



# vademecum antiviolenza

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

**Quando si vive una relazione violenta, riuscire a raccontarlo 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.

**La violenza patriarcale non è un problema emergenziale. 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, a quella economica, da quella politica e istituzionale, a quella sociale e culturale, nelle sue diverse forme e sfaccettature.

## 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, 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 consigliale l'aiuto di esperte presso il centro antiviolenza più vicino, non lasciarla sola, accompagna.

### Attenzione 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\*!

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\*, consigliale di creare una rete di supporto fatta di persone di cui si fida.

## Contatti utili e anonimi!

**1522** Numero nazionale anti violenza e stalking

**Centro antiviolenza "Mai più Sola"**

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

**Centro antiviolenza "Irene"**

Reperibilità 24h su 24 • 800.144.388 • via Migliari 21, La Spezia • stopviolenza@comune.sp.it

**Non Una di Meno La Spezia**

@nudmlaspezia • nudmlaspezia@gmail.com

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

## Come riconoscere una relazione violenta

**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.

**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 fornirgli le tue password personali. Ti obbliga a chiudere il conto in banca e lasciare il lavoro. Controlla i tuoi soldi e le tue spese.

**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.

**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.

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

**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.

**Precauzioni!** Salva questi numeri utilizzando "falsi nomi". Cancella 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...

**Scannerizza il QR Code che trovi in alto a sinistra** per consultare la versione digitale, file di locandina e bugiardino sono disponibili anche tradotti in inglese, francese, spagnolo e arabo.

Questa è un'autoproduzione di Non Una di Meno La Spezia da diffondere ovunque! Cerca gli adesivi fuxia in città!