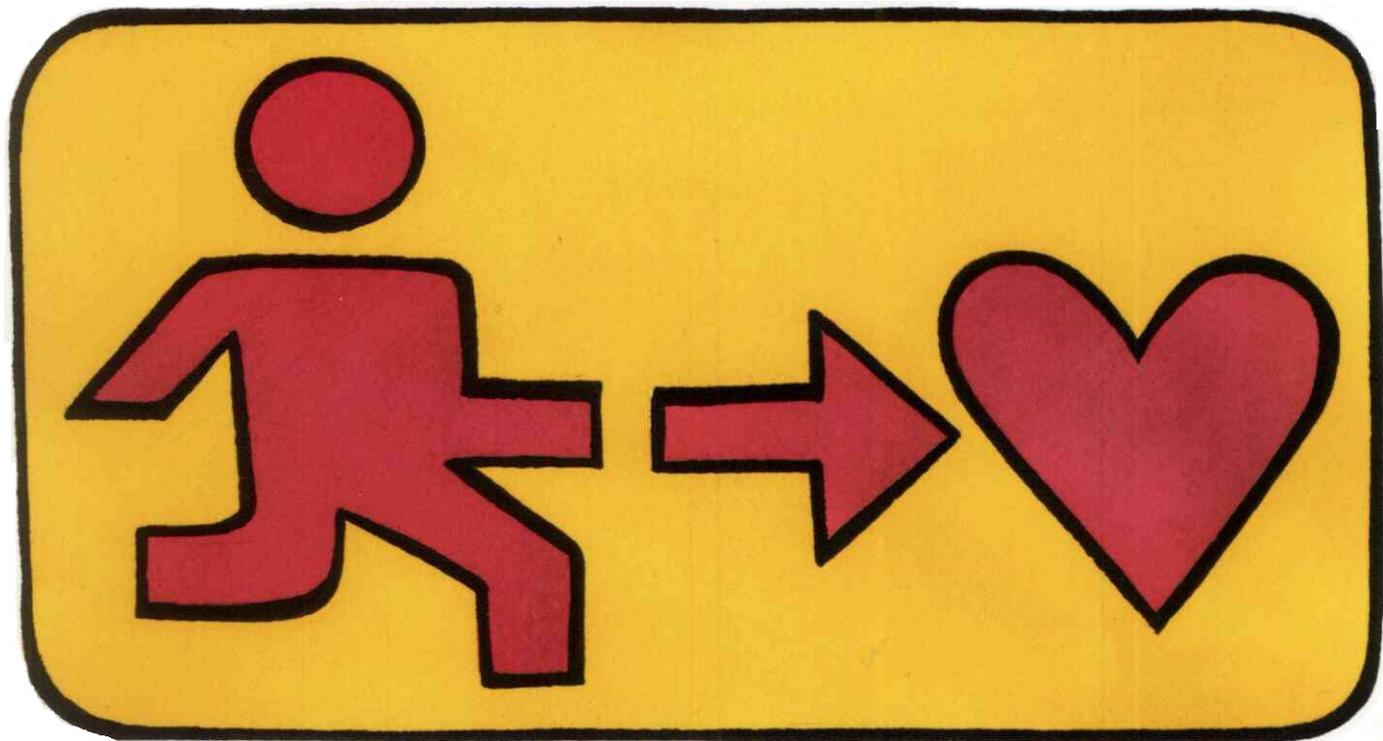


# Uscita di sicurezza

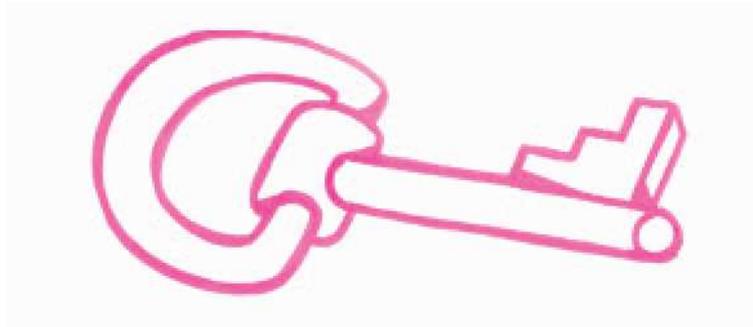


**Ministero del lavoro e delle politiche sociali**  
Centro nazionale di documentazione e analisi per l'infanzia e l'adolescenza  
Istituto degli Innocenti di Firenze

## Uscita di sicurezza

La violenza sugli adolescenti: la parola ai ragazzi e alle ragazze

per uscire dal **silenzio**



Ministero del lavoro e delle politiche sociali

Centro nazionale di documentazione e analisi per l'infanzia e l'adolescenza

Istituto degli Innocenti di Firenze

## Disagio e violenza in **adolescenza**:

**Adolescenza...** sono anni di cambiamenti che ci fanno crescere e costruiscono la nostra identità.

Ci sentiamo come una pianta un po' strana che sta cercando una sua forma...

