

MANUALE DI SOPRAVVIVENZA

PER RAGAZZE CHE SUBISCONO VIOLENZE DAL PARTNER



ATTENZIONE! PER LA TUA SICUREZZA!

Se vivi con un partner violento:

1. *Cancella dal tuo computer l'indirizzo di questo sito web*
2. *Non stampare questo manuale*

Con il patrocinio della Croce Rossa Italiana



CON IL PATROCINIO DI:

Regione Liguria

Assessorato alle Politiche Giovanili



Provincia di Savona

Assessorato alle Politiche Giovanili



Comune di Savona

Assessorato alle Politiche Giovanili



Croce Rossa Italiana

Comitato locale di Savona



F.I.D.A.P.A. - BPW Italy

Federazione Italiana Donne Arti Professione Affari

Sezione di Savona

Come un fuoco d'artificio

21 ragazze (e 2 ragazzi!) del **Liceo Della Rovere di Savona** hanno saltato il pranzo all'uscita dalle lezioni per 15 giovedì consecutivi per mettere insieme questo manuale.

I brain storming si sono svolti in un clima di un tale coinvolgimento, entusiasmo ed impegno che era francamente difficile prendere al volo appunti e note su tutti gli spunti, le idee e le riflessioni che balenavano come in una notte di fuochi di artificio.

Certamente questo manuale può essere migliorato nella forma, nella struttura e nei contenuti, ma difficilmente può essere eguagliato il clima di spontaneità, di immediatezza e d'impegno volto a realizzare uno strumento che possa essere utile a tutte le loro coetanee ad evitare dolorose esperienze.

Gian Franco Pallanca



Savona, marzo 2012

**Manuale
di sopravvivenza
per ragazze
che subiscono violenze
dal partner**

4 buone ragioni per dare un'occhiata a questo manuale

1.

Perchè più di 500 donne ogni anno si rivolgono ai servizi di Pronto Soccorso dei quattro ospedali della Provincia di Savona in seguito a violenze subite dai propri partner (ma sono oltre 2000 le donne che non si rivolgono ad alcuna struttura!).

2.

Perchè ben 25 ragazze su 100 hanno dichiarato di essere state esse stesse vittime di episodi di violenza oppure testimoni oculari di violenze su loro compagne (*indagine condotta su 396 studentesse del Liceo Della Rovere di Savona*).

3.

Perchè può succedere a tutte.

4.

Perchè è meglio saperlo prima.



Sommario

PARTE 1: FAI UN CHECK-UP DELLA TUA RELAZIONE

Conoscere il problema

pagina 7

I markers: lui mi piace perchè...

pagina 12

I segni premonitori: il vostro ragazzo diventerà violento?

pagina 14

Le ferite invisibili

pagina 16

Come ti senti?

pagina 20

Come sta andando la tua salute?

pagina 21



PARTE 2: LE SITUAZIONI CRITICHE

Ricatti affettivi

pagina 24

Sabotaggio contraccettivo

pagina 25

Le vendette degli ex

pagina 27

Appuntamenti alla cieca su internet

pagina 29

Bere alcolici e andare con chi non conosci

pagina 31

Stai attenta! Proteggi te stessa!

pagina 33

L'ultimo appuntamento

pagina 34

In caso di violenza sessuale

pagina 36

Trappole mentali

pagina 38

7 suggerimenti per aiutare

pagina 40



PARTE 1
**Fai un check-up
della
tua relazione**

Conoscere il problema

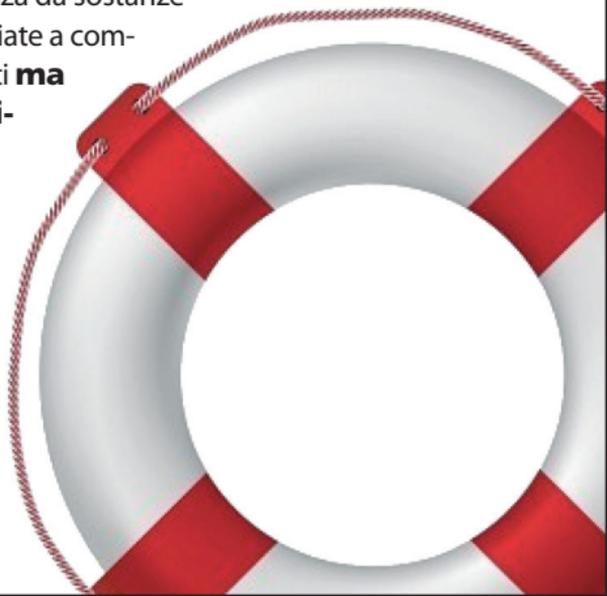
Le radici della violenza

In un'ottica psicologico-sociale il comportamento violento è il risultato di un rapporto di potere ineguale fra individui o gruppi.

