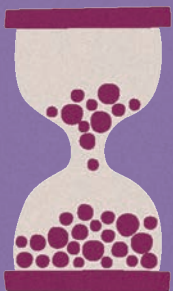
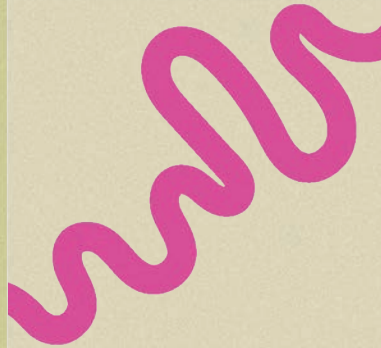
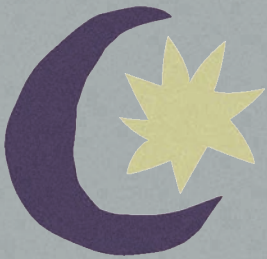


CONOSCERE PER RICONOSCERE

Una piccola guida per capire e affrontare la violenza di genere



belluno
D_NNA

SI PUÒ E SI DEVE PARLARE DI VIOLENZA

Parlare di violenza di genere è fondamentale: rappresenta il primo passo per riconoscerla, comprenderla e contrastarla in modo efficace.

Con questo opuscolo intendiamo approfondire il tema della violenza di genere e promuovere consapevolezza, dialogo, confronto e momenti di riflessione.

Queste pagine sono rivolte:

- Alle **donne** che stanno vivendo o hanno vissuto esperienze di violenza, per offrire loro informazioni e strumenti per dare significato al loro vissuto e sentirsi meno sole.
- A tutt3 quell3 che, pur non avendo vissuto situazioni di violenza in prima persona, né sono stati o né saranno in qualche modo **testimoni**.
- A **chiunque** voglia comprendere le dinamiche della violenza di genere.

La violenza di genere riguarda tutt3:
riconoscerla è una responsabilità collettiva.
Il cambiamento inizia dalla consapevolezza
di ciascunə.

Nota: leggendo questo opuscolo troverai questi simboli: ə e 3.

Nella lingua italiana non esiste una declinazione neutra che parli a tutte le persone. Pertanto, abbiamo scelto di utilizzare lo schwa (singolare ə e plurale 3) in modo tale che tutte le persone si possano sentire coinvolte durante la lettura.

INDICE



Associazione Belluno DONNA: chi siamo e cosa facciamo	6
--	---



Da dove nasce la violenza	9
--	---

- Gli stereotipi di genere
- La cultura patriarcale
- Le discriminazioni di genere
- Intersezionalità



Il fenomeno della violenza di genere	16
---	----

- Dati sul fenomeno della violenza



Quali sono i tipi di violenza?	18
---	----

- Violenza economica
- Violenza psicologica
- Stalking
- Violenza sessuale
- Violenza fisica
- Violenza assistita
- Violenza e intersezionalità



Le violenze nel corso della vita delle donne	24
---	----



Il ciclo della violenza	26
--------------------------------------	----



Le conseguenze della violenza sulla salute delle donne	29
---	----



Gli ostacoli nel percorso di uscita dalla violenza 31

- Ostacoli sociali e culturali
- Ostacoli psicologici
- Ostacoli economici
- Ostacoli e intersezionalità



Le donne non sono passive 36



Se stai vivendo una situazione di violenza, sappi che... 38



Miti sulla violenza 40



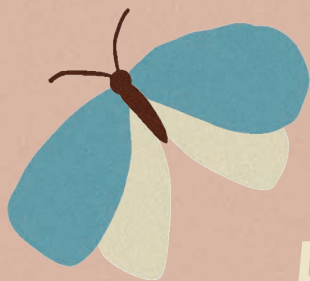
Essere unə alleatə 43



Come sostenerci 45



Contatti e informazioni utili 47



**ASSOCIAZIONE
BELLUNO DONNA:
CHI SIAMO
E COSA FACCIAMO**



La nostra Associazione nasce nel 2003 dall'iniziativa di un gruppo di donne con l'obiettivo di contrastare la violenza di genere e **promuovere la cultura e il pensiero femminista**.

