



**UNA  
NESSUNA  
CENTOMILA**  
FONDAZIONE

# Fatevi gli affari nostri



con il sostegno di  
**DIMENSIONE**  
Internet ultraveloce ovunque tu sia

## Perché questa guida

Perché la violenza contro le donne è affare di tutt\*.  
Attiviamoci insieme per contrastarla!



[befreecooperativa.org](http://befreecooperativa.org)

sede legale Via Biferno 4 Roma • tel 06 64760799

 Cooperativa sociale Be Free

Campagna di sensibilizzazione con il supporto di



Testi Dott.a Oria Gargano Presidente Be Free Coop. Soc.

Cura, impaginazione, grafica e illustrazioni Anarkikka

Stampato il 25 novembre 2024

Guida rapida per tutt\*,  
per un aiuto consapevole alle donne vittime di violenza

# Fatevi gli affari nostri

*“Le migliaia di vicende dolorose che le donne ci hanno raccontato in tanti anni di lavoro frontale a sostegno delle vittime di violenza, spesso sollecitano nella nostra mente scenari inquietanti, e ci fanno venire alla mente un’immagine drammatica: la donna, sola con il suo dolore e sola ad affrontare le violenze, i maltrattamenti e gli abusi, si staglia come una silhouette in un deserto morale che, tuttavia, pullula di gente: i vicini di casa, gli amici e le amiche, i parenti. Tutti che vedono o che potrebbero vedere, tutti che non capiscono, anche se potrebbero capire, tanti, tantissimi, troppi, che non intervengono, che non offrono un aiuto che potrebbe essere risolutivo.”*

*Oria Gargano*  
Presidente Be Free Coop. Soc.

## Chi siamo

**Be Free Cooperativa Sociale** *contro tratta violenze e discriminazioni* nasce nel 2007, fondata da un gruppo di operatrici che erano già state attive in associazioni antiviolenza per molti anni, occupando ruoli di responsabilità e progettando e gestendo servizi innovativi. Sceglie la forma organizzativa della Cooperativa Sociale perché dedica fin da subito una profonda attenzione alla tutela dei diritti delle lavoratrici. L'equipe è stabile, formata e supervisionata su base continuativa, costituita da professioniste motivate, impegnate e competenti.

Be Free è **un laboratorio permanente** di elaborazione di una metodologia dell'accoglienza a donne che vivono situazioni di violenza di genere e stalking, molestie e violenza sul lavoro, violenza on line, attraverso un sistema virtuoso che le mette immediatamente in contatto con le Reti Territoriali competenti (FF.OO., Servizi Sociali, Centri Antiviolenza, Case Rifugio)

L'expertise di Be Free è maturata negli anni attraverso la partecipazione a progetti nazionali e internazionali, e la gestione di Case Rifugio, Case di semiAutonomia, Centri Antiviolenza nel Lazio, in Molise, in Abruzzo e in Umbria.

Dal 2009, Be Free gestisce **sportellodonnah24** nel Pronto Soccorso dell'Ospedale San Camillo di Roma: un servizio permanente, *24 ore al giorno per tutti i giorni dell'anno*, di assistenza alle donne che esperiscono situazioni di violenza di genere e ai minori vittime di abusi, violenza o violenza assistita, mettendo in sinergia la capacità e la competenza di un'organizzazione antiviolenza con l'organizzazione interna della struttura sanitaria. Un servizio di eccellenza, unico in Italia, che accoglie le donne che si rivolgono alle cure ospedaliere nell'acuzie di una violenza subita, e che vengono indirizzate al servizio fin dall'accesso al Triage.



Tutti i servizi di Be Free sono inseriti nella mappatura del 1522

La **competenza nell'accoglienza** è inoltre arricchita da continui contatti con interlocutori internazionali, grazie all'appartenenza di Be Free a WAVE (Women Anti Violence Europe), a UN-ECOSOC (United Nations Economic and Social Council) e ad European Women Lobby (EWL), di cui la presidente di Be Free, Dott.a Oria Gargano, è stata rappresentante per l'Italia all'interno dell'Observatory On Violence Against Women di Bruxelles dal 2008 al 2016.