La violenza è un comportamento appreso o una particolare risposta comportamentale che si verifica per intolleranza a stress, frustrazione, rabbia e si trasmette di generazione in generazione.

Raramente il comportamento violento è determinato da cause fisiologiche.

Alcool e dipendenza da sostanze sono spesso associate a comportamenti violenti **ma non ne costituiscono** la causa.



7 tipi 7 di abusi

1.

Fisici

Schiaffi, spintoni, pugni, calci, morsi, soffocamento, etc.

2.

Emotivi

Soprannomi dispregiativi, umiliazioni, insulti, etc.

3.

Psicologici

Lavaggio del cervello, controllo sull'altro, etc.

4.

Sessuali

Sesso dopo una violenza fisica, imposizione di attività sessuali indesiderate.

5.

Minacce

Dire *“Se tu fai questo... te ne pentirai”*, gesti o sguardi minacciosi, rompere oggetti, etc.

6.

Economici

Non dare alla vittima il permesso di avere un lavoro, di avere propri risparmi, bancomat, carte di credito, etc.

7.

Isolamento

Limitazioni della libertà personale, divieto di incontrarsi o di parlare con altri.

Caratteristiche dei partners violenti

La maggior parte dei partner maschi violenti sono stati vittime di abusi, di maltrattamenti o di gravi incurie durante la loro infanzia oppure sono stati testimoni di violenza all'interno della loro famiglia o ambiente.

Spesso sono caratterizzati dai seguenti tratti di personalità:

Gelosia

Sono esageratamente gelosi di ogni relazione che la partner possa avere con altri, familiari inclusi. La gelosia tende ad aumentare durante la relazione, senza motivo, così come il comportamento violento.

Impulsività

Sono impulsivi, irritabili, cambiano spesso lavoro, amicizie, etc.

Bisogno di potere sulla partner

Hanno bisogno di avere potere sulla partner. Questo bisogno si esprime attraverso il controllo esasperato, mentre non hanno alcun controllo su se stessi.

Tendenza all'isolamento

Sono affettivamente isolati e sono incapaci di stabilire veri legami di amicizia, specie con altri uomini.

Intolleranza allo stress

Sono incapaci di tollerare qualunque tipo di stress. La risposta allo stress è sempre la violenza fisica.

Instabilità emotiva

Tendono ad esprimere in maniera esplosiva emozioni come frustrazione, rabbia, paura. Sono incapaci di mediare fra felicità e rabbia.

Timore dell'abbandono

Da adulti diventano molto dipendenti dalla loro vittima e temono più di ogni altra cosa di essere abbandonati, sino ad arrivare al punto di uccidere la partner.

3 Meccanismi tipici 3

Impara a riconoscere i tre meccanismi che caratterizzano il comportamento dei partner violenti:

1.

Negare gli abusi

Esempio: *“non è vero che la pesto” (negazione).*

2.

Minimizzare la portata del proprio

comportamento

Esempio: *“va bene, sì... qualche volta le ho dato uno schiaffo” (minimizzazione).*

3.

Proiettare la colpa sulla partner

Esempio: *“ma la colpa è sua! Lei sa bene che io non tollero che vada in giro con altri e si vesta in quel modo...” (proiezione).*

Ricorda!

1.

Una ragazza che ha subito anche un solo abuso fisico ha sicuramente subito numerosi abusi psicologici.

2.

I partner che esercitano violenze psicologiche prima o poi passano quasi sempre ad abusi fisici.

3.

Gli abusi psicologici protratti causano inevitabilmente gravi danni alla struttura di personalità (*self perception, autostima, self image, sentimento di competenza, tono dell'umore*).



