

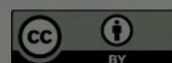
COME COSTRUIRE IL TUO CASO DI VIOLENZA DOMESTICA

RACCOGLI E
PRESENTA LE PROVE
IN MANIERA SICURA



CHAYN

VERSIONE 1



COME COSTRUIRE IL TUO CASO DI VIOLENZA DOMESTICA

PREFAZIONE

Cara lettrice,

Benvenuta nella nostra Guida su Come Costruire il Tuo Caso di Violenza Domestica Senza un Avvocato! Speriamo che questa guida ti sia d'aiuto. Tuttavia, nel consultarla, vorremmo che ricordassi queste due cose:

- (1) Innanzitutto, **sei una persona forte e tenace**, qualsiasi cosa tu stia affrontando, la puoi superare. Questa guida può aiutarti. Se a volte sembra troppo da sostenere, mettila da parte. Se senti di non poter continuare, riposati. Prendi i tuoi tempi.
- (2) In secondo luogo, **la tua sicurezza è la cosa più importante**. Assicurati di **leggere questa guida in un luogo sicuro, da sola**. Non rischiare. Troverai nella guida molte informazioni sulla sicurezza, fanne una tua priorità. Tu sei importante, devi prenderti cura di te stessa. Per precauzione, abbiamo inserito un **pulsante "uscita veloce"** all'inizio di ogni pagina, usalo quando pensi che non sia più sicuro continuare a leggere. Se sospetti che qualcuno stia controllando il tuo computer, puoi dare un'occhiata a questa [guida](#). Se hai stampato la nostra guida, usa la **"finta copertina"** per nasconderla. Puoi scaricarla qui:
<http://chaynitalia.org/come-costruire-il-tuo-caso-di-violenza-domestica/>.

Controlla sempre il link <http://chaynitalia.org/le-guide-di-chayn/> per le versioni aggiornate della guida.

COME COSTRUIRE IL TUO CASO DI VIOLENZA DOMESTICA

VERSION 1

INDICE

- 1. Come usare la guida**
- 2. Raccogliere le prove**
 - a. Tipi di prove
 - b. Documentare l'abuso
- 3. Preparare il tuo caso**
 - a. Fascicolo
 - b. Lettera di presentazione
 - c. Dichiarazioni personali
 - d. Cronologia dell'abuso
 - e. Dichiarazioni di terzi a sostegno del tuo caso
 - f. Audio
 - g. Immagini
 - h. Video
 - i. Documenti
- 4. Appendice**
 - a. Lettera di presentazione
 - b. Cronologia
 - c. Dichiarazioni di terzi a sostegno del tuo caso
 - d. Sicurezza online
- 5. Ringraziamenti e come contribuire**

"Vorrei aver avuto questa guida quando ho iniziato. Avrei raccolto prove utili anche se, devo aggiungere, la polizia si è rifiutata di accettare le prove audio. Credo che "Come costruire il tuo caso di violenza domestica" aiuterà chiunque stia attraversando questa fase e aumenterà la consapevolezza degli altri, nel caso in cui ne abbiano mai bisogno. Ottima." - **OP, donna uscita dalla violenza**

"Vorrei averla letta dieci anni fa. Offre consigli migliori di quelli che io abbia mai ricevuto da qualsiasi avvocato o la polizia sul collezionare prove. Avrei potuto avere TANTISSIME prove. Se qualcuno è in una relazione abusiva o ne ha appena lasciata una, consiglieri di leggerla..." - **HX, donna uscita dalla violenza**

"La guida è chiara, concisa, facile da capire e va dritta al punto... La consiglio a tutte, anche se rappresentate da un avvocato..." - **Johana R, donna uscita dalla violenza**

"Wow, si, apre veramente gli occhi" - **NU, donna uscita dalla violenza**

"Quando la mia battaglia contro l'abuso è iniziata, i social media e le ricerche online non erano così diffuse, quindi ero assolutamente al buio su cosa fare. Se (la guida) "Come costruire il tuo caso di violenza domestica" fosse stata disponibile all'epoca, avrebbe fatto una grande differenza non solo per farmi sentire più sicura fornendomi le competenze necessarie e la forza di cui avevo bisogno, ma aiutando milioni di altre donne che hanno combattuto la stessa battaglia. È uno strumento di sopravvivenza." - **Christine Taylor, Organizzatrice di gruppi di supporto per donne in situazione di violenza domestica**

COME USARE LA GUIDA

QUESTA GUIDA È RIVOLTA A ME?

Se vivi ogni forma di violenza domestica o abuso ed hai risorse limitate, puoi utilizzare questa guida come uno strumento per aiutarti a costruire il tuo caso contro l'autore della violenza *senza necessariamente spendere soldi in consulenze legali*. Nella guida puoi trovare informazioni su cosa costituisce violenza domestica e abuso, così come nei siti web di [Chayn Italia](#), [Chayn HQ](#), [Chayn India](#) e [Chayn Pakistan](#). Sebbene questa guida sia rivolta principalmente alle donne che vivono una relazione violenta, troverai alcune sezioni comunque utili sei hai subito e stai subendo una qualsiasi ingiustizia. Se sei preoccupata/o per qualcuno a te vicino, puoi usare questa guida per [aiutare](#).

In una frase: *questa guida ti spiega come costruire il tuo caso se hai subito/stai subendo una violenza.*

Sebbene sia uno strumento utile per raccogliere le prove e strutturare il caso e può aiutarti a rivendicare i tuoi diritti senza ricorrere necessariamente a una consulenza legale, la guida **non può interamente sostituire la consulenza legale** necessaria per il tuo caso. Di conseguenza, se puoi permetterti un avvocato o se non puoi ma hai i requisiti per accedere al [gratuito patrocinio](#), sfrutta l'occasione al meglio. Se hai richiesto consulenza legale, ma ti è stata negata, questa guida può aiutarti a convincere un avvocato ad accettare il tuo caso, raccogliendo ed esponendo le prove.

Se non sei sicura di voler intraprendere un'azione legale, puoi sempre usare questa guida per raccogliere le prove e conservarle nel caso tu ne abbia bisogno in futuro.

Ad una prima lettura questa guida sembra rivolta esclusivamente a donne, ma in pratica può essere usata per aiutare chiunque abbia affrontato una esperienza di violenza domestica, in matrimoni e relazioni sia eterosessuali che omosessuali. Le informazioni contenute sono anche valide se sei stai vivendo un **abuso da parte dei tuoi genitori** o parenti stretti.

Le linee guida esposte in questo testo sono pensate per aiutarti a costruire il tuo caso, a far sì che l'autore della violenza sia perseguito e che tu possa esercitare i tuoi diritti *ovunque tu viva*. Puoi trovare le informazioni legali specifiche per l'Italia [qui](#).

In alcuni paesi potresti avere accesso a una consulenza legale gratuita fornita in un sistema di Aiuti Legali. Puoi trovare più informazioni sul contesto italiano [qui](#). Tuttavia, puoi sempre rivolgerti ad un Organizzazione non Governativa locale,

anche se non si occupano di casi di violenza domestica, potrebbero fornire suggerimenti utili.

Per cosa puoi utilizzare la guida?

Questa guida vuole aiutarti ad esercitare i tuoi diritti per:

- intraprendere azione legale contro l'autore della violenza
- uscire da una relazione violenta
- ottenere un divorzio
- assicurarti custodia dei tuoi figli
- fare richiesta di asilo
- ogni altra situazione in cui hai bisogno di provare la violenza subita
- per documentazione personale

I sistemi legali e le procedure a questi legate possono essere complessi, lenti e poco flessibili. Noi crediamo che raccogliere adeguate prove e presentarle bene ti aiuterà a superare efficacemente questi ostacoli.

Potrebbero esserci dei casi in cui perseguire azioni penali contro il responsabile dell'abuso potrebbe non essere fattibile o potrebbe metterti a rischio. In questi casi, usa questa guida per raccogliere della documentazione personale. Non puoi mai sapere quando ti sarà utile.

Se la Polizia sta perseguendo un caso contro uno o più individui che hanno commesso o stanno commettendo abusi contro di te, dovresti fornirgli tutte le informazioni che questa guida ti ha aiutato a raccogliere. La Polizia raccoglierà le prove necessarie e potrebbe farti domande per assicurarsi di avere la tua versione della storia. Se la Polizia non è propensa ad indagare il tuo caso, rivolgiti ad organizzazioni che aiutano chi ha vissuto relazioni violente a portare avanti la propria causa. A seconda di dove ti trovi, ci potrebbe essere una lista di organizzazioni utili disponibile [qui](#).

Se stai costruendo un caso da presentare agli uffici che si occupano di immigrazione, la sezione su come presentare le informazioni sarà per te quella più utile. Tuttavia, puoi anche usare questa sezione per presentare il tuo caso alla Polizia, al Pubblico Ministero, o qualsiasi organizzazione che ti stia aiutando, per aumentare le possibilità di ottenere un loro coinvolgimento nel tuo caso, anche se fossero inizialmente restii.

COS'È LA VIOLENZA DOMESTICA?

La Violenza Domestica è una forma di maltrattamento e include forme di abuso fisico, sessuale, psicologico o economico. Ci sono più tipi di violenza domestica, può verificarsi in molti modi e può capitare a chiunque, in ogni tipo di relazione.

Se le azioni di un'altra persona ti causano pressione fisica, psicologica o emotiva, se ti senti ferita in qualsiasi forma in qualsiasi momento, potresti star vivendo una situazione di abuso. L'abuso è un fenomeno ricorrente e può essere perpetrato da chiunque, inclusi *il tuo partner, i tuoi genitori, i tuoi fratelli o le tue sorelle, i tuoi figli e i tuoi parenti*. Puoi trovare più informazioni su cosa costituisce violenza domestica in questa guida, così come sui siti web di [Chayn Italia](#), [Chayn HQ](#), [Chayn India](#) e [Chayn Pakistan](#).

Sebbene non ci sia nessuna comune definizione internazionale di violenza domestica, e diversi paesi abbiano definizioni differenti, le Nazioni Unite definiscono la "violenza" sulle donne come *"ogni atto di violenza basato sul diverso genere che abbia come risultato, o che possa causare, un danno o una sofferenza fisica, sessuale o psicologica"*. Alcuni paesi estendono questa definizione e riconoscono come violenza anche il danno emotivo, il controllo finanziario, la violenza "d'onore", la mutilazione genitale femminile e il matrimonio forzato. In alcuni contesti culturali, un matrimonio forzato o comunque tra minori e lo stupro nel contesto del matrimonio possono essere argomenti molto controversi. **Indipendentemente da dove vivi, dovresti raccogliere le prove di questi fenomeni, dal momento che potrebbero essere utili per costruire il tuo caso in futuro.**

Abbiamo inserito quante più informazioni possibili. Se in qualsiasi momento ti sembra che sia troppo, chiudi la guida. Fai una pausa. Torna alla guida quando pensi di poterlo fare.

COME UTILIZZARE QUESTA GUIDA

In ogni sezione di questa guida troverai:

- (1) Un breve testo che sintetizza le cose più importanti che devi sapere. Se non hai molto tempo puoi semplicemente leggere questa sezione.
- (2) Sezione dettagliata con più suggerimenti e spiegazioni.
- (3) Un modello di documento o un esempio.

