



IL POTER DI CAMBIARE

Come progettare e condurre gruppi di sostegno e auto-aiuto per donne che hanno vissuto situazioni di maltrattamento domestico



Il Potere di Cambiare

Come progettare e condurre gruppi di sostegno e auto-aiuto per donne che hanno vissuto situazioni di maltrattamento domestico

Questo manuale è stato scritto e creato dalle associazioni che hanno partecipato al progetto Daphne “Survivors speak up for their dignity – supporting victims and survivors of domestic violence, 2007 – 2008”



Coordinamento del progetto

NANE Women’s Rights Association (Ungheria)

Partner del progetto

AMCV – Association of Women Against Violence (Portogallo).

Associazione Artemisia – Centro donne contro la violenza “Catia Franci” (Italy).

NGO Women’s Shelter (Estonia), Women’s Aid Federation of England (UK)

Autrici

Margarida Medina Martins, Petra Viegas e Rita Mimoso (AMCV)

Alessandra Pauncz (Associazione Artemisia)

Györgyi Tóth (NANE Women’s Rights Association)

Reet Hilemäe (NGO Women’s Shelter)

Nicola Harwin and Sally Cosgrove (Women’s Aid Federation of England, UK)

Traduzione italiana a cura di: Giulia Calvaresi (Associazione Artemisia)

Redattrici

Sally Cosgrove, Jackie Barron, Nicola Harwin (UK)

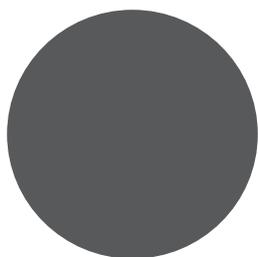
Grafica

Szilvia Sebők

ISBN 978-963-88116-2-2

Stampato a Budapest, 2008

© NANE Women’s Rights Association, Associazione Artemisia, AMCV, NGO Women’s Shelter, Women’s Aid Federation of England.



Indice

Capitolo 1: Introduzione sui gruppi di sostegno e di auto-aiuto per donne vittime di violenza domestica	7
1.1. Introduzione	7
1.2. Evoluzione dei servizi per donne vittime di violenza domestica in Europa	8
1.3. Il ruolo dei gruppi di sostegno e di auto-aiuto per donne vittime di violenza all'interno di un lavoro di rete.	11
Bibliografia	15
Capitolo 2: La facilitatrice	17
2.1. Introduzione	17
2.2. Convinzioni e principi fondamentali	18
2.3. Competenze chiave della facilitatrice	19
2.4. La facilitatrice: ruoli e responsabilità	21
2.5. Potenziali problemi nella facilitazione	24
Capitolo 3: Sviluppo e gestione del gruppo	27
3.1. Introduzione	27
3.2. Pianificazione	27
3.3. Promozione del servizio e lavoro in partenariato	30
3.4. Attivazione del gruppo	33
3.5. Valutare l'efficacia del gruppo di sostegno	37
Capitolo 4: Politiche e protocolli del gruppo	39
4.1. Introduzione	39
4.2. Struttura del gruppo	39
4.3. Le regole del gruppo	40
4.4. Contratto di gruppo	43
4.5. Dinamiche di gruppo	44
4.6. Eventuali problemi e suggerimenti per superarli	46
4.7. Conflitti e suggerimenti per risolverli	48
Bibliografia	51

Capitolo 5: <i>Il Potere di Cambiare: i modelli del programma</i>	53
5.1. Introduzione	53
5.2. I modelli del <i>Potere di Cambiare</i>	53
5.3. La struttura delle sessioni	54
Capitolo 6: <i>Il Potere di Cambiare: programma sull'autostima</i>	59
6.1. Introduzione	59
6.2. Programma sull'autostima: sintesi delle sessioni	59
Sessione 1: Definizione di autostima	62
Sessione 2: Capire l'autostima	68
Sessione 3: Diritti	72
Sessione 4: Bisogni	76
Sessione 5: Auto-valutazione dei bisogni personali	80
Sessione 6: L'istruzione e la socializzazione delle ragazze e delle giovani donne	82
Sessione 7: Gli stereotipi di genere e le norme sociali	84
Sessione 8: Bisogni all'interno di una relazione	88
Sessioni 9 e 10: Confini	92
Sessioni 11 e 12: Emozioni: rabbia, colpa, dolore e paura	96
Sessione 13: Assertività	104
Sessione 14: Fine e nuovi inizi	112
Bibliografia	116
Capitolo 7: <i>Il potere di cambiare: un programma di auto-aiuto educativo</i>	117
7.1. Introduzione	117
7.2. Programma educativo di auto-aiuto: sintesi delle sessioni	117
Sessione 1: Diritti fondamentali	120
Sessione 2: Definizione di violenza	126
Sessione 3: Perché è così difficile lasciarlo?	130
Sessione 4: Famiglie e bambini	136
Sessione 5: Confini	142
Sessione 6: Affrontare colpa, dolore e paura	146
Sessione 7: Affrontare la rabbia	152
Sessioni 8 e 9: Abilità di assertività e definizione di confine	156
Sessione 10: Tecniche di assertività	160
Sessione 11: Affrontare le richieste e le figure di autorità	166
Sessione 12: Praticare l'assertività	170

Sessione 13: Relazioni sane	174
Sessione 14: Fine e nuovi inizi	180
Bibliografia	184
Capitolo 8: Gruppi di auto aiuto non strutturati	185
8.1. Introduzione	185
8.2. Vantaggi dei gruppi di auto-aiuto	186
8.3. Attivare il gruppo	186
8.4. Regole di gruppo	188
8.5. Organizzazione e struttura	189
8.6. Risoluzione dei problemi	190
Appendice	191
Appendice 1: Modello di Lettera – Per il lavoro di rete	192
Appendice 2: Strumenti per la valutazione dei rischi	193
Appendice 3: Quadro della pianificazione della sicurezza individuale	198
Appendice 4: Valutazione Settimanale	199
Appendice 5: Valutazione intermedia del corso	200
Appendice 6: Valutazione finale	201
Appendice 7: Modulo di monitoraggio delle pari opportunità (Women's Aid, UK)	205
Appendice 8: Contratto di gruppo del 'potere per cambiare'	206
Appendice 9: Rompighiaccio	207
Appendice 10: Dettagli del Corso	209
Appendice 11: Linee guida dei processi di base	210
Appendice 12: La mia Carta dei Diritti	211
Appendice 13: Ho bisogno, voglio, mi merito	212
Appendice 14: Valutazione delle esigenze	213
Appendice 15: Ruota della parità di Duluth	214
Appendice 16: Ruota del potere e del controllo Duluth	215
Appendice 17: Impostazione dei confini	216
Appendice 18: Il ciclo della vergogna: i passaggi del senso di colpa e della vergogna	217
Appendice 19: Gestire la rabbia	218
Appendice 20: valutare i livelli di Assertività	219
Appendice 21: Definizioni di violenza e di abuso	220
Appendice 22: Bibliografia italiana	221
Ringraziamenti	224

1

Introduzione sui gruppi di sostegno e di auto-aiuto per donne vittime di violenza domestica

Ho vissuto i miei rapporti intimi chiusa lontano dagli altri... Sono riuscita a capire che il mio partner ha abusato di me emotivamente, e... che la violenza psicologica ha fatto parte della mia vita... ho avuto bisogno di un'opportunità in cui poter affrontare le questioni imbarazzanti. [Una vittima]¹

1.1. INTRODUZIONE

Il manuale contiene alcune considerazioni pratiche e organizzative per la realizzazione di gruppi di auto-aiuto per donne vittime di violenza domestica. Tali considerazioni sono da considerarsi prerequisiti necessari per la creazione di gruppi orientati ad aumentare la sicurezza e l'autostima delle donne.

Il manuale presenta tre modelli, ognuno dei quali può essere utilizzato come base per la creazione e l'esecuzione di tali gruppi. Due di questi riguardano la programmazione di gruppi di sostegno strutturati con la presenza di una facilitatrice. Nel terzo modello la conduzione del gruppo non sempre è strutturata: il ruolo di facilitatore può essere assunto alternativamente anche dalle partecipanti. La violenza domestica comprende maltrattamenti fisici, sessuali, psicologici o economici, usati da una persona su di un'altra, per conquistare potere, controllo e autorità all'interno di relazioni di intimità. Una donna su quattro subisce violenza domestica nel corso della propria vita² indipendentemente dall'appartenenza etnica, dalla religione, dalla classe sociale, dall'età, dall'orientamento sessuale, dalla disabilità e/o dallo stile di vita. Il maltrattamento dovrebbe essere considerata nel contesto delle forme di violenza basate sul sesso che vengono commesse contro le donne e come una violazione dei diritti umani delle donne³. La violenza contro le donne comprende lo stupro, le aggressioni e le molestie sessuali, la tratta e lo sfruttamento sessuale, le

.....
¹ Tutte le citazioni di donne vittime di violenza utilizzate nel manuale provengono dalle seguenti fonti: Le partecipanti del gruppo di sostegno Estone; le partecipanti del gruppo di sostegno gestito da NANE, Ungheria; le partecipanti dei gruppi di sostegno gestiti da AMCV, Portogallo; e le utenti del North Devon Women's Aid, Watford Women's Center, Survive, Community Safety Partnership - Durham, e Pathways Project, tutti della Gran Bretagna.

² Council of Europe (2002) *Recommendation Rec (2002)5 of the Committee of Ministers to members states on the protection of women against violence* (Adottato 30th April 2002)

³ Convenzione sull'eliminazione di ogni forma di discriminazione verso le donne (CEDAW), adottato dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite nel 1999, e scaricabile da: <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw.htm>; si veda anche Council of Europe Task Force to Combat Violence against Women, including Domestic Violence (2006) *Blueprint of the Council of Europe Campaign to Combat Violence Against Women, including Domestic Violence* (Adottato dal Committee of Ministers 21st June 2006) (p.2)

mutilazioni genitali femminili, i matrimoni forzati ed i cosiddetti “delitti d'onore”. E' stata descritta dalle Nazioni Unite come "una manifestazione della storica disparità di potere nei rapporti tra uomini e donne"⁴.

A livello internazionale, i gruppi di sostegno per donne maltrattate si inseriscono nel contesto di sviluppo di una serie di servizi per la violenza domestica e sessuale. Il programma Il Potere di Cambiare può essere adattato a gruppi di donne che hanno subito abusi sessuali o altre forme di violenza fuori dal rapporto di coppia.

Le prime case rifugio per vittime di violenza domestica e sessuale sono state istituite in Gran Bretagna all'inizio degli anni '70. Da quel momento le organizzazioni di volontariato di donne in tutto il mondo hanno fornito sostegno e aiuto nell'ambito di un'ampia gamma di servizi per le donne (e per i/le loro figli/e) che hanno subito maltrattamenti in famiglia compiuti, nella maggior parte dei casi, da partner di sesso maschile⁵.

Si riassumerà di seguito l'evoluzione dei servizi per la violenza domestica in Europa negli ultimi 35 anni. È inoltre evidenziata l'importanza di lavorare all'interno di una rete di servizi di sostegno

1.2. EVOLUZIONE DEI SERVIZI PER DONNE VITTIME DI VIOLENZA DOMESTICA IN EUROPA

Le case rifugio e i centri antiviolenza sono nati dal movimento femminista tra la fine degli anni '60 e l'inizio degli anni '70. All'inizio, le attiviste del movimento si sono riunite condividendo le loro esperienze nei gruppi di autocoscienza. Grazie al confronto è emerso il problema delle varie forme di violenza interpersonale e sessuale verso le donne fra cui la violenza domestica. Nei primi anni '70 erano poche le possibilità a disposizione delle donne che cercavano di uscire da relazioni violente.

La tutela del diritto civile e di famiglia rispetto al maltrattamento domestico è un percorso difficile e non ancora raggiunto. Il maltrattamento non era accettato come sufficiente motivazione per lasciare la propria casa. In quegli anni la polizia considerava ancora le “liti domestiche” come fatti banali ed un'inutile perdita di tempo e di risorse. Le aggressioni domestiche denunciate che arrivavano davanti ad un giudice penale erano pochissime. Lo stupro all'interno del matrimonio non era considerato come un reato e la risposta della maggior parte dei servizi era "torna a casa e rifletti".

Le attiviste del movimento e le donne sopravvissute alla violenza hanno istituito le prime case rifugio in risposta ad un disperato bisogno delle vittime di un luogo sicuro dove poter stare con i/le propri/e figli/e. Uno dei presupposti riconosciuti da subito è stato che

.....
⁴ UN Declaration on the Elimination of Violence against Women (1993).

⁵ Si veda Walby, Sylvia and Allen, Jonathan (2004) *Domestic violence, sexual assault and stalking: Findings from the British Crime Survey* (London: Home Office Research, Development and Statistics Directorate). Le loro analisi hanno mostrato che le donne hanno molte più probabilità degli uomini di essere vittime di molteplici episodi di abuso, di aggressioni più gravi, e di violenza sessuale; e che le donne costituiscono l'89% del totale di chi ha subito almeno quattro episodi di violenza domestica – nella maggior parte dei casi da parte del partner.

qualsiasi donna è a rischio di subire violenza domestica, indipendentemente dalla razza, etnia, religione, classe, orientamento sessuale, disabilità e/o stile di vita. Allo stesso modo è stato riconosciuto che le donne, lavorando insieme potevano cambiare il presente.

Attraverso il confronto delle esperienze le donne del movimento e le ex-vittime hanno rapidamente appreso che la violenza domestica include maltrattamenti fisici, psicologici e sessuali. Non tutte queste forme di violenza sono state immediatamente riconosciute come tali, ma tutte sono comunque finalizzate ad un unico obiettivo: avere potere, controllo e autorità sul comportamento e le scelte della donna. Le donne del movimento hanno così rintracciato le origini della violenza domestica all'interno delle strutture familiari tradizionali e patriarcali di dominio e di subordinazione della donna e all'interno di un quadro globale di discriminazione e di negazione dei diritti umani delle donne⁶. I rapporti tra uomini e donne ora vengono messi in discussione da chi afferma la nuova visione femminista che sostiene l'uguaglianza ed i diritti umani per tutti. Una visione che ha sostenuto e rafforzato i principi ed i valori delle relazioni non-violente. Grazie a questa efficace risposta sono nati servizi autonomi di protezione e di *empowerment*⁷ per sole donne ed è stata contestata la disparità di genere che rafforza e legittima la violenza maschile.

Si è rotto così il clamoroso silenzio sul problema della violenza contro le donne ed in particolare sulla violenza domestica. Oggi diventa sempre più difficile per i governi e per la giustizia ignorare tale problema.

Donne provenienti da retroterra culturali e sociali diversi, attiviste, ex-vittime e donne di organizzazioni istituzionali e di volontariato, hanno lavorato insieme per sviluppare e ampliare la rete mondiale di servizi di supporto e protezione per donne e bambini maltrattati. La maggior parte di questi servizi, al fine di garantire un lavoro efficace, si basa sui seguenti principi⁸:

- la comprensione della violenza domestica e sessuale e del suo impatto sulle vittime;
- la sicurezza delle vittime;
- il rispetto della diversità e un equo accesso ai servizi;
- il sostegno o la consulenza legale;
- l'*empowerment* e la partecipazione;
- la riservatezza;

.....
⁶ CEDAW (1999) *op.cit.*

⁷ Empowerment è ormai una parola d'ordine per il movimento internazionale delle donne. Ne sono state date svariate traduzioni: responsabilizzazione, rafforzamento, acquisizione di potere e/o di forza e/o di autorità. Capire il senso di questo termine è più semplice se si parte dal verbo *to empower*, dare, o darsi e quindi acquisire potere. Il sostantivo caratterizza quindi tutte le azioni da cui le donne, e soprattutto le loro organizzazioni, traggono un aumento della loro forza, del loro potere contrattuale in un determinato contesto o nella società in generale. L'*empowerment* è quindi considerato un obiettivo in sé, una caratteristica che deve accompagnare tutte le rivendicazioni e le iniziative. Uno strumento per meglio perseguire altri obiettivi. Per queste ragioni nel manuale manterremo il termine in inglese.

⁸ Vedi gli standard del Servizio Nazionale per la violenza domestica e sessuale in Gran Bretagna sul sito web di Women's Aid: <http://www.womensaid.org.uk/domestic-violence-articles.asp?itemid=1332&itemTitle=National+Service+Standards+for+domestic+and+sexual+violence+services§ion=00010001002200370001§ionTitle=Articles%3A+domestic+violence+services>

- una risposta coordinata dei servizi preposti;
- contrastare la tolleranza per la violenza domestica e sessuale che esiste nella società e restituire la responsabilità della violenza agli autori;
- *Accountability*⁹ In molti paesi, la violenza contro le donne non è più solo un problema per le attiviste e per le organizzazioni di volontariato, ma è all'ordine del giorno tra gli impegni politici dei legislatori e all'attenzione dei media.

In alcuni paesi europei sono stati apportati cambiamenti significativi relativamente alla sensibilizzazione, a livello della popolazione generale, alle leggi, alle azioni della giustizia penale, ai diritti civili, alla sanità, all'edilizia abitativa, ai servizi, alle agenzie di collocamento e al lavoro di rete per contrastare la violenza domestica. In questi paesi, alcuni principi della visione femminista delle prime attiviste sono diventati parte integrante dei valori fondamentali ed hanno portato a degli sforzi (almeno in linea di principio) per:

- **Prevenire** la violenza attraverso l'educazione e la sensibilizzazione.
- **Proteggere** le vittime attraverso leggi e politiche efficaci.
- **Fornire** servizi e sostegno adeguati.

Esistono però ancora alcuni paesi europei in cui la violenza domestica ha appena iniziato ad essere inserita nell'agenda politica ed è tuttora aperto il dibattito sull'efficacia della prospettiva femminista per combattere tale violenza. Grazie alla partecipazione ed ai commenti delle ex-vittime, i principi di empowerment, autodeterminazione ed ascolto della voce delle donne iniziano, almeno in teoria, ad essere accettati. La dimensione delle azioni politiche dei governi che rispecchiano questi principi varia comunque da paese a paese; mentre in alcuni esistono approcci strategici ben sviluppati, in altri sono praticamente inesistenti¹⁰.

In paesi come il Regno Unito e la Svezia, dove i cambiamenti sono iniziati negli anni '70, esiste ad oggi un'estesa gamma di servizi specializzati per donne maltrattate. Alcuni di questi sono integrati in sistemi di finanziamento pubblico, altri hanno sviluppato anche programmi specifici per sostenere donne appartenenti a minoranze.

In altri paesi, l'attivismo e l'attenzione pubblica per l'uguaglianza di genere in generale e la violenza domestica in particolare, sono meno sviluppati. Nei paesi ex-socialisti i cambiamenti a questo livello sono iniziati dopo l'89-90 e solo attualmente il quadro si è veramente trasformato. Comunque, in generale, il livello di collaborazione tra le donne delle organizzazioni non governative (ONG) e le autorità non è molto alto. In Estonia, ad esempio, solo in questo secolo le direttive sulla violenza domestica cominciano ad essere attuate efficacemente. Prima tale violenza non era considerata come un problema

.....
⁹ La parola *accountability* non ha un corrispettivo in Italiano. E' un termine che riassume la rivendicazione da parte delle cittadine e dei cittadini per avere dal proprio governo trasparenza e mantenimento degli impegni. Il termine è stato usato nella piattaforma d'azione approvata nella conferenza delle nazioni Unite di Pechino del 1995. Chiedendo *accountability* ai propri governi sugli impegni che sono stati presi a Pechino, le donne e le loro organizzazioni chiedono che tali impegni siano attuati, che i governi rispondano della loro attuazione e che questa avvenga in modo trasparente e partecipativo.

¹⁰ Informazioni specifiche su cosa si sta facendo per combattere la violenza contro le donne nei 47 paesi membri del Consiglio d'Europa sono disponibili su:
http://www.coe.int/t/dg2/equality/domesticviolencecampaign/countryinformationpages/default_en.as

pubblico ed un impegno per il governo. Esistono di conseguenza ancora poche case rifugio e centri antiviolenza.

Le iniziative per combattere la violenza domestica hanno assunto forme diverse nei vari paesi. In alcuni, i servizi di prima accoglienza, tra i cui centri diurni per colloqui o le linee di assistenza telefonica, sono più comuni delle case rifugio. Inoltre si stanno realizzando esperienze di vario tipo tra enti pubblici e privati che lavorano in rete. Le azioni di sostegno specializzato per donne vittime di violenza possono comprendere qualcuno o tutti tra i seguenti servizi:

- protezione e sicurezza nell'emergenza, alloggi abitativi temporanei e di sostegno (idealmente le case rifugio ad indirizzo segreto);
- servizi di prima accoglienza per donne ed bambini sul territorio: centri diurni, visite a domicilio e gruppi di sostegno;
- linee telefoniche di assistenza, di informazione e/o sostegno;
- centri di intervento o servizi di sostegno legale;
- servizi specializzati per bambini e ragazzi;
- servizi specializzati per donne di minoranze etniche e rifugiate (BMER)¹¹, donne immigrate, donne lesbiche e bisessuali, donne disabili¹² e donne anziane;
- mediatori culturali e personale con conoscenze linguistiche specifiche.

1.3. IL RUOLO DEI GRUPPI DI SOSTEGNO E DI AUTO-AIUTO PER DONNE VITTIME DI VIOLENZA ALL'INTERNO DI UN LAVORO DI RETE

Le istituzioni attualmente riconoscono la necessità di un lavoro di rete tra enti pubblici e privati per affrontare il problema della violenza domestica. E' necessario che all'interno di tale approccio tra i servizi che lavorano a diversi livelli sia riconosciuto il ruolo fondamentale dei centri antiviolenza. Numerosi studi hanno infatti rilevato l'importanza di servizi specializzati per il sostegno ed il recupero delle vittime. Tale recupero avviene sia attraverso percorsi di aiuto individuali che attraverso l'interazione con altre donne nei gruppi di sostegno.

I gruppi si basano sul principio dell'accrescimento dell'autostima, dell'auto-determinazione e dell'empowerment ed hanno arricchito in modo importante la gamma di servizi forniti dai centri antiviolenza. Negli ultimi dieci anni si sono sviluppati notevolmente sul territorio in seguito ai risultati positivi conseguiti nelle case rifugio e in altri contesti.

.....
¹¹ Quando esistono esigenze specifiche tra le utenti dovrebbero possibilmente essere accolte. Ci rendiamo comunque conto che in alcuni paesi europei ci sono pochissime donne di comunità di rifugiate (BMER) e di conseguenza personale specializzato in questo ambito.

¹² In generale in tutti i paesi c'è un' importante mancanza di servizi adeguati ed accessibili per le donne disabili.

Esistono almeno tre tipi di gruppi di sostegno in base al loro livello di strutturazione:

- gruppi completamente auto-gestiti da ex-vittime, che possono o no essere entrate in contatto con un centro antiviolenza;
- gruppi di sostegno con la presenza di un facilitatrice (un operatore o un volontario con esperienza di lavoro con donne vittime di violenza);
- gruppi con programmi strutturati (come *Pattern Changing for Abused Women*¹³, o the *Freedom Programme*¹⁴ in Gran Bretagna) con la presenza di un facilitatrice (un operatore o un volontario con esperienza di lavoro con donne vittime di violenza ed anche una conoscenza approfondita degli effetti della violenza domestica su donne e bambini).

I gruppi di sostegno nascono solitamente all'interno dei centri antiviolenza ma potenzialmente si possono realizzare anche in contesti diversi. E' stata infatti formalmente rilevata la loro efficacia ed utilità anche in altri tipi di contesti.

L'importanza dei gruppi di sostegno e di auto-aiuto per donne vittime di violenza domestica

La violenza domestica è un problema sociale e come tale deve essere trattata. Quando si lavora con le donne maltrattate è importante non concentrarsi esclusivamente sulle difficoltà personali della donna, ma affrontare i molti problemi sociali che ruotano attorno alla violenza domestica.

Il lavoro di gruppo può favorire tale approccio sociale al problema. Il gruppo diventa uno spazio sicuro per sviluppare legami personali che consente alle donne di parlare di ciò che spesso sentono come un'esperienza indicibile. Questo approccio conferisce status sociale e politico ad un'esperienza fino a quel momento vissuta solo come personale.

La violenza domestica, a lungo termine, riduce l'autostima e le competenze sociali delle donne, distrugge l'intimità familiare, riduce le competenze genitoriali, provoca intensi sentimenti di vergogna, di senso di colpa, di isolamento e di solitudine. Produce inoltre gravi conseguenze sulla salute psicofisica dei bambini.

I gruppi di sostegno contrastano la violenza riducendo l'isolamento e favorendo lo stabilirsi di legami sociali. La condivisione di storie di vita può combattere i sentimenti di vergogna e di colpa. Le donne possono trovare aiuto e imparare nuove strategie ed al tempo stesso il loro senso di inadeguatezza può diminuire.

Le donne intervistate sui vantaggi della partecipazione ai gruppi di sostegno per vittime di violenza domestica hanno risposto con commenti di questo tipo:

- "Ho scoperto che non sono l'unica donna che ha subito violenza domestica e che quello che sento è normale."

.....
¹³ Fallon, B. and Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. London: Sage

¹⁴ Informazioni da: <http://www.freedomprogramme.co.uk/freedomprogramme/index.cfm>

- "Si può parlare apertamente e liberamente senza sentirsi giudicate. Si può stare insieme ad altre donne che capiscono ciò che stai provando. "
- "Ho sentito che sono stata creduta per la prima volta."
- "Non mi sono sentita come se fossi l'unica a cui è capitato."
- "Mi ha dato qualche speranza per andare avanti nella mia vita."
- "Mi sento come se solo ora avessi il diritto di agire!"
- "Posso lasciarmi andare più facilmente perché mi rendo conto che non tutto ciò che mi va male è successo per colpa mia. Do più valore a me stessa e sono in grado di individuare meglio i comportamenti violenti. "
- "Ho più fiducia in me stessa per andare in giro; tendo a guardare dove sto andando piuttosto che per terra."
- "Ora so che ho il diritto di dire 'no' e mettere me stessa al primo posto. Sono diventata una donna assertiva e fiduciosa invece di un "controllante, relitto suicida!"".

Setting per i gruppi di sostegno

Un gruppo di sostegno per donne vittime di violenza domestica può essere organizzato al di fuori di un centro antiviolenza in uno qualsiasi dei seguenti contesti. E' consigliabile, per garantire la sicurezza, che il gruppo sia composto esclusivamente da partecipanti di un unico sesso. Qui di seguito sono elencati alcuni setting in cui è possibile realizzarlo:

- assistenza sanitaria primaria, (per esempio ASL, ambulatori, gruppi di preparazione al parto, ospedali, maternità ecc);
- servizi per la salute mentale come case di cura psichiatriche, case famiglia o strutture di riabilitazione o cura;
- servizi di consulenza di vario genere – di volontariato o privati – incluse organizzazioni di mediazione familiare;
- servizi per le tossicodipendenze (i servizi residenziali di solito non sono adatti poiché la riservatezza non può essere garantita, a meno che vi siano esclusivamente donne);
- istituti penitenziari e servizi per il reinserimento di ex-detentuti;
- associazioni di donne;
- servizi sociali;
- centri di aggregazione del territorio (palestre, quartiere, parrocchie);
- associazioni sul territorio (comprese quelle per particolari minoranze etniche).

Tutti questi contesti devono sempre essere predisposti in modo da garantire la riservatezza e, se possibile, le sessioni dovrebbero aver luogo durante orari riservati esclusivamente alle donne.

La facilitatrice deve inoltre possedere una serie di caratteristiche e capacità di cui si parlerà nel capitolo 2.

Invio di utenti ai gruppi di sostegno

Per aumentare l'efficacia dei gruppi di sostegno, è importante inserirli in un più ampio contesto organizzativo, e utilizzare altri servizi come base operativa e strategica nel quadro di un lavoro di rete. E' utile che i servizi istituzionali come le forze dell'ordine o i servizi sanitari segnalino ed inviino le donne ai gruppi di sostegno locali, anche se non

possono obbligarle a partecipare. La partecipazione ad un gruppo infatti non deve essere inserita all'interno di un meccanismo istituzionale che eserciti pressione sulle donne spingendole a seguire strategie per la gestione del rischio, per la protezione dei bambini, o per qualsiasi altra questione ritenuta importante. Tale atteggiamento sarebbe in conflitto con gli obiettivi della costruzione di autostima e empowerment, elementi chiave della progettazione e dell'etica del gruppo di sostegno. I gruppi di auto-aiuto e di sostegno funzionano in modo efficace solo se i partecipanti hanno effettuato una scelta attiva.

E' di vitale importanza che la partecipazione ai gruppi di sostegno sia una scelta autonoma, basata principalmente sulla valutazione del valore, del beneficio e del profitto che ogni donna può trarre dalla partecipazione al gruppo.

E' necessario costruire una comunicazione efficace con le istituzioni, gli enti locali e le organizzazioni nazionali che stanno già lavorando con le donne maltrattate, per prevenire l'utilizzo improprio dei gruppi, ma allo stesso tempo ricevere l'invio di utenti da questi. Qui di seguito sono indicati i principali enti ed organizzazioni con cui collaborare:

- i servizi sanitari – tra cui ambulatori, medici di famiglia, ospedali, pronto soccorso, servizi per la salute mentale e paramedici;
- le forze dell'ordine – in particolare le sezioni che si occupano in modo specifico di violenza, di minori e di famiglie
- i servizi sociali, compresi quelli per l'infanzia e le famiglie;
- avvocati e altri servizi legali;
- il sistema giudiziario (tribunale ordinario, tribunale dei minori, giudici, magistrati, ecc);
- istituti penitenziari e altri servizi per detenute ed ex-detenute;
- scuole e università;
- servizi di accoglienza abitativa e altri servizi per i senza fissa dimora;
- servizi per la violenza domestica;
- associazioni per i diritti delle donne;
- associazioni del territorio, specialmente quelle che lavorano con progetti per le donne;
- servizi specializzati per donne lesbiche e bisessuali, persone disabili, immigrate, minoranze etniche, donne rifugiate e richiedenti asilo, donne nomadi, ecc.

Per suggerimenti su come migliorare i percorsi d'invio attraverso un lavoro di rete, consultare il capitolo 3. Per approfondire il ruolo, le competenze e il tipo di formazione delle facilitatrici vedere il capitolo 2.

Le parole di alcune sopravvissute:

“... la mia unica speranza era che il gruppo mi avrebbe aperto gli occhi a qualcosa di me stessa che io non potevo vedere.”

“Speravo che avrei finalmente trovato un luogo dove non fossi frintesa.”

BIBLIOGRAFIA

Estensione del problema della violenza contro le donne

The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (CEDAW), Scaricabile da

<http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw.htm>

Garcia-Moreno, Claudia, Heise, Lori, Jansen, Henrica, Ellsberg, Mary and Watts, Charlotte (2005) WHO multi-cultural study on health and domestic violence against women (Geneva: World Health Organisation)

Council of Europe: Final reports from each state on the National Campaign to Combat Violence against Women, including Domestic Violence (July, 2008). Scaricabile da:

http://www.coe.int/t/dg2/equality/domesticviolencecampaign/countryinformationpages/default_en.as

Violenza e maltrattamenti contro le donne dentro e fuori la famiglia, ISTAT 2007. Il testo integrale è scaricabile da

http://www.istat.it/salastampa/comunicati/non_calendario/20070221_00/testointegrale.pdf

Il silenzio e le parole - Rapporto Urban 2006. Scaricabile da:

http://www.retepariopportunita.it/Rete_Pari_Opportunita/UserFiles/Pubblicazioni/rapporto_urban_06.pdf

Standard per I servizi sulla violenza domestica e sessuale

Si vedano gli Standards del Servizio Nazionale Inglese per la violenza domestica e sessuale sul sito di Women's Aid:

<http://www.womensaid.org.uk/domestic-violence-articles.asp?itemid=1332&itemTitle=National+Service+Standards+for+domestic+and+sexual+violence+services§ion=00010001002200370001§ionTitle=Articles%3A+domestic+violence+services>

Programmi di gruppo per il lavoro con donne vittime di violenza

Fallon, B. and Goodman, M. (1995) Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program. (London: Sage)

Freedom Programme:

si veda <http://www.freedomprogramme.co.uk/freedomprogramme/index.cfm>

Appunti

2

La facilitatrice

I commenti di alcune sopravvissute sulle caratteristiche che dovrebbero avere i loro facilitatrici:

“Non dovrebbe trattarci come povere vittime, ma come donne che hanno un potere nascosto dentro di noi. Dovrebbe contribuire a farci trovare questo potere.”

“Dovrebbe essere sulla stessa lunghezza d'onda delle partecipanti, un'amica, non una leader.”

2.1. INTRODUZIONE

In questo capitolo si esaminerà il ruolo e le responsabilità della facilitatrice¹⁵ e della co-facilitatrice. Saranno descritte le competenze, le conoscenze, la formazione e l'esperienza che sono necessarie per gestire gruppi di sostegno per vittime di violenza domestica.

Il programma Il Potere di Cambiare prevede l'educazione ed il sostegno per gruppi di donne che sono o sono state maltrattate nei loro rapporti di coppia. All'interno del gruppo, la facilitatrice svolge un ruolo centrale nel rendere le sessioni sicure e di sostegno e nel permettere a tutte di partecipare. La facilitatrice, grazie alle sue competenze sulla violenza di genere e domestica e sulle dinamiche dei gruppi di auto-aiuto, assiste i partecipanti durante e dopo le sessioni e mantiene la coesione, il rispetto e la stabilità del gruppo.

Si consiglia di eseguire il programma Il Potere di Cambiare con la presenza di due conduttori, la facilitatrice ed la co-facilitatrice. La facilitatrice ha il ruolo centrale. La funzione della co-facilitatrice è di sostenere la facilitatrice, soprattutto in situazioni di crisi. Quando, ad esempio, un partecipante ha bisogno di un sostegno individuale nel corso di una sessione, mentre la facilitatrice svolge il lavoro con il gruppo, la co-facilitatrice può appartarsi con il partecipante che ne ha bisogno. Inoltre con la presenza di due facilitatrici c'è sempre qualcuno che può portare avanti il gruppo in caso di imprevisti, come assenze o malattia. Fare la co-facilitatrice è inoltre una possibilità di conoscere i processi dei gruppi di auto-aiuto e formarsi al ruolo di facilitatrice.

.....
¹⁵ Nel manuale si userà il termine facilitatrice al femminile poiché per i gruppi di sostegno del *Il Potere di Cambiare* i facilitatori sono preferibilmente donne, come spiegato più avanti nel capitolo.

In generale, sia la facilitatrice che la co-facilitatrice hanno bisogno di competenze, conoscenze e formazione simili, anche se è probabile che le co-facilitatrici abbiano meno esperienza. Se entrambi hanno simili livelli di esperienza e conoscenze, questi ruoli nelle varie sessioni possono essere flessibili.

Il manuale propone dei gruppi di sostegno in cui le facilitatrici siano solo donne. Infatti, è evidente che un servizio in cui lavorano solo donne le vittime hanno maggiori probabilità di accesso e di sentirsi a proprio agio¹⁶. L'esperienza inoltre mostra che per i gruppi di sostegno femminili le donne sono più indicate come facilitatrici degli uomini. Si evita così la ripetizione inconsapevole o consapevole dello squilibrio di potere maschio / femmina che è diffuso nelle relazioni violente. Uno degli obiettivi dei gruppi di sostegno è infatti conferire potere alla donna attraverso l'esempio di leadership femminili. Pertanto, il programma la Potere di cambiare è stato realizzato considerando solo facilitatrici donne.

2.2. CONVINZIONI E PRINCIPI FONDAMENTALI

La facilitatrice di un gruppo di auto-aiuto deve prima di tutto credere nella forza e nelle capacità delle donne di scoprire, modificare e adattare le proprie soluzioni ai problemi.

Nel capitolo precedente abbiamo fissato i principi fondamentali alla base di qualsiasi prestazione di servizi per donne maltrattate. La facilitatrice di un gruppo di sostegno dovrebbe attenersi ai seguenti principi:

- la comprensione della violenza domestica e sessuale e del suo impatto sulle vittime;
- la sicurezza, la protezione e la dignità delle vittime;
- il rispetto della diversità e un equo accesso ai servizi;
- il sostegno e/o la consulenza legale;
- l'*empowerment* e la partecipazione;
- la riservatezza;
- una risposta coordinata dei servizi preposti;
- contrastare la tolleranza per la violenza domestica e sessuale che esiste nella società e restituire la responsabilità della violenza agli autori;
- *accountability*.

In primo luogo, le facilitatrici devono sempre credere alle donne e non chiedere mai prove della violenza subita. Le facilitatrici dovrebbero inoltre sostenere le seguenti convinzioni fondamentali:

- La violenza domestica è prevenibile.
- Non è mai colpa delle vittime.
- E' radicata nelle relazioni di potere e di controllo che esistono all'interno dei rapporti di coppia.
- Gli autori sono i soli responsabili della loro violenza.

.....
¹⁶ Women's Resource Centre (2007) *Why women only?* (London: Women's Resource Centre) p.52; scaricabile da <http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

- Anche i bambini possono essere vittime di abuso e di violenza e hanno bisogno di un ambiente che ne sia privo.

Queste convinzioni permettono ai membri del gruppo di riconoscere i loro punti di forza, mantenere la loro indipendenza, e riconoscere i loro diritti al rispetto, alla dignità, all'indipendenza, alla scelta e al controllo (se non è in conflitto con la loro sicurezza).

Al fine di creare un'atmosfera di *empowerment* nel gruppo di sostegno è importante che le facilitatrici agiscano in modo assertivo, empatico e non giudicante. In tal modo promuovono le competenze discusse nelle sessioni e massimizzano il potenziale del gruppo.

2

2.3. COMPETENZE CHIAVE DELLA FACILITATRICE

Conoscenze

Le facilitatrici devono avere sia una solida e aggiornata conoscenza della violenza domestica e del suo impatto sulle donne ed i bambini che delle risorse e del supporto disponibili. Le facilitatrici devono disporre di una visione globale di tutti i tipi di violenza di genere, della discriminazione di genere e delle pari opportunità. Per un elenco della letteratura raccomandata si può consultare la bibliografia.

Prima di dare inizio ad un gruppo di sostegno raccomandiamo fortemente alle facilitatrici la conoscenza approfondita nei seguenti campi:

- la comprensione della dinamica e delle forme in cui si manifesta la violenza domestica. Il suo impatto psicologico, emotivo, fisico ed economico sulle donne e sui bambini. Il tutto all'interno di un quadro di uguaglianza e di diritti umani;
- la comprensione dell'analisi femminista della violenza domestica che riconosce che il maltrattamento si verifica in una serie di contesti e affonda le sue radici nelle relazioni di potere e di controllo;
- la comprensione del significato della violenza di genere, dei legami tra violenza domestica e violenza sessuale, tra violenza contro le donne e abusi e maltrattamento ai bambini;
- la comprensione del contesto sociale e della storia delle donne. La necessità quindi di facilitare il gruppo in modo che non si riproponga la struttura gerarchica e di dominio propri delle situazioni di oppressione e di violenza;
- una solida conoscenza dei rischi che coinvolgono le donne e i bambini maltrattati, una buona capacità di valutazione della pericolosità, della protezione e della gestione del rischio;
- la conoscenza e la comprensione di ulteriori ostacoli che alcuni gruppi di donne potrebbero incontrare nel tentativo di accedere al gruppo di sostegno;
- la conoscenza della legislazione relativa alla violenza domestica, alla protezione dei minori, alle risorse abitative e ad altri settori che potrebbero essere legati al maltrattamento;
- Una solida conoscenza dei diritti umani e costituzionali dei partecipanti e il quadro giuridico nazionale relativo alla violenza domestica e alla protezione dei/le figli/e;

- La conoscenza delle normative legali locali, delle organizzazioni di volontariato e del ruolo che queste possono svolgere nel sostenere i membri del gruppo;
- Una buona conoscenza dell'economia locale e del profilo demografico della comunità in cui il gruppo di sostegno è impostato.

Esperienza

Le facilitatrici idealmente dovrebbe avere le seguenti esperienze per garantire che i partecipanti usufruiscano del miglior servizio possibile:

- esperienza di lavoro con donne vittime di violenza domestica, preferibilmente in un ruolo professionale. E' accettabile anche l'esperienza di volontariato.
- esperienza nel supporto emotivo e concreto a donne vittime di violenza domestica.
- esperienza nella valutazione della pericolosità dei comportamenti e dell'elaborazione di strategie per la protezione;
- esperienza nella pianificazione e, come facilitatrice, del lavoro di gruppo, preferibilmente con un'etica di auto-aiuto.

Abilità

Le facilitatrici devono avere alcune competenze specifiche per portare avanti il lavoro in modo efficace e garantire che le esigenze di gruppo e individuali siano soddisfatte. Le seguenti competenze specifiche del facilitatrice sono essenziali per il successo del gruppo di auto-aiuto:

- eccellente capacità di gestione del gruppo, compresa la capacità di pianificare e di facilitare le sessioni di gruppo in modo efficace;
- eccellente capacità di comunicazione, compresi un linguaggio verbale chiaro e un linguaggio del corpo positivo;
- capacità di ascolto attivo e di rispondere in modo empatico ai membri del gruppo;
- capacità di contestare i partecipanti, se necessario, con una modalità non conflittuale ma assertiva;
- capacità di gestire problemi, come la rabbia, nel gruppo;
- comprensione dei confini professionali e dei limiti del ruolo di facilitatrice all'interno del gruppo. Ad esempio, non venire coinvolti personalmente nella vita delle donne;
- capacità di lavorare sulla base delle proprie iniziative e di pianificare il loro lavoro in modo efficace;
- capacità di applicare la pratica delle pari opportunità e della lotta contro la discriminazione in tutti gli aspetti del gruppo di sostegno;
- capacità di valutare l'efficacia del gruppo di sostegno e di riferire i risultati;
- capacità di utilizzare le risorse tecnologiche, come ad esempio elaborazione di testi, ricerca Internet, creazione di fogli di lavoro.

L'istruzione, le qualifiche e la formazione

Non esiste una qualifica specifica necessaria per eseguire il programma *Il Potere di Cambiare*, ma si consiglia che le facilitatrici abbiano una buona combinazione di esperienze, conoscenze e formazione.

Le facilitatrici che provengono da esperienze di lavoro con le donne maltrattate, in genere, possiedono le conoscenze fondamentali, le abilità e le attitudini necessarie. Inoltre, le facilitatrici possono avere una formazione specifica di lavoro nel campo della violenza domestica, e/o un'una qualifica legata al lavoro sociale.

Corsi di formazione specifici potrebbero includere i seguenti argomenti:

- sensibilizzazione sulla violenza domestica;
- sensibilizzazione sulla violenza sessuale;
- pari opportunità;
- competenze per facilitare i gruppi;
- capacità di consulenza;
- protezione dei bambini;
- diritto civile e penale;
- legislazione sulle politiche abitative;
- la diversità e le pari opportunità;
- immigrazione;
- valutazione del rischio e pianificazione della protezione;
- consapevolezza dei diritti umani;
- psicologia di base (compresa la comprensione delle possibili reazioni traumatiche)
- facilitare i gruppi di auto-aiuto.

2.4. LA FACILITATRICE: RUOLI E RESPONSABILITÀ

I ruoli delle facilitatrici

Il ruolo delle facilitatrici è quello di promuovere i principi di *empowerment* e di auto-aiuto all'interno del gruppo e di garantire che il gruppo funzioni come un'unità costruttiva e coerente. Il suo ruolo è di vitale importanza per il successo del gruppo.

Fin dall'inizio del gruppo, le facilitatrici incoraggiano le partecipanti a condividere le loro esperienze, esprimere nuove idee, e lavorare sui diritti fondamentali, l'autostima, l'assertività ed i confini personali. Devono garantire sempre un ambiente sicuro, protetto e di sostegno, stimolando nel contempo un dibattito costruttivo e interattivo tra le partecipanti.

Di seguito sono elencati i ruoli che la facilitatrice deve svolgere nel gruppo:

- creare un'atmosfera calda, accogliente e informale che fornisca sostegno, fiducia e sicurezza;
- coinvolgere tutti gli individui nel processo di gruppo, creando così un ambiente di inclusione e di parità di partecipazione;
- creare un ambiente di *empowerment* all'interno del gruppo, permettendo alle partecipanti di aumentare la loro assertività e autostima e riprendere così il controllo della propria vita;
- aiutare le partecipanti a capire le dinamiche e i processi di gruppo;
- aiutare le donne a riconoscere ciò che provano e perché lo provano;
- promuovere e monitorare il cambiamento e la crescita dei singoli e del gruppo;

- aiutare i partecipanti a comprendere il significato di alcuni comportamenti e delle questioni relative alla violenza domestica;
- fornire ai membri del gruppo le informazioni necessarie ed essere una fonte di conoscenze sulle problematiche legate alla violenza contro le donne e alla violenza domestica;
- promuovere la convinzione che la violenza domestica è inaccettabile ed è una violazione dei diritti umani;
- presentare altri servizi a cui è possibile accedere e dove se necessario può essere inviata l'utente, in aggiunta o in sostituzione al gruppo di sostegno;
- fornire, se necessario, supporto individuale ai membri del gruppo;
- lasciare che il gruppo faccia la maggior parte del lavoro. E' importante sottolineare il fatto che la facilitatrice non è tenuta a prendere sempre l'iniziativa, né a conoscere tutte le risposte.

Le partecipanti devono avere ampia possibilità di esprimere le loro opinioni e discutere i loro problemi tra loro. Tuttavia, se il gruppo tende a disperdersi andando troppo lontano rispetto alle finalità originarie, o non sono rispettate le regole concordate, la facilitatrice deve ricondurre le partecipanti verso una discussione produttiva per garantire il rispetto delle norme del gruppo.

Responsabilità delle facilitatrici

Per garantire l'adempimento dei loro ruoli le facilitatrici hanno una serie di responsabilità:

a) Organizzazione del gruppo:

- garantire la creazione e il buon funzionamento delle riunioni, tenendo conto di qualsiasi difficoltà di accesso, di mobilità o di altre esigenze delle partecipanti;
- preparare il materiale per ogni sessione prima che il gruppo si riunisca, tenendo conto delle esigenze delle partecipanti.

b) Gestione del gruppo:

- realizzare il programma in modo tale che tutte le partecipanti in ogni momento siano ascoltate con rispetto e credute;
- adottare mezzi efficaci di strutturazione del gruppo per incoraggiare la partecipazione di ciascun membro;
- spiegare le regole di gruppo, e assicurarsi che vengano rispettate;
- incoraggiare le donne ad assumersi la responsabilità del loro comportamento;
- contrastare qualsiasi mito o stereotipo sulla violenza domestica quando emerge all'interno del gruppo.

c) Sostegno alle partecipanti:

- assicurarsi che le partecipanti si sentano ascoltate e non giudicate;
- riconoscere le esigenze individuali e le esperienze di tutti i membri del gruppo;
- sostenere i membri del gruppo nel fare scelte informate e prendere decisioni in relazione alle possibilità a loro disposizione;
- conoscere le associazioni locali in grado di supportare le partecipanti. Le facilitatrici potrebbero, in questo caso, creare una lista dettagliata dei servizi e di altri tipi di risorse (siti web e libri di auto-aiuto), e fornirla all'inizio del gruppo;
- ove possibile e legale, riconoscere le esigenze delle partecipanti immigrate senza

permesso di soggiorno, che non hanno accesso all'assistenza sociale, o che sono senza visto di lavoro e fornire loro sostegno;

- essere disponibili a fornire sostegno ai membri del gruppo durante e tra le sessioni. Se questo non è possibile inviarli a operatrici di altri servizi adeguati alle loro esigenze.

d) Sicurezza:

- assicurarsi che la sicurezza e la protezione del gruppo e dei suoi membri abbiano sempre la priorità;
- assicurarsi che il gruppo e ogni sessione di sostegno individuale siano tenuti in un ambiente protetto e sicuro, in conformità con le esigenze delle donne;
- rendere i membri del gruppo coscienti dei processi di valutazione del rischio in atto durante il programma;
- prendere i provvedimenti opportuni in caso sia identificato un rischio di grave pericolo per i membri del gruppo. Fornire le informazioni necessarie e eseguire un piano per la sicurezza;
- prevenire situazioni di crisi nel gruppo utilizzando efficaci strategie di intervento.

e) Diversità ed equo accesso:

- impegnarsi positivamente nella pratica antidiscriminatoria considerando la diversità di tutte le partecipanti e sostenendo ogni membro equamente;
- assicurarsi che il sostegno offerto ai membri tenga conto delle esigenze ed esperienze individuali;
- assicurarsi che il gruppo di sostegno sia accessibile ed accogliente per tutte le partecipanti;
- usare un approccio positivo nel promuovere la diversità all'interno del gruppo assicurandosi che siano evitate espressioni tecniche discriminatorie di difficile comprensione;
- monitorare l'accesso al gruppo di sostegno in modo che rifletta equamente i dati demografici della comunità locale in cui è impostato, per esempio utilizzando una forma di monitoraggio anonima per verificare il rispetto delle pari opportunità¹⁷ (si veda l'Appendice 7);
- riconoscere gli ostacoli che alcuni gruppi potrebbero incontrare durante il tentativo di accesso al gruppo: immigrate, donne di minoranze etniche, donne rifugiate o richiedenti asilo, donne anziane, lesbiche e donne disabili;
- contrastare qualsiasi pregiudizio e/o discriminazione che possono sorgere all'interno del gruppo. Registrare sistematicamente questi incidenti.

f) Riservatezza:

- garantire la riservatezza in ogni momento. Spiegare e rispettare i diritti delle partecipanti alla riservatezza; chiarire le situazioni in cui essa può essere limitata, come ad esempio l'obbligo di segnalazione per la protezione dei minori;
- Assicurarsi che tutte le informazioni riguardanti le sessioni di gruppo siano archiviate a modo sicuro e riservato. Qualsiasi informazione che possa far identificare un membro del gruppo non può essere rilasciata al di fuori del gruppo stesso;
- All'inizio del corso assicurare i membri del gruppo che ogni informazione riservata a verrà sbloccata soltanto con il loro consenso.