**Be Free** partecipa altresì alla redazione degli *Shadow Report* per le revisioni periodiche al *Sistema Italia* da parte di organismi del Consiglio d'Europa e delle Nazioni Unite (CEDAW, *Convenzione di Pechino*, *Universal Periodic Review - UPR*) ai lavori di confronto e monitoraggio del GREVIO sull'applicazione della Convenzione del Consiglio d'Europa (*Convenzione di Istanbul*) e alle annuali *Convention On Status of Women* che si tengono presso il Palazzo di Vetro delle Nazioni Unite a New York.

## Come riconoscere e aiutare una donna a rischio di abusi nella relazione con il partner

Potresti avere il sospetto che qualcosa di questo tipo stia capitando ad una vicina, un'amica, una familiare, una collega. Ebbene *puoi*, anzi *devi*, intervenire!

Ma non prima di aver sviluppato alcune riflessioni:

- 1** devi sapere che per una donna definirsi **vittima di violenza** dal partner è un percorso doloroso, che ha bisogno di tantissimo sostegno. È come applicarsi un'etichetta, che è una sorta di pietra tombale sui propri sogni e progetti e sull'autostima: una *deformazione dell'immagine di sé* che fino a quel momento ha costruito, e con cui si presenta al mondo.
- 2** l'autore delle violenze è in generale un **uomo normale**: non un tossicodipendente, non un alcolista, non uno psicopatico. Perfettamente inserito nella società, non di rado mette in campo atteggiamenti cordiali e distesi con le persone che frequenta fuori casa. La violenza che esercita all'interno della sfera domestica è la sua *faccia nascosta*, un segreto che incancrenisce, perché la donna con cui condivide la vita, e gli eventuali figli\*, per molto tempo collaborano a che i fatti avvengano nell'isolamento dell'intimità familiare e non siano noti. Questo fa sì che il contesto sociale più prossimo recalcitri a credere ai racconti della donna: *come può un uomo che appare così normale, perbene e simpatico, agire violenza?* Forse lei esagera, forse è lei ad avere problemi, forse *“se la è voluta”*.

**3** quando approcci un'amica, una familiare, una parente, una collega, devi essere consapevole della complessità del suo problema, e anche dell'importanza enorme che potrà avere un tuo atteggiamento *non giudicante* nei suoi confronti, non volto a dirle cosa lei può o non può fare, *non direttivo*. Perché questo è quello che fa il suo partner e tu **non puoi agire nello stesso modo del suo abusante.**

Se si apre con te e ti racconta episodi di maltrattamento e/o di violenza fisica, psicologica, sessuale, economica, non devi mai chiederle "Ma tu cosa avevi fatto?". Questa domanda presuppone che ci siano degli atteggiamenti o delle azioni che giustificano le violenze. **Le violenze non hanno mai una giustificazione.**

*Esiste un retro pensiero invadente e costante che attribuisce sempre alle donne responsabilità e colpa.*

*Fai la differenza: la violenza contro le donne è affare di tutt\**

Le storie di violenza agite dal partner possono evolversi in modo positivo a seconda delle circostanze che si sviluppano intorno alla donna che le subisce, e che, se *adeguate* e *consapevoli*, possono facilitare la fuoriuscita da quel contesto, e restituire a donne e minori una vita senza l'incubo della violenza.

Ma se le istituzioni, la società civile, la comunità più prossima, non sono in grado di agire in maniera appropriata, se non fanno acco-

gliere in modo empatico la donna, comprendendo i meccanismi della violenza di genere, se si ergono a giudici e detentori di una morale patriarcale e arcaica, non potranno essere di alcun aiuto nella storia delle donne e non saranno in grado di modificare la percezione socialmente diffusa delle relazioni di coppia, del senso della famiglia, della comunità.

*Capire i segnali di allarme e i fattori di rischio può esserti utile*

Lui la maltratta, la zittisce davanti a tutt\*

Parla sempre lui e domina la conversazione

Lui cerca di presentarsi come una vittima, un depresso

Lui cerca di tenerla lontana da te

Lui si comporta come se lei fosse cosa sua, a sua disposizione

Lui si proclama "un buon marito" ed esalta le sue buone qualità

Lei lo scusa o chiede scusa per lui, anche diventando aggressiva a sua volta

Lei è nervosa e parla con difficoltà quando c'è lui

Lei sembra non stare bene, spesso si assenta dal lavoro

Lei nasconde lividi e ecchimosi

Lei annulla gli appuntamenti all'ultimo minuto o cerca di evitarti se ti incontra

