



una
violenza non è mai
sola



Provincia di Cremona

RETE
CONTRO LA
SULLE **VIOLENZA**
DONNE



UNA VIOLENZA NON E' MAI SOLA

PICCOLO VADEMECUM PER DONNE IN DIFFICOLTA'



Si ringraziano tutti gli operatori e le operatrici, del Pubblico e del Privato sociale, che hanno contribuito con passione e professionalità alla realizzazione del progetto e della Rete territoriale per la prevenzione e il contrasto della violenza contro le donne.

UNA VIOLENZA NON E' MAI SOLA

PICCOLO VADEMECUM PER DONNE IN DIFFICOLTA'

Nel corso di questi anni sono state accolte, ascoltate e sostenute nella provincia di Cremona decine di donne; il fenomeno della violenza sulle donne è considerevole e in forte aumento anche sul nostro territorio, come dimostrano i numerosi fatti di cronaca.

Il dato più sconcertante è che la violenza, nella maggioranza dei casi, avviene da parte di persone vicine e conosciute dalla vittima. La violenza subita dal partner, marito, fidanzato o padre è tra le prime cause di morte per le donne di età compresa tra i 16 e i 35 anni in Italia e in Europa.

In provincia di Cremona è attiva una Rete territoriale per la prevenzione e il contrasto delle violenze sulle donne. La Rete è costituita da istituzioni, servizi sociali, sociosanitari e sanitari, associazioni di volontariato e intende accogliere, ascoltare sostenere e curare le donne vittime di violenza e maltrattamenti fisici, psicologici, economici, in famiglia e nelle società, nel rispetto della riservatezza e dell'anonimato.

Questo piccolo opuscolo trae spunto dal lavoro analogo dell'Associazione A.I.D.A. onlus di Cremona e dall'esperienza dell'Associazione Donne contro la violenza di Crema e fornisce indicazioni utili alle donne vittime di violenze e maltrattamenti per riconoscere le forme e gli effetti delle violenze. L'opuscolo contiene, inoltre, suggerimenti pratici per preparare una eventuale fuga ed informazioni per trovare aiuto e sostegno.



Riconoscere la violenza

La violenza si può manifestare in diversi modi:

VIOLENZA FISICA

Ogni forma di violenza con il corpo e contro il corpo, come ad esempio: **calci, pugni, morsi, schiaffi, spinte, ustioni**. Sono comprese anche le violenze ai **danni delle proprietà personali** come, ad esempio, la distruzione di oggetti e documenti.

VIOLENZA PSICOLOGICA

Ogni forma di violenza e mancanza di rispetto, come ad esempio: **critiche, insulti, umiliazioni e condizionamenti della propria libertà**, che generano **paura, ansia, perdita di autostima, autocolpevolizzazione, depressione, immagine svalorizzata del proprio corpo, forte senso di vergogna, paura di parlare** delle violenze subite.

VIOLENZA ECONOMICA

ogni forma di controllo dell'autonomia economica, come ad esempio: **ricatti, dipendenza economica, divieto di lavoro.**

MOLESTIE SESSUALI

Ogni forma di comportamento a sfondo sessuale che si verifica generalmente in luoghi pubblici e/o di lavoro e che risulta degradante, umiliante e sgradito per chi lo subisce, come ad esempio: **battute e prese in giro a sfondo sessuale, esibizionismo, telefonate oscene, proposte insistenti o ricattatorie di rapporti sessuali non voluti, palpeggiamenti e toccamenti.** Anche l'attenzione più banale, se reiterata senza il consenso della destinataria, può diventare ossessionante.

VIOLENZA SESSUALE

Ogni forma di costrizione di atti sessuali non consenzienti ottenuti con **minacce, forza, violenza, ricatti (anche psicologici).**

STALKING

Ogni condotta o comportamento tenuto da un individuo che affligge un'altra persona, perseguitandola e generando stati d'ansia e paura fino a compromettere il normale svolgimento della vita quotidiana, come ad esempio: **telefonate, pedinamenti, appostamenti sotto casa, sul luogo di lavoro, minacce, danneggiamenti intenzionali di oggetti personali.**

VIOLENZA ASSISTITA

Ogni qualvolta figli, conviventi, familiari assistono a scene di violenza subiscono a loro volta violenza.