¹⁷ Vedi l'Appendice 7 per un esempio di forma di monitoraggio delle pari opportunità.

2.5. POTENZIALI PROBLEMI NELLA FACILITAZIONE

a) Quando la facilitatrice domina

La facilitatrice può tentare di risolvere da sola tutti i problemi invece di coinvolgere l'intero gruppo. Ciò può ostacolare il potenziale del gruppo e portare alla manipolazione artificiale dei processi. In questo caso le partecipanti possono percepire la facilitatrice in una posizione di potere tale da rafforzare i loro sentimenti di impotenza e inadeguatezza.

b) Quando la facilitatrice ha aspettative rigide

La facilitatrice ha aspettative stereotipate e specifiche su come un membro del gruppo (una vittima) dovrebbe comportarsi. Etichetta le donne come vittime e si aspetta un determinato comportamento da loro. Questo può portare a non riconoscere e/o a non accettare emozioni come la rabbia o la depressione e a far fallire la missione del gruppo. La facilitatrice deve invece creare per ciascun membro lo spazio sufficiente affinché possa esprimere la propria individualità.

c) Quando la facilitatrice pensa di essere più esperta della vita delle donne rispetto alle donne stesse

Spesso la facilitatrice ha buone competenze teoriche e pratiche nel lavoro con le donne maltrattate. Questo potrebbe portarlo a credere che ha una maggiore comprensione della violenza domestica rispetto alle donne del gruppo. Deve invece considerare che sono le donne le vere esperte in relazione alla loro vita.

d) Quando la facilitatrice cerca di evitare di silenzio

La facilitatrice, forse a causa della sua stessa ansia o della sensazione di pressione del trascorrere del tempo, inizia a parlare ogni volta che c'è un momento di silenzio. Il silenzio è in realtà uno strumento necessario nel lavoro di gruppo: permette di pensare e riflettere, e può creare una certa tensione che forza i membri del gruppo a cercare soluzioni. La facilitatrice deve essere in grado di tollerare e apprezzare il silenzio ed essere flessibile sul tempo.

Suggerimenti per superare questi problemi

Alcuni di questi problemi possono essere evitati se affrontati nella fase iniziale attraverso forme di valutazione che mettano in luce eventuali difficoltà imminenti. La facilitatrice ad esempio dovrebbe rispondere alle sollecitazioni fornite da donne che regolarmente riportano sensazioni di disagio all'interno del gruppo.

Molte donne, ad esempio, se si verificano problemi con le facilitatrici hanno difficoltà ad affrontare la situazione o a riferirla in forma di valutazione. Per questo motivo, è importante mettere a disposizione dei membri delle procedure di reclamo.

La facilitatrice e la co-facilitatrice possono aiutarsi e supportarsi l'un l'altro. Si raccomanda comunque una regolare supervisione. Inoltre può essere utile tenere un registro o un diario di riflessioni sul gruppo per valutare la loro esperienza e, in caso di problemi, un eventuale sostegno per loro stessi.

Alcune considerazioni delle vittime sulle facilitatrici:

Non abbiamo bisogno di sofisticate teorie, ma solo di comprensione empatica.

Niente violenza: le nostre esperienze di violenza sono già più che sufficienti.

Deve credere che nella nostra vita sono possibili cambiamenti positivi.

2

Appunti

3

Sviluppo e gestione del gruppo

Il gruppo è un luogo dove si può essere sincere e dove nessuno ride di te. [Una vittima]

3.1. INTRODUZIONE

In questo capitolo si analizzerà la pianificazione, promozione, sviluppo e gestione di un gruppo di sostegno. Qui di seguito sono elencate le questioni che dovrebbero essere pianificate e decise prima che il gruppo inizi:

- per chi sarà costituito il gruppo;
- la finalità e gli obiettivi del gruppo;
- la promozione del gruppo;
- la valutazione e gestione del rischio;
- la riservatezza;
- le procedure di reclamo;
- come fornire il sostegno alle partecipanti (tra cui il sostegno individuale);
- come raccogliere i fondi e gestire le finanze del gruppo;
- come valutare la sua efficacia.

3.2. PIANIFICAZIONE

Il manuale si rivolge prevalentemente alle facilitatrici dei gruppi di sostegno e a coloro che hanno intenzione di diventarlo. E' probabile che un facilitatrice, eventualmente con l'aiuto della co-facilitatrice, faccia la pianificazione del proprio gruppo di sostegno. Se invece si sta già lavorando all'interno di un servizio si può decidere di organizzare un'equipe di pianificazione per rappresentare i diversi punti di vista. Colleghi che lavorano con le donne maltrattate a diversi livelli possono fornire ulteriori suggerimenti importanti per il processo di pianificazione. In determinate fasi della preparazione potrebbe essere importante prendere in considerazione anche i punti di vista delle donne, sia attraverso delle discussioni che con dei questionari. Si avrebbe così una migliore comprensione di ciò che vorremmo ottenere da un gruppo di sostegno.

Prima di avviare il gruppo di sostegno, si dovrebbero discutere e decidere i seguenti punti:

- **Profilo delle partecipanti:** da chi è composto il gruppo;
- **Finalità del gruppo:** cosa si intende realizzare con la creazione del gruppo;

- **Obiettivi del gruppo:** i risultati che devono essere raggiunti nelle varie fasi del lavoro di gruppo per realizzare la finalità generale;
- **Punti chiave di apprendimento:** quali sono le informazioni, le competenze e le abilità che devono essere acquisite dai membri del gruppo al fine di raggiungere gli obiettivi.

Profilo delle partecipanti

Se fai già parte di un'organizzazione che fornisce servizi per la violenza domestica, l'istituzione del gruppo di sostegno potrebbe essere il risultato diretto di un bisogno identificato nelle utenti attuali o del passato. In questo caso il profilo delle vostre partecipanti sarà già noto.

Tutte le partecipanti devono essere donne. Anche gli uomini possono subire violenza domestica, ma uomini e donne non dovrebbero partecipare allo stesso gruppo in quanto se ne ridurrebbe fortemente l'efficacia. Infatti:

- la presenza maschile può inibire la rivelazione delle violenze da parte delle donne e ridurre il loro senso di sicurezza;
- le vittime spesso hanno avuto esperienze traumatiche con il sesso opposto;
- in gruppi misti, le donne potrebbero non sentirsi abbastanza al sicuro per parlare onestamente e liberamente della loro vita;
- la sicurezza e il senso di protezione sono fondamentali per il gruppo ed è noto che le donne si sentono più sicure e a loro agio in un ambiente di sole donne;
- alcune donne potrebbero avere difficoltà ad esprimere la loro rabbia di fronte agli uomini;
- altre potrebbero occupare il prezioso tempo del gruppo per difendere gli uomini in generale, preoccupate che i presenti si sentano offesi da particolari dichiarazioni.

Il Potere di Cambiare è un modello per il lavoro di gruppo con donne vittime di violenza domestica. All'interno di questa popolazione esistono però diverse tipologie a cui si possono offrire gruppi di sostegno specifici.

Questi sono alcuni esempi di diverse tipologie di gruppi:

- donne che hanno subito violenza domestica nel passato;
- donne che attualmente vivono rapporti violenti;
- donne che vivono in casa rifugio o che comunque non vivono con il maltrattante, ma sono ancora in pericolo;
- donne appartenenti a gruppi minoritari: donne lesbiche, donne disabili, anziane o donne giovani ecc.;
- donne immigrate, appartenenti a minoranze etniche, rifugiate e/o richiedenti asilo;
- donne con esigenze specifiche di sostegno in relazione alla loro salute mentale, alla dipendenza da droga o da alcool;
- donne di una specifica fede: ebrei, musulmane, cristiane, ecc.

La decisione presa relativamente al profilo delle partecipanti dipenderà da alcune questioni, tra cui le risorse, le conoscenze e le esperienze di lavoro con le donne, e la capacità di gestione del rischio.

L'istituzione di un gruppo: Finalità e obiettivi

Le finalità del gruppo dovrebbero essere stabilite fin dall'inizio. Un esempio di tali finalità potrebbe essere la creazione di un ambiente di auto-mutuo aiuto e di sostegno che consentirà alle partecipanti di affrontare le loro esperienze come vittime di violenza domestica. Stabilire questa finalità in una fase precoce è importante per visualizzare la direzione del gruppo in quanto avrà delle ripercussioni sulla promozione del gruppo stesso. Essa potrà essere sviluppata e modificata attraverso la discussione con le partecipanti nelle fasi successive alla costituzione del gruppo.

Il passo seguente di una pianificazione efficace è quello di esaminare quali obiettivi devono essere messi in atto per realizzare le finalità del gruppo. Utilizzando l'esempio precedente, questi potrebbero essere gli obiettivi:

- creare uno spazio sicuro dove ogni partecipante si senta abbastanza sicura per parlare delle proprie esperienze;
- assicurarsi che le esperienze delle donne siano condivise all'interno del gruppo.

In questa fase, è auspicabile coinvolgere le future partecipanti. In tal modo al di là delle finalità generali del gruppo saranno rispettati, nelle strategie specifiche, i diversi retroterra culturali e le diverse esigenze delle partecipanti.

In sede di pianificazione delle finalità e degli obiettivi del gruppo, può essere utile pensare a ciascun obiettivo come composto da tre punti chiave di apprendimento:

- l'acquisizione di informazioni su temi specifici;
- l'acquisizione di competenze;
- il cambiamento di atteggiamenti.

La tabella che segue fornisce esempi degli obiettivi e dei corrispettivi punti chiave di apprendimento:

Obiettivi	Punti chiave di apprendimento
<p>Obiettivo 1: consentire alle partecipanti di rendersi conto che l'abuso non è colpa della donna e capire i meccanismi di potere e di controllo della violenza.</p>	<p>Informazioni: la ruota del “potere e controllo”. Le tipologie dei rapporti violenti. La relazione tra la socializzazione di genere e la violenza nelle relazioni. Competenze: riconoscere i modelli di potere e di controllo nella propria vita e nella vita degli altri membri del gruppo; (principalmente nelle relazioni intime, ma anche in altre relazioni, come con i genitori, i colleghi, ecc). Atteggiamenti: passare dalla colpevolizzazione della vittima alla responsabilizzazione dell'autore riconoscendo l'influenza delle aspettative sociali e della socializzazione sulle scelte delle donne quando si tratta di rapporti intimi.</p>
<p>Obiettivo 2: consentire alle partecipanti di sostenere la crescita della loro autostima.</p>	<p>Informazioni: gli effetti positivi di una migliore autostima sulla salute mentale dei singoli, la situazione psicosociale e le competenze genitoriali. Competenze: metodi per scoprire le proprie potenzialità e capacità, riconoscere i propri risultati, e presentare la propria competenza in modo comprensibile agli altri. Atteggiamenti: la comprensione dell'autostima come espressione della dignità umana.</p>
<p>Obiettivo 3: consentire alle partecipanti di comprendere la violenza domestica come una forma di violazione dei diritti umani nei confronti delle donne e dei bambini.</p>	<p>Informazioni: introduzione ai valori dei diritti umani (ad esempio, la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani). Competenze: analizzare situazioni di violenza domestica dal punto di vista dei diritti umani. Atteggiamenti: i diritti umani come valori universali estesi a tutti gli esseri umani indipendentemente dal sesso, razza, età, abilità, orientamento sessuale, cittadinanza, ecc.</p>

3.3. PROMOZIONE DEL SERVIZIO E LAVORO IN PARTENARIATO

Se vuoi estendere la partecipazione al di fuori delle attuali utenti della tua organizzazione, questa sezione contiene alcuni suggerimenti per aumentare i tassi di invio attraverso un lavoro in rete.

Promozione

La promozione del gruppo di sostegno dipende moltissimo dalle partecipanti da coinvolgere. Il gruppo può essere riservato alle utenti della propria organizzazione e lo screening fornito attraverso il servizio regolare (*hotline*, centro di accoglienza, casa rifugio ecc). In questo caso la promozione consiste semplicemente nel fornire informazioni precise per il personale sul gruppo di sostegno: data di inizio, luogo, ora degli incontri, durata, profilo delle potenziali partecipanti, qualsiasi altro parametro considerato importante.

Se si prevede di estendere la partecipazione a un pubblico più ampio, è necessario decidere se pubblicizzare il gruppo o riservarlo alle utenti inviate da altre strutture.

Attività Pratiche e Operative

a) Le lettere

Scrivere lettere ad associazioni e servizi del territorio per metterli a conoscenza del gruppo e di come si può lavorare insieme per sostenere le vittime di violenza domestica. Le Lettere dovrebbero:

- spiegare chi siete;
- definire la violenza domestica;
- motivare la ragione per cui è importante che ci sia un gruppo di auto-aiuto nella vostra comunità;
- spiegare ciò che il gruppo si propone di fare e a chi è indirizzato;
- spiegare ciò che il gruppo non farà;
- chiedere la loro cooperazione e la possibilità d'invio al gruppo;
- fornire i contatti per ulteriori informazioni sul gruppo, per l'invio di potenziali partecipanti o perché siano dati alle vittime di violenza.

Le lettere **non dovrebbero** fornire dettagli sul luogo in cui sarà tenuto il corso.

In Appendice 1 è presente un esempio di lettera. E' possibile inviare questa lettera ai servizi che lavorano con le donne maltrattate per costruire un buon lavoro di rete e ottenere soddisfacenti tassi di invii. Nel contattare particolari tipi di servizi o associazioni è utile adattare al loro tipo di intervento il contenuto della lettera, e spiegare come il gruppo di sostegno si può inserire all'interno di esso.

b) Volantini

Progettare un volantino pubblicitario del gruppo di sostegno. Il volantino può essere distribuito ai servizi del territorio (insieme alle lettere), esposto nelle aree pubbliche, o dato alle donne in modo che possano scegliere di partecipare. Può essere efficace includere in modo anonimo **studi di casi** o citazioni di donne che hanno partecipato al gruppo: incoraggerà gli invii e informerà sui tipi di donne per i quali il gruppo potrebbe essere adatto. Anche se le esperienze e le citazioni sono anonime e' necessario **chiedere preventivamente il consenso** per il loro utilizzo.

c) "Giornata di prova"

La "giornata di prova" è un'occasione per i rappresentanti di altri enti istituzionali e di volontariato di avere informazioni riguardo a:

- le destinatarie del gruppo;
- le finalità e gli obiettivi del gruppo;
- la necessità del gruppo nella comunità;
- ciò che il gruppo può e non può fare;
- il contenuto del corso;
- come gli altri enti e associazioni possono collaborare.

In una parte della “giornata di prova” si possono mostrare alcuni esercizi del programma *Il Potere di Cambiare*, per dare un'idea del contenuto del corso alle associazioni e ai servizi coinvolti. Alla fine della giornata ricordarsi sempre di chiedere la compilazione di moduli con dei feedback sull'esito della giornata in modo da poterlo migliorare in futuro.

d) Reti

Mettersi in contatto con altre organizzazioni di donne a livello locale e nazionale. Verificare se eventuali gruppi simili sono in esecuzione nella zona. Pubblicizzare il gruppo sui loro siti web. Informare le linee di assistenza telefonica locali e nazionali per la violenza domestica in modo che possano inviare le donne al gruppo.

Si dovrebbero conoscere altri servizi locali e nazionali per le donne vittime di violenza dove poter inviare le donne del gruppo che hanno bisogno di ulteriori tipi di sostegno.

e) Lavorare in partenariato

E' necessario mettere in pratica attività strategiche di pianificazione che comportano la considerazione degli obiettivi globali di un'organizzazione e della sua futura direzione.

E' importante non sottovalutare il potere di efficaci partenariati strategici tra le organizzazioni, siano esse locali, regionali o nazionali. Talvolta i benefici non sono immediatamente evidenti, ma il tempo speso nell'investimento iniziale è sempre ripagato. Infatti un buon partenariato assicura l'impegno (e eventualmente il finanziamento) di quelle persone di grande esperienza che esistono in ogni singola organizzazione. Possono essere utili i seguenti suggerimenti:

- **Gruppi e consigli direttivi**

Cercare di far sentire la propria voce ai gruppi direttivi, ai consigli di amministrativi, ecc... Un'efficace discussione in seno al gruppo direttivo o al consiglio di amministrazione di un'organizzazione partner può determinare decisioni che portano più invii di un mese di lavoro di un esercito di volontari.

- **Creare il proprio gruppo direttivo o consiglio di amministrazione**

Invitare personaggi importanti della comunità nel proprio gruppo direttivo o a far parte del proprio consiglio di amministrazione. Le persone sono lusingate se viene chiesto loro di contribuire a discussioni di alto livello in un'altra organizzazione. In tal modo sarà anche garantito il loro impegno per le finalità dell'organizzazione.

- **Finalità e target**

Pensare come la propria attività possa contribuire alle finalità e al target di altre organizzazioni. Se queste organizzazioni sanno che quello che fa il gruppo può contribuire al loro successo, è molto più probabile ricevere invii.

- **Coinvolgere una persona influente che sponsorizzi il lavoro del gruppo**

Identificare un gruppo di persone di alto profilo sociale che godono del rispetto della comunità. Trovare tra questi una o più personalità con una buona fama nella comunità e che mostra passione per il lavoro del gruppo. La sua posizione sociale le permetterà di far conoscere i gruppi tra le altre persone che hanno influenza nella comunità.

- **Relazione annuale**

Assicurarsi che una copia della relazione annuale del gruppo vada a ciascuna organizzazione partner, e che sia data importanza ad ogni contributo. Niente è più gradito al dirigente di un'organizzazione che ricevere credito da un'organizzazione partner. (E diventerebbe più difficile per tale organizzazione ritirare il sostegno per l'anno successivo).

3.4. ATTIVAZIONE DEL GRUPPO

Nell'attivazione di un gruppo ci sono alcuni aspetti dell'organizzazione da considerare. Il paragrafo seguente ne elenca alcuni e dà indicazioni su come trattarli.

Colloquio individuale iniziale

Prima di dare inizio al gruppo è importante incontrare singolarmente ogni donna. Questo primo incontro costituisce l'occasione per valutare i livelli di rischio (elencati di seguito), parlare del gruppo, e discutere delle aspettative della persona.

Nell'Unione Europea, i metodi di screening variano in complessità. Quasi tutte le organizzazioni intervistate ritengono fondamentale informare le future partecipanti sulla strutturazione del gruppo di auto-aiuto e chiarire le finalità e gli obiettivi dello stesso. In questo modo si garantisce che le aspettative delle partecipanti e il programma del gruppo siano compatibili. Questa procedura è utilizzata sia nel contesto degli invii interni, che negli invii esterni o negli auto-invii.

Al primo incontro, si raccomanda di realizzare un piano di sostegno per ogni donna che dovrebbe essere seguito durante tutto il percorso del gruppo (vedi Appendice 3 per la pianificazione del sostegno e di un piano di protezione). Questi colloqui individuali sono anche molto utili per sapere se una donna ha bisogno di un sostegno specifico, e, nel caso affermativo, decidere con lei il modo migliore per soddisfare le sue esigenze. Ad esempio, alcune donne possono aver bisogno di un interprete del linguaggio dei segni o di altro personale di sostegno che frequenti il gruppo accanto a loro.

Se le partecipanti sono inviate al gruppo dall'interno della propria organizzazione è molto probabile che un primo colloquio individuale abbia già avuto luogo. Tuttavia, può essere opportuno organizzare un'ulteriore breve colloquio individuale per discutere le aspettative di ogni donna sul gruppo.

Alcune organizzazioni preferiscono realizzare incontri di gruppo paralleli ai colloqui individuali. Per le facilitatrici questi incontri sono un'opportunità per spiegare le politiche e i protocolli del gruppo e il contenuto del corso. Le future partecipanti possono condividere le loro aspettative, discutere di come possono essere incorporate e avere la possibilità di sperimentare come è un gruppo di sostegno.

Valutazione del rischio

Il rischio può essere definito come la probabilità che qualcosa di pericoloso o di negativo si verifichi. Nel contesto della violenza domestica, è di primaria importanza considerare la propria capacità di gestione del rischio, realizzare una valutazione del rischio e un piano di sostegno per le donne.

Per prima cosa è importante valutare il rischio effettivo della sede in cui si terrà il gruppo di sostegno e fare in modo che l'edificio sia sicuro e protetto. Per quanto riguarda le partecipanti, se vi è un sistema di invio all'interno della vostra organizzazione, è probabile che il servizio abbia già delle politiche di gestione del rischio. Infatti, se una partecipante riceve già un altro tipo di sostegno, le prime valutazioni del rischio sono state fatte. Se l'ammissione al gruppo è esterna è buona prassi determinare il livello di rischio delle donne:

- valutare il rischio di ulteriori violenze;
- valutare i probabili danni;
- valutare piani di sicurezza per il futuro;
- decidere, insieme con la donna, con chi e con quali mezzi lavorare (per esempio un sostegno al di fuori del gruppo);
- valutare i rischi per gli altri membri del gruppo; (ad esempio l'ex-partner potrebbe seguire la donna che si reca al gruppo e, quindi, mettere in pericolo anche altre partecipanti).

Si consiglia d'inserire un quadro di valutazione del rischio all'interno del percorso di tutto il gruppo. Il rischio non dovrebbe essere valutato solo all'inizio, ma nel corso, ed alla fine del programma. Si dovrebbe prestare particolare attenzione alle sessioni in cui si trattano argomenti potenzialmente pericolosi. Dopo una valutazione del rischio, si potrebbe giungere alla conclusione di rimandare la partecipazione della donna al gruppo di sostegno. Se, per esempio, è in una situazione molto pericolosa, frequentare il gruppo può non solo aumentare il pericolo per lei, ma mettere anche a rischio altre partecipanti. Se una donna si trova in una situazione di pericolo, deve essere aiutata ad elaborare un piano di sicurezza. In alcuni casi, la prima valutazione del rischio potrebbe comportare un invio ad una consulenza individuale o ad altri servizi adeguati in parallelo al gruppo di sostegno o in sua sostituzione.

A seconda della propria capacità di gestione del rischio all'interno del gruppo, si può essere o no in grado di offrire servizi alle donne in situazione di alto rischio. Questo dipende da una combinazione di fattori: le precedenti esperienze e conoscenze sulla valutazione del rischio, il proprio giudizio sulle diverse situazioni delle donne. Se non è possibile offrire un servizio per donne in situazioni di alto rischio, è importante fare riferimento a servizi più adeguati per le loro esigenze e indicare altre forme di sostegno.

Vedere in Appendice 2 la tabella di valutazione del rischio e altre forme di valutazione.

Privacy e protezione dei dati

Le partecipanti, le facilitatrici e il personale amministrativo dell'organizzazione che offre il gruppo di sostegno inevitabilmente sono a conoscenza di alcune informazioni sensibili dei membri del gruppo. La maggior parte dei paesi ha in vigore leggi sulla protezione dei dati. In primo luogo, pertanto, è necessario informarsi sulle leggi del vostro paese in materia di protezione e di utilizzo dei dati personali sensibili. È inoltre necessario conoscere le leggi relative all'obbligo di segnalazione e di comunicazione ad esempio, quando gli operatori vengono a conoscenza di abusi sui minori.

Le partecipanti, le facilitatrici e il personale amministrativo hanno bisogno di chiarezza in merito ai loro diritti e obblighi in materia di dati sensibili e di riservatezza. Sugeriamo che tali informazioni siano fornite come linee guida scritte per il personale, e che entrino a far parte dell'accordo scritto o del contratto tra le partecipanti e la facilitatrice. (Vedi capitolo 4, Politiche e protocolli di gruppo).

Procedura di reclamo

E' buona prassi avere una procedura di reclamo in vigore prima che abbia inizio il gruppo. Ciò contribuirà a trattare i problemi che sorgono all'interno del gruppo, come ad esempio quando le donne hanno dei disagi relativamente al luogo o alla facilitatrice. E' necessario mettere in grado le partecipanti, se lo desiderano, di esprimere le proprie lamentele. Nel primo incontro, le donne devono essere informate sul funzionamento della procedura di reclamo.

Il sostegno della facilitatrice

E' importante che esistano delle risorse anche per il supporto delle facilitatrici. Per esempio, è buona prassi avere una supervisione che fornisca consulenza e sostegno. Sarebbe interessante creare una rete delle facilitatrici, non solo all'interno della propria organizzazione, ma anche nella comunità. La rete potrebbe funzionare come uno spazio per scaricare l'ansia, discutere dei gruppi di sostegno, condividere informazioni e suggerimenti su come migliorare il lavoro di gruppo. La rete potrebbe essere anche on-line e raggiungere le facilitatrici di altri paesi.

Finanziamento e sostegno infrastrutturale: pianificazione delle spese

Si raccomanda di garantire la sostenibilità di qualsiasi progetto prima di iniziarlo. Non si tratta solo di buone prassi, ma è importante garantire anche che il programma non sarà interrotto da incapacità della propria organizzazione di sostenere eventuali oneri finanziari. I responsabili della gestione finanziaria dell'organizzazione devono quindi essere coinvolti.

Di seguito sono riportate alcuni tipi di spese necessarie per la realizzazione e il funzionamento di un gruppo di sostegno:

- materiale didattico: fotocopie dei volantini, carta per prendere appunti, penne / matite, pennarelli, *post it*, portafogli in plastica, fogli di carta, lavagna a fogli mobili ecc;
- spese relative allo spazio per gli incontri: affitto stanza, contributo per la bolletta della luce, ecc;
- spese di comunicazione: telefonate alle partecipanti del gruppo presenti e future, spese postali, produzione di opuscoli e altro materiale pubblicitario;
- spese relative al benessere delle partecipanti: caffè, tè, acqua, bicchieri di carta, fazzoletti di carta, ecc;
- risorse umane: la facilitatrice/i, la supervisione delle facilitatrici, servizi di baby sitter durante il lavoro di gruppo, supporto per i costi di trasporto per le partecipanti economicamente svantaggiate, valutatore esterno.

Fundraising

I finanziamenti disponibili per le associazioni non governative o associative variano da regione a regione e da paese a paese¹⁸. Tuttavia, in generale, dato che le principali beneficiarie di un gruppo di sostegno sono donne che vivono in una particolare città o regione, gli aiuti finanziari dovrebbero probabilmente essere forniti dagli enti locali, da organismi governativi provinciali o comunali, da fondazioni o imprese locali. Si potrebbe anche pubblicizzare il gruppo di sostegno per ricevere finanziamenti dai privati.

Un'altra possibilità è quella di chiedere contributi in natura: se la tua organizzazione dispone già di un luogo di incontro per il gruppo, i costi energetici possono essere coperti dal bilancio operativo dell'organizzazione che mette a disposizione i locali. Il compito di facilitare i gruppi di sostegno può anche far parte del mansionario del personale permanente (ad esempio in un centro diurno o in una casa rifugio). Privati o aziende che preferiscono donare in natura possono coprire le spese relative a caffè, tè, bicchieri di carta, cancelleria, lavagna a fogli mobili ecc.

A seconda del tipo di gruppo e dello stato finanziario delle partecipanti si potrebbe prendere in considerazione di chiedere loro un contributo. Si può usare un approccio proporzionato alle possibilità economiche per determinare in che quantità un determinato individuo dovrebbe contribuire. Se si richiede un contributo delle partecipanti, è necessario decidere precedentemente se si vuole anche accogliere partecipanti che non sono in grado di contribuire. Se è così, questa opzione deve essere messa a disposizione di tutti coloro che potrebbero averne bisogno. Se si decide che le donne devono pagare una piccola quota, si dovrebbe includere questa procedura nel regolamento del gruppo con le informazioni su come pagare (vedi capitolo 4, Politiche e protocolli di gruppo).

I bambini

Le donne che partecipano al gruppo di sostegno avranno spesso bisogno di *baby sitter* per i/le loro figli/e per la durata del programma. Infatti le vittime di violenza domestica hanno più spesso delle altre donne la sola responsabilità per la custodia dei bambini. Consigliamo di discutere con le partecipanti la politica per l'infanzia prima che il gruppo inizi. Dovranno essere analizzate le seguenti questioni con le partecipanti:

- la necessità di un servizio organizzato per i bambini;
- la necessità di tale servizio ad ogni incontro o solo occasionalmente.

In caso affermativo

- l'età dei bambini;
- eventuali bisogni speciali dei bambini da prendere in considerazione.

E' anche importante decidere eventuali norme in materia di bambini e baby sitter. Ad esempio: i bambini non possono avere accesso al luogo dove si svolge il gruppo. Se c'è un problema con i/le figli/e, la madre per occuparsene deve lasciare momentaneamente il gruppo.

.....
¹⁸ Ci sono due fondazioni di sostegno a livello mondiale per gruppi di donne per aiutarle a raggiungere i loro obiettivi: Mamacash Foundation www.mamacash.nl, che è principalmente per le organizzazioni relativamente nuove, e il Global Found for Women: www.globalfundforwomen.org

3.5. VALUTARE L'EFFICACIA DEL GRUPPO DI SOSTEGNO

E' buona prassi inserire delle tabelle per il monitoraggio e la valutazione dell'efficacia del gruppo di sostegno.

Valutazione da parte delle partecipanti

La valutazione delle partecipanti dei propri progressi, del lavoro delle facilitatrici e, talvolta, di altri membri del gruppo, sono validi strumenti per migliorare il servizio, per fornire un'auto-riflessione e un feedback da parte delle partecipanti stesse. In Appendice sono presenti alcuni strumenti di valutazione (vedi appendici 4, 5 e 6: valutazione settimanale, valutazione intermedia del corso e valutazione finale). Questi strumenti dovrebbero essere utilizzati ogni settimana, a metà e alla fine del corso. Si possono scegliere anche combinazioni di strumenti e metodi di valutazione. Alcune partecipanti possono esprimersi meglio per iscritto, altre preferiscono parlare o esprimersi attraverso il disegno. Tuttavia, una scheda di valutazione (o intervista, se le schede sono inadeguate) dovrebbe sempre essere utilizzata, poiché fornisce la maggior parte dei risultati comparabili.

Valutazione interna delle facilitatrici o di un'equipe preliminare

La facilitatrice dovrebbe idealmente avere una griglia di valutazione ed annotare regolarmente l'andamento di ogni sessione. Se nel gruppo ci sono più facilitatrici dovrebbe far parte delle loro responsabilità darsi un feedback dopo ogni sessione, questo può anche essere un elemento di supporto per le facilitatrici.

Valutazione esterna

I valutatori esterni possono offrire un punto di vista oggettivo sull'efficacia del gruppo di sostegno. Il valutatore esterno può essere una persona che ha osservato il gruppo in modo continuo o in determinati periodi. Questa è una caratteristica del gruppo che ha costi elevati. Tuttavia, vi sono altre soluzioni, come ad esempio utilizzare per la valutazione esterna tirocinanti o persone in formazione che stanno facendo ricerche in questo ambito.

Per i gruppi di sostegno, i test psicologici che misurano l'autostima possono essere un utile strumento di valutazione esterna. Possono essere utilizzati a metà e alla fine del gruppo di sostegno per misurare le modificazioni nel livello di autostima delle partecipanti.

Nelle parole di una vittima:

Raccomando l'esperienza del gruppo a tutte le donne sopravvissute alla violenza domestica. Mi sono resa conto che quello che avevo vissuto era parte della violenza solo quando ho potuto dividerlo con altre donne con esperienze simili nelle loro relazioni... Se fossi stata da sola, non avrei mai scoperto come molte delle mie esperienze fossero legate alla violenza subita.

Appunti

4

Politiche e protocolli del gruppo

Ora so che per la strada ci sono molte donne belle, in forma che hanno i miei stessi problemi a casa. [Una vittima]

4.1. INTRODUZIONE

In questo capitolo si esaminano le politiche e i protocolli del gruppo, e come questi possano contribuire a mantenere l'ambiente necessario al sostegno delle donne maltrattate.

Frequentare un gruppo di sostegno può portare cambiamenti positivi per la vita delle donne. La violenza contro le donne non è un argomento facile da affrontare; indubbiamente le storie e le esperienze delle donne possono essere tristi e terribili, ma allo stesso modo possono servire come ispirazione e motore del gruppo.

I membri dei gruppi di sostegno per donne vittime di violenza condividono un'identità comune e cercano soluzioni agli stessi problemi. I processi di gruppo per essere efficaci devono seguire un ordine preciso. La consapevolezza di questi processi consente alle facilitatrici una gestione efficace e fornisce alle donne l'energia e la forza necessarie per uscire dalla violenza. In un gruppo impostato correttamente, le partecipanti sono spesso in grado di raggiungere degli obiettivi che non avrebbero realizzato come singoli individui. Di conseguenza, il gruppo è più che la semplice somma dei suoi membri.

4.2. STRUTTURA DEL GRUPPO

Gli standard per il lavoro di gruppo sono legati al contesto e alle esigenze del gruppo stesso.

Qui di seguito sono riportati alcuni orientamenti generali per attivare efficacemente un gruppo di sostegno.

a) Dimensioni

La dimensione ottimale per il lavoro di gruppo è compresa tra otto e dodici persone. Sono comunque accettabili anche gruppi con poche partecipanti (almeno sei) o con molte (fino a 14). È possibile che in una sessione ci siano meno partecipanti del previsto. In questo caso, la decisione di procedere è a discrezione del facilitatore. Si è comunque a conoscenza di gruppi che continuano a funzionare con tre o quattro partecipanti. Anche se questa non è la situazione ideale, può succedere che le donne trovino più facile stabilire legami tra di loro.

In linea generale, i gruppi con più di 14 persone sono più difficili da gestire. In questo caso infatti potrebbe accadere che non tutte le partecipanti abbiano la possibilità di esprimersi. Inoltre il tempo per lavorare con ogni donna potrebbe non essere sufficiente. Se si sono ricevute molte richieste di adesione ad un gruppo e si prevede quindi di realizzarne altri può essere utile creare una lista d'attesa.

b) Frequenza

La frequenza settimanale degli incontri costituisce la situazione ottimale. Essa può comunque variare secondo le esigenze specifiche dei membri. Tuttavia, se le sessioni sono troppo frequenti (più di una volta alla settimana), si possono creare problemi di vario tipo:

- una certa dipendenza tra i membri;
- un impegno troppo gravoso per le partecipanti;
- la custodia dei /lle figli/e;
- i costi di trasporto;
- eventuali sospetti da parte dei partner maltrattanti.

Se gli incontri avvengono meno frequentemente di una volta alla settimana, le partecipanti non sentono più il sostegno del gruppo e trovano più difficile mantenersi motivate a partecipare.

c) Durata

I programmi del Potere di Cambiare sono concepiti per avere una durata ideale di 14 settimane. Tuttavia, i programmi sono adattabili, e più avanti si danno suggerimenti su come raggruppare alcune sessioni in modo che il corso abbia una durata più breve (di 12 settimane per il programma educativo di auto aiuto o di 10 settimane per il programma sull'autostima). Una durata di circa tre mesi dà il tempo necessario per lo sviluppo personale, senza essere troppo impegnativo. Se i programmi sono più lunghi, i membri del gruppo potrebbero trovare l'impegno eccessivo. Gruppi informali, senza un determinato programma possono continuare fino a quando i partecipanti sentono la necessità del gruppo e lo trovano efficace.

4.3. LE REGOLE DEL GRUPPO

Il gruppo deve avere delle norme e delle regole necessarie per:

- fornire un'interazione di gruppo prevedibile;
- fornire stabilità al gruppo e sostenere i principali obiettivi della comunicazione: **la fiducia, l'accettazione ed il rispetto**;
- delineare i modelli di comunicazione e di coordinamento;
- fornire un modello di comportamento concordato.

Fin dall'inizio è importante spiegare al gruppo che le regole sono necessarie e che funzionano come delle linee guida del percorso contribuendo e facilitando le discussioni di gruppo.

Coinvolgere le partecipanti nello sviluppare un regolamento è un esercizio utile e positivo. Esiste infatti una motivazione aggiuntiva a seguire le regole perché le partecipanti hanno potuto esprimere le proprie opinioni su come organizzare il lavoro di gruppo. Inoltre, può essere la prima volta dopo tanto tempo in cui hanno avuto la possibilità di dire qualcosa in merito alle norme che vorrebbero, o non vorrebbero, seguire.

E' necessario dedicare un po' di tempo del gruppo allo sviluppo delle proprie linee guida. Per facilitare questo processo si potrebbero porre alle donne le seguenti domande:

- "Che cosa ti aiuterebbe a partecipare più pienamente a questo gruppo?"
- "Che cosa ti permetterebbe di parlare della tua esperienza?"
- "Che cosa ti impedisce di esprimere te stessa?"
- "Come pensi che si possa favorire la comunicazione?" Ad esempio, parlare in prima persona.
- "Cosa può impedire la comunicazione?"

Dato che il gruppo lavorerà per cambiare i modelli di comportamento violento, nell'impostazione delle regole è essenziale mettere in chiaro che qualsiasi linguaggio o atteggiamento violento o svalorizzante non sarà tollerato. Può essere appropriato per il gruppo concordare un modo per mettere in discussione e porre fine a tale tipi di comportamenti.

Come gesto simbolico per mostrare il proprio impegno si possono scrivere le regole del gruppo, concordate dalle partecipanti, su una lavagna a fogli. Si può lasciare un po' di spazio in fondo al foglio e chiedere alle donne di firmare le regole se ne sono soddisfatte. Il foglio su cui sono state scritte le regole dovrà rimanere in un posto visibile durante ogni sessione per farvi riferimento.

Linee guida dei processi di base

Anche se ogni gruppo può darsi regole proprie è comunque importante includere nel regolamento i seguenti punti:

- **Dare a tutte l'opportunità di parlare.** Nessuno dovrebbe dominare la discussione (compresa la facilitatrice).
- **Un buon ascolto è importante.** Dobbiamo ascoltare ciò che una persona sta dicendo prima di parlare e non interrompere gli altri.
- **Parlare partendo sempre dalla propria esperienza.**
- **Essere oneste.**
- **Dar valore alle differenze e convalidare le esperienze degli altri.**
- **Tutte le discussioni sono riservate:** le informazioni personali non lasciano mai la stanza senza un esplicito consenso.
- **Essere puntuali.**
- **Avere una partecipazione regolare.** I membri devono contattare la facilitatrice se non possono partecipare ad una riunione, o se hanno deciso di lasciare il gruppo. Spiegare i motivi della loro decisione al gruppo, nella sessione seguente, o se non è possibile alla facilitatrice.

Informazioni sulle regole del gruppo per le nuove arrivate

I gruppi che hanno un programma strutturato di norma sono "chiusi". I membri si segnano

all'inizio e si impegnano a partecipare fino al termine del programma. Alcuni gruppi non strutturati possono rimanere aperti, e le donne possono entrare in qualsiasi momento o almeno fino a che il gruppo raggiunga il massimo della dimensione concordata.

Se qualcuno ha perso la prima sessione introduttiva, o se si lavora in un gruppo aperto, deve essere prevista l'informazione sulle norme e le regole esistenti. Le nuove arrivate non devono scoprire le norme da sole o subire sanzioni nel caso in cui non siano a conoscenza di una regola. Inoltre esse dovrebbero anche avere la possibilità di suggerire modifiche al regolamento.

Quando le norme di gruppo sono violate

Di solito i membri dei gruppi di sostegno aderiscono alle norme concordate e sono a favore della cooperazione. Purtroppo, a volte accade che le partecipanti, intenzionalmente o meno, violino le regole stabilite. Se questo accade, la facilitatrice deve indicare chiaramente e al più presto che la violazione è stata notata, e risolverla con tecniche efficaci come la "tecnica del microfono"¹⁹. Se la violazione è ripetuta il modo migliore per intervenire è prevedere un colloquio individuale in cui si possa discutere sul significato del comportamento e cercare di giungere ad un accordo.

In quali tipi di situazioni una partecipante dovrebbe essere esclusa dal gruppo?

Si dovrebbe considerare l'opzione dell'esclusione solo nei casi in cui il comportamento di un individuo sia tale da impedire il funzionamento del gruppo. Nella nostra esperienza l'esclusione è rara. Quando si è verificato, i membri esclusi sono stati sospettati di aver compiuto uno o più delle seguenti azioni:

- mettere a repentaglio la sicurezza del gruppo;
- divulgare le informazioni personali dei membri del gruppo al di fuori del gruppo;
- partecipare al gruppo mentre erano sotto l'influenza di alcol o di altre sostanze in forma grave;
- avere ripetutamente violato il contratto di gruppo e/o le norme;
- avere un comportamento violento nei confronti degli altri membri.

Si potrebbe anche considerare l'esclusione per qualcuno che partecipa al gruppo in modo inefficace, a causa di un cambiamento nella sua vita. Questo motivo è diverso dagli altri, in quanto non comporta alcuna violazione delle regole. A volte però le situazioni di vita dei membri cambiano mentre stanno partecipando al gruppo. Questo può incidere sul loro impegno o sul funzionamento del gruppo.

E' importante effettuare spesso valutazioni del rischio con le donne. E' possibile utilizzare sessioni individuali per discutere il percorso migliore e più sicuro in base alle loro capacità di gestione dei rischi e alle risorse del servizio offerto. In alcuni casi, ciò può significare che altri tipi di sostegno potrebbero essere più efficaci.

Se, per un qualsiasi motivo, si decide di escludere un membro dal gruppo è indispensabile che questo sia fatto con la massima attenzione. Mai parlare dell'esclusione di fronte alle altre partecipanti. Organizzare invece un incontro individuale con la donna per discutere

.....
¹⁹ Spiegata più avanti in questo capitolo

la questione e spiegare gentilmente ma fermamente il motivo per cui non è possibile continuare il percorso del gruppo. Nel colloquio può essere utile tornare a ciò che era stato originariamente concordato nel regolamento o nel contratto del gruppo. E' anche importante prevedere altre forme di sostegno che non comportano le impostazioni del gruppo ed elaborare un percorso più appropriato per lei.

Esempio:

Nel periodo intercorrente tra due sessioni, Laura aveva deciso di lasciare il suo partner violento. Nella riunione di gruppo successiva era visibilmente traumatizzata e ha cominciato a parlare senza sosta della sua situazione. Anche se il gruppo poteva empatizzare con la sua situazione, la sua condotta stava comunque danneggiando gravemente la capacità del gruppo di portare avanti la sessione. Inoltre la sua sofferenza era causa di turbamento per alcuni membri. Per correggere la situazione, la co-conduttrice ha chiesto a Laura di andare a parlare con lei al di fuori del gruppo. In tal modo il gruppo poteva continuare la sessione, e Laura avrebbe ricevuto il sostegno individuale di cui aveva bisogno. Nel colloquio Laura avrebbe avuto il tempo di parlare dei suoi problemi e di effettuare una valutazione dei rischi e un piano di sicurezza. È stato suggerito a Laura che sarebbe stato preferibile per lei un percorso individuale fino a quando non si fosse trovata in una situazione più stabile. Laura comprensibilmente in un primo momento è stata riluttante a lasciare il gruppo perché aveva costituito stretti legami con gli altri membri. Tuttavia, dopo aver parlato con la co-conduttrice, ha deciso di iscriversi al programma successivo quando sarebbe stata in grado di far fronte al lavoro di gruppo. Laura poteva comunque mantenere il contatto ed i rapporti con le sue nuove amiche del gruppo.

4

4.4. CONTRATTO DI GRUPPO

Alcune partecipanti possono sentirsi a disagio all'idea di firmare un contratto. Tuttavia, per rendere le sessioni di gruppo sicure e coerenti, è indispensabile impostare alcune regole non negoziabili. Per alleviare l'ansia dei membri è necessario spiegare le ragioni che stanno dietro la firma del contratto di gruppo. Non è un documento legale, ma un aiuto per tutte per mantenere la norme essenziali (si veda l'Appendice 8). Di seguito sono elencati i principi da stabilire fin dall'inizio del corso su cui tutti i membri devono essere d' accordo:

a) Riservatezza

I membri del gruppo, comprese le facilitatrici, sono responsabili di mantenere il riserbo sull'ubicazione delle riunioni del gruppo, sull'identità e le altre informazioni personali delle partecipanti. Tutte le informazioni condivise all'interno del gruppo non dovrebbero mai essere discusse al di fuori delle sessioni. Alcuni gruppi sono anche d'accordo sull'utilizzo di pseudonimi anche se per alcuni questo potrebbe rendere il lavoro di gruppo innaturale. È importante far notare che quando le donne si incontrano al di fuori del gruppo, devono agire con cautela consapevoli del fatto che potrebbe essere presente il partner o ex partner maltrattante.

b) Questioni legali relative alla rivelazione della violenza

I membri del gruppo dovrebbero essere informati che le facilitatrici nel rispetto delle leggi relative alla protezione dei minori devono informare le autorità (forze dell'ordine, servizio sociale) nei casi in cui vi sia una grave minaccia per la vita o la salute di un minore o di altre persone vulnerabili.

c) Restrizioni

Deve essere chiaro fin dall'inizio quale tipo di comportamento non è accettato nel gruppo (per esempio, uso di alcool o di sostanze illegali, la violenza verbale, psicologica e fisica in qualsiasi momento). Molti gruppi decidono che non possono offrire servizi alle donne che necessitano di un alto livello di sostegno in relazione ad esempio alla loro salute mentale e/o all'uso di alcool o di altre sostanze, in quanto mancano le risorse necessarie.

d) Regole di gruppo

I membri del gruppo dovrebbero dichiarare che sono a conoscenza delle regole del gruppo e che sono disposte a seguirle. Le regole di gruppo possono essere anche scritte nel contratto. (Per informazioni più dettagliate sulle regole di gruppo si veda la sezione precedente di questo capitolo.)

4.5. DINAMICHE DI GRUPPO

Un gruppo di sostegno per le donne gestito da donne è uno dei metodi migliori di *empowerment* per le vittime di violenza domestica. Le discussioni in seno al gruppo aiutano le donne a capire che la violenza domestica non è solo un'esperienza individuale, ma anche un prodotto della posizione delle donne nella società. Essa colpisce una donna su quattro nel corso della propria vita²⁰, indipendentemente dalla razza, l'origine etnica o religiosa, il gruppo sociale, la classe, la disabilità, l'orientamento sessuale o lo stile di vita. Capire questo aiuta le donne a non sentirsi colpevoli della loro esperienza e a superare quindi i loro sentimenti di vergogna e di solitudine. Il gruppo è una risorsa di forza collettiva; è un'opportunità per condividere i propri sentimenti, le reazioni, i pensieri e le abilità con le altre.

Come spiegato in precedenza, i gruppi non strutturati hanno una durata variabile, da un paio di mesi a diversi anni, secondo la decisione dei membri. I gruppi che seguono il programma *Il Potere di Cambiare* hanno invece una durata predeterminata compresa tra 10 e 14 settimane. All'interno di questo periodo, vi sono tre fasi: iniziale, di partecipazione attiva e finale.

a) Fase iniziale.

Affinché le donne si sentano a proprio agio, parlino della violenza subita e condividano le loro storie, ci deve essere un senso di appartenenza al gruppo e una fiducia reciproca tra i membri. La fase iniziale deve quindi prevedere un tempo per la comunicazione informale che consenta lo stabilirsi di contatti personali positivi fra i membri del gruppo. Ad esempio: coffee break, giochi rompighiaccio e giochi sui nomi.

²⁰ Consiglio d'Europa (2002) *Recommendation Rec 2002/5 of the Committee of Ministers to member States on the protection of women against violence and Explanatory Memorandum Adopted* il 30 Aprile 2002 (Strasburgo, Francia: Consiglio d'Europa).

b) Fase della partecipazione attiva.

Durante questa fase il gruppo di solito è divenuto un elemento essenziale o addirittura indispensabile della vita delle partecipanti. Tuttavia, è importante per un gruppo valutare la sua “salute” periodicamente. In un gruppo sano le riunioni sono stimolanti e costruttive, le partecipanti sono motivate, cooperative e interessate e le incomprensioni o i problemi sono risolvibili. Qualche volta la valutazione deve essere fatta da una persona esterna, perché i membri possono non rilevare il comportamento malsano. Le facilitatrici in tal modo possono avere una nuova prospettiva sulla situazione.

c) Fase conclusiva.

A metà del programma è buona prassi ricordare ai membri la scadenza del gruppo. È importante quindi prepararle integrando nelle ultime sessioni alcune riflessioni sulla chiusura.

Per l'ultima sessione, sono da ricordare i seguenti punti:

- Chiedere ai membri ciò che ritengono avere acquisito dal corso.
- Prevedere un momento di socializzazione: una festa di addio con musica, cibo e bevande, ecc.
- Sottolineare i lati positivi della chiusura, evidenziando ad esempio, che si tratta di un nuovo inizio e una possibilità per le donne di mettere in pratica ciò che hanno appreso.
- Prevedere se possibile un attestato per le donne che hanno completato con successo il corso, al fine di aumentare il loro senso di realizzazione.
- È buona prassi invitare tutti i membri a fare una valutazione finale che serve a valutare il servizio e i progressi delle partecipanti.
- Costruire la valutazione del rischio e/o organizzare successivamente sessioni individuali con le partecipanti.

