

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

Tutti i servizi sono gratuiti per le donne.



REGIONE DEL VENETO

Sicura

Rete Regionale
del Veneto per il
sostegno alle donne



Città di
Chioggia



Comune di
Cona



Comune di
Cavarzere

