Progetto Mimosa

PICCOLA GUIDA PER LE DONNE CHE SUBISCONO VIOLENZA

VIOLENZA FISICA
Ogni forma di violenza contro di te, il tuo corpo, le tue proprietà:
ti ha spintonata, costretta nei movimenti, sovrastata fisicamente.
Ti ha privata di cure mediche
Ha strappato le foto dei tuoi familiari.
Ha distrutto i mobili della tua casa come forma di intimidazione. Ti costringe a prostituirti o a farti fotografare in atteggiamenti intimi, traendo quindi profitto economico da "qualcosa" che ritiene sia di sua proprietà.

VIOLENZA PSICOLOGICA
Ogni abuso o mancanza di rispetto che lede la tua identità di persona. Ad esempio:
ti critica costantemente,
ti umilia e ti rende ridicola davanti agli altri,
ti insulta,
ti segue,
controlla i tuoi spostamenti,
ti impedisce di vedere i tuoi familiari, di frequentare amici, di avere interessi propri.

VIOLENZA ECONOMICA
Ogni forma di controllo sulla tua autonomia economica.
Ad esempio:
cerca di sabotare i tuoi tentativi di lavorare o di trovare un lavoro.
Non ti permette di avere un conto corrente.
Ti tiene all'oscuro delle entrate familiari.



È importante che ogni donna ricordi:

TU NON SEI UN PROBLEMA, TU HAI UN PROBLEMA

COSA FARE????
USCIRE DALLA VIOLENZA SI PUÒ.
INSIEME È PIÙ FACILE.

Affrontare le situazioni di violenza è estremamente complesso, ma uscire dalla violenza si può.
Se hai vissuto situazioni di questo tipo, probabilmente hai bisogno di qualcuno che ti ascolti, ti comprenda, ti creda.
Ciò ti permetterà con il tempo di superare la vergogna, affrontare il senso di colpa e iniziare a mettere ordine nella tua vita.
Puoi scegliere di avere un confronto per capire ciò che stai vivendo, sapere dove trovare aiuto per evitare di affrontare da sola questa difficile situazione.

Questi sono **I PRIMI PASSI** che puoi iniziare a fare per te stessa:
RICONOSCERE di vivere o aver vissuto una situazione di violenza
RICONOSCERE che la violenza non è mai giustificabile
RICONOSCERE che tu non sei mai responsabile della violenza che subisci
RICONOSCERE che è normale che tu ti senta depressa e triste
RICORDATI che è sempre possibile trovare una soluzione ...
PARLA di quello che stai vivendo con qualcuno che ritieni possa capirti