



Le mani contro la violenza. **Anche tu puoi fare la tua parte.**

Campagna promossa e realizzata dalla Commissione Regionale per le Pari Opportunità di Basilicata, l'UICI di Potenza, l'associazione ALA, la cooperativa Segnalis e l'Associazione Nazionale Interpreti LIS.

Numeri da chiamare

1522 numero unico nazionale antiviolenza e stalking

112 numero unico emergenza

0971 55551 – centro antiviolenza Potenza

340 4549044 – sportello ascolto donna Matera

118 codice rosa Ospedale San Carlo

Sai riconoscere la violenza?

Violenza fisica

Ogni forma di violenza contro il tuo corpo e le tue proprietà.

Lui ti ha spintonata, ti ha picchiata, ti ha ferita, ti ha fatto male fisicamente?

Ha distrutto i mobili della tua casa, ha strappato le foto dei tuoi familiari, ha tagliato i tuoi vestiti, ha distrutto i documenti, il tuo permesso di soggiorno?

Questa è violenza

Violenza sessuale

Ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali senza il tuo consenso.

Il tuo partner ti impone rapporti sessuali contro il tuo desiderio, ti costringe a utilizzare materiale pornografico, ad avere rapporti con o in presenza di altre persone, a compiere atti sessuali che non ti piacciono?

Estranei ti costringono a rapporti sessuali con una o più persone?

Un familiare o amico di famiglia ti ha costretta a guardare o partecipare a rapporti sessuali, ti ha coinvolto nel tempo con modalità violente oppure seduttive in attività sessuali o contatti fisici intimi?

Questa è violenza

Violenza psicologica

Ogni abuso e mancanza di rispetto che lede la tua identità di persona.

Lui ti critica costantemente, ti umilia e ti rende ridicola davanti agli altri, ti insulta?

Ti segue, ti controlla nei tuoi spostamenti, ti impedisce di vedere i tuoi familiari, di frequentare gli amici? Minaccia di far del male a te, ai tuoi figli e alla tua famiglia?

Ti impedisce di avere interessi tuoi? Minaccia il suicidio?

Questa è violenza.

Violenza Economica

Ogni forma di controllo sulla tua autonomia economica e sulla gestione del patrimonio (soldi, beni immobili, investimenti, ecc.).

Lui ostacola i tuoi tentativi di lavorare o trovare un lavoro? Non ti permette di avere un conto corrente, ti tiene all'oscuro delle entrate, dei costi di gestione e delle spese familiari? Si è appropriato dei tuoi averi, ti ha fatto firmare impegni con banche o società finanziarie?

Questa è violenza

Violenza digitale

Ogni forma di controllo che passa attraverso gli strumenti tecnologici.

Lui controlla i tuoi account sui social media e tiene traccia di chi mette like o commenta i tuoi post e di chi ti invia messaggi? Ti manda continuamente messaggi pretendendo la tua costante attenzione? Ti invia messaggi offensivi tramite chat?

Utilizza la tecnologia per tenere traccia dei tuoi movimenti e attività? Ti invia sue immagini esplicite senza il tuo consenso chiedendotene di tue in cambio? Invia immagini esplicite di te o di voi ad amici oppure in chat di gruppo senza il tuo consenso? Conosce o insiste per avere le password della tua e-mail e dei tuoi account sui social media?

Questa è violenza

Violenza istituzionale

In un percorso legale, sanitario o dei servizi sociali non sono stati riconosciuti o sono stati negati i presupposti della violenza che hai subito?

La tua parola è stata messa in dubbio?

Le tue scelte di vita sono state giudicate?

Questa è violenza istituzionale.

Stalking

Ogni forma di comportamento persecutorio che, ripetendosi, ti incute uno stato di timore sia fisico che psicologico, e influisce sulle tue scelte e sul tuo stile di vita.

Si apposta o ti segue mettendo in atto comportamenti che ti infastidiscono o ti mettono in allarme? Ti invia numerosi messaggi telefonici?

Ti invia regali non desiderati? Cerca il contatto con te, anche con intrusioni dove vivi o lavori?

Queso è Stalking

Come chiedere aiuto

Come fare il gesto di aiuto

Il segnale può essere fatto molto velocemente, durante una videochiamata o quando, per esempio, si apre la porta per firmare una lettera o si riceve un pacco. Inoltre, assomigliando a un semplice saluto con la mano è difficile da individuare e può salvare le vittime da ripercussioni per aver cercato aiuto.

Il gesto consiste quindi nel piegare verso il palmo della mano il pollice, tenendo le altre quattro dita in alto, per poi chiuderle a pugno coprendo il pollice.

Come aiutare chi subisce violenza

- Se ti è capitato di intuire qualcosa
- Se la vedi triste e agitata
- Se hai visto dei segni sul suo corpo
- Se da qualche tempo ti evita o si è allontanata da te
- Se ti dice di avere paura per sé e per i suoi figli
- Se ti ha raccontato di essere stata costretta ad avere un rapporto sessuale contro la sua volontà
- Se per cercare di spiegarti alcune sue difficoltà, ti ha accennato che “qualcosa” è avvenuto nel passato...

In ognuno di questi casi, non sottovalutare la tua intuizione. Nelle situazioni di violenza la vergogna e la paura spesso impediscono alla donna di parlare con qualcuno e di chiedere aiuto. Talvolta non si confida per non far soffrire le persone a cui vuol bene. Quando la violenza è un evento del passato, ciò che risulta evidente sono le difficoltà (di relazione, sessuali, etc.) che la donna vive nel quotidiano. Manifesta alla donna la tua disponibilità all’ascolto e se si apre con te cerca di ascoltare senza giudicare.

Cosa fare se vedo il gesto di aiuto

Il gesto si configura come una richiesta di ascolto, informazioni o aiuto nel trovare dei servizi di assistenza. Certo, potrebbe anche indicare una richiesta di avvertire le autorità, ma non bisogna darlo per scontato. Occorre, non agire di impulso a meno che non si notino situazioni di immediato pericolo in cui è necessario intervenire. Per intervenire in sicurezza in queste situazioni, infatti, è necessaria una grande competenza.

Nel caso non si abbiano relazioni con le persone da cui si è ricevuto il segnale, la cosa migliore da fare è chiamare i centri antiviolenza.