



UNA  
violenza non è mai  
SOLA



Provincia di Cremona

RETE  
CONTRO LA  
SULLE **VIOLENZA**  
**DONNE**





UNA VIOLENZA NON E' MAI SOLA

PICCOLO VADEMECUM PER DONNE IN DIFFICOLTA'



Si ringraziano tutti gli operatori e le operatrici, del Pubblico e del Privato sociale, che hanno contribuito con passione e professionalità alla realizzazione del progetto e della Rete territoriale per la prevenzione e il contrasto della violenza contro le donne.

# UNA VIOLENZA NON E' MAI SOLA

PICCOLO VADEMECUM PER DONNE IN DIFFICOLTA'

*Nel corso di questi anni sono state accolte, ascoltate e sostenute nella provincia di Cremona decine di donne; il fenomeno della violenza sulle donne è considerevole e in forte aumento anche sul nostro territorio, come dimostrano i numerosi fatti di cronaca.*

*Il dato più sconcertante è che la violenza, nella maggioranza dei casi, avviene da parte di persone vicine e conosciute dalla vittima. La violenza subita dal partner, marito, fidanzato o padre è tra le prime cause di morte per le donne di età compresa tra i 16 e i 35 anni in Italia e in Europa.*

*In provincia di Cremona è attiva una Rete territoriale per la prevenzione e il contrasto delle violenze sulle donne. La Rete è costituita da istituzioni, servizi sociali, sociosanitari e sanitari, associazioni di volontariato e intende accogliere, ascoltare sostenere e curare le donne vittime di violenza e maltrattamenti fisici, psicologici, economici, in famiglia e nelle società, nel rispetto della riservatezza e dell'anonimato.*

*Questo piccolo opuscolo trae spunto dal lavoro analogo dell'Associazione A.I.D.A. onlus di Cremona e dall'esperienza dell'Associazione Donne contro la violenza di Crema e fornisce indicazioni utili alle donne vittime di violenze e maltrattamenti per riconoscere le forme e gli effetti delle violenze. L'opuscolo contiene, inoltre, suggerimenti pratici per preparare una eventuale fuga ed informazioni per trovare aiuto e sostegno.*



# Riconoscere la violenza

La violenza si può manifestare in diversi modi:

## VIOLENZA FISICA

Ogni forma di violenza con il corpo e contro il corpo, come ad esempio: **calci, pugni, morsi, schiaffi, spinte, ustioni**. Sono comprese anche le violenze ai **danni delle proprietà personali** come, ad esempio, la distruzione di oggetti e documenti.

## VIOLENZA PSICOLOGICA

Ogni forma di violenza e mancanza di rispetto, come ad esempio: **critiche, insulti, umiliazioni e condizionamenti della propria libertà**, che generano **paura, ansia, perdita di autostima, autocolpevolizzazione, depressione, immagine svalorizzata del proprio corpo, forte senso di vergogna, paura di parlare** delle violenze subite.

## **VIOLENZA ECONOMICA**

ogni forma di controllo dell'autonomia economica, come ad esempio: **ricatti, dipendenza economica, divieto di lavoro.**

## **MOLESTIE SESSUALI**

Ogni forma di comportamento a sfondo sessuale che si verifica generalmente in luoghi pubblici e/o di lavoro e che risulta degradante, umiliante e sgradito per chi lo subisce, come ad esempio: **battute e prese in giro a sfondo sessuale, esibizionismo, telefonate oscene, proposte insistenti o ricattatorie di rapporti sessuali non voluti, palpeggiamenti e toccamenti.** Anche l'attenzione più banale, se reiterata senza il consenso della destinataria, può diventare ossessionante.