Stereotipi e luoghi comuni

Ci sono alcuni modi di pensare che in qualche modo giustificano la violenza. La violenza è un fenomeno trasversale. Non è un nemico oscuro, può essere anche nelle nostre case, nelle famiglie, nelle relazioni.

si dice Le donne sono più a rischio di violenza da parte di uomini a loro sconosciuti...

non è vero Gli aggressori più frequenti delle donne sono i loro partner; gli "ex" partner o altri uomini conosciuti: amici, parenti, colleghi, vicini di casa.

si dice La violenza colpisce solo donne fragili...

non è vero Tocca qualunque donna, ma possono essere vittime più facili le donne che non hanno fiducia nelle proprie risorse, non si stimano o si trovano in situazione di dipendenza per età o condizioni oggettive (socioeconomiche o familiari).

si dice La violenza sessuale è conseguenza di atteggiamenti provocanti, dell'abbigliamento, del trucco o di comportamenti poco prudenti delle donne...

non è vero *La violenza non è mai giustificabile.*

si dice La violenza è presente fra le classi più povere o culturalmente e socialmente svantaggiate...

non è vero *La violenza sulle donne è un fenomeno trasversale che interessa ogni strato sociale, economico, culturale, senza differenze di etnia, di religione o di età.*

si dice La violenza è causata dall'assunzione di alcool o droghe...

non è vero *La percentuale di maltrattatori che usano alcool o droghe e hanno disturbi psichici è molto bassa, pari al 20% circa.*

si dice Alle donne che subiscono violenza domestica “piace” essere picchiate, altrimenti se ne andrebbero di casa...

non è vero La paura, la sudditanza psicologica, la dipendenza economica, l'isolamento, la mancanza di alloggio, la riprovazione sociale, spesso da parte della stessa famiglia di origine, sono alcuni dei numerosi fattori che rendono difficile per le donne interrompere la situazione di violenza.

si dice La violenza domestica è causata da una momentanea perdita di controllo...

non è vero Il concetto di perdita di controllo non è corretto in quanto le aggressioni sono spesso premeditate, ripetute nel tempo. Gli aggressori seguono un loro disegno nel quale si ritengono giustificati dal comportamento della donna.

si dice La violenza deve trovare soluzione fra le pareti domestiche...

non è vero La soluzione la si può trovare attraverso una presa di coscienza della donna che, consapevole del problema, chiede aiuto e inizia il suo cammino supportata da persone esperte.

si dice La violenza, entro certi limiti, è accettabile perché gli uomini sono più aggressivi per predisposizione naturale...

non è vero La violenza non è mai giustificabile. Nei casi di violenza l'aggressività dell'uomo è volontà di esercitare un potere e un controllo sulla donna.

si dice La violenza deve essere sopportata per amore dei figli, perché i figli hanno bisogno del padre...

non è vero Al contrario, i bambini crescono in modo più sereno con un genitore equilibrato piuttosto che con due genitori in conflitto.



Molestie sessuali nei luoghi di lavoro

Molestie sessuali nei luoghi di lavoro

QUALI EFFETTI

- Ledono il diritto al lavoro e il diritto alla salute.
- Creano discriminazione.
- Offendono la dignità della persona.
- Minano la fiducia nelle proprie capacità.
- Ostacolano la piena integrazione nel mondo del lavoro.

COSA NON FARE

- Non pensare di essere responsabile di quanto accade.
- Non cercare di minimizzarlo.
- Non cercare di nascondere il fatto.
- Non temere di non essere creduta o di essere derisa o di subire ulteriori ritorsioni.
- Non affrontare in solitudine la lotta contro le molestie.
- Non reagire in modo da rischiare il licenziamento in tronco.
- Non reagire in modo da rischiare denunce da parte del molestatore.

