

Consigli delle esperte che possono aiutarvi a capire quali passi possono e devono essere compiuti.

- ➡ **Prendete sul serio ciò che la vittima vi racconta.**
- ➡ **Ascoltatela.**
- ➡ **Chiedete che tipo di aiuto desidera ricevere.**
- ➡ **Affrontate la donna** e riferitele ciò che temete o che avete visto. Fatelo però solo quando la donna è **sola**.
- ➡ **Date alla donna la sensazione di capirla e di rendervi conto della situazione**, qualunque sia la sua reazione.
- ➡ **Il vostro supporto è estremamente importante per la donna vittima di violenza**, anche se vi sentite insicuri e la situazione è troppo difficile per voi. Sentimenti quali paura, rabbia, disperazione e impotenza sono normali in una situazione del genere.
- ➡ Anche se inizialmente la donna non accetta il vostro aiuto, **continuate a offrirglielo**.
- ➡ **Rispettate le esigenze della persona coinvolta**. Può accadere che l'eccessiva pressione ci spinga a fare qualcosa senza però tenere in considerazione le esigenze momentanee della persona coinvolta.
- ➡ **Lasciate che sia la vittima di violenza a decidere i passi da compiere**. Ognuno ha i propri ritmi e le proprie strategie per affrontare l'esperienza vissuta. Bisogna accompagnare e sostenere la vittima, non decidere al suo posto, anche se lo si fa in buona fede.
- ➡ **Accompagnatela nei passi successivi**, se lo desidera.
- ➡ Fate notare che la **vittima non ha alcuna colpa** per la violenza subita. Le vittime di violenza soffrono spesso di sensi di colpa e provano vergogna. L'idea che la colpa e la responsabilità della violenza sia esclusivamente di chi la compie libera generalmente le vittime da un enorme peso.
- ➡ **Non accusate la donna ed evitate che assuma una posizione di difesa**.
- ➡ **Non sminuite l'autore della violenza**.
- ➡ **Datele tempo**. Spesso i parenti e gli amici faticano a capire perché la vittima non voglia parlare della violenza subita e si chiuda in se stessa, perché non voglia intraprendere delle azioni legali contro l'autore/gli autori della violenza, perché non chiedi la separazione o perché, continui apparentemente a vivere "normalmente" cercando di dimenticare l'accaduto.
- ➡ **Rispettate la decisione della donna, anche se percorrereste altre strade** (ad es. nell'ambito di una separazione).
- ➡ **Trasmettete alla donna la sensazione di volerla aiutare** nei passi che intende compiere.
- ➡ **Non mettetele pressione**. Proprio a seguito di un'esperienza di violenza in cui la vittima non poteva decidere nulla e in cui il suo "no" non veniva accettato, è particolarmente importante rispettare i desideri e le decisioni della persona coinvolta, ridandole in questo modo il controllo delle proprie azioni.

- **Non progettate e non fate niente che la persona coinvolta non desideri.** Le decisioni devono essere prese insieme alla vittima.
- **Fornite l'indirizzo e il numero di telefono dei centri antiviolenza e delle Case delle Donne o accompagnate la donna a un colloquio.**
- **Date la vostra disponibilità come testimone,** può essere molto importante per le vittime.
- **Se avvengono atti di violenza nel vicinato, chiamate la polizia,** che deve intervenire e adottare le misure necessarie.
- **Se assistete a un'aggressione violenta, non mettete in pericolo voi stessi.**
- **Se la violenza riguarda dei bambini, rivolgetevi alla polizia e/o all'organizzazione socio-assistenziale per minori.** Le segnalazioni possono avvenire anche in forma anonima.
- **In qualità di parente o amico/a potete chiedere consiglio a un centro di consulenza,** esprimere paure e sentimenti e trovare conforto grazie ai consigli di esperti per poter gestire con maggiore sicurezza la situazione con l'amica, la parente o la conoscente coinvolta.