Alla fine di questa guida troverai l'Appendice con modelli utili e contatti di organizzazioni che possono aiutarti.

Nella sezione successiva abbiamo illustrato le linee guida essenziali per **raccogliere e presentare le prove**. Indipendentemente dalla specifica natura della violenza domestica o dalle leggi nel tuo paese, collezionare questo tipo di prove e presentarlo in maniera efficace renderà il tuo caso più forte. Se vuoi, e se non sei in

grado di raccogliere le prove, puoi sempre uscire dalla relazione abusiva e denunciare l'autore della violenza. Abbiamo raccolto dei suggerimenti generali per pianificare una fuga, li trovi nell'Appendice. Il team di Chayn sta elaborando una guida dettagliata dal nome "**Ho deciso di andarmene. Come farlo in maniera sicura**", la troverai presto sul sito di Chayn Italia.

Raccogliere le prove

Collezionare le prove è un passaggio cruciale ed è meglio iniziare il prima possibile, mentre sei ancora nella relazione abusiva. Questa sezione ti fornirà esempi pratici del tipo di prove che possono essere utili e come raccoglierle.

Ricorda il termine prova viene utilizzato in questa guida in maniera non giuridica o tecnica, molte delle prove che raccoglierai non potranno essere portate direttamente in Tribunale, ma saranno di fondamentale importanza e utilità nelle fasi immediatamente precedenti ossia se e quando deciderai di rivolgerti ad un avvocato, ad un centro anti-violenza, per fare una denuncia alla Polizia ecc. perché grazie alle prove che avrai raccolto ci saranno più elementi utili a sostegno della tua causa.

Esistono diversi tipi di prove che puoi presentare: dichiarazioni, documenti, lettere, prove visive o audio. Tutti i tipi di prove sono utili, quindi è importante che tu le raccolga e documenti il più dettagliatamente possibile l'abuso e gli eventi connessi (ad esempio: l'intervento della polizia, referti dell'ospedale, messaggi sul cellulare).

Più sei precisa nei dettagli, più il tuo caso diventa convincente (ad esempio: Quali parole utilizzava? Quando ha iniziato a chiuderti in casa o a limitarti in altri modi? Quando hai iniziato a sentirti in pericolo?). Se non hai ancora lasciato la casa, prendi in considerazione la possibilità di tenere un diario dove registri i piccoli incidenti. Potranno essere presentati come prova.

Essere il più dettagliata possibile aiuterà inoltre il tuo caso se l'autore della violenza, o chiunque altro, cerca di mettere in dubbio le tue prove negando alcuni eventi. Quindi, per esempio, se negano di averti mandato un messaggio aggressivo, dicendo che ti sei confusa, avrai le prove. L'accusato cercherà di mettere in dubbio le prove appigliandosi all'instabilità mentale dell'accusante. Sii forte e resta fedele alle prove che hai raccolto, servirà come prova del fatto che stai dicendo la verità e che le tue accuse sono giustificate.

Se ti sembra di non avere alcuna prova da raccogliere e presentare, discuterne con un'amica fidata potrebbe essere una buona idea. Potrebbero individuare fonti di prove che potresti aver ignorato. Può sembrare complicato all'inizio, ma diventerà più facile. Pensa solo a tutte le volte che hai subito un abuso. Quante

volte è accaduto di fronte ad altre persone? Ti hanno minacciato con un messaggio? Potrebbero esserci prove sparse ovunque. Devi solo trovarle.

Presentare le prove

Il modo in cui presenti le prove può fare la differenza per il tuo caso. Le prove sono lì per raccontare una storia, la tua. Organizzarle ti aiuterà ad esprimerla al meglio.

Assicurati di presentare le prove in maniera chiara, includendo tutte le informazioni rilevanti. È importante che siano ben organizzate, per far sì che sia più semplice per le altre persone leggerle e comprenderne il senso. Nelle sezioni successive ti forniremo suggerimenti passo per passo su come costruire un fascicolo di prove.

RACCOGLIERE LE PROVE

TIPI DI PROVE

Le prove possono essere delle forme più svariate, dal momento che non c'è una "prova standard". Ricorda inoltre che il fatto che tu stia vivendo una condizione di violenza psicologica o verbale non significa che non si tratti di violenza e ci sono modi per raccoglierne le prove. Continua a leggere la guida e scoprirai come!

Ci sono diversi tipi di prove:

- documentali
- fisiche
- dichiarative

1. PROVE DOCUMENTALI

Questi sono alcuni tipi di documento che puoi includere:

- Ogni resoconto formale o lettera dal tuo ospedale, dalla tua infermiera, dal tuo medico, terapeuta per testimoniare del tuo stato mentale e fisico. Gli stessi soggetti possono essere testimoni di un incidente, ad esempio se il tuo partner ti ha urlato contro nell'ospedale o in presenza di uno di loro.
- Qualsiasi multa, condanna, resoconto di un incidente o avviso da parte della polizia all'autore della violenza.
- Qualsiasi procedimento penale contro l'autore della violenza o caso che lo stesso ha intrapreso contro di te.
- Lettere da qualsiasi organizzazione che aiuta chi affronta situazioni di violenza domestica come rifugi, studi legali, o anche una linea diretta di aiuto.
- Lettere da qualsiasi organizzazione che aiuta persone in difficoltà, come i servizi sociali.
- Ogni altro documento ufficiale che può provare la violenza che hai subito o che chiunque altro ha subito.

2. PROVE FISICHE

Si tratta in genere di un oggetto materiale. L'evidenza fisica può consistere in cose come vestiti stracciati, una lettera, un'arma, documenti anche parzialmente distrutti, o ogni altro oggetto fisicamente tangibile. Può anche includere fotografie, messaggi, email conversazioni sui social media, file audio e video.

3. PROVE DICHIARATIVE

Sono tutte quelle dichiarazioni provenienti da terze persone estranee ai fatti che sono state direttamente o indirettamente testimoni di un abuso.

Indicare persone che davanti ad un Tribunale potrebbero testimoniare formalmente anche rispetto a singoli episodi di violenza è di fondamentale importanza perchè così si sostiene e si conferma la tua versione. Queste persone da te indicate potrebbero poi a loro volta essere ascoltate dalle forze dell'ordine o citate in Tribunale.

Le dichiarazioni possono riguardare i fatti a cui si è assistito, o possono provenire da un esperto come medici, operatori dei servizi sociali, psicologi o semplicemente da persone che conoscono la tua situazione e che fanno parte di aree diverse della tua vita. (un membro della famiglia, un amico, un datore di lavoro, un insegnante dei tuoi figli che possa testimoniare che sei un genitore responsabile. Anche la più semplice testimonianza sul comportamento dei tuoi figli a scuola o la valutazione del tuo lavoro da parte del datore di lavoro può essere utile. Ogni cosa che dicono può essere usata per supportare il tuo caso in un modo o nell'altro!)

Questa sezione era la più difficile. Se ce l'hai fatta fino a qui, il resto è più semplice.

DOCUMENTARE L'ABUSO

"Per chi vive una relazione violenta è molto importante superare la sensazione di umiliazione e vergogna che seguono quando si parla pubblicamente dell'abuso. Devi farti avanti. Devi sapere che non raccogliere prove significa lavorare contro te stessa e favorire gli autori dell'abuso. Devi provare a concedere a te stessa la pace mentale che meriti. Ricorda che tu hai diritto di vivere la tua vita nel modo in cui preferisci e che gli autori della violenza non hanno alcun diritto di toglierti questa possibilità. Inizia a raccogliere le prove e tienile al sicuro da qualche parte. Tutto ciò ti aiuterà a rivendicare la libertà che hai perso. Le persone dicono che sono pazza quando dico cosa mi fanno i miei genitori. L'unico modo per far sì che mi credano è registrare un video." -Donna coraggiosa, 26

La cosa principale da tenere a mente quando si raccolgono le prove è che **la tua sicurezza è la cosa più importante**. Sii sempre prudente e assicurati di procurarti le prove in un modo che non ti metta in pericolo. Continua a leggere per **specifiche regole di sicurezza**.

Se sei stata in una relazione abusiva per un po' può essere difficile capire quali siano gli aspetti da documentare. La cosa migliore è raccogliere il maggior numero

di prove possibili, anche se in seguito molte potranno rivelarsi superflue. Per aiutarti, immagina la tua vita vissuta da qualcuno che ami e nei cui confronti ti senti protettiva (tua sorella, un'amica, una cugina, una figlia o nipote). Ora immaginale nella tua situazione e annota tutte le istanze di abuso che affrontano in un giorno. Pensa a cosa sentono, vedono e subiscono. Ora ripeti questo esercizio per un'intera settimana. Una volta che hai tutto ciò per iscritto, sottolinea i punti che dimostrano la natura dell'abuso e della manipolazione. Cerca di evidenziare ogni aspetto che può essere documentato facilmente e in sicurezza. Questo è un buon punto di partenza.

Se hai lasciato la situazione abusiva, puoi sempre raccogliere prove registrando quanto ti è già stato inviato o fatto (telefonate, messaggi, email, fotografie) o registrando interazioni in cui ammettono l'abuso passato o in cui vi minacciano.

Devi essere estremamente prudente quando raccogli questo tipo di prove e assicurati di non essere osservata da nessuno, in particolare da coloro di cui non ti fidi. La tua sicurezza è la cosa più importante. Assicurati di nascondere le prove raccolte, lontano dall'autore dell'abuso. Fai un piccolo passo prima di farne uno molto più grande!

Queste sono alcune regole generali di sicurezza:

- Registra senza destare sospetti, la tua sicurezza personale è sempre la cosa più importante;
- Quando registri o raccogli prove, pensa sempre a una scusa nel caso qualcuno/a di cui non ti fidi faccia domande;
- Salva i file online, con un nome che non sia ovvio; puoi salvarle su account email, Dropbox.com e Google Drive. Puoi anche proteggere con password i tuoi documenti offline sul computer, anche se devi essere estremamente prudente e dargli nomi che non destino sospetti.
- Salva i file offline preferibilmente in più copie su più dispositivi; il tuo computer probabilmente ha una sezione "file recenti", assicurati di rimuovere i tuoi file dalla lista o di disattivare questa opzione interamente. È estremamente facile farlo, puoi leggere istruzioni a proposito qui per [Mac](#) e [Windows](#).
- Condividi le prove con persone di cui ti fidi. Se c'è più di una persona di cui ti fidi, mandalo a tutte loro! Tuttavia, assicurati che queste persone non ti tradiscano, se non sei sicura puoi metterle alla prova condividendo segreti meno importanti. Se non ti deludono, sai che c'è una possibilità che ti possa fidare.

Per regole sulla sicurezza dettagliate, consulta ogni sezione della guida.

COME PRESENTARE IL TUO CASO

IL FASCICOLO

A COSA PUÒ SERVIRTI?

Se la polizia o il pubblico ministero stanno investigando il tuo caso, sarebbe una buona idea dargli questo fascicolo per aiutare l'investigazione. Puoi anche dare il fascicolo all'organizzazione che ti sta aiutando a portare avanti il tuo caso. Inoltre, il fascicolo può esserti utile qualora tu stia facendo domanda di asilo.