## **VIOLENZA SESSUALE**

Ogni forma di costrizione di atti sessuali non consenzienti ottenuti con **minacce, forza, violenza, ricatti (anche psicologici).**

## **STALKING**

Ogni atteggiamento tenuto da un individuo che affligge un'altra persona, perseguitandola e generando stati d'ansia e paura fino a compromettere il normale svolgimento della vita quotidiana, come ad esempio: **telefonate, pedinamenti, appostamenti sotto casa, sul luogo di lavoro, minacce, danneggiamenti intenzionali di oggetti personali.**

## **VIOLENZA ASSISTITA**

Ogni qualvolta figli, conviventi, familiari assistono a scene di violenza subiscono a loro volta violenza.

# Stereotipi e luoghi comuni

Ci sono alcuni modi di pensare che in qualche modo giustificano la violenza. La violenza è un fenomeno trasversale. Non è un nemico oscuro, può essere anche nelle nostre case, nelle famiglie, nelle relazioni.

si dice            Le donne sono più a rischio di violenza da parte di uomini a loro sconosciuti...

*non è vero        Gli aggressori più frequenti delle donne sono i loro partner; gli “ex” partner o altri uomini conosciuti: amici, parenti, colleghi, vicini di casa.*

si dice            La violenza colpisce solo donne fragili...

*non è vero        Tocca qualunque donna, ma possono essere vittime più facili le donne che non hanno fiducia nelle proprie risorse, non si stimano o si trovano in situazione di dipendenza per età o condizioni oggettive (socioeconomiche o familiari).*

si dice La violenza sessuale è conseguenza di atteggiamenti provocanti, dell'abbigliamento, del trucco o di comportamenti poco prudenti delle donne...

non è vero *La violenza non è mai giustificabile.*

si dice La violenza è presente fra le classi più povere o culturalmente e socialmente svantaggiate...

non è vero *La violenza sulle donne è un fenomeno trasversale che interessa ogni strato sociale, economico, culturale, senza differenze di etnia, di religione o di età.*

si dice La violenza è causata dall'assunzione di alcool o droghe...

non è vero *La percentuale di maltrattatori che usano alcool o droghe e hanno disturbi psichici è molto bassa, pari al 20% circa.*

si dice            Alle donne che subiscono violenza domestica “piace”  
essere picchiate, altrimenti se ne andrebbero di casa...

*non è vero        La paura, la sudditanza psicologica, la dipendenza  
economica, l'isolamento, la mancanza di alloggio,  
la riprovazione sociale, spesso da parte della stessa  
famiglia di origine, sono alcuni dei numerosi fattori che  
rendono difficile per le donne interrompere la situazione  
di violenza.*

si dice            La violenza domestica è causata da una momentanea  
perdita di controllo...

*non è vero        Il concetto di perdita di controllo non è corretto in quanto  
le aggressioni sono spesso premeditate, ripetute nel  
tempo. Gli aggressori seguono un loro disegno nel quale  
si ritengono giustificati dal comportamento della donna.*

si dice            La violenza deve trovare soluzione fra le pareti domestiche...

*non è vero        La soluzione la si può trovare attraverso una presa di coscienza della donna che, consapevole del problema, chiede aiuto e inizia il suo cammino supportata da persone esperte.*

si dice            La violenza, entro certi limiti, è accettabile perché gli uomini sono più aggressivi per predisposizione naturale...

*non è vero        La violenza non è mai giustificabile. Nei casi di violenza l'aggressività dell'uomo è volontà di esercitare un potere e un controllo sulla donna.*

si dice            La violenza deve essere sopportata per amore dei figli, perché i figli hanno bisogno del padre...

*non è vero        Al contrario, i bambini crescono in modo più sereno con un genitore equilibrato piuttosto che con due genitori in conflitto.*



# Molestie sessuali nei luoghi di lavoro

# Molestie sessuali nei luoghi di lavoro

## QUALI EFFETTI

- Ledono il diritto al lavoro e il diritto alla salute.
- Creano discriminazione.
- Offendono la dignità della persona.
- Minano la fiducia nelle proprie capacità.
- Ostacolano la piena integrazione nel mondo del lavoro.

