AVV. ANGELA SPERANZA RUSSO · TUTELA DONNE

PRIMA DI TUTTO,LA TUA SICUREZZA

Guida pratica alla prevenzione della violenza domestica e alla tutela personale



CON LA PREFAZIONE DI
VALERIO DE GIOIA

Una guida per riconoscere i segnali, conoscere i propri diritti e sapere a chi rivolgersi.

25 NOVEMBRE 2026 · PRIMA EDIZIONE

PREFAZIONE

Il c.d. ciclo della violenza è un sistema tipizzato di crescita esponenziale della modalità maltrattante, studiato da decenni dalle scienze psicologiche a livello nazionale ed internazionale, che si sviluppa secondo precise fasi e dinamiche abusive intime.

Secondo tale inquadramento, la prima fase, di crescita della tensione, è quella nella quale si manifestano le forme tipiche della violenza psicologica e verbale (ostilità: comportamenti volti a colpevolizzare, umiliare e sminuire l'identità della partner; imposizione di divieti rispetto alla sua vita), cui consegue la volontà della vittima di evitare l'escalation di violenza, accontentando e prevenendo il partner.

La seconda fase è quella dell'esplosione della violenza fisica in cui l'autore picchia la vittima, la terrorizza con minacce di morte e danneggiamenti e utilizza diverse forme sopraffattorie. È il momento più pericoloso per la vita della donna e, infatti, è quello in cui la paura la induce a chiedere aiuto ad amici e parenti, ad esprimere la volontà di separarsi, a recarsi in pronto soccorso per curarsi, a fuggire di casa.

La terza fase di riappacificamento (cosiddetta luna di miele) è quella nella quale l'aggressore esprime forme di rassicurazione, di pentimento, promette di cambiare e di non ripetere le violenze, individua cause esterne della propria violenza e convince la vittima a tornare.

In questo modo la donna si confonde, minimizza quanto subito, si fida e riprende la convivenza in una condizione di apparente calma, ma di subordinazione e paura.

La conoscenza di queste dinamiche consente alle forze dell'Ordine, prima, e all'autorità giudiziaria, dopo, di apprestare una adeguata tutela alle vittime di violenza domestica e di genere.

L'attivazione degli strumenti di tutela, potenziati negli ultimi anni dal legislatore, passa dalla denuncia.

La presente guida intende aiutare le vittime a riconoscere i campanelli d'allarme, a conoscere i propri diritti e le modalità per uscire dalla spirale della violenza domestica e di genere.

Dott. Valerio de Gioia

Prima di leggere: la tua sicurezza viene prima

> **Se sei in pericolo immediato, chiama il 112. Se non puoi parlare in sicurezza, cerca un luogo o un dispositivo sicuro e chiedi aiuto appena possibile.**

Se temi che il partner controlli il tuo telefono, la posta elettronica, gli account o gli spostamenti, considera che la consultazione di questa guida potrebbe lasciare tracce. Non scaricarla, salvarla, stamparla o condividerla su un dispositivo controllato se questo può aumentare il rischio.

La navigazione in incognito e la cancellazione della cronologia non garantiscono che l'attività non sia visibile. Non modificare password, impostazioni di localizzazione o dispositivi sospetti se un cambiamento improvviso potrebbe essere notato. Se possibile, chiedi supporto da un dispositivo sicuro, per esempio quello di una persona fidata o di un servizio specializzato.

Questa guida è informativa. Non sostituisce una valutazione personalizzata del rischio, un intervento di emergenza, una consulenza legale o un parere sanitario.

Come utilizzare questa guida

Puoi leggerla dall'inizio alla fine oppure consultare direttamente la sezione che risponde alla tua esigenza. Non devi fare tutto subito e non esiste un unico percorso valido per tutte.

Se c'è un pericolo immediato, chiama il 112.

Se hai bisogno di ascolto e orientamento, puoi contattare il 1522 – Numero antiviolenza e stalking.

Se vuoi valutare un percorso di protezione, puoi rivolgerti a un Centro antiviolenza e a un professionista qualificato.

Se hai subito lesioni o temi conseguenze per la salute, rivolgiti ai servizi sanitari.

