



"MI POTETE AIUTARE?" - "SI"

**GRUPPI GRATUITI DI SUPPORTO ONLINE RIVOLTI
ALLE PERSONE CHE SI TROVANO
ACCANTO AD UNA DONNA O UNA RAGAZZA
VITTIMA DELLA VIOLENZA MASCHILE**

VUOI ESSERLE DI AIUTO?

Stare accanto a una donna che ha subito o sta subendo
violenza non è semplice.

Le persone a lei vicine spesso non sanno come affrontare la situazione.
Questo rende difficile esserle di sostegno e fa sì che gli effetti del trauma si
ripercuotano anche su quella che dovrebbe essere la sua rete di sostegno.

Se ti trovi in questa condizione, un passaggio fondamentale è cercare un
supporto per te e per aiutare la donna che ti è vicino.

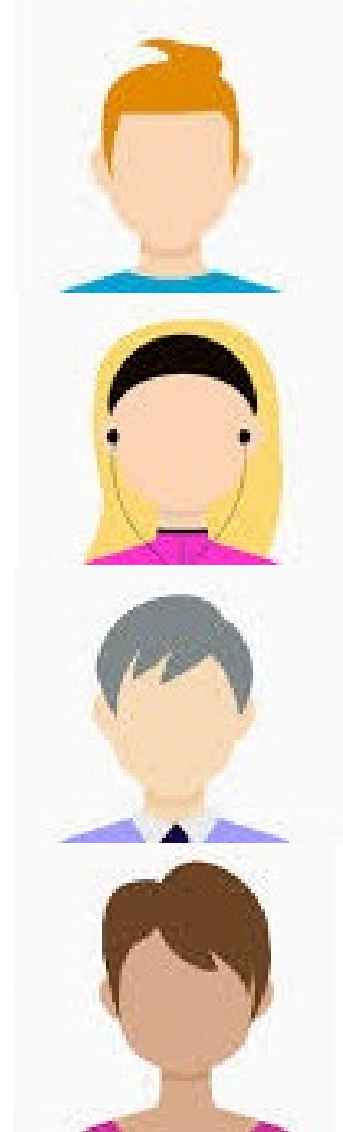
**Una nuova iniziativa del Telefono Rosa Piemonte per offrire
informazioni, accogliere i bisogni, affrontare il disagio e i
sentimenti molteplici e contrastanti di chi è coinvolto
indirettamente nelle complesse situazioni legate alla violenza di
genere.**

telefonorosagrupperi@gmail.com

Stiamo organizzando piccoli gruppi di persone - 4/5 partecipanti- indirettamente coinvolte dalla violenza di genere (genitori, fratelli o sorelle, amici, conoscenti, colleghi di lavoro)

I gruppi si realizzeranno online su piattaforma Zoom, garantendo sia un proprio spazio di confronto sia il massimo rispetto della privacy

Prima dell'iscrizione, occorrerà compilare e inviare il modulo per la privacy



Manda un'e-mail all'apposito indirizzo per prendere i primi contatti, avere le informazioni di base ed eventualmente iscriverti

**Verrà programmato un incontro conoscitivo individuale con la psicologa conduttrice dei gruppi
Il colloquio è obbligatorio e propedeutico all'inserimento nel gruppo**

**Gli incontri saranno settimanali e della durata di 1 ora/1 ora e 30
Non è prevista una durata minima di incontri**

Il maltrattamento nelle relazioni



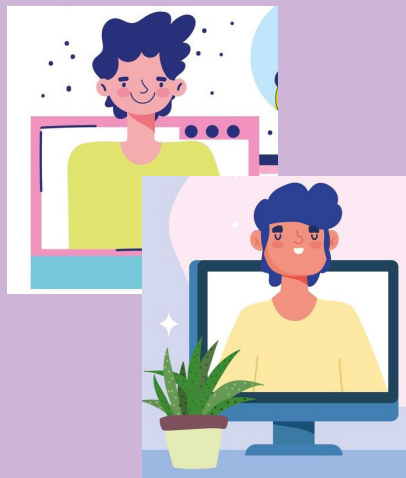
SE SEI UN AMICO/A O UN/UNA CONOSCENTE

- Ti è capitato di intuire qualcosa
- La vedi triste e agitata
- Hai visto dei segni sul suo corpo
- Da qualche tempo ti evita o si è allontanata da te
- Ti dice di avere paura per sé e per i propri figli
- Ti ha raccontato di essere stata costretta ad avere un rapporto sessuale

In ognuno di questi casi, non sottovalutare quanto accade

Spesso, nelle situazioni di violenza, la vergogna e la paura impediscono alla donna di parlare con qualcuno e chiedere aiuto. Mostrati disponibile all'ascolto senza giudicare, criticare o compatire

