



Associazione Donne contro la Discriminazione
Casa delle Donne
Via Dora Baltea, 1 - 10015 Ivrea
tel. 0125/49514
e.mail casadonne@assdonneivrea.191.it

SE HAI BISOGNO DI AIUTO

BREVE GUIDA PER LE DONNE CHE SUBISCONO VIOLENZA

Spesso è difficile riconoscere e confessare a noi stesse di star vivendo una situazione di violenza, soprattutto se l'autore è il nostro partner o un parente vicino. Generalmente proviamo sentimenti molto diversi tra loro: sentiamo affetto e vicinanza, ci preoccupiamo per lui ma ci sentiamo anche intimorite e impaurite, conosciamo bene gli scatti di violenza, i suoi insulti, il suo disprezzo o l'ossessione per il continuo controllo che lui esercita su di noi; spesso sappiamo anche arginare il suo comportamento. Comunque **ci sentiamo intrappolate in una spirale senza uscita** e pensiamo sia troppo difficile cambiare la nostra vita, anche perché lui promette spesso di cambiare (ma ci ricasca sempre).

Se ti senti confusa su quello che ti sta accadendo, provi vergogna e non hai il coraggio di parlarne con qualcuno e temi di non riuscire ad allontanarti, ricorda che:

- La violenza è un reato e non è mai giustificabile
- La violenza è una responsabilità di chi agisce e non di chi la subisce
- La violenza può essere espressa in varie forme e non è sempre facile da riconoscere come tale: può essere fisica, sessuale o psicologica
- Sentire vergogna è un sentimento comune, ma devi sapere che è possibile uscire dalla spirale di violenza e ricominciare una nuova vita
- Ricordati che non è tua la colpa della violenza, anche se lui te lo fa credere
- Quando lui ti costringe o prova ad avere un rapporto sessuale con la forza o con il ricatto psicologico, anche quella è violenza
- La realtà della violenza domestica è caratterizzata da una disparità di potere all'interno della coppia
- Anche per i tuoi figli/figlie assistere alla violenza provoca un grave trauma e, inoltre, possono rischiare di essere aggrediti anche loro
- Anche se non hai indipendenza economica, hai lo stesso suo diritto decisionale rispetto alle spese familiari
- Non illuderti di poterlo cambiare, lui lo promette sempre ma poi tutto ricomincia come prima; se vorrà veramente cambiare, sarà lui a chiedere aiuto

- Decidere di uscire da una situazione di violenza è un percorso difficile, perché sono tanti i pensieri che possono bloccarti nel farlo (figli, legame affettivo con il partner violento, paura, scarse risorse esterne), ma è molto importante trovare il coraggio per mettere te e i tuoi figli insicurezza
- Tu meriti un'esistenza serena, senza la paura continua di essere aggredita o controllata
- Sono molte le donne che si trovano in una situazione simile alla tua, ma sono tante le donne che hanno trovato il coraggio e l'appoggio per ricominciare.

SE VIVI UNA SITUAZIONE DI VIOLENZA

PUOI FARE QUALCOSA:

- **Chiedere aiuto e parlare di ciò che vivi** è il primo passo per spezzare il ciclo della violenza
- **Rivolgiti a un Centro antiviolenza**, la tua telefonata è anonima, i colloqui gratuiti
- Se abiti ad Ivrea o nel Canavese, **chiama la Casa delle Donne (0125 49514)** e chiedi un appuntamento per un colloquio
- Puoi anche **telefonare al numero verde nazionale 1522** per un primo ascolto e per avere informazioni sui Centri Antiviolenza (la linea telefonia risponde 24 ore su 24)
- In caso di **ferite, lividi o anche piccoli segni**, vai al Pronto Soccorso o dal tuo medico curante e **fatti rilasciare un referto**: questo ti servirà per una denuncia nel momento in cui decidessi di farlo
- **In caso di emergenza chiama il 113** per fermare la violenza e se necessario per essere accompagnata al Pronto Soccorso
- In situazioni di violenza in atto, **cerca di avere un cellulare o un telefono a portata di mano e scappa dalla tua casa**, rifugiati da una vicina; cerca di rifugiarti in un luogo pubblico se la violenza avviene in strada, in macchina o in un luogo isolato

- **Prima di lasciare la casa coniugale, se ci sono figli minorenni** informati presso il Consultorio Giuridico della Casa delle Donne (0125 495149)



CASA DELLE DONNE
SPAZIO ANTIVIOLENZA “ALZATI EVA “
Via Dora Baltea 1 – 10015 Ivrea
E mail casadonne@assdonneivrea.191.it

**Lo spazio antiviolenza è aperto il venerdì dalle
9.30 alle 11.00**
**Troverete ascolto e confronto, informazioni e
consulenza legale**
**Per informazioni e appuntamenti
telefonare al 0125 49514**

All'origine dei comportamenti violenti c'è la prevaricazione e la diseguaglianza quotidiana, in casa come sul lavoro.

La violenza contro le donne vive nel silenzio, ora spezza il cerchio