PREMESSA · La prevenzione comincia dalla consapevolezza

La violenza contro le donne non comincia necessariamente con uno schiaffo, una minaccia o un'aggressione fisica. Può manifestarsi molto prima, attraverso comportamenti che vengono confusi con gelosia, premura, amore o bisogno di controllo.

Può limitare progressivamente la libertà personale, isolare dalle persone care, controllare le risorse economiche, imporre umiliazioni e intimidazioni. A volte la donna fatica a riconoscere ciò che sta vivendo; altre volte lo riconosce, ma non sa a chi rivolgersi o teme le conseguenze di una richiesta di aiuto.

La prevenzione significa fornire strumenti per riconoscere i segnali, comprendere i propri diritti, valutare i rischi e conoscere le risorse disponibili e non attribuire alla donna la responsabilità di impedire la violenza: la responsabilità delle condotte violente è di chi le agisce.

> Non devi aspettare che la situazione diventi insostenibile per chiedere aiuto. Non devi aver deciso di lasciare il partner. Non devi dimostrare nulla, né giustificare le tue scelte. Hai diritto, sempre, ad ascolto, sostegno, informazioni e protezione.

CAPITOLO 1 · Riconoscere la violenza

Quando una relazione smette di essere un luogo sicuro.

Violenza psicologica

Può comprendere umiliazioni, insulti ripetuti, svalutazione, minacce, ricatti, colpevolizzazione, intimidazioni e isolamento. Una relazione nella quale temi continuamente le reazioni dell'altra persona e modifichi il tuo comportamento per evitarle merita attenzione.

Violenza economica

Può manifestarsi quando una persona controlla o sottrae il denaro dell'altra, impedisce di lavorare, limita l'accesso ai conti, impone di giustificare ogni spesa o crea dipendenza economica attraverso debiti e privazioni.

Violenza fisica

Comprende, tra le altre condotte, spinte, schiaffi, strattonamenti, immobilizzazioni, lancio di oggetti, blocco delle uscite e qualsiasi uso della forza per intimidire o sopraffare. Anche un episodio che non lascia segni visibili può essere rilevante.

Violenza sessuale

Il consenso deve essere libero. Il matrimonio o una relazione sentimentale non attribuiscono il diritto di pretendere rapporti sessuali. Anche all'interno di una relazione stabile possono verificarsi condotte di violenza sessuale.

Controllo e isolamento

Vuole conoscere continuamente i tuoi spostamenti.

Controlla il telefono, le conversazioni o le password.

Decide con chi puoi parlare o frequentarti.

Ti allontana progressivamente da familiari e amici.

Si presenta nei luoghi che frequenti per controllarti.

Reagisce con rabbia quando eserciti la tua autonomia.

Non è necessario che siano presenti tutte queste condotte. Conta il comportamento nel suo complesso, la sua ripetizione, il contesto e l'effetto sulla tua libertà e sicurezza.

CAPITOLO 2 · Riconoscere i segnali di rischio

Non tutte le situazioni evolvono nello stesso modo e non esiste una sequenza identica per tutte le donne. Alcuni comportamenti, tuttavia, richiedono una valutazione tempestiva.

Segnali che richiedono particolare attenzione

Minacce di morte o di gravi aggressioni.

Aumento della frequenza o della gravità delle aggressioni.

Soffocamento, strangolamento o compressione del collo.

Disponibilità o uso di armi.

Stalking, pedinamenti o intrusioni dopo la fine della relazione.

Minacce rivolte ai figli o ad altre persone care.

Violazione di provvedimenti di protezione.

Controllo ossessivo e intimidazioni sempre più frequenti.

> **Dopo un episodio di strangolamento o compressione del collo è importante richiedere urgentemente una valutazione sanitaria, anche se non sono visibili segni esterni.**

Se riconosci uno o più di questi segnali, non aspettare che si ripetano per chiedere aiuto. Se temi un pericolo imminente, chiama il 112.