Di solito, non è buona prassi decidere di incontrarsi con il gruppo dopo la chiusura. Tuttavia, la facilitatrice dovrebbe valutare la situazione e l'eventuale necessità di flessibilità. Ad esempio, possono essere organizzati gruppi di follow-up, a condizione però che i confini siano chiari prima che il gruppo sia riformato. I membri del gruppo sono, in ogni caso, libere di incontrarsi nel loro tempo libero.

Le partecipanti possono avere bisogno di tempo per abituarsi ad affrontare le situazioni senza il gruppo. Si dovrebbe sottolineare che la fine del gruppo non significa che le donne sono sole di fronte alle difficoltà. Battute d'arresto possono verificarsi nella vita di tutte. L'importante è saper cercare aiuto in una casa rifugio, in un centro antiviolenza o in un altro gruppo di sostegno. Le donne inoltre possono mantenere le amicizie fatte durante il gruppo, in quanto queste costituiscono una fonte di sostegno informale che rende più agevole e più naturale la fine gruppo.

4.6. EVENTUALI PROBLEMI E SUGGERIMENTI PER SUPERARLI

Esiste il rischio che le donne portino nel gruppo comportamenti dominanti o sottomessi che hanno vissuto nelle loro esperienze di violenza. Se vi sono ripetute situazioni di conflitto, è necessario cercare di scoprirne le ragioni nel più breve tempo possibile. A volte, le tensioni possono essere collegate alla facilitatrice. Alcuni membri possono percepirla troppo autoritaria, altri potrebbero percepire una richiesta eccessiva di indipendenza. In tali casi è utile una discussione sulle reciproche esigenze e le aspettative dei membri del gruppo e della facilitatrice.

Di seguito sono riportate le descrizioni di alcuni comportamenti problematici che possono verificarsi all'interno del gruppo.

a) Le partecipanti silenziose

Alcune partecipanti possono trovare molto difficile parlare in un gruppo. Molto spesso ritengono di non avere nulla di importante da dire. Probabilmente questo riflette la loro intrinseca convinzione di essere meno importanti rispetto degli altri. Si dovrebbe pertanto cercare un'opportunità di lasciare loro la parola chiedendo per esempio il loro parere. Anche se all'inizio possono sembrare a disagio, è un buon modo per coinvolgerle nel percorso. L'esperienza dimostra che se non si chiede mai di parlare alle donne silenziose, esse si sentono inutili e alla fine possono smettere di frequentare il gruppo. Per queste partecipanti molto introversive, i colloqui individuali al di fuori delle sessioni di gruppo possono essere una soluzione.

Coloro che hanno appena aderito al gruppo dovrebbero avere il tempo per osservare e acquisire familiarità con la loro nuova situazione. Ciò dovrebbe consentire loro di sentirsi più sicure e pensare al loro ruolo nel gruppo.

Si sono rilevati casi in cui le donne non parlavano pensando di non averne il diritto e ritenendo la loro sofferenza insignificante dato che non avevano subito lesioni fisiche. Va subito sottolineato che la gravità delle lesioni fisiche non è un criterio utilizzato nel gruppo. Inoltre, a volte sono le donne stesse a sostenere che alcune forme di abuso psicologico possono essere più difficili da sopportare della violenza fisica.

b) Le partecipanti troppo chiacchierone.

Le partecipanti che parlano troppo possono limitare seriamente l'efficacia del lavoro di gruppo. I membri dominanti mettono in ombra le altre donne e creano tensioni all'interno del gruppo. Tale tipo di comportamento rivela alti livelli di ansia, un evitamento dell'intimità, e/o necessità di controllo profondamente radicata. Le partecipanti che dominano tendono a concentrarsi solo sulle proprie questioni. Tuttavia, sono spesso inconsapevoli di quanto stanno facendo o più precisamente del motivo per cui lo fanno, né capiscono l'impatto che hanno sulle dinamiche di gruppo²¹. Spesso un colloquio individuale in un ambiente calmo e amichevole è utile. La facilitatrice potrà scoprire il motivo per cui la partecipante sente di dover parlare per tutto il tempo, e decidere un sostegno positivo ai suoi problemi.

.....
²¹ Hampton, Jerry (2006) *Group dynamics and community building*
Scaricabile da: http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html

Può inoltre essere utile chiedere una pausa di pochi secondi dopo che ciascun membro ha parlato. La pausa rallenta il ritmo rendendolo inizialmente innaturale ma incoraggia un diverso e più attento tipo di interazione.

Può anche essere utilizzata la "tecnica del microfono" quando alcuni membri iniziano a dominare usando simbolicamente una penna o un altro oggetto. In questo modo le partecipanti parlano una alla volta solo quando hanno il "microfono". Anche in questo caso si rallenta il ritmo e si creano pause, e si incoraggiano i membri ad ascoltarsi e a non interrompere.

c) Le partecipanti critico-analiste

Alcune partecipanti sembrano sempre sapere esattamente quello che le altre avrebbero dovuto o potuto fare in situazioni particolari. Offrono sofisticate teorie psicologiche e soluzioni spesso solo per gli altri. La facilitatrice dovrebbe essere consapevole che questo tipo di partecipanti possono trattare i problemi degli altri per allontanare i propri. Inoltre, le loro soluzioni prefabbricate possono essere inutili per i membri del gruppo e possono dar luogo a tensioni.

Esempio

Valentina dice a Maria: "Se fossi in te, la prenderei molto più tranquillamente. Hai subito solo tre anni di violenza, il mio matrimonio invece è durato 15 anni". La facilitatrice ha spiegato che fare paragoni non aiuta nessuno e che ognuno ha una esperienza unica.

4

d) Le partecipanti "Sì, ma ..."

Quando si presenta una soluzione per un problema, alcune partecipanti la bloccano immediatamente con un contro-argomento ("avrei potuto andare da mia madre, ma non posso perché non piace a mia figlia", "avrei potuto andare ad una casa rifugio, ma non posso perché prima o poi il mio partner mi troverebbe ", " ho provato tutto ma non funziona niente ", ecc). In tali casi, può essere utile andare più in dettaglio con domande del tipo: " Che cosa hai provato? Cosa ha funzionato e cosa non ha funzionato?". Dalle risposte si scopre spesso che in realtà la donna non ha tentato nessuna iniziativa poiché era convinta che non avrebbe funzionato. Tale comportamento riflette spesso livelli elevati di depressione e negazione e può essere stato acquisito da esperienze passate negative. Una donna può avere constatato che l'iniziativa è stata rischiosa con il partner violento e quindi esita ad agire anche al termine del rapporto.

Talvolta l'elaborazione di un programma per tappe successive (passo per passo) può essere utile per queste donne. Si consiglia di utilizzare sessioni individuali per parlare del significato profondo di questo comportamento, e lavorare su soluzioni pratiche accettabili.

e) Le partecipanti che vivono nel passato

Ci sono partecipanti che sembrano vivere sempre nel passato. Descrivono ripetutamente i dettagli degli episodi di violenza che hanno subito. E' importante riconoscere gli eventi del passato e dare il tempo alle donne di esprimersi. Devono poi essere invitate a concentrarsi maggiormente su come superare questi eventi utilizzando le abilità emozionali discusse in sede di programma. Anche in questo caso, l'elaborazione di un programma

per tappe successive può essere utile. Anche le sessioni individuali possono essere utili per discutere specifici eventi traumatici, in particolare per quanto riguarda la violenza sessuale, e concordare meccanismi di sostegno supplementari in caso di necessità.

f) Le donne che interrompono il percorso

Ci sono casi in cui una o più donne smettono improvvisamente di frequentare il gruppo senza dare alcuna spiegazione per l'abbandono. Questo può causare sentimenti di colpa in alcuni membri del gruppo che possono credere di aver provocato l'abbandono della donna. Altre partecipanti, nei casi di grave violenza, potrebbero temere che la donna ha abbandonato perché è stata ferita o addirittura uccisa. Questo timore può essere traumatizzante e ostacolare il lavoro degli altri membri. Se i dubbi diventano troppo ossessivi, la facilitatrice può cercare di contattare la persona e scoprire cosa è accaduto. A volte il motivo è semplice, la donna non può più frequentare il gruppo perché ha necessità di fare altre cose e quindi non riesce più a venire regolarmente al gruppo .

Ci possono essere altre ragioni per cui una donna non vuole più frequentare il gruppo ed è importante accertarle. Ad esempio, può necessitare di un diverso tipo di sostegno ed essere quindi inviata ad un servizio più adatto. Potrebbe andarsene a causa di un problema specifico nel gruppo. Capire il motivo per cui i membri lasciano il gruppo può migliorare il gruppo per il futuro. Le donne dovrebbero essere incoraggiate a spiegare le loro ragioni in una sessione di gruppo o, qualora ciò non fosse possibile, riferirle alla conduttrice.

Esempio:

Dopo aver frequentato il gruppo per diversi mesi, Vida improvvisamente ha smesso di venire. Aveva avuto un divorzio molto complicato e c'era un procedimento giudiziario in corso, quindi i membri del gruppo erano preoccupati che le fosse successo qualcosa di veramente brutto. La facilitatrice ha fatto una telefonata a Vida per scoprire se stava bene, e le ha suggerito di andare a una sessione di gruppo finale per spiegare la sua decisione. Vida ha detto che voleva solo fare una pausa fino a quando avesse avuto più controllo sulla propria vita. Un paio di mesi più tardi Vida ha chiamato con una buona notizia, dicendo che era riuscita a trasferirsi e ad iniziare una nuova vita.

4.7. CONFLITTI E SUGGERIMENTI PER RISOLVERLI

Molte donne vanno al gruppo per trovare aiuto e sostegno, e sono anche disposte ad offrire sostegno alle altre. Vi sono, tuttavia, alcune che involontariamente ostacolano l'apprendimento e lo sviluppo degli altri membri del gruppo. La facilitatrice deve trattare con i membri del gruppo che possono ostacolare la crescita potenziale degli altri.

C'è un conflitto reale o solo un malinteso?

In primo luogo, la facilitatrice deve scoprire se vi sia un reale conflitto e dissenso, o se è solo un malinteso. Utilizzare una tecnica di restituzione e parlare sempre in prima persona assieme ad altri strumenti di comunicazione possono essere utili. Le vittime di violenza domestica a volte credono che il conflitto sia sempre colpa di qualcuno (nel loro rapporto,

di solito sono quelle a cui viene detto "è colpa tua"). Pertanto, se ritengono che qualcuno del gruppo sia contro di loro, difendono se stesse prima ancora di essere criticate. In tali casi, un *role-play* può essere un buono strumento per aiutare a scoprire la verità della situazione.

Esempio:

Elisa ha descritto come sono spaventati i suoi figli ogni volta che si incontrano con il padre che non vive più con loro.

Rachele: "Poveri bambini! Sarebbe probabilmente meglio per loro non incontrarlo".

Elisa: "Mi accusi di non tutelare i miei figli? Tu non sai niente di me e dei miei figli".

La facilitatrice ha chiesto a Rachele di dire in altre parole ciò che aveva sentito, e a Elisa di dire in altre parole ciò che voleva dire. Elisa ha capito che Rachele con il suo commento non la stava accusando.

È importante notare che alcuni problemi apparentemente simili possono avere soluzioni diverse. Pertanto non si può fare "copia e incolla" di una che ha funzionato ma sono necessarie modifiche per adattarsi a quadri di riferimento diversi.

Possibili strategie di gestione dei conflitti

Il modo migliore per affrontare una situazione di conflitto è prevenirla. Tuttavia, se un conflitto si è già verificato, questi sono i principi da seguire:

- Definire il problema.
- Prendere in considerazione soluzioni alternative al problema.
- Effettuare una scelta sul modo migliore di procedere.
- Agire.

Le strategie di gestione del conflitto comprendono:

a) Un processo decisionale costruttivo

Se vi è un problema che riguarda l'intero gruppo, un processo decisionale che coinvolga tutti i membri nell'elaborazione di un consenso, può avere un effetto di *empowerment* per tutte le partecipanti. Se ben gestito, questo approccio porta a soluzioni vincenti in quanto ogni membro del gruppo sente che la sua opinione è rispettata.

b) Mettere il focus sul problema, non sulla persona

In caso di conflitto le persone tendono a prendere posizioni; è quindi essenziale separare le persone dai problemi. Tale approccio non accusa nessuno e dovrebbe essere adottato in tutte le situazioni di conflitto. Tuttavia se si arriva alla soluzione troppo rapidamente alcuni membri del gruppo potrebbero non avere espresso il loro vero pensiero o la loro sensazione di angoscia.



c) Parlare in prima persona e fare riferimento alla propria esperienza

Parlare in prima persona consente ad una partecipante di esprimere gli effetti che ha su di lei il comportamento di un'altra partecipante. Spetta poi ai singoli la responsabilità di cambiare il proprio comportamento. I messaggi in prima persona aiutano a costruire relazioni tra i membri del gruppo perché non danno luogo alla colpevolizzazione.

I messaggi possono essere formulati nei seguenti modi:

- "Ho sentito quello che stai dicendo, ma non ne comprendo pienamente il significato".
- "Apprezzo la tua preoccupazione per la situazione ed ho capito la tua opinione, ma vedo la situazione in modo un po' diverso."
- "Ho capito che cosa vuoi dire, ma credo che tu non abbia ascoltato veramente ciò che sto dicendo sulla mia esperienza personale".

d) La restituzione

Una buona comunicazione richiede capacità di ascolto:

- non-verbali: con il linguaggio del corpo,
- verbali: ripetendo con le parole il pensiero che l'altra persona ha espresso. Questa ripetizione è chiamata restituzione o con il termine inglese feedback.

Cosa c'è di positivo in un conflitto?

Un conflitto può essere positivo nel senso che la sua risoluzione richiede che coloro che sono coinvolti ascoltino e riflettano sulle opinioni degli altri. Ciò dimostra alle donne che ci sono modi pacifici di risoluzione ed è utile farlo notare.

Il conflitto è talvolta un'espressione di rabbia nascosta o di una tensione che sente una persona verso un'altra (spesso non è un membro del gruppo ma potrebbe essere un marito, un collega, o un membro della famiglia) o verso una situazione. La discussione aiuta le donne a capire meglio i loro sentimenti e le loro reazioni, e a farvi fronte in modo costruttivo.

Molte donne maltrattate hanno paura dei conflitti o delle incomprensioni perché, in base alla loro esperienza, possono condurre alla violenza. Risolvere le controversie in modo non-violento dimostra che non vi è alcun nesso di causalità tra il conflitto e la violenza.

Commenti di alcune vittime sopravvissute sugli effetti positivi del gruppo

Pensavo di essere l'unica stupida che conduceva una vita infelice. Ho imparato che non ho bisogno di darmi la colpa e che non sono l'unica.

Ho imparato che ho ripetuto molti comportamenti appresi dal rapporto con i miei genitori. Ora vedo che non ho bisogno di ripetere i loro errori.

BIBLIOGRAFIA

EngenderHealth (2007) *Reaching Men to End Gender Based Violence and Promote HIV/STI Prevention*.

Scaricabile da: <http://www.engenderhealth.org/ia/wwm/pdf/map-sa.pdf>

Hampton, Jerry (2006) *Group dynamics and community building*.

Scaricabile da: http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html

Myaskovsky, et al. (2005) *Effects of gender diversity on performance and interpersonal behaviour in small work groups*.

Scaricabile da: http://findarticles.com/p/articles/mi_m2294/is_9-10_52/ai_n15341182.

Roberts, Marc (1982) *Managing Conflict from the Inside Out*. (San Diego, CA: Pfeiffer & Company)

Women's Resource Centre (2007) *Why women only?* (London: Women's Resource Centre). Scaricabile da: <http://www.wrc.org.uk/downloads/Policystuff/whywomenonly.pdf>

Appunti

5

Il Potere di Cambiare: i modelli del programma

Le esperienze delle altre mi hanno aiutato ad affrontare la mia vita, passo dopo passo ... All'inizio mi sentivo come un'estranea ... ma più ho ascoltato le altre, più mi sono confrontata con il loro dolore e la loro sofferenza, tanto più sono stata in grado di affrontare le mie emozioni. Mi ha dato grande sicurezza stare con gli altri e condividere esperienze simili. [Una vittima]

5.1. INTRODUZIONE

Le ricerche hanno dimostrato l'importanza del sostegno sociale nell'attenuare le terribili conseguenze della violenza domestica. E' stato inoltre rilevato il legame positivo tra il sostegno sociale ed il benessere individuale²². Purtroppo si è constatato come la rete di sostegno delle vittime sia spesso impoverita²³. Nel capitolo 1 abbiamo quindi evidenziato l'importanza dei gruppi di auto-aiuto e di sostegno per le donne vittime di violenza. In questo capitolo, si farà una panoramica dei due programmi del "Potere di cambiare", ognuno dei quali può essere utilizzato come base per tali gruppi.

Nei capitoli seguenti analizzeremo in dettaglio questi programmi, e si fornirà una guida per facilitare l'attivazione delle sessioni dei due diversi modelli ampiamente sperimentati rispetto all'efficacia. Parleremo anche brevemente dei gruppi di auto-aiuto non facilitati.

Indipendentemente dal modello che si decide seguire, il formato può essere flessibile. Sugeriamo alla facilitatrice di leggere attentamente questi modelli di lavoro ed il loro formato, considerando le sue precedenti esperienze, la sua qualifica professionale e le esigenze specifiche delle donne con cui lavorerà. Se preferisce attivare le sessioni in modo diverso, va bene lo stesso. E' molto importante che sappia su cosa sta lavorando e pianifichi attentamente finalità e obiettivi. (Per maggiori informazioni su finalità e obiettivi, si prega di consultare il Capitolo 3, Sviluppo e gestione del gruppo).

5.2. I MODELLI DEL "POTERE DI CAMBIARE"

Il primo modello, "Il Potere di Cambiare: programma sull'autostima", è centrato principalmente sulla costruzione dell'autostima. Non affronta direttamente i problemi di abuso o di

.....
²² Cohen, S. & Wills, T.A. (1985) 'Stress, social support, and the buffering hypothesis' *Psychological Bulletin*, 98, (pp.310-357).

²³ Levendosky, et al. (2004), 'The Social Network of Women Experiencing Domestic Violence', *American Journal of Community Psychology*, 34 1/2, (pp.95-109).

comportamento violento, ma è più centrato su questioni di carattere più generale di auto-valore, assertività e diritti. Questo modello si concentra anche sull'identificazione dei bisogni e sul modo di soddisfarli. Può essere di interesse non solo per le donne maltrattate, ma anche per una gamma più ampia di donne ed essere incluso nei programmi di prevenzione della violenza per le giovani.

Il secondo modello, "Il Potere di Cambiare: programma educativo di auto-aiuto", si concentra sul cambiamento dei modelli nelle relazioni violente. Questo modello prende la sua ispirazione dal *Pattern Changing for abused women*²⁴. Molto spazio è dedicato alle tecniche di assertività, ai confini, alla valutazione del comportamento violento e alla costruzione di rapporti sani.

Nel manuale si fa cenno anche ad un terzo modello per coloro che istituiscono un gruppo di sostegno di auto-aiuto non strutturato, senza facilitatrici e programma.

È importante capire che il lavoro di gruppo da solo non può essere la soluzione giusta per le donne vittime di violenza domestica. Anche la consulenza individuale spesso può svolgere un ruolo fondamentale di sostegno alle donne. Il lavoro di gruppo e la consulenza individuale funzionano molto bene in combinazione tra loro, ed è buona prassi offrire un sostegno individuale durante il gruppo. E' altresì essenziale che i gruppi di sostegno siano sempre tenuti in un luogo sicuro dove le donne possono sperimentare un senso di protezione.

Quando si lavora con donne vittime di violenza è prioritario considerare tre concetti chiave:

- Protezione.
- Senso di sicurezza.
- Incolumità fisica .

Per informazioni sulla logistica della gestione del gruppo, si consulti il Capitolo 4, Politiche e protocolli del gruppo. Consigliamo vivamente di leggere l'intero manuale prima di impegnarsi nelle sessioni di gruppo, e poi rileggere attentamente questo capitolo al fine di comprenderne pienamente il contenuto.

5.3. LA STRUTTURA DELLE SESSIONI

I modelli del Potere di cambiare hanno una struttura standard per essere realizzati nel modo più facile possibile (si veda più avanti per una panoramica della struttura di tutte le sessioni.) Altre sessioni, altre sezioni possono essere aggiunte a questa struttura standard, questo è particolarmente vero per le prime sessioni dove viene dato più tempo alle presentazioni.

Nello svolgimento del programma sottolineare l'importanza primaria della sicurezza delle

.....

²⁴ Fallon, B. and Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. (London: Sage)

donne in ogni momento. Dare inoltre la disponibilità per colloqui individuali dove discutere la situazione personale delle donne o controllare il loro piano di sicurezza.

Le seguenti voci, spiegate in dettaglio nella tabella in basso, sono caratteristiche di ogni sessione:

Obiettivi:	Riassumere i principali obiettivi di ogni sessione.
Inizio della sessione:	All'inizio di ogni sessione ci dovrebbe essere una routine costante che dura circa 20 minuti. Questo tempo è necessario per ricapitolare l'ultima sessione, assicurandosi che le donne si sentano pronte a passare all'argomento successivo e permettere alle donne di esprimersi brevemente su come si sentono. Spetta alla facilitatrice decidere se questa espressione deve essere di carattere generale o specifico. Ad esempio: "Come sei stata la scorsa settimana", o "Come ti ha fatto sentire l'ultima sessione?". È importante dare la parola solo per pochi minuti ad ogni membro, e sottolineare che ci sarà molto tempo per discutere in modo più approfondito durante la sessione. Discutere brevemente anche su di un aspetto personale riguardo alla settimana precedente. Per esempio, chiedere alle donne di dire che regalo hanno riservato a se stesse. (si veda più avanti per maggiori dettagli). Dopo che ogni membro ha parlato, introdurre brevemente la sessione della settimana, sintetizzando quello che sarà discusso.
Sessione:	Questa sezione riguarda il contenuto principale della sessione e comprende tutte le esercitazioni. Prima di dare inizio al lavoro è importante per la facilitatrice avere acquisito familiarità con tutte le sezioni della sessione che intende realizzare. Tuttavia, è bene avere anche una certa flessibilità. Per esempio, lasciar perdere le esercitazioni se si pensa che non siano necessarie per il proprio gruppo o se si desidera concedere più tempo al dibattito approfondito.
Tempo per le domande:	Questa sezione deve durare circa 5 minuti e serve per porre domande in merito al contenuto della sessione o per chiarirne alcuni aspetti. Anche in questo caso, è auspicabile essere flessibili. Se è in corso una buona discussione può non essere attivata con il consenso delle partecipanti.
Chiusura della sessione:	La chiusura della sessione dovrebbe durare circa 5-10 minuti e serve alle partecipanti per esprimersi brevemente su come si sentono relativamente alla sessione. Ogni sessione può avere una chiusura costante. Ad esempio può terminare sempre con la stessa domanda "In una parola, descrivi il modo in cui ti senti dopo questa sessione", o – "Nomina una cosa positiva che puoi portarti via da questa sessione". In alternativa, è possibile fare diverse domande ogni settimana. Tuttavia, si dovrebbe comunque cercare di essere brevi. Menzionare in questa sezione anche se c'è un compito individuale per la settimana seguente (si veda di seguito per alcune idee in merito).
Valutazione	Alla fine di ogni sessione, ogni membro deve compilare un modulo di valutazione. (Si veda il capitolo 3, Sviluppo e gestione del gruppo e le Appendici 13, 14 e 15 per maggiori informazioni).
Risolvere i problemi	Alla fine di ogni sessione, si elencano i potenziali problemi che possono sorgere. Ad esempio, alcune sessioni sono emotivamente più impegnative per le donne rispetto ad altre. Inoltre, anche se la sicurezza dovrebbe essere sempre la priorità, in alcune sessioni le questioni riguardanti la sicurezza sono di particolare importanza nel gruppo.

Compiti individuali

Per incoraggiare le donne ad essere gentili con se stesse e personalizzare il percorso si consigliano alcune azioni da svolgere tra una sessione e l'altra. Si può scegliere una delle seguenti idee e chiedere ai membri del gruppo di eseguirla tra una sessione e l'altra. La facilitatrice può scegliere una sola idea per l'intero programma oppure mixare o abbinare più idee in ogni sessione. (Se si utilizza l'idea del diario è opportuno mantenerla per tutto il corso).

Tenere un diario:	Un diario personale rappresenta per la donna uno spazio di tempo da dedicare a se stessa. Può mettere i suoi pensieri su carta e mantenere i propri segreti in un luogo sicuro. Può scrivere dei problemi che non si sente di esporre nel gruppo. Costituisce anche un valido strumento di monitoraggio dei propri progressi. Nel proporre questa attività è necessaria una cautela. Se una donna vive ancora con il partner maltrattante può non essere sicuro per lei intraprendere questo esercizio perché lui potrebbe trovarlo.
Farsi un regalo:	Tra una sessione e l'altra si incoraggia ogni partecipante a farsi un "regalo". È importante sottolineare che questo non significa necessariamente lo shopping, poiché spesso le donne sono in condizioni economiche svantaggiate. Il regalo consiste in far qualcosa per se stesse. Ad esempio, potrebbe essere darsi il tempo per una passeggiata, per la lettura di un buon libro, per una lunga immersione in un bagno caldo, per visitare una galleria d'arte o parlare con una amica. Un regalo è qualcosa che dovrebbe aiutare le donne a sentirsi bene.
Un mantra personale:	Ad ogni donna è chiesto di pensare a un mantra personale alla fine di ogni sessione per darsi un aiuto durante la settimana. Il mantra può basarsi sulle questioni discusse nel corso delle sessioni. Ad esempio, un mantra potrebbe essere un diritto della Carta dei Diritti. Il mantra può essere personale o di gruppo. La condivisione del mantra è una scelta individuale. L'idea è che ogni donna ripeta il suo mantra (nella sua testa o ad alta voce) ogni mattina e sera e/o quando si sente male emotivamente, per farsi forza e per ricordarsi di esistere come persona.
Un'ispirazione settimanale:	Tra una sessione e l'altra ogni donna può essere incoraggiata a pensare a quello che la ispira. Può essere qualcosa di generale, i/le suoi/e figli/e, oppure qualcosa di specifico della settimana. Ogni donna porta poi al gruppo un simbolo della sua ispirazione, ad esempio, una foto, un articolo di una rivista, una pianta che ha coltivato, un libro o una canzone.
Un punto di forza:	Ad ogni membro del gruppo è dato un foglio e viene chiesto di pensare a un punto di forza della donna seduta alla sua destra. Ogni partecipante scrive su questo pezzo di carta e poi lo dà all'altra donna. Ogni partecipante ha così un promemoria concreto della propria forza per il resto della settimana. Se questo è fatto su base regolare, è bene mescolare i posti delle partecipanti.

Strumenti multimediali

Talvolta è utile portare la letteratura pertinente e/o i mezzi per approfondire nelle sessioni questioni particolari: filmati, fotografie, notizie, libri o articoli di riviste. Sarà naturalmente necessario fornire le attrezzature adeguate: lettore di DVD, televisione, proiettore, stereo ecc.

Sistemazione dei posti

In occasione della prima sessione, si dovrebbe essere già a conoscenza se esistono particolari esigenze di sostegno nel gruppo. È essenziale accogliere queste esigenze fin dall'inizio. Ad esempio, è importante assicurarsi che i posti a sedere siano comodi e adatti per le donne. Ci dovrebbe essere abbastanza spazio per sedie a rotelle, o abbastanza sedie per ospitare una donna con assistente personale o del linguaggio dei segni. Sarà utile chiedere alle donne se vedono chiaramente la lavagna a fogli mobili dai loro posti. Inoltre, se ci sono alcune donne con problemi di udito, potrebbero aver bisogno di stare più vicino alla facilitatrice, o sederle di fronte per leggere il labiale. La stanza ideale dovrebbe inoltre essere insonorizzata.

Pause e intervalli

Non si specifica quando includere pause in ogni sessione. Nel colloquio individuale iniziale, si dovrebbe capire se qualche partecipante ha necessità di pause in momenti specifici durante la sessione e di quale durata. Se nessuno ha necessità di questo tipo, si potrebbe discutere la lunghezza e la frequenza delle pause durante la prima sessione con il gruppo nel suo complesso.

L'intervallo è particolarmente importante nelle prime sessioni, per consentire il tempo per socializzare e creare un clima di fiducia tra le partecipanti. Verso la fine del programma, le donne possono sentire che vorrebbero più tempo per la discussione all'interno del gruppo e completare gli esercizi, piuttosto che interrompere.

Riguardo alle pause è necessario:

- rimanere flessibile;
- discutere sempre le decisioni con le partecipanti;
- tenere a mente tutte le esigenze specifiche delle partecipanti.

Schede informative

Le schede informative di ogni sessione sono all'interno delle appendici alla fine del manuale. Alcune di queste sono utilizzate in entrambi i modelli. Si è cercato di limitarne il numero poiché troppe possono causare confusione. La prima sessione ha più schede informative ed è necessario lavorare con queste. Si potrebbe fornire alle partecipanti una cartellina di plastica per conservare le schede di ogni sessione in modo da non danneggiarle. (Alcune donne che vivono ancora in situazioni di maltrattamento possono avere bisogno di lasciare il materiale in un luogo sicuro tra una sessione e l'altra).

Durante il colloquio individuale iniziale è importante verificare se il materiale è adatto a tutti i membri del gruppo. Se ci sono donne con difficoltà di lettura è buona prassi offrire altre risorse per l'apprendimento. Ad esempio, le schede potrebbero essere registrate in formato audio o stampate con un carattere di maggiori dimensioni, e si potrebbe valutare la possibilità di utilizzare il Braille o altre risorse audio-visive.

I seguenti orientamenti generali sono utili per la creazione delle schede informative:

- utilizzare caratteri chiari, come Arial;
- evitare l'uso di dimensioni (font) inferiori al 12. La dimensione 14 è generalmente più facile da leggere;
- evitare di stampare su sfondi scuri: nero su sfondo bianco è più facile da leggere;
- evitare fogli laminati con riflessi che possono rendere più difficile la lettura;
- si consiglia di leggere a voce alta quello che è scritto sulle schede o sulla lavagna a fogli mobili prima di discuterne in gruppo.

Lista del materiale necessario per ogni sessione:

- Lavagna a fogli mobili
- Pennarelli
- Etichette per i nomi
- Fotocopie di tutte le schede informative necessarie per la sessione
- Fotocopie dei relativi fogli di valutazione
- Penne e/o matite
- Fogli bianchi
- Cartelline di plastica per tenere insieme tutto il materiale
- Qualsiasi materiale supplementare che potrebbe essere necessario per la sessione: ritagli di quotidiani o riviste, poesie, filmati, DVD, CD, TV e lettore DVD.

Commenti di alcune vittime:

Mi sono resa conto che siamo state distrutte psicologicamente. Il gruppo è stato un'occasione per parlare e per capire come ho potuto reagire alla situazione grazie alla condivisione delle nostre esperienze. Questa esperienza mi ha fornito ulteriori informazioni sulla violenza domestica.

Mi sento sollevata. Prima di entrare nel gruppo ho cercato di cambiare me stessa e mi chiedevo il motivo per cui la violenza invece continuava. Ora sto cominciando a capire che non è il mio comportamento che provoca la violenza.

6

Il Potere di Cambiare: programma sull'autostima

Ho acquisito tante cose ... ma forse la più importante è stata che ho potuto finalmente raccontare ciò mi è stato fatto e ... anche se è ancora difficile condividerlo. [Una vittima]

6.1. INTRODUZIONE

I programmi presentati nel manuale contengono 14 sessioni strutturate per essere eseguite in 14 settimane. I programmi sono comunque adattabili alle esigenze delle partecipanti combinando alcune sessioni per eseguirli in 10 (programma 1) o in 12 settimane (programma 2).

Entrambi i programmi possono essere utilizzati per le donne che sono ancora in situazioni di violenza. E' tuttavia necessario, in tutte le sessioni, riservare un'attenzione costante alla valutazione del rischio e della sicurezza. La discussione sull' assertività necessita di particolare cura. Le donne devono essere avvisate di non sperimentare le tecniche di assertività con il maltrattante, in quanto ciò potrebbe essere potenzialmente pericoloso.

I curricula di entrambi i programmi si basano sui diritti fondamentali, la comprensione e la capacità di impostare confini e l'uso di tecniche di base di assertività. L'obiettivo del manuale è quello di fornire sessioni pronte per l'uso.

Le attività principali del programma sull'autostima comprendono: la costruzione dell'autostima, la comprensione dei bisogni e dei desideri, l'apprendimento e la pratica di abilità come l'assertività e la capacità di coltivare relazioni positive.

6.2. PROGRAMMA SULL'AUTOSTIMA: SINTESI DELLE SESSIONI

Sessione 1: Definizione di autostima

Questa sessione ha lo scopo di creare un ambiente accogliente e sicuro per tutte le partecipanti e fare in modo che ognuna comprenda correttamente il significato dell'autostima.

Sessione 2: Capire l'autostima

Questa sessione ha lo scopo di creare una definizione di autostima di gruppo e ottenere una più profonda comprensione del concetto di autostima.

Sessione 3: Diritti

Questa sessione ha lo scopo di garantire che le partecipanti abbiano una comprensione di base dei diritti umani fondamentali e incoraggiare una sana e positiva discussione.

Sessione 4: Bisogni

In questa sessione le partecipanti saranno aiutate a identificare e dar priorità ai bisogni, e imparare a distinguere tra diversi tipi di bisogno. Questa sessione può essere combinata in una sessione congiunta con la sessione 5.

Sessione 5: Auto-valutazione dei bisogni personali

Sulla scia dell'ultima sessione, le partecipanti continueranno ad individuare e dare priorità ai bisogni, impareranno i passi concreti per la realizzazione di questi, e identificheranno gli ostacoli. Questa sessione può essere combinata con la Sessione 4.

Sessione 6: L'istruzione e la socializzazione delle ragazze e delle giovani donne

In questa sessione, le partecipanti saranno messe in grado di capire meglio in che modo l'educazione possa influire sui bambini. Capiranno in particolare come le ragazze e le giovani donne siano socializzate nel comportarsi e nell'esprimere se stesse. Questa sessione può essere combinata con la Sessione 7.

Sessione 7: Gli stereotipi di genere e le norme sociali

Questa sessione ha lo scopo di far riflettere le partecipanti sui ruoli delle donne nella società, sulle loro conseguenze e su come possono influenzare l'autostima. Le partecipanti saranno inoltre invitate a individuare modelli di ruolo femminile positivo. Questa sessione può essere combinata con la Sessione 6.

Sessione 8: Bisogni all'interno di un rapporto

Le partecipanti saranno aiutate ad identificare i loro bisogni all'interno di un rapporto e comunicarli ai loro partner. Potranno anche essere incoraggiate a individuare gli aspetti positivi dell'essere single.

Sessioni 9 e 10: Confini

Queste sessioni hanno lo scopo di: definire i confini, individuare le situazioni in cui i confini potrebbero essere messi in discussione, cercare modi positivi di farli valere (e gli eventuali pericoli di questo) e comprendere il legame tra mancanza di chiarezza, sani confini e violenza domestica. Questi temi possono essere affrontati in una sessione, o in due, secondo il tempo disponibile e le esigenze delle donne nel gruppo.

Sessioni 11 e 12: Emozioni: rabbia, colpa, dolore e paura.

L'obiettivo di queste sessioni è riconoscere e iniziare a capire i sentimenti di rabbia, dolore, paura e senso di colpa, e imparare a gestire queste emozioni costruttivamente. Non è raccomandato combinare queste due sessioni perché le partecipanti avranno probabilmente bisogno di entrambe per parlare di tutte le questioni.

Sessione 13: Assertività

In questa sessione, le partecipanti acquisiranno una migliore comprensione dell'assertività (compresa la differenza tra assertività e aggressività) e impareranno modi pratici per essere assertive.

Sessione 14: Fini e nuovi inizi

La sessione finale serve a ricapitolare ciò che è stato appreso nel corso, celebrare i progressi delle donne, aiutare le donne a riconoscere i singoli punti di forza, e ad accettare la fine del corso, pur anticipando nuovi inizi.

Sessione 1 **Definizione di autostima**

Obiettivi della Sessione 1:

- Creare un ambiente sicuro e accogliente per tutte.
- Incontrare tutti i membri del gruppo e conoscerle un po' meglio.
- Dissipare eventuali timori e preoccupazioni riguardo alla partecipazione al primo incontro.
- Tutte le partecipanti devono comprendere gli obiettivi e la struttura del programma.
- Acquisizione di una buona comprensione di ciò che ogni membro si aspetta dal gruppo.
- Mettersi d'accordo sulle regole del gruppo.
- Tutte le partecipanti devono firmare il contratto di gruppo.
- Tutte le partecipanti devono avere una buona comprensione di cosa è l'autostima.
- Anticipazioni sulla sessione successiva.

1. Presentazioni

La presentazione della facilitatrice dovrebbe includere informazioni su chi è, sui motivi per cui ha creato il corso, il suo passato, l'esperienza di lavoro, la sua qualifica professionale, e qualcosa di personale (ad esempio, il colore preferito, il film o il programma televisivo). La co-facilitatrice dovrebbe fare lo stesso. La facilitatrice dovrebbe poi chiedere ad ogni partecipante di presentarsi. Per avviare il corso in modo positivo, si possono utilizzare i giochi "rompighiaccio" come quello dei nomi. Si veda l'Appendice 9 per una selezione di idee per tali attività.

2. Informazioni importanti

Spiegare alle partecipanti che ci sono alcune informazioni importanti che devono sapere prima di iniziare la sessione, come:

- Sottolineare che l'ubicazione della sede deve essere mantenuta riservata, e che nessun partner o ex-partner è ammesso nei locali. Questa è una regola non negoziabile.
- Indicare la posizione del bagno e dove si trovano cibo e bevande.
- Spiegare eventuali caratteristiche di sicurezza dell'edificio (ad esempio le uscite di sicurezza in caso di incendio)
- Esaminare a fondo problema di accesso.

- In caso non sia previsto nessun servizio di custodia per i bambini, informare le partecipanti.
- Informare sulla procedura di reclamo.
- Spiegare le politiche del luogo riguardo al fumo.

3. Il Potere di Cambiare: programma sull'autostima

Si dovrebbero dedicare 5-10 minuti circa per descrivere brevemente il corso nel suo complesso, spiegando quanto segue:

- Chi ha progettato il corso.
- Come si struttura il corso: la lunghezza di ogni sessione, la durata e la frequenza.
- Di cosa discuterà il gruppo in ogni sessione. (Vedi l'Appendice 10, Dettagli del Corso.) Può essere utile preparare una scheda dettagliata che comprenda il contenuto del corso, le date e l'orario di ogni sessione. (Come base per questo si può usare la Sintesi delle sessioni, di cui sopra).
- Come comunicare tra una sessione e l'altra. (Vedi l'Appendice 10, Dettagli del Corso).
- Discutere con le partecipanti la frequenza e la durata delle pause.

4. Aspettative del gruppo

All'inizio, è molto importante verificare quello che le partecipanti si aspettano le une dalle altre, dalle facilitatrici e dal corso stesso. E' importante che anche la facilitatrice si unisca a questa discussione parlando delle sue aspettative. Si veda il capitolo 4, Politiche e protocolli di gruppo, per una discussione più dettagliata di questi problemi.

Esercizio 1a:

- La facilitatrice partendo da se stessa, chiede a ciascun membro di dire una sua aspettativa riguardo al gruppo.
- Scrivere ogni aspettativa su un foglio della lavagna 'aspettative di gruppo'.
- Una volta completato il giro, chiedere alle partecipanti se possono bastare queste aspettative o se ne vorrebbero aggiungere altre.
- Attaccare il foglio alla parete in modo da utilizzarlo come punto di riferimento. Tale foglio, che in ogni sessione dovrebbe rimanere appeso come promemoria, può essere usato alla fine del programma per vedere se le aspettative sono state soddisfatte.

5. Regole e contratto del gruppo

Nella prima sessione è inoltre essenziale concordare le regole del gruppo e firmare il contratto. (Vedi capitolo 4, Politiche e protocolli di gruppo, per una discussione più dettagliata di questi problemi.)

- Con riferimento alla scheda informativa con le Linee Guida dei Procedimenti di Base (vedi Appendice 11) avviare una discussione sulle regole di base e parlare con le donne dei timori sulla partecipazione al gruppo.
- Discutere sul modo in cui tutte le partecipanti possono incoraggiarsi e sostenersi a vicenda.
- Come nell'esercizio sulle aspettative, fare un *brainstorming* su ciò che le partecipanti vorrebbero avere come regole di gruppo. Il foglio su cui verranno scritte le regole può anche essere appeso al muro per le sessioni successive. Se una partecipante si dimentica qualcosa riguardo alle regole può essere utilizzato come riferimento per rimandare a quanto concordato in occasione della prima sessione.
- Avere un foglio del contratto da firmare per le partecipanti (vedi Appendice 8). È buona pratica fotocopiarlo, tenere la copia e dare l'originale alle partecipanti.

6. Inizio della sessione

Riassumere brevemente quello che sarà discusso nella sessione e chiedere a tutte le partecipanti se hanno capito. Poiché il gruppo è nuovo per tutte, la prima sessione dovrebbe essere utilizzata per creare un'atmosfera di sicurezza e di fiducia, e per iniziare a formare legami tra le donne. Creare alcuni momenti di relax per il gruppo prima di iniziare la discussione sull'autostima.

Esercizio 1b:

- Ogni partecipante dovrebbe parlare di sé partendo da "mi sento...". Queste dichiarazioni potrebbero fare riferimento al modo in cui si pensa al gruppo, al corso, o alla vita in generale.
- Chiedere se qualcuna vuole iniziare e poi girare in senso orario partendo da lei. Se non ci sono volontarie può iniziare la facilitatrice stessa.
- Poiché molte donne saranno nervose, è necessario essere pronte a fare domande che potrebbero aiutarle a trovare una dichiarazione per se stesse, ad esempio: "Come ti sentivi oggi prima della sessione?".

7. Autostima

Esercizio 1c:

- Chiedere al gruppo di definire il loro significato di autostima.
- Utilizzare un'attività di brainstorming e scrivere tutte le risposte sulla lavagna a fogli, anche quelle con cui non si è d'accordo. E' importante avere un restituzione su come le partecipanti definiscono l'autostima all'inizio del corso, per confrontarlo poi con le loro definizioni finali.

Esempi di idee emerse da questo esercizio:

- *non giudicare gli altri;*
- *essere sincera;*
- *avere fiducia in se stessa;*
- *ragionare con calma;*
- *accettarsi;*
- *amare se stesse;*
- *non dare importanza se altre persone sembra che si comportino o si comportano da superiore;*
- *non essere materialista;*
- *piacersi;*
- *essere in grado di fare le cose;*
- *essere sicure di sé;*
- *essere in grado di percepire la volontà, i desideri e i bisogni degli altri;*
- *avere fiducia nel futuro;*
- *non avere paura delle emozioni;*
- *essere intelligente;*
- *essere in grado di affrontare la vita quotidiana;*
- *essere amate dagli altri;*
- *non sentirsi in debito con se stesse.*

Si devono convalidare i contributi di tutte le donne, anche se alcune di loro danno definizioni di autostima che sembrano distanti dalla propria. Una volta che tutte le donne hanno parlato, la facilitatrice può dare la sua idea sull'autostima. In questa definizione è necessario che includa riferimenti al fatto di credere in se stesse e di avere rispetto di sé. Introdurre brevemente i concetti di auto-valore, di fiducia, e di confini, e chiedere alle donne di pensare alle loro definizioni di auto-stima per l'incontro successivo.

8. Tempo per le domande

Prima di chiudere la sessione, è buona prassi dedicare qualche minuto alle domande del gruppo in merito al contenuto della sessione. Le partecipanti possono non sentirsi ancora abbastanza sicure per sollevare questioni. A tal fine la facilitatrice deve specificare che alla fine della sessione si tratterà per un po' di tempo per chiunque voglia chiarimenti.

9. Chiusura della sessione

Terminare la sessione spiegando l'attività del compito individuale, e chiedere ai membri del gruppo di eseguirla nel corso della settimana successiva (si veda il capitolo 5). Lasciare un po' di tempo per chiarire questo aspetto con il gruppo, facendo anche degli esempi se necessario.

Dato che questa è la prima sessione, si dedicano 15-20 minuti circa alla chiusura. Le partecipanti avranno bisogno di un po' di incoraggiamento per parlare, si consigliano quindi le seguenti azioni:

- Congratularsi con tutte le partecipanti per il completamento della prima sessione del programma *Il Potere di Cambiare*.
- Chiedere a tutte le partecipanti di fare un breve resoconto delle loro sensazioni in merito alla prima sessione.
- Introdurre la scheda di Valutazione Settimanale (allegato 4), spiegare il motivo per cui è importante disporre di un sistema di valutazione, e chiedere a tutte le partecipanti di compilare la scheda.

Risolvere i problemi

- Poiché è il primo incontro, sono presenti molte emozioni forti: i membri del gruppo e le facilitatrici sono suscettibili di sentirsi nervose, timide, goffe e ansiose. Fare riferimento al capitolo 4, Politiche e protocolli di gruppo, su come superare queste emozioni; essere preparate a discutere di eventuali problemi con la co-conduttrice.
- Impostare i criteri standard per le sessioni successive. Anche se è possibile sentirsi nervose o ansiose, è importante attenersi alle linee guida di cui al capitolo 4, Politiche e protocolli di gruppo.
- Evitare di passare troppo tempo a fare annunci e a spiegare il corso in dettaglio. La maggior parte di questa sessione dovrebbe essere dedicata a parlare delle regole di gruppo, alleviare le preoccupazioni, creare un ambiente positivo e discutere sull'autostima.
- Anche se la facilitatrice dà la sua disponibilità dopo la sessione per le domande, è importante incoraggiare le donne a cercare di costruire la fiducia per porre domande al gruppo.
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere la sua situazione personale, organizzare un sessione personale per controllare il suo piano di sicurezza.

Sessione 2 Capire l'autostima

Obiettivi della Sessione 2:

- Favorire la conoscenza reciproca.
- Incoraggiare la partecipazione attiva nel gruppo.
- Costruire la fiducia delle partecipanti nel gruppo in modo che si sentano a proprio agio sulla condivisione delle loro storie.
- Creare una definizione di gruppo di autostima.
- Far acquisire alle partecipanti una più profonda comprensione del concetto di autostima.

1. Presentazioni

Dedicare, se necessario, un po'di tempo alla presentazione del gruppo (partecipanti e facilitatrici) per introdurre eventuali nuovi membri che possono aver perso la prima sessione. Si possono fare degli esercizi per ricordare i nomi o altri giochi "rompighiaccio": vedi Appendice 9 per una selezione dei "rompighiaccio".

2. Inizio della sessione

Ricapitolare l'ultima sessione facendo in modo che le donne si sentano pronte per passare all'argomento successivo. Riassumere poi brevemente il tema della discussione della sessione 2. Successivamente la facilitatrice dovrebbe fare un giro nel gruppo e chiedere a tutte le partecipanti come è andata la settimana. Discutere poi il compito personale che hanno deciso di darsi nella settimana passata, e chiedere come le ha fatte sentire.

3. Definizione di autostima

Esercizio 2a

- Iniziare una discussione chiedendo alle donne la loro definizione di autostima dopo una settimana di riflessione
- Dopo aver ascoltato le idee di tutte, elaborare una definizione di autostima su cui l'intero gruppo può essere d'accordo. Scriverla su una lavagna a fogli e poi sistemare il foglio su una parete come costante richiamo all'obiettivo del gruppo.

Esempi:

Il gruppo che aveva prodotto le idee dell'esempio nell'esercizio sull'autostima della sessione precedente, ha proposto nella seconda sessione le seguenti nuove idee:

- ascolto delle proprie esigenze;
- speranza di migliorare;
- trovare la forza;
- credere in se stesse;
- essere centrate;
- avere fiducia in se stesse;
- essere sicure di se stesse;
- possedere vivacità e determinazione;
- avere conoscenza delle proprie qualità che sono indipendenti dal giudizio degli altri;
- avere il coraggio di dissentire.

Il gruppo ha convenuto che tali elementi sono parti importanti di una definizione di autostima. Ho parlato poi con le partecipanti di ogni elemento per capire chiaramente cosa intendevano

Esercizio 2b:

Usando la nuova definizione di gruppo di autostima, porre alle partecipanti le seguenti domande:

- Quanto senti che questa definizione corrisponde al modo in cui attualmente ti senti con te stessa?
- Pensi di avere una sana quantità di autostima?
- Quali sono le cose nella vita che ti senti in diritto di avere?
- Che cosa senti che ostacola la crescita della tua autostima?

Probabilmente si ripeteranno nel corso dell'esercizio le stesse parole. Scriverle sulla lavagna a fogli e discutere i risultati con il gruppo.

Esercizio 2c:

Questo esercizio è utile per aiutare le donne a cominciare a pensare a se stesse in modo positivo.

- Distribuire al gruppo dei fogli e chiedere ad ognuna di scrivere due cose positive che ha svolto nella settimana.
- Quindi chiedere di spiegare al resto del gruppo le cose buone che hanno svolto.

