

GUIDA ALLA SOLIDARIETA' DI VICINATO

CONSIGLI PRATICI PER ESSERE DI SUPPORTO ALLE DONNE CHE VIVONO RELAZIONI VIOLENTE E CREARE COMUNITA' SOLIDALI NEI NOSTRI CONTESTI ABITATIVI



GUIDA ALLA SOLIDARIETA' DI VICINATO

CONSIGLI PRATICI PER ESSERE DI SUPPORTO
ALLE DONNE CHE VIVONO RELAZIONI VIOLENTE
E CREARE COMUNITA' SOLIDALI NEI NOSTRI CONTESTI ABITATIVI

INDICE

-  Prefazione
-  Introduzione: cos'è la guida alla solidarietà di vicinato? A chi è rivolta?
-  Pag. 1 **PARTE UNO: Supportare le donne che vivono una relazione violenta e vivono a due passi da noi**
-  1.1 Cos'è la violenza domestica e come riconoscerla
-  Pag. 2 1.2 Come essere di aiuto
-  Pag. 4 1.3 Cosa dire e cosa evitare quando parli con la tua vicina in difficoltà
-  Pag. 6 **PARTE DUE: Costruire reti di solidarietà all'interno dei propri condomini o quartieri**
-  2.1 Come promuovere supporto e reciprocità
-  Pag. 7 2.2 Come prenderci cura dei nostri contesti abitativi
-  Pag. 8 Postfazione



PREFAZIONE

Come essere di supporto alle donne che vivono relazioni violente e sono chiuse in casa con il proprio maltrattante?

*“Credo che per le donne che stanno dentro a una relazione violenta bisognerebbe capire quanto è vera questa storia della solidarietà del vicinato, che invece di fare canzoni alle finestre dovrebbe realizzare una vera rete di solidarietà e complicità. Questo serve. Se i vicini sentissero cosa sta accadendo e agissero per tirare fuori quelle che sono dentro... questa sarebbe la cosa più forte.”**

*Da un'intervista ad una Psicologa realizzata per la campagna #inretenonseiola

INTRODUZIONE: COS'È LA GUIDA ALLA SOLIDARIETÀ DI VICINATO? A CHI È RIVOLTA?

In questa guida troverai utili consigli su come riconoscere e mostrare il tuo supporto a donne che vivono relazioni violente nel tuo palazzo o nel tuo quartiere adottando comportamenti solidali e non giudicanti che tengono in considerazione le regole di comportamento imposte dall'emergenza Covid-19, ma che rimangono valide anche per quando questa pandemia sarà finita.

Questa guida, infatti, nasce dall'esigenza di supportare le donne che vivono una relazione violenta e che abitano a due passi da noi.

L'urgenza di iniziare a scrivere una guida rivolta alle nostre vicine, nasce anche dalla consapevolezza che l'invito a non uscire da casa, è, soprattutto per le donne che vivono situazioni di violenza, un invito pericoloso. Il distanziamento sociale imposto per contenere l'emergenza Covid19 rischia, infatti di aumentare la condizione di isolamento di chi si trova in difficoltà. Questa consapevolezza ci ha fatto sentire con più forza la necessità di **creare e sup-**

portare reti solidali tra donne che abitano nello stesso quartiere, nello stesso condominio, nella casa accanto, per contrastare in ogni momento la violenza di genere. Non siamo neanche convinte che, in questo momento di emergenza, l'invito ad abbandonare le proprie case in caso di violenze sia sufficiente per le donne se non accompagnato da un piano puntuale di supporto, con l'aumento di risorse per i Centri Antiviolenza e le Case Rifugio.

Durante questa pandemia di COVID-19, i messaggi - a reti unificate - sono di rimanere a casa, rimanere a distanza: non viene incentivata la solidarietà attiva, la sorellanza e si innescano invece meccanismi di delazione e di denuncia, fino all'accusa di irresponsabilità e imprudenza verso chi cerca un contatto autentico. Questa miope visione della realtà, fa vedere tutte le persone che passeggiano come untori, senza riflettere su quanto questo isolamento sia per tante donne e persone, **più rischioso che salvifico**.

