

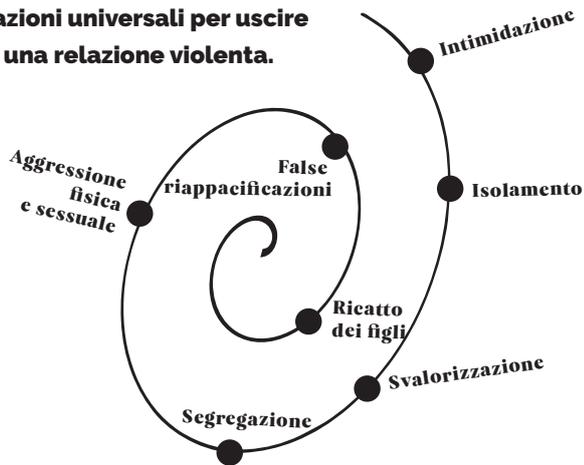
Sorella, non sei sola e noi ti crediamo!

Può succedere a chiunque di essere vittima di violenza domestica indipendentemente dall'età, dalla provenienza e dall'estrazione sociale.

La violenza è spesso subdola e di solito segue un ciclo chiamato **spirale della violenza** che si articola in 7 fasi.

Ricordati!

Non esistono modelli stereotipati, ogni storia ed esperienza sono diverse, non tutte le fasi si verificano seguendo questo ordine, alcune volte si mescolano! **Non esistono modalità e reazioni universali per uscire da una relazione violenta.**



Quando si vive una relazione violenta, riuscire a raccontarlo a qualcun* è sempre molto complicato: si ha paura di non essere credute, di essere giudicate e spesso ci si sente di dover dimostrare la veridicità di quello che si sta raccontando.

Riconoscere che la nostra relazione è violenta è il primo passo per uscirne.

Parlare di ciò che si sta vivendo, anche se in modo confuso, è un modo per condividere pensieri e preoccupazioni, cercare supporto.

Se un'amica si confida con te... pratica sorellanza!

Accogtila, ascolta, non interrompere il suo racconto, non giudicarla, ricordati di non esprimere i tuoi pensieri in maniera troppo perentoria (potresti spaventarla), potrebbe non riuscire a raccontarti tutto la prima volta, crea uno spazio sicuro di condivisione, non lasciare passare troppo tempo tra un contatto e l'altro, se intuisci che possa essere in pericolo consiglia l'aiuto di esperte presso il centro antiviolenza più vicino, non lasciarla sola, accompagna.

⚠ Se sono presenti figl*

Generalmente chi agisce violenza l* utilizza come strumento di ricatto per mantenere il controllo sulla partner. Non sentirti/non farla sentire una "cattiva madre".

Un genitore violento non può garantire il benessere dell* figl*!

Il solo fatto che assistano a episodi di violenza influisce sulle loro vite. **Interrompere un rapporto violento non significa privarl* della figura genitoriale ma sottrarli a un clima di ansie e paura.**

Farsi carico del supporto di un'amica che si trova in una situazione di violenza può essere emotivamente difficile, potresti provare un forte senso di frustrazione e impotenza. Non fartene una colpa cerca di capire fin dove vuoi/puoi essere coinvolt*, consiglia di creare una rete di supporto fatta di persone di cui si fida.



La violenza patriarcale non è un problema emergenziale,

né una questione geograficamente o culturalmente determinata. **La violenza maschile contro le donne è sistemica,** attraversa tutti gli ambiti delle nostre vite, si articola e autoalimenta senza sosta dalla sfera familiare e delle relazioni,

da quella politica e istituzionale, a quella sociale e culturale, nelle sue diverse forme e sfaccettature.



Come riconoscere una relazione violenta:

X Love Bombing, continue e insistenti attenzioni, iperprotezione e isolamento, prova a tenerti lontana dalle tue amiche e le persone care, ti convince che tu hai bisogno solo di lui.

X Controllo attività, è possessivo, controlla dove sei e cosa fai e ti vieta di uscire con altre persone. Ti obbliga a disattivare i tuoi profili social, controlla il tuo telefono. Ti obbliga a fornirti le tue password personali. Ti obbliga a chiudere il conto in banca e a lasciare il lavoro. Controlla i tuoi soldi e le tue spese.

X Gaslighting, termine utilizzato per definire un comportamento manipolatorio messo in atto per far sì che tu finisca per dubitare di te stessa e dei tuoi giudizi di realtà fino a sentirti

confusa e sbagliata e infine come se meritassi di essere trattata male e punita.

X Svalutazione, ti senti come se fossi di sua proprietà o un oggetto sessuale, insiste con commenti riguardo il tuo corpo (sei troppo magra/grassa) e il tuo modo di vestirti/truccarti, sminuisce i tuoi traguardi (studio, lavoro, ecc.). Ti ignora e ti denigra per le tue opinioni. Ti insulta, ti dice che non capisci nulla e che non sei buona a fare niente.

X Ricatto, minaccia di lasciarti se esci con le amiche, minaccia di suicidarsi se lo lasci. Utilizza come strumento di ricatto figli* o persone a te care.

X Punizione e abuso, ti senti obbligata ad avere rapporti sessuali e lui non ti chiede mai se tu hai voglia. Senti che hai paura del tuo compagno/marito/partner. Eviti di fare o dire alcune cose perché hai paura che lo farebbero arrabbiare. Ti umilia e critica costantemente. E' violento nei modi, nelle parole e nei gesti.

Contatti utili e anonimi!

1522 Numero nazionale anti violenza e stalking

Centro antiviolenza

"Mai più Sola"

Reperibilità 24h su 24
334.37.93.354
associazionevittoria@gmail.com
Sarzana, piazza Don Ricchetti 1

Centro antiviolenza "Irene"

Reperibilità 24h su 24
800.144.388
stopviolenza@comunesp.it
via Migliari 21, La Spezia

Non Una di Meno La Spezia

  @nudmlaspezia
nudmlaspezia@gmail.com

Se ti serve supporto o conforto, noi ci siamo, ti accompagnamo!

Precauzioni! Salva questi numeri utilizzando "falsi nomi". Cancellala messaggi o chiamate dal registro se il tuo partner può avere accesso al tuo telefono. Per effettuare la chiamata utilizza il tragitto casa-lavoro, la pausa pranzo oppure il tragitto per buttare la spazzatura...

Inquadranti con la fotocamera
del tuo cellulare!



www.nudmlaspezia.org

(...spagnolo, russo)

altre lingue (inglese, francese,

e cartacee sono disponibili anche in

Volantini e locandine in formato pdf

un kit da diffondere ovunque!

Non Una di Meno La Spezia

Questa è una riproduzione di