I markers: lui mi piace perchè...

È deciso:

è uno che sa quello che vuole.

È maschio:

mi piace che un ragazzo sia "macho".

È uno che ti dà sicurezza:

con lui mi sento protetta.

Si fa rispettare,

perché ha la sua dignità.

Durante il corteggiamento era un pò sbrigativo,

ma perché mi desiderava moltissimo e questo non mi dispiaceva.

È piuttosto geloso e tiene alla larga da me gli altri ragazzi,

ma è il suo modo di dimostrare che mi vuole bene e ci tiene a me.

Qualche volta ha alzato la voce e mi ha preso a schiaffi,

proprio come ha fatto mio padre quando volevo fare di testa mia.

Se non va d'accordo con qualcuno glielo dice in faccia:

almeno è uno che sai come la pensa.

Qualche volta mi sembra di essere l'unica a capirlo...

e io so che nella sua famiglia ha passato dei brutti momenti.

Mi rendo conto dei suoi punti deboli e voglio aiutarlo:

nemmeno sua madre gli ha mai voluto veramente bene.



I segni premonitori: il vostro ragazzo diventerà violento?

11 modi per saperlo prima

1.

Afferma di reggere l'alcool senza problemi e per questo beve un po' troppo. Qualche volta fa anche uso di droghe.

2.

Talvolta è manesco fin dall'inizio della relazione.

3.

È molto geloso e tende ad impedirti di frequentare i tuoi amici e le tue amiche.

4.

Non regge lo stress e le frustrazioni. Non controlla la propria impulsività.

5.

Ha bisogno di sentirsi "macho" (insicurezza sulla propria mascolinità).

6.

Ha tendenza a dare la colpa agli altri per i propri problemi.

7.

Alza la voce ed urla per imporre la sua volontà e superare le resistenze.

8.

Ha un temperamento rissoso e attaccabrighe.

9.

Studia in modo discontinuo o lavora saltuariamente alternando periodi di disoccupazione.

10.

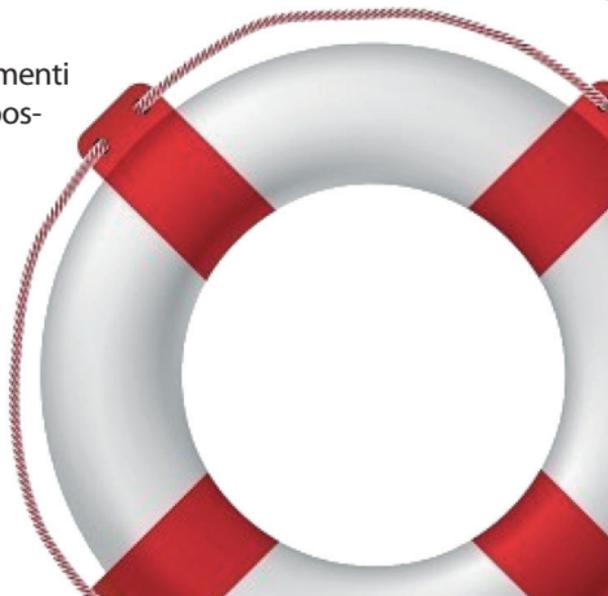
Talvolta è crudele con gli animali.

11.

È stato picchiato da bambino o ha visto picchiare sua madre.

Attenzione!

Questi comportamenti e caratteristiche possono anche non apparire in pubblico.



Le ferite invisibili

A volte non è facile capire se ci si trova davvero in una relazione di abuso. Ci sono tuttavia dei segni chiari che possono aiutarti a valutare la situazione. Leggi attentamente e prova a rispondere alle seguenti domande.

Il tuo ragazzo...

1.

Qualche volta ti insulta o ti chiama con appellativi dispregiativi?

2.

Ti ha mai dato uno schiaffo o ha mai fatto il gesto di dartelo?

3.

Ha degli scoppi di collera improvvisi?

4.

Si comporta con te come se tu non fossi capace di cavartela da sola?

5.

Ti dice che non sei capace di fare niente di buono?

6.

Ti dice che il tuo modo di fare sesso è insoddisfacente per lui?

7.

Diventa geloso senza ragione?

8.