Molte donne possono trovare questo esercizio complesso. Si possono offrire come punti di partenza i seguenti suggerimenti:

- Quali cose positive hai fatto per le altre persone? provare una nuova ricetta di cucina per la tua famiglia, offrirsi per guardare i bambini di una sua amica, scrivere a una vecchia amica, ecc.
- Che cosa hai fatto per sentirti meglio? La lettura di un libro, visitare una amica, guardare un buon film, andare a fare una passeggiata, ecc
- Che cosa hai fatto per avere un maggiore controllo della tua vita? Frequentare questo corso, cercare qualcosa di nuovo, evitare le persone negative, ecc.²⁵

4. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo alle domande relative alla sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile a trattenersi per un po' dopo la sessione per ulteriori chiarimenti.

5. Chiusura della sessione

Ringraziare le donne per aver mostrato il loro impegno per il corso partecipando alla seconda sessione. Terminare la sessione spiegando l'attività del compito personale e chiedere a tutte di eseguirla nel corso della settimana seguente. Chiedere alle partecipanti di compilare il modulo di valutazione.

.....
²⁵ Nicarity, G. (1990) *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations*. London: The Journeyman Press. P.91.

Risolvere i problemi

- Anche se gli esercizi dovrebbero aiutare le partecipanti ad acquisire una più approfondita comprensione dell'autostima, esse possono non essere in grado di sentirsi meritevoli di stare bene con se stesse.
- Non aspettarsi troppo dal gruppo in questa prima fase. E' solo l'inizio del programma e ci vorrà tempo perché l'autostima e la fiducia del gruppo cresca.
- Assicurarsi che vi sia abbastanza tempo per lavorare sull' esercizio 2b. Potrebbe infatti essere molto difficile per le donne pensare a loro stesse che fanno qualcosa di positivo.
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere la sua situazione personale, organizzare un colloquio individuale per controllare il suo piano di sicurezza.

Sessione 3 Diritti

Obiettivi della Sessione 3:

- Comprendere i diritti fondamentali e di base.
- Incoraggiare un dibattito sano e positivo all'interno del gruppo.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro. Riassumere brevemente ciò che sarà discusso nella sessione e analizzare con le partecipanti il compito personale” della settimana.

2. Diritti

Un buon metodo per iniziare una discussione sui diritti fondamentali è utilizzare la “Carta dei Diritti” (si veda l'Appendice 12). E'consigliabile averne delle fotocopie da consegnare ad ogni partecipante.

Esercizio 3:

Discutere su quanto ogni donna sente che le corrispondono i diritti elencati. Gli esempi che seguono possono essere utilizzati come punti di partenza per la discussione:

Esempio:

Mara ha 35 anni ed è madre di una bambina di 2. Mara è fermamente convinta che non può "mettere se stessa al primo posto". Secondo il suo punto di vista le necessità della figlia vengono prima. Questo significa che i suoi bisogni sono secondari.

Samina, ha 42 anni ed ha tre figli. Racconta che a volte si sente totalmente sopraffatta dalle esigenze dei suoi figli. Anche se pensa che essi dovrebbero essere al primo posto, spesso non si sente in grado di mettere nessuno al primo posto perché è troppo stanca e confusa.

Luisa ha 61 anni e trascorre la maggior parte del suo tempo libero prendendosi cura di suo nipote. Spesso le capita di annullare i suoi appuntamenti con gli amici o con il medico

per soddisfare le esigenze di sua figlia e del nipote. Luisa adora suo nipote, sente però che il doverne prendere sempre cura la sta danneggiando. Sta iniziando a risentirsi con sua figlia e sente che viene dato per scontato il suo impegno con il nipote. Tuttavia, quando pensa di parlare con sua figlia delle sue preoccupazioni, inizia a sentirsi colpevole perché ritiene di non riuscire ad essere buona madre e nonna. Questo fatto la fa sentire in collera con se stessa e crea tensioni con sua figlia.

In questi casi è importante sottolineare come una madre possa essere in sintonia con i bisogni dei/le figli/e, ma possa anche mettere il proprio benessere al primo posto. Una madre troppo stanca o stressata ha più difficoltà ad essere in contatto con i bisogni emotivi dei/le figli/e o dei nipoti. Può trasmettere nervosismo o scaricare la sua agitazione su di loro. Mettere se stesse al primo posto dovrebbe essere reinterpretedo come un risultato positivo e un importante modo di prendersi cura di sé. In ultima analisi consente quindi una migliore cura degli altri.

Il gruppo non ha bisogno di giungere ad una posizione definitiva. Si può anche essere in disaccordo: donne diverse possono avere idee diverse, che devono essere ugualmente rispettate. Si deve sempre ricordare che quando le donne provengono da situazioni di violenza in cui è pericoloso avere un parere diverso, non esiste un vero modello per una discussione costruttiva. La facilitatrice dovrebbe rappresentare un modello positivo su come trattare un conflitto.

Alla fine della discussione, chiedere alle donne di riconoscersi uno dei diritti discussi come regalo durante la settimana seguente.

3. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo alle domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, si precisa che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo dopo la sessione per ulteriori chiarimenti.

4. Chiusura della sessione

Parlare del compito personale per la settimana successiva. Ringraziare le donne per il loro impegno nel proseguire il corso e chiedere di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- La discussione di alcuni elementi della Carta dei Diritti può causare disaccordo all'interno del gruppo. Alcune donne vedono il diritto di mettersi al primo posto come una forma di egoismo. Questa opinione sarà oggetto di discussione dettagliata durante il corso. Fin dall'inizio è importante però che le donne si sentano sicure di esprimere il loro eventuale disaccordo (educatamente) con le altre e/o con le facilitatrici, senza timore di essere rimproverate .
- Sottolineare sempre che la sicurezza delle donne è di primaria importanza, e che possono essere organizzate sessioni individuali, se una donna vuole discutere la sua situazione personale.

Appunti

Sessione 4 **Bisogni**

Obiettivi della Sessione 4:

- Identificare e classificare i bisogni.
- Imparare a distinguere tra diversi tipi di bisogni.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro. Riassumere brevemente ciò che sarà discusso nella sessione e analizzare con le partecipanti il loro compito personale della settimana.

2. Bisogni

Per iniziare la discussione sui bisogni e le necessità personali, fare riferimento alla Carta dei Diritti (Appendice 12) e chiedere se le partecipanti sentono la necessità di soddisfare uno o tutti i diritti della Carta. Si può anche fare riferimento a come i bisogni delle partecipanti siano stati soddisfatti nell'infanzia.

Si può definire il bisogno come una condizione o una situazione in cui qualcosa è necessario o voluto. Pertanto esso dipende dalla nostra volontà, dalla percezione di ciò che meritiamo e di ciò che si può chiedere a noi stesse e agli altri. Nel lavoro sull'autostima è importante esaminare il legame tra il riconoscimento delle nostre esigenze e l'essere in grado di esprimerle pienamente.

In questa sessione si faranno molti esempi dei bisogni dei membri del gruppo. E' quindi importante sottolineare che ne esistono di diversi tipi. Non deve esserci confusione nel gruppo tra **i bisogni interni** ed **i bisogni esterni**. Sui primi si è in grado di esercitare un certo controllo, sono spesso legati all'autostima e dipendono dalle decisioni del singolo. I bisogni esterni invece non sono influenzati direttamente dalle azioni del singolo e spesso dipendono dagli altri.

Un esempio di bisogno interno è "la necessità di avere un proprio spazio". Esempi di bisogni esterni sono "la necessità di essere amata" o "la necessità di essere accettata e rispettata come madre single da parte dei genitori degli altri bambini nella scuola del figlio". Questi bisogni non dipendono dalla propria linea d'azione e le donne dovrebbero essere incoraggiate a riformularli: "ho bisogno di sentirmi bene con me stessa, anche se non piaccio alla gente".

Molto spesso, nel lavoro di gruppo, le donne parlano soprattutto di bisogni esterni. È importante quindi sottolineare ciò su cui abbiamo il controllo e ciò che non dipende dai nostri sforzi e desideri. Si deve sottolineare che il rafforzamento dell'autostima significa anche diventare meno dipendenti dalle valutazioni e dai giudizi esterni.

I bisogni possono anche essere suddivisi in **negoziabili** e **non negoziabili**. È importante sviluppare la capacità di valutare i diversi tipi di bisogni e di classificarli secondo una scala di priorità. Distinguere le esigenze fondamentali, necessarie e non negoziabili da quelle che non lo sono e descriverle più correttamente come desideri piuttosto che bisogni. Questi possono, e talvolta devono, essere messi da parte, per concentrarsi sulle necessità prioritarie.

Esercizio 4:

- Dare al gruppo 15 minuti di tempo per completare la scheda “ho bisogno, voglio, merito”²⁶ (Appendice 13). La scheda è uno strumento utile alle donne per iniziare a pensare ai propri bisogni e desideri e alle modalità pratiche per soddisfarli. È importante che ogni donna completi l'esercizio in prima persona, concentrandosi su quello che lei pensa, sente o fa, e non su quello che qualcun altro pensa, sente o fa.
- Dopo che le donne hanno completato la scheda, chiedere se qualcuna vorrebbe dare un esempio di bisogno, e del modo in cui potrebbe raggiungerlo.

3. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo alle domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo dopo la sessione per ulteriori chiarimenti.

4. Chiusura della sessione

Parlare del compito individuale per la settimana successiva. Ringraziare le donne per il loro impegno nel proseguire il corso e chiedere di completare il modulo di valutazione.

²⁶ Goodman M. S. & Fallon B. C. (1995), *Pattern Changing for Abused Women* (London: Sage) p. 166.

Risolvere i problemi

- Essere preparate a contestare dichiarazioni potenzialmente negative come “ho bisogno di piacere” o “ho bisogno di essere magra” che le donne dovrebbero imparare a sostituire con altre più positive e realistiche.
- Può essere difficile per le partecipanti pensare a se stesse come donne che hanno dei bisogni e che si meritano di soddisfarli. Ci sono molti esempi positivi di ciò che potrebbero desiderare le donne (ad esempio una vacanza all'estero, una dose giornaliera di cioccolato, l'abbonamento a una rivista, ecc.). Una volta che si è aperto il dibattito, iniziare a utilizzare esempi più seri su di quali siano i bisogni fondamentali delle donne (ad esempio, la privacy, la libertà di espressione, una dieta sana, ecc.)
- Tutti i bisogni sono personali e soggettivi. E' importante non giudicare nessun tipo di necessità delle donne, ma allo stesso tempo incoraggiarle a concentrarsi sui bisogni interni che possono soddisfare come risultato delle proprie decisioni e azioni.
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza.

Appunti

Sessione 5 **Auto-valutazione dei bisogni personali**

Obiettivi della Sessione 5:

- Favorire l'identificazione e la priorità dei bisogni
- Identificare gli ostacoli nella soddisfazione dei bisogni
- Apprendere misure concrete per la realizzazione dei bisogni

1. Inizio della sessione

Iniziare l'incontro ricapitolando l'ultima sessione, riassumendo brevemente ciò che sarà discusso, chiedendo alle partecipanti il loro compito personale.

2. Auto-valutazione delle esigenze personali

Iniziare la discussione da dove è stata lasciata la settimana precedente, chiedere alle partecipanti se hanno qualcosa da aggiungere per contribuire alla discussione sui bisogni dopo aver riflettuto durante la settimana.

Esercizio 5:

- Utilizzare la scheda della Valutazione dei Bisogni (Appendice 14) e dare al gruppo 15 minuti di tempo per completarla. Le esigenze possono riguardare qualsiasi cosa dalla necessità di privacy a quella di una dose giornaliera di cioccolato!
- La funzione importante di questo esercizio è avviare l'individuazione dei bisogni delle partecipanti, classificarli secondo la loro importanza, e individuare i passi da fare per soddisfarli e mantenerli.
- Per facilitare l'inizio della discussione, la facilitatrice può scrivere sulla lavagna a fogli un esempio di un proprio bisogno e poi leggerlo al gruppo.

Esempio:

Patrizia ha bisogno di più spazio per se stessa anche se è stata educata a condividere tutto. Quando le viene chiesto di specificare in maniera più approfondita il suo bisogno, Patrizia ha spiegato che per lei era necessario definire chiaramente uno spazio nella casa che fosse solo suo. Alla richiesta di analizzare quali sono stati gli ostacoli per soddisfare le sue

esigenze, ha risposto che in casa non vi era alcuna chiara definizione degli spazi collettivi e privati.

A questo punto, Patrizia ha cercato di riconquistare il controllo del suo bisogno con il seguente piano:

- Ha deciso di definire dei confini personali all'interno della casa. “i cassetti e la scrivania della mamma non dovevano essere mai toccati!”
- Ha inoltre deciso di chiedere ai membri della sua famiglia se sentivano la sua stessa necessità di privacy. In tal caso, si sarebbero riuniti per provare a trovare degli spazi personali per tutti quelli che li desideravano.

3. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo alle domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, si precisa che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione per ulteriori chiarimenti.

4. Chiusura della sessione.

Incoraggiare la ricerca di un “tocco personale” per la sessione successiva nell'area dei bisogni che sono stati riconosciuti. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Come nella precedente sessione essere pronte a contrastare dichiarazioni potenzialmente negative come “Ho bisogno di piacere” o “Ho bisogno di essere magra”. Tali dichiarazioni dovrebbe essere sostituite con altre più positive, realistiche e realizzabili grazie al proprio impegno.
- Può essere difficile per le partecipanti pensare a se stesse come donne che hanno bisogni e che meritano di soddisfarli. A questo proposito ci sono molti esempi divertenti da fare e su cui discutere (si veda sopra).
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza.

Sessione 6

L'istruzione e la socializzazione delle ragazze e delle giovani donne

Obiettivi della Sessione 6:

- Comprendere come l'educazione possa influenzare i bambini.
- Riflettere su come viene insegnato a comportarsi e ad esprimere se stesse alle ragazze e alle giovani donne.
- Tutte le partecipanti devono compilare la Scheda di Valutazione di Metà Corso.

1. Inizio della sessione

Iniziare l'incontro ricapitolando l'ultima sessione, riassumendo brevemente ciò che sarà discusso, chiedendo alle partecipanti il loro compito personale.

2. L'istruzione e la socializzazione delle ragazze e delle giovani donne

Questa sessione è dedicata alla riflessione su come noi, come donne, siamo state educate a esprimere noi stesse e a comportarci nelle varie situazioni.

Esercizio 6 bis:

Punti interessanti per la discussione generale:

- come viene insegnato alle ragazze a comportarsi nel sistema scolastico;
- quali tipi di posti di lavoro tendono a coprire le donne;
- come vengono accolte le donne sul posto di lavoro;
- come ci riferiamo come genitori alle necessità dei/lle nostri/e figli/e, e in particolare alle esigenze delle nostre figlie.

Esercizio 6b:

Chiedere alle donne ciò che hanno sperimentato come ragazze:

- Si sono sentite incoraggiate dai loro genitori e insegnanti a seguire quello che volevano fare?
- Insegnanti e/o genitori ti hanno mai detto che non eri in grado di fare qualcosa in quanto ragazza?

- Si sono sentite trattate in modo diverso rispetto ai ragazzi a scuola, e se sì, come?
- Si sono sentite trattate in modo diverso rispetto ai loro familiari maschi, e se sì, come?
- Sentono che sono state trattate in modo positivo o negativo?

E'importante esaminare gli aspetti positivi e negativi dell'educazione. Può emergere che molte partecipanti hanno vissuto in una famiglia disfunzionale e/o hanno ricevuto una scarsa istruzione.

3. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo alle domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, si precisa che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione per ulteriori chiarimenti.

4. Chiusura della sessione

Assicurarsi che le donne siano consapevoli di essere giunte vicino alla metà del corso e che ci sarà un termine; si veda la sessione 11 per una discussione sulla chiusura.

Incoraggiare la ricerca di un "tocco personale" per la sessione successiva nell'area dei bisogni che sono stati riconosciuti. Chiedere ai membri del gruppo di completare la scheda di valutazione di metà corso.

Risolvere i problemi

- Per le donne che hanno avuto un'infanzia disfunzionale questa può essere la prima volta che discutono sugli effetti che ha avuto su di loro. Ci possono essere aspetti della loro storia che non vogliono rivelare al gruppo. Spiegare che questo può essere un modo assolutamente positivo di proteggere se stesse e di fissare i confini. Assicurarsi di dire alle donne che la facilitatrice sarà disponibile dopo la sessione per discutere su questioni che si potrebbe desiderare di rivelare in un colloquio individuale.
- Se le donne sono tristi per aver ricordato loro che il corso si concluderà, sottolineare i lati positivi della chiusura. Sarà triste, ma sarà anche emozionante usare nella loro vita quotidiana le competenze apprese durante il corso.

Sessione 7

Gli stereotipi di genere e le norme sociali

Obiettivi della Sessione 7:

- Iniziare a pensare ai ruoli delle donne nella società e come questi possono incidere sulla loro autostima.
- Identificare le caratteristiche degli stereotipi maschili e femminili.
- Analizzare l'effetto dei ruoli di genere sulle donne.
- Identificare modelli di ruolo femminile positivo.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro, riassumendo brevemente ciò che sarà discusso, chiedendo alle partecipanti il loro compito personale.

2. Gli stereotipi di genere e le norme sociali

Questa discussione segue quella della sessione 6 sull'istruzione e la socializzazione delle ragazze e delle giovani donne. Iniziare il dibattito chiedendo alle partecipanti come si sentono rispetto al loro ruolo di donne e di persone nella società. Alcuni punti interessanti per la discussione possono essere:

- Quanto valore pensate che la società ponga sui vostri ruoli?
- Qual è la rappresentanza politica delle donne nel vostro paese? Ad esempio quante donne siedono in parlamento, e quante detengono responsabilità ai vertici del governo?
- Qual è la rappresentanza economica delle donne? Ad esempio che tipo di posti di lavoro tendono a coprire? Quante donne ci sono a capo delle imprese, e quante si trovano in posizione di potere all'interno di esse?
- Esiste pari retribuzione per pari lavoro tra uomini e donne?

Esercizio 7a:

- Dividere il gruppo in due sottogruppi e dare ad entrambi un foglio di carta grande. Chiedere ad un gruppo di discutere sui ruoli legati al genere maschile, e all'altro sui ruoli del genere femminile.
- Chiedere ad entrambi i gruppi di scrivere degli esempi di caratteristiche degli stereotipi maschili e femminili, come:

Maschile: duro, forte, senza emozioni, eterosessuale, egoista, divertente, logico, matematico, intelligente, scientifico, sportivo, insistente, possessivo, protettivo.

Femminile: dolce, docile, che nutre, che cura, illogica, emotiva, bisognosa, isterica, discreta, fedele, modesta, maligna, sedentaria, materna, non scientifica, vergine/puttana, bella, dolce.

- Appendere i fogli al muro e chiedere al gruppo di guardare gli esempi e pensare a come rapportano a sé le caratteristiche femminili. Chiedere poi come rapportano a sé le caratteristiche maschili. Fare poi le seguenti domande:

- E' meglio fare riferimento a queste caratteristiche come tratti universalmente umani?

- Si tratta di una rappresentazione realistica e positiva dei sessi?

- Queste norme hanno un impatto sui posti di lavoro disponibili per le donne?

- In che modo queste norme di genere influenzano le donne relativamente a come vedono se stesse e gli altri?

Esercizio 7b:

Portare giornali e riviste per il gruppo e guardarli insieme. Esaminare che professioni stanno facendo le donne e gli uomini famosi. Domandare se c'è disparità tra le rappresentanze dei sessi.

Esercizio 7c:

Chiedere a ciascun membro, a turno, quale è stato nella loro vita un modello di ruolo femminile positivo, e perché. Le risposte potrebbe essere qualcuno vicino come amiche o familiari, una politica famosa, una scrittrice, un'insegnante, una artista, una musicista o una celebrità²⁷.

.....
²⁷ In alternativa, in particolare per le giovani donne, suggeriamo l'attività "gender-in-a-box" nel manuale Gender Matters: http://eycb.coe.int/gendermatters/chapter_4/4_4.asp e l'esercizio "vivere in una scatola" del Manuale per la formazione e le attività educative rivolte alla scuola media superiore della Campagna del fiocco bianco: http://www.fioccobianco.it/testi/pdf/Manuale_DEF_6-12-2007.pdf

3. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo alle domande relative a questa sessione. Precisare, anche in questo caso, che la facilitatrice sarà disponibile per un po' di tempo dopo la sessione per le domande.

4. Chiusura della sessione

Incoraggiare le donne a guardare giornali, riviste, televisione e pubblicità durante la settimana successiva, tenendo in conto quanto discusso in questa sessione. Chiedere alle partecipanti di compilare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- È importante essere consapevoli della situazione attuale delle donne nella cultura e nella società. Si possono portare alla sessione le statistiche aggiornate sulla posizione economica, politica delle donne ecc.
- Alcune donne possono non identificarsi con nessuna delle caratteristiche maschili ed essere contente della loro appartenenza al genere femminile. È importante sottolineare che è la rigidità delle categorie di genere che creano delle gabbie per gli individui e disparità sociale, economica e di potere.
- Provare a fare gli esercizi nel modo più divertente possibile. Ridere è un ottimo modo per costruire l'autostima.
- Permettere alle partecipanti, se lo desiderano, di esprimere il loro dissenso sulle diseguaglianze sociali. Tuttavia, focalizzare la possibilità di cambiamento nella loro vita personale e nella loro comunità, e mantenere la sessione ottimista e positiva.
- Le partecipanti a volte possono fare dichiarazioni che rafforzano l'idea di disuguaglianza delle donne nelle società. In questi casi è consigliabile favorire una discussione che porti le partecipanti stesse a porsi delle domande sulle loro dichiarazioni e magari a contestarle.

- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere la sua situazione personale, organizzare un colloquio individuale per controllare il suo piano di sicurezza.

Sessione 8 **Bisogni all'interno di una relazione**

Obiettivi della Sessione 8:

- Identificare i bisogni all'interno del rapporto di coppia.
- Imparare a comunicare i propri bisogni al partner.
- Imparare a essere realistiche riguardo alle aspettative da parte del partner.
- Identificare gli aspetti positivi dell'essere single.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultima sessione, riassumere brevemente ciò che sarà discusso nella sessione e chiedere alle partecipanti qualcosa riguardo al loro compito personale.

2. La Scelta del partner

Esercizio 8a:

- Iniziare una discussione sull'amore: chiedere alle partecipanti di definire il "vero amore".
- Scrivere le risposte sulla lavagna a fogli.
- Ci sarà probabilmente un mix di risposte, selezionare idee per la discussione successiva, per esempio:
 - Due che diventano uno;
 - Trovare l'anima gemella;
 - Amore a prima vista;
 - Ricerca dell'altra metà;
 - Sensazione di totalità, di completezza.
- Tutte queste definizioni di vero amore possono essere considerate come romantiche, ma possono anche essere dannose. Esse infatti implicano il concetto che le persone in quanto individui siano incomplete e sostanzialmente mancanti fino a quando non trovano un'altra persona con cui procedere alla fusione.

Suggerire al gruppo che, se "due diventano uno", è probabile che una personalità domini l'altra. Chiedere invece alle donne cosa ne pensano di un rapporto non come unica entità, ma come triade. All'interno di un rapporto, ci sono due individui autonomi con propri, ma probabilmente simili, interessi e credenze, e poi c'è la terza entità, la coppia. Avendo una terza entità, le

persone non hanno bisogno di essere dominanti o sottomesse in quanto esiste la libertà di essere se stessi. Questa “coppia” non è solo un concetto astratto: può prendere decisioni o avere idee che non esistono nel singolo individuo. Ad esempio, le persone come unità distinte potrebbero non essere in grado di decidere di acquistare una casa, ma come coppia è possibile prendere tale decisione. E' importante sottolineare che questo terzo soggetto può essere danneggiato e può cessare di esistere ma, anche se può influenzare le persone, non può distruggerle. La morte di un “noi” non impedisce all'individuo di essere se stesso ed andare avanti, come un essere singolo completo, e/o creare un altro “noi” in futuro.

Esercizio 8b:

- Chiedere alle partecipanti di condividere con il gruppo ciò che le fa (o le farebbe) sentire amate: l'affetto fisico, il sostegno emotivo, la soddisfazione sessuale, ecc
- Selezionare una di queste idee suggerite da tutte o dalla maggior parte delle donne, scriverla sulla lavagna a fogli mobili e poi porre le seguenti domande:
 - Perché questo ti fa sentire amata?
 - Pensi che le tue aspettative e desideri siano realistici e giusti?
 - Come possono questi bisogni e desideri essere comunicati al tuo partner?
- Può essere molto difficile per le donne rispondere alle domande dell'esercizio. Le partecipanti possono avere difficoltà ad articolare i loro bisogni in relazione ai loro rapporti, e potrebbero trovare molto scoraggiante l'idea di affrontare e negoziare queste esigenze con un partner. E' comunque importante aiutare il gruppo ad iniziare ad identificare i bisogni, per quanto piccoli siano.

6

Esercizio 8c:

- Utilizzare la Ruota della parità (Appendice 15) e discutere all'interno del gruppo i vari elementi di un rapporto paritario.
- Confrontare le differenze tra la ruota della parità e la ruota del potere e controllo (Appendice 16).
- Chiedere alle partecipanti come si sentirebbero come donne se fossero coinvolte in rapporti sani, e scrivere le loro risposte sulla lavagna a fogli.

La negoziazione dei bisogni con gli altri può avvenire solo dopo averli identificati. Senza questo riconoscimento, si tende a cedere passivamente ai bisogni e ai desideri degli altri, e questo può essere una via d'accesso alla violenza.

Praticamente si può procedere come segue:

- Identificare i bisogni.
- Analizzare le modalità per comunicarli al partner.
- Comunicare i bisogni al partner.
- Negoziare i bisogni.

3. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo per le domande relative alla sessione. Precisare, anche in questo caso, che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione per le domande.

4. Chiusura della sessione

Incoraggiare la ricerca del "compito personale" per la settimana successiva nell'area di uno dei bisogni identificati. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Essere pronte a contrastare qualsiasi idea irrealistica e spesso dannosa, su ciò che fa sentire le donne amate, come ad esempio la passione estrema, la possessività o la gelosia.
- Per alcune partecipanti può essere difficile rendersi conto di non sentirsi amate nelle loro relazioni attuali o passate. Possono pensare che questo succeda solo per colpa loro. Spostare l'attenzione sulle cose positive che hanno appreso e che, passo dopo passo, hanno *Il Potere di Cambiare* la loro situazione. Il gruppo è un trampolino di lancio per il cambiamento.

- Alcune donne, se sono single, possono sentirsi troppo stanche anche solo per pensare di avere un altro rapporto. Se succede è possibile usare questa situazione come esercizio chiedendo loro che cosa pensano di guadagnare stando da sole per un po' di tempo. Le loro vite non sono solo i loro partner, e le donne possono avere una vita soddisfacente, sia da sole che in coppia.
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere sulla sua situazione personale, organizzare una sessione individuale per controllare il suo piano di sicurezza.

Sessioni 9 e 10 **Confini**

Obiettivi della Sessione 9 e 10:

- Trovare una definizione di gruppo del concetto di “confini”.
- Identificare situazioni in cui i confini possono essere contrastati.
- Cercare dei modi positivi per iniziare a far valere i propri confini.
- Comprendere il legame tra mancanza di chiarezza, confini sani e violenza domestica.
- Comprendere l'importanza, ma anche i pericoli, che si possono incontrare nel far valere i confini.

1. Inizio della sessione

Iniziare ricapitolando l'ultima sessione, riassumere brevemente ciò che sarà discusso e chiedere ai membri il loro “compito personale”.

2. Confini

Probabilmente sono necessari due incontri per svolgere il lavoro di queste sessioni. Si tratteranno infatti molti argomenti: imparare a fissare i confini, la definizione di violenza e la distinzione tra conflitto e violenza.

Un elemento essenziale della sessione è riconoscere come la mancanza di confini sia uno dei prerequisiti per la violenza. Sviluppare dei confini sani è fondamentale per evitare la vittimizzazione cronica.

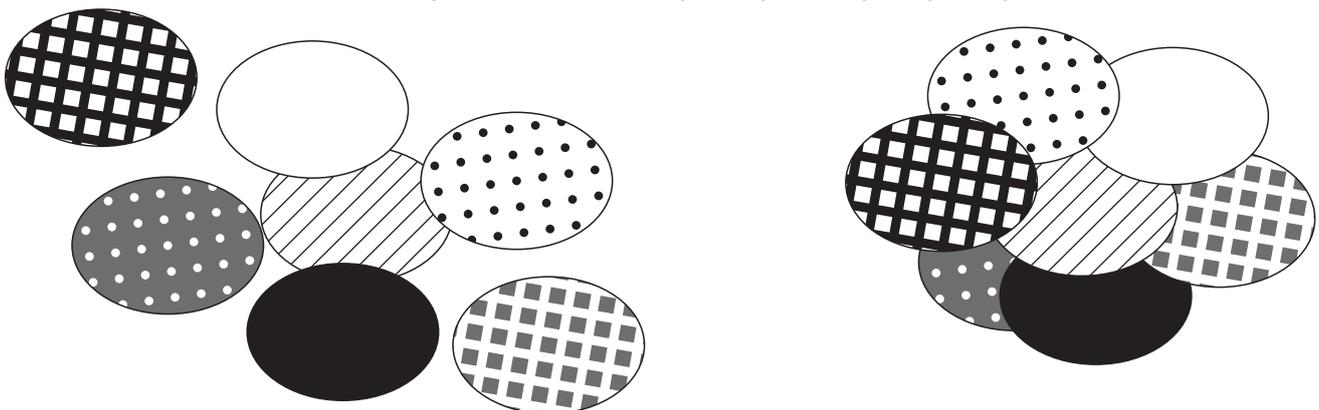
Un modo per definire i confini è chiedere alle partecipanti di cercare di spiegarne il significato. Spesso le definizioni saranno confuse e poco chiare. Questo è un buon metodo per testare il livello di consapevolezza esistente all'interno del gruppo.

Se il gruppo ritiene che sia troppo difficile definire con chiarezza un confine, suggerire una definizione ampia del tipo: **“i confini sono dei limiti stabiliti da ciascuna di noi per definire la nostra identità e la separatezza dagli altri individui, aiutandoci così a sostenere i nostri diritti fondamentali”**. Spiegare l'importanza dei confini e di come essi non dovrebbero essere mai trascurati. La dignità, il rispetto di sé, il senso del valore e di identità definiscono il perimetro della propria identità. La personalità di ognuna deve essere rispettata per poter prosperare.

Esercizio 9/10a:

Questo esercizio è utile per spiegare visivamente i confini.

- Chiedere ad una partecipante di mostrare lo stato attuale dei confini nella sua vita utilizzando dei piatti di carta di colore diverso etichettando ogni piatto con una parte della sua vita. Ad esempio, la donna è il piatto striato, il piatto a pallini bianchi sono i colleghi, il nero i/le figli/e, pallini neri gli amici, il bianco i genitori, a quadretti neri il partner/ex-partner(vedi disegno in basso).
- Chiedere alla partecipante di mettere al centro il piatto che rappresenta se stessa e poi organizzare gli altri attorno in modo da riflettere i propri confini attuali.
- I piatti della partecipante probabilmente formeranno una figura molto simile alla seconda: il piatto centrale è soffocato dagli altri piatti. Posizionare poi i piatti in modo simile alla prima figura e spiegare il motivo per cui questi confini sono più sani poiché consentono al piatto centrale più spazio per prosperare.



Una volta che il concetto di confini è diventato più chiaro, assicurarsi di fornire esempi pratici di come le donne possono iniziare a lavorare sul raggiungimento di confini sani. Seguendo queste fasi:

- far valere i propri diritti;
- aumentare l'autostima;
- essere in contatto con i propri sentimenti e bisogni;
- decidere dove fissare dei confini sulla base dei diritti e dei bisogni;
- sviluppare delle tecniche di assertività per riuscire a mantenere i confini;
- comprendere le proprie modalità di controllare gli eventi e imparare a lasciarsi andare;
- sviluppare relazioni mature e paritetiche;
- sviluppare gradualmente fiducia in se stesse e negli altri.

E' importante introdurre anche l'idea che a volte può essere necessario pagare un prezzo per fissare dei confini chiari. Le partecipanti dovrebbero essere incoraggiate a valutare le conseguenze di alcune decisioni scegliendo le loro battaglie con attenzione. Il gruppo dovrebbe inoltre essere incoraggiato a mettere in pratica delle strategie per raggiungere i risultati desiderati.

Si potrebbe suggerire alle partecipanti che, se stanno pensando di cambiare qualcosa riguardo ai confini nella loro vita, dovrebbero prima discutere le fasi iniziali all'interno del gruppo per ottenere un feedback.

Esercizio 9/10b:

Usare l'Appendice 17 "L'impostazione dei confini" e chiedere alle donne di leggere gli esempi dando il loro parere sulle varie situazioni. Porre le seguenti domande:

- Che cosa pensate che Marina avrebbe dovuto fare nell'esempio 1? Trovate difficile far valere i vostri confini nei luoghi di lavoro?
- Che pensate di Sara rispetto alla sua posizione nell'esempio 2? Come vi sentite riguardo ai vostri confini con i/le vostri/e figli/e o con i vostri genitori? Come potrebbero migliorare?
- Nell'esempio 3, siete d'accordo con la decisione di Rebecca di confrontarsi con Anna? Avreste fatto qualcosa di simile trovandovi in quella posizione? Pensate che il confronto e l'iniziale tristezza di Anna valevano la pena?
- Avete mai vissuto qualcosa di simile alle storie degli esempi? Come vi sentite riguardo all'affermare i confini? Vi trovate più in difficoltà in alcune situazioni rispetto ad altre: a casa, con gli amici o sul posto di lavoro?
- Potete vedere la connessione tra mancanza di confini sani e rapporti violenti?

In questa fase un altro tema centrale da discutere è il controllo. Contemporaneamente ad apprendere a porre dei confini e ottenere un maggiore controllo sulla propria vita, le donne devono anche analizzare il loro sistema di credenze legate al controllo. Potere e controllo sono temi centrali nelle situazioni di violenza. Quindi cambiare il sistema di credenze riguardo al controllo è una questione complessa. E' molto importante che sia fatta una chiara divisione tra ciò che si pensa di poter controllare e ciò che si può davvero controllare. Le donne dovrebbero riconoscere ciò su cui hanno o non hanno il diritto di controllo. L'unico vero controllo che hanno il diritto di

esercitare è quello su loro stesse: sui loro obiettivi, scelte, decisioni, responsabilità e azioni.

Deve essere nuovamente sottolineata l'importanza di una comunicazione chiara, riconoscendo ed evitando un linguaggio violento e promuovendo le strategie per la gestione dei conflitti.

3. Tempo per le domande

Lasciare un po' di tempo per le domande relative alla sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo dopo la sessione.

4. Chiusura della sessione

È necessario terminare la sessione con una breve discussione sulle emozioni come la rabbia, la colpa, la paura, che le donne possono aver provato quando si discute del conflitto. Questo costituirà una buona introduzione alla sessione successiva. Parlare poi del 'compito personale' per la settimana seguente e chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- In questa sessione è fondamentale parlare della sicurezza delle donne. Sebbene sia positivo affermare i propri confini è fondamentale praticarlo in situazioni sicure, come nel gruppo di sostegno. Se una donna sente che vorrebbe iniziare a far valere i propri confini con un partner/ex-partner maltrattante, organizzare un colloquio individuale nel più breve tempo possibile per parlare del suo piano di sicurezza ed effettuare una nuova valutazione del rischio. Infatti la pratica di far valere i confini con un partner/ex-partner maltrattante è sempre pericolosa.
- Essere un buon modello per quanto riguarda l'impostazione dei confini all'interno del gruppo, ed essere coerenti.
- Assicurarsi di discutere una vasta gamma di possibili conflitti di confine e incoraggiare una varietà di esempi. E' meglio esplorare aree diverse di vita ed evidenziare i possibili conflitti che possono sorgere in ognuna.

Sessioni 11 e 12

Emozioni: rabbia, colpa, dolore e paura

Obiettivi della Sessione 11 e 12:

- Riconoscere e iniziare a comprendere i sentimenti di rabbia, dolore, paura e senso di colpa.
- Imparare a gestire queste emozioni in modo costruttivo.
- Apprendere modalità pratiche per affrontare l'ansia.
- Comprendere come superare il "ciclo della vergogna".
- Realizzare che la rabbia è un sentimento naturale e nelle giuste circostanze può essere usata in modo positivo.
- Comprendere il potenziale pericolo di non risolvere e/o indirizzare male la rabbia

1. Inizio della sessione

Le prossime due sessioni saranno presentate insieme. La facilitatrice può decidere quando porre fine ad una sessione e iniziare la seguente. Si suggerisce comunque che nella sessione 11, il gruppo discuta sui sentimenti di dolore, senso di colpa, angoscia e paura. La Sessione 12 può quindi essere usata per concentrarsi interamente sulla rabbia. Nella nostra esperienza, la discussione sulla rabbia è molto importante per le donne che hanno subito violenza domestica, e si avrà bisogno di tempo sufficiente per esaminare la questione.

Avviare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro. Riassumere brevemente ciò che sarà discusso in ciascuna delle due sessioni seguenti. Chiedere alle partecipanti qualcosa riguardo al loro compito individuale.

2. Confini e emozioni

a) Dolore

E' importante discutere i sentimenti di angoscia, sofferenza e dolore spesso presenti quando terminano i rapporti violenti. La fine di una relazione è sempre dolorosa. Le donne si troveranno ad affrontare il fallimento di un importante impegno personale, a piangere la fine di un rapporto in cui, nonostante i problemi, si sono probabilmente instaurati profondi legami. Sin dall'inizio del rapporto le donne possono aver sperato nella fiducia, nella compagnia, nell'amore e nell'intimità fisica. Il maltrattante spesso è anche il padre dei/le figli/e della donna. Possono esserci quindi profondi sentimenti di perdita e solitudine quando la donna lascia o pensa di lasciare il proprio

partner maltrattante. Lungi dal sentirsi sollevate dal termine della violenza, alcune donne possono sperimentare sentimenti di grande dolore.

L'ambiente sicuro del gruppo è importante per legittimare e dare spazio a questi sentimenti. E'anche essenziale capire che uscire dalla violenza non è sufficiente per essere felici.

Se la discussione sul dolore diventa troppo pesante, assicurarsi di dare alcuni messaggi positivi di cambiamento e alcune indicazioni su come gestire queste emozioni.

Ci sono molte tecniche per esplorare il dolore, la paura e il senso di colpa. Una di queste è l'individuazione di 3 fasi. E'una buona idea scrivere questo percorso sulla lavagna a fogli e discuterne con il gruppo:

Fase 1: Comprendere le fasi del dolore²⁸:

- Negazione (“Non è realmente accaduto, e se lo è, non è grave”).
- Rabbia (“Non è fedele alle sue promesse, non potrà mai cambiare, perché dovrei combattere da sola contro questo?”).
- Contrattazione. (“Forse se insisto, o se farò ciò che vuole, come ad esempio smettere di lavorare, o avere un altro bambino, le cose andranno meglio”).
- Depressione (“Non potrà mai cambiare niente, non ci posso fare nulla”).
- Accettazione (“Ho fatto il meglio che potevo, ora devo pensare a me stessa e ai miei bambini che meritano una vita migliore”).
- Speranza (“So di poter controllare il mio destino”).

Fase 2: Ottenere sostegno da amici, familiari e professionisti.

Fase 3: Esplorare nuove possibilità per se stesse: provare nuove esperienze, incontrare nuove persone e avere nuovi stimoli.

b) Ansia e Paura

Queste due emozioni sono molto comuni nelle situazioni di violenza o quando terminano i rapporti violenti. Spesso vengono confuse e questo può portare in alcuni casi a livelli elevati di ansia per situazioni che in realtà non rappresentano una minaccia e al contrario minimizzare situazioni realmente pericolose.

²⁸ Kúbler-Ross, E. (1969) *On death and dying* (New York: Macmillian).

La paura è un'emozione primaria che funziona per proteggerci attivando il nostro sistema di difesa per rispondere al pericolo. E' un'emozione positiva e funziona per il nostro interesse. Chiunque, se lascia, o pensa di lasciare, un partner maltrattante dovrebbe provare una sana paura.

Al contrario, l'ansia è un disagio apprensivo della mente sulla previsione di un male.

E' davvero importante per le donne maltrattate apprendere a distinguere tra il realistico timore di un imminente pericolo e l'ansia generalizzata. Uno dei metodi di lavoro su questa distinzione è una valutazione "passo a passo" della paura. Ancora una volta, scrivere sulla lavagna a fogli le seguenti fasi per la discussione con il gruppo.

Fase 1: Raccolta di informazioni da professionisti sulle proprie opzioni per agire.

Fase 2: Individuare le opzioni.

Fase 3: Prendere una decisione su quale azione sembra essere giusta per la propria situazione.

Fase 4: Essere centrate ed agire con consapevolezza.

Fase 5: Assicurarsi di essere in un luogo sicuro per sé e per i/le propri/e figli/e.

Fase 6: Agire.

Poiché la paura e l'ansia possono essere incredibilmente paralizzanti, ricordare alle donne di cercare di fare un passo alla volta.

c) Senso di colpa

Discutere e lavorare su come le conseguenze della violenza domestica sui bambini possano tradursi in un forte senso di colpa per le donne. Questo sentimento dovrebbe essere riconosciuto senza diventare paralizzante, e dovrebbe, per quanto possibile, essere convogliato nell'assunzione di responsabilità. E' importante riconoscere che la sofferenza causata può essere modificata, e che si può passare ad una posizione di forza in cui si indirizzano le proprie azioni verso la sicurezza e la protezione.

Esercizio 11/12a:

Sono elencate di seguito alcune domande importanti che si dovrebbero porre al gruppo. E' una buona idea scegliere alcune parole chiave che le donne ripetono quando rispondono alle domande, e scriverle sulla lavagna

a fogli. In questo modo le donne possono vedere che non sono sole nei loro sentimenti di colpa e/o vergogna:

- Ti senti colpevole perché senti di non fare mai abbastanza?
- Che tipo di cose ti fanno sentire colpevole?
- Quali di queste sono valide, e quali sono sensi di colpa? Come riconoscere la differenza?
- La tua formazione religiosa o la tua fede religiosa hanno influenzato il tuo senso di colpa?
- La comunità da cui provieni influenza il tuo senso di colpa?
- Come si affronta il senso di colpa?

Esercizio 11/12b:

Come si fa a passare dalla colpa alla responsabilità?

- Distribuire l'Appendice 18 alle partecipanti e discutere il "ciclo della vergogna" con il gruppo.
- Riconoscono il ciclo come familiare?
- Hanno trovato dei modi per far fronte a questi sentimenti e, in caso affermativo, sono positivi o negativi? Hanno altri suggerimenti da aggiungere al ciclo positivo?
- Spiegare che imparando a far fronte a questi sentimenti non saranno più dominate da emozioni negative in quanto avranno acquisito un controllo positivo su loro stesse.
- Parlare con il gruppo su come questo sia collegato alla costruzione dell'autostima.
- Infine, chiedere ad ogni partecipante di trovare una affermazione positiva su se stessa. Spetta a loro decidere se condividerla con il gruppo o no.

d) Rabbia

La rabbia, come la paura, è un'emozione molto importante che si presenta quando si percepisce che vengono oltrepassati i propri confini. Ci sono molte ragioni per cui si potrebbe sentire la rabbia: per esempio, se ci si sente minacciate da qualcosa di dannoso, se i propri diritti non sono rispettati o se si prova una grave ingiustizia. La rabbia è un'emozione potente che può portare ad azioni positive, ma che può anche mettere a rischio.

Esercizio 11/12c:

- Chiedere al gruppo di pensare a situazioni positive, personali o generali, in cui la rabbia ha contribuito in qualche modo.
- Scrivere le risposte sulla lavagna a fogli.
- Il foglio può essere attaccato su una parete per le sessioni successive come promemoria per ricordare che la rabbia può essere controllata e incanalata in modo positivo.
- Alcuni esempi sono:
 - L'abolizione del commercio di schiavi;
 - Le donne che lottano per il diritto di voto;
 - Il movimento dei diritti civili;
 - Una donna che ha subito uno stupro che riesce a far condannare il suo aggressore.

Per le donne in situazioni di violenza fisica e psicologica, la rabbia è spesso un'emozione forte ma nascosta. Esprimere la rabbia con un partner maltrattante può essere molto pericoloso. Molte donne si arrabbiano con i maltrattanti. Molte altre, e forse la maggior parte, nel corso del tempo imparano ad ignorare o a nascondere i loro sentimenti di rabbia. Inoltre, in quasi tutte le culture si educano le ragazze e le donne ad essere belle, gentili e dolci con gli altri. Le donne non sono incoraggiate ad esprimere la rabbia. Un bambino arrabbiato è giudicato corrispondente allo stereotipo maschile. Una ragazza arrabbiata è rimproverata più duramente ed è vista come "poco signora" ed è considerata disdicevole, isterica, eccessiva o melodrammatica. A questo punto vale la pena chiedere alle partecipanti di discutere sulle esperienze riguardo all'espressione della rabbia quando erano ragazze e giovani donne.

La rabbia delle donne maltrattate spesso può essere distruttiva e mal posta. Talvolta può essere rivolta agli operatori sociali o agli amici che le sostengono, invece che contro chi ha agito o agisce la violenza o le carenze del sistema giuridico. E' importante trovare il modo di incoraggiare le donne ad esprimere la rabbia e ad incanalarla in soluzioni costruttive.

Esercizio 11/12d:

- Utilizzare il materiale da distribuire “Gestione della rabbia” (Appendice 19), discutere dei modi per affrontare la rabbia in situazioni che la provocano.
- Chiedere alle partecipanti in quali modi affrontano la loro rabbia e se pensano che questi modi siano positivi.
- Chiedere di pensare a modi positivi di trattare la propria rabbia e scriverli sulla lavagna a fogli.

3. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo alle domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione.

4. Chiusura delle sessioni

Poiché queste sessioni potrebbero suscitare sensazioni di depressione nel gruppo, ci si assicuri di lasciare un po' di tempo per ripristinare una buona atmosfera. Si potrebbe condividere una canzone, una lettura o qualcosa di edificante. Inoltre, chiedere al gruppo di pensare ad un mantra personale di gestione della rabbia, e sottolineare l'importanza di darsi il compito personale settimanale. Chiedere ai membri del gruppo di compilare il modulo di valutazione.

Un altro argomento che dovrebbe essere trattato in queste sessioni è la chiusura imminente del corso. A questo punto, è probabile che il gruppo sia diventato una parte molto importante della vita delle donne. Attraverso la condivisione delle loro esperienze personali, le partecipanti realizzano, spesso per la prima volta nella loro vita, che le esperienze di violenza sono comuni a molte altre donne belle, intelligenti e capaci. Questa conoscenza aiuta a diminuire i sentimenti di colpa e di isolamento che il maltrattante ha spesso deliberatamente instillato in loro. Nel gruppo le donne hanno potuto vedere gli effetti della violenza su altre donne e bambini, creando così empatia verso le altre vittime, ma anche verso se stesse. Sono anche in grado di vedere il valore delle altre donne, e sentono rabbia per il loro ingiusto trattamento.

A volte i problemi di dipendenza, diffusi nei rapporti violenti, sono trasferiti al gruppo. Pertanto, in questa fase, è importante iniziare a discutere su come le donne si sentono rispetto al fatto che l'esperienza del gruppo sta

per terminare. Di solito, emergono pensieri molto tristi e deprimenti. E' necessario dedicare del tempo per lavorare come gruppo su questo "lutto" per contenere i sentimenti di depressione che possono nascere all'approssimarsi della fine del corso. Questo darà alle partecipanti un po' di tempo per pensare a come vorrebbero chiudere il gruppo, magari facendo una festa, o una cena in cui ogni partecipante porti cibi e bevande.

Risolvere i problemi

- Non respingere o tentare di negare tristezza o lacrime. Queste sessioni sono dedicate alla gestione delle emozioni, per cui è importante dare alle donne il tempo di esprimere la loro tristezza. Dargli tempo di spiegare come si sentono.
- Le donne potrebbero essere riluttanti ad ammettere di sentirsi depresse, e potrebbero pensare che devono controllarsi e non lasciarsi andare alle emozioni. E' importante, per ottenere il giusto equilibrio, spiegare che va bene avere questi sentimenti, e discutere su come gestirli, facendo capire alle donne che non sono alla mercé delle loro emozioni negative.
- Queste sessioni possono portare ad ulteriori discussioni sull'autolesionismo, la depressione, l'ansia, i disturbi alimentari, e così via. Questioni importanti, spesso condivise dalle partecipanti, e che devono essere convalidate. Tuttavia, si deve cercare di non perdersi in una discussione troppo ampia di questi problemi, ma concentrarsi su come gestire le emozioni in modo efficace.
- Avere a disposizione le risorse ed il sostegno in materia di disturbi alimentari, autolesionismo, depressione, ecc, e ricordare che sono disponibili i colloqui individuali.
- Il tempo è un vero problema per queste sessioni. È probabile che le donne parlino molto in entrambe le sessioni, può quindi essere utile chiedere se vogliono abbreviare o rinunciare alla pausa.
- Alcune donne avranno paura o esprimeranno dubbi riguardo alla loro rabbia, che come in passato, è probabilmente soppressa. Ricordare che il gruppo è un luogo sicuro e non-giudicante in cui non saranno rimproverate se condividono le loro emozioni.

- Ricordare alle donne di non confrontarsi sulla rabbia dei loro partner/ex partner maltrattanti discutendone con loro. Questa sessione riguarda strettamente la gestione della propria rabbia da parte delle partecipanti, poiché una persona ha il controllo solo sulle proprie emozioni e non su quelle degli altri.
- In questa sessione deve essere consigliata estrema cautela sull'esprimere rabbia con un partner/ex-partner maltrattante. Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza.

