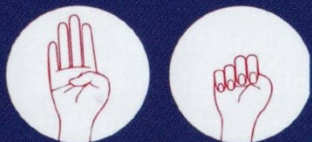


## Come chiedere aiuto

### Come fare il gesto di aiuto

Il segnale può essere fatto molto velocemente, durante una videochiamata o quando, per esempio, si apre la porta per firmare una lettera o si riceve un pacco. Inoltre, assomigliando a un semplice saluto con la mano è difficile da individuare e può salvare le vittime da ripercussioni per aver cercato aiuto. Il gesto consiste quindi nel **"Piegarlo verso il palmo della mano il pollice, tenendo le altre quattro dita in alto, per poi chiuderle a pugno coprendo il pollice"**.



### Cosa fare se vedo il gesto di aiuto

Il gesto si configura come una richiesta di ascolto, informazioni o aiuto nel trovare dei servizi di assistenza. Certo, potrebbe anche indicare una richiesta di avvertire le autorità, ma non bisogna darlo per scontato. Occorre, non agire di impulso a meno che non si notino situazioni di immediato pericolo in cui è necessario intervenire. Per intervenire in sicurezza in queste situazioni, infatti, è necessaria una grande competenza. Nel caso non si abbiano relazioni con le persone da cui si è ricevuto il segnale, la cosa migliore da fare è chiamare i centri antiviolenza.

## Come aiutare chi subisce violenza

- Se ti è capitato di intuire qualcosa
- Se la vedi triste e agitata
- Se hai visto dei segni sul suo corpo
- Se da qualche tempo ti evita o si è allontanata da te
- Se ti dice di avere paura per sé e per i suoi figli
- Se ti ha raccontato di essere stata costretta ad avere un rapporto sessuale contro la sua volontà
- Se per cercare di spiegarti alcune sue difficoltà, ti ha accennato che "qualcosa" è avvenuto nel passato...

In ognuno di questi casi, non sottovalutare la tua intuizione. Nelle situazioni di violenza la vergogna e la paura spesso impediscono alla donna di parlare con qualcuno e di chiedere aiuto. Talvolta non si confida per non far soffrire le persone a cui vuol bene. Quando la violenza è un evento del passato, ciò che risulta evidente sono le difficoltà (di relazione, sessuali, etc.) che la donna vive nel quotidiano. Manifesta alla donna la tua disponibilità all'ascolto e se si apre con te cerca di ascoltare senza giudicare.

Testo tratto da:  
[www.cadmi.org/](http://www.cadmi.org/)



Commissione Regionale  
Pari Opportunità della Basilicata

## LE MANI CONTRO LA VIOLENZA

**ANCHE TU PUOI FARE LA TUA PARTE**

### Numeri da chiamare

- **1522** numero unico nazionale antiviolenza e stalking
- **112** numero unico emergenza
- **0971 55551**: centro antiviolenza Potenza
- **340 4549044**: sportello ascolto donna Matera
- **118** codice rosa Ospedale San Carlo



## Sai riconoscere la violenza?

### Violenza fisica

Ogni forma di violenza contro il tuo corpo e le tue proprietà.

Lui ti ha spintonata, ti ha picchiata, ti ha ferita, ti ha fatto male fisicamente?

Ha distrutto i mobili della tua casa, ha strappato le foto dei tuoi familiari, ha tagliato i tuoi vestiti, ha distrutto i documenti, il tuo permesso di soggiorno? Questa è violenza.

### Violenza sessuale

Ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali senza il tuo consenso.

Il tuo partner ti impone rapporti sessuali contro il tuo desiderio, ti costringe a utilizzare materiale pornografico, ad avere rapporti con o in presenza di altre persone, a compiere atti sessuali che non ti piacciono?

Estranei ti costringono a rapporti sessuali con una o più persone?

Un familiare o amico di famiglia ti ha costretto a guardare o partecipare a rapporti sessuali, ti ha coinvolto nel tempo con modalità violente oppure seduttive in attività sessuali o contatti fisici intimi? Questa è violenza.

### Violenza psicologica

Ogni abuso e mancanza di rispetto che lede la tua identità di persona. Lui ti critica costantemente, ti umilia e ti rende ridicola davanti agli altri, ti insulta?

Ti segue, ti controlla nei tuoi spostamenti, ti impedisce di vedere i tuoi familiari, di frequentare gli amici? Minaccia di far del male a te, ai tuoi figli e alla tua famiglia? Ti impedisce di avere interessi tuoi? Minaccia il suicidio? Questa è violenza.

### Violenza Economica

Ogni forma di controllo sulla tua autonomia economica e sulla gestione del patrimonio (soldi, beni immobili, investimenti, ecc.). Lui ostacola i tuoi tentativi di lavorare o trovare un lavoro? Non ti permette di avere un conto corrente, ti tiene all'oscuro delle entrate, dei costi di gestione e delle spese familiari? Si è appropriato dei tuoi averi, ti ha fatto firmare impegni con banche o società finanziarie? Questa è violenza.

### Violenza digitale

Ogni forma di controllo che passa attraverso gli strumenti tecnologici. Lui controlla i tuoi account sui social media e tiene traccia di chi mette like o commenta i tuoi post e di chi ti invia messaggi? Ti manda continuamente messaggi pretendendo la tua costante attenzione? Ti invia messaggi offensivi tramite chat? Questa è violenza.

Utilizza la tecnologia per tenere traccia dei tuoi movimenti e attività? Ti invia sue immagini esplicite senza il tuo consenso chiedendotene di tue in cambio? Invia immagini esplicite di te o di voi ad amici oppure in chat di gruppo senza il tuo consenso? Conosce o insiste per avere le password della tua e-mail e dei tuoi account sui social media? Questa è violenza.

### Violenza istituzionale

In un percorso legale, sanitario o dei servizi sociali non sono stati riconosciuti o sono stati negati i presupposti della violenza che hai subito?

La tua parola è stata messa in dubbio? Le tue scelte di vita sono state giudicate? Questa è violenza istituzionale.

### Stalking

Ogni forma di comportamento persecutorio che, ripetendosi, ti incute uno stato di timore sia fisico che psicologico, e influisce sulle tue scelte e sul tuo stile di vita.

Si apposta o ti segue mettendo in atto comportamenti che ti infastidiscono o ti mettono in allarme? Ti invia numerosi messaggi telefonici? Ti invia regali non desiderati? Cerca il contatto con te, anche con intrusioni dove vivi o lavori? Questo è Stalking.