Non minimizzare quello che stai vivendo

Potresti pensare: «Forse sono troppo sensibile», «Forse cambierà», «Forse sono io a provocare le sue reazioni», «Non mi ha mai fatto così male». La responsabilità della violenza appartiene a chi la esercita. Non devi attendere un'aggressione fisica per chiedere un aiuto qualificato.

CAPITOLO 3 · Se ho paura in casa

Se ti trovi in pericolo immediato

Chiama il 112 appena puoi farlo in sicurezza.

Se è possibile senza esporti ulteriormente, raggiungi un luogo sicuro.

Evita il confronto diretto se temi che possa provocare un'escalation.

Se ci sono bambini, non chiedere loro di intervenire fisicamente.

Se hai riportato lesioni o temi conseguenze per la salute, richiedi assistenza sanitaria.

Non è necessario attendere di essere aggredita per chiedere l'intervento delle forze dell'ordine.

Se non è un'emergenza immediata

Puoi valutare con un Centro antiviolenza o un professionista alcune misure: individuare una persona fidata, concordare una modalità discreta per chiedere aiuto, conoscere un luogo sicuro, pensare a come proteggere i figli e verificare quale dispositivo sia sicuro per comunicare.

Non affrontare da sola una situazione di rischio. Se temi una reazione violenta, valuta con un professionista tempi e modalità delle decisioni importanti. Un piano di sicurezza deve essere individualizzato.

CAPITOLO 4 · Costruire un piano personale di sicurezza

Nei modelli internazionali è utilizzato il concetto di Safety Planning: un piano personale per prepararsi a possibili situazioni di rischio. Non è un piano di fuga obbligatorio e non significa che tu debba lasciare immediatamente la casa.

Persone di riferimento

Individua, se possibile, una persona di fiducia, un familiare, un'amica, un Centro antiviolenza o un professionista. Puoi concordare una parola convenzionale che segnali la necessità di aiuto, se farlo non aumenta il rischio.

Documenti e informazioni

Se stai pensando di prepararti a un eventuale allontanamento, può essere utile avere a disposizione alcuni documenti e informazioni essenziali:

– Documento d'identità e tessera sanitaria.
– Documenti dei figli.
– Prescrizioni e documentazione medica.
– Informazioni economiche essenziali.
– Numeri di telefono e contatti importanti.
– Copie di documenti e certificati necessari.
Prima di raccoglierli o spostarli, valuta se il partner potrebbe accorgersene, ad esempio perché controlla la tua borsa, il telefono, i documenti, la posta o i tuoi spostamenti. Se questo può esporti a domande, controlli o reazioni aggressive, non rischiare per procurarteli. Puoi chiedere a una persona fidata o a un Centro antiviolenza di aiutarti a individuare un modo più riservato per renderli disponibili.

Possibilità temporanee

Puoi informarti su una persona che potrebbe ospitarti, un luogo sicuro, un Centro antiviolenza o una struttura di accoglienza. Non devi organizzare tutto subito: conoscere le possibilità può già essere un primo passo.

> **Il piano deve tenere conto della tua situazione concreta. Un consiglio generico non è adatto a tutte le circostanze.**

CAPITOLO 5 · Se ci sono figli

I bambini possono essere coinvolti nella violenza anche quando non vengono direttamente aggrediti. Assistere a minacce, aggressioni e situazioni di paura in famiglia può incidere sul loro benessere.

Cosa è importante ricordare

I figli non devono essere coinvolti nei conflitti tra adulti né usati come messaggeri.

Non devono essere incaricati di proteggere fisicamente la madre.

Non devono essere costretti a scegliere tra i genitori.

La loro sicurezza e le loro necessità devono essere considerate nel piano di protezione.

Con il supporto di professionisti puoi valutare come organizzare gli spostamenti, chi informare a scuola, quali adulti di fiducia coinvolgere e quali strumenti giuridici possano essere attivati. Se i figli sono in pericolo immediato, chiama il 112.

La presenza di figli non deve impedirti di chiedere aiuto. Le situazioni familiari vanno valutate individualmente, considerando la sicurezza e l'interesse dei minori.