Sessione 13 **Assertività**

Obiettivi della Sessione 13:

- Acquisire una migliore comprensione dell'assertività.
- Apprendere delle modalità pratiche di essere assertive.
- Acquisire maggiore fiducia nell'essere assertiva.
- Comprendere la differenza tra assertività e aggressività.

1. Inizio della sessione

La prossima sessione è un seguito delle due precedenti e esamina più in dettaglio vari aspetti dell'assertività. Riassumere brevemente ciò che è stato detto in precedenza, e ciò che sarà discusso in questa e nelle prossime.

2. Tecniche di assertività

In questa fase è importante elaborare tecniche di assertività che potrebbero essere utilizzate in diverse situazioni, utilizzando esempi pratici. Per le donne spesso all'inizio è difficile capire la differenza tra aggressività e assertività, e gli esempi aiuteranno in questo.

Esempio di un tentativo fallito di essere assertiva:

Dopo la prima sessione sul comportamento assertivo, Barbara ha riferito fieramente al gruppo il suo comportamento con l'uomo che vendeva i biglietti alla stazione ferroviaria. Quando quest'ultimo ha deciso di chiudere il servizio di fronte a lei, dopo che lei aveva fatto la coda e rischiato di perdere il treno, Barbara ha iniziato a urlare a pieni polmoni che era un dipendente pubblico che non aveva voglia di lavorare, che avrebbe dovuto vergognarsi di se stesso e gli ha augurato ogni possibile male. Il risultato è stato che l'uomo l'ha insultata, ha chiuso lo sportello e Barbara ha perso il suo treno continuando a gridargli dietro dopo che se ne era andato.

Molto spesso quando si lavora sull'assertività e le donne iniziano a porre i loro confini, sorgono problemi legati alla rabbia che devono essere affrontati con efficacia. È importante rivedere il tema della rabbia, nonché dell'aggressività quando si tratta l'assertività. Le donne, infatti, quando iniziano a utilizzare le competenze dell'assertività, si rendono conto di quanti abusi hanno

subito nella loro vita. Questo può portare a sentimenti schiacciati di rabbia che possono interferire pesantemente con il comportamento assertivo. E' importante che durante le sessioni sull' assertività le facilitatrici valutino i livelli di rabbia e parlino ancora di ciò che sentono le donne.

Nel discutere l'esempio precedente, le partecipanti dovrebbero prendere in considerazione strategie alternative che avrebbe potuto utilizzare Barbara per essere assertiva e raggiungere il suo fine. Ciò deve portare a una discussione più generale sulle tecniche per comportarsi in modo assertivo. Si possono scrivere sulla lavagna a fogli le seguenti regole e usarle come base per la discussione:

Le otto regole d'oro dell'assertività

- Scegliere le battaglie attentamente. Determinare gli obiettivi e decidere esattamente ciò che si vuole ottenere o modificare.
- Parlare in prima persona, essere concise e scegliere le parole da usare con attenzione.
- Alcuni potrebbero non accettare il fatto che tu abbia deciso di porre dei confini. Se rispondono irritati e le cose non funzionano come sperato, chiudere la questione e lasciare perdere.
- Provare a non alzare la voce. Essere calma, ferma e mantenere il controllo.
- Ripetere e provare il discorso prima di farlo davvero.
- Non scusarsi; fissare un confine è sempre legittimo.
- Ripetere la tua dichiarazione, se necessario.
- Dopo lo scambio, valutare come ti senti, come sono andate le cose, cosa hai ottenuto, se sei stata aggressiva in qualche momento e come si potrebbe migliorare la tua assertività con tecniche per il futuro.

Le seguenti tre tecniche di assertività possono essere molto utili. Parlare di ogni tecnica con il gruppo, facendo molti esempi.

Il disco rotto

Questa tecnica è molto utile quando si sta impostando un confine e la persona con cui si sta parlando non ascolta o comincia a discutere. Si tratta di una semplice tecnica in cui si effettua una dichiarazione assertiva e, se necessario, è sufficiente ripeterla più volte. L'idea di base è quella di essere ripetitiva e inesorabile.

Esempio di un buon uso della tecnica di assertività del disco rotto:

Rosa aveva difficoltà a raggiungere l'idraulico perché venisse a riparare il suo lavandino che perdeva. Ogni volta che Rosa chiamava l'idraulico, lui inventava delle scuse e raccontava che l'avrebbe chiamata per dirle quando sarebbe potuto andare. Inutile dire che non richiama mai per fissare quando venire ad aggiustare il lavandino.

Dopo aver appreso la tecnica del disco rotto, Rosa è andata al negozio nelle prime ore del mattino, quando sapeva che lo avrebbe trovato e gli ha detto: "Ho bisogno di avere il mio lavandino aggiustato, la prego di dirmi quando può venire e se non le è possibile venire entro tre giorni troverò un altro idraulico". Lui ha risposto: "Oh, sì, signora, stavo per chiamarla, ho quasi finito e verrò prima possibile".

Rosa ha risposto: "Molto bene, quando viene?"

Idraulico: "Molto presto, glielo prometto".

Rosa: "Molto bene, quando viene?"

Idraulico: "Ascolti, signora, so che ha un bisogno urgente, e sono assolutamente sicuro che tra domani e dopo domani lo potrò fare".

Rosa: "Questo è già un passo avanti, ma ho bisogno di sapere esattamente quando viene".

Idraulico: "Non posso essere preciso perché non so quando concluderò questo lavoro che sto facendo".

Rosa: "Si invece può essere preciso, perché può venire domani, alle 8, e dopo aver finito il lavoro a casa mia può andare a finire l'altro".

Idraulico: "OK signora, domani, alle 8."

Rosa: "La chiamerò oggi alle 5 e domani mattina alle 7.30, solo per assicurarmi che se lo ricordi".

Idraulico: "Non è necessario, verrò."

Rosa: "Grazie, ma la chiamerò ugualmente. Ci vediamo domani!"

Parlare in prima persona

Questa tecnica è applicabile quando si cerca di modificare una situazione insoddisfacente. Non è opportuna per fare o rifiutare una richiesta.

Esempio di uso della tecnica “parlare in prima persona”:
Caterina è sconvolta perché il figlio Marco di 28 anni lascia i suoi vestiti sporchi a casa sua e poi se ne va. Per spiegare come si sente in merito alla situazione e per far valere i suoi confini, Caterina affronta Marco dicendogli: "Mi sento a disagio che tu mi faccia una visita improvvisata solo per lasciare i tuoi vestiti sporchi e che poi tu ne vada. Mi sento usata. Preferisco incontrarmi con te per un caffè o fare qualcosa insieme di bello per entrambi come vedere un film o giocare a tennis. Io credo che il lavare i tuoi vestiti sporchi non sia mia responsabilità dal momento che sei un adulto cresciuto che vive fuori casa. Se hai bisogno di utilizzare la mia lavatrice, forse possiamo organizzarci in modo che tu possa venire e utilizzarla per conto tuo".

In questo caso Caterina ha individuato i suoi sentimenti (“mi sento a disagio”), ha descritto la situazione senza colpevolizzare (“lasci i vestiti sporchi e poi te ne vai”), ha spiegato l'effetto del comportamento (“mi sento usata”), e descritto il comportamento che invece vorrebbe: “fare qualcosa insieme / usare la lavatrice per conto suo”).

Esercizio 13a:

- Distribuire dei fogli bianchi, e chiedere alle donne di pensare ad una situazione del passato in cui i loro confini sono stati invasi, ma non hanno avuto la consapevolezza o le tecniche per essere assertive.
- Le partecipanti devono scrivere brevemente il modo in cui avrebbero voluto rispondere a tale situazione, utilizzando le quattro fasi della tecnica di parlare in prima persona:
 - Identificare i propri sentimenti.
 - Spiegare il comportamento.
 - Spiegare l'effetto del comportamento su di voi.
 - Descrivere il comportamento che si desidera venga messo in atto.
- Chiedere alle donne se qualcuna vuole leggere il suo esempio al gruppo.

Uscire da una situazione che è fuori controllo

La terza tecnica è quella per uscire da una situazione che è fuori dal proprio controllo. Per esempio, se la persona con cui si ha un'interazione sta diventando cattiva, offensiva, derisoria, sarcastica o aggressiva. In questo caso, dovrebbe essere utilizzato un commento di chiusura come il seguente:

- "In questo modo non si risolve la situazione. Parliamo quando le cose saranno più tranquille. "
- "Ho il diritto di essere ascoltata e ho il diritto di essere rispettata".
- "Io non consento a nessuno di parlarmi in questo modo".

Dopo la fine della conversazione, andarsene rapidamente o riagganciare il telefono. Se la persona è realmente interessata a una corretta e paritaria comunicazione, sarà suscettibile di essere più attenta in futuro. Se ciò non avverrà, allora è evidente che è una persona incline a mantenere il potere e il controllo e ad ignorare i diritti degli altri.

Esercizio 13b:

È importante quando si parla di assertività tornare alla "Carta dei Diritti" (Appendice 12) e mostrare come tali diritti siano i mattoni fondamentali con cui si creano confini e come sia possibile proteggerli con le tecniche di assertività.

- Dare al gruppo 5 minuti circa per il completamento del materiale distribuito 'Valutare i livelli di assertività' (Appendice 20).
- Come gruppo, discutere le questioni che le donne trovano più difficili da trattare in modo assertivo e chiedere di spiegare perché.
- Collegare ogni problema con un corrispondente diritto della Carta dei diritti.

Tabella di paragone fra comportamento assertivo e aggressivo

Assertività	Aggressività
<p>Esprimere le proprie esigenze, desideri e sentimenti senza oltrepassare i diritti degli altri. Essere onesta, sincera e diretta.</p>	<p>Esprimere i propri sentimenti e bisogni a scapito degli altri. Si violano i diritti degli altri e si cerca di dominarli.</p>
Perché la necessità di essere assertive?	Perché essere aggressivo?
<p>Per fissare dei limiti. Per richiedere e ottenere il rispetto degli altri. Per mantenere l'autostima e un senso di <i>empowerment</i>. Per creare rapporti onesti e sani.</p>	<p>Perché si è arrabbiate e si desidera raggiungere il proprio obiettivo. Non si è interessate ai sentimenti degli altri.</p>
Che cosa si ottiene?	Che cosa si ottiene?
<p>Si guadagna il rispetto e ci si sente fiere e con il controllo della propria vita. Si può scegliere le persone che ci sostengono tra quelle che rispettano i propri confini. Si impara a proteggersi dalla violenza.</p>	<p>Sentirsi ancora arrabbiate, colpevoli e affamate di controllo. Essere abusive con gli altri che possono diventare violenti. Alla fine distruggere le relazioni.</p>

3. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo per domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per le domande per un breve periodo di tempo dopo la sessione.

4. Chiusura della sessione

Incoraggiare la ricerca di un compito personale per la successiva (e ultima) sessione. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Provare ad effettuare la sessione in modo divertente quando si fanno gli esempi. In questo modo è possibile mostrare alle partecipanti che l'assertività può essere positiva!
- Alcune donne del gruppo possono sentirsi maleducate quando sono assertive. Chiedere il motivo per cui pensano di essere maleducate. Tornare alla discussione dei confini e dei diritti per mostrare che esse hanno il diritto di far valere i propri confini. E' importante esporre gli stereotipi riguardo alle donne che sono assertive.
- Sottolineare che è necessaria estrema cautela prima di utilizzare le tecniche di assertività in una situazione di violenza o potenzialmente rischiosa. Assicurarsi di parlare delle questioni legate alla sicurezza quando si lavora sull'assertività. Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza.

Appunti

Sessione 14 Fine e nuovi inizi

Obiettivi della Sessione 14:

- Ricapitolare quanto si è appreso nel corso.
- Celebrare i successi del gruppo e il percorso positivo fatto dalle donne.
- Conoscersi a vicenda in un contesto meno strutturato e più sociale.
- Acquisire la consapevolezza dei singoli punti di forza.
- Accettare la fine del corso.
- Prevedere nuovi inizi.

1. Inizio della sessione

Riassumere brevemente ciò che è stato fatto nelle sessioni precedenti e ciò che sarà discusso in questa sessione finale.

2. Fini e nuovi inizi

Il gruppo è diventato un ambiente sicuro in cui sperimentare nuovi modelli di comportamento. Per molte partecipanti, è la prima volta che hanno ascoltato altre donne e condiviso esperienze simili. Questo rompe i loro sentimenti di isolamento e crea forti legami tra loro.

Per questo motivo, è importante avere iniziato ad affrontare la questione della chiusura nelle precedenti sessioni poiché la fine del gruppo può essere un momento difficile. In questo modo le partecipanti saranno pronte, anche se piuttosto tristi, per la sessione di gruppo in cui dovranno tracciare una conclusione.

Si dovrà probabilmente prevedere una forma di festeggiamento per la sessione finale. Si potrebbe anche suggerire che ogni donna porti al gruppo un regalo.

Esempio:

Alla chiusura di un gruppo, Simona ha preparato delle pietre speciali per ogni donna. Aveva dipinto a mano una dozzina di piccole pietre e aveva allegato ad ognuna un pensiero. Ha quindi invitato ciascuna delle donne e le facilitatrici a scegliere una pietra con un messaggio allegato. Simona ha raccontato quando aveva scritto i messaggi e dipinto le pietre aveva avuto in mente una donna specifica. Sorprendentemente la maggior parte delle partecipanti ha scelto proprio "la sua pietra". E 'stato un dono molto commovente per il gruppo.

Questo è il momento di sottolineare quanto è stato raggiunto. Si potrebbe creare un certificato per ogni donna per congratularsi per il completamento del programma Il Potere di Cambiare. Il gruppo è un modo fantastico per iniziare a provare le nuove competenze, ma dopo, devono diventare parte integrante della vita quotidiana. L'assertività deve diventare il regolare modo di trattare le questioni.

E' importante nella chiusura dare ad ogni partecipante il tempo per condividere quello che ha acquisito dal gruppo. Sottolineare come l'occasione del gruppo che termina è in realtà un nuovo inizio che permette alle donne di fare passi ulteriori nella loro vita quotidiana. Inoltre, non vi è alcuna ragione per cui le amicizie che si sono sviluppate durante il gruppo devono finire. Le persone possono rimanere in contatto e si potrebbe incoraggiare il gruppo a riunirsi di propria iniziativa dopo la fine del programma strutturato.

Esercizio 14:

E' positivo per le donne avere qualcosa da portare via dal gruppo, per cui consigliamo di personalizzare alcune pietre carine o dei bigliettini, e portarli al gruppo.

- Chiedere ad ogni partecipante cosa pensa della forza di ogni sua compagna del gruppo
- Scrivere queste frasi sulla pietra o sulla carta e darle a ogni donna da portare via.

Alcune partecipanti possono essere a disagio nel sentirsi "messe in mezzo" quando ogni donna parla di loro. Chiedere comunque di non interrompere e di ascoltare attentamente cosa stanno dicendo le altre.

3. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo a tutte le questioni relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per le domande per un breve periodo di tempo dopo la sessione.

4. Valutazione

È importante che, in aggiunta alle schede di valutazione settimanale, ogni donna riempi una scheda di valutazione finale (Appendice 6). Spiegare l'importanza della valutazione e dare alle donne la possibilità di esprimere anonimamente come si sentono e dare valore al loro apporto.

Chiusura della sessione

Anche se questa sessione è meno strutturata rispetto alle altre ed è più sociale nella sua natura, è importante avere una chiusura definitiva. Ringraziare le donne per aver frequentato il corso e parlare un po' su di come hanno trovato l'esperienza del gruppo evidenziando tutti i lati positivi. Chiedere poi ad ogni donna di dire quale sente che sia l'aspetto più importante del corso che si porta via. Spiegare che le facilitatrici saranno disponibili brevemente dopo la sessione e per i colloqui di sostegno individuali nel corso delle due settimane successive. Inoltre informare le donne possono fare riferimento anche ad altre associazioni, corsi o servizi. Chiedere alle partecipanti di compilare il modulo di valutazione finale. Poi è il momento di dire addio.

Risolvere i problemi

- Assicurarsi che siano disponibili le risorse per un ulteriore sostegno.
- Avere informazioni su corsi o su ciò che può essere interessante perseguire per le donne ora che il gruppo è finito.
- La sezione sociale non è strutturata come il resto del corso e quindi potenzialmente può essere più difficile da gestire. Assicurarsi di avere delle idee per essere pronte a iniziare la conversazione

- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. E' una buona prassi organizzare un colloquio individuale con ogni donna per effettuare una valutazione del rischio ora che il corso è finito. Controllare il suo piano di sicurezza, aggiornarlo, se necessario, elaborare e sostenere ciò che potrebbe essere ulteriormente necessario.
- Generalmente non è buona prassi decidere di incontrarsi nuovamente con il gruppo poiché è importante per le donne accettarne la chiusura. Tuttavia, la facilitatrice dovrebbe valutare la situazione e agire sulla base di un certo grado di flessibilità, se sono chiari i confini fissati in precedenza. In ogni caso, le partecipanti sono libere di vedersi tra loro come amiche fuori dal gruppo.

Il punto di vista di una donna:

Il gruppo è una comunità di sostegno per andare avanti con la mia vita. Supporto per le mie emozioni che non sono accettabili per molti al di fuori di questo gruppo. Nel gruppo ho avuto la possibilità di parlare dei miei sentimenti. Ho potuto guardare la mia vita da una prospettiva diversa, diventare consapevole del fatto che ho una mia vita e che ne ho il controllo. Ho iniziato a prendere le mie decisioni senza basarmi sempre sul parere degli altri.

BIBLIOGRAFIA

“Gender-in-a-box” Gender Matters manual:
http://eycb.coe.int/gendermatters/chapter_4/4_4.asp

Kübler-Ross, E. (1969) *On death and dying*. (New York: Macmillan)

Nicarthy, G. (1990) *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations*. (London: The Journeyman Press).

7

Il potere di cambiare: un programma di auto-aiuto educativo

Vorrei raccomandarlo solo a donne che si sono aperte con loro stesse, perché questo è necessario per essere in grado di lavorare in gruppo. Durante il lavoro di gruppo si fa luce su tutti gli angoli bui e bisogna essere pronte per questo. [Una donna uscita dalla violenza]

7.1. INTRODUZIONE

Come per il precedente programma del Potere di Cambiare, le seguenti sessioni psico-educative formano un programma di 14 settimane. Tale programma è flessibile e adattabile ad una versione più breve (12 settimane), se risulta più appropriato alle esigenze delle partecipanti. Rispetto al corso sull'autostima questo programma educativo di auto-aiuto è maggiormente mirato alle donne che stanno uscendo da rapporti violenti, e si concentra sul cambiamento dei modelli di comportamento appreso.

Come in precedenza, le attività sono centrate sui diritti fondamentali, la comprensione e la capacità di fissare dei confini e l'uso di tecniche di base dell'assertività. Il programma educativo di auto-aiuto si basa sul cambiamento della capacità della donna di rispondere alle situazioni di violenza. Può essere utilizzato per donne che sono ancora in situazioni di maltrattamento. Se utilizzato in modo inappropriato, tuttavia, può effettivamente mettere in pericolo le donne che vivono o che sono ancora in contatto con il partner o ex partner maltrattante, in quanto incoraggia l'assertività. È importante che le discussioni sull'assertività siano fatte prestando molta attenzione agli aspetti della sicurezza e che le donne siano avvisate di non provare le tecniche con il maltrattante, in quanto ciò potrebbe essere potenzialmente pericoloso. È essenziale che le partecipanti capiscano che il programma non è strutturato per dare un sostegno adeguato alle situazioni di crisi e pericolose.

Costante attenzione deve essere riservata alla valutazione del rischio e della sicurezza in tutte le sessioni. Deve essere seguita una pianificazione dettagliata della valutazione del rischio e del piano di sicurezza secondo le procedure delle Appendici 2 e 3.

7.2. PROGRAMMA EDUCATIVO DI AUTO AIUTO: SINTESI DELLE SESSIONI

Sessione 1: Diritti fondamentali

Questa sessione essendo la prima ha lo scopo di creare un ambiente accogliente e sicuro per le partecipanti e fare in modo che ogni donna abbia una buona comprensione dei propri diritti fondamentali.

Sessione 2: Definizione di violenza

In questa sessione si sviluppa la comprensione della violenza domestica come una questione di potere e di controllo. Comprende violenze sessuali, psicologiche, economiche e fisiche di esclusiva responsabilità del maltrattante. Le partecipanti saranno incoraggiate a costruire la fiducia nel gruppo in modo da sentirsi a proprio agio sulla condivisione delle loro storie.

Sessione 3: Perché è così difficile lasciarlo?

In questa sessione le partecipanti esamineranno le complesse ragioni per cui le donne hanno difficoltà a lasciare i rapporti violenti. Analizzeranno come il posto che hanno le donne nella società contribuisca a questa difficoltà. Saranno introdotti i modelli di violenza della “Ruota del Potere e del Controllo”²⁹ di Duluth e del “Ciclo della violenza”³⁰ della Walker.

Sessione 4: Famiglia e bambini

Le partecipanti saranno aiutate a collegare i modelli psicologici appresi durante l'infanzia alle difficoltà nel costruire rapporti sani da adulte; ad apprendere alcune modalità pratiche per aiutare i bambini che hanno sperimentato violenza domestica.

Sessione 5: Confini

Gli obiettivi di questa sessione sono: definire i confini, individuare le potenziali situazioni in cui i confini potrebbero essere messi in discussione, guardare a dei modi positivi per far valere i confini con i conseguenti potenziali pericoli, comprendere il legame tra mancanza di chiarezza, sani confini e violenza domestica.

Sessione 6: Affrontare il dolore, la paura e il senso di colpa

Le partecipanti saranno aiutate a riconoscere, iniziare a capire, ed imparare a gestire i sentimenti di dolore, paura, ansia e senso di colpa che accompagnano le relazioni violente.

Sessione 7: Affrontare la rabbia

Le partecipanti potranno cominciare a rendersi conto che la rabbia è un sentimento naturale, a capire i potenziali pericoli della rabbia irrisolta e imparare a gestire la rabbia in modo costruttivo.

Sessioni 8 e 9: Competenze di assertività e definizione dei confini

In queste sessioni, le partecipanti acquisiranno una migliore comprensione dell'assertività compresa la differenza tra assertività e aggressività. Discuteranno sulla “Carta dei Diritti” (Appendice 12) e impareranno a salvaguardare la sicurezza pur essendo assertive. Questi problemi possono essere affrontati in una sessione, o in due, a seconda del tempo disponibile e delle esigenze delle donne del gruppo.

.....
²⁹ Pence, E. (1987) *In our best interest: A process for personal and social change* (Duluth: Minnesota) www.duluth-model.org

³⁰ Walker, L. E. (1979) *The battered Woman*. New York: Harper & Row.

Sessione 10: Tecniche di assertività

Le partecipanti potranno cominciare a imparare dei modi pratici di essere assertive.

Sessione 11: Affrontare le richieste e le figure di autorità

Sulla scia delle precedenti sessioni, le partecipanti acquisiranno una migliore comprensione del motivo per cui è difficile fare e/o rifiutare richieste. Impareranno a fare e/o rifiutare richieste e ad affrontare le figure di autorità in modo assertivo. Questa sessione può, se si preferisce, essere combinata con la Sessione 12.

Sessione 12: Praticare l'assertività

Questa sessione continuerà a costruire la fiducia nelle partecipanti e la capacità di utilizzare l'assertività. Inoltre le aiuterà a individuare e superare gli ostacoli che possono incontrare quando sono assertive. Questa sessione e la precedente si possono anche combinare in una sola sessione.

Sessione 13: Relazioni sane

Gli obiettivi di questa sessione sono: individuare le differenze tra relazioni sane e non; distinguere tra forme di conflitto sane e non; ottenere una comprensione della mancanza di realismo nelle rappresentazioni stereotipate di amore romantico.

Sessione 14: Fine e nuovi inizi

Nella sessione finale si ricapitolerà ciò che è stato appreso nel corso. Inoltre sarà necessario celebrare l'impegno delle donne nel corso, riconoscere i loro punti di forza e aiutarle ad accettare la fine del corso, anticipando anche nuovi inizi.

Sessione 1 Diritti fondamentali

Gli obiettivi della Sessione 1 del presente programma, le presentazioni, gli esercizi 1a e 1b, "informazione importanti", "norme e contratto di gruppo", e "aspettative del gruppo" sono gli stessi che per la prima sessione del programma di autostima.

Obiettivi della Sessione 1:

- Creare un ambiente sicuro e accogliente per tutte.
- Incontrare tutti i membri del gruppo e conoscerle un po' meglio.
- Dissipare eventuali timori e preoccupazioni riguardo alla partecipazione al primo incontro.
- Tutte le partecipanti devono comprendere gli obiettivi e la struttura del programma.
- Acquisizione di una buona comprensione di ciò che ogni membro si aspetta dal gruppo.
- Mettersi d'accordo sulle regole del gruppo.
- Tutte le partecipanti devono firmare il contratto di gruppo.
- Tutte le partecipanti devono avere una buona comprensione di quali sono i loro diritti fondamentali.
- Anticipazioni sulla sessione successiva.

1. Presentazioni

La presentazione della facilitatrice dovrebbe includere informazioni su chi è, sui motivi per cui ha creato il corso, il suo passato, l'esperienza di lavoro, la sua qualifica professionale, e qualcosa di personale (ad esempio, il colore preferito, il film o il programma televisivo). La co-facilitatrice dovrebbe fare lo stesso. La facilitatrice dovrebbe poi chiedere ad ogni partecipante di presentarsi. Per avviare il corso in modo positivo, si possono utilizzare i giochi "rompighiaccio" come quello dei nomi. Si veda l'Appendice 9 per una selezione di idee per tali attività.

2. Informazioni importanti

Spiegare alle partecipanti che ci sono alcune informazioni importanti che devono sapere prima di iniziare la sessione, come:

- Sottolineare che l'ubicazione della sede deve essere mantenuta riservata, e che nessun partner o ex-partner è ammesso nei locali. Questa è un regola non negoziabile.

- Indicare la posizione del bagno e dove si trovano cibo e bevande.
- Spiegare eventuali caratteristiche di sicurezza dell'edificio (ad esempio le uscite di sicurezza in caso di incendio)
- Esaminare a fondo ogni problema di accesso.
- In caso non sia previsto il servizio di custodia per i bambini, informare le partecipanti.
- Informare sulla procedura di reclamo.
- Spiegare le politiche del luogo riguardo al fumo.

3. Il Potere di Cambiare: programma educativo di auto aiuto

Si dovrebbero dedicare 5-10 minuti circa per descrivere brevemente il corso nel suo complesso, spiegando quanto segue:

- Chi ha progettato il corso.
- Come si struttura il corso: la lunghezza di ogni sessione, la durata e la frequenza.
- Di cosa discuterà il gruppo in ogni sessione. (Vedi l'Appendice 10, Dettagli del Corso.) Può essere utile preparare una scheda dettagliata che comprenda il contenuto del corso, le date e l'orario di ogni sessione. (Come base per questo si può usare la Sintesi delle sessioni, di cui sopra).
- Come comunicare tra una sessione e l'altra. (Vedi l'Appendice 10, Dettagli del Corso).
- Discutere con le partecipanti la frequenza e la durata delle pause.

4. Aspettative del gruppo

All'inizio, è molto importante verificare quello che le partecipanti si aspettano le une dalle altre, dalle facilitatrici e dal corso stesso. È importante che anche la facilitatrice si unisca a questa discussione parlando delle sue aspettative. Si veda il capitolo 4, Politiche e protocolli di gruppo, per una discussione più dettagliata di questi problemi.

Esercizio 1a:

- La facilitatrice partendo da se stessa, chiede a ciascun membro di dire una sua aspettativa riguardo al gruppo.
- Scrivere ogni aspettativa su un foglio della lavagna "aspettative di gruppo".
- Una volta completato il giro, chiedere alle partecipanti se possono bastare queste aspettative o se ne vorrebbero aggiungere altre.

- Attaccare il foglio alla parete in modo da utilizzarlo come punto di riferimento. Tale foglio, che in ogni sessione dovrebbe rimanere appeso come promemoria, può essere usato alla fine del programma per vedere se le aspettative sono state soddisfatte.

5. Regole e contratto del gruppo

Nella prima sessione è inoltre essenziale concordare le regole del gruppo e firmare il contratto. (Vedi capitolo 4, Politiche e protocolli di gruppo, per una discussione più dettagliata di questi problemi.)

- Con riferimento alla scheda informativa con le Linee Guida dei Procedimenti di Base (vedi Appendice 11) avviare una discussione sulle regole di base e parlare con le donne dei timori sulla partecipazione al gruppo.
- Discutere sul modo in cui tutte le partecipanti possono incoraggiarsi e sostenersi a vicenda.
- Come nell'esercizio sulle aspettative, fare un brainstorming su ciò che le partecipanti vorrebbero avere come regole di gruppo. Il foglio su cui verranno scritte le regole può anche essere appeso al muro per le sessioni successive. Se una partecipante si dimentica qualcosa riguardo alle regole può essere utilizzato come riferimento per rimandare a quanto concordato in occasione della prima sessione.
- Avere un foglio del contratto da firmare per le partecipanti (vedi Appendice 8). E' buona pratica fotocopiarlo, tenere la copia e dare l'originale alle partecipanti.

6. Inizio della sessione

Riassumere brevemente quello che sarà discusso nella sessione e chiedere a tutte le partecipanti se hanno capito. Poiché il gruppo è nuovo per tutte, la prima sessione dovrebbe essere utilizzata per creare un'atmosfera di sicurezza e di fiducia, e per iniziare a formare legami tra le donne. Creare alcuni momenti di relax per il gruppo prima di iniziare la discussione sui diritti fondamentali.

Esercizio 1b:

- Ogni partecipante dovrebbe parlare di sé partendo da "mi sento...". Queste dichiarazioni potrebbero fare riferimento al modo in cui si

- pensa al gruppo, al corso, o alla vita in generale.
- Chiedere se qualcuna vuole iniziare e poi girare in senso orario partendo da lei. Se non ci sono volontarie può iniziare la facilitatrice stessa.
 - Poiché molte donne saranno nervose, è necessario essere pronte a fare domande che potrebbero aiutarle a trovare una dichiarazione per se stesse, ad esempio: "Come ti sentivi oggi prima della sessione?".

7. Diritti fondamentali

Un buon metodo per iniziare una discussione sui diritti fondamentali è utilizzare la "Carta dei Diritti" (si veda l'Appendice 12). E'consigliabile averne delle fotocopie da consegnare ad ogni partecipante.

Esercizio 1c:

Discutere su quanto ogni donna sente che le corrispondono i diritti elencati. Gli esempi che seguono possono essere utilizzati come punti di partenza per la discussione:

Esempio:

Mara ha 35 anni ed è madre di una bambina di 2. Mara è fermamente convinta che non può "mettere se stessa al primo posto". Secondo il suo punto di vista le necessità della figlia vengono prima. Questo significa che i suoi bisogni sono secondari.

Samina, ha 42 anni ed ha tre figli. Racconta che a volte si sente totalmente sopraffatta dalle esigenze dei suoi figli. Anche se pensa che essi dovrebbero essere al primo posto, spesso non si sente in grado di mettere nessuno al primo posto perché è troppo stanca e confusa.

Luisa ha 61 anni e trascorre la maggior parte del suo tempo libero prendendosi cura di suo nipote. Spesso le capita di annullare i suoi appuntamenti con gli amici o con il medico per soddisfare le esigenze di sua figlia e del nipote. Luisa adora suo nipote, sente però che il doversene prendere sempre cura la sta danneggiando. Sta iniziando a risentirsi con sua figlia e sente che viene dato per scontato il suo impegno con il nipote. Tuttavia, quando pensa di parlare con sua figlia

delle sue preoccupazioni, inizia a sentirsi colpevole perché ritiene di non riuscire ad essere buona madre e nonna. Questo fatto la fa sentire in collera con se stessa e crea tensioni con sua figlia.

In questi casi è importante sottolineare come una madre possa essere in sintonia con i bisogni dei/le figli/e, ma possa anche mettere il proprio benessere al primo posto. Una madre troppo stanca o stressata ha più difficoltà ad essere in contatto con i bisogni emotivi dei/le figli/e o dei nipoti. Può trasmettere nervosismo o scaricare la sua agitazione su di loro. Mettere se stesse al primo posto dovrebbe essere reinterpretedo come un risultato positivo e un importante modo di prendersi cura di sé. In ultima analisi consente quindi una migliore cura degli altri.

Il gruppo non ha bisogno di giungere ad una posizione definitiva. Si può anche essere in disaccordo: donne diverse possono avere idee diverse, che devono essere ugualmente rispettate. Si deve sempre ricordare che quando le donne provengono da situazioni di violenza in cui è pericoloso avere un parere diverso, non esiste un vero modello per una discussione costruttiva. La facilitatrice dovrebbe rappresentare un modello positivo su come trattare un conflitto.

Alla fine della discussione, chiedere alle donne di riconoscersi uno dei diritti discussi come regalo durante la settimana seguente.

8. Tempo per le domande

Prima di chiudere la sessione, è buona prassi dedicare qualche minuto alle domande del gruppo in merito al contenuto della sessione. Le partecipanti possono non sentirsi ancora abbastanza sicure per sollevare questioni. A tal fine la facilitatrice deve specificare che alla fine della sessione si tratterà per un po' di tempo per chiunque voglia chiarimenti.

9. Chiusura della sessione

Terminare la sessione spiegando l'attività del compito personale, e chiedere ai membri del gruppo di eseguirla nel corso della settimana successiva (si veda il capitolo 5). Spendere un po'di tempo per chiarire questo aspetto con il gruppo, facendo anche degli esempi se necessario.

Dato che questa è la prima sessione, si dedicano 15-20 minuti circa alla chiusura. Le partecipanti avranno bisogno di un po'di incoraggiamento per parlare, si consigliano quindi le seguenti azioni:

- Congratularsi con tutte le partecipanti per il completamento della prima sessione del programma Il Potere di Cambiare.
- Chiedere a tutte le partecipanti di fare un breve resoconto delle loro sensazioni in merito alla prima sessione.
- Introdurre la scheda di Valutazione Settimanale (allegato 4), spiegare il motivo per cui è importante disporre di un sistema di valutazione, e chiedere a tutte le partecipanti di compilare la scheda.

Risolvere i problemi

- Poiché è il primo incontro, sono presenti molte emozioni forti: i membri del gruppo e le facilitatrici sono suscettibili di sentirsi nervose, timide, goffe e ansiose. Fare riferimento al capitolo 4, Politiche e protocolli di gruppo, su come superare queste emozioni; essere preparate a discutere di eventuali problemi con la co-conduttrice.
- Impostare i criteri standard per le sessioni successive. Anche se è possibile sentirsi nervose o ansiose, è importante attenersi alle linee guida di cui al capitolo 4, Politiche e protocolli di gruppo.
- Evitare di passare troppo tempo a fare annunci e a spiegare il corso in dettaglio. La maggior parte di questa sessione dovrebbe essere dedicata a parlare delle regole di gruppo, alleviare le preoccupazioni, creare un ambiente positivo e discutere sull'autostima.
- La discussione di alcuni elementi della Carta dei Diritti può causare disaccordo all'interno del gruppo. Alcune donne vedono il diritto di mettersi al primo posto come una forma di egoismo. Questa opinione sarà oggetto di discussione dettagliata durante il corso. Fin dall'inizio è importante però che le donne si sentano sicure di esprimere il loro eventuale disaccordo (educatamente) con le altre e/o con le facilitatrici, senza timore di essere rimproverate .
- Anche se la facilitatrice dà la sua disponibilità dopo la sessione per le domande, è importante incoraggiare le donne a cercare di costruire la fiducia per porre domande al gruppo.
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere la sua situazione personale, organizzare un sessione personale per controllare il suo piano di sicurezza.

Sessione 2 **Definizione di violenza**

Obiettivi della Sessione 2:

- Conoscersi meglio a vicenda.
- Incoraggiare la partecipazione attiva nel gruppo.
- Comprendere che la violenza domestica riguarda il potere e il controllo.
- Realizzare che la violenza non è mai colpa delle donne e che i maltrattanti sono gli unici responsabili del comportamento violento.
- Identificare la violenza domestica nei maltrattamenti fisici sessuali, psicologici ed economici.
- Costruire la fiducia delle partecipanti nel gruppo in modo che inizino a sentirsi a proprio agio sulla condivisione di storie.

1. Presentazioni

Dedicare, se necessario, un po' di tempo alla presentazione del gruppo (partecipanti e facilitatrici) per introdurre eventuali nuovi membri che possono aver perso la prima sessione. Si possono fare degli esercizi per ricordare i nomi o altri giochi “rompighiaccio”: vedi Appendice 9 per una selezione dei “rompighiaccio”.

2. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro e riassumendo brevemente ciò che sarà discusso. Chiedere alle partecipanti qualcosa riguardo al “diritto” che hanno scelto nella precedente sessione e discutere il loro compito personale.

3. Definizioni di violenza

In questa seconda sessione è importante costruire una definizione di violenza sulla base del potere e del controllo. Sugeriamo di utilizzare la “ruota del potere e controllo” di Duluth³¹ come risorsa per il raggiungimento di una definizione comune di ciò che costituisce il comportamento violento. Si possono fare delle fotocopie della ruota e darle alle partecipanti (vedi Appendice 16).

.....
³¹ Nicarthy, G. (1990) *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations*. London: The Journeyman Press. P.91.

Discutere di come nella ruota ogni comportamento sia legato al potere e al controllo. Questo è molto importante per acquisire le competenze necessarie per la comprensione del comportamento violento. Prepara nel modo migliore le donne a fissare dei confini e utilizzare le competenze dell'assertività. Molto spesso le donne continuano ad essere sorprese e perplesse del comportamento del maltrattante, perché non capiscono i motivi che si celano dietro di esso. Una buona comprensione delle questioni legate al controllo e al potere è fondamentale per capire e trattare il comportamento violento.

E' possibile che questa sia la prima volta che le donne parlano della violenza che hanno subito e sicuramente è la prima volta che lo fanno in un gruppo. Per tali ragioni la sessione ha il potenziale per essere molto coinvolgente.

Esercizio 2a:

- Utilizzare le definizioni di violenza che sono state distribuite (Appendice 21). Avviare una discussione all'interno del gruppo sui diversi tipi di comportamento violento.
- Chiedere al gruppo di nominare quello che pensano che costituisca un comportamento violento e scrivere le risposte sulla lavagna a fogli.
- Chiedere poi al gruppo di discutere sulle differenze tra violenza sessuale, psicologica, fisica ed economica per compilare le loro schede.

4. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo per le domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione per le domande.

Esercizio 2b:

Chiedere ad ogni partecipante di pensare a una parola che riassume ciò che vuole ottenere dal gruppo di sostegno (ad esempio, speranza, coraggio, o forza). Ogni donna dovrebbe tenerlo presente come rinforzo per se stessa e come qualcosa che può ripetersi come un mantra nel corso delle prossime settimane se ci dovessero essere delle parti del programma emotivamente difficili da sostenere.

5. Chiusura della sessione

Discutere il compito individuale per la settimana successiva. Ringraziare le donne che hanno mostrato il loro impegno nel corso partecipando alla seconda sessione. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Le donne potrebbero iniziare a confrontarsi con i diversi livelli di violenza che hanno vissuto. E' importante per le partecipanti condividere le loro diverse esperienze, esprimendole in modo non negativo per le altre. Ad esempio, una donna può avere la sensazione di non appartenere al gruppo perché non ha vissuto violenze fisiche come le altre. E' importante discutere come i vari tipi di abuso colpiscono le donne in modo diverso: il controllo ed il maltrattamento psicologico non sono visibili come un livido, ma violano ugualmente i diritti e possono lasciare cicatrici emotive.
- Assicurarsi che tutte le esperienze siano convalidate e incoraggiare le donne a sostenersi e ad ascoltarsi. Tuttavia, evitare di lasciare che le donne si diano reciprocamente consigli su come gestire la loro situazione. Il gruppo di supporto è strutturato in modo da aiutare le donne a darsi autonomamente delle risposte. Se hanno bisogno di aiuti concreti, le facilitatrici sono disponibili al di fuori del gruppo per colloqui di sostegno individuale.
- Essere aperte all'umorismo nel gruppo. Si tratta di una sessione difficile e molte donne sentono emozioni contrastanti. Un po' di risate la renderanno divertente e faranno sentire le partecipanti felici di tornare alla sessione successiva.
- Essere preparate al fatto che le donne possono minimizzare la violenza che hanno subito o stare dalla parte dell'autore del reato e scusare il suo comportamento. È necessario ascoltare tutte le opinioni. Quando però emergono stereotipi sulla violenza domestica che hanno bisogno di essere messi in discussione, trovare un modo per farlo delicatamente.

- Essere pronte ad affrontare la rabbia delle donne che, nel corso della sessione, arrivano a riconoscere l' enormità di violenze che hanno sofferto o stanno ancora vivendo.
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere la sua situazione personale, è possibile organizzare un sessione individuale per verificare in dettaglio il suo piano di sicurezza.

Sessione 3 Perché è così difficile lasciarlo?

Obiettivi della Sessione 3:

- Cercare motivi per cui le donne hanno in generale difficoltà a interrompere i rapporti violenti.
- Discutere i problemi legati alla sicurezza quando si lascia un partner maltrattante.
- Spiegare i modelli di violenza della “ruota del potere e del controllo” di Duluth e del “ciclo delle violenze” della Walker³².
- Comprendere e ridurre la vergogna che le donne sentono quando si trovano in situazioni di violenza.
- Analizzare come il luogo delle donne nella società contribuisce alle difficoltà delle donne al momento di lasciare situazioni di violenza.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro e riassumendo brevemente ciò che sarà discusso. Discutere il compito personale della settimana.

2. Perché è così difficile lasciarlo?

Iniziare la sessione con un esercizio per far sì che le donne pensino alle proprie situazioni sottolineando che non esistono risposte giuste o sbagliate.

Esercizio 3a:

- Scrivere sulla lavagna a fogli “Perché è difficile lasciarlo?”. La facilitatrice può suggerire una risposta per avviare la discussione.
- Chiedere alle donne di contribuire alla discussione parlando della propria esperienza. Alcuni esempi di risposte delle donne potrebbero essere:
 - la paura delle conseguenze;
 - il timore delle conseguenze legali;
 - la paura, spesso realistica, di non essere in grado di sostenersi economicamente;
 - la paura di perdere lo *status* sociale. Ad esempio: "Non voglio essere una donna sola divorziata";

.....
³² Walker L. E. (1979) *The battered Women*, (New York: Harper & Row)

- il timore di danneggiare i bambini tenendoli lontano dal loro padre;
- il timore delle minacce del partner: di suicidarsi, di sequestrare/ danneggiare i bambini, di ucciderla;
- la speranza che l'autore del reato cambi e che l'abuso cessi.

Se alcune partecipanti si vergognano o si sentono colpevoli quando raccontano perché hanno trovato difficile uscire dalla violenza, è una buona idea chiedere se altre nel gruppo possono far riferimento a quelle situazioni. Molto probabilmente ci saranno altre donne che potranno capire e empatizzare con questi sentimenti.

Qui di seguito vi presentiamo due modelli alternativi che sono stati sviluppati per indicare il motivo per cui le donne hanno difficoltà a lasciare le relazioni violente. Presentare i modelli al gruppo, facendo in modo che entrambi siano discussi apertamente. Affermare chiaramente che questi sono solo modelli e che non si sta indicando come dovrebbero essere le esperienze di violenza delle donne o che le spiegazioni della violenza sono uguali per tutte. Non tutte le donne riconoscono questi modelli adatti alle loro situazioni.

Modello A: Il ciclo di violenza

Il “ciclo della violenza” è un modello che può essere utilizzato per spiegare il motivo per cui, in alcuni casi, è così difficile per le donne lasciare i rapporti violenti. Il ciclo della violenza, costituito da tre fasi, si concentra sul comportamento del maltrattante che a sua volta incide sulle risposte della vittima:

(1) L'aumento della tensione:

Vi è una crescente tensione proveniente dal maltrattante. In questa fase le donne spesso descrivono la loro risposta come "camminare sulle uova". Questa fase è molto stressante e spesso diventa insopportabile. Porta invariabilmente ad un episodio di violenza psicologica o fisica. Le donne vivono nel timore che si verifichino nuovamente gli abusi.

(2) episodio di violenza:

il maltrattante, dopo aver usato violenza, spesso dà la colpa alla vittima per averlo provocato e si rifiuta di assumersi la responsabilità del suo comportamento. La donna sarà accusata di molte mancanze: cattiva madre, cattiva cuoca, tiene la casa male, ha un brutto aspetto, è pazza, ecc. In questa fase è importante sottolineare che tutti i rapporti hanno momenti difficili e che è normale essere in disaccordo su alcune questioni ma che non è mai legittimo essere violenti sia psicologicamente che fisicamente o sessualmente.

(3) periodo della luna di miele:

Di solito, in questa fase, il maltrattante ha capito che ha perso terreno con la partner e pertanto si scusa, piange, promette che non accadrà mai più, professa amore eterno, fa regali, ecc. Spesso è la fase in cui la donna si persuade a tornare indietro nel rapporto, poiché sembra che il maltrattante si sia trasformato nella persona di cui lei originariamente si era innamorata. Tuttavia, è importante notare che alcune donne trovano l'idea del periodo della "luna di miele" totalmente estranea. La violenza infatti può avere inizio e fine in modo casuale. Di solito sembra più legata a periodi stressanti della vita: la disoccupazione, la gravidanza, la malattia ecc. Non ha comunque un carattere ciclico ed è più occasionale. Alcune donne possono avere un'esperienza costante di violenza senza alcuna pausa.

Nei casi in cui si verificano i periodi di "luna di miele", potrebbe essere utile per le donne evidenziare che possono essersi innamorate con la sensazione di essere assolutamente centrali nella vita del maltrattante. Quando i maltrattanti sono in questa fase e sembrano vulnerabili, le donne possono ricollegarsi con i loro sentimenti di tenerezza per la persona che amano, il padre dei/lle loro figli/e, ecc. È indispensabile che la fase di luna di miele sia vista come parte di un ciclo continuo di potere e di controllo. Il maltrattante usa il pentimento o i doni in modo da assolversi rispetto alla responsabilità degli abusi; manipolare la sua partner per convincerla a stare con lui e ripetere la violenza.

Modello B: La ruota del Potere e del controllo

Il gruppo dovrebbe già essere a conoscenza di questa teoria di cui si è discusso nell'ultima sessione. Riprendere il materiale distribuito (Appendice 16) e discutere di diversi tipi di comportamento violento spiegati nella ruota. Chiedere alle partecipanti se possono vedere come questo comportamento sia orientato verso la manipolazione delle donne per farle permanere nella relazione violenta.

È importante spiegare che questo modello è stato sviluppato in risposta all'impossibilità per molte donne di collegarsi alla teoria del "ciclo della violenza" della Walker. Queste donne non hanno mai avuto un rinvio della tensione e della violenza e si sentono costantemente nella situazione di "camminare sulle uova".

Introdurre questo tema per la discussione di gruppo. Le partecipanti si riferiscono ad un modello piuttosto che all'altro o ad entrambi? O invece sentono che nessuno di questi modelli illustra efficacemente il loro rapporto violento? È importante sottolineare che ci sono molti modi di guardare alla violenza, e che non è sbagliato se non possono riferirsi ad un modello.

Esercizio 3b:

- Fare alcuni esempi di comportamento violento e scriverli sulla lavagna a fogli:
 - ostacolare la partner per iniziare o mantenere il lavoro;
 - minacciare di portare via i bambini;
 - chiamare la donna stupida, pazza, folle, sguadrina, puttana, pigra, brutta, uno scherzo della natura, ecc;
 - picchiarla o tirarle calci;
 - minacciare di suicidarsi;
 - costringerla ad avere rapporti sessuali;
 - utilizzare la gelosia per giustificare le proprie azioni;
 - dire che la donna ha provocato la violenza.
- Chiedere quindi alle donne quanto si sentano responsabili per questo tipo di violenza. Si potrebbe cercare di far dare a ciascun partner una percentuale di responsabilità per la violenza. Per esempio, una partecipante potrebbe dire che secondo lei la donna ha avuto la responsabilità del 50% ed il maltrattante è stato responsabile dell'altro 50%.
- Scrivere le risposte sulla lavagna a fogli e discutere le ragioni per cui le partecipanti ritengono che una percentuale delle responsabilità sia della vittima.
- In questa fase del corso, le donne tendono a prendersi molto la responsabilità della violenza. Anche se molte donne in questa fase iniziale del gruppo non lo accettano totalmente è importante sottolineare che il maltrattante è responsabile al 100% della violenza.

Si potrebbe fare lo stesso esercizio nel corso delle ultime sessioni. Quando il gruppo giunge al termine, di solito, la percezione delle donne è cambiata: tendono ad assumersi meno responsabilità per il comportamento violento e riparla nel luogo che le appartiene: l'autore del reato.

3. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo per le domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione per le domande.