Per questo abbiamo dedicato la seconda parte di questa Guida a come costruire reti di solidarietà all'interno del proprio condominio o quartiere, rivolgendoci non solo ad altre donne ma a tutte le persone che leggono questa pubblicazione.

Sappiamo bene, inoltre, che esistono infinite norme e regolamenti che disciplinano la vita all'interno e all'esterno di strutture condominiali più o meno popolose. Esistono condomini formicaio e piccoli complessi condominiali, esistono quartieri alveare, quartieri residenziali, periferici, centrali, tutti con vite diverse e varie, a seconda della città e dei momenti storici. C'è però un minimo comune denominatore, un filo che ci lega insieme: la condivisione dei nostri tempi/spazi. **Proponiamo una condivisione degli spazi che abitiamo il più empatica, rispettosa e accorta possibile, dato che conosciamo bene le difficoltà che questo momento ci impone, attraverso alcuni utili suggerimenti.**

Fin dai primi giorni di questa pandemia abbiamo ascoltato con preoccupazione questi inviti, perché sappiamo che proprio in questo periodo di isolamento, è ancora più necessario intessere, rinforzare e mantenere delle buone relazioni con chi ci sta vicino. Soprattutto in questo periodo, prendersi cura dell'altra, tendere una mano (metaforica), ascoltare e supportarsi è l'unica soluzione praticabile: la tua presenza è il miglior dono che puoi offrire.

Ma come si possono intessere rapporti solidali, se la retorica dominante è piena di espressioni che richiamano alla guerra? **Come fare a trovare o a ritrovare un senso di comunità solidale**, se le persone sono viste come nemiche? Abbiamo provato a dare alcune risposte a cui è poi seguito un confronto, altre domande, altri tentativi di risposte e sappiamo bene che il lavoro non è finito qui, ma siamo partite dalla certezza che la delazione e il giudizio approssimativo non sono accettabili e dalla decisa necessità di ribadire, invece, che **il vero nemico è la persona maltrattante**.



PARTE UNO: SUPPORTARE LE DONNE CHE VIVONO UNA RELAZIONE VIOLENTA E VIVONO A DUE PASSI DA NOI.

1.1 COS'È LA VIOLENZA DOMESTICA E COME RICONOSCERLA

Per poter supportare le donne che subiscono violenza è essenziale riconoscere cosa sia la violenza domestica e di genere. **Per violenza domestica si intende ogni tipo di violenza fisica, psichica, economica, sessuale all'interno di una relazione affettiva o di una relazione di tale tipo passata.** Tra queste violenze non va dimenticato lo stalking: insieme di tutti quei comportamenti ripetuti e non richiesti (es. minacce, pedinamenti, molestie, telefonate o attenzioni indesiderate) che limitano la quotidianità della donna.

La violenza domestica viene agita prevalentemente dagli uomini contro le donne e si svolge soprattutto tra le mura domestiche, nell'ambito ritenuto più sicuro. **Nella definizione di violenza domestica sono comprese molteplici e variegata azioni e comportamenti** che mirano tutti all'affermazione del potere e del controllo sull'altra persona, sul suo agire e pensare.

La violenza maschile sulle donne è caratterizzata dalla **volontà di controllo e sopraffazione dell'uomo sulla donna** che si esprime attraverso pressioni psicologiche, azioni fisiche, sessuali, spirituali e coercizioni economiche. Si tratta di una serie di condotte che comportano nel breve e nel lungo tempo danni di natura fisica, psicologica ed esistenziale che hanno ripercussioni su tutti gli aspetti della vita della donna (relazionale, lavorativo, familiare, ecc.).

La violenza non può essere associata a particolari condizioni sociali, economiche, razziali e religiose. Si tratta di un fenomeno trasversale a tutta la società e a tutte le nazionalità. Nello specifico quando si parla di violenza domestica ci si riferisce ad una tipologia di violenza che viene esercitata all'interno di una relazione affettiva, "all'interno delle mura domestiche", lì dove qualsiasi persona dovrebbe sentirsi più al sicuro. Gli autori di violenza sessuale e di genere sono in prevalenza uomini; si tratta nella maggioranza dei casi di persone vicine alle donne, a cui queste ultime sono legate o da cui dipendono affettivamente o materialmente.

