

Diciamo NO alla violenza contro le donne in tutte le lingue

**Fai un primo passo:
informati, ascolta, agisci.**

Una guida per riconoscere
la violenza di genere.

A cura di [ItaliaHello ETS](#)



Diciamo NO alla violenza contro le donne in tutte le lingue.

Questa è una breve guida che illustra che cosa è la violenza contro le donne, come si manifesta e come chiedere aiuto.

È uno strumento pensato per le donne, ma non solo. Perché la violenza contro le donne è un problema che riguarda tutta la comunità e i membri che ne fanno parte, senza distinzione di genere, nazionalità o età.

È disponibile in cinque lingue: italiano, inglese, francese, spagnolo e arabo e descrive i servizi di aiuto e ascolto che esistono nella città metropolitana di Firenze.

Fai un primo passo: informati, ascolta, agisci. Qui troverai informazioni su come riconoscere la violenza, come intervenire e come supportare chi ha bisogno di aiuto.



Cos'è la violenza di genere

Il termine **violenza di genere** si usa quando una donna viene maltrattata o discriminata **solo perché donna**. Può essere **fisica**, come spintoni o colpi; **psicologica**, come insulti o manipolazione; **economica**, quando ti tolgono il controllo dei soldi; o **sessuale**, quando non rispettano la tua volontà sul tuo corpo.

Violenza non significa solo maltrattamenti fisici, ma anche perdita della libertà personale e limitazione nelle amicizie e nelle relazioni familiari. Può causare ferite fisiche e problemi di **salute mentale**, come depressione e ansia. La violenza ha lo stesso significato in tutte le lingue ed è come una malattia: se non si ferma, si diffonde.

I bambini e i neonati sono come spugne: assorbono tutto quello che accade intorno a loro. Anche se non vedono episodi di violenza, sentono la tensione e possono diventare insicuri o avere difficoltà emotive, imparando che la violenza è normale e che maltrattare una donna è accettabile. Un marito e un padre violento provoca danni non solo alla madre, ma anche ai figli e alle figlie.



Se hai bisogno di aiuto puoi chiamare il 1522

Se sei in pericolo o hai bisogno di aiuto, ricorda che **non sei sola**. Chiama **gratuitamente** il numero **1522**, attivo **24 ore su 24**, tutti i giorni. Troverai una persona pronta ad ascoltarti, darti supporto e consigli pratici per aiutarti a capire cosa fare e quali risorse ci sono vicino a te. Puoi anche **chattare** con un'operatrice sul sito www.1522.eu. Le operatrici del 1522 parlano tante lingue, come inglese, francese, spagnolo, arabo, farsi, albanese, russo, ucraino, portoghese e polacco. **Chiedere aiuto è forza, non vergogna.**



Riconoscere la violenza per proteggersi

Riconoscere la violenza è un primo passo per capire cosa stai vivendo, prendere il controllo della situazione e chiedere aiuto.

Solitamente gli episodi di violenza nelle relazioni seguono un ciclo composto da tre fasi che si ripetono:

- **Crescita della tensione:** inizia a arrabbiarsi facilmente. Ti insulta, ti critica o cerca di controllarti. Ad esempio potrebbe dirti cosa indossare, con chi non devi parlare o limitare le tue uscite. Può controllare il tuo telefono cellulare o magari i soldi che spendi. **Se hai paura di dire quello che pensi o fare delle cose da sola, vuol dire che la persona accanto ti sta controllando. E questo non è accettabile in una relazione affettiva sana.**
- **Esplosione della violenza:** la rabbia diventa violenza. Possono esserci insulti forti, spintoni, schiaffi o minacce. Non devi accettarlo. **La violenza non è mai giusta o giustificabile, nemmeno in una relazione.**
- **Luna di miele:** dopo che ha fatto qualcosa di violento, può scusarsi, promettere che cambierà, essere molto affettuoso e farti dei regali. Questa è solo una pausa prima che la tensione cresca di nuovo e ci siano nuovi episodi di violenza. **La violenza non è un errore, è una scelta.**

Queste fasi, all'inizio di una relazione, hanno spesso dei tempi lunghi, ma nel tempo i cicli sono più ravvicinati e gli episodi di violenza accadono con molta più frequenza.

È molto importante ricordare che la violenza **non diminuisce, ma aumenta**. Un uomo violento non smetterà di agire con violenza e non cambierà, a meno che non decida di intraprendere un percorso supportato da professionisti del settore. Anche in questo caso, i miglioramenti sono difficili da ottenere e richiedono tempo e impegno da parte sua.



I diversi tipi di violenza

Ci possono essere diversi tipi di violenza. È importante conoscerli per capire cosa sta succedendo.