Lei sembra triste, impaurita, non autentica

## Se lei nega l'abuso

- *Lascia aperta la tua porta*, dille che può parlare con te quando ne ha voglia.
- *Non sentirti arrabbiat\* o frustrat\**, sappi che lei ha paura, si sente esposta, sente di aver fallito il suo progetto di vita, si vergogna a definirsi *vittima*, non è ancora pronta a intraprendere i passi necessari.
- Se ha *figl\**, dille che anche per il loro bene non ha senso rimanere con un partner violento, che avranno molti problemi crescendo con *un padre abusante*.  
Molto probabilmente lui fa leva proprio su\* *figl\**, le dice che non sarà in grado di crescerli da sola e che i servizi sociali li allontaneranno da loro. Spiegale che non è vero, che la madre è normalmente affidataria de\* *figl\** minorenni, e che esistono servizi antiviolenza che possono fornirle la consulenza e l'assistenza legale necessarie.

## Esiti ad intervenire?

Vediamo perché e quale ragionamento potrebbe aiutarti

- *Pensi che non siano affari tuoi*  
Potrebbe essere una questione di vita o di morte. La violenza contro le donne è affare di tutt\*.
- *Non sai cosa dire*  
Approcciare a lei in maniera serena, affettiva e non giudicante è un buon inizio e un buon messaggio.
- *Temi di peggiorare le cose*  
Le cose peggiorano se non facciamo nulla. Nel tempo le violenze agite su di lei aumenteranno e cresceranno d'intensità.
- *Ti pare che la situazione non sia così grave da coinvolgere le Forze dell'Ordine*

Le Forze dell'Ordine sono preposte a intervenire per prevenire le situazioni di rischio.

- *Hai paura che il partner violento si rifarà su te o sulla tua famiglia*  
Parla con lei quando è sola.  
Avverti le forze dell'ordine se ti senti minacciat\*.
- *Pensi che lei non voglia realmente cambiare la situazione perché non agisce oppure ci ha ripensato*  
Forse non ha avuto il supporto adeguato.  
Se la critichi per non aver agito ti stai sostituendo a lei, la stai giudicando facendola sentire inadeguata. Così contribuisce a rafforzare la disistima che ha di sé, già indotta dalle continue violenze del partner.
- *Hai paura che lei si arrabbierà con te*  
Può darsi, ma percepirà il tuo interesse per lei.
- *Sia lui che lei sono tuoi amici*  
Solo una dei due è in questa situazione di maltrattamento e paura.
- *Pensi che se vuole aiuto deve chiedertelo*  
Lei potrebbe essere troppo spaventata o provare troppa vergogna per farlo.

## Come aiutarla

- Parlate di ciò che ti pare aver intuito, rassicurandola che le sei vicin\*.  
Dille che le credi, che pensi che non abbia colpe.
- Parlate dei servizi antiviolenza sul territorio, spiegale che sono gestiti da personale femminile specializzato e non giudicante, invitala a cercarne uno, anche attraverso il numero nazionale **1522**.
- Offriti di fare cose per lei, come occuparti de\* *figl\** mentre cerca i modi per uscire dalla sua situazione.

- Offri la tua casa come *porto sicuro* per lei e per i suoi bambini e bambine. Incoraggiala a preparare **una borsa di emergenza** con le sue cose più importanti e a lasciarla a casa tua.

**Questo opuscolo** è ispirato a una campagna realizzata in Ontario in maniera sinergica tra il livello istituzionale-governativo e il privato sociale, con il coordinamento del *Centre for Research and Education on Violence Against Women and Children* con il titolo “*Neighbours, Friends and Families*”.

La campagna è volta a far nascere e accrescere la consapevolezza del fenomeno e la capacità di individuarne gli indicatori e aiutare le vittime. È basata sull’assioma che “*ognuno nella comunità ha un ruolo da giocare nel prevenire l’abuso contro le donne*”. Un concetto semplice e pregnante che noi abbiamo tradotto con *Fatti gli affari nostri*, a sottolineare la necessaria e auspicabile appartenenza di ciascun\* a tutta la comunità e la responsabilità di tutt\* nel veicolare una cultura del rispetto e del riconoscimento.

In Molise gli interventi e i servizi per il contrasto alla violenza di genere sono a titolarità pubblica e gli Ambiti Territoriali Sociali, con l’ATS di Campobasso capofila, hanno attivato e realizzato, sulla base di intese sottoscritte con la Casa Rifugio e i Centri Antiviolenza (con sede in Campobasso, Termoli e Isernia), attività di sostegno alle donne vittime di violenza anche attraverso azioni di reintegro socio-lavorativo e abitativo.