COSA INCLUDERE <in breve>

- Lettera di presentazione
- Dichiarazione personale – scritta *da te*
- Cronologia dei fatti
- Dichiarazioni di terzi a supporto del tuo caso
- Qualunque altro documento rilevante (es: diario privato)

IN DETTAGLIO

Assicurati che le diverse sezioni del tuo fascicolo siano numerate correttamente e presentino un titolo che segnali in maniera contenuta. Questo renderà più facile per chi legge orientarsi all'interno del tuo fascicolo.

Alcuni consigli da tenere a mente:

- Non usare un carattere più piccolo di dimensione 12.
- Se possibile, stampa 3-4 copie così da avere più fascicoli identici. Nascondi una copia in un luogo sicuro a cui solo tu hai accesso o dalla a una persona di cui ti fidi.
- Conserva una copia digitale di ogni documento del fascicolo e mandala per email a più persone di cui ti fidi. Se non hai nessuno di cui senti di poterti fidare, manda il fascicolo a qualunque centro antiviolenza o associazione che si sta occupando – o si potrebbe occupare – di aiutarti. Un'altra cosa che puoi fare è salvare il tuo fascicolo online creando un account Dropbox protetto da password. [Qui](#) le informazioni su come fare.

LETTERA DI PRESENTAZIONE

COSA INCLUDERE <in breve>

- Chi sei
- Perché stai presentando questo caso/ a quale scopo
- Che cosa dimostrano le prove che stai presentando
- Perché hai raccolto queste prove
- Elenco di tutti i tipi di documenti che presenti in allegato

IN DETTAGLIO

La lettera di presentazione è un modo per introdurre il tuo caso e le prove a sostegno. È importante che nel documento tu sia concisa e il più precisa e accurata possibile. Assicurati di mettere in rilievo le informazioni fondamentali: chi sei, perché stai scrivendo questo documento e perché hai scelto di contattare questa persona/associazione/ecc., quali prove hai raccolto e cosa dimostrano.

Quando ti presenti, sii concisa. Scrivi semplicemente il tuo nome, il tuo stato civile e il motivo per cui stai scrivendo questa lettera e presentando le prove che hai raccolto. Questa parte introduttiva non deve essere più lunga di 1-2 righe.

Fatto questo, non passare subito a descrivere in dettaglio la tua situazione o a presentare le prove, ma scrivi qualcosa tipo: «Le prove che ho raccolto, nella forma di documenti scritti, registrazioni audio e video, dichiarazioni di testimoni, dimostrano con chiarezza la natura violenta della relazione in cui sono coinvolta e provano dunque l'esistenza di una minaccia per la mia incolumità». Maggiori dettagli riguardo alla tua situazione e alle prove che hai raccolto andranno invece presentati nella dichiarazione di parte.

MODULO/ESEMPIO

Vedi la sezione Appendice

DICHIARAZIONE PERSONALE

COSA INCLUDERE <in breve>

- **Usa prima persona.** Scrivi sempre *io* invece che *lei*.
- **Primo paragrafo.** Descrivi brevemente la tua situazione: racconta che stai subendo abusi domestici, racconta qual è la tua situazione attuale e se sei riuscita a scappare o sottrarti agli abusi. Poi spiega in maniera chiara qual è il

tuo obiettivo: richiesta di divorzio, denuncia di abusi domestici e/o sessuali, richiesta di asilo, richiesta di assegnazione della custodia dei figli, ecc.

● **Narrazione dei fatti in ordine cronologico.**

- Includi solamente i fatti principali e più significativi. Una buona strategia è scrivere un paragrafo in cui descrivi in maniera dettagliata come si svolge di norma la tua giornata per dare modo a chi legge di capire la tua situazione senza aver bisogno di raccontare in dettaglio ogni incidente che ti è capitato.
- Descrivi la tua situazione culturale e socio-economica e dai informazioni sul tuo contesto di vita nel caso credi che siano rilevanti. Per esempio, spiega la tua situazione familiare e abitativa, le abitudini e modi di comportarsi della tua famiglia e/o comunità in cui vivi. Quando presenti queste informazioni, spiega chiaramente che significato e che peso hanno *per te*: chi legge potrebbe non conoscere il contesto in cui vivi e quindi non cogliere l'importanza di quello che racconti.
- Fai riferimento alle prove che allegherai a questo documento.
- Quando citi le parole di qualcuno, mettile tra virgolette e spiega sempre il contesto in cui sono state dette (sia in quale situazione, sia in che contesto culturale)

Leggi qui sotto per un esempio dettagliato.

IN DETTAGLIO

La dichiarazione di parte è il documento in cui puoi spiegare la tua situazione più in dettaglio. Usa questo documento per spiegare che tipo di relazione hai al momento con la persona che sta abusando di te (sei sfuggita e hai interrotto la relazione, la relazione di abuso è ancora in corso, hai figli con la persona che abusa di te, ecc.). Spiega anche in maniera chiara cosa vuoi ottenere *specificamente* dalla persona che stai contattando con questo documento. Più concrete sono le tue richieste, più sarà possibile per che tu riceva un aiuto mirato.

Assicurati di spiegare in maniera chiara il contesto–culturale, personale, sociale, economico, ecc.– in cui sono avvenuti i fatti che stai riportando. Anche se è importante che tu mantenga la descrizione breve e concisa, è importante includere anche solo una frase che spieghi perché ritieni un fatto o una prova importanti per il tuo caso. Questo aiuta chi legge a capire il tuo punto di vista, anche senza conoscere a fondo il contesto personale e culturale in cui vivi.

Per esempio, se la tua comunità non approva che le donne lavorino una volta sposate, questo può essere un elemento importante per definire il contesto

culturale in cui vivi. Questa situazione, ad esempio, si riflette infatti sulla questione dell'indipendenza economica e potrebbe contribuire a spiegare la ragione di alcune tue scelte, che potrebbero altrimenti sembrare consensuali quando invece sono in realtà conseguenza di un'imposizione e, quindi, parte degli abusi che stai subendo o hai subito. Un elemento che definisce, invece, il tuo contesto personale può essere, ad esempio, la gelosia e la possessività del tuo partner. Questo può spiegare perché tu ti senta minacciata in determinate situazioni e fornisce elementi importanti per spiegare il contesto generale in cui avvengono gli abusi che stai denunciando. In altre parole, ogni informazione che illustri il contesto in cui vivi potrebbe essere importante, anche se a te può sembrare irrilevante.

Per raccontare i fatti puoi iniziare con una breve descrizione di una tua giornata tipo. Questo aiuta chi legge a capire il contesto in cui i fatti sono avvenuti. Assicurati di raccontare che tipo di vita conduci o conducevi all'epoca dei fatti, perché ti sei sentita in pericolo, impotente o spaventata senza però entrare troppo nei dettagli né raccontare uno per uno tutti i fatti accaduti.

Scegli quindi i fatti principali e più significativi e presentali in ordine cronologico. Offri solo i dettagli che servono a sostenere il tuo caso e che dimostrano la natura violenta della relazione in cui ti trovi. Sebbene sia importante essere precisa, se la tua dichiarazione diventa troppo lunga e dettagliata, potrebbe diventare difficile per chi legge cogliere il punto della tua testimonianza. Quando lo ritieni importante, spiega il contesto in cui si sono svolti i fatti (vedi sopra) e fai riferimento alle prove a sostegno che presenti in allegato alla dichiarazione. Puoi fare riferimento a cose che le persone hanno detto riguardo ai fatti, ma ricordati di specificare sempre chi ha detto cosa. Per esempio, se hai sentito dire da amici o parenti che il tuo partner sta diffondendo diffamazioni e falsità sul tuo conto, puoi includere queste cose nella tua dichiarazione. Prova a mettere per iscritto le date in cui hai sentito questo genere di voci: questo comunica un senso di trasparenza a chi legge la tua dichiarazione.

Questo è lo spazio in cui presentare la tua storia. Cerca di esprimerti con parole tue e descrivi i fatti per come li hai vissuti tu, invece che usare un linguaggio troppo specializzato e impersonale. Allo stesso tempo, però, cerca di concentrarti sulla ricostruzione dei fatti, piuttosto che sulle emozioni. Ovviamente puoi esprimere come le violenze ti hanno fatta sentire, ma assicurati che la tua dichiarazione abbia come centro la ricostruzione dei fatti. Qui sotto puoi trovare esempi di frasi da evitare perché troppo impersonali (esempio 1), o che dimostrano un'emotività eccessiva (esempio 2), e frasi ben bilanciate come l'esempio 3.

1. Descrizione troppo impersonale di un abuso

«Nel 2015 la situazione è degenerata. Lui ha iniziato ad infliggermi violenze, sia fisiche che di altro tipo. Ogni volta che tentavo di contattare le autorità, il mio partner, già colpevole di violenza domestica contro di me, impiegava la forza per impedirmi di portare avanti il mio scopo.»

«Usava costantemente un linguaggio oltraggioso ogni qualvolta si rivolgesse e me e a nostro figlio. Inoltre, mi minacciava per dissuadermi dal comunicare la situazione ad altre persone.»

Queste frasi:

- * Suonano poco naturali e artefatte e non aiutano ad far emergere una narrazione scorrevole dei fatti.
- * Utilizzano un lessico troppo formale.
- * Minimizzano l'abuso: dire «Usava costantemente un linguaggio oltraggioso» non spiega necessariamente gli effetti che la violenza verbale aveva su di te e quindi perché si trattava di un abuso. È importante, invece, dare spazio proprio a questo aspetto: insultarti è un abuso e come questo ti ha fatto sentire è *importante*.

2. Descrizione eccessivamente emotiva dell'abuso

«Dopo un po', tutto ha cominciato ad andare male e ho pensato che non ce la facevo più. Piangevo e piangevo tutto il giorno e mi sentivo completamente indifesa. Mi picchiava e mi prendeva a calci e io mi sentivo morire, così terrorizzata com'ero ogni momento. Mi ha fatto cose che mi hanno fatto sentire peggio di una pezza da piedi, senza nessun valore. Avevo così tanta paura che non avevo nemmeno il coraggio di chiamare la polizia.»

«Il modo in cui mi parlava mi ha sempre terrorizzato e fatto sentire triste e depressa. Diceva spesso anche cose che mi facevano temere per la mia sicurezza.»

Queste frasi:

- * Sono troppo vaghe: non presentano esempi specifici, né le date in cui sono accaduti i fatti.
- * Si concentrano sulle emozioni piuttosto che sui fatti. Questo può distrarre chi legge e fargli perdere il filo che lega insieme la narrazione di quello che ti è successo.
- * Sono ripetitive e non aggiungono elementi nuovi o rilevanti alla tua dichiarazione.

3. Descrizione bilanciata di abuso, che include sia i fatti che il loro impatto psicologico

«Nel 2015 la situazione ha cominciato a peggiorare. Mi picchiava, prendeva a calci e schiaffi tanto che sono arrivata al punto in cui ho capito di non poter più sopportare

la situazione. Un giorno in particolare è diventato più violento del solito e ho avuto paura che mi uccidesse. Ho preso il telefono e ho fatto il numero della polizia, ma lui mi ha strappato il telefono di mano con uno schiaffo, mi ha colpito in faccia e mi ha urlato "puttana"».

