



COME POSSO AIUTARE UNA DONNA CHE SUBISCE VIOLENZA?

Sospettare o essere certi che una donna sia vittima di violenza maschile o di stalking, può rappresentare, per molti, una situazione lacerante. Agire? E come? Oppure tacere? Nel caso, a chi rivolgersi? E quando? Queste brevi indicazioni vorrebbero dare alcune possibili risposte. Infatti, SAPPIAMO CHE:

- 1. constatare che una parente, amica o conoscente è vittima di violenza suscita sempre reazioni contrastanti;*
- 2. è normale provare rabbia, incredulità, senso di impotenza o paura di agire nel modo sbagliato*
- 3. a volte appare incredibile che un uomo che pensiamo di conoscere bene possa essere autore di violenza.*

NON E' POSSIBILE FARE FINTA DI NULLA: MA E' ANCHE NECESSARIO SAPERE COME AGIRE, SOPRATTUTTO USANDO

Apertura, Accoglienza, Accettazione, Ascolto.

POSSO CAPIRE O INTUIRE SE UNA DONNA VIENE MALTRATTATA?

Spesso, si: per quanto possa cercare di nascondere segni fisici o stati d'animo anomali, occorre sapere che esistono indicatori significativi, soprattutto se molteplici.

- 1. INDICI FISICI: ematomi, lividi, ferite, fratture anche minime, alimentazione alterata, dolori diffusi*
- 2. INDICI PSICOLOGICI: paura, stress, ansia, depressione, attacchi di panico, angoscia, agitazione, pianto*
- 3. INDICI DI COMPORTAMENTO: ritardi o assenze dal lavoro, stato di allerta continuo, racconti irreali su ferite o lividi, isolamento sociale, cambio delle abitudini conosciute, marginalità e disagi evidenti*

COME POSSO AIUTARLA?

Non è possibile fare tutto e subito: innanzitutto, informati sulle diverse modalità con cui la violenza maschile contro le donne può realizzarsi: visita il nostro sito (www.telefonorosatorino.it) o quello di altri centri antiviolenza, cerca di conoscere meglio le diverse situazioni. Nel dubbio, anche in forma anonima, contattaci: telefonicamente o via e-mail potremo chiarirci meglio le idee e suggerire azioni coerenti con il bisogno di aiuto di tante donne.

Se percepisci un pericolo concreto e reale, magari difficile da gestire, o una situazione di emergenza, non esporti più del necessario, ma cerca di offrire un aiuto in termini di tutela e chiama o fai chiamare le forze dell'ordine.

Non pensare di poterla sempre aiutare nell'immediato: se anche senti un giusto istinto di reazione, ragiona e stai accanto a lei. Sappi, e falle sapere, che in caso di maltrattamenti in famiglia, stalking o violenza sessuale può avere una assistenza legale a spese dello Stato e che esiste anche un Fondo Regionale di solidarietà per il patrocinio legale alle donne vittime di violenza e maltrattamenti.

QUALI ATTEGGIAMENTI E' OPPORTUNO TENERE?

Pur comprendendo che a volte viene spontaneo pensare ad azioni immediate, occorre tenere presente che molte violenze durano da tempo e che non sempre è facile avere la fiducia di una donna che è vittima di violenza, soprattutto se è conosciuto da te anche il maltrattante.

Pertanto, cerca di assumere, nei confronti della donna, questi atteggiamenti:

- 1. se emergono delle confidenze, anche minime, cerca di avere a disposizione tutto il tempo necessario per lei*
- 2. falle comprendere che credi a ciò che sta dicendo, evitando parole o mimiche di sorpresa o incredulità o giudizio*
- 3. se dichiara di essere ancora innamorata e speranzosa di un cambiamento del suo partner, non stupirti*
- 4. falle capire chi è il vero responsabile delle violenze, rassicurala sul fatto che non è utile colpevolizzarsi*
- 5. condividi ipotesi di reazione, ma non prendere iniziative se non provengono da lei*
- 6. aiutala a capire che non perchè ha subito violenza deve pensare di essere una cattiva madre, e che se i suoi figli hanno assistito alle violenze, una attenta tutela legale la potrà aiutare*
- 7. mostrati vicina alle sue decisioni e dalle il supporto di cui ha bisogno: acconsenti ad accompagnarla nel caso decida di chiedere sostegno ad un centro antiviolenza*
- 8. forniscile indirizzi, numeri di telefono, email dei centri antiviolenza, assicurala che li troverà ascolto, accoglienza e accompagnamento, nonché le forme di tutela che le serviranno*
- 9. ma soprattutto, cerca oggettivamente di interpretare i veri rischi che sta correndo: chiedi se è spesso maltrattata fisicamente o sessualmente o psicologicamente, se la violenza è aumentata con il tempo, se in casa ci sono armi o comunque segni di pericoli imminenti. Se così fosse, falle presente la necessità di proteggersi.*

E IN CASO DI EMERGENZA?

Se non ci sono i tempi per elaborare insieme un percorso di uscita dalla violenza, sappi che puoi fare riferimento a:

- 1. numeri di emergenza delle forze dell'ordine – 113 Polizia di Stato
112 Arma dei Carabinieri*
- 2. numero di emergenza sanitaria – 118*
- 3. linea di aiuto sulla violenza, multilingue – 1522 attivo in tutta Italia, 24 ore su 24*
- 4. Associazione Volontarie del Telefono Rosa Piemonte di Torino –
telefono 011-530666/528314
In orario serale dal lunedì al venerdì dalle ore 20:00 alle ore 24:00 - 327-3275692*

Maggior sostenitore

 **Compagnia
di San Paolo**