Centro Antiviolenza Donn.è

VADEMECUM PER LE DONNE VITTIME DI VIOLENZA IN SITUAZIONE COVID-19



Questo breve vademecum è un contributo a sostegno delle donne vittime di violenza che a causa delle attuali misure di contenimento del Covid-19, si trovano a vivere costrette in casa con il proprio maltrattante.

Non siete sole! *Le Istituzioni stanno lavorando per definire procedure di supporto efficaci, le Forze dell'Ordine e Tribunali continuano la propria attività nel contrasto alla violenza sulle donne.*

INFORMAZIONI UTILI

1) Autovalutare la propria situazione di violenza

Procedere con una autovalutazione del rischio per la tua incolumità e per quella dei/delle tuoi/tue figli/e compilando il "Questionario per autovalutazione del rischio" allegato.In caso di rischio elevato attuare queste azioni : rifugiarsi in un luogo sicuro della casa, contattare le **Forze dell'Ordine (112 Carabinieri – 113 Polizia)**.

2) I Centri Antiviolenza e il 1522

I Centri Antiviolenza non possono svolgere l 'accoglienza in presenza ma solo telefonica.

Contattali: **www.abruzzosociale.it/site/main/post/186**. E' sempre attivo il **numero Antiviolenza e Stalking 1522**, sito: **www.1522.eu/**. Scarica la sua **applicazione sul cellulare "1522 Anti Violenza e Stalking".**

3) La Violenza è uno stato di necessità.

Se subisci gravi violenze e sei a rischio incolumità puoi uscire di casa per recarti alle Forze dell'Ordine dichiarando lo stato di necessità nell'autocertificazione.

4) Cosa fare per prendere contatto

Esci con la scusa di portare a passeggio il cane, di fare la spesa o gettare l'immondizia; questi sono minuti preziosi per poter fare una telefonata. Chiedi aiuto ai vicini di casa o famigliari chiedendo loro di chiamare le forze dell'ordine con un sms o a voce.

Identifica un posto sicuro, una stanza della casa di cui solo tu hai le chiavi e dove poter in caso di bisogno rifugiarti insieme ai tuoi/tue figli/e. Tieni sempre il cellulare con te, sempre carico.

5) Comportamenti che non devono mai essere adottati

Non comunicare mai al tuo partner la tua intenzione di separarti o di voler andare via.
Non manifestargli mai la tua volontà di denunciarlo o di chiamare le forze dell'ordine.
Non dirgli mai che hai contattato o vuoi contattare un centro antiviolenza.

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DEL RISCHIO

(a cura di dott.ssa Margherita Carlini)

Per le donne che vivono in una relazione maltrattante, la necessità di restare in casa per evitare la diffusione del virus, può rappresentare una vera e propria condanna.

Spesso chi vive nella violenza può arrivare a considerare i soprusi come normali o può pensare di essere in grado di gestirli modificando il proprio comportamento.

Questo porta ad una sottovalutazione del rischio legato alla violenza subita.
Se pensi di vivere in una relazione maltrattante, anche in questa condizione di isolamento, è importante che tu sappia riconoscere se sei a rischio, in modo da poter correttamente chiedere aiuto, per poter proteggere te stessa ed i tuoi figli\e.

Per comprenderlo puoi rispondere alle seguenti domande.

Cerca di farlo in un momento sicuro e tranquillo, in cui il tuo partner non ti controlla.

Nelle ultime **quattro settimane** è successo che:

1. **Il tuo partner ha usato qualsiasi forma di violenza fisica/sessuale contro te o i tuoi figli?**

   (ti/vi ha preso a schiaffi, pugni, calci, spinte, tirato i capelli, ustionato? Ti ha messo le mani alla gola, a provato a strangolarti? Ti costringe a subire rapporti sessuali contro la tua volontà? Ha costretto i bambini a subire rapporti sessuali o ad assistere a scene di sesso? Ha danneggiato o lanciato oggetti all'interno dell'abitazione? Ha usato violenza contro gli animali domestici? Ti colpevolizza per la violenza che lui ha agito?)

2. **Il tuo partner ha minacciato di agirti violenza o di ucciderti o di uccidere i bambini?**

   (Pronuncia frasi o ha atteggiamenti intimidatori che indicano l'intenzione di fare del male? Quando ti/vi minaccia utilizza anche un'arma? Ha minacciato di usare o ha usato una pistola o un coltello od un oggetto contundente contro di te o i bambini? Hai paura a seguito delle sue minacce?)

3. **Il tuo partner ha manifestato l'intenzione o ha tentato di farsi del male o di togliersi la vita?**

   (Il tuo partner ha avuto pensieri di suicidio persistenti ed intrusivi? Il tuo partner è mai stato curato per depressione? Ha manifestato atteggiamenti di estrema tristezza, assenza di speranza o disperazione? Ha manifestato segnali di malattia mentale (ad es. allucinazioni, manie, forme gravi di paranoia)

4. **La violenza agita dal tuo partner è diventata più frequente in questo ultimo periodo o sono diventate più gravi le forme di violenza agita?**

5. **Il partner fa uso/abusa di sostanze stupefacenti?**

   (Abusa di sostanze stupefacenti, di alcool o di medicinali, tanto da aver compromesso le sue funzioni sociali (ad es. problemi sul lavoro, problemi con la giustizia, problemi di salute?)

---

*Se hai risposto in maniera affermativa ad almeno **tre domande**, o **anche ad una sola delle prime due** (domanda 1 e 2) stai vivendo una relazione che espone te ed i tuoi figli ad un rischio di reiterazione e di escalation della violenza.*

HAI BISOGNO DI AIUTO!

Se il tuo partner dovesse nuovamente manifestare atteggiamenti violenti o minacciare di agire tali comportamenti:

- ⇒ **Rifugiati in un luogo sicuro della casa** (se hai bambini metti anche loro in sicurezza con te), se è possibile chiuditi a chiave in una stanza o cerca aiuto dai vicini. Tieni sempre il cellulare con te, sempre carico.

- ⇒ **Chiama le Forze dell'Ordine al 112 Carabinieri e al 113 Polizia.**