## COSA NON FARE

- Non pensare di essere responsabile di quanto accade.
- Non cercare di minimizzarlo.
- Non cercare di nascondere il fatto.
- Non temere di non essere creduta o di essere derisa o di subire ulteriori ritorsioni.
- Non affrontare in solitudine la lotta contro le molestie.
- Non reagire in modo da rischiare il licenziamento in tronco.
- Non reagire in modo da rischiare denunce da parte del molestatore.

## COSA FARE

- Parlane con una/un collega di fiducia.
- Prendi nota di ogni fatto, registrando la data e l'ora in cui è avvenuto e davanti a quali persone.
- Scrivi con precisione le parole dette, le proposte o le minacce avanzate quando sei da sola o dietro una porta chiusa, e i richiami o le osservazioni fatte davanti ad altri.
- Chiedi consiglio al Sindacato.
- Puoi rivolgerti ai Sindacati, ai Centri Antiviolenza o agli Sportelli di ascolto per ricevere una consulenza legale o farti indirizzare verso soggetti competenti.

# Se pensi di essere vittima di molestie sessuali sul lavoro puoi rivolgerti a:

## **Consigliera Provinciale di Parità**

c/o Provincia di Cremona - *Via Dante n. 134* - Cremona

☎ 0372 406514 (su appuntamento)

✉ [consiglieparita@provincia.cremona.it](mailto:consiglieparita@provincia.cremona.it)

## **CGIL - Uffici Vertenze \***

Cremona - *Via Mantova n. 25* - ☎ 0372 448626/628

Crema - *Via Carlo Urbino n. 9* - ☎ 0373 86419

Casalmaggiore - *P.zza Garibaldi n. 3* - ☎ 0375 42412

\* Attenzione: nelle telefonate chiedere espressamente dell'**Ufficio Vertenze**.

## **CISL - Ufficio Vertenze**

Cremona - *Viale Trento e Trieste n. 54* - ☎ 0372 596811 (centralino)

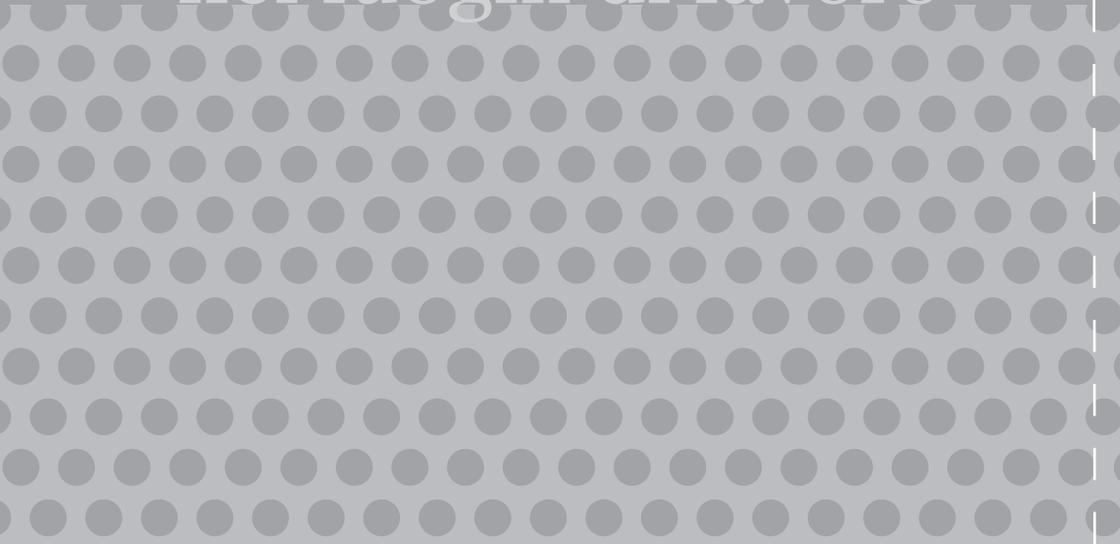
☎ 348 1566943 (numero di servizio)