CAPITOLO 6 · Se sto pensando di lasciare il partner

Interrompere una relazione nella quale si verificano comportamenti violenti può essere difficile. Possono esserci paura, dipendenza economica, figli, responsabilità familiari, incertezza abitativa e timore delle conseguenze.

Prima di prendere una decisione

Parla con un Centro antiviolenza.

Richiedi una consulenza legale, se possibile specializzata.

Valuta la situazione economica e abitativa.

Informati sugli strumenti di protezione disponibili.

Valuta il rischio di eventuali reazioni del partner.

Se temi una reazione violenta, confrontati prima con un professionista sulle modalità e sui tempi più sicuri. Non esiste un obbligo di comunicare in anticipo la decisione né un unico percorso valido per tutte.

La tutela giuridica non coincide necessariamente con l'allontanamento della donna dall'abitazione. In presenza dei presupposti di legge, possono essere richiesti provvedimenti nei confronti della persona responsabile delle condotte pregiudizievoli.

CAPITOLO 7 · Documentare gli episodi

La documentazione può aiutare a ricostruire i fatti e consentire alle autorità di valutare la situazione. Non devi però esporti a ulteriori rischi per raccogliere prove.

Come raccogliere e conservare le prove senza metterti a rischio

Raccogliere documentazione può essere utile, ma non devi farlo a tutti i costi. Se il partner controlla il tuo telefono, i tuoi account o i tuoi spostamenti, conservare messaggi, fotografie o altri documenti potrebbe esporre la tua attività e aumentare il rischio. Non mettere a repentaglio la tua sicurezza per raccogliere prove. Se hai dubbi, chiedi a un professionista come e dove conservarle in modo più

sicuro.
Messaggi, email e comunicazioni.

Fotografie di lesioni o danneggiamenti.

Referti e documentazione sanitaria.

Informazioni su minacce e intimidazioni.

Date, luoghi, descrizione degli episodi e nominativi di eventuali testimoni.

Quando possibile conserva i file originali e non modificarli. Se hai subito lesioni, rivolgiti a una struttura sanitaria e riferisci, se riesci, come si sono verificati i fatti. La salute viene prima della raccolta delle prove.

> **Non rischiare un'aggressione per fotografare, registrare o conservare materiale. La liceità e l'utilizzabilità di registrazioni e altri elementi dipendono dalle circostanze: chiedi una valutazione legale.**

CAPITOLO 8 · Sicurezza digitale

Il controllo può avvenire anche attraverso telefono, account, social network, dispositivi connessi e geolocalizzazione.

Possibili segnali

Il partner conosce spostamenti che non gli hai comunicato.

Accede ai tuoi account o alle tue conversazioni.

Conosce password che non gli hai fornito.

Controlla continuamente dove ti trovi.

Utilizza applicazioni o dispositivi per monitorarti.

Precauzioni da valutare

Se non comporta rischi, puoi verificare dispositivi collegati agli account, condivisione della posizione, accessi alla posta e ai social, password e autenticazione a più fattori. Tuttavia, modifiche improvvise possono essere notate.

La navigazione in incognito non garantisce l'assenza di tracce e cancellare la cronologia non elimina ogni possibile forma di monitoraggio. Se sospetti un controllo, chiedi supporto da un dispositivo sicuro. Non rimuovere autonomamente applicazioni sospette se questo può aumentare il rischio.

CAPITOLO 9 · Conoscere i propri diritti

Gli strumenti giuridici dipendono dai fatti, dalla fattispecie applicabile e dai presupposti previsti dalla legge. La seguente è una panoramica informativa e non sostituisce la valutazione del singolo caso.

Denuncia e querela

Puoi rivolgerti alle forze dell'ordine o alla Procura della Repubblica per riferire fatti che ritieni rilevanti. Denuncia e querela sono atti diversi, con presupposti ed effetti differenti. La procedibilità dipende dal reato e dalle disposizioni applicabili. Non aspettare di aver raccolto tutta la documentazione per chiedere informazioni o assistenza.

Alcune fattispecie penali

Art. 572 c.p. – Maltrattamenti contro familiari e conviventi.

Art. 582 c.p. – Lesioni personali.

Art. 612-bis c.p. – Atti persecutori.