Nel 2004 apriamo il primo e tuttora unico **Centro Antiviolenza** della provincia di Belluno. Attualmente siamo presenti sul territorio nelle sedi di Ponte nelle Alpi, Feltre, Belluno e Sedico. Il centro antiviolenza costituisce uno spazio sicuro per le donne che hanno vissuto o stanno vivendo situazioni di violenza.

Offriamo alle donne che ci contattano:

- Colloqui di accoglienza e accompagnamento nel percorso di fuoriuscita dalla violenza.
- Consulenza legale.
- Accesso allo sportello di orientamento lavoro.
- Accesso allo sportello per donne con background migratorio.

I **principi metodologici** che guidano il nostro lavoro sono:

- **Riservatezza:** le informazioni che le donne condividono con noi sono protette dalla massima riservatezza. Non abbiamo l'obbligo di denunciare alle forze dell'ordine e non attiviamo i servizi sociali senza il consenso delle donne.
- **Autodeterminazione:** rispettiamo le scelte delle donne ad ogni passo del loro percorso con il Centro. Sono le donne a decidere se e come proseguire.
- **Relazione tra donne:** le nostre operatrici sono tutte donne formate sul tema della violenza di genere e sostengono la donna in tutte le fasi del percorso.
- **Empowerment:** il nostro obiettivo è accompagnare le donne in un percorso di maggiore consapevolezza delle proprie risorse e del proprio



valore, sostenendo la fiducia in sé stesse e la libertà di compiere scelte autentiche e autonome.

- **Gratuità:** tutti i nostri servizi sono gratuiti.

Gestiamo anche delle **Case Rifugio**.

Le **Case Rifugio** rappresentano una risorsa fondamentale per le donne, con o senza figli, che escono da situazioni di violenza e necessitano di un supporto nel percorso di ricostruzione della propria autonomia, spesso compromessa dall'esperienza della violenza.

Inoltre, ci occupiamo di:

Formazione: ci rivolgiamo a professionisti che, nel loro lavoro, possono incontrare situazioni di violenza. Offriamo strumenti concreti e spazi di confronto per imparare a riconoscerla e capire come intervenire in modo efficace e rispettoso.

Prevenzione: entriamo nelle scuole secondarie della provincia per parlare con i ragazzi, mettendo in discussione stereotipi e pregiudizi. Creiamo momenti di dialogo aperto, in cui possano esprimersi e riflettere sulle proprie idee e comportamenti legati alla violenza di genere.

Sensibilizzazione: coinvolgiamo tutta la comunità attraverso eventi, incontri e conferenze, per approfondire insieme il tema della violenza di genere e costruire una maggiore consapevolezza collettiva.



**DA DOVE NASCE
LA VIOLENZA**

IL FEMMINICIDIO È SOLO LA PUNTA DELL'ICEBERG





Questa immagine ci ricorda che la violenza di genere non è solo quella visibile e più conosciuta.

Sotto la superficie esistono forme di violenza e dinamiche culturali più sottili e meno riconoscibili, ma altrettanto importanti.

Durante la lettura questa immagine (pag. 10) ti guiderà, aiutandoti a comprendere meglio le dinamiche della violenza.

GLI STEREOTIPI DI GENERE

Gli **stereotipi di genere** sono rappresentazioni semplificate e rigide che stabiliscono ciò che viene considerato “maschile” o “femminile”, escludendo tutte le altre soggettività.

Definiscono ruoli, atteggiamenti e qualità accettabili, esercitando una pressione spesso invisibile ma profonda, che può limitare la libertà di espressione e il pieno riconoscimento dell'unicità di ciascuna.

Siamo così immersi in questi modelli che spesso non ce ne rendiamo conto: **ci accompagnano fin dall'infanzia** e **ci circondano ovunque**, nelle pubblicità, nei giocattoli per bambini, nei vestiti, nei film e nei programmi televisivi.

