

GUIDA

per aiutare le donne
che vivono situazioni
di violenza di genere



Una comunità che sostiene le donne
CENTRO ANTIVIOLENZA | COMUNE DI VENEZIA

UNA RETE
CON
TE

CITTA' DI
VENEZIA



LA ESSE
INNOVAZIONE
PARTECIPAZIONE
CAMBIAMENTO

a cura di

Centro Antiviolenza del Comune di Venezia
Servizio Protezione Sociale e Centro Antiviolenza
Settore Servizi alla Persona
Area Coesione Sociale
Comune di Venezia
e Cooperativa La Esse

illustrazioni

Michele Bruttomesso

progetto grafico

Officina 3am

testi elaborati a partire da

“Guida alla solidarietà di vicinato. Consigli pratici per essere di supporto alle donne che vivono relazioni violente e creare comunità solidali nei nostri contesti abitativi”
Chayn Italia
www.chaynitalia.org

In questa guida troverai informazioni utili per dare supporto a donne che vivono o lavorano vicino a te e che stanno affrontando relazioni violente

**La guida è uno strumento di facile fruizione
che valorizza le relazioni accoglienti
e non giudicanti e può essere utile per creare
comunità solidali nei propri contesti abitativi**





COME ESSERE D'AIUTO

Ricordiamoci che qualunque donna può essere vittima di violenza e che la violenza di genere colpisce le donne in modo trasversale, senza differenza di età, di titolo di studio, professione, cultura di provenienza, donne con disabilità, donne con figli e senza figli.

In 9 casi su 10 l'autore di violenza è il partner o l'ex partner della donna.

CAMPANELLI D'ALLARME

Senti ripetutamente urla e litigi.

La tua vicina di casa ti sembra agitata, ansiosa, triste.

Pare intimorita dal suo partner/figlio/fratello/padre.

Ti sembra che non lavori o che non sia indipendente economicamente.

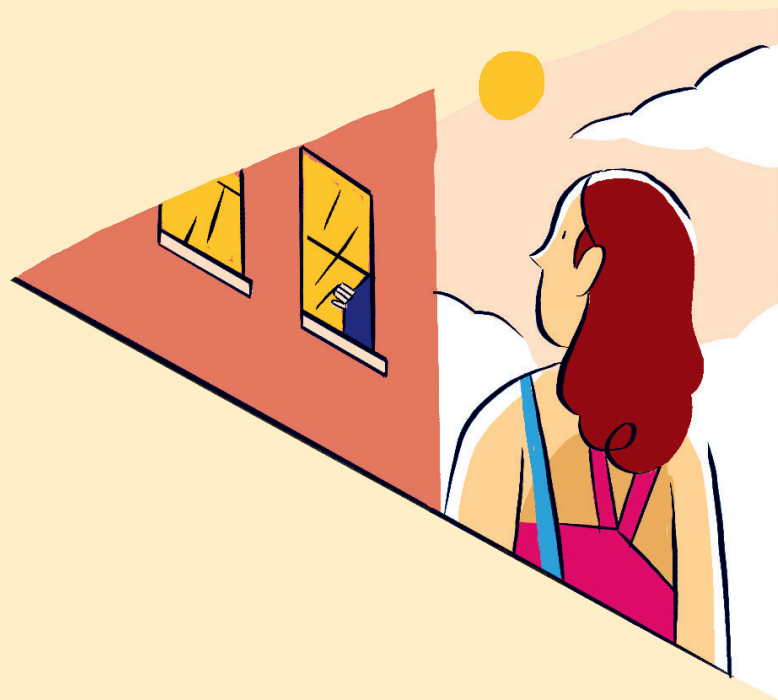
Sai che il partner le controlla il denaro o che le ha vietato di andare a lavorare.

Hai notato segni di violenza sul corpo della tua vicina: ematomi, graffi.

È evidente che prova dolore su alcune parti del corpo.

Hai notato che un suo ex partner si aggira nelle vicinanze della sua abitazione.

Riceve continue chiamate o messaggi pressanti e indesiderati da un ex partner.





PRIMO APPROCCIO

Prova ad avvicinarti e a stabilire un rapporto in modo graduale. Ad esempio, se ti capita di vedere la tua vicina nell'androne, in giardino, mentre sei sul terrazzo, al supermercato: prova a dirle due parole su argomenti generali e a offrirle un caffè.