Non esiste una medicina **magica** contro il senso di inadeguatezza che a volte abbiamo nei confronti del nostro corpo che si **trasforma**, contro l'insicurezza e la sensazione di trovarsi sempre fuori posto...

Un campo di battaglia è la famiglia: quante discussioni per conquistarci un po' di indipendenza e degli spazi nostri!

**A scuola poi si sovrappongono un sacco di problemi:** a parte i 5 in pagella, bisogna fare i conti con i prof. Anche con il gruppo degli amici non è sempre facile:

# Disagio e violenza

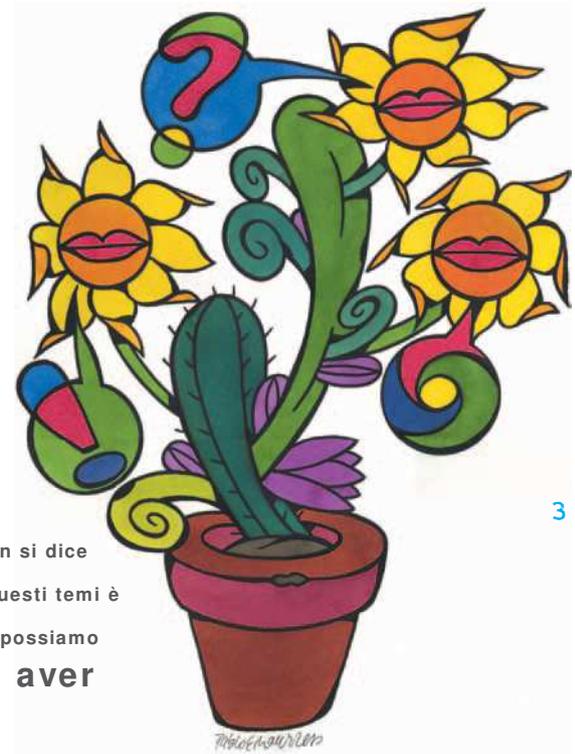
## la **parola** ai ragazzi e alle ragazze

### qualche volta

ce li sentiamo vicini, qualche volta è come se improvvisamente se ne fossero andati su Marte! C'è poi l'amore e la sessualità con tutte le insicurezze, i **dubbi** e le paure che si portano dietro.

E come se non bastasse a volte sorgono problemi più gravi dai quali nasce una sofferenza che non sappiamo o non possiamo superare da soli. Spesso si sottovaluta quanto noi "adolescenti" possiamo stare male. Spesso si parla di noi, ma non con noi. Questa volta siamo noi a parlare dei momenti di difficoltà e di temi importanti

ma dei quali non si dice molto. Uno di questi temi è la violenza che possiamo **subire, o aver subito.**



# in adolescenza



**Siamo** un gruppo di dieci ragazzi e ragazze provenienti da varie parti d'Italia e abbiamo alle nostre spalle anni di vita caratterizzati da esperienze differenti.

Pur non conoscendoci abbiamo provato a mettere insieme le nostre idee e a confrontarci sul tema della violenza di cui leggerai in questo opuscolo che hai tra le mani.

**Non è stato facile.**

La violenza produce silenzio. È difficile pensarla, parlarne e comunicare le emozioni che scatena.

**Abbiamo provato** a farlo perché siamo convinti che sia importante parlarne e provare a capire cosa è possibile fare per trovare un'**uscita di sicurezza** da situazioni di sopraffazione in cui possiamo trovarci tra coetanei o con adulti, in famiglia o con estranei.



Presentazione



## Cosa si dice **violenza...**

**VIOLENZA È QUALSIASI TENTATIVO DI  
ESERCITARE UN POTERE  
E UN DOMINIO SU UN'ALTRA PERSONA.**



**È una forma di **maltrattamento...****

... **quando** non ci è mai permesso di esprimere le nostre idee e i nostri pensieri. ... **quando** ci scoraggiano sistematicamente, deridono e svalutano i nostri progetti e le nostre attività. ... **quando** gli adulti ci costringono a fare scelte sulla base delle loro ambizioni e aspirazioni, che vogliono realizzare attraverso di noi.