4. Chiusura della sessione.

Discutere il “compito personale” per la settimana successiva. Ringraziare le donne per il loro impegno nel proseguire il corso e chiedere di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Fare la domanda “Perché le donne restano?” spesso può mettere le donne sulla difensiva e in guardia. Evitare di utilizzare questo tipo di affermazioni e basarsi solo su domande come “Perché è difficile lasciarlo?” O “Cosa mantiene le donne nei rapporti violenti?”
- Quando si utilizza il “Ciclo della violenza” della Walker, si dovrebbe tentare di dimostrare che anche il periodo della “luna di miele” è basato sul mantenimento del potere e del controllo da parte del maltrattante.
- Le donne possono sentirsi colpevoli, imbarazzate e vergognarsi perché vivono un rapporto violento. Sottolineare la serietà delle loro motivazioni per rimanere come per esempio per cercare di garantire la sopravvivenza e la sicurezza a se stesse e ai/lle loro figli/e. Sottolineare anche che, frequentando il corso, stanno facendo dei passi avanti per il cambiamento.
- Essere consapevoli degli effetti che questa sessione può avere sulle donne che vivono ancora in rapporti abusivi. Assicurarsi che le partecipanti attualmente libere rispettino e ascoltino le loro opinioni, offrano sostegno, ma non consiglino loro come allontanarsi. Dare consigli può essere problematico e nessuna partecipante in nessun momento, durante il corso, dovrebbe sentirsi sotto pressione per lasciare il suo partner. Fare attenzione a gestire questo tipo di situazioni senza offendere chi da consigli.
- Essere pronte ad una vasta gamma di sentimenti ed emozioni che saranno espresse in questa sessione. Assicurarsi che ogni donna abbia la possibilità di parlare della propria situazione e dire come si sente al riguardo.

- Evidenziare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere sulla sua situazione personale, organizzare un colloquio individuale per controllare il suo piano di sicurezza.
- Se si ritiene che una donna possa affrontare il suo partner, o decidere di lasciarlo, e si è preoccupate per la sua sicurezza, dire al gruppo nel suo insieme che le facilitatrici sono disponibili dopo la sessione per aiutarle a fare un piano di sicurezza o per fornire consulenza professionale sui modi più opportuni per andare avanti.

Sessione 4 **Famiglie e Bambini**

Obiettivi della Sessione 4:

- Collegare i modelli psicologici appresi durante l'infanzia alle difficoltà di costruire rapporti sani da adulte.
- Comprendere che la violenza domestica ha delle conseguenze sui bambini.
- Considerare le differenze tra famiglie funzionali e disfunzionali e i loro effetti sui bambini.
- Apprendere alcune modalità pratiche di supporto per bambini che hanno avuto esperienze di violenza domestica.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro e riassumendo brevemente ciò che sarà discusso in questa sessione. Chiedere alle partecipanti qualcosa riguardo al loro compito personale.

2. Famiglie e loro effetti sui bambini

Nelle famiglie funzionali i bambini sviluppano confini sani, mentre nelle famiglie caotiche e imprevedibili non è così. Il bambino, e poi l'adulto, crescendo in una famiglia disfunzionale, possono incontrare difficoltà ad entrare in contatto con le emozioni, spesso possono negare i propri bisogni e incontrare difficoltà a fidarsi degli altri. Il bambino può anche lottare con una schiacciante necessità di esercitare un controllo sulle persone e le cose che lo circondano, avere una bassa autostima e/o paura di rimanere solo.

Esercizio 4a:

- Dividere il gruppo in quattro sotto-gruppi e assegnare a ciascuno un foglio della lavagna e alcuni pennarelli.
- Assegnare uno dei seguenti argomenti a ogni gruppo: famiglia funzionale; famiglia disfunzionale; bisogni dei bambini; conseguenze della violenza sui bambini.
- Per i primi due argomenti, chiedere ai gruppi di scrivere sulla lavagna a fogli i loro esempi di comportamenti e/o situazioni che si verificano in tale categoria. Per gli ultimi due argomenti, chiedere ai gruppi di scrivere esempi specifici, non generali. Il tempo della discussione dovrebbe essere di circa 10 minuti. Il risultato potrebbe apparire più o meno qualcosa del genere:

Famiglia “funzionale”:

- le esigenze emotive dei bambini sono rispettate;
- i bambini sono incoraggiati ad esprimere i propri sentimenti;
- la comunicazione tra i membri della famiglia è aperta e onesta;
- i genitori sono relativamente coerenti;
- il comportamento degli adulti è prevedibile;
- vi è un chiaro divario tra responsabilità dei bambini e degli adulti;
- regole realistiche, flessibili e umane disciplinano la vita in casa.

Famiglia disfunzionale:

- i bambini non sono incoraggiati ad esprimere se stessi;
- vi è una mancanza di comunicazione onesta e calma tra i membri della famiglia;
- il benessere del bambino non è considerato;
- i genitori sono incoerenti e imprevedibili;
- la famiglia è spesso caotica.

Bisogni dei bambini

I bambini crescendo hanno necessità di:

- essere amati, rispettati e curati;
- essere protetti dai pericoli;
- avere un’istruzione;
- avere un’alimentazione sana;
- avere un ritmo sonno/veglia regolare;
- essere vicino agli amici e alla famiglia estesa;
- avere la libertà di espressione;
- avere le proprie opinioni e la sensazione di essere rispettati.

Conseguenze della violenza sui bambini

I bambini possono sperimentare danni diretti e indiretti crescendo in una famiglia disfunzionale o abusiva. Questi effetti possono comprendere:

- disturbi del sonno e incubi a causa di tensioni in casa, discussioni notturne e/o ansia per la situazione familiare;
- sensazione di essere isolati/e e tagliati/e fuori dagli altri membri della famiglia;
- gli adulti non sono in grado di ascoltare i loro bisogni affettivi ;
- sentimenti di colpa, rabbia, tristezza, confusione, impotenza;
- impatto sull’istruzione, compresi elevati livelli di assenze ingiustificate per voler rimanere a casa con la madre;
- difficoltà nel fare amici e in altre relazioni personali;
- diventare un bullo o una vittima di bulli;

- problemi a livello di salute fisica: ad esempio, problemi digestivi, eczema, asma, e così via;
- problemi relativi alla salute mentale: ansia, depressione, auto-lesionismo, ecc

Una volta che i sottogruppi hanno terminato le loro discussioni, attaccare i fogli sul muro per discutere insieme i risultati di ogni gruppo. Chiedere se qualcuna ha qualcosa da aggiungere o se sono d'accordo o in disaccordo con quanto è stato scritto.

Utilizzando i risultati di questi esercizi, passare ad un dibattito più approfondito su quello che il gruppo pensa delle conseguenze sui bambini rispetto al crescere in una famiglia disfunzionale. Per esempio, nelle famiglie disfunzionali i/le figli/e piccoli sono spesso costretti ad assumere un ruolo parentale, in quanto i genitori non sono fisicamente ed emotivamente disponibili o sono molto bisognosi loro stessi. Ci sono molti modi in cui le donne possono sentirsi coinvolte da questo argomento: a partire dalla loro educazione, dal loro partner, o da ciò che i/le loro figli/e possono avere sperimentato. Chiedere loro di parlare delle proprie esperienze come bambine e come madri.

E' importante sottolineare, a questo punto, che i bambini sono degli individui e possono rispondere alla violenza assistita e/ o agli abusi in modi diversi. Per esempio, alcuni possono apparire resistenti e non mostrare conseguenze negative, mentre altri possono apparire molto turbati. Tuttavia, l'esperienza di ogni persona è ugualmente rilevante.

Questa discussione può essere molto dolorosa o anche suscitare sentimenti di negazione. Può essere molto difficile riconoscere le conseguenze di essere cresciute in famiglie disfunzionali. In questa sessione, pertanto, è molto importante sottolineare i lati positivi: ad esempio, la possibilità di cambiare e che il primo passo in questa direzione è il riconoscimento di qualcosa di negativo.

In relazione ai sentimenti di colpa delle donne sull'impatto della violenza sui/-lle loro figli/e, è importante sottolineare che hanno fatto il meglio che potevano, al momento. Ci sono molte lezioni importanti si possono apprendere oggi dalle brutte esperienze del passato .

Alcune madri e bambini usano il silenzio o la negazione per far fronte all'abuso che hanno subito. A volte i bambini, prima di iniziare a parlare dei loro sentimenti, attendono fino a quando non si sentono sicuri e non sono più in un ambiente violento. La maggior parte dei bambini comunque

apprezzerà la possibilità di riconoscere la violenza e di parlare di ciò che sente. Dato che questa è una sessione difficile per le donne, utilizzare al termine il seguente esercizio che riguarda un atteggiamento più positivo e pratico:

Esercizio 4b:

Chiedere alle donne delle idee su come possono sostenere al meglio i/le loro figli/e attualmente e scrivere le loro risposte sulla lavagna a fogli. Alle donne che non hanno figli/e si può chiedere in che modo sosterebbero i/le figli/e delle altre o come avrebbero voluto essere state sostenute da bambine.

Idee:

Suggerire alle partecipanti queste cose da fare con i/le loro figli/e:

- Parlate con i/le vostri/e figli/e.
- Ascoltate quello che i/le vostri/e figli/e hanno da dire.
- Cercate di essere calme e coerenti con i/le vostri figli/e.
- Cercate di essere oneste sulla situazione.
- Rassicuratevi che la violenza non è colpa loro e che non sono responsabili per il comportamento degli adulti.
- Provate a spiegare che la violenza è sbagliata e non risolve i problemi.
- Rispettate i/le vostri/e figli/e; cercate di non rompere la fiducia che hanno in voi.
- Incoraggiate i bambini a parlare dei loro desideri, sogni e sentimenti.
- Fate in modo di fare qualche attività insieme e cercate di trascorrere un po' di tempo di qualità con loro.
- Incoraggiate i bambini a disegnare o a scrivere ciò che sta succedendo e come si sentono al riguardo.
- Chiedete il sostegno delle insegnanti per i bambini.

Si potrebbe suggerire alle donne di mostrare ai/le loro figli/e o di guardare insieme il sito web di Women's Aid per bambini e giovani, the Hideout. Questo sito web dispone di informazioni, attività, quiz e storie di bambini che vivono violenza domestica. Si veda <http://www.thehideout.org.uk/>.

3. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo per le domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo dopo la sessione per le domande.

4. Chiusura della sessione

Sulla scia delle precedenti sessioni ed in particolare della Sessione 1, suggerire alle donne che uno dei modi migliori per sostenere i/le loro figli/e è di prendersi cura di se stesse. Dedicare più tempo a loro stesse incentrandosi sui loro compiti personali o dandosi più diritti fondamentali della Carta dei Diritti. Chiedere a turno ad ogni partecipante come tenderà di essere più gentile con se stessa nel corso della prossima settimana. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Questa sessione è molto dolorosa e spesso deprimente per le donne. Esse possono trovare difficile guardare indietro alle proprie esperienze infantili e/o possono sentirsi in colpa e vergognarsi per ciò che i/le loro figli/e hanno sofferto. È importante ricordare alle partecipanti che è disponibile la consulenza individuale e che è normale che vi siano argomenti di cui non vogliono parlare nel gruppo. Spiegare che la scelta di non condividere con il gruppo può essere un modo positivo di proteggere se stesse, e che, in tal modo, si stanno mettendo dei confini. Assicurarci di dire alle donne che le facilitatrici sono disponibili dopo la sessione per discutere qualunque cosa che necessita di un colloquio individuale.
- Le donne senza figli/e possono sentirsi messe da parte. E' quindi importante sottolineare che questa sessione non riguarda in primo luogo l'essere genitori, ma le conseguenze di crescere in una famiglia disfunzionale. Un buon modo di affrontare questa problematica è quello di chiedere alle donne come si sono sentite da bambine e come avrebbero voluto essere sostenute e allevate.
- Le donne che hanno bambini possono iniziare a sentirsi molto colpevoli per le esperienze che hanno vissuto i/le loro figli/e perché pensano che sia colpa loro. Spiegare che questa è un'emozione molto naturale, ma che stanno facendo coraggiosamente dei passi avanti per cambiare la loro situazione e quindi quella dei/le loro figli/e. Sottolineare anche che il programma più avanti si occuperà di come gestire la colpa.

- Le donne possono preoccuparsi che i/le loro figli/e che vivono in un ambiente violento, crescendo diventeranno loro stessi maltrattanti. La violenza domestica è dannosa per i bambini in molti modi. Ancora non ci sono risultati della ricerca rispetto ad una teoria inter-generazionale che dimostri in modo inequivocabile un rapporto di causa ed effetto.
- Il contenuto di questa sessione può anche toccare questioni dell'infanzia che non sono mai state discusse prima. In particolare, le donne che hanno subito abusi sessuali da bambine troveranno questa sessione particolarmente difficile. Se una donna è in difficoltà, la co-facilitatrice dovrebbe essere disponibile per sostenerla in un colloquio individuale al di fuori del gruppo.
- Assicurarsi di avere molte risorse relative ai bambini e alla violenza domestica.
- Non esiste una famiglia perfetta! Sano non significa perfetto. Allo stesso modo che le persone sane possono ammalarsi, proprio perché sane, il funzionamento della famiglia passa attraverso momenti difficili. La cosa importante è capire quando una famiglia passa da essere sana a disfunzionale e dannosa.
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere la sua situazione personale, o dei/le suoi/e figli/e, organizzare un sessione individuale e controllare il suo piano di sicurezza.

Sessione 5 **Confini**

Obiettivi della Sessione 5:

- Trovare una definizione di gruppo del concetto di “confini”.
- Identificare situazioni in cui i confini possono essere contrastati.
- Cercare dei modi positivi per iniziare a far valere i propri confini.
- Comprendere il legame tra mancanza di chiarezza, confini sani e violenza domestica.
- Comprendere l'importanza, ma anche i pericoli, che si possono incontrare nel far valere i confini.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultima sessione, riassumere brevemente ciò che sarà discusso e chiedere ai membri il loro “compito personale”.

2. Confini e modelli di comportamento

Un elemento essenziale della sessione è riconoscere come la mancanza di confini sia uno dei prerequisiti per la violenza. Sviluppare dei confini sani è fondamentale per evitare la vittimizzazione cronica.

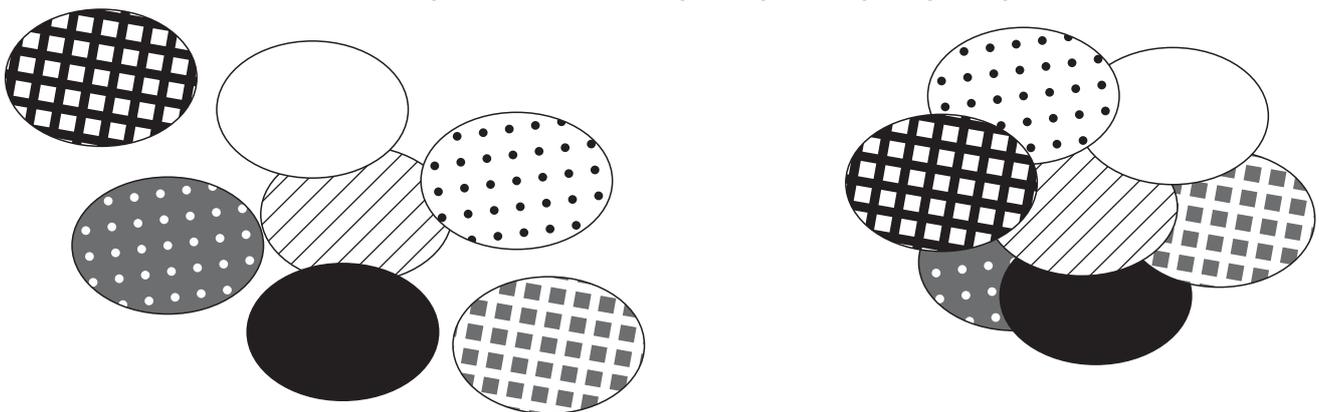
Un modo per definire i confini è chiedere alle partecipanti di cercare di spiegarne il significato. Spesso le definizioni saranno confuse e poco chiare. Questo è un buon metodo per testare il livello di consapevolezza esistente all'interno del gruppo.

Se il gruppo ritiene che sia troppo difficile definire con chiarezza un confine, suggerire una definizione ampia del tipo: **“i confini sono dei limiti stabiliti da ciascuna di noi per definire la nostra identità e la separatezza dagli altri individui, aiutandoci così a sostenere i nostri diritti fondamentali”**. Spiegare l'importanza dei confini e di come essi non dovrebbero essere mai trascurati. La dignità, il rispetto di sé, il senso del valore e di identità definiscono il perimetro dei i confini. La personalità di ognuna deve essere rispettata per poter prosperare.

Esercizio 5a:

Questo esercizio è utile per spiegare visivamente i confini.

- Chiedere ad una partecipante di mostrare lo stato attuale dei confini nella sua vita utilizzando dei piatti di carta di colore diverso etichettando ogni piatto con una parte della sua vita. Ad esempio, la donna è il piatto striato, il piatto a pallini bianchi sono i colleghi, il nero i/le figli/e, pallini neri gli amici, il bianco i genitori, a quadretti neri il partner/ex-partner(vedi disegno in basso).
- Chiedere alla partecipante di mettere al centro il piatto che rappresenta se stessa e poi organizzare gli altri attorno in modo da riflettere i propri confini attuali.
- I piatti della partecipante probabilmente formeranno una figura molto simile alla seconda: il piatto centrale è soffocato dagli altri piatti. Posizionare poi i piatti in modo simile alla prima figura e spiegare il motivo per cui questi confini sono più sani poiché consentono al piatto centrale più spazio per prosperare.



Una volta che il concetto di confini è diventato più chiaro, assicurarsi di fornire esempi pratici di come le donne possono iniziare a lavorare sul raggiungimento di confini sani. Seguendo queste fasi:

- far valere i propri diritti;
- aumentare l'autostima;
- essere in contatto con i propri sentimenti e bisogni;
- decidere dove fissare i confini sulla base dei diritti e dei bisogni;
- sviluppare delle tecniche di assertività per riuscire a mantenere i confini;
- comprendere le proprie modalità di controllare gli eventi e imparare a lasciarsi andare;
- sviluppare relazioni mature e paritetiche;
- sviluppare gradualmente fiducia in se stesse e negli altri.

E' importante introdurre anche l'idea che a volte può essere necessario pagare un prezzo per fissare dei confini chiari. Le partecipanti dovrebbero essere incoraggiate a valutare le conseguenze di alcune decisioni scegliendo le loro battaglie con attenzione. Il gruppo dovrebbe inoltre essere incoraggiato a mettere in pratica delle strategie per raggiungere i risultati desiderati.

Si potrebbe suggerire alle partecipanti che, se stanno pensando di cambiare qualcosa riguardo ai confini nella loro vita, dovrebbero prima discutere le fasi iniziali all'interno del gruppo per ottenere un feedback.

Esercizio 5b:

Usare l'Appendice 17 "L'impostazione dei confini" e chiedere alle donne di leggere gli esempi dando il loro parere sulle varie situazioni. Porre le seguenti domande:

- Che cosa pensate che avrebbe dovuto fare Marina nell'esempio 1? Trovate difficile far valere i vostri confini nei luoghi di lavoro?
- Che pensate di Sara rispetto alla sua posizione nell'esempio 2? Come vi sentite riguardo ai vostri confini con i/le vostri/e figli/e o con i vostri genitori? Come potrebbero migliorare?
- Nell'esempio 3, siete d'accordo con la decisione di Rebecca di confrontarsi con Anna? Avreste fatto qualcosa di simile trovandovi in quella posizione? Pensate che il confronto e l'iniziale tristezza di Anna valevano la pena?
- Avete mai vissuto qualcosa di simile alle storie degli esempi? Come vi sentite riguardo all'affermare i confini? Vi trovate più in difficoltà in alcune situazioni rispetto ad altre: a casa, con gli amici o sul posto di lavoro?
- Potete vedere la connessione tra mancanza di confini sani e rapporti violenti?

In questa fase un altro tema centrale da discutere è il controllo. Contemporaneamente ad apprendere a porre dei confini e ottenere un maggiore controllo sulla propria vita, le donne devono anche analizzare il loro sistema di credenze legate al controllo. Potere e controllo sono temi centrali nelle situazioni di violenza. Quindi cambiare il sistema di credenze riguardo al controllo è una questione complessa. E' molto importante che sia fatta una chiara divisione tra ciò che si pensa di poter controllare e ciò che si può davvero controllare. Le donne dovrebbero riconoscere ciò su cui hanno o non hanno il diritto di controllo. L'unico vero controllo che hanno il diritto di

esercitare è quello su loro stesse: sui loro obiettivi, scelte, decisioni, responsabilità e azioni.

3. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo per le domande relative alla sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo dopo la sessione.

4. Chiusura della sessione

Parlare del “compito personale” per la settimana seguente e ringraziare le partecipanti per il loro impegno nel proseguire il corso. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- In questa sessione è fondamentale parlare della sicurezza delle donne. Sebbene sia positivo affermare i propri confini è fondamentale praticarlo in situazioni sicure, come nel gruppo di sostegno. Se una donna sente che vorrebbe iniziare a far valere i propri confini con un partner/ex-partner maltrattante, organizzare un colloquio individuale nel più breve tempo possibile per parlare del suo piano di sicurezza ed effettuare una nuova valutazione del rischio. Infatti la pratica di far valere i confini con un partner/ex-partner maltrattante è sempre pericolosa.
- Essere un buon modello per quanto riguarda l'impostazione dei confini all'interno del gruppo, ed essere coerenti.
- Assicurarsi di discutere una vasta gamma di possibili conflitti di confine e incoraggiare una varietà di esempi. E' meglio esplorare aree diverse di vita ed evidenziare i possibili conflitti che possono sorgere in ognuna.

Sessione 6 **Affrontare colpa, dolore e paura**

Obiettivi della Sessione 6:

- Riconoscere e iniziare a comprendere i sentimenti di rabbia, dolore, paura e senso di colpa.
- Imparare a gestire queste emozioni in modo costruttivo.
- Apprendere modalità pratiche per affrontare l'ansia.
- Comprendere come superare il "ciclo della vergogna".

1. Inizio della sessione

Avviare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro. Riassumere brevemente ciò che sarà discusso nella sessione e chiedere alle partecipanti qualcosa riguardo al loro compito individuale.

2. Dolore, paura e colpa

a) Dolore

E' importante discutere i sentimenti di angoscia, sofferenza e dolore spesso presenti quando terminano i rapporti violenti. La fine di una relazione è sempre dolorosa. Le donne si troveranno ad affrontare il fallimento di un importante impegno personale, a piangere la fine di un rapporto in cui, nonostante i problemi, si sono probabilmente instaurati profondi legami. Sin dall'inizio del rapporto le donne possono aver sperato nella fiducia, nella compagnia, nell'amore e nell'intimità fisica. Il maltrattante spesso è anche il padre dei/le figli/e della donna. Possono esserci quindi profondi sentimenti di perdita e solitudine quando la donna lascia o pensa di lasciare il proprio partner maltrattante. Lungi dal sentirsi sollevate dal termine della violenza, alcune donne possono sperimentare sentimenti di grande dolore.

L'ambiente sicuro del gruppo è importante per legittimare e dare spazio a questi sentimenti. E' anche essenziale capire che uscire dalla violenza non è sufficiente per essere felici.

Se la discussione sul dolore diventa troppo pesante, assicurarsi di dare alcuni messaggi positivi di cambiamento e alcune indicazioni su come gestire queste emozioni.

Ci sono molte tecniche per esplorare il dolore, la paura e il senso di colpa. Una di queste è l'individuazione di 3 fasi. E'una buona idea scrivere questo percorso sulla lavagna a fogli e discuterne con il gruppo:

Fase 1: Comprendere le fasi del dolore³³:

- negazione (“Non è realmente accaduto, e se lo è, non è grave”).
- Rabbia (“Non è fedele alle sue promesse, non potrà mai cambiare, perché dovrei combattere da sola contro questo?”).
- Contrattazione. (“Forse se insisto, o se farò ciò che vuole, come ad esempio smettere di lavorare, o avere un altro bambino, le cose andranno meglio”).
- Depressione(“Non potrà mai cambiare niente, non ci posso fare nulla”).
- Accettazione(“Ho fatto il meglio che potevo, ora devo pensare a me stessa e ai miei bambini che meritano una vita migliore”).
- Speranza (“So di poter controllare il mio destino”).

Fase 2: Ottenere sostegno da amici, familiari e professionisti.

Fase 3: Esplorare nuove possibilità per se stesse: provare nuove esperienze, incontrare nuove persone e avere nuovi stimoli.

b) Ansia e Paura

Queste due emozioni sono molto comuni nelle situazioni di violenza o quando terminano i rapporti violenti. Spesso vengono confuse e questo può portare in alcuni casi a livelli elevati di ansia per situazioni che in realtà non rappresentano una minaccia e al contrario minimizzare situazioni realmente pericolose.

La paura è un'emozione primaria che funziona per proteggerci attivando il nostro sistema di difesa per rispondere ai pericoli. E' un'emozione positiva e funziona per il nostro interesse. Chiunque, se lascia, o pensa di lasciare, un partner maltrattante dovrebbe provare una sana paura.

Al contrario, l'ansia è un disagio apprensivo della mente sulla previsione di un male.

E' davvero importante per le donne maltrattate apprendere a distinguere tra il realistico timore di un imminente pericolo e l'ansia generalizzata. Uno dei metodi di lavoro su questa distinzione è una valutazione “passo a passo” della paura. Ancora una volta, scrivere sulla lavagna a fogli le seguenti fasi per la discussione con il gruppo.

.....
³³ Kúbler-Ross, E. (1969) *On death and dying* (New York: Macmillian).

Fase 1: Raccolta di informazioni da professionisti sulle proprie opzioni per agire.

Fase 2: Individuare le opzioni.

Fase 3: Prendere una decisione su quale azione sembra essere giusta per la propria situazione.

Fase 4: Essere centrate ed agire con consapevolezza.

Fase 5: Assicurarsi di essere in un luogo sicuro per sé e per i/le propri/e figli/e.

Fase 6: Agire.

Poiché la paura e l'ansia possono essere incredibilmente paralizzanti, ricordare alle donne di cercare di fare un passo alla volta.

c) Senso di colpa

Discutere e lavorare su come le conseguenze della violenza domestica sui bambini possano tradursi in un forte senso di colpa per le donne. Questo sentimento dovrebbe essere riconosciuto senza diventare paralizzante, e dovrebbe, per quanto possibile, essere convogliato nell'assunzione di responsabilità. E' importante riconoscere che le cause della sofferenza possono essere modificate, e che si può passare ad una posizione di forza in cui si indirizzano le proprie azioni verso la sicurezza e la protezione.

Esercizio 6a:

Sono elencate di seguito alcune domande importanti che si dovrebbero porre al gruppo. E' una buona idea scegliere alcune parole chiave che le donne ripetono quando rispondono alle domande, e scriverle sulla lavagna a fogli. In questo modo le donne possono vedere che non sono sole nei loro sentimenti di colpa e/o vergogna:

- Ti senti colpevole perché senti di non fare mai abbastanza?
- Che tipo di cose ti fanno sentire colpevole?
- Quali di queste sono valide, e quali sono sensi di colpa? Come riconoscere la differenza?
- La tua formazione religiosa o la tua fede religiosa hanno influenzato il tuo senso di colpa?
- La comunità da cui provieni influenza il tuo senso di colpa?
- Come si affronta il senso di colpa?

Esercizio 6b:

Come si fa a passare dalla colpa alla responsabilità?

- Distribuire l'Appendice 18 alle partecipanti e discutere il "ciclo della vergogna" con il gruppo.
- Riconoscono il ciclo come familiare?
- Hanno trovato dei modi per far fronte a questi sentimenti e, in caso affermativo, sono positivi o negativi? Hanno altri suggerimenti da aggiungere al ciclo positivo?
- Spiegare che imparando a far fronte a questi sentimenti non saranno più dominate da emozioni negative in quanto avranno acquisito un controllo positivo su loro stesse.
- Parlare con il gruppo di come questo sia collegato alla costruzione dell'autostima.
- Infine, chiedere ad ogni partecipante di trovare una affermazione positiva su se stessa. Spetta a loro decidere se condividerla con il gruppo o no.

3. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo alle domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione.

4. Chiusura delle sessioni

Poiché queste sessioni potrebbero suscitare sensazioni di depressione nel gruppo, ci si assicuri di lasciare un po' di tempo per ripristinare una buona atmosfera. Si potrebbe condividere una canzone, una lettura o qualcosa di edificante. Inoltre, chiedere al gruppo di pensare ad un mantra personale di gestione della rabbia, e sottolineare l'importanza di darsi il compito personale settimanale. Chiedere ai membri del gruppo di compilare il modulo di valutazione.

Un altro argomento che dovrebbe essere trattato in queste sessioni è la chiusura imminente del corso. A questo punto, è probabile che il gruppo sia diventato una parte molto importante della vita delle donne. Attraverso la condivisione delle loro esperienze personali, le partecipanti realizzano, spesso per la prima volta nella loro vita, che le esperienze di violenza sono comuni a molte altre donne belle, intelligenti e capaci. Questa conoscenza aiuta a diminuire i sentimenti di colpa e di isolamento che il maltrattante ha

spesso deliberatamente instillato in loro. Nel gruppo le donne sono state in grado di vedere gli effetti della violenza su altre donne e bambini, creando così empatia verso le altre vittime, ma anche verso se stesse. Sono anche in grado di vedere il valore delle altre donne, e sentono rabbia per il loro ingiusto trattamento.

A volte i problemi di dipendenza, diffusi nei rapporti violenti, sono trasferiti al gruppo. Pertanto, in questa fase, è importante iniziare a discutere su come le donne si sentono rispetto al fatto che l'esperienza del gruppo sta per terminare. Di solito, emergono pensieri molto tristi e deprimenti. E' necessario dedicare del tempo per lavorare come gruppo su questo "lutto" per contenere i sentimenti di depressione che possono nascere all'approssimarsi della fine del corso. Questo darà alle partecipanti un po'di tempo per pensare a come vorrebbero chiudere il gruppo, magari facendo una festa, o una cena in cui ogni partecipante porti cibi e bevande.

Risolvere i problemi

- Non respingere o tentare di negare tristezza o lacrime. Queste sessioni sono dedicate alla gestione delle emozioni, per cui è importante dare alle donne il tempo di esprimere la loro tristezza. Dargli tempo di spiegare come si sentono.
- Le donne potrebbero essere riluttanti ad ammettere di sentirsi depresse e potrebbero pensare che devono controllarsi e non lasciarsi andare alle emozioni. E' importante, per ottenere il giusto equilibrio, spiegare che va bene avere questi sentimenti, e discutere su come gestirli, facendo capire alle donne che non sono alla mercé delle loro emozioni negative.
- Queste sessioni possono portare ad ulteriori discussioni sull'autolesionismo, la depressione, l'ansia, i disturbi alimentari, e così via. Questioni importanti, spesso condivise dalle partecipanti, e che devono essere convalidate. Tuttavia, si deve cercare di non perdersi in una discussione troppo ampia di questi problemi, ma concentrarsi su come trattare con le emozioni in modo efficace.

- Avere a disposizione le risorse ed il sostegno in materia di disturbi alimentari, autolesionismo, depressione, ecc, e ricordare che sono disponibili i colloqui individuali.
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere la sua situazione personale, organizzare una sessione individuale per controllare il suo piano di sicurezza.

Sessione 7 **Affrontare la rabbia**

Obiettivi della Sessione 7:

- Realizzare che la rabbia è un sentimento naturale e nelle giuste circostanze può essere usata in modo positivo.
- Comprendere il potenziale pericolo di non risolvere e/o indirizzare male la rabbia
- Imparare a gestire le emozioni della rabbia in modo costruttivo.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro e riassumendo brevemente la sessione. Chiedere alle partecipanti il loro compito personale.

2. Rabbia

La rabbia, come la paura, è un'emozione molto importante che si presenta quando si percepisce che vengono oltrepassati i propri confini. Ci sono molte ragioni per cui si potrebbe sentire la rabbia: per esempio, se ci si sente minacciate da qualcosa di dannoso, se i propri diritti non sono rispettati o se si prova una grave ingiustizia. La rabbia è un'emozione potente che può portare ad azioni positive, ma che può anche mettere a rischio.

Esercizio 7a:

- Chiedere al gruppo di pensare a situazioni positive, personali o generali, in cui la rabbia ha contribuito in qualche modo.
- Scrivere le risposte sulla lavagna a fogli.
- Il foglio può essere attaccato su una parete per le sessioni successive come promemoria per ricordare che la rabbia può essere controllata e incanalata in modo positivo.
- Alcuni esempi sono:
 - L'abolizione del commercio di schiavi;
 - Le donne che lottano per il diritto di voto;
 - Il movimento dei diritti civili;
 - Una donna che ha subito uno stupro che riesce a far condannare il suo aggressore.

Per le donne in situazioni di violenza fisica e psicologica, la rabbia è spesso un'emozione forte ma nascosta. Esprimere la rabbia con un partner maltrattante può essere molto pericoloso. Molte donne si arrabbiano con i maltrattanti. Molte altre, e forse la maggior parte, nel corso del tempo imparano ad ignorare o a nascondere i loro sentimenti di rabbia. Inoltre, in quasi tutte le culture si educano le ragazze e le donne ad essere belle, gentili e dolci con gli altri. Le donne non sono incoraggiate ad esprimere la rabbia. Un bambino arrabbiato è giudicato corrispondente allo stereotipo maschile. Una ragazza arrabbiata è rimproverata più duramente ed è vista come "poco signora" spesso è considerata disdicevole, isterica, eccessiva o melodrammatica. A questo punto vale la pena chiedere alle partecipanti di discutere sulle esperienze riguardo all'espressione della rabbia quando erano ragazze e giovani donne.

La rabbia delle donne maltrattate spesso può essere distruttiva e mal posta. Talvolta può essere rivolta agli operatori sociali o agli amici che le sostengono, invece che contro chi ha agito o agisce la violenza o le carenze del sistema giuridico. È importante trovare il modo di incoraggiare le donne ad esprimere la rabbia e ad incanalarla in soluzioni costruttive.

Esercizio 7b:

- Utilizzare il materiale da distribuire "Gestione della rabbia" (Appendice 19), discutere dei modi per affrontare la rabbia in situazioni che la provocano.
- Chiedere alle partecipanti in quali modi affrontano la loro rabbia e se pensano che questi modi siano positivi.
- Chiedere di pensare a modi positivi di trattare la propria rabbia e scriverli sulla lavagna a fogli.

3. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo alle domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione.

4. Chiusura della sessione

Chiedere al gruppo di pensare a un proprio mantra personale di gestione della rabbia. A questo punto, si dovrebbe anche cominciare a discutere delle

questioni legate alla chiusura. (Si prega di leggere la Sessione 12 su questo). Chiedere alle partecipanti di compilare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Questo programma non è inteso come terapia di gruppo. Per questo motivo, non si dovrebbe instaurare una discussione approfondita sui vissuti infantili. Se questo sta accadendo, o se il gruppo sta intensamente cercando risposte precise, si potrebbe suggerire l'invio ad una terapia individuale. Alcune partecipanti possono non sapere che cosa comporta una terapia. In questa sessione si potrebbe quindi invitare una terapeuta che spieghi brevemente il percorso psicoterapeutico. È molto importante che ogni terapeuta che lavora con le donne maltrattate abbia un'ampia esperienza di terapia di violenza domestica.
- Il tempo è un vero problema per queste sessioni. È probabile che le donne parlino molto in entrambe le sessioni, può quindi essere utile chiedere se vogliono abbreviare o rinunciare alla pausa.
- Alcune donne avranno paura o esprimeranno dubbi riguardo alla loro rabbia, che come in passato, è probabilmente soppressa. Ricordare che il gruppo è un luogo sicuro e non-giudicante in cui non saranno rimproverate per condividere le loro emozioni.
- Ricordare alle donne di non confrontarsi sulla rabbia dei loro partner/ex partner maltrattanti discutendone con loro. Questa sessione riguarda strettamente la gestione della propria rabbia da parte delle partecipanti, poiché una persona ha il controllo solo sulle proprie emozioni e non su quelle degli altri.
- In questa sessione deve essere consigliata estrema cautela sull'esprimere rabbia con un partner/ex-partner maltrattante. Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere la sua situazione personale, organizzare un colloquio individuale per controllare il suo piano di sicurezza ed effettuare un'altra valutazione del rischio.

Appunti

Sessioni 8 e 9 **Abilità di assertività e definizione di confine**

Obiettivi della Sessioni 8 e 9:

- Acquisire una definizione di gruppo di assertività.
- Esaminare il motivo per cui le donne possono trovare difficoltà ad essere assertive.
- Illustrare la “Carta dei diritti” (Appendice 12) in relazione all’assertività e capire il loro legame.
- Distinguere tra assertività e aggressività.
- Comprendere come mantenere la sicurezza nell’essere assertive

1. Inizio delle sessioni

Ricapitolare il tema dell’ultima sessione e riassumere brevemente ciò che sarà discusso in questa sessione e nel corso delle prossime.

Le prossime cinque sessioni (8–12) riguardano vari aspetti dell’assertività e devono essere svolte in successione. E’ importante trovare il giusto equilibrio tra teoria, discussione, gruppo di sostegno e prassi; per questo motivo le due sessioni seguenti saranno presentate insieme, ed è facoltà della facilitatrice decidere quando terminare una sessione e iniziare la successiva.

2. Abilità dell’assertività e definizione di confine

Esercizio 8/9a:

- Chiedere alle partecipanti di condividere ciò che viene in mente quando si dice la parola assertività.
- Scrivere sulla lavagna a fogli mobili tutte le risposte per la discussione.
- Chiedere al gruppo di pensare ad una definizione di assertività e scriverla sulla lavagna a fogli.

Da questo esercizio a volte nascono commenti negativi. L’assertività è spesso identificata con l’aggressività, e possono essere considerate particolarmente negative le donne che la mettono in pratica. Le immagini che le definiscono sono quelle della squaldrina, strega ecc., tutte legate all’idea di isterica, arrabbiata, donna aggressiva, pazza e imprevedibile. Non sorprende

quindi che le donne possano avere paura di esplorare l'assertività se ritengono che essa sia associata a tali immagini. Possono anche essere preoccupate per il fatto che, fissando i confini, potrebbero perdere amici e parenti.

E' importante discutere di come cambiare il proprio comportamento e di ristabilire i confini poiché questo può portare a conflitti e tensioni in alcuni rapporti. Chiedendo il rispetto di sé e il rispetto degli altri, si può capire meglio chi sono veri e propri amici e quelli che non lo sono. Se l'impostazione di confini positivi conduce alla perdita di alcuni rapporti, in alcuni casi, a distanza di tempo può risultare la cosa migliore. Il comportamento assertivo non è mai aggressivo ed è rispettoso degli altri. Il gruppo ha bisogno di definire l'assertività come contraria all'aggressività e capire che ciò che è assertivo deriva dal rispetto di sé e dal rispetto per gli altri.

Esercizio 8/9b:

E' importante quando si parla di assertività tornare alla "Carta dei Diritti" (Appendice 12) e mostrare come tali diritti siano i mattoni fondamentali con cui si creano confini e come sia possibile proteggerli con le tecniche di assertività.

- Dare al gruppo 5 minuti circa per il completamento del materiale distribuito "Valutare i livelli di assertività" (Appendice 20).
- Come gruppo, discutere le questioni che le donne trovano più difficili da trattare in modo assertivo e chiedere di spiegare perché.
- Collegare ogni problema con un corrispondente diritto della Carta dei diritti.

Tabella di paragone fra comportamento assertivo e aggressivo

Assertività	Aggressività
Esprimere le proprie esigenze, desideri e sentimenti senza oltrepassare i diritti degli altri. Essere onesta, sincera e diretta.	Esprimere i propri sentimenti e bisogni a scapito degli altri. Si violano i diritti degli altri e si cerca di dominarli.
Perché la necessità di essere assertive?	Perché essere aggressivo?
Per fissare dei limiti. Per richiedere e ottenere il rispetto degli altri. Per mantenere l'autostima e un senso di <i>empowerment</i> . Per creare rapporti onesti e sani.	Perché si è arrabbiate e si desidera raggiungere il proprio obiettivo. Non si è interessate ai sentimenti degli altri.
Che cosa si ottiene?	Che cosa si ottiene?
Si guadagna il rispetto e ci si sente fiere e con il controllo della propria vita. Si può scegliere le persone che ci sostengono tra quelle che rispettano i propri confini. Si impara a proteggersi dalla violenza.	Sentirsi ancora arrabbiate, colpevoli e affamate di controllo. Essere abusive con gli altri che possono diventare violenti. Alla fine distruggere le relazioni.

3. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo per domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per le domande per un breve periodo di tempo dopo la sessione.

4. Chiusura della sessione

Incoraggiare la ricerca di un compito personale per la successiva (e ultima) sessione. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Le donne maltrattate hanno molta familiarità con il comportamento aggressivo. La combinazione di modelli aggressivi e rabbia può rendere difficile la comprensione dell'assertività e della sua distinzione dall'aggressività. I concetti possono spesso essere confusi. Si consiglia quindi di dedicare tempo sufficiente per discutere sul significato di questi termini. È importante fare molti esempi, basati sull'esperienza delle donne stesse, e riaffermare il modo in cui il comportamento aggressivo, differisce dall'assertività.
- In questa sessione deve essere espressa estrema cautela nell'essere assertive in situazioni di violenza. Ricordarsi di evidenziare le questioni riguardanti la sicurezza quando si lavora sull'assertività, e sottolineare sempre che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Ribadire la possibilità per le donne di organizzare sessioni individuali se vogliono discutere la loro situazione personale.

Sessione 10 **Tecniche di assertività**

Obiettivi della Sessione 10:

- Acquisire una migliore comprensione di assertività.
- Apprendere delle modalità pratiche di essere assertive.
- Acquisire maggiore fiducia nell'essere assertiva.
- Comprendere la differenza tra assertività e aggressività.

1. Inizio della sessione

La prossima sessione è un seguito delle due precedenti e esamina più in dettaglio vari aspetti dell'assertività. Riassumere brevemente ciò che è stato detto finora, e ciò che sarà discusso in questa sessione e nel corso delle prossime.

2. Tecniche di assertività

In questa fase è importante elaborare tecniche di assertività che potrebbero essere utilizzate in diverse situazioni, utilizzando esempi pratici. Come indicato di seguito, per le donne spesso all'inizio è difficile capire la differenza tra aggressività e assertività, e gli esempi aiuteranno in questo.

.....

Esempio di un tentativo fallito di essere assertiva:

Dopo la prima sessione sul comportamento assertivo, Barbara ha riferito fieramente al gruppo il suo comportamento con l'uomo che vendeva i biglietti alla stazione ferroviaria. Quando quest'ultimo ha deciso di chiudere il servizio di fronte a lei, dopo che lei aveva fatto la coda e rischiato di perdere il treno, Barbara ha iniziato a urlare a pieni polmoni che era un dipendente pubblico che non aveva voglia di lavorare, che avrebbe dovuto vergognarsi di se stesso e gli ha augurato ogni possibile male. Il risultato è stato che l'uomo l'ha insultata, ha chiuso lo sportello e Barbara ha perso il suo treno continuando a gridargli dietro dopo che se ne era andato.

.....

Molto spesso quando si lavora sull'assertività e le donne iniziano ad impostare i loro confini, sorgono problemi legati alla rabbia e devono essere affrontati con efficacia. È importante rivedere il tema della rabbia, nonché dell'aggressività quando si tratta di assertività. Le donne, infatti,

quando iniziano a utilizzare le competenze dell'assertività, si rendono conto di quanti abusi hanno subito nella loro vita. Questo può portare a sentimenti schiacciati di rabbia che possono interferire pesantemente con il comportamento assertivo. È importante che durante le sessioni sull'assertività le facilitatrici valutino i livelli di rabbia e parlino ancora di ciò che sentono le donne.

Nel discutere l'esempio precedente, le partecipanti dovrebbero prendere in considerazione strategie alternative che avrebbe potuto utilizzare Barbara per essere assertiva e raggiungere il suo fine. Ciò deve portare a una discussione più generale sulle tecniche per comportarsi in modo assertivo. Si possono scrivere sulla lavagna a fogli le seguenti regole e usarle come base per la discussione:

Le otto regole d'oro dell'assertività

- Scegliere le battaglie attentamente. Determinare gli obiettivi e decidere esattamente ciò che si vuole ottenere o modificare.
- Parlare in prima persona, essere concise e scegliere le parole da usare con attenzione.
- Alcuni potrebbero non accettare il fatto che tu abbia deciso di porre dei confini. Se rispondono irritati e le cose non funzionano come sperato, chiudere la questione e lasciare perdere.
- Provare a non alzare la voce. Essere calma, ferma e mantenere il controllo.
- Ripetere e provare il discorso prima di farlo davvero.
- Non scusarsi; fissare un confine è sempre legittimo.
- Ripetere la tua dichiarazione, se necessario.
- Dopo lo scambio, valutare come ti senti, come sono andate le cose, cosa hai ottenuto, se sei stata aggressiva in qualche momento e come si potrebbe migliorare la tua assertività con tecniche per il futuro.

Le seguenti tre tecniche di assertività possono essere molto utili. Parlare di ogni tecnica con il gruppo, facendo molti esempi.

Il disco rotto

Questa tecnica è molto utile quando si sta impostando un confine e la persona con cui si sta parlando non ascolta o comincia a discutere. Si tratta di una semplice tecnica in cui si effettua una dichiarazione assertiva e, se necessario, è sufficiente ripeterla più volte. L'idea di base è quella di essere ripetitiva e inesorabile.

Esempio di un buon uso della tecnica di assertività del disco rotto:

Rosa aveva difficoltà a raggiungere l'idraulico perché venisse a riparare il suo lavandino che perdeva. Ogni volta che Rosa chiamava l'idraulico, lui inventava delle scuse e raccontava che l'avrebbe chiamata per dirle quando sarebbe potuto andare. Inutile dire che non richiama mai per fissare quando venire ad aggiustare il lavandino.

Dopo aver appreso la tecnica del disco rotto, Rosa è andata al negozio nelle prime ore del mattino, quando sapeva che lo avrebbe trovato e gli ha detto: "Ho bisogno di avere il mio lavandino aggiustato, la prego di dirmi quando può venire e se non le è possibile venire entro tre giorni troverò un altro idraulico". Lui ha risposto: "Oh, sì, signora, stavo per chiamarla, ho quasi finito e verrò prima possibile".

Rosa ha risposto: "Molto bene, quando viene?"

Idraulico: "Molto presto, glielo prometto".

Rosa: "Molto bene, quando viene?"

Idraulico: "Ascolti, signora, so che ha un bisogno urgente, e sono assolutamente sicuro che tra domani e dopo domani lo potrò fare".

Rosa: "Questo è già un passo avanti, ma ho bisogno di sapere esattamente quando viene".

Idraulico: "Non posso essere preciso perché non so quando concluderò questo lavoro che sto facendo".

Rosa: "Si invece può essere preciso, perché può venire domani, alle 8, e dopo aver finito il lavoro a casa mia può andare a finire l'altro".

Idraulico: "OK signora, domani, alle 8."

Rosa: "La chiamerò oggi alle 5 e domani mattina alle 7.30, solo per assicurarmi che se lo ricordi".

Idraulico: "Non è necessario, verrò."

Rosa: "Grazie, ma la chiamerò ugualmente. Ci vediamo domani!"

Parlare in prima persona

Questa tecnica è applicabile quando si cerca di modificare una situazione insoddisfacente. Non è opportuna per fare o rifiutare una richiesta.

Esempio di uso della tecnica “parlare in prima persona”:
Caterina è sconvolta perché il figlio Marco di 28 anni lascia i suoi vestiti sporchi a casa sua e poi se ne va. Per spiegare come si sente in merito alla situazione e per far valere i suoi confini, Caterina affronta Marco dicendogli: "Mi sento a disagio che tu mi faccia una visita improvvisata solo per lasciare i tuoi vestiti sporchi e che poi tu ne vada. Mi sento usata. Preferisco incontrarmi con te per un caffè o fare qualcosa insieme di bello per entrambi come vedere un film o giocare a tennis. Io credo che il lavare i tuoi vestiti sporchi non sia mia responsabilità dal momento che sei un adulto cresciuto che vive fuori casa. Se hai bisogno di utilizzare la mia lavatrice, forse possiamo organizzarci in modo che tu possa venire e utilizzarla per conto tuo".

In questo caso Caterina ha individuato i suoi sentimenti (“mi sento a disagio”), ha descritto la situazione senza colpevolizzare (“lasci i vestiti sporchi e poi te ne vai”), ha spiegato l'effetto del comportamento (“mi sento usata”), e descritto il comportamento che invece vorrebbe: “fare qualcosa insieme / usare la lavatrice per conto suo”).

Esercizio 10a:

- Distribuire dei fogli bianchi, e chiedere alle donne di pensare ad una situazione del passato in cui i loro confini sono stati invasi, ma non hanno avuto la consapevolezza o le tecniche per essere assertive.
- Le partecipanti devono scrivere brevemente il modo in cui avrebbero voluto rispondere a tale situazione, utilizzando le quattro fasi della tecnica di parlare in prima persona:
 - Identificare i propri sentimenti.
 - Spiegare il comportamento.
 - Spiegare l'effetto del comportamento su di voi.
 - Descrivere il comportamento che si desidera venga messo in atto.
- Chiedere alle donne se qualcuna vuole leggere il suo esempio al gruppo.

Uscire da una situazione che è fuori controllo

La terza tecnica è quella per uscire da una situazione che è fuori dal proprio controllo. Per esempio, se la persona con cui si ha un'interazione sta diventando cattiva, offensiva, derisoria, sarcastica o aggressiva. In questo caso, dovrebbe essere utilizzato un commento di chiusura come il seguente:

- "In questo modo non si risolve la situazione. Parliamo quando le cose saranno più tranquille. "
- "Ho il diritto di essere ascoltata e ho il diritto di essere rispettata".
- "Io non consento a nessuno di parlarmi in questo modo".

