

**FUORI  
DALLA  
VIOLENZA**



# INSIEME PER PASSARE DAI VALORI ALLE AZIONI

Da tempo Camst Group è accanto alla rete D.i.Re. per la prevenzione e il contrasto della violenza di genere. Un percorso che comprende attività di sensibilizzazione, formazione e sostegno diretto alle donne vittime di violenza. Da questo impegno nasce questa pubblicazione, per raccontare la violenza, per riconoscerla. E per uscirne. Un modo per approfondire un tema drammaticamente attuale e contribuire a rendere il nostro ambiente di lavoro più sicuro e accogliente.

*Francesco Malaguti - Presidente CAMST*

Interrompere una relazione violenta e riprendere in mano la propria vita è sempre possibile, ma può essere molto difficile – e anche rischioso – farlo da sole. I centri antiviolenza della rete D.i.Re, nati all'interno del movimento femminista quasi 40 anni fa, hanno fatto della relazione tra donne lo strumento chiave dei percorsi di fuoriuscita dalla violenza maschile. Per questo garantiscono l'anonimato e supportano le donne, dall'accoglienza telefonica alla ripresa della propria vita in autonomia, come previsto dalla convenzione di Istanbul. Uscire dalla violenza è sempre possibile, noi ci siamo. Sempre.

*Antonella Veltri - Presidente di D.i.Re*

# **COS'È LA VIOLENZA CONTRO LE DONNE**

La violenza contro le donne è una “*violazione dei diritti umani e una forma di discriminazione contro le donne, comprendente tutti gli atti di violenza fondati sul genere che provocano danni o sofferenze di natura fisica, sessuale, psicologica o economica, comprese le minacce di compiere tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica, che nella vita privata*”.

**Convenzione di Istanbul**



# LE FORME DELLA VIOLENZA NELLE RELAZIONI

## **FISICA**

Ogni atto volto a fare del male o a terrorizzare la donna che può causarle una o più lesioni (lanciare oggetti, schiaffi, pugni, calci, soffocamento, minacciare e/o usare armi da fuoco o da taglio).

## **SESSUALE**

Ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali indesiderate ottenute contro volontà e/o con minaccia che siano lesive della dignità della donna (costrizione ad avere rapporti sessuali con terzi, visione di materiale pornografico, prostituzione).

## **PSICOLOGICA**

Ogni offesa, insulto, umiliazione o mortificazione volti ad intimidire, perseguitare e denigrare la donna minandone l'autostima (controllo e gestione della vita quotidiana, minacce, svalutazione).

## **ECONOMICA**

Ogni forma di privazione o controllo che limiti l'accesso all'indipendenza economica della donna (limitare o negare l'accesso alle finanze familiari, appropriarsi dei risparmi o dei guadagni della partner).

## **STALKING**

L'insieme di atti persecutori, ripetuti e intrusivi (minacce, pedinamenti, molestie, telefonate o attenzioni indesiderate), che creano gravi stati d'ansia o di paura per l'incolumità della donna tali da comportare un drastico cambio nelle sue abitudini di vita.

# LE DINAMICHE DELLA VIOLENZA

## FASE 1 TENSIONE

Stress crescente ed escalation delle strategie violente.

## FASE 2 VIOLENZA

Aggressione, esplosione improvvisa, da parte dell'autore, paura, tristezza e umiliazione per chi la subisce.

## FASE 3 RIAPPACIFICAZIONE

Negazione, trasferimento della responsabilità dall'autore alla vittima.

## FASE 4 LUNA DI MIELE

Speranza e occultamento delle violenze subite, prove d'amore e promesse da parte del maltrattante.

Il **ciclo della violenza** è un modello utilizzato per spiegare la dinamica della violenza: **fasi tipiche** che aumentano di frequenza e intensità, che possono portare anche alla morte della donna. Tale modello descrive l'obiettivo principale del partner violento: affermare il suo potere e il suo controllo sulla donna facendola sentire sempre meno capace, debole, impotente e totalmente dipendente da lui. Le violenze possono essere psicologiche, fisiche o sessuali e vengono agite dal maltrattante in un crescendo di intensità e frequenza, interrompendosi per la cosiddetta luna di miele, prima della quale - solitamente - l'uomo violento si scusa, senza però prendersi la responsabilità dell'accaduto che viene, al contrario, ribaltata sulla donna (se tu non ti comportassi così, io non mi arrabbierei).

Quando la coppia ha figli o figlie, la possibilità per la donna di pensarsi in una vita libera dal maltrattante diventa ancora più arduo. Infatti, da una parte le donne temono di vedersi sottratti i figli, mentre dall'altra spesso pensano sia sbagliato allontanarli dalla figura paterna.