Molte volte una donna non si confida per non far soffrire le persone a cui vuol bene



SE SEI IL SUO PARTNER



- Ti è capitato di sentirti rifiutato
- Senti il bisogno di sapere cosa è accaduto nel suo passato
- Sei preoccupato perché lei non vive serenamente la sessualità
- Senti la responsabilità di renderla felice
- Senti il bisogno di essere rassicurato
- Il futuro con lei ti preoccupa

Spesso si fa fatica a capire le reazioni e certi comportamenti della propria compagna e per questo si sente il rapporto messo in crisi

Rispetto alla sessualità, è frequente sentire il bisogno di comprendere le ragioni del disagio della partner, che si riflette sul rapporto di coppia

Parlare con qualcuno può essere di aiuto per comprendere il proprio vissuto personale e raccogliere informazioni di cui la donna può avere bisogno.



SE SEI SUO PADRE, SUO FRATELLO O UN ALTRO PARENTE

- Vedi la sua sofferenza ma non riesci a sopportare neanche l'idea che sia potuto accadere
- Non ti spieghi come possa voler bene alla persona che l'ha abusata
- Pensi che nell'abuso sia stata in qualche modo complice
- Ti sembra inconcepibile che un altro uomo possa aver compiuto una simile violenza

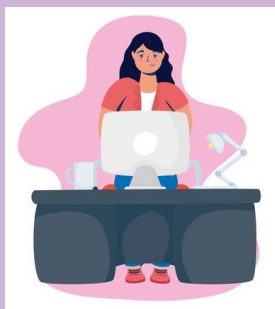
La violenza ha meccanismi molto complessi ed è per questo che è difficile capire i sentimenti, spesso contrastanti, e le reazioni di chi ne è coinvolto

Anche le stesse donne che hanno subito abuso provano sentimenti ambivalenti, di affetto e ostilità, di cui non riescono a darsi una spiegazione

Come padre o fratello è difficile accettare che un altro uomo possa essere violento con la propria figlia, o sorella



SE SEI SUA MADRE



- Non riesci a credere a ciò che tua figlia ti ha rivelato
 - Ti chiedi come sia potuto accadere anche a lei
 - Ti chiedi come mai non ti sei accorta di nulla
 - Ti senti in colpa per non averla protetta
 - Pensi che nella tua famiglia una cosa del genere non poteva capitare
 - Hai paura di ciò che accadrà alla tua famiglia
 - Vorresti aiutarla, ma ti senti incapace di farlo
- Spesso le madri delle ragazze che hanno subito abuso provano sentimenti contrastanti come dolore, rabbia, impotenza e scoraggiamento
- Affrontare la situazione è per loro particolarmente oneroso perché significa mettere in discussione se stesse come madri e come donne
- Quando questo riguarda anche le proprie scelte sentimentali, i sensi di colpa possono essere devastanti

Per mostrarsi di supporto in situazioni come queste occorre

... CONOSCERE SE STESSE/I

Spesso scoprire una situazione di violenza disorienta, suscita reazioni forti, pensieri carichi di giudizio ed emozioni contrastanti, difficili da gestire.

Per questo, potresti riconoscerti in una o più di queste condizioni:

- Provi rabbia
- Pensi che lei abbia delle responsabilità se lui la maltratta
- Non capisci come lei possa ancora dire di amarlo
- Ti sembra impossibile che, data la sua cultura e la sua esperienza, possa essere finita in una relazione violenta
- Ti chiedi perché non denunci
- Ti senti impotente
- Ti deprime il fatto che non reagisca
- Temi che anche la tua vita e la tua famiglia siano in pericolo

Tutto questo è normale, ma è fondamentale saper gestire la rabbia e la tendenza al giudizio.

Ogni donna ha bisogno di tempo per decidere cosa fare. Tenerlo presente aiuta a non giudicarla o colpevolizzarla, rischiando di dissuaderla dal chiedere aiuto.

Contemporaneamente, fornire questo tipo di supporto gestendo la preoccupazione, la rabbia, il senso di colpa o la frustrazione può avere un costo molto elevato a livello emotivo.

***PROTEGGERLA NON SIGNIFICA SOSTITUIRSI A LEI, MA
DARLE IL PROPRIO SOSTEGNO
PER ESSERE DI SOSTEGNO, A VOLTE, ABBIAMO BISOGNO
NOI PER PRIMI DI AIUTO***

**Per informazioni e iscrizioni ai
gruppi scrivere a questo
indirizzo mail:**

telefonosagruppi@gmail.com