Gli dà fastidio se hai voglia di uscire con le tue amiche o con i tuoi amici?

9.

Ti impedisce di andare dove vuoi e quando vuoi?

10.

Ti scoraggia a continuare gli studi o ad entrare nel mondo del lavoro?

11.

Ti forza ad avere rapporti sessuali quando non lo desideri?

12.

Ti forza ad atti sessuali che non ti danno affatto piacere?

13.

Usa il sesso come punizione?

14.

Usa il telefonino per controllarti?

15.

Ti ha fatto cancellare dal telefonino tutti gli sms dei ragazzi che conoscevi prima di lui?

16.

Ha voluto che tu gettassi via degli oggetti o delle fotografie che ti aveva regalato qualche ragazzo che conoscevi prima di lui?

17.

Ti ha mai preso pesantemente in giro davanti ai suoi amici o ad altre persone che conosci?

18.

Ha mai criticato il tuo modo di vestirti?

19.

Gli dà fastidio se i tuoi genitori ti chiamano sul cellulare quando sei con lui?

20.

Vuole che tu ubbidisca più a lui che ai tuoi genitori?

21.

Ha mai voluto avere rapporti sessuali non protetti?

Adesso prova a fare i conti...

Se hai risposto affermativamente ad almeno una domanda

sei probabilmente vittima di abusi.

Se hai risposto affermativamente ad almeno due domande

ma ritieni che ciò, tutto sommato, rientri nella normalità dei rapporti con i ragazzi, il tuo indice di tolleranza ai maltrattamenti è già nei valori critici.

Se hai risposto affermativamente ad almeno tre domande

sei sicuramente vittima di abusi da parecchio tempo.



Come ti senti?

Prova a rispondere a queste domande:

- *Ti sembra che il tuo ragazzo non tenga in nessun conto i tuoi desideri o i tuoi sentimenti?*
- *Ti sembra di non essere capace di fare niente che vada bene agli occhi del tuo ragazzo?*
- *Ti sembra di non essere più capace di prendere decisioni per te stessa?*
- *Fai tutto quello che puoi per fargli piacere oppure per non irritarlo e lui non se ne accorge neppure?*
- *Trovi delle scuse per giustificare il suo comportamento?*
- *Pesi le parole e stai sempre attenta a come parli per non farlo irritare?*
- *Pensi che non vuoi perderlo per nessuna ragione?*
- *Hai tralasciato di fare cose che ti piacevano perchè a lui davano fastidio?*



Come sta andando la tua salute?

Se hai risposto SI ad almeno due domande dell'elenco delle "Ferite invisibili" (alle pagine 16 - 18) il tuo stato di salute potrebbe già essere in qualche misura compromesso.

Prova a rispondere a queste domande:

- *Stai mangiando più del necessario?*
- *Stai aumentando di peso?*
- *Ti senti spesso giù di morale o decisamente depressa?*
- *Sei diventata eccessivamente apprensiva o ansiosa?*
- *Hai frequenti mal di testa?*
- *Soffri di dolori addominali cronici?*
- *Hai dolori continui alla schiena?*
- *Hai cominciato a fumare o fumi più di prima?*
- *Ti succede di bere alcolici anche quando sei da sola?*
- *Qualche volta fai uso di droghe?*

Ciascuno di questi problemi di salute può essere la conseguenza di una situazione di stress cronica derivante da una relazione con un partner violento.

Ecco alcuni suggerimenti per far fronte al tuo sovraccarico di stress e incominciare a prenderti cura della tua salute:

- *Parla con qualcuno di tua fiducia di quello che ti sta succedendo;*
- *Tieni un diario delle tue dolorose esperienze;*
- *Riduci il tuo stress respirando profondamente e facendo esercizio fisico;*
- *Parla con il tuo medico delle tue abitudini (fumo, bere, uso di droghe, mangiare più del necessario) e di quello che puoi fare per cambiare;*
- *Incomincia a riflettere seriamente a come uscire dalla relazione con il tuo attuale partner.*