Art. 612-ter c.p. – Diffusione illecita di immagini o video sessualmente espliciti.

Art. 609-bis c.p. – Violenza sessuale.

La qualificazione giuridica dei fatti spetta alle autorità competenti.

Misure cautelari nel procedimento penale

Ricorrendone i presupposti, l'autorità giudiziaria può disporre misure come l'allontanamento dalla casa familiare e il divieto di avvicinamento alla persona offesa o ai luoghi indicati, con le prescrizioni previste dalla legge.

Ordini di protezione in sede civile

Gli articoli 473-bis.69 e seguenti del Codice di procedura civile disciplinano gli ordini di protezione contro gli abusi familiari. Il giudice, nei casi previsti, può ordinare la cessazione della condotta pregiudizievole e adottare misure quali l'allontanamento dalla casa familiare, il divieto di avvicinamento e ulteriori prescrizioni.

Ammonimento del Questore

In specifiche ipotesi previste dalla legge, il Questore può adottare un ammonimento nei confronti dell'autore di determinate condotte. L'ambito e le condizioni variano in base alla fattispecie. L'ammonimento non sostituisce le misure di protezione necessarie e non è una risposta adeguata a ogni situazione.

Patrocinio a spese dello Stato

Per alcuni reati, tra cui i maltrattamenti in famiglia, la violenza sessuale e gli atti persecutori (stalking), la persona offesa può chiedere il patrocinio a spese dello Stato anche se supera i limiti di reddito ordinariamente previsti. In presenza dei requisiti stabiliti dalla legge, le spese per l’assistenza dell’avvocato sono quindi a carico dello Stato.

Sostegni economici e strumenti per l’autonomia

Accanto alla tutela legale, esistono misure che possono aiutare una donna a ricostruire la propria autonomia economica. Requisiti, modalità di accesso e disponibilità delle risorse variano in base alla

misura e alla situazione personale.

Reddito di Libertà

È un contributo economico destinato alle donne vittime di violenza, con o senza figli, in condizioni di particolare vulnerabilità economica, seguite dai Centri antiviolenza riconosciuti dalle Regioni e dai servizi sociali nei percorsi di fuoriuscita dalla violenza. È finalizzato a sostenere l'autonomia personale, abitativa e, quando presenti, il percorso scolastico e formativo dei figli. La domanda è presentata all'INPS tramite il Comune di residenza, secondo le procedure e i requisiti vigenti.

Assegno di Inclusione

L'Assegno di Inclusione è una misura di sostegno economico e di inclusione sociale e lavorativa, subordinata al possesso dei requisiti previsti dalla legge e alla valutazione del nucleo familiare. Le donne vittime di violenza prese in carico dai Centri antiviolenza riconosciuti dalle Regioni o dai servizi sociali nell'ambito di percorsi di protezione, così come i componenti del nucleo inseriti in tali percorsi, sono esclusi dagli obblighi di attivazione lavorativa. Per le persone inserite nei percorsi di protezione, l'adesione ai percorsi personalizzati di accompagnamento lavorativo o di inclusione sociale è volontaria, secondo le condizioni previste dalla disciplina dell'ADI. L'esonero dagli obblighi non elimina la necessità di verificare i requisiti per ottenere il beneficio.

Microcredito di Libertà

È uno strumento di inclusione finanziaria rivolto alle donne vittime di violenza seguite dai Centri antiviolenza, dai servizi sociali o accolte in una Casa rifugio. Prevede forme di microcredito sociale per affrontare bisogni essenziali e difficoltà economiche, e di microcredito imprenditoriale per avviare o sviluppare un'attività. Si tratta di finanziamenti da restituire, con condizioni agevolate e accompagnamento dedicato: non è un contributo a fondo perduto. Per informazioni e per avviare il percorso è possibile rivolgersi al Centro antiviolenza o ai servizi sociali di riferimento.

> Chiedere informazioni sui propri diritti non ti obbliga a intraprendere immediatamente un procedimento. Puoi valutare le possibilità con una persona esperta in materia.