## **UIL - Ufficio Vertenze**

Cremona - *Viale Trento e Trieste n. 27/b* - ☎ 0372 26645



# Molestie sessuali nei luoghi di lavoro



# Il ciclo della violenza nella coppia

Il clima di violenza nella coppia si sviluppa nel corso del tempo con litigi sempre più frequenti e pericolosi, spesso per motivi banali. Gli episodi di violenza spesso sono seguiti dalle scuse e dal pentimento del partner che promette che non si ripeterà più. La donna spera che la situazione cambi e minimizza le tensioni, il proprio disagio e la pericolosità della situazione. Con il tempo non riesce più a controllare il comportamento sempre più violento del compagno, nonostante i tentativi di adeguarsi alle sue innumerevoli richieste. E' questo il ciclo della violenza nella coppia.

## **EFFETTI DELLA VIOLENZA**

Le donne che subiscono violenze e maltrattamenti reagiscono in modo diverso, ma TUTTE conoscono il dolore dell'isolamento e dell'indifferenza sociale che da sempre circondano questo fenomeno.

Conoscere le conseguenze dell'abuso aiuta a combatterlo e a capire perché le vittime si comportano o reagiscono in un certo modo: negando il problema, sopportando le botte per "amore", pensando che lui possa cambiare, sentendosi indispensabili, credendo di salvare la famiglia.

## **Ricorda: tu *non sei* il problema, tu *hai* un problema!**

### **COME USCIRE DALLA VIOLENZA**

I passi che aiutano ad uscire dalla violenza:

- riconoscere di vivere una situazione di violenza
- rendersi conto che la violenza non è mai giustificabile
- ammettere il proprio disagio interiore
- capire che chi subisce violenza non è mai responsabile dei soprusi subiti
- superare la paura e l'imbarazzo di essere giudicate
- comprendere che parlarne è l'unico modo per uscirne
- rivolgersi ai Centri Antiviolenza, agli Sportelli d'ascolto, alle associazioni di volontariato, ai Servizi territoriali o a chi ti può dare aiuto.

### **PROTEGGERSI DALLA VIOLENZA**

Se te ne vai di casa, ricordati:

- di raccogliere i documenti indispensabili per te e per i tuoi figli:  
**carta d'identità, patente, passaporto, libretto sanitario e cartelle mediche, titoli di studio, libretto di lavoro, indirizzi e numeri di telefono, dichiarazione dei redditi, eventuali denunce di maltrattamento e certificazione medica di supporto.**
- Se possiedi un conto corrente o titoli a te intestati, porta con te il **libretto degli assegni, la tessera bancomat e i certificati di deposito.**

- Se hai un conto o dei titoli cointestati col marito o con il convivente **apri un conto corrente o un deposito titoli a tuo nome in una banca diversa trasferendovi su di esso l'ammontare che ti spetta.**
- **Metti al sicuro il guardaroba, le cose di valore** e quelle che ti stanno più a cuore.
- Comunica ai Carabinieri o alla Polizia che ti allontani da casa per motivi di “sicurezza” ed eventualmente che porti con te i figli minori, rendi loro noto **l'indirizzo del tuo nuovo domicilio.**  
Questo atto non è una denuncia nei confronti del partner ma ti tutela nel caso di denuncia per sottrazione di minori.

## **Ricordati comunque che non sei sola.**

In caso di **EMERGENZA**, in qualsiasi momento, puoi rivolgerti a:

**112**      **Carabinieri**

**113**      **Polizia**

**118**      **Pronto Soccorso**

**1522**    **Numero verde nazionale antiviolenza**

# Centri Antiviolenza

I **Centri Antiviolenza** offrono ascolto telefonico, colloqui individuali, consulenza psicologica e legale, accoglienza residenziale o accompagnamento presso le strutture di zona, informazioni e indicazioni sui servizi esistenti sul territorio.