PARTE 2
Le situazioni
critiche

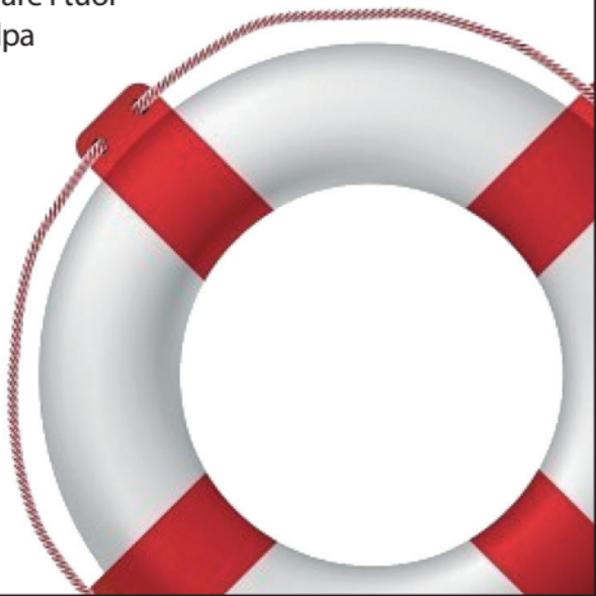
Ricatti affettivi

Fai bene attenzione ai ragazzi che ti dicono:

- *“Dopo tutto quello che ho fatto per te...”*
- *“Se mi ami veramente, se mi hai mai voluto veramente bene, adesso non puoi...”*
- *“Se mi lasci, anch'io mi lascerò andare e non so come andrà a finire...”*
- *“Se mi lasci io finirò per fare qualcosa di grave...”*

Attenzione!

Queste frasi sono una forma di manipolazione insidiosa messa in atto da un partner che conosce bene i tuoi punti deboli e cerca pertanto di attivare i tuoi sentimenti di colpa per impedirti di lasciarlo.



Sabotaggio contraccettivo

Ragazze e giovani donne possono trovarsi a far fronte ai tentativi dei loro partner di sabotare il loro piano contraccettivo e di controllo delle nascite.

I partner possono costringerle o esercitare pressioni, minacce e talvolta violenza fisica, allo scopo di avere rapporti non protetti e, quindi, farle rimanere incinte. Per raggiungere questo obiettivo possono anche danneggiare i profilattici o distruggere le pillole contraccettive.

Questi comportamenti sono definiti **coercizione alla gravidanza** e **sabotaggio contraccettivo** e sono spesso associati a violenza fisica e/o violenza sessuale.

Nota bene

La coercizione non viene messa in opera per desiderio di rivestire il ruolo di padre, nè per desiderio di avere un bambino al quale rivolgere le proprie cure.

Questo comportamento è invece unicamente teso a consolidare il proprio controllo sulla partner in quanto ha per scopo di:

- *Ostacolare la frequenza di scuole o corsi di formazione (che potrebbero renderla autonoma);*
- *Farle perdere il lavoro già acquisito (e quindi renderla economicamente dipendente da lui);*
- *Ridurre le sue attività fuori casa (per ottenere un maggiore isolamento sociale);*
- *Marcare il proprio possesso sessuale (lei mi appartiene);*
- *Sottrarla alle attenzioni di altri possibili partner (nessuna ragazza incinta è corteggiata);*
- *Legarla a sè psicologicamente (lui è il padre del mio bambino).*

Ricorda!

**È UN DIRITTO DI OGNI
BAMBINO NASCERE
DESIDERATO DA
ENTRAMBI I
GENITORI.**



Le vendette degli ex

1.

Far girare foto e video che ti ritraggono in momenti d'intimità.

2.

Dire a tutti cose che ti feriscono o che ti screditano.

3.

Seguirti per strada, pedinarti fin sotto casa o farsi trovare vicino alla tua scuola.

4.

Farti scenate per strada davanti ai tuoi amici.

5.

Scrivere su un muro vicino a casa tua o nei pressi della tua scuola frasi imbarazzanti col tuo nome.

6.

Bucare le gomme o danneggiare il tuo motorino o quello del tuo nuovo ragazzo.

7.

Perseguitarti con telefonate anonime o sms.

8.

Cambiare la tua password su Facebook, Twitter e sui vari social network.

9.

Controllare la tua pagina web, anche usando un'altra identità, magari femminile.

