

## COME POSSO AIUTARTI?

### Vademecum per aiutare una donna che subisce violenza

Avere il sospetto o essere a conoscenza che una donna che conosciamo è vittima di violenza da parte del compagno/marito/amante/fidanzato (violenza intrafamiliare) spesso provoca in noi **sentimenti contrastanti**.

Non sappiamo come comportarci e ci chiediamo se sia giusto intervenire, soprattutto se conosciamo entrambi, ovvero la donna che subisce violenza e l'uomo che l'esercita. Spesso il sospetto o la certezza del maltrattamento subito da una donna che conosciamo può suscitare in noi sentimenti di **rabbia o incredulità**: potremmo non credere a ciò che ci viene raccontato o addirittura pensare che la donna abbia fatto qualcosa che la rende responsabile della violenza che subisce. Soprattutto potremmo sentirci frustrati dall'apparente passività della donna o dalla sua incapacità di cogliere l'aiuto che offriamo.

Fare i conti con la violenza domestica significa anzitutto **mettere in gioco i nostri sentimenti e pensieri**, confrontarci con i nostri preconcetti e **prendere una posizione**: vale a dire schierarsi dalla parte delle donne che subiscono violenza e non dalla parte di chi la esercita.

#### Come faccio a capire se una donna viene maltrattata?

Esistono degli **indicatori** (psicologici, comportamentali, fisici) che possono aiutarci a comprendere se una donna subisce violenza. Più precisamente:

- **psicologici**: stati d'ansia, stress, attacchi di panico, depressione, perdita di autostima, agitazione, autocolpevolizzazione;
- **comportamentali**: ritardi o assenze dal lavoro, agitazione esagerata per l'assenza da casa, racconti incongruenti sulle ferite, passività o forte insicurezza nelle relazioni, isolamento sociale;
- **fisici**: contusioni, bruciature, lividi, fratture, occhi neri, danni permanenti, aborti "spontanei", disordini alimentari.

Ma esiste un solo modo per saperlo con certezza: **chiederlo direttamente**. E' importante che la domanda sia posta in un modo e in un contesto di calma e tranquillità. Una donna che subisce violenza è una donna che è sottoposta a uno stress psicologico notevole, quindi è fondamentale cercare di **mettere la donna a suo agio**, trovando cioè **il tempo e il luogo** per parlarle **in privato**.

Nella maggior parte dei casi le donne vogliono parlare di ciò che stanno subendo, ciò che può renderle reticenti è la paura che il compagno lo venga a sapere, o il timore di non essere credute, o addirittura avere l'intima convinzione che sia colpa loro. E' molto importante allora cercare di restituire autostima alla donna che abbiamo di fronte e soprattutto cercare di tenere un atteggiamento **non giudicante**.

Non spingerla a fare ciò che non si sente ancora in grado di fare, ma **offri il tuo supporto** alle sue scelte ascoltandola e valorizzandola.

#### Come posso aiutarla?

Assicurati di volerla aiutare concretamente prima di offrirle il tuo aiuto.

Informati sulla violenza domestica, chiama un centro antiviolenza o documentati sull'argomento.

**Non pensare di trovare soluzioni rapide, definitive, semplici.**

**In caso di reale pericolo non metterti in pericolo anche tu, ma chiama le forze dell'ordine.**

#### Che atteggiamento tenere?

- Assicurati di avere tutto il tempo per ascoltare il suo racconto.
- Credi a ciò che ti sta raccontando e diglielo direttamente: questo è molto importante.

- Non stupirti del fatto che il racconto può far emergere sentimenti della donna verso il compagno molto diversi fra loro: amore e paura, stima e odio, speranza e disperazione.
- Dille che non c'è nessuna giustificazione alla violenza e che qualsiasi cosa abbia fatto non è colpa sua.
- Falle capire che lei è attrice della sua vita, della sua felicità e che potrà farcela.
- Fai domande soprattutto per capire **da quanto tempo avviene la violenza**, se è **aumentata nel tempo** e se ci sono **armi in casa**. Queste domande ti serviranno per capire anche la pericolosità della situazione che sta vivendo. Credi alle sue paure.
- Evita di dare giudizi e consigli su quello che **deve** fare. Sarà lei stessa a dirti ciò di cui ha bisogno.
- Spesso allo stato di maltrattamento si associa un **forte isolamento** e una chiusura verso l'esterno. Lei ha bisogno della tua vicinanza.
- Una delle minacce usate più frequentemente dal maltrattatore per ricattare la donna vittima delle sue violenze è quella di dirle che perderà i figli in caso di tentativo di abbandono o denuncia. Falle capire che lei non è una "cattiva" madre **se cerca di proteggere i figli e che la violenza a cui assistono può essere destabilizzante per loro**.
- **Sostienila nei suoi bisogni**, aiutala se ti chiede una mano anche per piccole cose concrete. Se non puoi, cerca insieme a lei delle soluzioni alternative o mettila in contatto con chi può aiutarla.
- **Sostieni le sue decisioni e rimandale forza**. Ricordati che ci sono sempre rischi legati a ogni decisione presa da una donna maltrattata. Se vuoi davvero aiutarla, cerca essere paziente e di avere rispetto per le sue decisioni, anche se **tu avresti agito in modo diverso**.
- Dalle il numero di telefono del centro antiviolenza più vicino. Rassicurala del fatto che lì sarà ascoltata, troverà informazioni utili e che le sarà garantito l'anonimato.

### In casa di emergenza chiamate:

- Polizia 113
- Carabinieri 112
- Emergenza sanitaria 118
- Casa delle donne per non subire violenza, Bologna 051-333173
- Linea di aiuto sulla violenza, multilingue e attiva 24 ore su 24 in tutta Italia, 1522, chiamata gratuita.

### Consulta altri siti:

[www.cadmi.org/progetti/guida.htm](http://www.cadmi.org/progetti/guida.htm)

[www.radiosa.com/campviol/pagine/aiuto.html](http://www.radiosa.com/campviol/pagine/aiuto.html)

Documento creato dalla Elena De Concini, in collaborazione con Angela Romanin, Anna Pramstrahler il 10 marzo 2006 - [Per informazioni: casadonn@women.it](mailto:casadonn@women.it)