

# VADEMECUM

per donne che vivono  
una situazione di violenza



Centro antiviolenza  
**CIVICO DONNA**

📍 Città di Chioggia

Sportello antiviolenza  
**MAILA**

📍 Cavarzere

# Dalla violenza si può uscire.

## La violenza contro le donne è un fenomeno trasversale

Riguarda donne di tutte le nazionalità, età, religione, estrazione sociale, orientamento sessuale.

## La violenza contro le donne avviene quasi sempre in casa

Nell'83% dei casi\* la violenza è agita da una persona vicina che dice di amarti (partner, ex-partner, familiare).

\*fonte: Report annuale 2024 dell'Associazione D.i.Re

## La violenza contro le donne può essere difficile da riconoscere

Spesso è narrata come una normale espressione di "amore". Se ti maltratta, ti umilia, ti minaccia o ti controlla, non è amore, è violenza.

## La violenza contro le donne non accade all'improvviso, si sviluppa gradualmente

Può iniziare con atteggiamenti **apparentemente comuni**, ma che ti fanno sentire sbagliata, in colpa o isolata. Può **aumentare nel tempo**, facendoti sentire sempre più in pericolo, spaventata o impotente. Dopo la violenza, il maltrattante può **scusarsi** e **promettere che cambierà**, per poi **ricominciare** ad avere atteggiamenti violenti dopo un certo periodo di tempo.

## La violenza contro le donne può assumere varie forme

### È violenza fisica se

- Alza le mani su di te
- Ti spinge
- Ti colpisce con degli oggetti o te li lancia vicino
- Ti tira per i capelli
- Ti immobilizza

### È violenza psicologica se

- Sminuisce i tuoi successi
- Ti insulta (anche davanti ad altri/e)
- Ti fa sentire in colpa
- Ti impedisce di uscire di casa o di vedere amici e familiari
- Vuole sapere sempre dove sei e cosa fai
- Ti controlla il telefono
- Ti minaccia

### È violenza sessuale se

- Ti costringe ad avere rapporti sessuali, anche dolorosi, senza che tu lo voglia
- Ti impone pratiche sessuali contro il tuo consenso
- Insiste e non ascolta i tuoi no
- Ti impone una gravidanza o un aborto
- Diffonde tue foto o tuoi video intimi senza il tuo consenso

### È violenza economica se

- Ti impedisce di lavorare
- Ti impedisce di usare la carta di credito o di accedere al conto corrente
- Ti obbliga a versare il tuo stipendio sul suo conto
- Controlla come spendi i tuoi soldi
- Non ti paga gli alimenti

## È stalking se

- Ti telefona e/o ti manda messaggi indesiderati ripetutamente
- Ti spia e/o ti segue
- Si presenta a casa tua o dove lavori senza il tuo permesso
- Controlla i tuoi movimenti tramite app o GPS

## La violenza contro le donne influisce sul benessere di figli e figlie

Bambini e bambine minori possono essere **testimoni della violenza** quando la vedono o sentono direttamente, o quando ne vedono gli effetti sulle persone colpite. La **violenza assistita** impatta sulla loro crescita e sul loro benessere psicologico.

## La responsabilità della violenza non è mai tua

Probabilmente l'autore di violenza ti dirà che sei tu a provocarlo e che non sei una brava compagna e/o madre. Anche questa è **violenza psicologica**, usata per mettere in dubbio la tua capacità di giudicare la situazione.

## Non c'è nessuna giustificazione a uno schiaffo o a un'umiliazione

Ogni forma di violenza di genere è una **violazione dei diritti umani**.

## La violenza non è un destino

Stai vivendo un momento di difficoltà da cui **puoi uscire**.

Puoi scegliere di rivolgerti a uno dei servizi di supporto esistenti, perché ti aiutino a ritrovare la tua libertà.

## Non sei sola

Ci sono molti servizi che ti possono supportare nel percorso di fuoriuscita dalla violenza.