«Mi chiamava ripetutamente "puttana" e "troia" e mi impediva di vedere i miei amici accusandomi di tradirlo. Questo suo modo di rivolgersi nei miei confronti mi faceva sentire vulnerabile e in costantemente pericolo. Nel giugno 2014, ad esempio, ero appena tornata da una visita a un amico quando lui ha minacciato di uccidermi se avessi contattato ancora qualcuno fuori di casa in futuro.»

Queste frasi:

- * Creano una *narrazione*: presentano i fatti in sequenza, ma allo stesso tempo mostrano anche i loro effetti psicologici ed emotivi su di te, spiegando come ti hanno fatto sentire.
- * Raccontano con precisione come e quando gli abusi sono avvenuti: forniscono date e elementi precisi.
- Spiegano se si è trattato di violenze fisiche o verbali e così gettano luce sulla natura della relazione tra te e il tuo partner.

MODULO/ESEMPIO

Vedi la sezione Appendice

CRONOLOGIA DEI FATTI

Nella cronologia dei fatti devi elencare tutti i fatti dal più lontano nel tempo al più recente. Hai già spiegato nella lettera di presentazione il motivo per cui stai presentando il tuo caso. La cronologia dei fatti è la tua opportunità per dimostrare la sequenza con cui sono avvenuti i fatti che ti sono accaduti e come questi hanno avuto un impatto su di te.

COSA INCLUDERE <in breve>

- Primo caso di abuso che hai subito. Quando è cominciato tutto?
- Tutti gli incidenti più gravi.
- Racconta come si svolge una tua giornata tipo durante il periodo di abusi subiti (Vedi esempio)

Per ogni fatto fatto incluso nella cronologia devi inserire le informazioni seguenti. Quando non hai i dati precisi fornisci l'informazione più accurata possibile:

- Cosa è successo
- Data (anno, mese o stagione, giorno e ora, qualora ti sia possibile ricordarli)
- Luogo
- Se c'erano testimoni e chi sono
- Prove che sostengono il tuo racconto

IN DETTAGLIO

Puoi seguire due strade: puoi includere una cronologia degli eventi all'interno della tua dichiarazione di parte, oppure puoi preparare un documento separato. Il nostro suggerimento è di seguire la seconda strada e preparare un documento a parte.

Stabilire una cronologia è una parte importante, perché permette a chi legge di comprendere la tua situazione e come gli abusi si sono susseguiti nel tempo. A volte può sembrarti difficile ricordare e quindi raccontare tutti i dettagli quando qualcuno ti fa domande su fatti accaduti nel passato. [Depressione](#), [disturbi d'ansia](#), [disturbi post-traumatici da stress](#) possono essere tutti fattori che incidono sulla nostra capacità di ricordare. Per poter superare un trauma, la nostra mente rimuove i ricordi che scatenano ansia in un'area della nostra memoria di non facile accesso. Perciò non pretendere troppo da te stessa e non arrabbiarti con te stessa se non riesci a ricordare ogni singolo dettaglio. È importante che cominci subito a scrivere una cronologia dei fatti proprio per questo motivo: ogni volta che non ricorderai qualcosa o qualcuno ti farà domande riguardo a un incidente specifico, ti basterà prendere in mano la cronologia che hai compilato.

Dai un'occhiata all'esempio di cronologia che si trova nella sezione Appendice.

MODULO/ESEMPIO

Vedi la sezione Appendice

DICHIARAZIONI DI TERZI A SOSTEGNO DEL TUO CASO

COSA INCLUDERE <in breve>

Lettera di presentazione per ogni persona che si offre di portare una dichiarazione di sostegno: Includi una lista di nomi di tutte le persone che vuoi includere, completa di date di nascita, numero di carta di identità o passaporto, indirizzo e relazione che ogni persona ha con te.

A chi puoi chiedere di scrivere una dichiarazione a sostegno del tuo caso?

- o Amici/he
- o Membri della famiglia
- o Vicini di casa
- o Assistenti sociali
- o Medici e infermieri
- o Assistenti sanitari
- o Insegnanti tuoi e/o dei tuoi figli
- o Qualunque persona di cui ti fidi e che ha assistito ad abusi in prima persona o ha visto gli effetti su di te
- o Qualsiasi associazione o gruppo a cui ti appoggi

Ogni dichiarazione in sostegno del tuo caso deve contenere:

- o Il nome completo del dichiarante e la sua data di nascita
- o L'indirizzo di residenza, nel caso di persone che ti conoscono a livello personale (es: un amico o un vicino)
- o L'indirizzo del luogo di lavoro, nel caso di persone che ti conoscono a livello professionale (es: se si tratta di un medico, è necessario mettere l'indirizzo dello studio o della clinica dove opera)
- o Perché ti conosce e da quanto tempo
- o Come regola generale le dichiarazioni devono contenere più dettagli possibile sul dichiarante e sulla sua relazione con te; se la persona è un membro della famiglia allora deve fornire anche il nome dei propri genitori, fratelli e sorelle, eventuali figli e altri parenti, oltre che il proprio stato civile.
- o Una copia della carta d'identità, va bene sia fotocopiata che scannerizzata.
- o Un recapito a cui può essere contattato: può essere sia un numero di telefono che un indirizzo email o tutti e due
- o Una testimonianza diretta del dichiarante che dia conto di *ogni volta* in cui ha assistito ad episodi di violenza o sentito da te, da parenti, amici o altri il racconto degli abusi da te subiti.
- o È estremamente importante che il dichiarante racconti *la prima volta* in cui hanno scoperto che tu stessi vivendo una situazione di un abuso e *come* ne sono venuti a conoscenza.
- o Assicurati che firmino la dichiarazione. Questo può essere fatto o a penna, una volta stampato il documento, oppure utilizzando la firma digitale.

IN DETTAGLIO

Le dichiarazioni di terzi a tuo sostegno possono servire a diversi scopi a seconda di quale sia il motivo per cui stai preparando il tuo caso. Anche se è importante lasciare che le persone che scrivono queste dichiarazioni siano libere di esprimere le proprie opinioni, assicurati che sappiano per quale scopo utilizzerai le loro dichiarazioni e fagli capire perché è importante che ti aiutino a raggiungere il tuo

obiettivo. Per esempio, se stai cercando di ottenere la custodia dei tuoi figli, puoi chiedere che parlino del tuo modo di stare con loro, del tuo senso di responsabilità e della tua relazione con loro. Se stai facendo domanda per ottenere asilo, potresti invece chiedere a chi ti aiuta di parlare della tua relazione con un partner violento, confermando quindi gli abusi che tu denunci e come il tornare nel tuo paese costituirebbe un rischio per la tua incolumità. Ovviamente il contenuto della dichiarazione dipenderà anche da chi la scrive: il tuo datore di lavoro molto probabilmente potrà parlare della tua affidabilità e della tua ottima reputazione; un membro della tua famiglia, un vicino o un amico saranno invece in grado di parlare di te, ma anche della tua relazione con la persona che abusa di te.

Chiedi alle persone che scelgono di testimoniare a tuo favore di inserire all'inizio del documento una breve introduzione su chi sono, quale relazione hanno con te e per quale motivo hanno deciso di scrivere la dichiarazione in tuo supporto. È importante per chi legge che dalla dichiarazione emergano chiaramente:

1. I dettagli sull'identità del dichiarante (vedi sopra)
2. Che tipo di relazione lega te e il dichiarante
3. Quando è stata la prima volta in cui il dichiarante è venuto a conoscenza dell'abuso e in che modo
4. Dettagli sugli incidenti a cui il dichiarante ha assistito
5. Dettagli sugli incidenti a cui il dichiarante *non* ha assistito, ma di cui è venuto a conoscenza da altri e da chi ne è venuto a conoscenza
6. Ogni elemento che possa provare che le conversazioni citate sopra (quelle in cui il dichiarante ha avuto notizia degli abusi) siano avvenute, come ad esempio
 - a. Screenshot che mostrano le chiamate Skype avvenute
 - b. Screenshot di messaggi ricevuti su Facebook/Twitter
 - c. Screenshot di chiamate ricevute sul cellulare o messaggi ricevuti sul cellulare o Whatsapp
 - d. Bollette telefoniche
 - e. Lettere

Così come hai fatto tu nella tua dichiarazione personale, chiedi alle persone che scrivono dichiarazioni in tuo supporto di essere concise, specifiche e di dare rilievo ai fatti principali. Per esempio, se il tuo datore di lavoro vuole dire che sei una persona affidabile, dovrebbe: 1) esprimerlo in maniera chiara e concisa; 2) sostenere la sua opinione con degli esempi concreti. Per esempio potrebbe scrivere: «X è una persona affidabile su cui si può contare. Durante il lavoro svolto presso la nostra azienda ha portato a termine compiti che richiedevano un alto grado di responsabilità e capacità di prendere decisioni in maniera indipendente e ha sempre concluso il lavoro nei tempi stabiliti.» Se invece un tuo vicino o un tuo amico sta scrivendo una dichiarazione in cui vuole dimostrare la natura violenta della relazione in cui ti trovi, chiedigli di essere il più specifico possibile. Se ricorda le date

precise dei fatti a cui fa riferimento (per esempio le urla di una lite che ha sentito, o una chiamata alla polizia, o quando ti ha visto con segni di percosse) chiedigli di includerle.

Una volta che hai messo insieme tutte le dichiarazioni, assicurati di includere la lettera di presentazione in cui si trovi anche un elenco o uno schema che dia a chi legge un quadro generale di quello che troverà poi nelle singole dichiarazioni.

Dai un'occhiata all'esempio che si trova nella sezione Appendice.

MODULO/ESEMPIO

Vedi la sezione Appendice

TIPO DI PROVA: AUDIO

COSA INCLUDERE <in breve>

- File audio
 - Data e durata delle registrazioni
 - Una lettera che spieghi il contenuto delle registrazioni e di chi sono le voci che si sentono
 - Trascrizioni nella lingua originale
 - Traduzione letterale nella lingua usata dalle persone a cui stai sottoponendo il caso
- o Questo può essere fatto da un'agenzia specializzata in traduzioni professionali, da qualcuno che conosci o da te stessa
- o Includi i nomi e i contatti sia del traduttore che di chi ha trascritto i file audio
- Se la traduzione non è fatta correttamente in alcuni punti, sottolinea gli errori con un evidenziatore. Poi aggiungi una nota in cui spieghi quale passaggio o parola sono stati tradotti o interpretati in maniera sbagliata e fornisci la traduzione corretta.