Dopo la fine della conversazione, andarsene rapidamente o riagganciare il telefono. Se la persona è realmente interessata a una corretta e paritaria comunicazione, attenta ad essere più attenta in futuro. Se ciò non avverrà, allora è evidente che è una persona incline a mantenere il potere e il controllo e ad ignorare i diritti degli altri.

3. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo per le domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, si precisa che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione.

4. Chiusura della sessione

Incoraggiare la ricerca del compito personale per la sessione successiva nel campo della necessità che è stata riconosciuta. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Provare ad effettuare la sessione in modo divertente quando si fanno gli esempi. In questo modo è possibile mostrare alle partecipanti che l'assertività può essere positiva!
- Alcune donne del gruppo possono sentirsi maleducate quando sono assertive. Chiedere il motivo per cui pensano di essere maleducate. Tornare alla discussione dei confini e dei diritti per mostrare che esse hanno il diritto di far valere i propri confini. E' importante esporre gli stereotipi riguardo alle donne che sono assertive.

- Sottolineare che è necessaria estrema cautela prima di utilizzare le tecniche di assertività in una situazione di violenza o potenzialmente pericolosa. Assicurarsi di parlare delle questioni legate alla sicurezza quando si lavora sull'assertività. Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza.

Sessione 11

Affrontare le richieste e le figure di autorità

Obiettivi della Sessione 11:

- Comprendere il motivo per cui è difficile fare e rifiutare richieste.
- Imparare a fare una richiesta in modo assertivo.
- Imparare a rifiutare una richiesta in modo assertivo.
- Comprendere il motivo per cui le figure di autorità sono spesso problematiche per le donne maltrattate.
- Imparare a trattare con le figure di autorità in modo assertivo.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultima sessione e riassumendo brevemente ciò che sarà discusso. Chiedere alle partecipanti qualcosa riguardo il loro compito personale.

2. Fare e rifiutare richieste

Fare e rifiutare richieste può essere spesso molto difficile per le donne e può essere particolarmente impegnativo per le donne maltrattate. Si può iniziare questa sessione di lavoro con esempi e introducendo le questioni che nascono dalla discussione di gruppo.

Esercizio 11a:

- Sulla lavagna a fogli mobili, scrivere alcuni esempi di richieste e di rifiuto di richieste. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti.

Rifiuto di una richiesta:

- La ringrazio per l'offerta, ma non potrò venire venerdì prossimo perché ho già altri impegni.
- Purtroppo non sarò in grado di aiutarti con i tuoi preparativi perché ho un impegno con il centro della comunità quel giorno.

Come effettuare una richiesta:

- Ho bisogno di chiederti un favore. Se sei disponibile, potresti fare da baby-sedere ai miei figli domani mattina dalle 10.00 alle 11.30 perché ho un appuntamento dal medico che non voglio perdere?
- Potresti portarmi su un po' di pane e latte quando vai in negozio?

- Dividere il gruppo in coppie e a turno faranno e rifiuteranno una richiesta.
- Dopo l'esercizio in coppia, riunire il gruppo e discutere di eventuali difficoltà incontrate nell'esercizio.

Perché fare una richiesta è così difficile?

• Bassa autostima

Di solito, la difficoltà fondamentale nel fare una richiesta deriva da una mancanza di autostima. Riteniamo che non ci meritiamo o che non abbiamo il diritto di fare una richiesta, e pensiamo che il tempo delle altre persone è più prezioso del nostro. Naturalmente ne siamo degne e abbiamo bisogno di trattare noi stesse a partire da questa consapevolezza. Far riferimento alla Carta dei Diritti (Appendice 12) per giustificare questa posizione.

• La paura del rifiuto

Abbiamo paura che la persona a cui facciamo la richiesta possa dire di no e quindi possiamo sentirci respinte dal loro rifiuto. È importante tenere presente che se l'altra persona non è violenta e rifiuta la richiesta non ci respinge come persona. Noi tutti abbiamo avuto il nostro numero di rifiuti nella vita e probabilmente siamo in grado di gestirne anche un altro.

• Necessità di mantenere il controllo

Fare una richiesta significa che abbiamo bisogno di aiuto; significa rendersi conto che non si può controllare tutto. Per alcune donne questo è un pensiero molto minaccioso. Molte donne maltrattate hanno avuto una vita caotica e imprevedibile tipica delle famiglie violente. Di conseguenza, hanno sviluppato una profonda necessità di controllare il loro ambiente. Tuttavia, il controllo è più spesso immaginario che reale.

Alla luce della loro nuova consapevolezza dei confini, dei diritti e dell'assertività, le partecipanti possono ora iniziare ad avere una visione diversa e migliore del significato del "controllo". Fare richieste dovrebbe far iniziare a sentire le partecipanti più forti e più capaci e, quindi, in grado di fissare i confini in modo appropriato e di chiedere aiuto quando necessario.

• La paura di usare altri

Legata al nostro senso di autostima è anche la paura che, facendo delle richieste agli altri, li usiamo. Se, tuttavia, stiamo facendo la nostra richiesta in modo onesto e aperto, si può anche accettare il fatto che l'altra persona abbia il diritto di dire di no. La responsabilità di essere o di non essere a disposizione degli altri appartiene all'altra persona.

Perché rifiutare una richiesta è così difficile?

- **Non sappiamo come dire di no in modo assertivo**

Può essere difficile vedere un rifiuto semplicemente come la realizzazione di un confine. Invece, può essere più facile cadere nella trappola di sentirsi colpevoli o tenute a compiacere gli altri.

- **Lo sentiamo come egoismo**

E' difficile rifiutare una richiesta perché ci si può sentire egoiste mettendo avanti i nostri bisogni e desideri. E' necessario ricordare che il nostro auto-valore deve essere almeno pari al valore che attribuiamo agli altri.

- **La paura del rifiuto**

Abbiamo paura che, se rifiutiamo le richieste, non piaceremo più. Vogliamo piacere alla gente e il nostro timore del rifiuto spesso ci porta a fare cose che preferiremmo non fare. È importante tenere in mente che le persone che realmente si preoccupano di noi ci apprezzano per quello che siamo. Piaceremo loro anche se abbiamo fissato dei chiari confini.

- **Vogliamo mantenere il controllo**

Spesso pensiamo che possiamo fare tutto e gestire tutte le richieste. Dire no può farci realizzare che non siamo in grado di gestire tutto ciò che ci capita, non ci piace pensare che le persone ci vedano in questo modo. Dovremmo lavorare sul sentirci come un essere umano prezioso anche quando diciamo di no a certe richieste.

- **Potrebbe essere pericoloso**

Se ci troviamo in un confronto con qualcuno che è violento può essere pericoloso rifiutare una richiesta poiché può far sorgere la violenza. In tali circostanze le nostre paure possono essere realistiche e dobbiamo ricordarci che la sicurezza è la prima priorità.

Suggerimenti utili per dire NO:

- Quando dici di no, dirlo chiaramente e senza alcuna spiegazione dettagliata.
- È possibile rinviare la decisione. Se non si è sicure della richiesta o se si vuole dire di no ma non si ha il coraggio, chiedere il tempo di pensarci. (Questo è molto importante!)
- Ridurre al minimo le scuse, non è necessario scusarsi nel dire di no.

Affrontare le figure di autorità

Affrontare le figure di autorità può essere molto impegnativo per le donne che hanno subito violenze domestiche in quanto esse sono percepite come

persone in una posizione di potere. Può essere difficile per le donne essere assertive con persone come un capo, un avvocato, un medico, un assistente sociale, un giudice, e così via. E' comunque importante ricordare che tutti hanno gli stessi diritti e queste persone seppure in posizioni di potere dovrebbero avere rispetto per tutti.

Una tecnica che può essere utile in queste situazioni è la tecnica del disco rotto, soprattutto quando si pensa che la figura di autorità stia ignorando la nostra opinione o respingendo i nostri commenti. Se, tuttavia, si sente che la figura d'autorità è ostile o offensiva è meglio andarsene prima possibile. Non si dovrebbe mai rimanere in una situazione se si sente che è pericolosa.

3. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo alle domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione.

4. Chiusura della sessione

Incoraggiare la ricerca del compito personale per la sessione successiva. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Provare ad effettuare la sessione in modo divertente quando si fanno gli esempi o i role-play.
- Il gruppo può stancarsi molto nel fare gli esercizi. Spiegare che l'assertività richiede tempo e molta pratica e che è necessario continuare ad esercitarsi.
- Alcune donne del gruppo possono sentirsi maleducate nello svolgere il ruolo assertivo. Chiedere il motivo per cui pensano di avere avuto un comportamento maleducato e tornare a discutere dei confini e dei diritti. Spiegare che esse hanno il diritto di far valere i propri confini. E' importante esporre gli stereotipi sul fatto che l'assertività non sia appropriata per le donne.
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento fondamentale e ricordare ai membri la possibilità dei colloqui individuali.

Sessione 12 **Praticare l'Assertività**

Obiettivi della Sessione 12:

- Costruire la fiducia nell'uso delle competenze assertive.
- Identificare e imparare a superare gli ostacoli che si possono incontrare nel momento in cui si usa l'assertività.
- Iniziare ad affrontare la realtà della fine del corso.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro e riassumendo brevemente ciò che sarà discusso nella sessione. Chiedere alle partecipanti il compito personale.

2. Praticare l'assertività

Ci sono molti modi per far lavorare il gruppo sulla pratica dell'assertività ed è davvero importante riservare del tempo per questo.

Quando si pratica l'assertività nel gruppo è indispensabile dire alcune parole sulla cautela che comporta la sua applicazione alla vita reale. Ad esempio, essendo assertive con un capo verbalmente violento, si potrebbero ripristinare i propri diritti, ma si potrebbe anche rischiare di essere licenziate. Essere assertive con un partner violento potrebbe risultare pericoloso. L'assertività deve essere usata con estrema cautela nelle situazioni di violenza dove il fattore chiave è prima di tutto la sicurezza e la protezione.

Esercizio 12:

- Dividere il gruppo in coppie.
- Fornire ad ogni coppia una situazione di role-play e chiedere alle partecipanti di esercitarsi praticamente sulle tecniche di assertività che hanno imparato la settimana precedente.
- Dopo aver fatto questa attività per circa 5-10 minuti riunire il gruppo e discutere di eventuali difficoltà che hanno incontrato nell'esercizio in coppie.

Esempi di situazioni:

- Il tuo avvocato non richiama e non si è informato su questioni ancora in sospeso.
- Un tuo collega regolarmente se ne va prima e ti chiede di sostituirlo. Vorresti a turno uscire anche te prima.
- Tua sorella spesso ti lascia i suoi figli quando va a fare la spesa, ma ogni volta che le chiedi di guardare i tuoi figli ha sempre qualche motivo per cui non può farlo.
- Il tuo partner non maltrattante ha l'abitudine di tornare a casa dal lavoro, farsi una doccia e poi sedersi al computer, dicendo sempre che ha bisogno di un periodo di rilassamento dopo il lavoro. Secondo te quando torna a casa sarebbe bello cenare e poi rilassarsi entrambi. È necessario elaborare una soluzione di compromesso che si adatti ad entrambi.
- Tuo figlio di 17 anni arriva a casa dal suo allenamento di calcio e lascia i suoi vestiti sporchi in borsa per te da lavare e li vuole pronti per l'allenamento seguente. Pensi che per lui sia arrivato il momento di avere una certa responsabilità per le sue attività personali.
- E' sempre stato previsto che tu cucinassi e preparassi la tavola per la famiglia e vorresti rinegoziare le responsabilità domestiche.
- Tua madre si aspetta sempre che la chiami ogni giorno alle 20,30 ma per te non è conveniente farlo.
- Un collega si aspetta che tu faccia un noioso lavoro che non rientra nelle tue mansioni ma nelle sue. Lo hai sempre fatto ma ora desideri che il collega si assuma questa responsabilità.

3. Affrontare le questioni della chiusura

Un altro argomento che dovrebbe essere trattato in queste sessioni è la chiusura imminente del corso. A questo punto, è probabile che il gruppo sia diventato una parte molto importante della vita delle donne. Attraverso la condivisione delle loro esperienze personali, le partecipanti realizzano, spesso per la prima volta nella loro vita, che le esperienze di violenza sono comuni a molte altre donne belle, intelligenti e capaci. Questa conoscenza

aiuta a diminuire i sentimenti di colpa e di isolamento che il maltrattante ha spesso deliberatamente instillato in loro. Nel gruppo le donne sono state in grado di vedere gli effetti della violenza su altre donne e bambini, creando così empatia verso le altre vittime, ma anche verso se stesse. Sono anche in grado di vedere il valore delle altre donne, e sentono rabbia per il loro ingiusto trattamento.

A volte i problemi di dipendenza, diffusi nei rapporti violenti, sono trasferiti al gruppo. Pertanto, in questa fase, è importante iniziare a discutere su come le donne si sentono rispetto al fatto che l'esperienza del gruppo sta per terminare. Di solito, emergono pensieri molto tristi e deprimenti. E' necessario dedicare del tempo per lavorare come gruppo su questo "lutto" per contenere i sentimenti di depressione che possono nascere all'approssimarsi della fine del corso. Questo darà alle partecipanti un po'di tempo per pensare a come vorrebbero chiudere il gruppo, magari facendo una festa, o una cena in cui ogni partecipante porti cibi e bevande.

4. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo per le domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione per le domande.

5. Chiusura della sessione

Incoraggiare la ricerca di un compito personale per la sessione successiva nel settore delle necessità che sono state riconosciute. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Il tempo è probabilmente un problema in questa sessione. Assicurarsi di avere molto tempo per praticare le tecniche di assertività con una varietà di giochi di ruolo. Ormai il gruppo dovrebbe aver guadagnato fiducia e quindi parlare con più facilità. Lasciare tempo per questa crescita ma cercare di mantenere la struttura della sessione.

- In questa sessione deve essere espressa estrema cautela nell'essere assertive in una situazione di violenza. Parlare dei problemi di sicurezza quando si lavora sull'assertività. Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Spiegare che, nella loro vita quotidiana, le donne dovrebbero prendere le cose con calma ed avere il tempo sufficiente per adattarsi a questi grandi cambiamenti che stanno affrontando. E' importante pensare alle conseguenze del cambiamento.
- Se le donne sono tristi per la fine del corso, ci si assicuri di sottolineare gli aspetti positivi della chiusura. Sarà triste, ma sarà anche eccitante. Suggestire che si tratta di una possibilità di utilizzare le tecniche apprese per affrontare la tristezza e di concentrarsi sugli aspetti positivi della loro vita.

Sessione 13 **Relazioni sane**

Obiettivi della Sessione 13:

- Identificare le differenze tra rapporti sani e non sani.
- Comprendere le aspettative spesso irrealistiche delle rappresentazioni stereotipate di amore romantico.
- Distinguere quando il conflitto è sano da quando non lo è.

1. Inizio della sessione

Iniziare la sessione ricapitolando l'ultimo incontro e riassumendo brevemente ciò che sarà discusso nella sessione. Chiedere alle partecipanti il loro compito personale.

2. Rapporti sani

Esercizio 13a:

- Iniziare una discussione sull'amore: chiedere alle partecipanti di definire il "vero amore".
- Scrivere le risposte sulla lavagna a fogli.
- Ci sarà probabilmente un mix di risposte, selezionare idee per la discussione successiva, per esempio:
 - Due che diventano uno;
 - Trovare l'anima gemella;
 - Amore a prima vista;
 - Ricerca dell'altra metà;
 - Sensazione di totalità, di completezza.
- Tutte queste definizioni di vero amore possono essere considerate come romantiche, ma possono anche essere dannose. Esse infatti implicano il concetto che le persone in quanto individui siano incomplete e sostanzialmente mancanti fino a quando non trovano un'altra persona con cui procedere alla fusione.

Suggerire al gruppo che, se "due diventano uno", è probabile che una personalità domini l'altra. Chiedere invece alle donne cosa ne pensano di un rapporto non come unica entità, ma come triade. All'interno di un rapporto, ci sono due individui autonomi con propri, ma probabilmente simili, interessi e credenze, e poi c'è la terza entità, la coppia. Avendo una terza entità, le persone non hanno bisogno di essere dominanti o sottomesse in quanto

esiste la libertà di essere se stessi. Questa “coppia” non è solo un concetto astratto: può prendere decisioni o avere idee che non esistono nel singolo individuo. Ad esempio, le persone come unità distinte potrebbero non essere in grado di decidere di acquistare una casa, ma come coppia è possibile prendere tale decisione. E' importante sottolineare che questo terzo soggetto può essere danneggiato e può cessare di esistere ma, anche se può influenzare le persone, non può distruggerle. La morte di un “noi” non impedisce all'individuo di essere se stesso ed andare avanti, come un essere singolo completo, e/o creare un altro “noi” in futuro.

Come iniziare un rapporto di parità?

Le persone con un sano senso di autostima tendono ad avere confini efficaci in atto e normalmente attirano persone simili. I rapporti sani tendono a iniziare con le stesse modalità di quelli non sani. Nascono da una prima attrazione di solito dovuta a interessi simili, un senso condiviso di credenze e attrazione fisica. Un rapporto maturo, adulto comincia da lì, e deve essere nutrito con il passare del tempo, dalla pazienza, dalla comprensione e dal piacere di stare insieme per consentirgli di crescere.

Al contrario, i rapporti non sani molto rapidamente diventano intensi. Un impegno prematuro può essere un segnale che si sta instaurando un rapporto non sano. Inoltre, i partner maltrattanti spesso cercano di coinvolgere totalmente la donna nella loro vita, per esempio offrendole di risolvere i suoi problemi di alloggio o quelli connessi al lavoro o ai/lle figli/e. Le donne devono diffidare di qualsiasi soluzione che mira a togliere il loro potere e il controllo della situazione.

Esempio:

Emilia era una donna divorziata con due figli. Lavorava tutto il giorno e iniziava molto presto la mattina. Quando ha divorziato è stata costretta a tornare a vivere con i suoi genitori affinché l'aiutassero con i bambini. Emilia è diventata presto molto infelice perché sentiva di non avere abbastanza tempo per stare con i suoi figli. Quando Emilia stava molto male per la sua vita ha incontrato Andrea che è arrivato come un 'principe in armatura splendente'. Ha offerto di assumersi la responsabilità di lei e dei suoi figli. Dopo un mese che stavano insieme Andrea ha chiesto a Emilia di lasciare il suo lavoro e di andare a vivere da lui. Inizialmente, sembrava come un sogno che diventava realtà per Emilia, così ha accettato la sua offerta.

Tuttavia, a questo punto Emilia era sotto il dominio di Andrea, egli è diventato rapidamente molto offensivo con lei e con i suoi figli. Si è poi resa conto che non è stato l'amore e la comprensione che animavano la sua offerta ma, la sua necessità di controllare e dominare. A quel punto Emilia era disoccupata e si sentiva molto impotente.

Esercizio 13b:

- Utilizzare la ruota della parità di Duluth (Appendice 15) e discutere all'interno del gruppo i vari elementi di un rapporto di parità.
- Confrontare poi le differenze tra la ruota della parità e la ruota del potere e del controllo.
- Chiedere come le partecipanti si sentirebbero come donne se fossero coinvolte in un rapporto sano, e scrivere le loro risposte sulla lavagna a fogli.

Amore e romanticismo

L'amore romantico spesso svolge un ruolo importante nel modo in cui costruiamo le nostre idee di amore e di relazioni. Inoltre molte delle idee che riceviamo dalla televisione, dai romanzi rosa e dai film non sono davvero buone rappresentazioni della parità dei rapporti. Alcune sono rappresentazioni stereotipate di ciò che è comunemente chiamato 'vero amore' e del ruolo delle donne e degli uomini all'interno di esso.

Esercizio 13c:

- Chiedere alle donne ciò che pensano sia "romantico" e scrivere le loro risposte sulla lavagna a fogli.
- Guardando la lavagna, chiedere al gruppo di presentare degli esempi di come il romanticismo è ritratto nella società. Ad esempio, i film romantici di Hollywood; fiabe per le ragazze in cui il cavaliere salva la fanciulla indifesa; soap opera; riviste femminili, ecc. Potrebbe essere una buona idea portarne alcuni esempi. Le donne possono riferirsi a queste rappresentazioni romantiche dei rapporti? Pensano che siano realistiche?
- Guardare nuovamente la Ruota della parità di Duluth; chiedere alle partecipanti se pensano che lo stereotipo romantico delle relazioni possa essere paritario.

Il romanticismo si basa fortemente su idee stereotipate della femminilità e mascolinità che possono essere incredibilmente alienanti per molte donne e uomini nella vita reale. Questa ideologia romantica eterosessuale incasella le donne in strette categorie che spesso non si riferiscono alla realtà della loro vita. Cerca di negare loro la libertà di esprimersi emotivamente, fisicamente e sessualmente. Le conseguenze di tali credenze stereotipate sono sentimenti di inadeguatezza e di alienazione.

E' più utile rendersi conto che gli uomini e le donne sono molto simili e spesso condividono gli stessi desideri e sentimenti. Trovare vicinanza all'interno di una relazione dipende dal riconoscimento di ogni persona, per quello che è, e non nella sua chiusura in "gabbie" su chi o come dovrebbe essere.

Quando c'è conflitto nei rapporti? E come dovrebbe essere affrontato? Quando ci sono due persone distinte è inevitabile che prima o poi ci sia un conflitto all'interno del rapporto. La sfida è quella di gestire il disaccordo con rispetto.

Esercizio 13d:

- Utilizzare la lavagna a fogli, dividere il foglio in due con una colonna intitolata conflitti sani e l'altra conflitti non sani.
- Chiedere al gruppo di pensare ad esempi che evidenziano entrambe le situazioni e di motivare i loro suggerimenti. La seguente tabella fornisce alcuni esempi

Conflitto sano	Conflitto non sano
Ruoli paritari nel disaccordo.	Ruoli non paritari nel disaccordo.
Nessuna paura di violenza fisica o verbale.	La minaccia di violenza è presente.
Si discute dell'attuale disaccordo.	L'attuale problema viene offuscato dal discutere di problemi passati, accuse ai parenti, ecc.
Onesta comunicazione dei sentimenti utilizzando tecniche di assertività.	Negazione dei fatti e intenzione di mettere l'altro sulla difensiva.
Parlare uno alla volta.	Costante interruzione, ignorando l'altra persona, rifiutando di parlare e di lasciar parlare.
Mantenimento di un certo equilibrio nelle tensioni anche quando queste aumentano.	Escalation di tensione fino al punto di esplosione.
Rispetto.	Insulti personali e offese.
Disponibilità a scusarsi.	Rifiuto di assumersi le proprie responsabilità quando si è sbagliato, tendenza ad incolpare gli altri.
Entrambi hanno la sensazione di aver affrontato bene la questione.	La persona in controllo vince sull'altra.

3. Tempo per le domande

Riservare un po' di tempo per le domande relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per un breve periodo di tempo dopo la sessione per le domande.

4. Chiusura della sessione

Incoraggiare la ricerca di un compito personale per l'ultima sessione. Chiedere alle partecipanti di completare il modulo di valutazione.

Risolvere i problemi

- Per alcune partecipanti può essere difficile riconoscere che i loro rapporti, attuali o passati, non rientrano tra quelli ritenuti sani dal gruppo. Possono sentire che sia totalmente colpa loro. Evidenziare le cose positive che hanno imparato e sottolineare che, passo

dopo passo, hanno Il Potere di Cambiare. Il gruppo è un trampolino di lancio per il cambiamento.

- Alcune partecipanti possono trovare questa sessione difficile per come si sentono e non sanno neanche più qual'è la loro identità. Preparare un paio di domande ben ponderate che le donne potranno farsi per iniziare a pensare a se stesse come persone. Partecipando a questo corso le donne hanno deciso autonomamente che meritano di più e vogliono migliorare la loro situazione.
- E' molto importante che il concetto di salute non sia confuso con l'essere perfetto. Sottolineare le differenze!
- Alcune donne, se sono single, possono sentirsi troppo stanche anche solo per pensare di avere un altro rapporto. Se succede è possibile usare questa situazione come esercizio chiedendo loro che cosa pensano di guadagnare stando da sole per un po' di tempo. Le loro vite non sono solo i loro partner, e le donne possono avere una vita soddisfacente, sia da sole che in coppia.
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere sulla sua situazione personale, organizzare una sessione individuale per controllare il suo piano di sicurezza.

Sessione 14 Fine e nuovi inizi

Obiettivi della Sessione 14:

- Ricapitolare quanto si è appreso nel corso.
- Celebrare i successi del gruppo e il percorso positivo fatto dalle donne.
- Conoscersi a vicenda in un contesto meno strutturato e più sociale.
- Acquisire la consapevolezza dei singoli punti di forza.
- Accettare la fine del corso.
- Prevedere nuovi inizi.

1. Inizio della sessione

Riassumere brevemente ciò che è stato fatto nelle sessioni precedenti e ciò che sarà discusso in questa sessione finale.

2. Fini e nuovi inizi

Il gruppo è diventato un ambiente sicuro in cui sperimentare nuovi modelli di comportamento. Per molte partecipanti, è la prima volta che hanno ascoltato altre donne e condiviso esperienze simili. Questo rompe i loro sentimenti di isolamento e crea forti legami tra loro.

Per questo motivo, è importante avere iniziato ad affrontare la questione della chiusura nelle precedenti sessioni poiché la fine del gruppo può essere un momento difficile. In questo modo le partecipanti saranno pronte, anche se piuttosto tristi, per la sessione di gruppo in cui dovranno tracciare una conclusione.

Si dovranno probabilmente prevedere una forma di festeggiamento per la sessione finale. Si potrebbe anche suggerire che ogni donna porti al gruppo un regalo.

.....

Esempio:

Alla chiusura di un gruppo, Simona ha preparato delle pietre speciali per ogni donna. Aveva dipinto a mano una dozzina di piccole pietre e aveva allegato ad ognuna un pensiero. Ha quindi invitato ciascuna delle donne e le facilitatrici a scegliere una pietra con un messaggio allegato. Simona ha raccontato

.....

quando aveva scritto i messaggi e dipinto le pietre aveva avuto in mente una donna specifica. Sorprendentemente la maggior parte delle partecipanti ha scelto proprio "la sua pietra". E' stato un dono molto commovente per il gruppo.

Questo è il momento di sottolineare quanto è stato raggiunto. Si potrebbe creare un certificato per ogni donna per congratularsi per il completamento del programma Il Potere di Cambiare. Il gruppo è un modo fantastico per iniziare a provare le nuove competenze, ma dopo, devono diventare parte integrante della vita quotidiana. L'assertività deve diventare il regolare modo di trattare le questioni.

E' importante nella chiusura dare ad ogni partecipante il tempo per condividere quello che ha acquisito dal gruppo. Sottolineare come l'occasione del gruppo che termina è in realtà un nuovo inizio che permette alle donne di fare passi ulteriori nella loro vita quotidiana. Inoltre, non vi è alcuna ragione per cui le amicizie che si sono sviluppate durante il gruppo devono finire. Le persone possono rimanere in contatto e si potrebbe incoraggiare il gruppo a riunirsi di propria iniziativa dopo la fine del programma strutturato.

Esercizio 14:

E' positivo per le donne avere qualcosa da portare via dal gruppo, per cui consigliamo di personalizzare alcune pietre carine o dei bigliettini, e portarli al gruppo.

- Chiedere ad ogni partecipante cosa pensa della forza di ogni sua compagna del gruppo
- Scrivere queste frasi sulla pietra o sulla carta e darle a ogni donna da portare via.

Alcune partecipanti possono essere a disagio nel sentirsi "messe in mezzo" quando ogni donna parla di loro. Chiedere comunque di non interrompere e di ascoltare attentamente cosa stanno dicendo le altre.

3. Tempo per le domande

Dedicare un po' di tempo a tutte le questioni relative a questa sessione. Anche in questo caso, precisare che la facilitatrice sarà disponibile per le domande per un breve periodo di tempo dopo la sessione.

4. Valutazione

È importante che, in aggiunta alle schede di valutazione settimanale, ogni donna riempi una scheda di valutazione finale (Appendice 6). Spiegare l'importanza della valutazione e dare alle donne la possibilità di esprimere anonimamente come si sentono e dare valore al loro apporto.

Chiusura della sessione

Anche se questa sessione è meno strutturata rispetto alle altre ed è più sociale nella sua natura, è importante avere una chiusura definitiva. Ringraziare le donne per aver frequentato il corso e parlare un po' su di come hanno trovato l'esperienza del gruppo evidenziando tutti i lati positivi. Chiedere poi ad ogni donna di dire quale sente che sia l'aspetto più importante del corso che si porta via. Spiegare che le facilitatrici saranno disponibili brevemente dopo la sessione e per i colloqui di sostegno individuali nel corso delle due settimane successive. Inoltre informare le donne che possono fare riferimento anche ad altre associazioni, corsi o servizi. Chiedere alle partecipanti di compilare il modulo di valutazione finale. Poi è il momento di dire addio.

Risolvere i problemi

- Assicurarsi che siano disponibili le risorse per un ulteriore sostegno.
- Avere informazioni su corsi o su ciò che può essere interessante perseguire per le donne ora che il gruppo è finito.
- La sezione sociale non è strutturata come il resto del corso e quindi potenzialmente può essere più difficile da gestire. Assicurarsi di avere delle idee per essere pronte a iniziare la conversazione
- Sottolineare che la sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. È una buona prassi organizzare un colloquio individuale con ogni donna per effettuare una valutazione del rischio ora che il corso è finito. Controllare il suo piano di sicurezza, aggiornarlo, se necessario, elaborare e sostenere ciò che potrebbe essere ulteriormente necessario.
- Generalmente non è buona prassi decidere di incontrarsi nuovamente con il gruppo poiché è importante per le donne accettarne la chiusura. Tuttavia, la facilitatrice dovrebbe valutare la situazione

e agire sulla base di un certo grado di flessibilità, se sono chiari i confini fissati in precedenza. In ogni caso, le partecipanti sono libere di vedersi tra loro come amiche fuori dal gruppo.

Le opinioni di una donna su ciò che ha guadagnato frequentando un gruppo di sostegno:

La convinzione che i miei problemi sono reali e così lo sono i miei sentimenti in relazione a tali problemi. Ho imparato a capire meglio come tratto i miei problemi e ho trovato una piccola comunità dove posso aprirmi.

BIBLIOGRAFIA

Friedman, M. (1998) 'Romantic Love and Personal Autonomy' in P. French and H. Wettstein (eds) *The Philosophy of Emotions, Midwest Studies in Philosophy, vol. 22* (Indiana: Notre Dame University Press, pp/162-81

Walker, L. E. (1979) *The battered woman*. (New York: Harper & Row).

WAVE Network (2006) *Bridging Gaps – From good intention to good cooperation*
Vienna: WAVE. Scaricabile da
<http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11>

8

Gruppi di auto aiuto non strutturati

8.1. INTRODUZIONE

Questo manuale si concentra prevalentemente sui programmi di gruppi di sostegno strutturati che hanno un inizio e una fine e che usano una programmazione di sessioni con esercizi specifici. In questo capitolo, tuttavia, parliamo brevemente dei gruppi di auto-aiuto a tempo indeterminato non strutturati. In tali gruppi sono le partecipanti stesse a decidere la direzione del corso ed il contenuto del gruppo.

L'obiettivo principale di questo tipo di gruppo è quello dell' empowerment e dell'autonomia delle donne maltrattate. Molti dei benefici della partecipazione informale a tempo indeterminato ai gruppi di auto-aiuto derivano dal fatto che le partecipanti stesse decidono la direzione e l'organizzazione del corso ed il contenuto del gruppo. Attraverso l'interazione sociale tra le partecipanti del gruppo, la partecipazione al processo decisionale e l'espressione dei loro sentimenti, idee e esperienze, si stimola lo sviluppo dell'autonomia, dell'autostima, della fiducia in se stesse e la stabilità emotiva. Inoltre le partecipanti acquisiscono la forza e la responsabilizzazione attraverso il loro coinvolgimento nel processo stesso del gruppo, e nel condividere le loro esperienze, idee e opinioni con le altre vittime.

Questo tipo di gruppo ha un finale aperto ed ha un formato non strutturato. Può essere più adatto per le donne che non sono in grado di impegnarsi in regolari sessioni o per un lungo periodo di tempo. Ad esempio, i gruppi di auto-aiuto con stili meno strutturati funzionano abbastanza bene nelle case rifugio in cui vi è un elevato turnover delle utenti del servizio.

Se si è a conoscenza di donne che vogliono creare il proprio gruppo, questo capitolo potrebbe essere il più utile per loro. Tuttavia anche se molti elementi dei precedenti capitoli sono meno rilevanti per i gruppi di auto-aiuto non strutturati, si consiglia di leggere l'intero manuale poiché ci sono molti punti in comune. Ad esempio, il capitolo 3, sviluppo e gestione del gruppo, riguarda questioni importanti che devono essere sempre considerate:

- come gestire efficacemente il rischio che riguarda la gestione di un gruppo per donne vittime di violenza domestica;
- come e dove pubblicizzare un gruppo con la diffusione di volantini e manifesti;
- come mantenere i contatti con altri servizi e associazioni per accrescere la conoscenza del gruppo e aumentare gli invii;
- come gestire le finanze del gruppo e dove cercare i finanziamenti.

Allo stesso modo, il capitolo 4, criteri e protocolli di gruppo, rende più chiaro il funzionamento interno di un gruppo e offre esempi utili su come affrontare aspetti problematici del lavoro di gruppo. È anche possibile trovare alcuni utili esercizi.

Sebbene il contributo dei professionisti sia comunque necessario per fornire informazioni corrette e risorse sui servizi locali e per aiutare la valutazione del rischio e della sicurezza, essi non sono direttamente coinvolti nella gestione del gruppo di auto-aiuto.

8.2. VANTAGGI DEI GRUPPI DI AUTO-AIUTO

I gruppi di auto-aiuto non strutturati sono gestiti e organizzati da donne vittime di violenza, e non vi è alcuna facilitatrice formale. Un primo vantaggio è quindi che, in contrasto con i gruppi strutturati descritti nei capitoli precedenti, il gruppo di auto-aiuto lascia alle partecipanti lo spazio per decidere autonomamente e collettivamente dove sarà il focus di ogni sessione.

Uno degli aspetti più importanti è il processo stesso di gruppo. Le donne si creano uno spazio per riferirsi ad altre donne come loro, stabilire forti legami di sostegno e sviluppare relazioni basate sulle loro esperienze condivise. Questa dinamica di gruppo genera un clima di comprensione, di incoraggiamento e di sostegno, che a sua volta riduce la sensazione di solitudine, la vergogna e l'isolamento presente spesso nei rapporti violenti.

Donne appartenenti a gruppi di auto-aiuto hanno individuato i seguenti vantaggi come conseguenze della loro partecipazione:

- sensazione di essere ascoltata e compresa;
- sensazione che di non essere stata sola;
- sensazione di essere rispettata nelle proprie decisioni;
- avere uno spazio per la condivisione sia delle storie e delle emozioni, che delle informazioni sulle risorse e/o sugli altri servizi della comunità;
- acquisire maggiori conoscenze riguardo alla violenza domestica;
- ottenere la compagnia e il sostegno di altre donne;
- sviluppare l'autonomia per affrontare alcuni dei problemi o delle preoccupazioni delle proprie situazioni di vita.

8.3. ATTIVARE IL GRUPPO

Impostazione del gruppo

Per istituire un gruppo è una buona idea avere un nucleo di donne che condividano le varie responsabilità. Tale nucleo del gruppo può essere trovato tra amiche e conoscenti, attraverso le organizzazioni professionali o con annunci pubblicitari, conferenze, seminari e così via. Il nucleo del gruppo dovrebbe avere abbastanza tempo per incontrarsi regolarmente per organizzare il gruppo in modo efficace, soprattutto nelle fasi iniziali. Le donne che compongono il nucleo dovrebbero anche essere in grado di partecipare regolarmente alle riunioni e condividere i compiti di facilitazione del gruppo.

Ruoli e responsabilità all'interno del gruppo

Diversamente dagli altri due modelli delineati in questo manuale, questo tipo di gruppo non dispone di una facilitatrice professionale. Il ruolo dei professionisti nel contesto di questo gruppo non è di leadership, di decisione o di agevolazione ma, è principalmente di consulenza. Essi devono fornire informazioni e risorse corrette e aggiornate, sostenere il nucleo del gruppo quando è in difficoltà o rispondere a particolari richieste del gruppo. È importante che i professionisti esterni al gruppo di sostegno rispettino l'autonomia del gruppo e discutano e negozino il loro coinvolgimento nel gruppo.

Il nucleo può soddisfare le esigenze di facilitazione del gruppo. In alternativa, una volta che il gruppo è stato istituito, le partecipanti possono eleggere una facilitatrice per la sessione successiva o per un certo numero di sessioni.

È importante che le partecipanti si accordino e si impegnino in determinati ruoli e responsabilità:

- chi sarà responsabile per la facilitazione del gruppo nel suo complesso o per le singole sessioni?
- chi sarà la co-facilitatrice, se esiste questa esigenza?
- chi preparerà le sessioni: i materiali, l'organizzazione degli ospiti, riordinare il luogo, l'organizzazione di coffee-break e così via.

Le partecipanti

Tutte le partecipanti devono essere donne. Anche gli uomini possono subire violenza domestica, ma uomini e donne non dovrebbero partecipare allo stesso gruppo in quanto se ne ridurrebbe fortemente l'efficacia. Infatti:

- la presenza maschile può inibire la rivelazione delle violenze da parte delle donne e ridurre il loro senso di sicurezza;
- le vittime spesso hanno avuto esperienze traumatiche con il sesso opposto;
- in gruppi misti, le donne non possono sentirsi abbastanza al sicuro per parlare onestamente e liberamente della loro vita;
- la sicurezza e il senso di protezione sono fondamentali per il gruppo ed è noto che le donne si sentono più sicure e a loro agio in un ambiente di sole donne;
- alcune donne potrebbero avere difficoltà ad esprimere la loro rabbia di fronte agli uomini³⁴;
- altre potrebbero occupare il prezioso tempo del gruppo per difendere gli uomini in generale, preoccupate che i presenti si sentano offesi da particolari dichiarazioni.

Nei gruppi di auto-aiuto non strutturati ci sono generalmente due tipi di partecipanti:

- le donne che sono interessate a fondare un gruppo di auto aiuto e far parte del nucleo del gruppo, disponibili a sostenere le altre donne e capaci di interagire anche in situazioni di gruppo;

.....
³⁴ Women's Resource Centre (2007) *Why women only? The value and benefits of women for women services* (London: Women's Resource Centre) p. 52 scaricabile da <http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

- le donne che sono interessate a partecipare ad un gruppo che è già istituito e funzionante.

Per ulteriori informazioni sul profilo delle partecipanti, si consulti il Capitolo 3, sviluppo e gestione del gruppo.

8.4. REGOLE DI GRUPPO

È fondamentale stabilire alcune regole basilari di funzionamento al fine di garantire la sicurezza, l'uguaglianza e l'equità nel gruppo (vedi Appendice 11). Le norme devono essere discusse e concordate come gruppo. Potrebbe essere opportuno prendere in considerazione la redazione di un contratto per incoraggiare tutte le partecipanti a rispettare le regole di gruppo (vedi Appendice 8). Tutte le partecipanti devono avere una copia di questo documento, che dovrebbe essere disponibile per la consultazione durante le riunioni in modo visibile per tutte le partecipanti.

Ci sono alcune regole che sono essenziali per un efficace lavoro di gruppo, tra cui:

- **La Riservatezza:** il luogo degli incontri del gruppo, i nomi delle donne e altre informazioni personali dei membri del gruppo non devono, in nessun momento durante o dopo il gruppo, essere divulgate a nessuno al di fuori del gruppo. L'unica eccezione è quando vi è una grave minaccia per la vita o la salute di un minore. In tale caso deve essere informato un professionista che sarà quindi obbligato dalla legge a informare le autorità competenti (le forze dell'ordine o i servizi sociali) relativamente al minore in pericolo.
- **Alcool e sostanze:** alcool e sostanze illegali non devono essere mai portati nel gruppo. Le partecipanti non dovrebbero venire al gruppo se sono sotto l'effetto di alcool o di altre sostanze.
- **Violenza:** Nessuna forma di violenza verbale, psicologica o fisica è consentita nel gruppo in nessuna circostanza.
- **Contatti:** è necessario un accordo su una strategia di contatto: come contattarsi tra le riunioni o cosa fare se qualcuno smette di venire al gruppo e non contatta nessuno per spiegarne il perché. Se le partecipanti sono ancora in situazioni di maltrattamento è essenziale accordarsi con ogni donna su un mezzo sicuro di contatto.
- **Rispetto:** Tutte le partecipanti devono ascoltarsi e non interrompere quando qualcuna parla. Si dovrà cercare di utilizzare un linguaggio positivo e di *empowerment*.

Per informazioni più dettagliate sulle norme e i contratti di gruppo si consulti il Capitolo 4, Criteri e protocolli di gruppo.

8.5. ORGANIZZAZIONE E STRUTTURA

Organizzare il gruppo

- **Durata**

La durata, i tempi e la frequenza delle sessioni di gruppo dovrebbero essere decisi tra le donne. In linea generale i gruppi di lavoro non strutturati hanno tempi flessibili per permettere alle donne di aderire in momenti diversi. La struttura non è progressiva come nei gruppi formali. Alcune donne potrebbero non aver partecipato alle sessioni precedenti. Puntualità per ogni sessione e regolare impegno nella partecipazione sono comunque importanti.

- **Sede**

Lo spazio per il gruppo deve soddisfare le condizioni richieste perché sia sicuro e accessibile per donne vittime di violenza domestica. Per ulteriori informazioni si veda il capitolo 3, sviluppo e gestione del gruppo.

- **Risorse**

È importante decidere in anticipo quali risorse e materiali saranno necessari, quali spese potrebbero essere sostenute e come devono essere pagate. Ad esempio, potrebbe essere necessario un fondo per consentire le spese di gestione, il pagamento dei mezzi di trasporto per le partecipanti, il costo della sede, ecc. Per una discussione più dettagliata di questi problemi, si consulti il Capitolo 3, sviluppo e gestione del gruppo e il capitolo 5.

Struttura del lavoro

Normalmente ogni sessione è organizzata in modo tale da concentrarsi su un tema. Le partecipanti scelgono i temi: possono suggerire a turno un tema o fare una votazione su ciò di cui vorrebbero parlare. Possono essere usati alcuni degli esercizi del manuale ma, devono essere modificati per adattarli a questo tipo di gruppo.

Nonostante che il gruppo non sia strutturato, una base di routine durante le sessioni migliora l'efficacia del gruppo. Ad esempio:

- accogliere le partecipanti e trascorrere un po' di tempo parlando degli avvenimenti salienti e/o delle preoccupazioni della settimana appena trascorsa;
- discutere tali questioni, discutere un tema concordato, o continuare con qualche riflessione su una questione già ampiamente discussa in precedenza;
- mettersi d'accordo su un argomento per la riunione successiva.

La prima riunione

È particolarmente importante disporre di una struttura concordata per la prima riunione. È necessario dedicare del tempo per discutere alcuni importanti elementi del gruppo: obiettivi, riservatezza e sicurezza. Tali elementi devono essere discussi anche con eventuali nuove partecipanti che entrano in incontri successivi.

Si dovrà dedicare molto tempo ai rompicchiaccio (vedi Appendice 9), in modo che le partecipanti familiarizzino e siano più rilassate tra loro. Una prima discussione per chiarire

e concordare gli obiettivi del gruppo di auto-aiuto è importante in quanto fornisce a ciascuna la possibilità di inserirsi nel processo di gruppo. I ruoli delle partecipanti possono essere definiti anche in questa discussione preliminare. Ad esempio chi assumerà il ruolo di facilitazione e per quanto tempo.

Obiettivi del primo incontro:

- Creare un ambiente caldo, sicuro e accogliente per tutte le partecipanti.
- Incontrare tutte le partecipanti e iniziare a conoscersi.
- Discutere e concordare gli obiettivi del gruppo di auto-aiuto.
- Assicurarci che tutte le partecipanti capiscano le regole sulla riservatezza e la sicurezza. (Per maggiori informazioni su questo, si consulti il Capitolo 3, sviluppo e gestione del gruppo).
- Discutere e concordare un luogo sicuro per tenere le riunioni. Le sessioni potrebbero essere continuate nella sede del primo incontro. E' comunque importante discutere altre proposte, soprattutto, se le partecipanti ritengono che la locazione sia a rischio o non soddisfi le loro esigenze.
- Decidere riguardo alla durata, la frequenza e il calendario delle riunioni.
- Discutere e concordare la data, l'ora e l'oggetto della riunione/i successiva/e.

8.6. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

- La sicurezza delle donne è in ogni momento di primaria importanza. Se una donna vuole discutere della sua situazione personale e vuole modificarla è importante che le sia segnalato il supporto adeguato.
- E' opportuno notare che la dipendenza del gruppo è un potenziale problema nei gruppi di auto-aiuto non strutturati.
- Le donne che organizzano il gruppo hanno bisogno di una qualche forma di supervisione per comprendere le strategie di sicurezza ed i confini. Le organizzatrici devono anche essere chiare su come si può o non si può aiutare le altre donne del gruppo.
- Assicurarci che siano disponibili le risorse per ulteriore sostegno.

Per ulteriori informazioni sulla risoluzione dei problemi consultare le sessioni precedenti del programma.

Commenti delle vittime:

Il gruppo ha cambiato il mio modo di pensare. Ora parlo invece di restare in silenzio.

Ho riacquisito qualcosa del mio vecchio sé. La mia autostima sta tornando.

C'è di nuovo speranza nella mia vita.

~~Appendices~~

Appendice 1: Modello di Lettera – Per il lavoro di rete

La vostra Associazione e riferimenti di contatto:

Includere i dettagli di qualsiasi rete locale o nazionale a cui siete affiliate

dettagli di contatto del destinatario

data odierna

Gentile...,

Le scrivo a proposito del gruppo di sostegno la “Forza per Cambiare”, di cui sono facilitatrice.

La “Forza per Cambiare” è un programma indirizzato specificatamente a donne che hanno subito violenza domestica. Si basa sul concetto che le donne lavorando insieme in un ambiente sicuro, amichevole e non-giudicante possono cambiare in meglio la loro vita. La “Forza per Cambiare” è un programma psico-educativo di gruppo eseguito in sessioni settimanali di 2 ore nell'arco di un periodo di 14/12/10 settimane. **Cancelare la dicitura inutile.**

I tre obiettivi principali del gruppo di sostegno sono i seguenti:

- modificare i modelli di comportamento appresi dalle donne all'interno della relazione di maltrattamento;
- sensibilizzare le donne sui diritti fondamentali;
- costruire l'autostima, l'autodeterminazione e la responsabilizzazione.

La violenza domestica comprende maltrattamenti fisici, sessuali, psicologici e economici all'interno di una relazione intima e costituisce un modello di misure coercitive e di controllo del comportamento. Una donna su quattro, indipendentemente da etnia, religione, classe sociale, età, sessualità, disabilità o stile di vita, subirà abusi domestici nella sua vita.

Le donne maltrattate spesso traggono forza e beneficiano dell'interazione con altre donne che vivono la stessa esperienza. La “Forza di Cambiare” aumenta la comprensione da parte delle vittime della dinamica dei rapporti violenti. Attraverso le attività settimanali e condividendo le loro esperienze con altre donne, diminuiscono i sentimenti di vergogna, senso di colpa e di solitudine. Tuttavia, affinché il gruppo di auto aiuto funzioni in modo efficace la partecipazione deve essere una scelta autonoma.

Vorrei cogliere questa occasione per offrire l'attività del gruppo di sostegno a qualsiasi utente del vostro servizio che subisca maltrattamento domestico. La scelta finale di partecipare al gruppo deve essere una libera scelta delle donne. A tutte le donne che desiderano partecipare viene fornita una completa valutazione del rischio per determinare se esse sono al giusto stadio della loro vita per partecipare al corso e per farlo in modo sicuro. Si accettano sia donne che decidono di partecipare autonomamente sia quelle che vengono inviate.

Allego un volantino del programma “La Forza di Cambiare”, per ulteriori informazioni o per darlo alle donne che potrebbero voler contattare il servizio.

Grazie per la vostra cooperazione, e spero di avere sue notizie al più presto.

Cordiali Saluti,

Appendice 2: Strumenti per la valutazione dei rischi

Nel corso degli ultimi decenni sono stati sviluppati, attraverso la ricerca e la pratica, diversi strumenti per valutare la pericolosità di un reato di violenza domestica e la misura del rischio per la vittima. Nessuno di questi strumenti però può, né è destinato a misurare o a prevedere con precisione il rischio. Questi strumenti servono a raccogliere sistematicamente informazioni e a confrontarle con precedenti esperienze e conoscenze, al fine di valutare se una vittima è a rischio di grave pericolo.

In un lavoro di rete, è importante condividere informazioni e impegnarsi in valutazioni del rischio coordinate. La valutazione del rischio deve essere effettuata con le vittime di violenza solo se vi è un rapporto di fiducia e di sostegno. Essa dovrebbe essere accompagnata da una pianificazione della sicurezza.