Se avete bisogno di approfondire informazioni, consigli e strumenti contro la violenza di genere vi invitiamo a consultare la piattaforma di [Chayn Italia](#).

I consigli e le suggestioni che troverete di seguito devono tenere in considerazione ed applicare tutte le modalità possibili per tutelare la salute personale e collettiva. Ti suggeriamo di mantenere una distanza di 1 m dalla persona con cui si parla e indossare la mascherina, come buona prassi per tutti i consigli che leggerai.

1.2 COME ESSERE DI AIUTO

Per supportare chi è intorno/vicino a noi e vive una situazione di violenza domestica è importante **individuare il contesto** in cui avviene per poter stabilire le modalità che si possono attuare per entrare in contatto con la donna, **senza esporla ad ulteriori situazioni di pericolo o di isolamento**.

Ricordiamoci che **ogni donna è diversa** e si trova ad agire in contesti diversi, può avere qualsiasi età, essere una persona con disabilità, non essere madrelingua italiana, avere qualsiasi grado di istruzione.

Prendi in considerazione che chi subisce violenza spesso ha difficoltà a stabilire rapporti di fiducia, per questo motivo bisogna cercare di essere empatiche, sensibili, disponibili, aperte, non giudicanti e mettersi in ascolto attivo.

Di seguito trovi una serie di suggerimenti pratici e non esaustivi, che puoi adattare a seconda del grado di relazione che hai con la donna, ti consigliamo inoltre di leggere il **Vademecum della buona amica** sul sito Chaynitalia.org per avere maggiori informazioni:

1) **Campanelli d'allarme** - ascolta e osserva possibili campanelli di allarme.

Ad esempio:

- senti ripetutamente urla e litigi;
- ti sembra agitata, ansiosa e/o depressa;
- sembra intimorita dal suo partner/figlio/fratello;
- ti sembra che non lavori, o che non sia indipendente economicamente e al contempo menziona/lamenta il controllo dei soldi da parte del partner, o il divieto del partner di trovarsi un impiego;
- hai notato segni di violenza sul suo corpo;
- hai notato un suo ex partner aggirarsi nelle vicinanze della sua abitazione
- ti confida di continue chiamate o messaggi pressanti e indesiderati da parte di un ex partner

2) **Primo approccio** - Prova ad avvicinarti e a stabilire un rapporto in modo graduale.

Ad esempio, se ti capita di vedere la tua vicina nell'androne, in giardino, mentre sei sul terrazzo, in fila al supermercato prova a dire due parole su argomenti generali, e a offrirle un caffè, rispettando la distanza di 1 m.

3) **Rapporto graduale** - Condividi qualcosa di tuo.

Può essere un caffè, un'esperienza, un libro, un pensiero, o una notizia. **Un gesto di affetto e condivisione** in queste circostanze può essere di grande aiuto e trasmette il messaggio "ci sono e sono pronta/o ad ascoltarti quando vorrai parlarmi".

4) **Durante il contatto** - Quando la tua vicina parla, ascolta e rispetta i suoi tempi.

Cerca di concentrarti su quello che dice e di trovare argomenti in comune. Invece di fare domande dirette, puoi parlare di una tua esperienza e **lasciare che sia lei a condividere ciò che si sente**, coi suoi tempi.

5) **Dialogo** - avere una opinione è naturale.

Ti suggeriamo di non esprimerla in maniera troppo perentoria: mantieni un atteggiamento rilassato. Ti consigliamo di non far sentire giudicata o non affrettare i tempi della tua vicina. Ad esempio **non utilizzare frasi come** "non mi sarei mai aspettata/o che tu potessi ritrovarti in una situazione del genere" o "come fai ad accettare questo comportamento".

Anche nel caso di una differenza di opinione o condivisione, **cerca di mantenere comunque un dialogo aperto e rispettoso, senza sentirti attaccata/o nei tuoi ideali e senza imporre le tue idee sull'altra persona.** Se parlaste di violenza, potresti sentirti in dovere di “proteggere” chi ti sta parlando imponendo la tua visione, ma ti suggeriamo di attendere che vi sia maggiore apertura e confidenza tra voi. **Lei potrebbe chiudersi a riccio se tu provassi a fare delle scelte al posto suo.** Se credi di aver raggiunto un buon livello di confidenza puoi proporre delle strategie o dei consigli utilizzando il plurale “e se provassimo a...”, “possiamo ragionare insieme su come...”, rendendo il consiglio un qualcosa di collaborativo che elaborate e costruite insieme partendo dal volere e dalle esigenze della donna.

