

L'ufficio dell'assistenza riabilitativa: luogo di ascolto e sostegno per AUTORI o AUTRICI di violenza domestica

L'operatore sociale dell'ufficio dell'assistenza riabilitativa non giudica e non decide, garantisce la confidenzialità e offre un sostegno alle persone (autrici o autori) coinvolte in episodi di violenza domestica, sia essa fisica, psicologica, sessuale o verbale.

La violenza domestica, senza distinzione di condizione sociale, tocca le coppie sposate o semplici partner, come può essere esercitata, in tutte le sue forme da figli adulti verso i propri genitori o viceversa.

L'ufficio dell'assistenza riabilitativa si propone di offrire un luogo:

- di ascolto, dove poter parlare delle difficoltà emerse all'interno della coppia o della famiglia;
- di informazione, sul tema della violenza domestica, sui servizi (medici, psicologici, di mediazione) che possono aiutare la coppia o la famiglia in difficoltà e sulle procedure legali nelle situazioni di violenza domestica;
- di sostegno sociale, nell'affrontare difficoltà economiche, logistiche, educative;
- di confronto rispetto alle difficoltà proprie, della coppia o della famiglia;
- di contatto con il/la partner, se desiderato da entrambi, possibilmente in collaborazione con il Servizio di aiuto alle vittime;
- di sostegno, nello stabilire gli eventuali contatti con i servizi specializzati o i professionisti del territorio;
- dove farsi sostenere per rinunciare alla violenza domestica che sia agita o verbale e scoprire delle modalità diverse di espressione della rabbia e di risoluzione dei conflitti;
- di sfogo protetto dove poter esprimere la propria rabbia e disagio;
- di consulenza per la ricerca di un alloggio durante il periodo di allontanamento dal domicilio, eventualmente mettendo a disposizione una camera d'urgenza nel proprio Foyer in Via Trevano 2.



**L'ufficio
dell'assistenza riabilitativa
è a vostra disposizione:**

in presenza:
Piazza Molino-Nuovo 15
6901 Lugano

al telefono:
091 815 78 71

per mail:
di-uar@ti.ch

ti Dipartimento
delle istituzioni

Piccoli e semplici consigli in caso di CRISI IN FAMIGLIA

ti Dipartimento
delle istituzioni



Piccoli e semplici consigli in caso di crisi in famiglia

Contare fino a 10 o anche... fino a 100

È un consiglio apparentemente banale e scontato, ma è utile a darsi un breve tempo di attesa prima di passare all'atto. È come mettersi un "time-out", una pausa, rispetto al momento di difficoltà. Man mano che il tempo trascorre la rabbia tende a stemperarsi e diminuire.



Uscire a fare una passeggiata o lasciare il luogo del confronto

spiegando al/alla partner che è importante prendere per un momento le distanze dalla difficile situazione che si sta creando. Magari la passeggiata può trasformarsi in una breve e intensa corsa, per scaricare la rabbia.

Sdraiarsi sulla schiena dritta e respirare profondamente

Respirando ci si può ripetere che "accetto questa rabbia e la trasformo in energia positiva".



Chiamare un amico, un familiare, un servizio

per concordare un incontro durante il quale parlare della crisi e lasciare uscire la propria rabbia. È importante poter esprimere la rabbia, ma è meglio farlo in un posto "sicuro".

Se la crisi insorge la sera o il fine settimana proporsi di non fare nulla nell'immediato in attesa di incontrare qualcuno che può aiutarci: l'operatore dell'ufficio dell'assistenza riabilitativa / ufficio di patronato, il medico, lo psicologo, un amico, un familiare.

Dopo la crisi

Se necessario, parlare apertamente con il partner e dirgli, con maggiore calma, cosa ha scatenato la rabbia e valutare soluzioni a medio-lungo termine.



Promemoria.

Nel momento di crisi vale la pena ricordarsi che:

- ciò che fa scattare la violenza nella coppia o in famiglia è la rabbia, che cresce durante il conflitto con il/la partner;
- il conflitto si può risolvere e la rabbia si può gestire "positivamente";
- l'assunzione di alcool o il consumo sostanze psicoattive possono aumentare la predisposizione a compiere atti di violenza. È dunque meglio evitare di alterarsi o mettersi in una situazione protetta se si decide di assumere bevande alcoliche o sostanze psicoattive (fuori casa, lontano dal/dalla partner, in presenza di qualcuno che ci può aiutare);
- la violenza fa male, a chi la subisce, ma anche a chi la pratica;
- ciascuno di noi possiede gli strumenti utili e necessari per risolvere il conflitto: la parola (la discussione con il partner), gli aiuti dei servizi preposti, i familiari, gli amici, anche se non è sempre facile accorgersene.

L'ufficio dell'assistenza riabilitativa è a vostra disposizione:

in presenza:

Piazza Molino-Nuovo 15
6901 Lugano

al telefono:

091 815 78 71

per mail:

di-uar@ti.ch