CAPITOLO 10 · A chi rivolgersi in Italia

112 · Emergenza

Chiama il 112 se sei in pericolo immediato o temi che possa verificarsi un'aggressione. È il numero unico europeo per le emergenze.

1522 · Antiviolenza e stalking

Il 1522 è il servizio pubblico nazionale antiviolenza e antistalking, gratuito e attivo 24 ore su 24. Offre ascolto e orientamento e può indirizzare ai servizi territoriali. Sono disponibili il contatto telefonico e i canali digitali indicati sul sito ufficiale. Verifica sul sito le modalità aggiornate.

Sito ufficiale: https://www.1522.eu

Centri antiviolenza

I Centri antiviolenza offrono ascolto, accoglienza e sostegno e aiutano a valutare il rischio e a costruire percorsi personalizzati. Possono orientare verso supporto legale, psicologico, sociale e, quando necessario, soluzioni di accoglienza protetta. Puoi individuare i servizi attraverso i canali ufficiali del 1522 e delle istituzioni territoriali.

Pronto Soccorso e servizi sanitari

Se hai subito un'aggressione o hai bisogno di assistenza sanitaria, rivolgiti al Pronto Soccorso. Le strutture sanitarie applicano percorsi di assistenza previsti dalle linee guida nazionali per le donne che subiscono violenza. Puoi chiedere di parlare con il personale in condizioni di riservatezza.

Forze dell'Ordine

Puoi rivolgerti alla Polizia di Stato o ai Carabinieri per ricevere informazioni e riferire i fatti. Puoi chiedere supporto a un Centro antiviolenza e assistenza legale.

SCHEDA OPERATIVA · Cosa posso fare oggi per la mia sicurezza

Questa scheda non è una lista di obblighi. È uno strumento di riflessione personale. Utilizzala o conservala soltanto se farlo è sicuro.

☐ Ho individuato almeno una persona di cui mi fido.

☐ So a chi rivolgermi se ho bisogno di aiuto.

☐ Conosco il numero 112.

☐ Conosco il numero 1522.

☐ So come individuare un Centro antiviolenza.

☐ Ho valutato se il dispositivo che utilizzo è sicuro.

☐ Conosco le possibilità di tutela legale.

☐ Ho valutato come proteggere i miei figli, se presenti.

☐ Ho individuato un luogo sicuro o una persona a cui potermi rivolgere.

☐ So che posso chiedere aiuto anche senza aver già deciso di interrompere la relazione.

Non devi completare tutte queste attività oggi. Anche un solo passo, compiuto in sicurezza, può essere importante.

Una cosa che vogliamo dirti

Se stai vivendo una situazione di violenza, vogliamo che tu sappia alcune cose.

Non sei responsabile delle violenze che subisci.
Non devi giustificare il comportamento di chi ti fa del male.
Non devi aspettare che la situazione diventi ancora più grave.
Non devi vergognarti di chiedere aiuto.
Non sei obbligata a prendere tutte le decisioni in un solo momento.
Hai diritto a essere ascoltata, protetta e accompagnata in un percorso di tutela.

La tua sicurezza non è una concessione. È un tuo diritto.

Questa pubblicazione ha finalità informative e preventive. Non costituisce consulenza legale, psicologica o sanitaria individuale e non sostituisce l'intervento delle autorità e dei servizi competenti. Le misure giuridiche indicate sono subordinate ai rispettivi presupposti di legge. Le indicazioni di sicurezza devono essere adattate alla situazione concreta.

Riferimenti normativi e istituzionali da consultare

Codice penale e Codice di procedura penale, nei testi vigenti.

Codice di procedura civile, artt. 473-bis.69 e seguenti.

Legge 19 luglio 2019, n. 69 (cosiddetto Codice Rosso).

Legge 24 novembre 2023, n. 168.

D.P.C.M. 24 novembre 2017, recante le Linee guida nazionali per le Aziende sanitarie e le Aziende ospedaliere in tema di soccorso e assistenza socio-sanitaria alle donne vittime di violenza.

Dipartimento per le Pari Opportunità – servizio 1522: https://www.1522.eu

Avv. Angela Speranza Russo

Prima edizione · 25 novembre 2026