6) Ascolto - Mentre la tua vicina ti racconta qualcosa, **presta attenzione ai dettagli**, specialmente se sospetti che possa trovarsi in una situazione di pericolo per la sua incolumità. In particolare, cerca di concentrarti sulle sue parole e di notare eventuali segni più o meno evidenti di violenza corporea.

7) Confronto - Cerca più momenti di confronto regolari nel tempo: non far passare troppo tempo prima di riparlare con quella persona, senza però esagerare ed essere eccessivamente invadente. **Creare momenti di connessione e confronto regolari** fa sentire all'altra persona che ci sei, e aiuta a creare un legame di fiducia e **uno spazio più sicuro***.

8) Supporto - Una volta che hai stabilito un rapporto di fiducia con la donna, mostrandoti presente e coinvolta quando ti racconta la propria situazione e non avendo mostrato fretta di dare opinioni o di giungere a conclusioni. **Esprimile la tua preoccupazione in maniera diretta senza però terrorizzarla.** Ad esempio puoi iniziare la conversazione dicendo: “Sono preoccupata per te perché...” Dimostrale che tieni a lei e alla sua sicurezza senza però procurarle angoscia: dirle che è in grave pericolo e fare leva sulle eventualità più tragiche potrebbero avere come esito quello di terrorizzare la tua amica senza che questo la convinca però a lasciare il partner. **Falle capire che non è colpa sua.**

Spesso, come già detto, una donna che vive una condizione di abuso tende a prendere su di sé la colpa per quanto le sta accadendo e a giustificare il partner. Falle capire che non c'è nulla in lei o nel suo comportamento che possono giustificare la situazione che sta vivendo.

Aiutala a sviluppare contatti. Una donna abusata si sente spesso isolata e non ha un sostegno significativo su cui contare, spesso perché il partner agisce attivamente per isolarla dalla sua rete di contatti con lo scopo di avere maggiore controllo su di lei. Se sai che ha amici o persone a cui è legata e con cui si può confidare, ma è restia a farlo, spronala ad aprirsi con loro: sentirsi parte di una rete di contatti su cui contare in momenti critici può garantirle un supporto pratico e psicologico.

9) Risorse sul territorio - Parla dei **Centri Antiviolenza** e valuta se li conosce o meno.

Nel caso non li conoscesse raccontale che sono luoghi di donne che accolgono e sostengono le donne che vivono relazioni violente e cercano supporto, che **i loro servizi sono gratuiti e garantiscono l'anonimato.** Dille che può cominciare a prendere contatto telefonicamente, può servire anche solo trovare sostegno e conforto e che le operatrici telefoniche offrono informazioni utili e un orientamento verso i servizi socio-sanitari pubblici e privati presenti sul territorio nazionale. con loro non vuol dire essere obbligate a compiere passi drastici, ma può servire anche solo trovare sostegno e conforto. Proponiti poi per cercarne uno vicino casa, insieme, contattando il **1522.**

10) In emergenza - Potresti trovarti nella situazione di sentire chiaramente delle urla provenienti dall'appartamento della donna e dover intervenire in una situazione che ti sembra di pericolo immediato. In questo caso potresti reagire in più modi: provare a bussare, provare a chiamare lei sul cellulare (se hai il suo numero), o altrimenti richiedere l'intervento delle

Forze dell'Ordine (es. chiami il 112). **E' bene sempre tenere in conto che le reazioni di lei potrebbero non essere quelle che ti aspetti** in questi casi, potresti ricevere un rifiuto o una reazione rabbiosa anziché un grazie. **Valuta con attenzione la situazione e non agire d'impulso.**

** per "spazio sicuro" si intende uno spazio, o situazione, che cerca di essere priva di giudizi, solidale e di supporto, nella quale gli individui provenienti da qualsiasi background, anche quelli più' marginalizzati, si sentono a proprio agio nel raccontare le proprie esperienze.*