IN DETTAGLIO

Spesso prove **fotografiche audio e video** possono essere molto utili per i casi di violenza, ma è importante ricordare che non sono sempre prove esaustive: una registrazione presa fuori contesto può essere male interpretata, oppure interpretata in maniera contraddittoria. Ciò significa che è sempre importante **includere una descrizione** della registrazione: il contesto all'interno del quale sono avvenuti i fatti

(ad esempio: il luogo, cosa è successo subito prima della registrazione, ...), come è stata registrata (con quale strumento) e chi è che si sente durante la registrazione. Quando le registrazioni non sono molto chiare è importante trascrivere il testo e annetterlo alla descrizione della registrazione; se i dialoghi sono in più lingue è opportuno trascriverli in tutte le lingue ascoltate e tradurli. **E' preferibile che la traduzione sia fatta da un professionista**; nel caso non sia possibile, è meglio che sia fatta da te stessa o da qualcuno che ti conosce. Se la traduzione è imprecisa in alcuni punti, evidenziali nel testo e riscrivili in una nota separata per una corretta interpretazione. Ricorda di indicare chi ha fatto la traduzione con i suoi contatti.

Le registrazioni audio possono essere utili in molteplici modi. Queste possono documentare l'abuso, oppure possono riguardare una conversazione in cui si fa uso di linguaggio violento, in cui si parla di abusi precedentemente avvenuti o si minacciano abusi e violenze future.

Conservare prove audio è estremamente importante ma allo stesso tempo può essere rischioso: è molto importante, infatti, usare la massima cautela per la propria incolumità.

Nel caso in cui chi abusa ti stia chiamando e vuoi registrare, ignora per un momento la chiamata e attrezzati per registrarla.

Ricorda che puoi registrare le chiamate come prova anche se non sono strettamente attinenti al caso specifico.

Se l'autore dell'abuso esprime molta rabbia verso di te al telefono, registra le telefonate, per esempio usando la funzione di registrazione del tuo cellulare o un'applicazione specifica, e cerca di fargli rivelare la sua natura violenta o di fargli ammettere di avercela con te.

La registrazione può essere fatta usando piccoli **registratori, un cellulare o un computer portatile**. Queste apparecchiature possono essere acquistate online, o in un negozio di elettronica, e possono essere anche "camuffate" (ad esempio possono apparire come delle semplici USB, gioielli, penne o pupazzi). Se non sai come ottenere questi oggetti puoi farti aiutare da qualcuno di cui ti fidi.

Quando registri una prova assicurati che l'autore dell'abuso non veda l'apparecchio: puoi nascondere da qualche parte nella stanza gli oggetti o sulla tua persona.

Pensa sempre prima alla tua sicurezza: niente è più importante della tua salute e quindi, se pensi che sia troppo rischioso, non registrare. Puoi sempre chiedere, per esempio ad un amico o ad un vicino di casa, di registrare la prova dell'abuso se la sente.

Una volta registrata la prova assicurati che essa sia al sicuro. Se il tuo apparecchio crea dei file digitali, salvali in più copie con nomi che non suggeriscano il contenuto, registrane una copia su una penna USB e mettila in un posto sicuro. Se

il tuo apparecchio produce solo cassette nascondile in un posto sicuro o affidale ad un'altra persona.

Se non sei sicura dell'aspetto legale delle registrazioni, non aver paura, successivamente potrai usare le registrazioni anche solo per persuadere la polizia, una ONG o un avvocato a prendere in carico il tuo caso.

ESEMPIO

“Ho iniziato a registrare la conversazione con il mio partner perché ero giunta alla conclusione di non avere altra scelta a causa della sua ipocrisia e dei suoi maltrattamenti in pubblico: sembrava che la mia passività nei suoi confronti lo rafforzasse. Ho deciso di superare il blocco, l'umiliazione e l'imbarazzo perché volevo riprendere il controllo della mia vita e della mia libertà. Ma soprattutto volevo avere delle prove che supportassero la mia storia, per non essere accusata di mentire davanti alle autorità. Dovevo spezzare questo circolo vizioso”. **Una donna coraggiosa di 26 anni**

TIPO DI PROVA: IMMAGINI

COSA INCLUDERE <in breve>

- Immagine (digitale, fisica o entrambe)
- Tipi di immagine da includere (guarda la sezione dettagli)
- Il numero delle immagini
- Data e ora
- Note che spiegano il contesto dell'immagine

IN DETTAGLIO

Le immagini possono essere una prova importante per il tuo caso, ma devono essere contestualizzate come ogni altro tipo di registrazione: **ricordati quindi di includere la data e il contesto dell'immagine.**

Se le immagini documentano le violenze, **è meglio includere più immagini:** alcune immagini ravvicinate del livido e della ferita, altre immagini di tutto quanto il corpo o di una parte del corpo con la tua faccia che possano provare che sei tu e che mostrino l'estensione della ferita.

Anche se le violenze ti sembrano minori è importante documentarle perché possono diventare delle prove importanti.

Non avere paura che l'autore dell'abuso possa dire che i segni di violenza erano il risultato di incidenti a lui estranei perché i dottori, guardando una foto, sono capaci di determinare la causa delle lesioni.

Ricorda che gli abusi possono essere anche psicologici e morali. Per esempio se il tuo partner ti obbliga a stare chiusa in casa, o ti impedisce l'accesso alla cucina o al bagno, fotografa l'ambiente, evidenzia le difficoltà emozionali e psicologiche perché può essere utile.

Come per le prove audio fa molta attenzione quando raccogli e archivi le immagini perché il tuo partner non le trovi: puoi conservare sia le copie elettroniche che fisiche ma assicurati che siano nascoste bene. Puoi anche inviarle via e-mail o darne copia a qualcuno di cui ti fidi.

Se ricevi un testo o qualsiasi altra forma di corrispondenza dalla persona autrice dell'abuso o da un suo amico o familiare, conservala.

*AVVERTIMENTO IMPORTANTE: nella pagina seguente c'è l'immagine di un livido. Salta la pagina se questa immagine può causarti problemi.

Tipi di immagine che puoi includere:

· Screenshots di

- Status di facebook
- Messaggi privati
- Qualsiasi comunicazione sui social
- Sms (uno screenshot o foto di un sms ha molto più potere come prova rispetto alle semplici parole)

· Immagini della violenza

- Di te stessa (che documentano perché ti senti maltrattata)
- Di qualcun altro (che testimoniano il carattere violento dell'autore dell'abuso)
- Immagini che evidenziano la tua esperienza di vita giorno per giorno a livello emozionale, psicologico e fisico
- Immagini della tua casa o stanza; qualsiasi cosa venga repressa, depressa o maltrattata durante la relazione.
- Immagini degli oggetti usati per l'abuso (se ce ne sono), in particolare se l'uso è ben visibile (ad esempio se c'è del sangue sopra)
- Immagini di documenti o fogli che attestano altre prove del tuo stato di relazione con l'autore della violenza, come per esempio una licenza di matrimonio o la foto del giorno delle nozze

ESEMPIO: Foto della violenza

"una volta sono stata picchiata violentemente, ricordo che ho avuto l'opportunità di fotografare la prova ma mi sono fermata, pensando all'umiliazione e a cosa avrebbero detto di me le persone che l'avrebbero vista. Ho perfino negato a me stessa e ad altri di

*aver avuto l'opportunità di prendere questa prova. Ho riflettuto ora su questa decisione perché è venuto il momento di agire, ho realizzato che non prendere queste prove nel momento giusto ha fatto un danno a me e un favore al mio partner violento. Ora non ho paura di raccoglierle, infatti questo mi ha rafforzata e ho intenzione di usarle per riconquistare la mia libertà." **Coraggiosa di 26 anni***

TIPO DI PROVA: VIDEO

COSA INCLUDERE <in breve>

Video

- Il numero dei video
- Data e ora
- Spiegazioni di chi c'è nei video
- Trascrizione in lingua originale e in qualsiasi altra lingua di cui puoi aver bisogno
- Traduzione riga per riga nella lingua utilizzata dagli agenti o dagli ufficiali
 - Questo può essere fatto da un traduttore professionista, da qualcuno che conosci o da te stesso
 - Includi i contatti dettagliati del traduttore o del trascrittore
 - Spiega tutti i termini culturali tipici, come soprannomi o titoli

Nota che spieghi il contesto del video e ogni riferimento di persone che nel video sono presenti o dettagli di qualcuno che conosci o che non conosci e di cui non sai le generalità

IN DETTAGLIO

Registrare un video può essere pericoloso ed è molto più difficile che registrare un audio.

Puoi registrare con il tuo smartphone mettendolo in una posizione discreta: è importante che il tuo abusatore non si insospettisca.

Fai attenzione se ci son bambini perché potrebbero capire che stai facendo un video, fare domande e metterti in pericolo.

Se hai intenzione di registrare un video, fai delle prove durante le settimane precedenti.

Un altro modo per farlo è usando un computer portatile, diminuendo la luminosità dello schermo in modo che appaia spento mentre in realtà sta lavorando.

Riuscire a registrare un video di una conversazione che supporti la tua denuncia e fornisca una prova delle violenze nella relazione, è estremamente vantaggioso per il tuo caso.

E' importante spiegare chiaramente cosa sta accadendo nel video, cosa contiene, ciò che è stato detto e da chi, e spiegare bene il contesto in cui ci si trova. Le autorità o un avvocato vorranno sapere tutte queste informazioni per poterti aiutare. Tali informazioni potranno essere inserite anche in una fase successiva a quella della registrazione.

TIPO DI PROVA: DOCUMENTI

COSA INCLUDERE <in breve>

- Ogni referto proveniente da un ospedale, o una relazione di una terapeuta che attesti il tuo stato mentale o fisico. Queste persone potrebbero anche essere testimoni di un vostro incidente, ad esempio il vostro partner che vi urla contro in ospedale o mentre vi accompagna per un controllo
- Qualsiasi rapporto che attesti di aver avvertito la polizia
- Qualsiasi procedimento penale contro il vostro molestatore o uno che egli abbia presentato contro di voi
- Una lettera tra voi e organizzazioni che supportino chi affronta una situazione di violenza domestica, o anche destinata a qualche studio legale o al supporto helpline
- Una lettera di qualsiasi organizzazione che sostiene persone in difficoltà o destinata ai servizi sociali
- Ogni altro rapporto o prove che possono fornire elementi di prova degli abusi che avere subito o chiunque altro abbia avuto a che fare con il vostro molestatore.

IN DETTAGLIO

Potrà essere utile qualsiasi relazione di un'organizzazione imparziale che confermi una qualsiasi parte della vostra storia. Queste dichiarazioni dimostrano che stai dicendo la verità e che ti sei attivata per chiedere aiuto.

In alcuni casi, da queste relazioni si evince la prova dell'aggressione subita. Dunque è sufficiente chiedere all'ente o organizzazione in questione una relazione specifica sulla violenza avvenuta; dovrebbe esserti fornita facilmente.

Ricorda che i centri anti violenza svolgono, gratuitamente, un servizio di ascolto e supporto alle donne che subiscono violenza. ([qui trovi l'elenco per regione](#))

In altri casi, l'organizzazione non sa come fornire la prova. Ad esempio, la scuola può aver notato che il bambino è distratto, o ha paura o si è confidato con qualche insegnante raccontando cosa sta accadendo a casa. L'insegnante può trovarsi in difficoltà e non sapere come fornire questa prova.