Violenza Fisica: quando qualcuno ti colpisce, ti spinge, ti tira i capelli, ti morde o ti fa male in qualsiasi altro modo. Nei casi più gravi si tratta di femminicidio. Il femminicidio è l'omicidio di una donna da parte di un uomo, proprio perché donna. **Anche se non hai lividi visibili, qualsiasi contatto che ti fa male o ti spaventa è violenza. È il tuo corpo, nessuno ha il diritto di farti male.**

Violenza psicologica o emotiva: quando qualcuno ti insulta, ti umilia, ti fa sentire inutile o controlla ogni cosa che fai, con chi esci, con chi parli, come ti vesti o come spendi i soldi. Episodi di gelosia **non sono una manifestazione di interesse e amore**, ma atti di controllo. Se ti senti costantemente in colpa o se qualcuno ti dice che non sei mai abbastanza brava, stai subendo violenza. Ricorda che la violenza psicologica anche se non è visibile ha un impatto molto negativo a lungo termine sulla salute e la vita di una donna. **Tu meriti rispetto.**

Violenza economica: quando qualcuno ti impedisce di lavorare, aprire un conto in banca, ti obbliga a chiedere soldi o controlla come spendi ogni centesimo, questa è violenza economica. Se non hai accesso ai tuoi soldi o qualcuno decide come usarli per te, è violenza. **Tu hai il diritto di gestire i tuoi soldi.**

Violenza sessuale: quando qualcuno ti costringe a fare sesso contro la tua volontà, ti tocca in un modo che ti infastidisce, ti fa commenti sessuali sgradevoli, anche attraverso telefonate o messaggi o ti sfrutta sessualmente. È violenza anche quando questi atti avvengono all'interno della coppia. **Nessuno ha il diritto di obbligarti a fare qualcosa contro la tua volontà, nemmeno il tuo partner.**

Violenza digitale: quando qualcuno usa telefoni, computer o social media per controllarti, minacciarti o farti sentire in pericolo. Può essere qualcuno che ti spia online, ti invia messaggi offensivi, pubblica commenti sgradevoli sui tuoi social o condivide foto intime senza il tuo permesso. **Difendi i tuoi spazi, anche online.**

Stalking: quando qualcuno ti controlla, ti segue, ti invia messaggi continui o si presenta nei posti in cui sei. Ti fa sentire ansiosa e in pericolo? Non è normale. **Nessuno ha il diritto di invadere la tua vita.**

Violenza religiosa o culturale: quando la religione o la cultura vengono utilizzate per giustificare abusi, discriminazione o controllo. Ricorda, anche **le pratiche di mutilazione genitale sono violenza.**

Se ti riconosci in una di queste situazioni, non vergognarti di chiedere aiuto. **Sbaglia chi colpisce, non chi subisce.**

Gli stereotipi che nascondono la violenza

Gli **stereotipi** sono **idee** o **credenze** sbagliate che le persone hanno su certe cose o persone. Questi falsi pensieri **possono nascondere** la realtà della **violenza**, rendendo difficile per molte donne riconoscerla o chiedere aiuto. Ecco alcuni dei luoghi comuni più pericolosi:

1 “La violenza accade solo nelle famiglie povere.”

✗ Falso: La violenza contro le donne non conosce confini sociali; può accadere ovunque, in ogni ambiente e ceto sociale.

2 “Se non lo lascia, allora vuol dire che le piace.”

✗ Falso: Molte donne non lasciano un partner violento perché spesso lui promette di migliorare e loro sperano che lui possa cambiare. La paura e la mancanza di sostegno possono bloccare ogni tentativo di uscire dalla relazione.

3 “Anche se è violento, è comunque un buon padre o compagno.”

✗ Falso: La violenza verso la madre ha gravi conseguenze anche per i figli. Vedere o sapere della violenza danneggia il loro benessere emotivo e sicurezza.

4 “La violenza contro le donne è rara.”

✗ Falso: La violenza è un fenomeno diffuso, solo che spesso rimane nascosto, non denunciato e sottovalutato.

5 “La violenza non ha effetti sulla salute.”

✗ Falso: L'Organizzazione Mondiale della Sanità considera la violenza una minaccia grave alla salute pubblica, perché ha conseguenze psicologiche e fisiche a lungo termine su chi la subisce.

6 “Se viene picchiata, avrà fatto qualcosa per meritarselo.”

✗ Falso: Nessuna azione o comportamento può giustificare la violenza. Colpire una persona è sempre una scelta ingiustificabile.

7 “Gli uomini violenti hanno disturbi mentali.”

✗ Falso: La violenza è così diffusa che non può essere spiegata come un'eccezione o come problema mentale. Questo è un modo per evitare di vedere la violenza come un problema reale e diffuso, di cui ognuno di noi può essere testimone o sostenitore nel prevenirlo.



Dove trovare aiuto e supporto

Se ti trovi in una situazione di violenza, sappi che non sei sola.

È normale sentirsi spaventate e confuse, ma ci sono persone pronte ad aiutarti.