Proviamo a fermarci un attimo e a **chiederci**:
come “dovrebbe” essere un uomo?
E come “dovrebbe” essere una donna?

Le risposte a queste domande potrebbero sembrare immediate e condivise: è proprio in questa apparente naturalezza che si manifesta l'**influenza profonda** degli stereotipi di genere.



Cresciamo con l'idea che queste caratteristiche siano "naturali", come se facessero semplicemente parte dell'essere uomo o donna.

Gli stereotipi di genere non nascono dalla biologia, ma da **modelli culturali** costruiti nel tempo e tramandati nella società.

LA CULTURA PATRIARCALE

*Quindi, come dovrebbe essere un **uomo** secondo la società?*

Forte, potente, razionale. Deve lavorare, guadagnare, avere successo. Non può piangere, non può mostrarsi fragile. La vulnerabilità non gli è concessa. Deve essere un soldato, un leone, sempre pronto a combattere.

*E la **donna**?*

Dovrebbe occuparsi della casa, delle faccende domestiche. Essere delicata, curata, sempre in ordine. È considerata emotiva — troppo emotiva. Deve prendersi cura degli altri: del partner, dei figli, della famiglia. Mettere i bisogni altrui prima dei propri.

Queste caratteristiche, costruite culturalmente nel tempo, finiscono per creare una **disparità di potere** tra uomini e donne nella società.

Quando il potere è storicamente concentrato nelle mani degli uomini, si parla di **patriarcato**.

La società patriarcale è strettamente legata agli stereotipi di genere, in un rapporto reciproco. Da una parte, il patriarcato **produce e rafforza questi stereotipi**, assegnando ruoli e aspettative diverse a uomini e donne. Dall'altra, gli stereotipi stessi diventano lo strumento attraverso cui il patriarcato continua a esistere: rendono "normali" certe disuguaglianze, le giustificano



e contribuiscono a mantenere il potere prevalentemente nelle mani degli uomini.

Questo non significa che gli uomini siano “i cattivi” e le donne “le buone”. Il patriarcato non è una questione di colpe individuali, ma un **sistema culturale** in cui tutti, consapevolmente o meno, possiamo contribuire a rafforzare certe dinamiche di potere, indipendentemente dal genere.

Inoltre, il patriarcato danneggia anche gli uomini. Impone loro di essere sempre forti, di non mostrarsi fragili, di reprimere le emozioni.

Non lascia spazio alla vulnerabilità o alla libertà di essere diversi da ciò che le regole di genere prevedono.

La disparità di potere su cui si fonda questo sistema ha conseguenze molto concrete e gravi. È proprio questa disuguaglianza strutturale a costituire il terreno su cui si sviluppa il fenomeno della **violenza di genere**.

LE DISCRIMINAZIONI DI GENERE

Una discriminazione di genere è un **trattamento ingiusto o svantaggioso** nei confronti di una persona **basato sul suo genere**.

Può manifestarsi in **molti ambiti** della vita quotidiana — sul lavoro, a scuola, in famiglia, nei media o nei momenti di svago — e non sempre è facile riconoscerla.

A volte nasce da scelte consapevoli, altre volte è il risultato di abitudini e schemi culturali così radicati che vengono agiti senza rendersene conto.



PARLIAMONE INSIEME

Nella tua vita potresti esserti trovata in situazioni in cui sei stata **valutata** non per le tue capacità o qualità, ma **per il fatto di essere donna** o perché non ti sei conformata ai ruoli di genere. Di conseguenza, potresti essere stata penalizzata, sottovalutata o limitata nelle tue opportunità.

Potresti aver sperimentato queste discriminazioni in **tanti contesti**:

Nel lavoro

- **Stesso ruolo, stipendio diverso:** fai lo stesso lavoro di un tuo collega, ma vieni pagata meno.
- **Domande "private":** a un colloquio ti chiedono se vuoi avere figli, a un uomo no.
- **Ruoli di potere:** in quanto donna per te potrebbe essere molto più difficile raggiungere posizioni di vertice. Prova a chiederti: *quanti dirigenti o imprenditori puoi nominare, e quante dirigenti o imprenditrici?*

A scuola

- **Stereotipi sulle materie:** si incoraggiano i ragazzi verso le materie scientifiche, le ragazze verso quelle umanistiche.
- **Programmi sbilanciati:** nei libri si studiano soprattutto scienziati e studiosi uomini, mentre le donne sono spesso assenti o solo citate.