**Subiamo una **violenza...****

... **quando** una persona ci impone la sua autorità con la forza. ... **quando** qualcuno ci prende, ci blocca, impedisce ogni nostra reazione e riversa su di noi la sua aggressività. A volte ne portiamo i segni visibili addosso. ... **quando** assistiamo a violenza su persone che ci sono care.

**Subiamo un abuso...**

**... quando** noi o il nostro corpo siamo oggetto di commenti imbarazzanti a sfondo sessuale **... quando** siamo obbligati ad assistere a scene erotiche, pornografiche o di violenza sessuale **... quando** subiamo contatti fisici che ci mettono a disagio e che non vogliamo **... quando** siamo costretti ad avere un rapporto sessuale

Maltrattamenti, violenze e abusi possono avvenire anche all'interno della famiglia.



*Pablo Elvarren*

**SONO VIOLAZIONI DEI NOSTRI DIRITTI. NESSUNO PUÒ COMPIERLE.**

## Le relazioni affettive e la violenza

Qualche volta siamo stati e siamo imprudenti, ci fidiamo di persone, adulte o coetanee, che non conosciamo abbastanza e poi ci accorgiamo di essere in **pericolo**. In un rapporto a due ci sentiamo **sicuri** quando ci sono il rispetto e la fiducia reciproci; **quando è possibile esprimere il nostro punto di vista**, le cose, le parole e i gesti che ci fanno piacere e quelli che ci danno fastidio, ci imbarazzano o ci fanno paura.

Poter condividere emozioni e timori è un modo per conoscersi e avere la possibilità di vivere l'affettività e la sessualità come qualcosa di **naturale**, senza costrizioni.

**Non** crediamo di dover accettare qualsiasi richiesta del/della partner solo per il fatto che formiamo una coppia: **l'intimità tra due persone non giustifica** la sopraffazione e la violenza.



SE NON VOGLIAMO AVERE RAPPORTI  
TROPPO RAVVICINATI O SESSUALI  
CI DOBBIAMO SENTIRE LIBERI DI  
POTER DIRE: **NO!**

## Come mi sento se ho subito una violenza?

« All'inizio non capivo cosa accadeva, diventavo incapace di fare o di dire qualsiasi cosa. Mi sentivo come paralizzata dalla **confusione** e dalla paura. Poi avevo il timore che potesse accadere di nuovo e stavo attenta a come mi comportavo, evitavo di incontrarlo, di restare sola con lui in una stanza. Facendo così pensavo che **non sarebbe più successo** e invece le violenze si ripeterono nel tempo. I miei tentativi non servivano a molto. Lui era il grande, l'adulto e **IO SOLO una bambina**. Ho impiegato un sacco di tempo prima di riuscire a dare un nome a ciò che subivo: **abuso sessuale**. »

### Il dolore

Quando subiamo o assistiamo a violenze proviamo sentimenti molteplici e talvolta in contrasto tra loro. È importante riconoscere queste emozioni per riuscire a dare loro un nome e comunicarle a persone che ci sono vicine, di cui ci fidiamo e che ci possono aiutare.

ESISTONO PAROLE ANCHE PER CIÒ CHE APPARE INCOMPRESIBILE O INDICIBILE.

Come

Può essere difficile chiedere aiuto perché possiamo sentirci confusi o colpevoli di ciò che accade o è accaduto. Perché abbiamo paura e temiamo le conseguenze della rottura del silenzio e del segreto.

« È come essere dentro un acquario, tutti ti vedono muovere le labbra e nessuno ti sente. Tutti ti guardano sbattere contro il vetro e nessuno può parlarti.

Io non ho la forza di romperlo quel vetro. Poi però dall'altra parte qualcuno incomincia a cercare di leggerti le labbra, rispetta il tuo silenzio e pronuncia al tuo posto le parole che tu non puoi dire.

E allora, finalmente, riesco a creare un contatto, uno scambio. Siamo in due. »



## Vergogna e senso di colpa

Ci vergogniamo di ciò che ci è accaduto e ci accade. Proviamo imbarazzo perché ci sembra di essere diversi dagli altri e di avere qualcosa da nascondere. Proviamo vergogna perché ci sentiamo, o ci hanno fatto sentire, corresponsabili, colpevoli e quindi temiamo il giudizio degli altri.