SONO LA PROVA PIÙ SICURA CHE NON TI VOLEVA BENE, MA CHE TI VOLEVA SOLTANTO!

Foto sexy

- *Non farle mai;*
- *Non darle mai a nessuno;*
- *Non pubblicarle mai su internet;*
- *Non spedirle mai con la posta elettronica.*

Se lui ti chiede di farne o di averne, digli che preferisci essere nei suoi ricordi, nella sua mente, nel suo cuore, piuttosto che nel suo telefonino.

Se lui insiste e non sei capace di dirgli di no, dagli solo fotografie con inquadrature all'altezza delle spalle.



Appuntamenti alla cieca su internet

Quando incontri per la prima volta qualcuno che hai conosciuto su internet, è fondamentale per la tua sicurezza che tu prenda alcune precauzioni:

1.

Non farti venire a prendere in auto sotto casa;

2.

Non indossare abiti sexy;

3.

Incontralo in un luogo pubblico dove sono presenti altre persone (bar, gelateria, libreria, etc.);

4.

Ricordati di stare in ambienti ben illuminati;

5.

Sarebbe meglio non dargli subito il tuo numero di telefonino;

6.

Controlla che il tuo telefonino abbia la batteria carica e credito sufficiente;

7.

Informati su di lui: fatti un'idea dai discorsi che fa e dai suoi interessi;

8.

Sii reperibile: prima di andartene da qualche parte con lui, lascia detto ai tuoi amici dove vai, a che ora pensi di tornare a casa e come contattarti in caso di necessità;

9.

Sii prudente, soprattutto di notte, e ascolta quello che ti dice il cuore;

10.

Se ti senti a disagio durante l'incontro, c'è sicuramente qualcosa che non va: quindi scusati educatamente e vai via.

Ricorda!

Certamente ci sono in giro bravi ragazzi che cercano una sincera ed affettuosa relazione, ma tieni ben presente che non tutti hanno in mente questo scopo.

Persone diverse hanno scopi diversi: pertanto sii cauta e riservata finchè non sei sicura di ciò che ha in mente la persona che incontrerai.

Se qualcuno vuole incontrare te e i tuoi amici in un luogo pubblico e frequentato è probabile che sia veramente interessato a conoscerti, ma tu comunque ricorda che la prudenza non è mai troppa!

Bere alcolici e andare con chi non conosci

Minimizza i rischi!

- *Non bere alcolici e diffida di qualunque ragazzo che ti spinga a bere;*
- *Tieni conto di quanto bevi e non perdere mai d'occhio il tuo bicchiere: ricordati che l'alcool riduce la tua capacità di giudizio critico;*
- *Impara a riconoscere e ad evitare le situazioni che possono metterti a rischio di subire attività sessuali indesiderate;*
- *Non lasciare mai una festa o un locale in compagnia di qualcuno che non conosci bene;*
- *Parla con le tue amiche delle aggressioni sessuali e aiutale a non correre rischi;*

- *Fidati delle tue intuizioni: se non ti sembra il tipo giusto, quasi certamente non lo è... e quindi non rischiare!*

Ricorda!

- *Nessuna ragazza dovrebbe subire violenze sessuali o comunque essere costretta a subire qualsiasi attività sessuale indesiderata;*
- *Stupri e aggressioni sessuali sono un crimine: anche se li subisci senza difenderti, sono un reato lo stesso;*
- *Anche se non lo sai, tu conosci sia le vittime che gli aggressori: ragazze che tu conosci subiscono violenze da parte di persone che tu conosci;*
- *Niente di quello che puoi fare costituisce una garanzia contro le aggressioni sessuali, ma tu puoi minimizzare i rischi.*

**SE SEI VITTIMA DI ATTIVITÀ
SESSUALI INDESIDERATE NON ESITARE
A CHIAMARE LA POLIZIA (113).**



Stai attenta! Proteggi te stessa!