GRADUALITÀ NELLA RELAZIONE DI AIUTO

Condividi qualcosa di tuo. Può essere un caffè, un'esperienza, un libro, un pensiero o una notizia. Un gesto di affetto e condivisione in queste circostanze può essere di grande aiuto e trasmette il messaggio: *“Ci sono e sono pronta/o ad ascoltarti quando vorrai parlarmi”*.

DURANTE IL CONTATTO

Quando la tua vicina ti parla, ascolta e rispetta i suoi tempi. Non fare domande dirette, puoi parlare di una tua esperienza e lasciare che sia lei a condividere ciò che si sente di condividere. Non utilizzare frasi come: *“Non mi sarei mai aspettata/o che tu potessi ritrovarti in una situazione del genere”* o *“Come fai ad accettare questo comportamento”*. Se credi di aver raggiunto un buon livello di confidenza puoi proporle delle strategie o dei consigli utilizzando il plurale:

“E se provassimo a...”

“Possiamo pensare insieme a come...”

FALLE CAPIRE CHE NON È COLPA SUA

Falle capire che non c'è nulla in lei o nel suo comportamento che può giustificare la situazione che sta vivendo. La violenza non va bene mai. La violenza non ha giustificazioni. Invitala ad aprirsi con amici o conoscenti di cui si fida: sentirsi parte di una rete di contatti può garantirle un supporto pratico e psicologico.



COSA DIRE

quando parli con la tua vicina in difficoltà

Se inizia a raccontarti dinamiche di violenza ascoltala in silenzio mantenendo il contatto visivo.

Questi silenzi sono spesso *parlanti*; aiutano la donna a capire che ci sei. Suggestisci con le tue parole che sei disponibile all'ascolto:

“Ti ascolto
volentieri”

“Sai dove
trovarmi”

“Se vorrai dirmi
di più o se
vuoi riparlare
sai che puoi
cercarmi”

“Bussa
pure alla
mia porta”

Il percorso di uscita dalla violenza è fatto di passi indietro e di accelerate improvvise. Accettare i tempi della donna è una forma di supporto. Potresti dirle:

“Io ci sono,
quando
e se ne avrai
bisogno”

“Non sei
sola”

“Ci sono molte
donne nella
tua stessa
situazione”

COSA EVITARE

quando parli con la tua vicina in difficoltà

Per quanto siano violenti gli atteggiamenti che lui mette in atto, ricorda di non svalutare i sentimenti della donna verso il suo partner, serve tempo per allontanarsi dalla persona che si è amata.

Non minimizzare le narrazioni di violenza della donna, altrimenti rischi di darle il messaggio che stai ignorando la gravità della violenza che ha subito. Rischi di sminuire la sofferenza della donna, e le trasmetti un senso di confusione. Ogni dettaglio della sua storia di violenza per lei è significativo e importante.

RISORSE SUL TERRITORIO

Parla dei **Centri Antiviolenza**. Nel caso non li conosca raccontale che sono luoghi di donne che accolgono, ascoltano e sostengono le donne che vivono relazioni violente. Luoghi dove le donne possono chiedere e trovare supporto. Dille che offrono interventi gratuiti e garantiscono l'anonimato. Dille che può andarci anche solo per capire come funzionano, non verrà obbligata a fare nulla se lei non lo vorrà. Proponiti poi per cercarne uno insieme a lei vicino a casa.

IN EMERGENZA

Potresti sentire delle urla provenienti dall'appartamento della donna o vedere una scena in cui la donna viene aggredita dall'uomo. In questo caso richiedi l'intervento delle Forze dell'Ordine (es. chiama il 112).

Centro Antiviolenza per donne che hanno subito o che subiscono violenza

ci trovi

a **Mestre** in Viale Garibaldi 155/A
la sede è raggiungibile con bus n. 2 e 3
(fermata Piazza Carpenedo)

sportelli

a **Venezia** presso Villa Groggia, Calle del Capitello 3160/A
a **Lido di Venezia** in via Sandro Gallo 32/A

puoi contattarci

al numero **041 274 4222**
(con segreteria telefonica)
e all'indirizzo mail
centro.antiviolenza@comune.venezia.it