# mi sento

## Impotenza

Ci sentiamo impotenti perché ci fanno vivere situazioni che sentiamo “troppo grandi” per noi, alle quali non sappiamo come reagire, e così ci convinciamo di non poterle cambiare. Proviamo impotenza anche quando non riceviamo una risposta alla nostra richiesta di aiuto e questo ci può frenare nel tentare di parlare ancora.

## Isolamento - Solitudine

A volte ci guardiamo intorno ma veniamo ignorati e ci sembra che nessuno possa capirci. Abbiamo paura di essere giudicati e può capitare che ci chiudiamo in noi stessi. In altri casi sentiamo il bisogno di “scappare” proprio dalle persone di cui ci fidiamo.

« Ci sentiamo come un uccello che non può volare o come davanti a muri troppo alti. »

Per riprendere il volo o riuscire a superare quel muro può essere necessario chiedere l'intervento di qualcuno.

## Si può chiedere aiuto?

 : Quando  parlava con me, sentivo che lui era come se fosse la mia voce. Il mio silenzio esprimeva il fatto che non avevo voglia di raccontare, però c'era un contatto.

 : All'inizio cercavo uno scambio, ma poi c'era silenzio. La immaginavo rannicchiata in una stanza chiusa. Provare a riempire le sue pause era come tenderle una mano per tirarla fuori.

 : Lui diceva parole concrete che io avrei voluto dire, ma non riuscivo a farlo, lui le diceva al mio posto. Lo sentivo vicino con voce ferma.

 : Quando ho chiesto a  come stava, ha iniziato a parlare. C'era un contatto, c'era un legame, poi c'è stato silenzio e io ho provato a tirar fuori delle parole. All'inizio la sentivo preoccupata, questo mi faceva pensare a me stesso. Anch'io ho smesso di parlare e c'è stato uno scambio nel silenzio.





**Se c'è una grande sofferenza dentro di noi**

possiamo parlare con qualcuno. Abbiamo la libertà di scegliere con chi farlo: un amico, un familiare, una persona di cui ci fidiamo, un adulto non coinvolto.

**Ci sono delle volte in cui la nostra forza** e la nostra volontà non bastano

per superare un ostacolo: è in quei momenti che rivolgendoci a qualcuno possiamo trovare ciò di cui abbiamo bisogno.

**Parlare** ci consente di condividere un'esperienza e di guardare ciò che ci fa soffrire da un altro punto di vista, attraverso gli

**occhi** di chi ci ascolta.

**LA CONDIVISIONE CON L'ALTRO È GIÀ UN PASSO AVANTI PER USCIRE DALLA SOLITUDINE, E CONDIVISO CON L'ALTRO IL TUO DOLORE PESERÀ MENO.**