1.3. COSA DIRE E COSA EVITARE QUANDO PARLI CON LA TUA VICINA IN DIFFICOLTÀ

- 1) Se inizia a confidarti dinamiche di violenza con il convivente o un partner non trasmetterle paura o disagio.** Presta attenzione anche al tuo linguaggio corporeo, alle tue espressioni del viso. Questo potrebbe essere un momento molto delicato, in quanto il rischio di avere una reazione troppo intensa o troppo neutra è tangibile. Bisogna infatti stare molto attenti a **non trasmettere indifferenza o "normalizzare"** involontariamente il suo racconto, con l'intento di accoglierla: potrebbe essere tanto dannoso quanto avere una reazione di palese angoscia.
A volte infatti potrebbe capitare che ti parli di violenza senza etichettarla come tale, quindi in questo caso sarebbe bene NON avere una reazione troppo "normalizzante", **ma iniziare a osservare insieme questi comportamenti come qualcosa che può andare oltre ciò che è accettabile in una relazione.**
- 2) A volte non dire nulla.** Ascolta in silenzio mantenendo il contatto visivo da dietro la mascherina. **Questi silenzi sono spesso "parlanti"** aiutano l'altra a capire che ci sei.
- 3) Suggerisci con le tue parole che sei disponibile all'ascolto.** Espressioni come "ti ascolto volentieri" "se vorrai dirmi di più/riparlarne sai dove trovarmi/bussami pure"
- 4) Se ad una prima confidenza la tua vicina si ritira e smentisce quanto detto, non contraddirla. Il percorso di consapevolezza è fatto di passi indietro e di accelerate improvvise, accettarli è una forma di supporto** importante che può farla sentire accolta. Per questo è importante rispettare i tempi ed evitare di forzare il racconto dei traumi subiti permettendo alla donna di interrompersi quando vuole se non desidera parlarne.
- 5) Stai molto attento/a a non colpevolizzarla involontariamente.** Potrebbe venirti spontaneo, mentre ti racconta di situazioni violente che ha vissuto all'interno delle mura domestiche, farle delle domande che si focalizzano su ciò che ha fatto lei ("ma tu che cosa gli avevi fatto/detto/risposto?"). Se stai leggendo questa guida probabilmente sai già cos'è il **victim blaming** *(colpevolizzazione della donna), ma bisogna sempre porre attenzione a non metterlo in atto spostando la colpa dei maltrattamenti su chi li subisce.
- 6) Dille che non è sola,** che per quanto la vostra conoscenza sia superficiale tu ci sei per lei, quando e se ne avrà bisogno.
- 7) Non sminuire i suoi sentimenti verso il suo partner,** per quanto siano violenti gli atteggiamenti che lui mette in atto. Ci vuole tempo per allontanarsi da una persona che si è amato.

- 8) **Non utilizzare un linguaggio o vocaboli che la tua vicina non possa capire** e che possono creare incomprensioni e fraintendimenti, cerca di utilizzare un linguaggio che sia il più possibile in linea con il suo.
- 9) **Non minimizzare il racconto per non sentirti sopraffatto/a dal problema.** In questo modo si rischia di ignorare la gravità della violenza e di sminuire la sofferenza della donna, che resta con un senso di confusione e sconcerto. In questo modo potresti anche rischiare di farla sentire in colpa per averti parlato mettendo in cattiva luce il compagno.

**Per victim blaming o colpevolizzazione della vittima si intende quel meccanismo per cui chi ha subito un danno o un reato viene ritenuto parzialmente o totalmente responsabile di quanto è accaduto. Questo atteggiamento, oltre a sollevare il maltrattante dalle sue responsabilità, rappresenta un rischio di autocolpevolizzazione e di rivittimizzazione della donna.*



PARTE DUE: COSTRUIRE RETI DI SOLIDARIETÀ ALL'INTERNO DEI PROPRI CONDOMINI O QUARTIERI

2.1. COME PROMUOVERE SUPPORTO E RECIPROCIETÀ

Spesso dalle persone più anziane ci viene ricordato come e quanto le relazioni nei nostri contesti abitativi siano cambiate, tanto da arrivare a diventare sconosciuti che condividono un condominio, un cortile, un isolato. Diminuire la distanza tra vicini/e e promuovere azioni di solidarietà ha in realtà molti vantaggi, significa vivere in un contesto di cura reciproca che, ai tempi del Covid-19, è più preziosa che mai.