In casi come questo, tutto ciò che serve è una dichiarazione da parte dell'insegnante su ciò che sa, ma assicurati che tale dichiarazione sia firmata, contenga la data e includa una copia di un documento. Se sono riluttanti a fornire il documento, assicurati almeno che la dichiarazione abbia il nome per esteso della persona che la sta rilasciando. In questo modo se l'autorità lo ritenesse opportuno saprebbe come rintracciarli.

Allo stesso modo se hai segnalato abusi alla polizia e poi non è successo niente, questo può essere considerato una prova perché mostrerà che già in passato avevi chiesto aiuto.

Se non disponi di questo tipo di dichiarazioni - non preoccuparti troppo. È possibile compensare tale mancanza, rafforzando altre sezioni.

Quindi, prendi carta e penna.

1. Pensa a tutte le possibili organizzazioni e le persone che sono state in contatto con o che possono conoscere la vostra situazione. Scrivi un elenco.
2. Trova la persona giusta da contattare.
3. Pensa qual è modo migliore per avvicinarsi a loro. Dì loro di usare la massima riservatezza se siete ancora con il vostro partner violento.
4. A seconda del rapporto che avete con questa persona, è meglio parlare faccia a faccia. Così infatti è anche possibile affidare a queste persone una lettera o un elenco di punti da includere nella loro dichiarazione, in modo da non dimenticare quello che avete chiesto e le informazioni di cui hanno bisogno. Assicurati di spiegarli il contenuto della lettera e/o dell'elenco.
5. Se ti stai rivolgendo ad una organizzazione, come ad esempio un centro antiviolenza, puoi fare una richiesta scritta per ottenere una dichiarazione sugli incontri che avete avuto in precedenza e il percorso che stai facendo.

ALTRI TIPI DI PROVA: DIARIO

COSA INCLUDERE <in breve>

- Lettera di spiegazioni sul perché hai iniziato a tenere un diario
- Alcuni passaggi dal diario - in evidenza i più importanti per il vostro caso.
- L'intero diario se lo avete
- Informazione generale

Se stai iniziando il diario ora, assicurati di tenerlo il più dettagliato possibile, includendo l'orario, la data, il luogo oltre che il modo con il quale sei stata aggredita emotivamente e fisicamente

- Se hai un diario online: includi una stampa o un link a tutte le voci on-line
- Se hai un diario cartaceo: scatta una foto del diario e presentala come prova, ma scrivi le voci importanti del diario separatamente per rendere perfettamente comprensibile la scrittura

Tenere un diario online o offline può essere utile per molti motivi, tra cui:

- avere un registro preciso di quello che è successo, in modo da poter ricordare bene tutti i dettagli e di non poter essere accusata di inventare i fatti.
- tenere un registro di piccoli incidenti che, seppur sul momento possono sembrare irrilevanti o innocui, nel lungo periodo e sommati gli uni agli altri possono dimostrare gli abusi.
- convalidare la vostra richiesta in tribunale, specialmente se l'abuso si è protratto per un lungo periodo di tempo.

Nella lettera di accompagnamento al diario, spiega quando hai iniziato tenere il diario e cosa ti aveva spinto a farlo. Non importa se la scrittura era cartacea o digitale, frequente o infrequente.

Se hai appena iniziato a scrivere il tuo diario, cerca di essere il più dettagliata possibile.

Se si dispone di un diario digitale e avete paura che l'aggressore lo scopra e lo distrugga - scatta una foto delle voci più importanti e inviatele tramite e-mail a una persona fidata.

Ricorda di tenere sempre ben nascosto il diario e di scriverci solo quando sei sicura di non poter essere vista.

Nella lettera, indica le parti più importanti del diario includendo quelle che sostengono le tue dichiarazioni. Numera le prove nelle pagine del diario in modo da poterle citare nella lettera.

Nel caso di un diario digitale, se possibile, trascrivi gli episodi importanti così da poterli includere nella documentazione.

Se hai perso il tuo diario o è stato distrutto, includi nella documentazione le foto scattate alle pagine del diario.

ESEMPIO:

"La prima settimana mi sono trasferita dal mio fidanzato e ho iniziato a prendere appunti sul suo comportamento. Ho pensato inizialmente che fosse solo un

*perfezionista. Dopo due settimane mi sono seduta e gli ho mostrato i miei appunti. Avevo scritto le 53 regole della casa che mi aveva dato. Ho detto: "Ti rendi conto cosa mi stai chiedendo? Non ti sembra di esagerare?". "No, non è vero", ha detto. Da lì ha sempre avuto maggior controllo su di me, chiamandomi per nome e facendomi delle intimidazioni psicologiche. Non avevo un lavoro ed ero senza soldi e perciò sono rimasta intrappolata. Ma ho continuato a prendere appunti sul mio diario, scrivendo come mi sentivo abbattuta. Quel diario mi ha aiutato. Quando finalmente ho trovato un lavoro ho avuto la possibilità di rivolgermi ad una terapeuta, raccontandole tutto. "Quest'uomo abusa di me e vorrei aiuto per poterne uscire". Ho ottenuto la scorta dalla polizia per raccogliere tutte le mie cose mentre lui era al lavoro e siamo andati in un centro antiviolenza. E' stato così utile avere quel diario! E' stato utilizzato in tribunale e grazie ad esso il giudice ha provveduto a emettere un ordine restrittivo. Il giudice ha detto anche che era uno dei peggiori casi con cui aveva avuto a che fare." **Una ragazza coraggiosa***

COSA SUCCEDE DOPO?

Hai letto tutta la guida! La prossima sezione della guida è l'appendice, ricca di esempi e modelli che ti possano aiutare.

Riconoscere di subire, o di aver subito, degli abusi è il passo più grande per affrontarli e ricorda che dalla violenza è possibile uscire!

Ci auguriamo che questa guida ti possa aiutare.

Se vuoi contribuire e migliorare questa guida, scrivici a info@chaynitalia.org.

APPENDICE 1 - MODELLI

Questi modelli sono stati realizzati in una forma utile per diversi tipi di scenari. Naturalmente non tutti potranno essere applicati e non sono completamente esaustivi.

MODELLO PER LETTERA DI PRESENTAZIONE

A chi di competenza (è possibile sostituirlo con il nome della persona a cui stai scrivendo se la conosci).

Il mio nome è [NOME], ho [INSERIRE L'ETA'] anni e attualmente vivo a [DOVE ABITI]. Vi scrivo per sottoporre il mio caso/ottenere il divorzio da mio marito [NOME]/ottenere asilo in un altro paese [o comunque inserire ciò che si sta chiedendo].

Per gli ultimi [x] anni/mesi, mio [MARITO/GENITORE/ RAPPORTO CON AGGRESSORE] ha abusato di me.

Il suo nome è [NOME]. L'abuso e la violenza fisica e mentale mi hanno impaurita e ho temuto per la mia vita e quella dei miei figli [si consiglia di personalizzare questa frase per far capire cosa avete provato e quali sono state le vostre paure, sottolineando lo stress provocato dal vostro abusatore]. Ho raccolto le prove, che allego, per documentare gli abusi che ho subito.

Le prove, in forma di [ELENCO DEI TIPI DI PROVE FORNITE: DICHIARAZIONI UFFICIALI E RELAZIONI, FILE AUDIO, DOCUMENTI DEGLI ABUSI, FOTO DEI DANNI, prove fotografiche di conversazioni tra di voi, il vostro aggressore e la sua famiglia], così come le dichiarazioni di sostegno da [la persona, l'ente o l'organizzazione che ha fornito le dichiarazioni] mostrano la natura del mio rapporto con [NOME], documentano le violenze che ho subito. E' evidente che ho ragione di temere per la mia vita. Pertanto vi invito a sostenere la mia [COSA si richiede: ASILO/DIVORZIO/BAMBINO IN CUSTODIA], affinché possa sfuggire al mio aggressore.

Allego le prove che ho raccolto. Spero che dopo averle viste possiate capire la difficile situazione in cui mi trovo e possiate prendere in considerazione la mia richiesta di [COSA STAI CHIEDENDO].

Cordiali saluti

[NOME/FIRMA+DATA]

CRONOLOGIA

Tutti i fatti vanno elencati in ordine cronologico e per ognuno devi fornire i seguenti dettagli:

- Data
- Ora (se non la ricordi, non importa)
- Dove è avvenuto l'incidente
- Cosa è accaduto
- Persone coinvolte (anche come testimoni)
- Prove e testimonianze che puoi fornire a tuo supporto

Assicurati di essere concisa.

ESEMPIO

20 maggio 2013

Milano, Italia

Mi sono sposata con [nome] in presenza di entrambe le nostre famiglie.

Persone presenti: La mia famiglia e alcuni miei amici; la sua famiglia e alcuni suoi amici.

Prove a supporto: Fotografie del matrimonio (documenti 3-7); certificato di matrimonio (documento 14).

3 novembre 2013

Milano, Italia. Casa di mia cognata (*indirizzo*)

Mio marito mi prende per il collo e i mia cognata e mia suocera entrano nella stanza e lo allontanano da me. Poi mi portano all'ospedale. (Per maggiori dettagli si veda: Dichiarazione di parte, paragrafo 22).

Persone presenti: La sorella di mio marito, [nome]; mia suocera, [nome]; mio marito [nome].

Prove a supporto: Dichiarazione dell'infermiera [nome]; screenshot dei messaggi telefonici con mia cognata e mia madre [documento 11]

Questo è un esempio di solo alcuni dei fatti da includere in una cronologia per darti un'idea di come organizzarla. Ricordati di essere breve quando racconti i fatti.

DICHIARAZIONI DI TERZI A SOSTEGNO DEL TUO CASO

Nome e cognome	Data di nascita	Indirizzo di residenza	Che relazione ha con te (parente, amico, collega, ecc.)	Altre brevi informazioni rilevanti

DICHIARAZIONI PERSONALI

Prova a specificare il più possibile le date dei singoli episodi, se ricordi solo il mese e/o l'anno non è un problema. Gli eventi sono comunque importanti, trascrivili anche se non ricordi la data in cui sono avvenuti.

DICHIARAZIONE PERSONALE

Nome

Data

1. Questo paragrafo serve per fornire INFORMAZIONI PERSONALI.

MODELLO:

Il mio nome è [NOME E COGNOME] e la mia data di nascita è [DATA]. Sono di nazionalità [...]. Sono nata a [CITTA'], in [PAESE] e attualmente risiedo in [INDIRIZZO]. Ho fratelli/sorelle : [nomi dei FRATELLI/SORELLE]; Ho [INFORMAZIONI (numero, età, etc.) SU FIGLI/E, SE CI SONO]. Mia madre, [NOME], è\era una [PROFESSIONE] e mio padre [NOME], un [PROFESSIONE]. I miei genitori vivono in [INDIRIZZO COMPLETO]. I miei fratelli vivono in [INDIRIZZO COMPLETO].