I loro sportelli sono attivi nei seguenti giorni ed orari:

## **CREMONA**

### **Associazione A.I.D.A onlus**

*Via Gallarati n. 2 (angolo Via Aselli)*

Lunedì: 17.30 - 19.30; giovedì: 17.30 - 19.30

☎ 0372 30113/801427

☎ 338 9604533 (attivo tutti i giorni dalle 8.00 alle 22.00)

✉ aida.onlus@virgilio.it

## **CREMA**

### **Associazione Donne Contro la Violenza**

*Via XX Settembre n. 115*

Martedì: 15.30 - 17.30; sabato: 10.00 - 12.00

(tutti gli altri giorni su appuntamento)

☎ 0373 80999 (segreteria telefonica 24 ore su 24)

✉ assocdonne@alice.it

# **Puoi trovare ascolto, consulenza orientamento anche presso:**

## **M.I.A. - Sportello/Punto ascolto per donne**

**Casalmaggiore** - *c/o Consorzio Casalasco dei Servizi Sociali - Via Corsica n. 1*

Mercoledì: 17.30-19.30

☎ 377 9489384

✉ [gruppomia@gmail.com](mailto:gruppomia@gmail.com)

## **Pronto intervento donna - Caritas Diocesana Cremonese**

**Cremona** - *Via Stenico n. 2/b*

☎ 0372 35063 - ☎ 334 1062553 (attivo 24 ore su 24)

✉ [caritas@diocesidicremona.it](mailto:caritas@diocesidicremona.it)

## **Spazio donna - Associazione Donne Senza Frontiere**

**Cremona** - *c/o Forum Provinciale Cremonese dell'Associazionismo del  
Volontariato e della Cooperazione Sociale - Via C. Speciano n. 2*

Il primo e il terzo mercoledì del mese: 10.00-12.00 e 17.00-19.00

☎ 0372 26548 (negli stessi giorni ed orari)

✉ [donesenzafrontiere@gmail.com](mailto:donesenzafrontiere@gmail.com)

### **Consultori Familiari Integrati ASL**

**Cremona** - *Vicolo Maurino n. 12* - ☎ 0372 497798/791

**Crema** - *Via Manini n. 21* - ☎ 0373 218223/211

**Casalmaggiore** - *Via Azzo Porzio n. 73* - ☎ 0375 284161

✉ [area.consultoriale@aslcremona.it](mailto:area.consultoriale@aslcremona.it)

### **Consultorio Familiare U.C.I.P.E.M.**

**Cremona** - *Via Milano n. 5/c*

Lunedì-venerdì: 9.00-12.00; lunedì-martedì-mercoledì: 15.00-18.00

☎ 0372 20751

✉ [segreteria@ucipemcremona.it](mailto:segreteria@ucipemcremona.it)

### **Associazione Insieme per la Famiglia onlus - Consultorio Diocesano**

**Crema** - *Via Frecavalli n. 16*

Lunedì: 9.00-12.00; martedì-venerdì: 14.00-19.00; sabato: 9.00-12.00

☎ 0373 82723

### **Consultorio Familiare Kappadue**

**Crema** - *Via della Fiera n. 12*

Lunedì, mercoledì: 9.30-12.30; martedì: 16.00-19.00; giovedì: 16.00-20.00

Venerdì: 12.30-16.30

☎ 0373 85536

✉ [krikos-kappadue@consorzioarcobaleno.it](mailto:krikos-kappadue@consorzioarcobaleno.it)

# **Se non possiedi la tessera sanitaria e hai bisogno di una visita medica gratuita puoi rivolgerti a:**

## **Ambulatori medici gruppo Articolo 32**

*Cremona - Palazzina dei Servizi alla Persona - 1° Piano  
Parco del Vecchio Passeggio, Viale Trento e Trieste n. 35*