COSA FARE

- Parlane con una/un collega di fiducia.
- Prendi nota di ogni fatto, registrando la data e l'ora in cui è avvenuto e davanti a quali persone.
- Scrivi con precisione le parole dette, le proposte o le minacce avanzate quando sei da sola o dietro una porta chiusa, e i richiami o le osservazioni fatte davanti ad altri.
- Chiedi consiglio al Sindacato.
- Puoi rivolgerti ai Sindacati, ai Centri Antiviolenza o agli Sportelli di ascolto per ricevere una consulenza legale o farti indirizzare verso soggetti competenti.



Se pensi di essere vittima di molestie sessuali sul lavoro puoi rivolgerti a:

Consigliera Provinciale di Parità

c/o Provincia di Cremona - *Via Dante n. 134* - Cremona

☎ 0372 406514 (su appuntamento)

✉ consiglieparita@provincia.cremona.it

CGIL - Uffici Vertenze *

Cremona - *Via Mantova n. 25* - ☎ 0372 448626/628

Crema - *Via Carlo Urbino n. 9* - ☎ 0373 86419

Casalmaggiore - *P.zza Garibaldi n. 3* - ☎ 0375 42412

* Attenzione: nelle telefonate chiedere espressamente dell'**Ufficio Vertenze**

CISL - Ufficio Vertenze

Cremona - *Viale Trento e Trieste n. 54* - ☎ 0372 596811 (centralino)

☎ 348 1566943 (numero di servizio)

UIL - Ufficio Vertenze

Cremona - *Viale Trento e Trieste n. 27/b* - ☎ 0372 26645

Il ciclo della violenza nella coppia

Il clima di violenza nella coppia si sviluppa nel corso del tempo con litigi sempre più frequenti e pericolosi, spesso per motivi banali. Gli episodi di violenza spesso sono seguiti dalle scuse e dal pentimento del partner che promette che non si ripeterà più. La donna spera che la situazione cambi e minimizza le tensioni, il proprio disagio e la pericolosità della situazione. Con il tempo non riesce più a controllare il comportamento sempre più violento del compagno, nonostante i tentativi di adeguarsi alle sue innumerevoli richieste. E' questo il ciclo della violenza nella coppia.

EFFETTI DELLA VIOLENZA

Le donne che subiscono violenze e maltrattamenti reagiscono in modo diverso, ma **TUTTE** conoscono il dolore dell'isolamento e dell'indifferenza sociale che da sempre circondano questo fenomeno.

Conoscere le conseguenze dell'abuso aiuta a combatterlo e a capire perché le vittime si comportano o reagiscono in un certo modo: negando il problema, sopportando le botte per "amore", pensando che lui possa cambiare, sentendosi indispensabili, credendo di salvare la famiglia.

Ricorda: tu *non sei* il problema, tu *hai* un problema!

COME USCIRE DALLA VIOLENZA

I passi che aiutano ad uscire dalla violenza:

- riconoscere di vivere una situazione di violenza
- rendersi conto che la violenza non è mai giustificabile
- ammettere il proprio disagio interiore
- capire che chi subisce violenza non è mai responsabile dei soprusi subiti
- superare la paura e l'imbarazzo di essere giudicate
- comprendere che parlarne è l'unico modo per uscirne
- rivolgersi ai Centri Antiviolenza, agli Sportelli d'ascolto, alle associazioni di volontariato, ai Servizi territoriali o a chi ti può dare aiuto.

PROTEGGERSI DALLA VIOLENZA

Se te ne vai di casa, ricordati:

- di raccogliere i documenti indispensabili per te e per i tuoi figli:
carta d'identità, patente, passaporto, libretto sanitario e cartelle mediche, titoli di studio, libretto di lavoro, indirizzi e numeri di telefono, dichiarazione dei redditi, eventuali denunce di maltrattamento e certificazione medica di supporto.
- Se possiedi un conto corrente o titoli a te intestati, porta con te il **libretto degli assegni, la tessera bancomat e i certificati di deposito.**

- Se hai un conto o dei titoli cointestati col marito o con il convivente **apri un conto corrente o un deposito titoli a tuo nome in una banca diversa trasferendovi su di esso l'ammontare che ti spetta.**
- **Metti al sicuro il guardaroba, le cose di valore** e quelle che ti stanno più a cuore.
- Comunica ai Carabinieri o alla Polizia che ti allontani da casa per motivi di “sicurezza” ed eventualmente che porti con te i figli minori, rendi loro noto **l'indirizzo del tuo nuovo domicilio.**
Questo atto non è una denuncia nei confronti del partner ma ti tutela nel caso di denuncia per sottrazione di minori.

