

CAMPAGNA DI ATTENZIONE SOCIALE

#BastaViolenza

Il silenzio uccide. La gentilezza salva.



Campagna ideata
e prodotta da





Movimento Italiano per la Gentilezza

VADEMECUM PER RICONOSCERE LE VARIE FORME DI VIOLENZA

*"Riconoscere è il primo passo per reagire.
La gentilezza non tace davanti alla violenza."*

Campagna ideata
e prodotta da



COS'È LA VIOLENZA

La violenza non è solo fisica.

È **qualsiasi comportamento** che limita la libertà, danneggia la dignità o il benessere di una persona.

Può manifestarsi con parole, gesti, silenzi, potere, controllo o abbandono.

LE PRINCIPALI FORME DI VIOLENZA

1. *Violenza Fisica*

- Spinte, schiaffi, pugni, morsi
- Lesioni, bruciature, strattonamenti
- Uso di oggetti o armi per ferire

Segnali precoci:

Rabbia eccessiva, scatti di ira

Controllo dei movimenti altrui

Scuse continue per lividi o cadute “accidentali”

2. *Violenza Psicologica/Emotiva*

- Umiliazioni, offese, svalutazioni
- Manipolazione, minacce, isolamento
- Gelosia ossessiva, colpevolizzazione

Segnali precoci:

“Sei nessuno senza di me”

Controllo su abbigliamento, relazioni, scelte

Ansia e insicurezza crescente nella vittima

3. *Violenza Verbale*

- Insulti, grida, sarcasmo offensivo
- Battute denigratorie ripetute
- Ricatti morali, minacce velate

Segnali precoci:

Toni sprezzanti abituali

Ridicolizzare davanti agli altri

Fraasi che fanno sentire sbagliati

4. *Violenza Economica*

- Impedire di lavorare o gestire denaro
- Controllare tutte le spese
- Usare il denaro per manipolare o punire

Segnali precoci:

“Non hai bisogno di lavorare, penso a tutto io”

Nessun accesso al conto o alle decisioni economiche

Umiliazioni legate al mantenimento

5. *Violenza Sessuale*

- Rapporti imposti o forzati
- Atti sessuali senza consenso
- Commenti o gesti a sfondo sessuale indesiderati

Segnali precoci:

Pressioni sessuali costanti

Mancato rispetto del “no”

Svalutazione del corpo altrui

6. Violenza Assistita o Indiretta

- Bambini che assistono a violenza in casa
- Minacce verso i propri cari o animali

Segnali precoci nei minori:

Disturbi del sonno o regressione

Aggressività o chiusura emotiva

Difficoltà scolastiche o relazionali

COME INTERVENIRE AI PRIMI SEGNALI?

- **Ascolta senza giudicare**
- **Non sottovalutare mai**
- **Chiedi aiuto:** centri antiviolenza, forze dell'ordine, sportelli sociali
- **Tieni traccia:** episodi, messaggi, lesioni
- **Parlane:** non isolarti, trova una persona di fiducia

CONTATTI UTILI

- **1522** – Numero nazionale antiviolenza e stalking
- **112** – Numero unico per le emergenze
- **Centri antiviolenza locali** – Consulta il sito del tuo Comune o Regione

CONCLUSIONE

Riconoscere la violenza è il primo passo per interromperla.

Parlarne è un atto di **coraggio**.

Combatterla è un **dovere collettivo**.

“La gentilezza non è ingenuità: è forza che protegge.”

— **MIG Movimento Italiano per la Gentilezza**