# RICONOSCERE UNA RELAZIONE VIOLENTA

Ti riconosci in qualcuna di queste situazioni?

Prova a scegliere **SÌ** o **NO** per ogni frase, ripensando al rapporto con il tuo partner o con il tuo ex.

Se hai scelto più volte **SÌ**, ti trovi in una relazione violenta e in una situazione pericolosa.

Mi fa continue accuse di infedeltà, vuole sempre sapere cosa sto facendo, dove mi trovo e con chi sto. **SÌ / NO**

---

Controlla il mio telefono o accede ai miei account social e alle mie email. **SÌ / NO**

---

Mi impedisce di lavorare e/o studiare, o di coltivare qualche mio hobby. **SÌ / NO**

---

Controlla se e come spendo i miei soldi, o pretende di gestire il budget familiare. **SÌ / NO**

---

Mi impedisce di mantenere i rapporti con i miei amici, amiche, colleghi/e di lavoro e/o familiari. **SÌ / NO**

---

Mi insulta, critica sempre i miei comportamenti o scredita tutto ciò che faccio. Mi umilia anche davanti agli altri. **SÌ / NO**

---

Quando sto con lui mi sento sempre molto agitata e sotto pressione. **SÌ / NO**

---

Durante un litigio è solito arrabbiarsi molto, alzare i toni o lanciare oggetti **SÌ / NO**

---

È violento fisicamente: mi prende a schiaffi, calci e/o pugni. **SÌ / NO**

---

Dopo una forte discussione si mostra affettuoso e attento, promette che non accadrà più. **SÌ / NO**

---

Minaccia di fare del male a me e/o alle persone a me care. **SÌ / NO**

---

Mi costringe ad avere rapporti sessuali e/o mi fa sentire in colpa se non rispondo alle sue richieste. **SÌ / NO**

# USCIRE DALLA VIOLENZA È POSSIBILE

## ATTENZIONE

In caso di emergenza chiama subito il **112** o il **113**, se puoi scappare porta con te i tuoi figli/e.

Se hai subito percosse vai al **Pronto Soccorso** e fatti rilasciare un referto che accerti e documenti l'accaduto.

Ritieni di subire o aver subito maltrattamenti o violenze? C'è una via d'uscita, e non devi trovarla da sola: i centri antiviolenza possono aiutarti e sostenerti lungo tutto il percorso.

Per cominciare, ecco le prime indicazioni utili.

### RICONOSCI LA VIOLENZA

Cerca di accettare che hai vissuto o stai vivendo una qualsiasi forma di violenza. Non sottovalutare il rischio che corri.

### NON COLPEVOLIZZARTI

È normale aver paura ed essere disorientata, ma tu non sei colpevole e non c'è nulla di cui vergognarti: il responsabile di un atto violento è chi lo compie.

### CONTATTA UN CENTRO ANTIVIOLENZA

Sul sito dell'associazione D.i.Re **[www.direcontrolaviolenza.it](http://www.direcontrolaviolenza.it)** trova il centro più vicino a te, oppure chiama il **numero gratuito 1522** antiviolenza e stalking per chiedere indicazioni e aiuto.

### COSA FANNO I CENTRI ANTIVIOLENZA?

Nei centri antiviolenza incontrerai donne esperte e competenti, pronte ad ascoltarti e ad accompagnarti passo dopo passo. I centri tutelano sempre la tua riservatezza e ti mettono a disposizione molti supporti: dal sostegno psicologico alla consulenza legale.

# I CENTRI ANTIVIOLENZA DI D.I.RE

L'associazione D.i.Re raccoglie **84 organizzazioni** di donne presenti in **19 regioni** che gestiscono **111 centri antiviolenza**, oltre **60 case rifugio e case di semi-autonomia** e circa **150 sportelli antiviolenza**. Vi lavorano oltre **3.000 operatrici**, esperte, avvocate, psicologhe, educatrici, attiviste e volontarie, che supportano oltre **20.000 donne** ogni anno.

I **Centri antiviolenza** agiscono secondo la metodologia dell'accoglienza con operatrici formate ed esperte, che insieme alle donne accolte, fanno la valutazione del rischio per limitare i pericoli e individuare i percorsi di uscita dalla violenza più sicuri. Tra le attività che svolgono a favore delle donne ci sono: consulenza psicologica, consulenza legale, gruppi di sostegno, formazione, promozione, sensibilizzazione e prevenzione, raccolta ed elaborazione dati, orientamento ed accompagnamento al lavoro, raccolta materiale bibliografico e documentario sui temi della violenza.

Le **Case rifugio**, spesso ad indirizzo segreto, ospitano le donne in pericolo, anche con i loro figli e figlie minorenni.



**camst:**  
group