## Quali numeri chiamare

Centro antiviolenza Civico donna

**351 49 28 413**

Numero Nazionale  
Antiviolenza e Stalking **1522**

Numero unico  
di emergenza **112**

Polizia di Stato **113**

Pronto Soccorso **118**

## Cosa succede se chiami il Numero Nazionale Antiviolenza e Stalking (1522)

Le operatrici potranno darti informazioni utili e un orientamento verso i **Centri antiviolenza** e i **servizi socio-sanitari** pubblici e privati presenti sul **territorio nazionale**. Il servizio è gratuito, anonimo e attivo 24h su 24, 7 giorni su 7, via telefono e via chat. L'accoglienza è disponibile in lingua italiana, inglese, francese, spagnolo, arabo e tedesco.

## Cosa succede se chiami il Centro antiviolenza

Troverai operatrici che potranno **ascoltarti** e darti **consigli** e **informazioni**. Potrai prendere un appuntamento per un **colloquio** e potrete costruire insieme un percorso adatto alla tua situazione. Otterrai **consulenza psicologica** e **assistenza legale** gratuita. Le operatrici non faranno nulla senza il tuo consenso e garantiranno la tua **privacy**. Puoi chiamare anche senza dire il tuo nome.

## Cosa succede se chiami le Forze dell'Ordine (112 / 113)

Potrai ottenere aiuto in situazioni di **emergenza** e/o sporgere **denuncia**. Per la tua sicurezza, la persona che denunci non verrà informata subito della tua denuncia.

Puoi trovare maggiori informazioni  
sulla Rete Regionale del Veneto  
per il sostegno alle donne su  
**sicuraveneto.it**

## Se sei di nazionalità straniera

La legge italiana prevede la possibilità di rilasciare un **permesso di soggiorno** alle donne di nazionalità straniera che si trovano in una **situazione di violenza fisica, sessuale, psicologica o economica all'interno della famiglia o della relazione con il proprio partner o ex partner**, per permettere loro di uscire dalla situazione che stanno vivendo (Art. 18 bis del Testo Unico sull'Immigrazione).

Hai **diritto a ottenere protezione** da parte delle Forze dell'ordine anche se non hai un permesso di soggiorno.

Se sei vittima di tratta e sfruttamento della prostituzione puoi chiamare il

**Numero Verde Antitratta**

**800 290 290**

## Cosa puoi fare per proteggerti in situazioni pericolose

Se riesci, trova un modo per **allontanarti** dall'autore della violenza.

Pianifica un **posto sicuro** dove stare (amici o amiche, familiari, vicini o vicine di casa, Polizia, Centro antiviolenza).

Controlla che la tua **posizione** non sia tracciabile tramite app o GPS.

Spiega ai tuoi figli e figlie cosa fare in caso di **emergenza**.

Tieni a portata di mano **denaro** e **documenti** tuoi e dei tuoi figli e figlie.

Se puoi, **documenta** le violenze (diario, fotografie, registrazioni audio) e chiedi a qualcuno se può conservarle per te.

## CONTATTI, SEDI E ORARI

### Centro antiviolenza CIVICO DONNA

Riviera Caboto, Chioggia

Lunedì - Mercoledì - Giovedì: 10.00 - 12.00

Martedì - Venerdì: 14.00 - 16.00

### Sportello antiviolenza MAILA

Via Nazario Sauro 32 (presso  
il Consultorio Familiare), Cavarzere

Venerdì: 10.30 - 12.30

Per accedere al Centro è sempre garantito  
l'**accesso libero** ma è preferibile **fissare un  
appuntamento** telefonicamente o via e-mail.



 **351 49 28 413**

Il cellulare è attivo dal lunedì al venerdì dalle  
9.30 alle 15.30 (anche WhatsApp).

**centroantiviolenza.chioggia@gmail.com**

La mail è attiva tutti i giorni (compresi i festivi).

Se stai vivendo una situazione di violenza o vuoi chiedere informazioni per te o per altre, contatta il Centro antiviolenza.



351 49 28 413

[centroantiviolenza.chioggia@gmail.com](mailto:centroantiviolenza.chioggia@gmail.com)

Tutti i servizi sono gratuiti per le donne.



REGIONE DEL VENETO