Vogliamo specificare che la cura delle relazioni e degli spazi in cui viviamo non deve essere costruita sulle spalle delle donne, ma anzi è un processo che, per essere effettivo, deve coinvolgere tutto il nucleo abitativo o relazionale a prescindere dal genere.

Creiamo relazioni di prossimità

Che tu viva in un palazzo di 8 piani o in un condominio di 3 appartamenti, ci sono dei piccoli gesti che puoi fare per stimolare l'aiuto e il supporto reciproco:

- 1 **Se non l'hai ancora fatto, conosci chi ti vive accanto:** conoscersi tra vicine/i è importante per promuovere un clima di fiducia e di scambio reciproco, anche tra sconosciuti. Per comunicare con gli altri, puoi approfittare dei momenti in cui ci si incrocia sul pianerottolo, o lasciare un bigliettino nell'androne del palazzo, oppure utilizzare la bacheca comune per comunicare quando utilizzerai la terrazza sul tetto, informazioni di interesse generale, se hai bisogno di qualcosa.
Non c'è la bacheca? Hai trovato qualcosa da fare questo weekend!
- 2 **Metti a disposizione il tuo tempo:** sei brava/o a cucinare e hai tante ricette da suggerire? Sai riparare tubature o sei disposta/o a portare la spesa alle persone più anziane? Conosci più lingue e vivi in un condominio o quartiere multiculturale in cui serve un servizio di mediazione per tradurre qualcosa? Hai tanto tempo a disposizione e hai voglia di fare delle lunghe chiacchierate (distanziate fisicamente)? Lascia una comunicazione visibile a tutte/i, prova a metterti a disposizione o in ascolto.
- 3 **Offri o presta degli oggetti:** in questo momento può essere difficile procurarsi degli oggetti utili alla vita quotidiana, come può essere complicato per una famiglia garantire la didattica a distanza, o possono servire più attrezzi o utensili dato l'incremento delle ore passate a casa. Se hai una cassetta degli attrezzi, un elettrodomestico o un portatile che non stai usando o altri oggetti utili, puoi comunicarlo nel palazzo e metterlo a disposizione di chi vive vicino a te. Se hai una stampante, puoi offrirti per stampare le autocertificazioni o altri documenti cartacei necessari in questo periodo.

- 4) **Conosci e interagisci con il quartiere:** è probabile che nel tuo isolato ci sia una comunità che mette a disposizione delle mascherine, o che nella farmacia vicino a casa facciano degli sconti sui gel igienizzanti, o che il comitato del quartiere si sia attivato per le spese solidali. Informati, diffondi e, se ti va, partecipa a ciò che accade fuori dalla tua porta di casa! Se riesci, non dimenticare di comunicare ciò che hai scoperto ai tuoi vicini :)
- 5) **Non avere timore di chiedere supporto:** l'emergenza covid19 può averci portato nuovi bisogni o difficoltà dettate dalle diverse condizioni di vita, per esempio l'esigenza di una connessione internet veloce per continuare a comunicare con l'esterno, di un lavoro perché sei disoccupata/o, di dover provvedere alla cura di persone vicine. Se stai faticando a trovare una soluzione, prova a comunicare le tue necessità alle tue reti di prossimità: il condominio o il palazzo in cui vivi, il gruppo whatsapp di scuola, il gruppo facebook del quartiere, la mailing list del centro che frequenti. Se non hai accesso a queste reti, prova a individuare 2-3 persone che conosci e di cui ti fidi e chiedi il loro supporto. E' probabile che altre persone siano nella tua stessa condizione e che tu possa trovare una soluzione collaborativa, o supporto anche da persone che non conosci.
- 6) **Chiedi aiuto:** questa è forse la parte più difficile, perché significa aprire lo spazio del privato al resto della comunità e non tutte/i hanno (giustamente) voglia di parlare delle proprie vulnerabilità. Se hai dei bisogni o necessità particolari e stai faticando a prenderti cura di te, puoi provare a chiedere aiuto al tuo contesto abitativo. Se conosci un/a vicino/andi cui ti fidi, puoi chiedere a loro di aiutarti a fare il primo passo. Oppure puoi provare a rivolgerti a dei centri di aggregazione del tuo quartiere, meglio ancora se attivi con iniziative di solidarietà per l'emergenza, e segnalare le tue necessità.
Se non sei autonoma/o, il nostro suggerimento è di chiedere a qualcuna/o di cui ti fidi di intercedere per te.