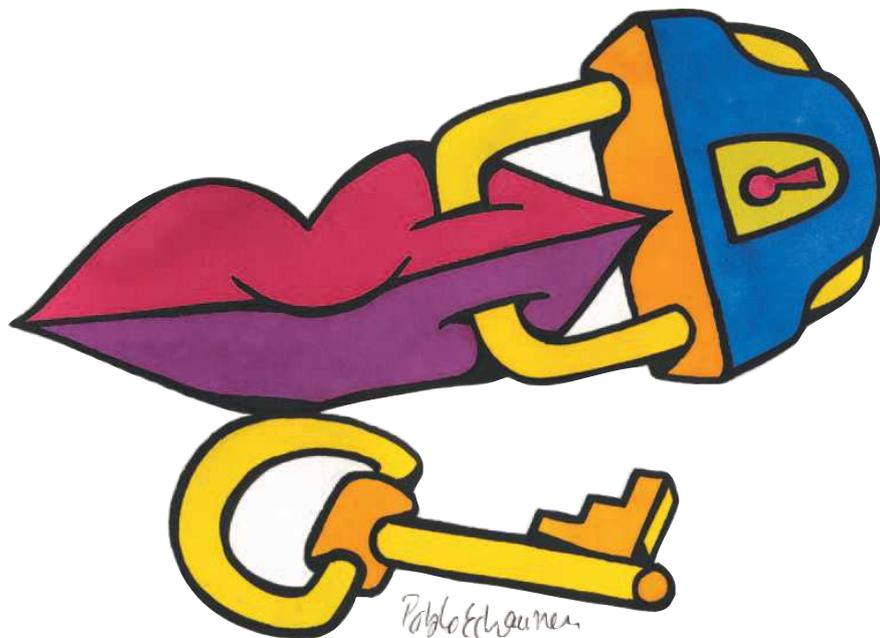
Ciao ,

non so come ti trovi ma spero che tu sia riuscito a risolvere il tuo problema o perlomeno a parlarne con qualcuno. Quando stavi qui non abbiamo mai discusso seriamente di quello che ci accadeva, ma ora che è passato del tempo mi sento pronta a parlarne. **Parlare**, è così che mi sono sentita meglio. **Parlare**, uscire, frequentare altre persone: tutto questo mi ha aiutata, e ora mi sento più forte e pronta anche per aiutare altre persone, magari anche te. **È stata dura**, mi sono vergognata, ma la necessità di trovare un aiuto ha prevalso sulla vergogna. **Mi sono guardata intorno e sono riuscita a vedere delle persone che ascoltavano**, cercavano di capire, consigliavano e con mano ferma aiutavano. Ho cominciato confidandomi con la mia migliore amica, mi sono sfogata e ho sentito che parte del mio peso usciva insieme alle mie parole... ma, te lo confesso, avevo paura di ritirare fuori quel passato che mi faceva così male. **Avevo paura di aprirmi**, di far conoscere parti di me che non pensavo avrei avuto la forza di raccontare. Temevo di essere giudicata. Già stavo male e a tutti i miei problemi si aggiungeva anche quello di dover cercare il **CORAGGIO** per chiedere aiuto a qualcuno. Sai , in alcuni momenti abbiamo davvero bisogno di fidarci degli altri, di qualcuno che ci dia ascolto e ci stia vicino. Non dovremmo dimenticare il conforto che dà un abbraccio, un gesto, un **SORRISO**. Mi sono accorta che questo non è umiliante. Sentiamoci presto, **IO SONO QUI**. Fammi sapere...

## La paura di parlare

Talvolta chi subisce violenza non vuole raccontare ciò che gli/le accade né vuole farsi aiutare perché ha paura delle conseguenze per sé e per chi gli/le ha fatto del male.

Anche se queste paure sono comprensibili, parlare di ciò che accade è una **fatica** che dobbiamo sobbarcarci per noi stessi e per gli altri: **rompere** il nostro silenzio può impedire che altri patiscano quello che noi abbiamo sofferto. Ciò può dare **inizio** a un percorso che talvolta è complesso, ma può portarci a trovare dei modi e degli strumenti per dare aiuto a noi stessi, alle persone che ci sono vicine e, paradossalmente, anche a chi ci fa del male. Gli abusanti e i violenti possono trarre beneficio dell'**interruzione** di questi comportamenti e possono cominciare a capire le conseguenze delle loro azioni.



## Per la nostra sicurezza e **protezione**

Possiamo trovare **aiuto** presso le strutture sociosanitarie, dove ci possiamo recare gratuitamente e non necessariamente accompagnati da un familiare. Qui potremo trovare persone che ci aiutino a comprendere ciò che stiamo vivendo ed eventualmente siano in grado, al posto nostro, di fare delle scelte indispensabili per la nostra protezione.

Talvolta, invece, **siamo vittime** di atti che sono dei veri e propri reati. In questi casi può essere necessario il coinvolgimento degli **operatori** dei servizi sociali e dei giudici del tribunale per i minorenni o del tribunale penale. Si tratta di persone che hanno la possibilità di prendere delle decisioni importanti per la nostra **sicurezza**.





16

## **I servizi sociali e sanitari del territorio**

hanno il compito di offrire ascolto ai bisogni di tutti coloro (adulti, bambini e bambine, ragazzi e ragazze, giovani e anziani) che abitano in una determinata zona e dare avvio a interventi di supporto che possono essere di tipo economico, psicologico, medico, educativo, ecc.

## **Il tribunale per i minorenni**

ha una competenza specifica a intervenire a tutela dei bambini e dei ragazzi e a prendere provvedimenti adeguati quando si trovano in situazioni di difficoltà all'interno o all'esterno della famiglia.

Il tribunale per i minorenni interviene anche quando un atto che viola la legge è stato compiuto da un minore. In questo caso il giudice opera affinché il suo intervento sia finalizzato al recupero e abbia funzioni educative.

