

NUMERI UTILI

Nazionali

1522

Antiviolenza donna numero gratuito antiviolenza e stalking per una prima assistenza, in grado di mettere in collegamento diretto le vittime con le questure, offrendo anche supporto psicologico e giuridico.
Orario: 24 ore su 24

Oltre al numero telefonico è disponibile il portale **www.antiviolenzadonna.it** per avere informazioni e offrire un'area aperta di scambio e di confronto, oltre a materiali, studi, contatti e informazioni periodicamente aggiornate.

Anche Regione Lombardia ha attivato un proprio sito: **www.nonseidasola.regione.lombardia.it**

A San Donato Milanese

02-52772.397

SpazioDUe del Comune di San Donato Milanese. Consulenza legale, psicologica e di mediazione familiare.

Orario: martedì, mercoledì, giovedì dalle 9 alle 13.

02-52772.321

Segretariato Sociale del Comune di San Donato Milanese. Al segretariato possono rivolgersi tutti i cittadini per avere informazioni ed orientamento sui servizi sociali comunali.
Orario: martedì e giovedì dalle 9 alle 12

02-98115953

Consultorio familiare di San Donato Milanese

112

Nucleo dei Carabinieri di San Donato Milanese

A Milano

02-5503.2489/2373 - svsed@policlinico.mi.it

S.V.S. Soccorso Violenza Sessuale

della Fondazione Ospedale Maggiore
Orario: tutti i giorni 24 ore su 24

02-5503.8585 - svsed@policlinico.mi.it

Soccorso Violenza Domestica

della Fondazione Ospedale Maggiore
Orario: tutti i giorni 24 ore su 24

02-64443043/4 - telefono.donna@tiscali.it

Telefono Donna dell'Azienda Ospedaliera Ca' Granda di Niguarda

02-39215385/0239267753/0239264575

segreteria@ilvillaggiodellamadre.org
Villaggio della madre e del fanciullo onlus

02-76037.353/351 - donne@caritasambrosiana.it

Servizio Disagio donne della Caritas Ambrosiana

02-58430117 - info@cerchidaqua.org

Cerchi d'acqua Centro Antiviolenza di Milano

02-55015519 - info@cadmi.org

Casa di accoglienza delle donne maltrattate dedicato a tutte le donne in difficoltà

02-54101935 - sportello@ordineavvocatimilano.it

Sportello del cittadino per segnalare violenze contro le donne



COMUNE DI
**SAN DONATO
MILANESE**

CITTÀ
**METROPOLITANA
DI MILANO**



SpazioDUe

CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Prendere coscienza di se stesse
per superare i luoghi comuni
perché c'è un posto
anche per te

VADEMECUM PER AIUTARE UNA DONNA CHE SUBISCE VIOLENZA

Come posso aiutarti?

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**. È 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.

È 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. Rassicala del fatto che lì sarà ascoltata, troverà informazioni utili e che le sarà garantito l'anonimato.

Documento creato da Elena De Concini
in collaborazione con Angela Romanin e Anna Pramstrahler
operatrici della Casa delle donne (centro anti violenza)