- *Il fatto che tu ti trovi nella casa o nell'auto di un ragazzo non significa che tu abbia accettato di avere rapporti sessuali con lui;*
- *Non devi sentirti in dovere di fare sesso con un ragazzo solo perchè lui ti ha pagato la cena, il cinema o altro;*
- *Hai il diritto di rifiutare attenzioni indesiderate e di dire NO ad un'attività sessuale;*
- *Hai il diritto di porre dei limiti ad un approccio sessuale: fai in modo che il tuo partner conosca quali sono questi limiti;*
- *Hai il diritto di cambiare idea;*
- *Hai il diritto di proteggere te stessa.*



L'ultimo appuntamento

Se sei riuscita a prendere la decisione di lasciare il tuo partner violento e gliel'hai comunicata, ti sarai già resa conto di quanto sia difficile per lui accettare la tua decisione.

Può tuttavia succedere che lui, alla fine, **dichiari di accettare la tua decisione e ti proponga di incontrarti per l'ultima volta.**

Potrebbe dire che vuole restituirti qualcosa (le tue lettere, doni che tu gli avevi fatto, consegnarti un oggetto che desidera che tu conservi in ricordo del vostro rapporto), oppure che desidera fare un'ultima fotografia insieme con te oppure ancora chiederti perdono per tutte le incomprensioni che ci sono state da parte sua.

Ricorda:

**NON ANDARE MAI ALL'ULTIMO APPUNTAMENTO!
PUÒ ESSERE PERICOLOSISSIMO!**

Perchè i partner violenti non si rassegnano **MAI** ad essere lasciati.

Nota bene

Se per qualche motivo non puoi fare a meno di recarti all'ultimo appuntamento, non dimenticare di prendere queste precauzioni:

1.

Incontralo soltanto in un posto pubblico o comunque in un ambiente affollato.

2.

Fatti accompagnare da uno dei tuoi amici.

3.

Non accettare di appartarti con lui.

4.

Non salire sulla sua auto.



In caso di violenza sessuale

Sicurezza immediata

La cosa più importante per la vittima di una violenza sessuale è essere condotta immediatamente in un luogo sicuro (a casa sua, a casa di un'amica, avere la presenza di un membro della sua famiglia).

Assistenza medica

Non appena la vittima ha acquisito un sufficiente sentimento di sicurezza, è assolutamente necessario per lei ricevere assistenza medica presso un servizio ospedaliero di Pronto Soccorso.

Raccolta del DNA

La raccolta del DNA lasciato sul corpo della vittima è fondamentale sia quale prova dell'aggressione, sia per identificare l'aggressore.

Cose da non fare

La vittima deve fare qualsiasi sforzo per conservare tutto ciò che può contenere il DNA dell'aggressore. Pertanto la vittima non deve:

- *fare il bagno o la doccia;*
- *usare la toilette;*

- *cambiarsi gli abiti e gli indumenti intimi;*
- *pettinarsi;*
- *pulire la scena del crimine;*
- *rimuovere qualsiasi cosa che possa essere stata toccata dall'aggressore.*

Nota bene

Anche se la vittima non ha ancora deciso se denunciare l'accaduto, la raccolta e la conservazione delle prove sono fondamentali qualora, in seguito, decidesse di denunciare il reato alla Polizia.



Trappole mentali

Una piccola storia

Esiste un'isola in Africa dove la popolazione cattura delle graziose e simpatiche scimmiette per venderle. Naturalmente non bisogna far loro del male.

Le scimmiette sono piuttosto intelligenti, ma sono golosissime di riso speziato.

Gli indigeni prendono delle noci di cocco, ne tagliano una piccola calotta e le riempiono di riso cotto, caldo e profumato. Alla sera legano le noci ad un albero frequentato dalle scimmiette e se ne vanno.

Le scimmiette, attratte dal profumo, arrivano, infilano la mano nella noce di cocco e afferrano il riso, ma la mano piena di riso non esce più dalla piccola imboccatura.

Sarebbe facile aprire la mano, lasciare il riso e liberarsi, ma le scimmiette non ne vogliono sapere di lasciare la loro "conquista", alla quale tengono troppo.

Al mattino gli indigeni le catturano e le mettono in gabbia: la loro libertà è persa per sempre!

Rifletti su questo

Succede spesso che una ragazza, innamorata del suo partner violento, non riesca a rinunciare a lui perchè:

- *si è affezionata troppo a lui;*
- *è convinta di essere capace di cambiarlo;*
- *ha paura di rimanere sola.*

Se questi motivi prevalgono, la sua vita e i suoi progetti per il futuro possono essere totalmente compromessi.