## **Il tribunale penale**

serve a individuare l'adulto responsabile di un reato e ad applicare le leggi riferite al caso che sono state violate.

## Dare aiuto

È molto difficile capire il tipo di aiuto di cui un amico o un'amica possono avere bisogno. Questo bisogno può essere muto, nascosto e, anche se non si fa vedere né sentire, c'è e noi lo percepiamo.

Chi ha bisogno di aiuto talvolta riesce a chiedercelo esplicitamente, ma può anche capitare che, nonostante desideri parlare, rimanga in silenzio perché si vergogna, è spaventato o teme il nostro giudizio. Noi possiamo provare a cogliere il momento giusto per parlarle/parlargli.

Qualche volta anche solo la capacità di ascoltare può essere di aiuto, ma ci sono casi in cui ci rendiamo conto che è necessaria la collaborazione di personale specializzato. Possiamo parlarne con il nostro amico o la nostra amica, raccogliere le informazioni che pensiamo siano utili e fargli/le capire anche così che noi siamo al suo fianco.

## A chi rivolgersi?

18



- ➔ a una persona fidata (un amico, un familiare, un insegnante, ecc.);
- ➔ agli operatori dei Centri Giovani del tuo Comune;
- ➔ agli operatori dei servizi sociosanitari (assistente sociale, psicologa/o, ecc.) della tua zona di residenza;
- ➔ agli operatori dei consultori familiari della tua zona;
- ➔ agli operatori di centri e associazioni specializzati nella tutela dei diritti delle bambine, dei bambini e degli adolescenti che possono esistere nella tua provincia o regione;
- ➔ a un operatore dell'Ufficio minori presso la questura\* .

\* È un ufficio nato nel maggio 1996 in ogni Questura come pronto soccorso per tutti i problemi dei bambini e dei ragazzi e delle famiglie in difficoltà. È composto da giovani ispettori (uomini e donne) della Polizia di Stato.

Per avere informazioni su **cosa fare** e a chi rivolgersi ricordati che puoi contattare anche gli operatori delle linee telefoniche d'informazione sugli interventi sociali o di aiuto per i minori:

il **114**, numero di emergenza attivato recentemente – e ancora in via di sperimentazione – dai Ministeri delle Comunicazioni, per le Pari opportunità e da quello del Lavoro e delle Politiche sociali allo scopo di offrire un servizio di emergenza a bambini e adolescenti che si trovano in situazioni di disagio e di rischio;

il tel. **840.002.244**, corrispondente al Centro di contatto della solidarietà sociale del Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali, che offre ai cittadini servizi telefonici e via e-mail ([contact\\_center@dipartimentoofaffarisociali.it](mailto:contact_center@dipartimentoofaffarisociali.it)) di informazione e orientamento su temi e problematiche sociali;

il **113**, per contattare l'Ufficio minori delle Questure;

il **199.151.515**, linea d'emergenza di Telefono Azzurro per adolescenti e adulti.

Inoltre, esistono molte **linee telefoniche locali** corrispondenti a centri e servizi specializzati, dei quali si può avere notizia presso le Asl e i servizi sociali.

Indicazioni più precise possono essere raccolte contattando gli Uffici Relazioni con il Pubblico ( **URP** ) delle Aziende sanitarie locali o dei Comuni, ai quali è possibile richiedere il numero di telefono dei centri di consulenza per i giovani e dei servizi sociali.



Trovare un'**Uscita di sicurezza** può essere difficile e complicato, ma è **possibile**

**Progettazione e coordinamento** Donata Bianchi

**con la collaborazione di** Francesca Bortolotto

**Ideazione e testi di** Annalisa M., Claudia C., Claudia G., Federica P., Ilaria S., Riccardo P., Sandra Milena S., Stephen H., Vannina M., Veronica C.

**Si ringraziano per la collaborazione** Paola Di Blasio, Maria Teresa Pedrocco Biancardi, Marianna Giordano, Giorgio Zanin, la classe 3<sup>a</sup> D della scuola media di Pravidomini (PN) e il clan gruppo scout Pordenone

**Illustrazioni** Pablo Echaurren



Istituto degli Innocenti

P.zza SS. Annunziata, 12 - 50122 Firenze

**Coordinamento editoriale** Direzione Settore Attività Aldo Fortunati

**Realizzazione grafica e redazionale** P.O. Documentazione, Editoria e Biblioteca Cristina Caccavale, Anna Buia