2. Questo paragrafo serve a spiegare le RAGIONI DELLA RICHIESTA.

3. Questo paragrafo serve per raccontare la STORIA DELLA RELAZIONE VIOLENTA. Dove, quando e con chi è iniziata la relazione, la convivenza o il matrimonio. E' stata una tua libera scelta? Quando sei nata? [se un tuo genitore è violento]

ESEMPIO:

Ho sposato M. a ventuno anni, l'ho conosciuto l'anno prima grazie ad un amico in comune. Mi sembrava una persona leale e con un carattere forte, condividevamo molti interessi e avevamo gusti molto simili, molto presto però si è mostrato violento nei miei confronti. I suoi comportamenti mi hanno causato ansia e depressione, ho anche preso in considerazione la possibilità di suicidarmi.

4. Questo paragrafo serve per elencare in ordine cronologico gli ESEMPI DI ABUSI. Dividi il racconto in paragrafi numerati, raccontando in ognuno il caso più grave. Raccogli quanti più dettagli possibile e specifica se ci sono delle prove da allegare, soprattutto referti medici che possano sostenere concretamente ciò che stai dicendo.

ESEMPIO:

I primi segnali sono iniziati poco dopo il matrimonio. Era molto esigente, si arrabbiava molto facilmente, mi accusava in continuazione di non dedicargli abbastanza attenzioni e di non essere una buona moglie. I miei sforzi per accontentare i suoi bisogni non erano mai abbastanza, si lamentava di tutto e cercava sempre di farmi sentire inadeguata. A volte mi accusava di essere pigra e inutile.

Una volta, quando sono tornata a casa dopo aver incontrato un amico, mi ha chiamata «puttana».

Pochi giorni dopo il matrimonio dovevamo uscire con i suoi genitori, mi ero già vestita ma sua madre è entrata nella nostra stanza e mi ha chiesto di indossare un altro abito che a lei piaceva di più; poiché eravamo in ritardo le ho risposto che l'avrei indossato un altro giorno. Sua madre l'ha guardato e poi è uscita. Gli ho detto che mi dispiaceva, ma lui mi ha detto: «sei un'ingrata. Una cagna maleducata», e mi ha intimato di andarmi a cambiare sollevando la mano con rabbia. Io mi sono coperta il volto ed ero in stato di shock, ho cambiato vestito e ho pensato che quello che stava succedendo era dovuto allo stress per il recente matrimonio, dai preparativi al cambiamento radicale di vita. Ho trattenuto le lacrime e non ho mai raccontato a nessuno quello che era accaduto.

La settimana dopo mi ha maledetta ancora e poi le torture psicologiche sono diventate quotidiane. Mi sentivo impotente, depressa e costantemente degradata, non consideravo come abuso la possessività e le aggressioni verbali.

Col tempo ha iniziato ad agire violenza fisica, la prima volta mi ha spintonata violentemente e mi ha insultata mentre stavo apparecchiando la tavola. Molto spesso mi schiaffeggiava quando era arrabbiato. Le aggressioni fisiche sono diventate sempre più violente, spesso rimanevo a casa per nasconderne i segni, mi vergognavo molto dei miei lividi.

5. Questo paragrafo serve per raccontare la prima volta che hai parlato a qualcuno/a delle violenze

ESEMPIO

Nel 2014, una notte d'estate, forse l'ultima settimana di giugno, mio marito è tornato a casa da lavoro e si è arrabbiato molto perché stavo parlando con mia madre. Gli dissi che le avevo raccontato dei suoi maltrattamenti, ma poi lo avevo rassicurato precisando che non c'era bisogno di controllare le mie conversazioni con mia madre. A quel punto lui mi scagliò addosso un bicchiere e coprì d'insulti me e i miei familiari. Io iniziai a piangere. Lui mi strappò la maglietta, mi prese per i capelli e mi buttò a terra facendomi battere la testa sul pavimento. Iniziai a sanguinare, e questo mi spinse a cercare di resistere spingendolo via da me. La sua risposta fu di prendermi a pugni finché non smisi di reagire. Quando fu certo di avermi annichilita uscì di casa dicendo che mi avrebbe uccisa se avessi chiamato la polizia.

Ero terrorizzata e pensavo che quella notte mi avrebbe uccisa davvero, quindi chiamai mia madre per chiederle sostegno. Lei era shockata, mi chiese perché non avevo parlato prima degli abusi, le risposi che era stata lei a dirmi di non lamentarmi, di essere paziente e di essere una buona moglie.

Infatti quando, poco dopo, le dissi che volevo andare via di casa e le chiesi di ospitarmi per un breve periodo mi consigliò di sopportare e di essere comprensiva in modo che tutto andasse per il meglio con mio marito.

6. Questo paragrafo serve per raccontare la prima volta che hai chiesto aiuto a qualcuno/a

7. Questo paragrafo serve per descrivere la vita di tutti i giorni

8. Questo paragrafo serve per raccontare della decisione di interrompere la relazione

9. Questo paragrafo serve per raccontare quello che e' successo dopo che te ne sei andata

ESEMPIO

Dopo averlo lasciato (18/12/2010) ha iniziato a inviarmi messaggi con insulti e minacce. Mi ha scritto «se ti prendo ti spacco le gambe»; «dirò a tutti che stai inventando tutto, metterò contro di te anche la tua famiglia, puttana! Aspetta e vedrai...».

Ricevo 5/10 messaggi del genere ogni giorno e continue chiamate sul mio cellulare. Allego l' immagine della cronologia delle chiamate [Prova n.4] e di alcuni sms [Prova n. 5-15].

Ha fatto una pagina su facebook con il titolo "cercasi Alessandra" invitando tutti gli amici e miei parenti a dare il loro like [prova 22]

Ha scritto su facebook delle bugie e calunnie su di me, ad esempio che io sono stata con lui solo per i soldi e che l'ho lasciato appena ho trovato un altro ragazzo con più soldi di lui. Allego anche le immagini dal suo facebook [Prova n. 15-25].

Amici e parenti hanno iniziato a parlare di me come di una donna disonesta e i miei genitori si vergognano di me. Hanno anche cominciato a dirmi di tornare dal mio partner violento perché sennò avrebbero chiamato la polizia. Alcuni hanno anche iniziato ad insultarmi dicendomi che lui è un bravo ragazzo e che merito di essere maltrattata per quello che gli ho fatto.

MODELLO PER DICHIARAZIONE DI SUPPORTO

Questo modello serve per **le persone** (familiari, conoscenti, colleghi/e) **che vorranno scrivere delle dichiarazioni** per aiutarti.

- **PARAGRAFO INIZIALE: certifica la veridicità delle tue affermazioni e fornisci informazioni personali.**

1. Il mio nome è [Nome e Cognome], sono nato/a il [Data] a [Luogo] e attualmente risiedo in [Indirizzo].Dà altre informazioni su di te [sono sposato\a, ho figli, sono migrante, sono studente\studentessa, lavoro (dove) ecc] Dichiaro che quanto scritto di seguito corrisponde al vero.

- **SECONDO PARAGRAFO: spiega perché stai scrivendo questa dichiarazione.**

1. Che relazione c'è con la donna?

Per esempio: [Nome] è mia sorella, ma dopo che sono andata via di casa per motivi di studi la vedo molto raramente.

Oppure: [Nome] è una mia amica d'infanzia, siamo cresciute\i insieme. Dopo il suo matrimonio ci siamo allontanati perché il marito non approvava la nostra amicizia. Ho potuto osservare cambiamenti sostanziali in [Nome] provocati dalle sofferenze che questa relazione le ha causato.

Oppure: [Nome] ha lavorato presso di me da [Data] a [Data]. Non avevamo un rapporto molto confidenziale, ma sono certa che la relazione con il signor [Nome] ha avuto un forte impatto negativo su di lei.

2. Cosa sai della relazione violenta e qual'è la tua opinione

Per esempio: Ho osservato un cambiamento in [Nome] dall'inizio della relazione con [Nome]. Era molto innamorata, tuttavia era evidente che lui limitasse le sue libertà e che fosse violento nei suoi confronti.

Oppure: Non li frequentavo abitualmente, ma posso affermare che nelle occasioni in cui abbiamo trascorso del tempo insieme lei era visibilmente terrorizzata. Ho anche saputo che le sue libertà, ad esempio quella di uscire al di là dell'orario lavorativo, erano negate dal Signor [Nome].

3. La prima volta che hai saputo degli abusi e come.

Al fine di descrivere al meglio il contesto, non dimenticare di aggiungere informazioni importanti come le date (anche approssimative), i luoghi e l'eventuale presenza di altre persone.

Ad esempio: Ho visto [Nome] il giorno dopo il matrimonio. E' venuta a casa mia e mi ha raccontato che [Nome] aveva preteso di avere un rapporto sessuale senza usare contraccettivi, che lei si era opposta perché non voleva rimanere incinta e che lui l'aveva costretta.

Oppure: Pochi mesi dopo il matrimonio ho incontrato [Nome] e ho notato dei lividi sulle sue braccia. Quando le ho chiesto come se li fosse procurati, ha inizialmente risposto che non era niente di serio, ma poi ha ammesso che suo marito la picchiava e che le impediva di uscire ed incontrare i suoi amici.

Oppure: Dopo che [Nome] sposò [Nome] diventò distratta sul lavoro. Ho anche notato dei segni di violenza fisica su di lei. Ha iniziato ad assentarsi sempre più spesso, e quindi ho deciso di contattare un suo amico, [Nome], che ha confermato i miei sospetti confidandomi di sapere che il marito le faceva violenza.

- **TERZO PARAGRAFO: cronologia degli eventi relativi agli abusi. E' importante descrivere tanto la relazione quanto l'impatto che ha avuto su di lei e i passaggi che hanno fatto sì che si agisse contro l'autore della violenza. Includi, se possibile, le date esatte degli eventi.**

Per esempio: Nel corso dei mesi ho iniziato a parlare molto con [Nome] e ho scoperto la natura violenta della sua relazione. [Nome dell'autore della violenza] le vietava di uscire e di trascorrere del tempo con le amiche, l'aveva costretta ad abbandonare il lavoro e la picchiava ogni volta che non eseguiva un suo ordine. L'ho vista trasformarsi: da forte e allegra, era diventata insicura e fragile. Quando è rimasta incinta era terrificata. A quel punto ho deciso di aiutarla a scappare da quella relazione e [tipo di azione, anche legale, intrapresa].

INCLUDI UNA DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLE FASI DEGLI ABUSI DI CUI SEI A CONOSCENZA E LE REAZIONI DELL'AUTORE DELL'ABUSO O DELLA FAMIGLIA.

* Che sviluppi ha avuto il tuo coinvolgimento nella vicenda? Sei stato/a testimone degli abusi? Hai reagito in qualche modo?

* Dove sono avvenuti e quando (data) gli eventi di cui sei stato/a testimone? Hai notato delle contusioni? Hai ascoltato casualmente qualcosa? Hai assistito a degli abusi?