Martedì: 9.30-11.00; venerdì: 15.00-16.30

*Soresina - Centro Pastorale - Via Genala n. 11*

Giovedì: 15.00-16.00

☎ 340 8263741

✉ gruppoarticolo32@gmail.it

# **Se hai necessità di una consulenza legale puoi rivolgerti a:**

**Centro per le famiglie - Sportello legale di consulenza ed orientamento in materia di separazioni e divorzi**

*Cremona - Largo Madre Agata Carelli n. 5 (ex via Brescia n. 94)*

☎ 0372 407373/322 (su appuntamento)

✉ centro.famiglie@comune.cremona.it

## **Avvocati di strada**

**Cremona** - c/o *Forum Provinciale Cremonese dell'Associazione del Volontariato e della Cooperazione Sociale* - Via C. Speciano n. 2

Lunedì: 17.00-19.00

✉ [cremona@avvocatodistrada.it](mailto:cremona@avvocatodistrada.it)

## **Servizio Orientagiovani di Crema - Sportello di consulenza legale**

Mercoledì: 15.00-17.00 (su appuntamento)

☎ 0373 893325/324

✉ [orientagiovani@comune.crema.cr.it](mailto:orientagiovani@comune.crema.cr.it); [parioportunita@comune.crema.cr.it](mailto:parioportunita@comune.crema.cr.it)

Se hai **figli minorenni** puoi rivolgerti ai **Consultori Familiari ASL** ed ai **Servizi Tutela Minori** dei Comuni e/o delle Aziende consortili.

Se sei sfruttata, se sei costretta a prostituirti e ti senti in pericolo **chiama il numero verde nazionale** contro la tratta **800.290.290** attivo 24 ore su 24.

In ogni caso ricorda che, per **informazioni dettagliate sui servizi del territorio e sulle diverse forme di sostegno**, puoi rivolgerti ai Servizi Sociali del tuo Comune oppure alle Aziende consortili:

### **POIS - Porta Informativa dei Servizi Sociali**

**Cremona** - C.so Vittorio Emanuele II n. 42

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì: 8.30-13.30; mercoledì: 8.30-16.30

☎ 0372 407891/881    ✉ pois@comune.cremona.it

### **Azienda Sociale del Cremonese**

**Cremona** - C.so Vittorio Emanuele II n. 42

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì: 8.30-13.30; mercoledì: 8.30-16.30

☎ 0372 803440    ✉ info@aziendasocialecr.it

### **PUA - Porta Unica di Accesso/Segretariato Sociale**

**Cremona** - Via Manini n. 21

Lunedì-venerdì: 9.00-12.00

☎ 0373 218725 /711

✉ servizi.sociali@comune.crema.cr.it; segreteria@comunitasocialecremasca.it

### **Consorzio Casalasco Dei Servizi Sociali**

**Casalmaggiore** -Via Corsica n. 1

Lunedì-sabato: 9.00-13.00; martedì-giovedì 14.00-16.30

☎ 0375 203122 (digitare 1 per l'Ufficio di Piano)

✉ ufficiodipiano@concase.it

Traduzioni a cura di *Simonetta Donsante, Fatiha Errzini, Roxana Guceanu, Palwinder Singh*  
e con il contributo dell'Osservatorio Provinciale sull'Immigrazione

Ideazione grafica a cura di *Elisabetta Farnè*  
Stampato nel mese di novembre 2012 presso la tipografia *Fantigrafica* di Cremona





Promosso nell'ambito del progetto "Territorio in rete contro la violenza sulle donne" da



Settore Lavoro, Formazione e Politiche Sociali  
Servizio Politiche Sociali

Con il contributo di



Bando "Progettare la Parità in Lombardia – Piccoli progetti per grandi idee – Anno 2011"

Partner del Progetto