**I PARTNER VIOLENTI
NON MIGLIORANO MAI,
ANZI, COL TEMPO POSSONO
SOLO PEGGIORARE.**



7 suggerimenti per aiutare

Raramente una ragazza coinvolta in una relazione violenta si sente di chiedere aiuto. Tuttavia, seppure con qualche imbarazzo, potrebbe confidarsi con te; è il suo modo di chiederti aiuto, non perdere quest'occasione.

Ecco qualche suggerimento:

1.

Parla poco e ascolta

Prestale tutta la tua attenzione e sforzati di comprendere i sentimenti e le esperienze che ha deciso di condividere con te.

2.

Falle capire

che confidandosi con te dimostra di avere una grande forza d'animo e coraggio e che ha compiuto un passo importante nel far fronte al dolore che è causato dalla relazione con il partner violento.

3.

Non dirle quello che deve fare

Non offrire soluzioni premature: non ti aspettare che una ragazza che ha subito violenze per un lungo pe-

riodo sia in grado di seguire immediatamente i tuoi consigli.

Puoi comunque dirle:

“Capisco che sono decisioni che solo tu puoi prendere ma, qualunque cosa tu decida, ricordati che ti sarò vicina”.

4.

Se non sai cosa dire, non dire niente

5.

Non giudicarla, non dare giudizi

6.

Aiutala a capire che la violenza che subisce non è colpa sua

può sentirsi in colpa per i maltrattamenti che subisce perchè la cultura corrente rafforza la convinzione che:

- *il successo o il fallimento di una relazione dipende dalla donna;*
- *sono le donne ad essere responsabili della felicità dei loro uomini;*
- *una donna può cambiare un uomo, se lo ama davvero;*
- *se un uomo finisce col maltrattare una donna la colpa è della donna.*

NESSUNA DI QUESTE AFFERMAZIONI È VERA!

Aiutala a cancellare i suoi sentimenti di colpa e di inadeguatezza dicendole:

“Non è colpa tua”;

“Non hai fatto niente per meritarti quello che ti sta succedendo”.

7.

Dille a chi può rivolgersi

Offri informazioni sulle risorse disponibili sul territorio:

- *Consultori (Azienda Sanitaria Locale)*
- *Centro Giovani (Azienda Sanitaria Locale)*
- *Centro Antiviolenza (Provincia)*

Incoraggiala a chiamare uno di questi centri e offrirti, se lei lo desidera, di effettuare tu stessa la chiamata.



**Manuale
di sopravvivenza
per ragazze
che subiscono violenze
dal partner**

Crediti

Questo progetto costituisce la realizzazione dell'impegno che il **Liceo Della Rovere** di Savona e l'**Associazione Ipotesi** si sono assunti nel quadro del "protocollo d'intesa per la promozione di strategie condivise finalizzate alla prevenzione e al contrasto del fenomeno della violenza nei confronti delle donne", nella piena condivisione dei principi e delle finalità della legge regionale n°12 del 21 marzo 2007.

Hanno collaborato gli studenti delle classi 4^aE e 4^aI:

Fabio Casarino, Daysi Endara, Martina Falco, Chiara Fenu, Nicole Franzone, Samoha Garbarino, Giulia Giovanazzo, Chiara Grasso, Laura Grasso, Laura Greco, Xhesika Guxha, Martina Lerotti, Xhemile Leskaj, Veronica Letizia, Denise Lozano, Caterina Marras, Stefania Mosca, Enrico Patrone, Virginia Ratto, Giulia Rinaldi, Alessia Scaramelli, Denise Stumpo, Valentina Traversi



Responsabile del progetto:

prof. Silvia Vivalda

Liceo Della Rovere

Progettazione e coordinamento:

dr Fulvia Diotti

presidente Associazione Ipotesi

dr Gian Franco Pallanca

Associazione Ipotesi

Progetto grafico e impaginazione:

Maurizio Rossello



**Liceo
Della Rovere
Savona**



**IPOTESI a.s.s.l.
Savona**

A cura di:

IPOTESI

associazione senza scopo di lucro



Via Venezia, 10/8 • Savona

Telefono 347 4029695

Fax 019 2051689

Mail: mistral41@netscape.net