*Hai osservato(1) **l'impatto delle violenze** (cambiamento di atteggiamenti o del carattere), (2) **le reazioni della famiglia di lui e di lei agli abusi?**

* Includi anche **le altre esperienze con l'abusatore: ti ha aggredito/a o ha tentato di spaventarti quando ha saputo che la stavi aiutando?**

- **PARAGRAFO FINALE: perché la stai supportando e perché pensi che questa azione sia importante.**

Per esempio: [Nome] è un abusatore. Ha ripetutamente agito violenza sia fisica che psicologica su [Nome]. Mi ha anche aggredito quando ha scoperto che lei mi aveva raccontato delle violenze subite. [Nome] è stata privata della sua libertà, costretta a seguire le volontà del marito, incolpata per qualsiasi cosa. Anche la famiglia di lui le faceva violenza incolpandola di non essere una buona moglie. La trattavano come un oggetto di loro proprietà. Col tempo gli abusi sono divenuti sempre più gravi, e lei aveva iniziato a sentirsi in pericolo di vita. Avendo assistito ai cambiamenti dovuti alla relazione violenta e constatando l'evidenza di ciò che le stavano facendo, anch'io ho iniziato a temere per la sua incolumità, ed è per questo che [Richiesta]

SICUREZZA ONLINE

CONTROLLO DELLA PRIVACY ONLINE IN SOLI 5 MINUTI

Questo controllo può essere fatto per verificare se sei esposta a intromissioni esterne. Stiamo anche sviluppando una guida dettagliata per evitare di essere rintracciate e controllate online e offline. Quando sarà pronta potrà essere trovata a questo [link](#).

DOVE POTRESTI ESSERE ATTACCATA ONLINE

Tu, i tuoi Figli e coloro che ti aiutano:

1. I tuoi dispositivi
2. Email
3. Social Media
4. App per inviare messaggi
5. App che si connettono ad internet
6. Conti correnti online
7. Ogni altro sito che richieda registrazione o un profilo

TIPICHE TECNICHE USATE PER RINTRACCIARTI ONLINE

1. Raccolta e divulgazione di dati da parte di siti e dispositivi
2. Dati pubblici condivisi sui social media
3. Qualcuno entra nel tuo account

LISTA DI COSE DA FARE - CONTROLLO DELLA PRIVACY

Cercati su Google

Con varie combinazioni: "Nome Cognome", "Cognome Nome", "il tuo numero di telefono", "il tuo indirizzo", "il tuo nome + il tuo mestiere" o ogni altra cosa che possa identificarti. Controlla anche la sezione immagini. Inoltre cercati su Spokeo.

Risultato: Dove ti sei trovata?

Azione: Rimuovi il contenuto online e/o usalo a tuo vantaggio.

Trovati sui Social Network

Crea un finto profilo e cerca di trovare i tuoi profili sui social network. Controlla quanto di questi profili è pubblico per te e per quelli a te vicini. Controlla l'impostazione "localizzazione" sui tuoi dispositivi.

Risultato: Quanto puoi trovare online su di te e sulle persone che possono condurre l'autore dell'abuso a te?

Azione: Vedi come puoi rendere i tuoi profili più sicuri. Puoi anche creare un falso profilo che sembri vero al fine di sviare l'autore dell'abuso. Disattiva la localizzazione.

Trova i siti a cui sei iscritta

Vai su unroll.me e controlla a quanti siti sei iscritta.

Risultato: Avrai una lista di siti/servizi web.

Azione: Disiscriviti da quelli di cui non hai bisogno. Usa questa lista per tutto il processo descritto. Installa plugin che bloccano come Adblocker/Blur.

Controlla password e webcam

Quante delle tue password sono uguali? Fai specialmente attenzione ai siti non sicuri.

Risultato: scrivi le password. La tua webcam è coperta?

Azione: Cambia le tue password con password nuove e più sicure e non usare sempre la stessa. Inoltre copri la tua webcam con un Post-it, in maniera tale da poterlo rimuovere quando ne hai bisogno. Scarica un

<ol style="list-style-type: none">4. Qualcuno entra in un tuo account e lo usa per entrare negli altri5. Qualcuno indovina o scopre la tua password6. Spam e virus che danneggiano il tuo sistema operativo e spiano7. Qualcuno fa finta di essere te o un tuo conoscente o ti perseguita	<p>programma o un'applicazione per gestire le tue password e delle estensioni anti-tracking per il tuo cellulare e computer.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Altri account online e conti corrente</p> <p>Trova i tuoi account, le loro password e quali di questi account sono condivisi con il tuo partner.</p> <p><i>Risultato:</i> Una lista di account, le domande di sicurezza, le password e gli account condivisi.</p> <p><i>Azione:</i> Cambia i dettagli negli account condivisi o eliminati da questi ultimi. Non usare la stessa password più di una volta.</p>
--	---

INDICE DEI LINK

Chayn: <http://chayn.co>

Chayn Italia: <http://chaynitalia.org/>

Chayn India: <http://chaynindia.com>

Chayn Pakistan: <http://chaynpakistan.org>

Gruppo Facebook Chayn: <https://www.facebook.com/groups/chaynagainstabuse/>

Gruppo Facebook Chayn Italia: <https://www.facebook.com/chaynitalia/>

Come essere sicure in rete: <http://chayn.co/staying-safe>

Finta copertina libro:

https://www.dropbox.com/sh/gw3cyg7j595r8yf/AADrz2fj5_YLkinG-OD5X9Xqa?dl=0

Come pianificare una fuga sicura:

<http://chaynitalia.org/cosa-posso-fare/ho-deciso-di-andarmene-come-farlo-in-sicurezza/>

Licenze: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Sicurezza online contro gli spyware:

<http://articoli.softonic.it/come-scoprire-e-denunciare-chi-spia-il-pc>

Come proteggere i tuoi file con password:

<https://support.office.com/en-us/article/Password-protect-documents-workbooks-and-presentations-ef163677-3195-40ba-885a-d50fa2bb6b68>

Come rimuovere gli elementi recenti:

(Mac:

<http://spider-mac.com/2010/10/11/eliminare-solo-una-categoria-degli-elementi-recenti/>)

(Windows:

<http://windows.microsoft.com/it-it/windows7/show-or-hide-recent-items-on-the-start-menu>)

PERCHÈ ABBIAMO CREATO QUESTA GUIDA

[CHAYN](#) crede che tutti abbiano il diritto ad una vita felice - al sicuro da abusi, oppressione e controllo. Purtroppo, 1 donna su 3 nel mondo vive una relazione violenta e in alcuni paesi i numeri salgono all'80-90% della popolazione. Lavorando con donne, sappiamo che ottenere giustizia è difficile, specialmente se sei ancora in una relazione abusiva. Volevamo creare una guida che ti permettesse di cercare giustizia. Anche se non decidi di fare causa, non sai mai quando potrebbe essere utile! Essendo una piccola organizzazione al 100% costituita da volontarie, per mettere insieme tutto ciò abbiamo chiesto un piccolo prestito di £300 e abbiamo lavorato in ogni minuto del nostro tempo libero. Abbiamo lavorato alla guida mentre camminavamo per strada, mandando messaggi tra parti diverse del mondo, nelle pause pranzo e nei nostri weekend. Una volta che abbiamo scritto una buona parte della guida, abbiamo contattato organizzazioni non governative, attivisti, gruppi di supporto e, più importanti di tutti, donne che hanno vissuto una relazione violenta e avvocati per aiutarci a rifinire il documento. Troverai i nomi di queste brillanti persone alla fine del documento.

Coloro che hanno contribuito a questa guida sono fermamente convinte che la tua vita sia importante per noi e per altri nel mondo. Per questo l'abbiamo creata. Molte di noi hanno affrontato e sopravvissuto abusi in prima persona e sperano che questa guida riduca altre inutili sofferenze. Spetta a te metterla in pratica per creare un futuro per te stessa, aiutandoti coinvolgendo persone e usando risorse come questa guida per andare avanti.

Questa guida è stata scritta con le migliori intenzioni e se le informazioni possono a volte non essere accurate per il tuo contesto, i principi generali dovrebbero valere.

Se hai trovato questa guida utile, ci aiuteresti molto se potessi mandarci un email (info@chaynitalia.org). Dal momento che siamo tutte volontarie e con un minuscolo budget, la tua esperienza con il nostro lavoro è per noi estremamente importante!

Un ultimo favore - ti chiediamo di condividere questa guida almeno con una persona che potrebbe trovarla utile.

Chayn & Friends



<http://chayn.co/>

@ChaynHQ | [facebook.com/chayn](https://www.facebook.com/chayn) | #SpreadChayn



<http://chaynitalia.org/>

@Chayn Italia | [facebook.com/chaynitalia](https://www.facebook.com/chaynitalia) | #ChaynItalia
info@chaynitalia.org

PERSONE CHE HANNO CONTRIBUITO: Hera Hussain | Maryam Amjad | Agnieszka Fal | Shyma Jundi | Amy Johnson | Mahnoor Rathore | Ian D. Tran | Eileen Macqueen | Claire Harrison | Apoorva Kaiwar | Kat Alexander

EDITORS: Anita Saroosh | Claire Harrison | Laura | Alex | Tania | Evangelia Kampouri | Elaine Goulding | Sanya Vij | Lauren Bolton

& molti altre persone che vogliono restare anonime...

VERSIONE ITALIANA: Alessandra Cognetta | Carlotta Spizzichino | Carolina Turano | Caterina Milo | Chiara Missikoff | Eleonora Lima | Janet Menasci | Isabella Pizzuti | Ludovica Formoso | Maria Saide Liperi | Valentina Pischio | Valentina Varano | Giulia Bazoli

DESIGN DI COPERTINA: Maryam Amjad, Kimi Laurie, Hera Hussain e Sam Carroll

SU QUESTA LICENZA:

Attribuzione CC BY: Questa licenza permette a terzi di distribuire, modificare, ottimizzare ed utilizzare questa opera come base, anche commercialmente, fino a che sia dato a CHAYN il credito per la creazione originale. Vedi maggiori dettagli su questa licenza [qui](#).



DISCLAIMER:

L'utilizzo e l'impiego delle informazioni contenute in questa guida sono regolate dalla presente dichiarazione d'esonero. Utilizzando e affidandoti alle informazioni contenute in quest guida ti impegni ad accettare questa dichiarazione nella sua interezza.

1. LIMITAZIONE DI GARANZIA

Le informazioni contenute in questa guida sono state ottenute con le migliori intenzioni e metodologie di ricerca rigorose. Tuttavia, non affermiamo o garantiamo:

- A. la completezza o accuratezza delle informazioni contenute nella guida
- B. che le informazioni siano aggiornate

2. LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ

Niente in questa guida potrà:

- A. - Limitare o escludere responsabilità dell'utente che provochi la morte o infortunio per cause di negligenza.
- B. - Limitare o escludere alcuna responsabilità dell'utente per frode o rappresentazione ingannevole;
- C. Limitare o escludere responsabilità che non possono essere limitate o escluse secondo la legge applicabile.
- D. - Limitare responsabilità che non possono essere escluse secondo la legge applicabile.

Non potremo essere considerati responsabili:

1. Per ogni danno insorto a causa di eventi non prevedibili o forza maggiore;
2. Per danni personali, finanziari o relativi all'esercizio di attività commerciali;
3. Per altre tipologie di danni, diretti o indiretti, che possano insorgere in seguito all'uso di questa guida.

3. MODIFICHE

Ci riserviamo il diritto di modificare questa dichiarazione periodicamente.

4. LEGGE APPLICABILE E FORO COMPETENTE

Questa dichiarazione è governata da ed è da interpretarsi secondo legge applicabile del paese interessato.