Ricordati comunque che non sei sola.

In caso di **EMERGENZA**, in qualsiasi momento, puoi rivolgerti a:

112 **Carabinieri**

113 **Polizia**

118 **Pronto Soccorso**

1522 **Numero verde nazionale antiviolenza**

Centri Antiviolenza

I **Centri Antiviolenza** offrono ascolto telefonico, colloqui individuali, consulenza psicologica e legale, accoglienza residenziale o accompagnamento presso le strutture di zona, informazioni e indicazioni sui servizi esistenti sul territorio.

I loro sportelli sono attivi nei seguenti giorni ed orari:

CREMONA

Associazione A.I.D.A onlus

Via Gallarati n. 2 (angolo Via Aselli)

Attenzione: da marzo 2014 la sede si sposterà in Via Palestro n. 34 - Cremona

Lunedì: 17.30 - 19.30; giovedì: 17.30 - 19.30

☎ 0372/801427

☎ 338 9604533 (attivo tutti i giorni dalle 8.00 alle 22.00)

✉ aida.onlus@virgilio.it

CREMA

Associazione Donne Contro la Violenza ONLUS

Via XX Settembre n. 115

Martedì: 15.30 - 17.30; sabato: 10.00 - 12.00

(tutti gli altri giorni su appuntamento)

☎ 0373 80999 (segreteria telefonica 24 ore su 24)

✉ assocdonne@alice.it

Puoi trovare ascolto, consulenza orientamento anche presso:

**Associazione M.I.A. ONLUS - Sportello/Punto ascolto per donne
Casalmaggiore** - *c/o Consorzio Casalasco dei Servizi Sociali - Via Corsica n. 1*

Mercoledì: 17.30-19.30

☎ 377 9489384

✉ gruppomia@gmail.com

Pronto intervento donna - Caritas Diocesana Cremonese

Cremona - *Via Stenico n. 2/b*

☎ 0372 35063 - ☎ 334 1062553 (attivo 24 ore su 24)

✉ caritas@diocesidicremona.it

Spazio donna - Associazione Donne Senza Frontiere

Cremona - *c/o Forum Provinciale Cremonese dell'Associazionismo del
Volontariato e della Cooperazione Sociale - Via C. Speciano n. 2*

Il primo e il terzo mercoledì del mese: 10.00-12.00 e 17.00-19.00

☎ 0372 26548 (negli stessi giorni ed orari)

✉ donesenzafrontiere@gmail.com

Consultori Familiari Integrati ASL

Cremona - *Vicolo Maurino n. 12* - ☎ 0372 497798/791

Crema - *Via Manini n. 21* - ☎ 0373 218223/211

Casalmaggiore - *Via Azzo Porzio n. 73* - ☎ 0375 284161

✉ areaconsultoriale@aslcremona.it

Consultorio Familiare U.C.I.P.E.M.

Cremona - *Via Milano n. 5/c*

Lunedì-venerdì: 9.00-12.00; lunedì-martedì-mercoledì: 15.00-18.00

☎ 0372 20751

✉ segreteria@ucipemcremona.it

Associazione Insieme per la Famiglia onlus - Consultorio Diocesano

Crema - *Via Frecevalli n. 16*

Lunedì: 9.00-12.00; martedì-venerdì: 14.00-19.00; sabato: 9.00-12.00

☎ 0373 82723

Consultorio Familiare Kappadue

Crema - *Via della Fiera n. 12*

Lunedì, mercoledì: 9.30-12.30; martedì: 16.00-19.00; giovedì: 16.00-20.00

Venerdì: 12.30-16.30

☎ 0373 85536

✉ krikos-kappadue@consorzioarcobaleno.it

Se non possiedi la tessera sanitaria e hai bisogno di una visita medica gratuita puoi rivolgerti a:

Ambulatori medici Gruppo Articolo 32

*Cremona - Palazzina dei Servizi alla Persona - 1° Piano
Parco del Vecchio Passeggio, Viale Trento e Trieste n. 35*

Martedì: 9.30-11.00; venerdì: 15.00-16.30

Soresina - Centro Pastorale - Via Genala n. 11

Giovedì: 15.00-16.00

☎ 389 5691307 (informazioni);

☎ 389 5691351 (solo negli orari di ricevimento)

✉ gruppoarticolo32@gmail.it

Se hai necessità di una consulenza legale puoi rivolgerti a:

Centro per le famiglie - Sportello legale di consulenza ed orientamento in materia di separazioni e divorzi

Cremona - Largo Madre Agata Carelli n. 5 (ex via Brescia n. 94)

☎ 0372 407373/322 /366 (su appuntamento)

✉ centro.famiglie@comune.cremona.it

Avvocati di strada

Cremona - Palazzina dei Servizi alla Persona, 1° piano
Parco del Vecchio Passeggio, Viale Trento e Trieste n. 35

Lunedì: 17.00-19.00

☎ 328 5338060

✉ cremona@avvocatodistrada.it

Centro Risorse Donne - Servizio Orientagiovani

Crema - Via Civerchi n. 9

Mercoledì: 15.00-17.00 (su appuntamento)

☎ 0373 8933325 (Centro Risorse Donna) - 0373 893324 (Servizio Orientagiovani)

✉ parioportunita@comune.crema.cr.it; orientagiovani@comune.crema.cr.it

Se hai **figli minorenni** puoi rivolgerti ai **Consultori Familiari ASL** ed ai **Servizi Tutela Minori** dei Comuni e/o delle Aziende consortili.

Se sei sfruttata, se sei costretta a prostituirti e ti senti in pericolo **chiama il numero verde nazionale** contro la tratta **800.290.290** attivo 24 ore su 24.

In ogni caso ricorda che, per **informazioni dettagliate sui servizi del territorio e sulle diverse forme di sostegno**, puoi rivolgerti ai Servizi Sociali del tuo Comune oppure alle Aziende consortili:

POIS - Porta Informativa dei Servizi Sociali

Cremona - *C.so Vittorio Emanuele II n. 42*

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì: 8.30-13.30; mercoledì: 8.30-16.30

☎ 0372 407891/881 ✉ pois@comune.cremona.it

Azienda Sociale Cremonese

Cremona - *Via Sant'Antonio del Fuoco n. 9/a*

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì: 8.30-13.30; mercoledì: 8.30-16.30

☎ 0372 803428/431 ✉ info@aziendasocialecr.it

PUA - Porta Unica di Accesso/Segretariato Sociale

Crema - *Via Manini n. 21*

Lunedì-venerdì: 9.00-12.00

☎ 0373 218725 /711

✉ servizi.sociali@comune.crema.cr.it; segreteria@comunitasocialecremasca.it

Consorzio Casalasco Servizi Sociali

Casalmaggiore - *Via Corsica n. 1*

Lunedì-sabato: 9.00-13.00; martedì-giovedì 14.00-16.30

☎ 0375 203122 (digitare 1 per l'Ufficio di Piano)

✉ ufficiodipiano@concase.it

Traduzioni a cura di *Simonetta Donsante, Fatih Errzini, Roxana Guceanu, Palwinder Singh*
e con il contributo dell'Osservatorio Provinciale sull'Immigrazione

Ideazione grafica a cura di *Elisabetta Farnè*
Stampato nel mese di gennaio 2014 presso la tipografia *Fantigrafica* di Cremona



Promosso nell'ambito del progetto "Territorio in rete contro la violenza sulle donne" da



Settore Lavoro, Formazione e Politiche Sociali
Servizio Politiche Sociali

Con il contributo di



Bando "Progettare la Parità in Lombardia – Piccoli progetti per grandi idee – Anno 2011"

Partner del Progetto