2.2 COME PRENDERSI CURA DEI NOSTRI CONTESTI ABITATIVI

Promuovere gesti di attenzione anche nei confronti dei luoghi oltre che delle persone può aumentare un senso di reciprocità e incentivare le relazioni all'interno del tuo palazzo, condominio o quartiere.

- 1) **Pulizie comuni:** il rischio del contagio ci impone di porre attenzione ai nostri gesti quotidiani, alla "messa in sicurezza" dei nostri cari/e attraverso nuove ritualità di igiene e di sicurezza. Queste ritualità possono essere portate anche fuori della porta di casa per supportare la cura dei luoghi comuni. Quando stai pulendo una zona della tua casa, approfitta per disinfettare la maniglia della porta del palazzo, i pulsanti dell'ascensore, il corrimano delle scale. Comunica quanto stai facendo e vedrai che altre persone seguiranno il tuo esempio. Se non è stata ancora presa questa misura, suggerisci di prendere l'ascensore una persona alla volta e di aggiungere un disinfettante per mani a disposizione per tutte/i.
- 2) **Cura gli spazi aperti:** il cortile di casa, le terrazze o il giardino condominiale sono e saranno per molte/i gli unici luoghi in cui poter stare fuori dalle mura di casa. Puoi organizzarti con il condominio per renderli più piacevoli, piantando fiori, predisponendo arredi per sedersi (anche autocostruiti) o creando zone d'ombra con teli o gazebo. Ricorda che, se gli spazi sono pochi e le persone sono molte, questi luoghi sono molto più importanti per le persone anziane, le famiglie con bambini piccoli o persone con disabilità. Promuovi una co-gestione degli spazi attenta ai bisogni di queste persone.

POSTFAZIONE

CHAYN crede che tutte/i abbiano il diritto ad una vita felice - al sicuro da abusi, oppressione e controllo. Purtroppo non è ancora così e per quanto riguarda le donne i dati ci dicono che, 1 donna su 3 nel mondo vive una relazione violenta e in alcuni paesi i numeri salgono all'80-90% della popolazione. Abbiamo voluto creare una guida che ti possa essere di supporto nel tuo percorso di fuoriuscita dalla violenza. Siamo una piccola organizzazione, per la maggior parte costituita da volontarie e attiviste, per mettere insieme tutto ciò abbiamo utilizzato ogni minuto del nostro tempo libero. Abbiamo lavorato alla guida mentre camminavamo per strada, scambiandoci 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 attiviste, gruppi di supporto, psicologhe e operatrici di Centri Anti-Violenza per aiutarci a rifinire il documento. E le ringraziamo infinitamente per il loro prezioso e indispensabile supporto. 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' e-mail (info@chaynitalia.org). 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/>
@Chayn | facebook.com/chayn | #SpreadChayn



<http://chaynitalia.org/>
@Chayn_Italia | facebook.com/chaynitalia | #ChaynItalia
info@chaynitalia.org



PERSONE CHE HANNO CONTRIBUITO:

Ilaria Co | Silvia Di Cesare | Isotta Ianniello | Giulia Meneghetti | Chiara Missikoff |

EDITORS:

Ilaria Angelicchio | Giorgia Caramma | Marta Cillero | Giulia Carmen Fasolo | Elena Silvestrini

RINGRAZIAMO PER LA COLLABORAZIONE:

Alberta Basaglia | Sara Picchi | Isabella Pizzuti

ILLUSTRAZIONE DI COPERTINA:

Elena Manfredi

GRAFICA E IMPAGINAZIONE:

Carlotta Cacciante



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 questa 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.