Ciò è stato possibile grazie all’affidamento dei predetti servizi alla Cooperativa Be Free che, grazie alla sua esperienza, dal 2016 ha creato un modello virtuoso, diventato esempio anche per altre realtà regionali.

## *Tutti i servizi che offre Be Free*

### *I Centri Be Free Roma e Provincia*

Centro per donne in difficoltà, sole o con figli minori **Maree** - Roma - tel 06 6535499 - cell 375 790329

**sportellodonna24** c/o Pronto Soccorso dell’Ospedale San Camillo - Roma - cell 327 3603369

Casa di semiAutomia **Martina Scialdone** - Roma - tel 06 8557043

Centro Antiviolenza **Nilde Iotti** - Roma - tel 06 96678236

Centro Antiviolenza **Teresa Buonocore** - Roma - cell 331 2647130

**Spazio Donna San Basilio**, centro di aggregazione ed empowerment - Roma - cell 388 7380795

Centro Antiviolenza **Dea** - Fiumicino - cell 3381745013

Centro Antiviolenza **Federica Mangiapelo** - Anguillara - cell 340 3751484

Centro Antiviolenza **Le Farfalle** - Cerveteri - cell 366 9755274

Casa Rifugio di Monterotondo - Monterotondo - cell 329 1743344

**PRAL** Progetto per donne vittime di tratta, per l’accoglienza diffusa di donne richiedenti asilo e rifugiate - [befree.antitratta@gmail.com](mailto:befree.antitratta@gmail.com)

### *I Centri Be Free Molise*

con **reperibilità h24**

Centro Antiviolenza - Viale Castello 68/70/72 - Campobasso - cell 333 4820030 - [befreemolise.segreteria@gmail.com](mailto:befreemolise.segreteria@gmail.com)

Centro Antiviolenza - Via del Molinello 1 - Termoli - cell 327 8296705 - [befreemolise.termoli@gmail.com](mailto:befreemolise.termoli@gmail.com)

Centro Antiviolenza - Piazza Marconi 1 - Isernia - cell 389 4451838 - [befreemolise.isernia@gmail.com](mailto:befreemolise.isernia@gmail.com)

Casa Rifugio a indirizzo protetto e Casa di semiAutonomia

### *I Centri Be Free Abruzzo*

Casa di semiAutonomia per donne in uscita dalla violenza - San Vito Chetino CH - cell 346 4741670

La Casa delle Donne nella Marsica, Casa Rifugio a indirizzo segreto e Centro Antiviolenza - Avezzano AQ - cell 393 8856389

### *I Centri Be Free Umbria*

Sistema antiviolenza del comune di Terni: Centro Antiviolenza, Centro Antiviolenza residenziale, Casa Rifugio, Casa di semiAutonomia, in partenariato con libera... mente donna - cell 334 2024605





*“Tutti che vedono o che potrebbero vedere, tutti che non capiscono, anche se potrebbero capire, tanti, tantissimi, troppi, che non intervengono, che non offrono un aiuto”*

*I Centri Be Free Molise*  
con **reperibilità h24**

Centro Antiviolenza - Viale Castello 68/70/72 - Campobasso  
cell **333 4820030** - [befreemolise.segreteria@gmail.com](mailto:befreemolise.segreteria@gmail.com)

Centro Antiviolenza - Via del Molinello 1 - Termoli  
cell **327 8296705** - [befreemolise.termoli@gmail.com](mailto:befreemolise.termoli@gmail.com)

Centro Antiviolenza - Piazza Marconi 1 - Isernia  
cell **389 445 1838** - [befreemolise.isernia@gmail.com](mailto:befreemolise.isernia@gmail.com)

Casa Rifugio a indirizzo protetto - Casa di semiAutonomia

Tutti i centri e servizi **Be Free** sono gestiti da personale femminile specializzato e sono inseriti nella mappatura del numero antiviolenza nazionale h24 **1522**

Sostieni i nostri progetti scegliendo i servizi

**DIMENSIONE**  
Internet ultraveloce ovunque tu sia



*befreecooperativa.org*

sede legale Via Biferno 4 Roma

tel **06 64760799**

[befreemolise.segreteria@gmail.com](mailto:befreemolise.segreteria@gmail.com)