CHECKLIST DEGLI INDICATORI DI RISCHIO PER I IDVAS (Independent Domestic Violence Advisers) **E PER ALTRI SERVIZI RACCOMANDATA DAL CAADA** (Co-ordinated Action Against Domestic Abuse)

(Questo è un adattamento della checklist della polizia del Galles del Sud, utilizzando un linguaggio non poliziesco e considerando che gli operatori dei IDVA e gli altri professionisti discuteranno con l'utente.

Domande (NON SCRIVERE SULLE CASELLE GRIGIE)	Si (Cro- cetta)	No/ non lo so (N/ NS)	
1. Il partner / ex-partner ha precedenti penali per violenza o droga?			
Se 'sì', ci sono precedenti penali Per violenza o maltrattamento domestico?			
2. L'ultima aggressione ha causato lesioni?			
Se 'sì', ci sono state conseguenze gravi?			
3. L'aggressione ha coinvolto l'uso di armi?			
Se 'sì', ci sono state conseguenze gravi?			
4. Il suo partner / ex-partner ha mai minacciato di uccidere qualcuno? Se 'sì', quale delle seguenti? (contrassegnare le risposte pertinenti)			
Altre partner <input type="checkbox"/> Cliente <input type="checkbox"/> Bambini <input type="checkbox"/> Altri <input type="checkbox"/>			

.....
¹ Questo strumento di valutazione dei rischi è ampiamente utilizzato nel Regno Unito. In particolare da particolari figure professionali che si occupano di consulenze sulle situazioni di maltrattamento e violenza Independent Domestic Violence Advisers (IDVAS) e per quanto riguarda la valutazione negli incontri lavoro di rete (MARACS) per vittime ad alto rischio. Tuttavia, la checklist è efficace al di fuori dei MARACS, e si occupa di tutti gli aspetti importanti della valutazione del rischio.

Domande (NON SCRIVERE SULLE CASELLE GRIGIE)	Sì (Cro- cetta)	No/ non lo so (N/ NS)	Ulteriori indicazioni e preoccupazioni Significative dell'operatore
Se ha risposto 'sì', è molto preoccupata per le minacce?			
5. Il partner / ex-partner si comportata in modo geloso o controllante o ha tendenze ossessive? Se ha risposto 'sì', descrivere in sintesi:			
Se 'sì', è molto preoccupata del suo comportamento? Fornire informazioni:			
6. E' o sarà in fase di separazione dal suo partner / ex partner?			
7. La violenza si è aggravata e / o accade più spesso?			
8. Si è molto spaventata? Scrivere la percezione dell'utente sulla situazione indicando ciò che pensa che farà il partner / ex partner.			
9. Il suo partner / ex-partner ha avuto recentemente problemi economici?			
10. Il suo partner / ex partner ha / aveva problemi con: Alcool <input type="checkbox"/> Salute mentale <input type="checkbox"/> Farmaci <input type="checkbox"/>			
11. E' incinta?			
12. C'è un conflitto con il partner / ex-partner, per i figli? Descrivere in sintesi:			
13. Il suo partner / ex-partner ha mai tentato di strangolare / soffocare lei o una ex-partner?			

Domande (NON SCRIVERE SULLE CASELLE GRIGIE)	Sì (Cro- cetta)	No/ non lo so (N/ NS)	Ulteriori indicazioni e preoccupazioni Significative dell'operatore
<p>14. Lei o il suo partner / ex-partner avete mai minacciato / tentato il suicidio?</p> <p>Se ha risposto 'sì', contrassegnare una delle seguenti opzioni</p> <p>partner <input type="checkbox"/> ex-partner <input type="checkbox"/> Cliente <input type="checkbox"/></p>			
<p>15. Il suo partner / ex-partner ha detto o fatto cose di natura sessuale che l'hanno fatta sentire male o che le hanno fatto male fisicamente?</p> <p>Fornire informazioni:</p>			
<p>16. Ha paura di ulteriori lesioni o violenza?</p>			
<p>17. Ha paura che il suo partner / ex-partner la uccida? (Si veda la nota sulla percezione del rischio della vittima nell'orientamento alla fine del modulo.)</p>			
<p>18. Ha paura che il suo partner / ex-partner causi danni al suo / suoi figli?</p>			
<p>19. Sospetta di essere perseguitata? Si sente isolata dalla famiglia / amici?</p> <p>Fornire informazioni:</p>			
<p>La percezione degli operatori. (L'operatore deve compilare questa sezione con le sue osservazioni sul livello di rischio dell'utente in particolare quando le risposte "sì" sono inferiori):</p>	Totale		Totale preoccupazioni dell'operatore dalla domanda 1 alla 5

La valutazione dei rischi e la pianificazione della sicurezza

Il BIG 26 (Duluth, Minnesota)

Il programma di intervento per la violenza domestica (DAIP) di Duluth, USA ha sviluppato 26 domande per valutare la pericolosità maltrattante:

- | | Si | No | Non lo so | |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il maltrattante è diventato più violento, brutale o pericoloso nel corso del tempo? |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Le ha mai fatto così male da dover ricorrere all'aiuto dei medici? |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ha mai provato a strangolarla? |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ha mai ucciso o ferito un animale domestico? |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ha mai minacciato di strangolarla? |
| 6. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ha mai abusato di lei sessualmente? |
| 7. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | L'ha mai minacciato con un'arma? Se sì, quale? |
| 8. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | E' possessivo o estremamente geloso e la controlla e osserva? |
| 9. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | I suoi attacchi sono diventati più frequenti? |
| 10. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ha mai minacciato o tentato di suicidarsi? |
| 11. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | L'ha mai aggredita durante la gravidanza? |
| 12. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | E' separata o in processo di separazione dal maltrattante nel corso degli ultimi 12 mesi? |
| 13. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ha mai cercato di organizzarsi per ottenere aiuto nel corso degli ultimi 12 mesi (polizia, centri di consulenza, rifugi per donne, ecc)? |
| 14. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | E' mai stata isolata o ostacolata nel chiedere aiuto (telefono, auto, famiglia, amici, ecc)? |
| 15. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il maltrattante nel corso degli ultimi 12 mesi ha avuto cause aggravanti di stress (perdita di posti di lavoro, la morte di qualcuno vicino, difficoltà finanziarie, ecc)? |
| 16. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il maltrattante beve molto alcool / ha un problema con l'alcool? |
| 17. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il maltrattante ha mai avuto i sintomi di astinenza / ha subito una cura per tossicodipendenza o alcolismo? |
| 18. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Se il maltrattante ha un arma; ha il porto d'armi o accesso alle armi? Quali? |
| 19. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pensa che lui potrebbe seriamente danneggiarla o ucciderla? |
| 20. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ha mai cercato di proteggere il maltrattante, in qualsiasi modo (ha tentato di cambiare la denuncia o ottenere la riduzione della pena, ecc)? |
| 21. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il maltrattante ha subito abusi in famiglia nell'infanzia? |
| 22. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il maltrattante ha assistito a episodi di violenza nei confronti di sua madre? |
| 23. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il maltrattante mostra rimorso o dolore per la violenza? |
| 24. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il maltrattante ha commesso altri reati (ad eccezione di violenza)? |
| 25. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il maltrattante è stato violento con altre persone (al di fuori della famiglia)? |
| 26. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il maltrattante assume droga (speed, cocaina, crack, ecc)? |

Maggiori sono le risposte positive e più alto è il rischio di un'aggressione grave

Ulteriori forme di valutazione del rischio possono essere trovate ai seguenti link, raccolti da WAVE per il manuale Logar, Rosa (2006) *Bridging the gaps – from good intentions to good co-operation* (Vienna: WAVE Coordinamento Ufficio):

DANGER ASSESSMENT TOOL di JACQUELYN C. CAMPBELL

Jacquelyn C. Campbell ha messo a punto uno strumento di valutazione del pericolo che può essere scaricato dal suo sito web. Offre inoltre la formazione on-line per la valutazione del pericolo.

<http://www.dangerassessment.com/WebApplication1/pages/da/> (27 giugno 2006)

INITIAL RISK ASSESSMENT FORM

ASSIST, Glasgow, in Scozia, ha sviluppato una forma di valutazione dei rischi per avvocati che può essere trovata sul sito web della CAADA: Co-ordinated Action Against Domestic Abuse (azione coordinata contro la violenza domestica).

http://www.caada.org.uk/library_resources/Referral%20form.doc (27 giugno 2006)

LONDON METROPOLITAN POLICE RISK ASSESSMENT MODEL FOR DOMESTIC VIOLENCE CASES

La Polizia metropolitana di Londra ha sviluppato uno strumento di valutazione del rischio (SPECSS) che può essere scaricato dal loro sito web.

<http://www.met.police.uk/csu/pdfs/AppendixIII.pdf> (27 giugno 2006)

Una valutazione degli strumenti di valutazione del rischio è stato realizzata presso l'Università di Warwick e può essere scaricata:

<http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/shss/swell/research/> (giugno, 27, 2006)

Appendice 3: Quadro della pianificazione della sicurezza individuale

Discutere i seguenti punti con ciascuna partecipante in un colloquio individuale:

- Di che cosa ha bisogno la donna per essere più sicura?
- Quali sono i limiti dei possibili piani di sicurezza individuati?
- Cosa può fare la donna se ha bisogno di lasciare la casa?
- Se la donna ha figli, come può aumentare la loro sicurezza?
- Cosa può affiancare al gruppo di sostegno per migliorare il suo benessere fisico e emotivo?
- Che cosa può fare la donna per essere sicura sul luogo di lavoro?
- Cosa può fare la donna per essere sicura nei luoghi pubblici?
- Che cosa può fare la donna per proteggere la sua privacy e se necessario cambiare identità; ad esempio telefoni cellulari, computer, ecc
- Come può la donna essere al sicuro mentre vive con un partner maltrattante?
- Come può la donna essere al sicuro mentre sta vivendo separata da un partner maltrattante?
- Quali percorsi legali civili può intraprendere la donna per ricevere protezione?
- Quali altre forme di sostegno sono disponibili e importanti per la donna?
- Definire un quadro di escalation di violenza e valutare quali potrebbero essere i rischi di un'azione immediata.
- Discutere con la donna in che modo può essere contattata su questioni di carattere generale e in situazioni di emergenza.
- Decidere insieme in merito alle iniziative future da adottare – dal vostro servizio, dalla donna stessa e da altri servizi; e il calendario di queste azioni.
- Decidere insieme di che tipo di sostegno ha bisogno per tutta la durata del programma.
- Devono essere contattati altri servizi/associazioni per la donna per suo conto? In caso affermativo, spiegare alla donna e procedure per la condivisione di informazioni con altri servizi esterni.
- Non c'è nient'altro di cui la donna ha bisogno da voi in questo momento?
- Dare alla donna un elenco di numeri di contatto importanti, e trovare insieme un modo per tenere le informazioni al sicuro.
- Ricordare alla donna di chiamare sempre la polizia in caso di emergenza.
- Scrivere un piano d'azione pronto per l'uso al fine di fornire un sostegno specifico per la donna in una situazione di crisi.

Appendice 4: Valutazione Settimanale

1. Hai trovato utili le **informazioni** di questa sessione?
(Si prega di contrassegnare con una crocetta)

Molto utile Abbastanza utile Soddisfacente Non molto utile Per niente utile

2. Quale/i parte/i hai trovato **più utile/i**, e perché?

.....
.....
.....

3. Quale/i parte/i hai trovato **meno utile/i**, e perché?

.....
.....
.....

4. Hai trovato utile il **materiale** e le **altre risorse** previste per questa sessione?
(Si prega di contrassegnare con una crocetta)

Molto buono abbastanza buona Soddisfacente Non molto buono Molto cattivo

Commenti sul materiale e sulle altre risorse:

.....
.....
.....

5. **Come ti senti attualmente** – rispetto a come ti sentivi nella prima sessione?
(Si prega di contrassegnare con una crocetta)

Molto meglio Leggermente meglio Non ci sono differenze Un po' peggio Molto peggio

6. Hai delle **idee per migliorare questa sessione** in futuro?

.....
.....
.....

7. **Altre osservazioni:**

.....
.....
.....
.....
.....

Appendice 5: Valutazione intermedia del corso

1. È stato **utile** il corso per te finora?

(Si prega di contrassegnare la risposta con una crocetta)

Molto utile Abbastanza utile Soddisfacente Non molto utile Per niente utile

2. Quale/i parte/i del corso hai trovato **più utile/i**, e perché?

.....
.....
.....
.....

3. Quale/i parte/i del corso hai trovato **meno utile/i**, e perché?

.....
.....
.....
.....

4. C'è qualcosa che desideri che le facilitatrici facciano **in modo diverso**?

.....
.....
.....
.....

5. Rispetto al modo in cui ti sentivi prima dell'inizio del corso, **come ti senti ora**?

Molto meglio Leggermente meglio Non ci sono differenze Un po'peggio Molto peggio

6. **Perché** pensi di sentirti in questo modo?

.....
.....
.....

7. Hai suggerimenti su come **migliorare il corso**?

.....
.....
.....

8. **Altre osservazioni:**

.....
.....
.....
.....

Appendice 6: Valutazione finale

1. Nel complesso come giudichi la tua esperienza nel gruppo di sostegno?
(Si prega di contrassegnare la risposta con una crocetta)

Eccellente Molto buona Buona Soddisfacente Poco soddisfacente Non soddisfacente

2. Rispetto al modo in cui ti sentivi prima dell'inizio del corso, come ti senti ora?

Molto meglio Leggermente meglio Nessuna differenza Un po'peggio Molto peggio

3. **Perché** pensi questo?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Ti è stato **utile** il corso?

Molto utile Abbastanza utile Soddisfacente Non molto utile Per niente utile

5. Quali sono gli **aspetti** del corso che sono stati **particolarmente utili**, e perché?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Quali sono gli **aspetti** del corso che sono stati **particolarmente difficili** per te, e perché?

.....
.....
.....
.....
.....

7. Pensi che il corso abbia **cambiato la tua prospettiva** in qualche modo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

8. Si prega di valutare le facilitatrici rispetto ai seguenti criteri:

Facilitatrici	Sì, molto	Moderatamente	No, per niente
Disponibili			
Conoscenze approfondite della violenza domestica			
Influenza positiva sul gruppo			
Sensibilità alle esigenze di ogni persona			
Non giudicante nei confronti di tutti i membri			
Qualificate nella gestione del gruppo			

9. Hai ulteriori commenti in merito alle facilitatrici?

SI / NO

.....

.....

.....

.....

.....

10. Si prega di indicare se sei stata soddisfatta per la **quantità di informazioni** fornite sui seguenti temi discussi durante il corso:

Argomento	Troppo	Giusto	Non basta
Diritti fondamentali			
Definizione di violenza			
Violenza fisica			
Violenza sessuale			
Violenza psicologica			
Violenza economica			
Interrompere un rapporto violento			
Figli			
Sentimenti: rabbia, dolore, paura e senso di colpa			
Bisogni			
Aggressività			
Figure di Autorità			
Rapporti Sani			
Nuovi inizi			
Ulteriore sostegno			

11. C'è **qualcos'altro** che ritieni che dovrebbe essere **incluso** nel corso?

SI / NO

Se sì, quali argomenti?

.....

.....

.....

.....

.....

12. Senti che le tue opinioni e contributi sono stati **ascoltati e rispettati** nel gruppo? **SI / NO**

Si prega di spiegare:

.....
.....
.....
.....
.....

13. Sei stata soddisfatta per la **sede** del corso? **SI / NO**

Si prega di spiegare perché / perché no:

.....
.....
.....
.....
.....

14. Hai trovato idoneo l'orario del corso? **SI / NO**

Si prega di spiegare perché / perché no:

.....
.....
.....
.....
.....

15. E' stato facile trovare un mezzo di trasporto per raggiungere il gruppo?

Molto facile Facile Abbastanza facile Abbastanza difficile Molto difficile Non applicabile

16. E' stato facile avere un sostegno per i figli?

Molto facile Facile Abbastanza facile Abbastanza difficile Molto difficile Non applicabile

17. Hai intenzione di utilizzare **altri tipi di sostegno** ora che il gruppo è finito? **SI / NO**

Se sì, **quale tipo di sostegno?**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Appendice 7: Modulo di monitoraggio delle pari opportunità (Women's Aid, UK)

Fasce d'età

Qual è la sua fascia d'età?

- | | | | |
|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| 20 – 30 anni | <input type="checkbox"/> | 41 – 50 anni | <input type="checkbox"/> |
| 51 – 60 anni | <input type="checkbox"/> | 60 anni + | <input type="checkbox"/> |
| 31 – 40 anni | <input type="checkbox"/> | | |

Disabilità

Il Disability Discrimination Act 1995 definisce una disabilità come una " imparità fisica o mentale sostanziale e a lungo termine con effetti negativi su una persona che compromette la sua capacità di svolgere normalmente le attività quotidiane". È un effetto a lungo termine se è durato, o se probabilmente durerà, più di 12 mesi.

Si considera una persona disabile? (*Si prega di selezionare*) Si No

Origini Etniche

Si prega di notare che queste categorie rispecchiano quelle utilizzate nel censimento 2001.

Come descriverebbe la sua origine etnica? (Se non si identifica con nessuna delle categorie elencate, si prega di utilizzare le "altre" categorie). *Si prega di barrare una casella.*

BIANCO	Britannico	<input type="checkbox"/>
	Irlandese	<input type="checkbox"/>
	Altro	<input type="checkbox"/>
MISTO	Bianco e nero caraibico	<input type="checkbox"/>
	Bianco e nero africano	<input type="checkbox"/>
	Bianco e asiatico	<input type="checkbox"/>
	Altro	<input type="checkbox"/>
ASIATICO O ASIATICO BRITANNICO	Indiano	<input type="checkbox"/>
	Pakistano	<input type="checkbox"/>
	Bangladesh	<input type="checkbox"/>
	Altri	<input type="checkbox"/>
NERO O NERO BRITANNICO	Caraibica	<input type="checkbox"/>
	Africana	<input type="checkbox"/>
	Altro	<input type="checkbox"/>
CINESE O ALTRO	Cinese	<input type="checkbox"/>
	Altro gruppo etnico	<input type="checkbox"/>
	Non lo so/non sono sicura	<input type="checkbox"/>
	Preferisco non definire la mia etnia	<input type="checkbox"/>

Religione/Credo

Come descriverebbe la sua religione/credo?

- | | |
|--|--------------------------|
| Cristiana | <input type="checkbox"/> |
| Buddista | <input type="checkbox"/> |
| Induista | <input type="checkbox"/> |
| Ebrea | <input type="checkbox"/> |
| Musulmana | <input type="checkbox"/> |
| Sikh | <input type="checkbox"/> |
| Altro | <input type="checkbox"/> |
| Nessuna | <input type="checkbox"/> |
| Non lo so/non sono sicura | <input type="checkbox"/> |
| Preferisco non definire la mia religione | <input type="checkbox"/> |

Orientamento sessuale

Come descriverebbe il suo orientamento sessuale?

- | | |
|--|--------------------------|
| Eterosessuale | <input type="checkbox"/> |
| Gay/lesbica | <input type="checkbox"/> |
| Bisessuale | <input type="checkbox"/> |
| Non lo so/non sono sicura | <input type="checkbox"/> |
| Preferisco non definire il mio orientamento sessuale | <input type="checkbox"/> |

Genere

- | | |
|---------|--------------------------|
| Femmina | <input type="checkbox"/> |
| Maschio | <input type="checkbox"/> |

Appendice 8: Contratto di gruppo del 'potere per cambiare'

Al fine di contribuire a rendere le sessioni di gruppo della “Forza per Cambiare” piacevoli e sicure per ogni partecipante, tutte le donne, compresa la facilitatrice, accettano di rispettare le clausole indicate nel presente contratto.

Riservatezza

Sono d'accordo che il luogo degli incontri del gruppo, i nomi, le identità e le altre informazioni personali delle partecipanti non siano divulgati a nessuno al di fuori del gruppo, in qualsiasi momento durante o dopo il gruppo. L'unica eccezione è quando vi è una grave minaccia per la vita o la salute di un minore; in tali casi la facilitatrice è obbligata dalla legge a informare le autorità (polizia, servizi sociali, ecc) sulla situazioni di pericolo del minore.

Restrizioni

Sono d'accordo che l'alcool e le sostanze illegali non dovrebbero essere portate al gruppo in nessun momento. Le partecipanti non dovrebbero venire al gruppo se sono sotto l'influenza di alcool o di altra sostanza.

Nessuna forma di violenza (psicologica, verbale o fisica) è consentita nel gruppo in nessuna circostanza.

Impegno

Sono d'accordo a partecipare a tutte le sessioni del programma e ad essere puntuale, a meno che la mia assenza sia inevitabile (ad esempio a causa di malattia). Se non sono in grado di arrivare in tempo o di partecipare ad una sessione o se decido di non terminare il corso, sono d'accordo a contattare la facilitatrice per metterla a conoscenza della mia situazione.

Regole di gruppo

Sono d'accordo a seguire le regole del gruppo in ogni momento.

Sono consapevole del fatto che se violo una delle clausole di cui sopra, sarò espulsa dal gruppo.

Partecipante

Firma:.....

Nome in stampatello:.....

Data:.....

Facilitatrice

Firma:.....

Nome in stampatello:.....

Data:.....

Appendice 9: Rompighiaccio

Il gioco della palla

Scopo dell' esercitazione: imparare reciprocamente i nomi

Materiali: una piccola palla

Tempo: 5 minuti

Istruzioni: chiedere al gruppo di stare in un cerchio e lanciare una pallina ad una delle partecipanti. Chi prende la palla deve dire il suo nome e poi buttare la palla ad un'altra partecipante e il gioco continua. Il gioco si ferma una volta che ognuna ha detto il suo nome un paio di volte.

Il gioco del nome

Obiettivo: imparare reciprocamente i nomi e una cosa su ciascuna partecipante

Materiali: etichette adesive e penne

Tempo: 5 minuti

Istruzioni per l'uso: Un gioco dei nomi divertente e dolce: chiedere a ciascuna di dire il proprio nome e dare un aggettivo che descriva la propria personalità, che inizia con la stessa lettera del nome. Ad esempio, 'Il mio nome è Barbara e Bella!' chiedere a tutti di scrivere sull' etichetta il nome e l'aggettivo e attaccarselo (ad esempio, Barbara Bella).

Il gioco della moneta

Scopo del Esercitazione: un modo originale per le partecipanti di condividere parti delle loro storie di vita e conoscersi meglio. (Non è destinato alla sessione di gruppo introduttiva rompighiaccio).

Materiali: monete

Tempo di percorrenza: 20-30 minuti

Istruzione: Preparare un numero di monete uguale al numero delle partecipanti; (cercare di trovare monete relativamente nuove). Ogni partecipante sceglie una moneta e si legge l'anno in cui la moneta è stata coniata. Ogni partecipante poi ricorda un importante particolare della sua vita di tale anno. Inizia a raccontare la donna che ha l'anno più recente e poi si torna indietro nel tempo fino a quando tutte hanno parlato.

Il gioco del carosello

Scopo del Esercitazione: consentire alle partecipanti di conoscersi meglio in un modo interattivo.

Materiali: 4-5 blocchi di post-it, una serie di domande, penne / matite, fogli di carta

Tempo: 45 minuti

Istruzioni per l'uso: Le partecipanti sono posizionate in due cerchi, uno dentro l'altro, ogni cerchio con un numero pari di sedie. Le Sedie devono essere poste una davanti all'altra in modo da formare nel cerchio delle coppie.

- Ogni partecipante riceve una penna o una matita e una serie di post-it, preferibilmente di colore diverso.
- La facilitatrice fa una serie di domande a turno. (Vedi domande suggerite qui di seguito).
- Dopo che le domande sono state poste, le partecipanti rispondono nelle loro coppie. La partecipante che ascolta scrive il nome dell'altra sul post-it, seguito dalla sua risposta ai quesiti della facilitatrice.

- Al termine di ogni turno, le partecipanti del cerchio esterno si spostano di uno o più posti verso destra o verso sinistra, come specificato dalla facilitatrice. Questo è il giro del "carosello".
- L'esercizio è così nuovamente intrapreso con una nuova partner.

Suggerimenti per la facilitatrice:

- Tenere il 'giro' nella stessa direzione durante l'intero esercizio.
- Ricordare alle partecipanti di scrivere il nome delle loro partner sul post-it.
- Le partecipanti disabili dovrebbero sedere nel cerchio interno, in quanto solo l'altro cerchio si sposterà.

Suggerimenti di domande

- Chi sei? Spiegare qualcosa circa la tua famiglia, amici, studi, lavoro, ecc....
- Da dove provieni?
- Dove ti piacerebbe vivere?
- Condividi qualcosa di te in cui sei molto brava
- Condividere una cattiva abitudine che desideri eliminare!
- Parlare di uno dei motivi per partecipare a questo gruppo.

Un turno extra:

Dopo che tutti i post-it sono esauriti dare pennarelli e fogli bianchi (formato A4) a tutte le partecipanti. Invece di scrivere sul foglio il nome della persona seduta di fronte ciascuna partecipante dovrebbe cercare di farle il ritratto mantenendo il contatto visivo con lei e senza guardare il foglio! Le partecipanti non sono autorizzate a mostrare i ritratti le une alle altre.

Quando tutte hanno finito, la facilitatrice raccoglie i fogli e poi li ridistribuisce. L'idea è quella di cercare di identificare ogni ritratto. Quando tutte hanno un ritratto, chiedere di mostrarlo al cerchio, e a turno le partecipanti cercano di indovinare chi è la persona del ritratto. La persona che ha lo ha disegnato può quindi dire se hanno indovinato l'identità .

Una volta che ognuna ha il proprio ritratto, chiedere di scrivere il proprio nome su di esso, e attaccarlo al muro. Si potrebbe quindi creare il proprio 'portfolio' sul muro: chiedere alle donne di attaccare accanto alla sua immagine i post it con le risposte alle domande.

Suggerimenti per la facilitatrice:

- Riservare un po' di tempo alla fine dell'esercizio per vedere le altre foto e le caratteristiche delle altre.

Appendice 10: Dettagli del Corso

Le facilitatrici del corso sono:

.....
.....

Le operatrici del servizio baby sitter sono:

.....
.....

Se hai bisogno di contattare una di noi al di fuori del corso i nostri riferimenti sono:

Telefono:

E-mail:

La sede è la seguente:

I dettagli delle sessioni sono i seguenti.

Settimana	Argomento	Data	Durata
Sessione 1:			
Sessione 2:			
Sessione 3:			
Sessione 4:			
Sessione 5:			
Sessione 6:			
Sessione 7:			
Sessione 8:			
Sessione 9:			
Sessione 10:			
Sessione 11:			
Sessione 12:			
Sessione 13:			
Sessione 14:			

Appendice 11: Linee guida dei processi di base

Dare a tutte l'opportunità di parlare. Ogni persona (compresa la facilitatrice) dovrebbe evitare di dominare la discussione e si dovrebbe cercare di non interrompere.

Un buon ascolto è importante. Tutte dovrebbero sentire ciò che una persona sta dicendo prima di parlare di se stesse.

Parlare a partire dalla propria esperienza. Parlare in prima persona contribuirà a questo. **Essere oneste.**

Dar Valore e convalidare 'le differenze e le esperienze degli altri. Criticare/umiliare le altre persone non sarà tollerato.

Riservatezza e fiducia. Tutte le discussioni e i contributi sono riservati. Le informazioni personali non lasciano la stanza.

Droghe o alcool non sono ammessi nei locali, né dovranno essere consumati prima di frequentare il gruppo.

Partecipazione coerente e puntuale. Gli obiettivi del gruppo possono essere raggiunti solo se ognuna si impegna a frequentare le sessioni su base regolare.

Come possiamo garantire che tutte abbiano la possibilità di far valere il proprio punto di vista?

.....

Come possiamo fare in modo che nessuna sia discriminata?

.....

Come possiamo creare un clima di rispetto e di gentilezza?

.....

Si prega di guardare il seguente elenco di situazioni. Ti sei mai frenata nell'espone le tue idee e sentimenti a causa di uno qualsiasi di questi punti?

Situazione	Si	No	Non so
Non c'era abbastanza tempo			
Ero preoccupata di essere derisa			
Un'altra persona mi ha interrotto/ mi ha parlato sopra			
Ho sentito che non sarei stata creduta			
Pensavo di non essere capita			
Ero incerta su come dire quello che sentivo			
Non ho fiducia in alcune persone del gruppo			
Non avrei voluto sconvolgere e deprimere			
Ero troppo timida			
Qualcun altro ha già detto quello che volevo dire			
Non ho potuto seguire la conversazione correttamente			
Ho pensato che le persone fossero in disaccordo con me			
Pensavo che la gente mi potesse giudicare			

Appendice 12: La mia Carta dei Diritti

Ho il diritto di dire no

Ho il diritto di non essere maltrattata

Ho il diritto di esprimere rabbia

Ho il diritto di cambiare la mia vita

Ho il diritto di essere libera dalla paura

Ho il diritto di chiedere e aspettarmi assistenza dalla polizia e dai servizi sociali.

Ho il diritto di volere un modello migliore di comunicazione con i miei figli

Ho il diritto di far vivere i miei figli in condizioni di sicurezza

Ho il diritto di essere trattata da adulto e con rispetto

Ho il diritto di lasciare l'ambiente violento

Ho il diritto di essere al sicuro

Ho il diritto alla privacy

Ho il diritto di sviluppare i miei talenti e abilità

Ho il diritto di perseguire e ottenere la protezione attraverso la legge

Ho il diritto di guadagnare e di controllare le mie finanze

Ho il diritto di prendere le mie decisioni per la mia vita

Ho il diritto di cambiare idea

Ho il diritto di essere creduta e valorizzata

Ho il diritto di fare errori

Ho il diritto di non essere perfetta

Ho il diritto di amare e di essere ricambiata

Ho il diritto di mettere me stessa al primo posto

Ho il diritto di essere me stessa

Appendice 13: Ho bisogno, voglio, mi merito

	Descrizione	E' stata soddisfatto?	Due modi per realizzare/soddisfare quello di cui hai bisogno, che vuoi, che meriti
Ho bisogno...		SI / NO	1. 2.
Voglio...		SI / NO	1. 2.
Mi merito...		SI / NO	1. 2.

Appendice 14: Valutazione delle esigenze

Bisogni	Importanza*	Quanto è stata soddisfatto**	Ostacoli per essere soddisfatta	Passi a breve termine per soddisfare il bisogno	Passi a lungo termine per soddisfare il bisogno
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

* 1 = molto importante 2 = Importante 3 = abbastanza importante 4 = Non molto importante 5 = per niente importante
 ** 1 = Completamente 2 = Molto 3 = Parzialmente 4 = Leggermente 5 = per niente

Appendice 15: Ruota della parità di Duluth



Appendice 16: Ruota del potere e del controllo Duluth



Appendice 17: Impostazione dei confini

Esempio 1:

Dopo aver frequentato la sessione sui confini, Marina ha lavorato su se stessa e ha deciso di affrontare il suo capo rispetto ad atteggiamenti che riteneva fossero stati abusivi. Aveva notato che il suo capo non la salutava mai quando entrava nell'ufficio, e che evitava sempre il contatto diretto. La umiliava di fronte ai colleghi con un linguaggio offensivo quando pensava che il suo lavoro non fosse stato fatto bene. Marina ha parlato con il suo capo che ha negato ogni responsabilità per il proprio comportamento. Poi si è lamentato del suo comportamento non professionale verso i suoi superiori. Ciò le ha causato un rimprovero scritto e la sua posizione di lavoro è stata messa a repentaglio.

Esempio 2:

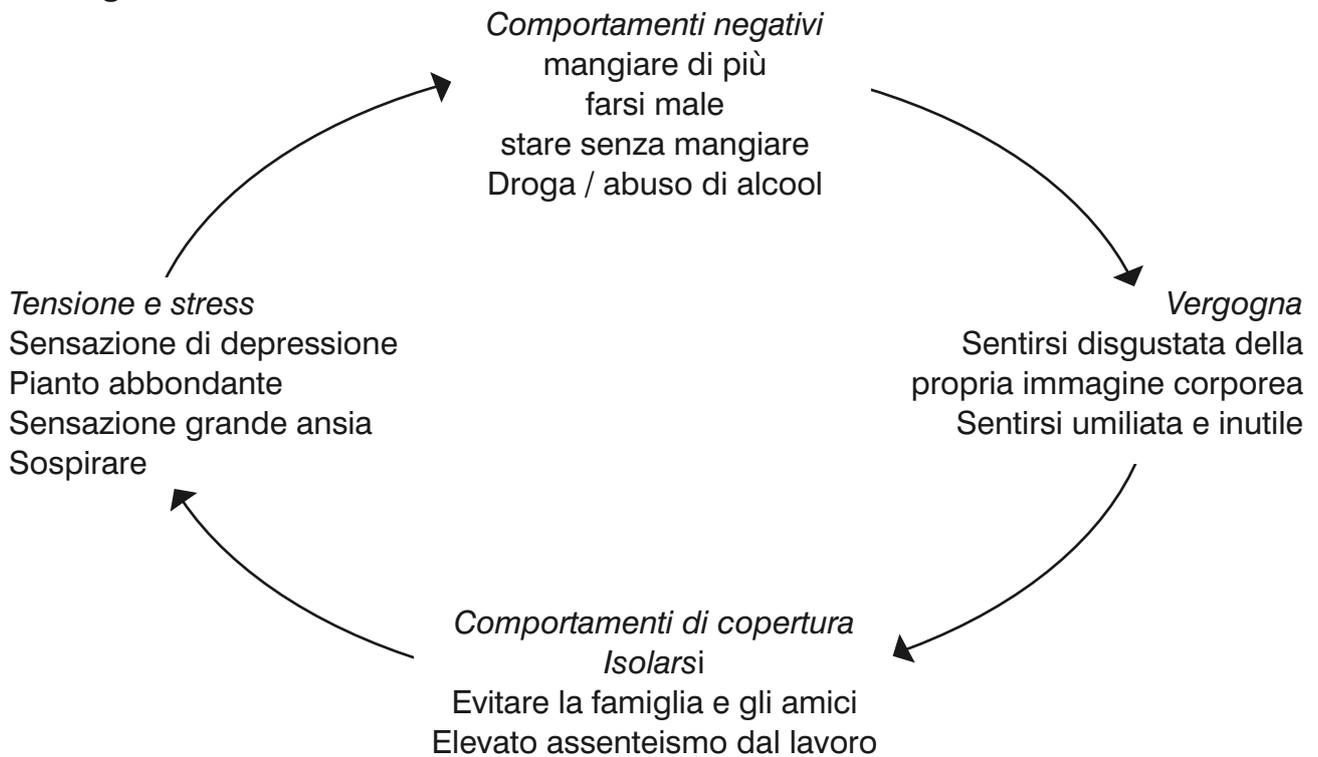
Sara, mesi dopo che il gruppo era terminato, ha riferito quanto fosse stata importante la sessione sull'impostazione dei confini nel rapporto con la figlia Caterina. Ha realizzato, attraverso l'ascolto di una giovane partecipante che parlava del suo rapporto con la madre, quanto sua figlia avesse sofferto. Per la prima volta ha capito che il suo atteggiamento potrebbe avere ferito profondamente Caterina. Ha capito che anche lei doveva rispettare i confini della figlia. Per esempio, arrivare alle sette di domenica mattina a casa con le paste fresche, quando a Caterina piace dormire non è un gesto sensato. Pochi mesi più tardi, la figlia di Sara era incinta. Questa era la sua terza gravidanza, da tre uomini diversi. Sara non era felice per la gravidanza della figlia ma ha capito che doveva accettare la decisione di Caterina.

Esempio 3:

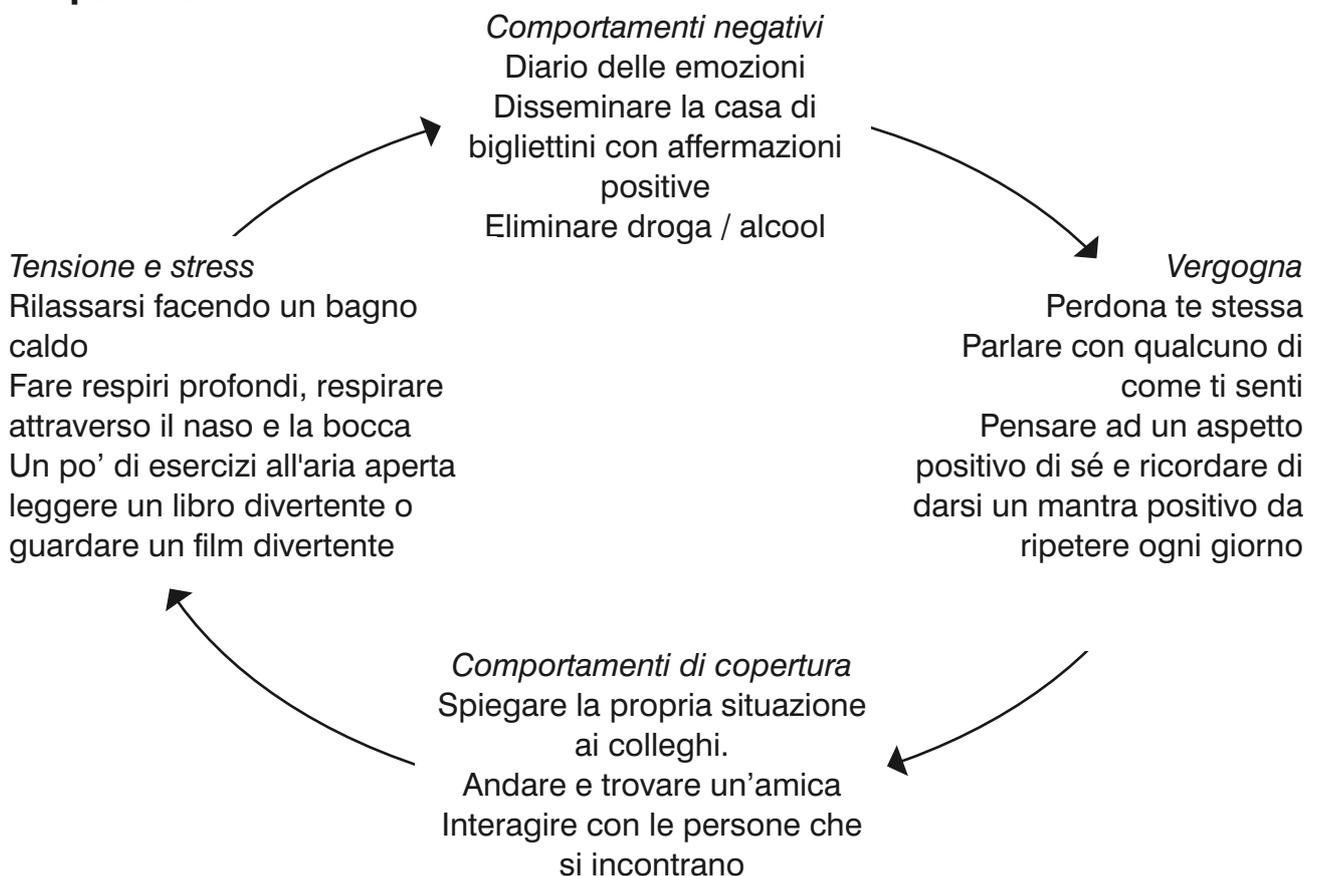
Rebecca ha portato un altro esempio. Dopo aver affrontato la sessione sui confini, ha capito che la sua amica Anna li aveva superati. Anna infatti arrivava a casa di Rebecca in momenti strani e rimaneva a parlare per ore. Rebecca ha deciso di discutere la questione con Anna. L'ha invitata e le ha spiegato che apprezzava la sua amicizia ed amava parlare con lei ma, i tempi e la lunghezza delle chiacchierate cominciavano a diventare un problema. Anna era abbastanza turbata all'inizio ma, dopo averne discusso a lungo, ha capito il punto di vista della sua amica. La loro amicizia è diventata ancora più forte, in parte perché Anna è stata in grado di comprendere meglio la sua amica ed i suoi bisogni, e in parte perché Rebecca si sentiva meglio e più felice, in quanto sentiva che i suoi confini erano maggiormente rispettati.

Appendice 18: Il ciclo della vergogna: i passaggi del senso di colpa e della vergogna

Da negativo...



...A positivo



Appendice 19: Gestire la rabbia

5 passi per far fronte alla rabbia

Fase 1: Stop! fai dieci respiri profondi.

Fase 2: Pensa ad un mantra positivo personale.

'Io ho il controllo dei miei sentimenti, posso stare tranquilla e gestire questa situazione.'

Fase 3: Riconosci e identifica la sensazione.

'Mi sento arrabbiata. Per affrontare la mia rabbia devo essere calma e ragionevole e prima di agire considerare il motivo per cui mi sento così. '

Fase 4: Analizza la situazione per capire.

Provare ad identificare il motivo principale per cui ci si sente arrabbiate. Se vi è un vero e proprio motivo per sentirsi arrabbiate, quale è il problema? E 'in tuo potere farvi fronte? E 'importante identificare chiaramente che tipo di potere puoi davvero avere in ogni situazione particolare.

Passaggio 5: Agisci in base alla situazione.

Agire rispetto a una situazione che ti fa arrabbiare può assumere molte forme. Ad esempio, se si decide che non, dovremmo essere arrabbiate per qualcosa, evitare la situazione allontanandosi è un modo per agire. Se si ha il potere di cambiare qualcosa, elaborare la strada migliore da seguire per risolvere la situazione, utilizzando le tecniche di assertività.

Alcune idee per alleviare l'intensità della rabbia

- Imparare tecniche di relax o di respirazione profonda.
- Prendere un po' di tempo ogni giorno per meditare.
- Assistere ad una seduta di yoga.
- Andare a camminare o correre.
- Prendere un momento per gridare e urlare quando si è da sole in un luogo privato.
- Scrivere una lettera onesta alla persona che ti ha fatto arrabbiare, poi strappala o bruciala. Non inviarla!
- Essere creative. Sfogare un po' della rabbia attraverso il disegno, canto o danza espressiva.
- Crea una buona rete di sostegno intorno a te con gli amici che ascoltano.
- Evitare persone che intensificano la tua rabbia e che ti mettono in uno stato d'animo negativo.
- Per affrontare in profondità i sentimenti di rabbia, fare dei colloqui di consulenza o di psicoterapia.

Appendice 20: Valutare i livelli di Assertività

Si prega di indicare la frequenza con cui è difficile essere assertiva nelle seguenti situazioni:

Situazione	Spesso	A volte	Raramente	Mai
1. Amici				
Quando un buon amico fa una visita improvvisata, ma avevo già altri progetti.				
Quando le persone che conosco mi ignorano.				
Quando un amico vuole un prestito da me.				
Quando gli amici mi chiedono regolarmente di fare da baby sitter per i loro figli				
2. Lavoro				
Quando è necessario fare delle critiche positive su un lavoro che ha fatto un mio collega.				
Quando mi chiedono di assumere maggiori responsabilità di quante sono in grado di assolvere.				
Quando un collega mi chiede sempre di coprirlo per i suoi errori / ritardi.				
Quando le persone mi parlano con autorità				
3. Famiglia				
Se i miei figli adulti vengono a trovarmi solo per i loro comodi.				
Quando i miei figli vogliono che lasci ciò che sto facendo per trascorrere del tempo con loro.				
Quando i miei figli si aspettano che sia sempre io a pulire.				
Se i miei genitori criticano costantemente le mie scelte di vita.				
4. Relazioni				
Quando il mio partner vuole che annulli il mio appuntamento per trascorrere un po' tempo con lui / lei.				
Quando il mio partner vuole avere rapporti sessuali, ma io no.				
Se il mio partner non vuole che io faccia un lavoro retribuito.				
Quando il mio partner dice che non gli/le piace quello che sto indossando e vuole che mi cambi.				
5. Me stessa				
Quando ho bisogno di chiedere un aiuto pratico.				
Quando voglio esprimere il mio parere in una conversazione.				
Quando voglio essere me stessa.				
Quando ho bisogno di chiedere sostegno emotivo.				
6. Altro				
Quando la mia baby-sitter è in ritardo				
Quando un venditore insiste per farmi comprare qualcosa che non voglio.				
Quando voglio dare indietro un acquisto in un negozio. Se il mio cibo arriva in ritardo e freddo quando sono al ristorante, e voglio lamentarmi.				

Appendice 21: Definizioni di violenza e di abuso

La violenza domestica è fisica, sessuale, psicologica o economica; si svolge all'interno di una relazione intima e costituisce un modello di comportamento di potere e controllo.

In questo esercizio, si prega di scrivere nelle caselle ciò che si pensa possa costituire violenza fisica, sessuale, psicologica e economica. Ci sono alcuni esempi per cominciare. Confronta le tue idee con le altre partecipanti del.

FISICA spingere Sputare	SESSUALE Sesso in cambio di favori Atti sessuali forzati
PSICOLOGICO Non parlare, mettere il muso Minacciare di portare via i bambini	FINANZIARIA Non dare i soldi Sottrarre denaro

Appendice 22: Bibliografia italiana

AA. VV. (2008) *Amorosi assassini. Storie di violenze sulle donne* (Bari: Editori La Terza).

ASSOCIAZIONE ARTEMISIA (1997) *...e poi disse che avevo sognato: violenza sessuale intrafamiliare su minori, caratteristiche del fenomeno e modalità di intervento* (a cura di) Roberta Luberti ; Donata Bianchi (Firenze: Edizioni della Pace).

BALDRY, A. (2006) *Dai maltrattamenti all'omicidio : la valutazione del rischio di recidiva e dell'uxoricidio.* (Milano: F. Angeli).

BELLIL, S. (2004) *Via dall'inferno* (Roma: Fazi Editore).

DOYLE, R. (1996) *La donna che sbatteva nelle porte* (Parma: Ugo Guanda Editore).

DURRANI T. (1994) *Schiava di mio marito* (Milano: Mondadori Editore).

FERANDEZ, M. (2007) *La città che uccide le donne: inchiesta a Ciudad Juarez* (Roma : Fandango libri).

FILIPPINI, S. (2005) *Relazioni Perverse, la violenza psicologica nella coppia* (Firenze: Franco Angeli Editore, 2005).

HERMAN, J. L. (1992) *Guarire dal Trauma* (Roma: Magi Edizioni).

HIRYGOIEN, M. F. (2000) *Molestie Morali* (Torino: Einaudi).

HIRIGOYEN, M. F. (2006) *Sottomesse – La violenza sulle donne e nella coppia* (Torino: Einaudi)

ISTAT (2002) *La sicurezza dei cittadini: un approccio di genere* (Roma: Istat)

ISTAT (2007) *La violenza e i maltrattamenti dentro e fuori la famiglia* (Roma: Istat).

PONZIO, G. (2004) *Crimini segreti : maltrattamento e violenza alle donne nella relazione di coppia* (Milano: Baldini Castoldi Dalai).

PROGETTO URBAN (2002) *Adani C., Basaglia A. e Tola V.(a cura di) Dentro la violenza: cultura, pregiudizi, stereotipi* (Franco Angeli. Milano).

ROMITO, P. (2002) *La violenza di genere su donne e minori: un'introduzione* (Milano: Franco Angeli).

ROMITO, P. (2005) *Un silenzio assordante. La violenza occulta su donne e minori* (Milano: Franco Angeli).

VENTIMIGLIA, C. (2002) *La fiducia tradita: storie dette e raccontate di partner violenti* (Milano: Angeli, 2002).

RINGRAZIAMENTI

Il Potere di Cambiare è stato scritto e creato grazie al lavoro e alla collaborazione di 5 organizzazioni europee di donne:

NANE Women's Rights Association (Ungheria)

AMCV – Association of Women Against Violence (Portogallo)

Associazione Artemisia – Centro donne contro la violenza “Catia Franci” (Italy)

NGO Women's Shelter (Estonia)

Women's Aid Federation of England (UK)

Il manuale *Il Potere di Cambiare*, per i suoi contenuti, comunque, attinge dall'esperienza di molte donne che lavorano sulla violenza domestica non solo in questi paesi ma anche altrove, ed i ringraziamenti sono dovuti a tutte loro.

Si ringraziano inoltre tutte le donne che hanno partecipato ai gruppi di sostegno nei nostri paesi nel corso degli anni per aver condiviso tanti momenti preziosi di lealtà e di coraggio. Questa è stata l'ispirazione per il manuale che è anche un omaggio alla forza delle donne. Nei gruppi di sostegno abbiamo visto ogni volta come riconquistare la dignità dalla vergogna e dal dolore della violenza. In particolare tutti i partner desiderano ringraziare le seguenti donne:

- le donne dei gruppi di sostegno di Artemisia (Italia), la loro esperienza ha aiutato a sviluppare i programmi delle sessioni di questo manuale;
- le donne dei gruppi di auto aiuto di AMCV per il loro contributo, sostegno e punto di vista nello sviluppo del manuale;
- le partecipanti e le facilitatrici dei gruppo di sostegno di NANE del 2007-2008

Ringraziamo per il loro prezioso lavoro con i gruppi di donne: Elena Lucchetti, Claudia Sbrilli, Giuliana Ponzio, Ilaria Bagnoli, Stefania Zurli e Teresa Bruno.

Desideriamo inoltre ringraziare i seguenti servizi inglesi per il loro contributo durante le fasi di ricerca e consultazione sul manuale: Pathway, Berkshire Women's Aid, Maidenhead Police Station (East Berkshire), Survive, South Devon Women's Aid, Watford Women's Centre and Community Safety Partnership – Durham.

Siamo particolarmente grate al West Mercia Women's Aid, al Nia Project and Survive per aver partecipato ai focus groups nel progetto definitivo del manuale e per i loro dettagliati commenti.