Non devi affrontare tutto da sola. I Centri antiviolenza sono luoghi sicuri dove troverai professionisti pronti a supportarti, ascoltarti e aiutarti a capire come affrontare la situazione. Qui sarai accolta senza giudizi e senza pressioni. Tutti i servizi sono **gratuiti**.

Se vivi a Firenze o vicino la città di Firenze puoi rivolgerti a questi centri:

Artemisia APS (Firenze)

Indirizzo: Via del Mezzetta, 1/int., Firenze

Telefono: 055 601375

Cosa offre: supporto psicologico, legale, reinserimento socio lavorativo e abitativo, e accoglienza per donne e bambini. Le operatrici sono formate per affrontare ogni forma di violenza e garantire un ambiente di rispetto e ascolto.

Centro Aiuto Donna LILITH (Empoli)

Indirizzo: Via XX Settembre n°17, 50053 Empoli (FI)
Pubbliche Assistenze Riunite di Empoli

Telefono: 0571 725156 o 335 1019810

Email: centrolilith@anpas.empoli.fi.it.

Cosa offre: Consulenze psicologiche e legali, spazi protetti e riservati per garantire la tua sicurezza e tranquillità.



Fai un primo passo contro la violenza: aiuta chi è in difficoltà

Se hai il sospetto che una donna che conosci sia vittima di violenza o stalking, è normale non sapere come agire, soprattutto se conosci sia lei che l'aggressore.

È importante ricordare che nessuna donna è mai responsabile della violenza che subisce.

Ci sono alcuni segnali che possono aiutare a capire se una donna è vittima di violenza. Questi segnali possono essere psicologici, comportamentali o fisici.

Segnali psicologici: paura, ansia, cambiamenti di umore, tristezza, sensazione di non essere abbastanza, o senso di senso di colpa.

Segnali comportamentali: si allontana dagli amici, evita di parlare di certe cose, racconta storie diverse su lividi o ferite o si preoccupa quando è lontana da casa.

Segnali fisici: lividi, contusioni, bruciate, fratture o altre ferite, cambiamenti nel corpo come perdita di peso o disturbi alimentari.



Fai un primo passo contro la violenza: aiuta chi è in difficoltà

Il modo migliore per capire cosa sta vivendo è **parlarne con lei**, ma solo se si sente pronta. Devi farlo in un posto tranquillo, dove si senta al sicuro. **Essere lì per lei**, con apertura e sensibilità, può essere fondamentale e fare la differenza.

Se lei è pronta a chiedere aiuto, potrai aiutarla a trovare il supporto di cui ha bisogno per uscire dalla situazione di pericolo. Ricorda che spesso le donne hanno vergogna o paura che il partner possa scoprirle, oppure temono di non essere credute o essere ritenute ritenute responsabili della situazione. È importante **ascoltare senza giudicare** e senza spingerla a fare qualcosa che non vuole.

Anche se può essere difficile accettarlo, è fondamentale non dubitare delle sue parole.

Ecco alcune cose che puoi fare:

1 Informati e non dare soluzioni facili. Se c'è pericolo, chiama subito le forze dell'ordine.

2 Ascolta senza giudicare. Assicurati di avere tempo per ascoltarla e rassicurala che credi a ciò che ti sta raccontando. Potrebbe provare sentimenti contrastanti, come amore e paura, ma dille che la violenza non è mai giustificata e che non è colpa sua.

3 Fai domande per capire meglio, ma senza giudicare. Evita domande come "Perché non te ne sei andata prima?" Lascia che sia lei a dirti cosa le serve.

4 Falle sentire che ci sei. Il maltrattamento spesso porta a isolamento. La tua presenza e solidarietà sono fondamentali.

5 Se ci sono figli, aiuta a capire che proteggere i bambini non la rende una cattiva madre. La violenza può fare molto male anche ai bambini.

6 Sostieni le sue scelte. Rassicurala che sei dalla sua parte, qualunque cosa decida.

7 Forniscile il contatto di un centro antiviolenza. Lì troverà ascolto, supporto e informazioni senza subire pressioni.

Ricordati sempre che è fondamentale non dubitare delle sue parole.

Linea di aiuto sulla violenza

1522

(chiamata gratuita, attiva 24 ore su 24)

Carabinieri

112

Polizia

113

Emergenza sanitaria

118



FESTIVAL
DEI
DIRITTI



ItaliaHello aiuta le comunità migranti, i richiedenti asilo e i rifugiati ad affrontare le sfide che emergono in un percorso di inclusione sociale, culturale ed economica in un nuovo paese. Lavora in particolare sul tema dell'accesso alle informazioni come strumento fondamentale per l'autonomia delle persone con background migratorio. Sviluppa inoltre percorsi di empowerment e mentorship, inclusione socio-culturale e inserimento lavorativo.

www.italiahello.it