In famiglia

- Lavori domestici dati per scontati: si pretende che le donne si occupino della casa.

Chi cucina e apparecchia la tavola? Chi pulisce? Chi lava e stira?

Nei media

- **Sessualizzazione:** la donna viene rappresentata come un oggetto sessuale. Prova a fare caso: *che ruolo hanno le donne nei programmi tv? Come vengono raffigurate nelle pubblicità?*

Sport professionistico

- **Stesso sport, visibilità diversa:** una squadra femminile vince un campionato, ma riceve pochissima copertura mediatica rispetto a quella maschile.



IL FENOMENO DELLA VIOLENZA DI GENERE



Riguarda l'immagine a pagina 10. Stiamo risalendo l'iceberg avvicinandoci sempre di più alla parte emersa: quella più visibile che comprende tutte le forme più esplicite di violenza.

Ma cos'è la violenza di genere?

Secondo la **Convenzione di Istanbul** (2011): «con l'espressione violenza nei confronti delle donne si intende designare una violazione dei diritti umani e una forma di discriminazione contro le donne, comprendente tutti gli atti di violenza fondati sul genere che provocano o sono suscettibili di provocare danni o sofferenze di natura fisica, sessuale, psicologica o economica, comprese le minacce di compiere tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica, che nella vita privata»

La violenza di genere è un fenomeno:

- **Trasversale:** qualsiasi donna può vivere situazioni di violenza, senza distinzione di età, cultura di appartenenza, istruzione, condizione economica o classe sociale e qualsiasi uomo può essere autore di comportamenti violenti.
- **Strutturale:** perché non riguarda situazioni eccezionali o isolate, ma è legata ad un sistema culturale più ampio e quindi molto più diffusa di quanto si pensi.
- **Pervasivo:** è diffusa ovunque, in diversi contesti e ambiti – sul lavoro, nei media, online, nella politica, in famiglia.

DATI SUL FENOMENO DELLA VIOLENZA

La violenza di genere è una realtà molto più **diffusa** di quanto si immagini. Secondo i dati disponibili, **1 donna su 3** nel mondo ha subito nel corso della propria vita una forma di violenza fisica o sessuale (OMS, 2021). Se vuoi approfondire i dati aggiornati sul fenomeno della violenza di genere puoi inquadrare i QR code che troverai qui sotto.



Conoscere i dati e comprendere davvero la realtà della violenza di genere può aiutarti a **sentirti meno sola** e a comprendere che si tratta di un problema diffuso, non di una colpa personale.



**QUALI SONO
I TIPI DI VIOLENZA?**



La violenza si può manifestare in **diversi modi**, spesso intrecciati fra loro. Ogni esperienza di violenza è diversa, può limitarsi ad un singolo episodio oppure ripetersi nel tempo. Tutte le forme di violenza, però, hanno in comune due elementi fondamentali: **potere e controllo**.

PARLIAMONE INSIEME

Nelle prossime pagine troverai degli **esempi** delle varie forme di violenza: potresti ritrovarti in alcuni di essi, anche con sfumature diverse, o in nessuno.

La violenza si manifesta in tanti modi e a volte può essere difficile da riconoscere.

Nota: quelli che leggerai sono solo alcuni esempi, non esaustivi della complessità del fenomeno della violenza.

VIOLENZA ECONOMICA

Ogni forma di **controllo** del tuo denaro, del tuo lavoro e della tua autonomia economica. È **violenza economica** se:

- Non ti permette di avere accesso al conto corrente.
- Controlla il tuo stipendio e non ti permette di spendere liberamente il tuo denaro.
- Ti impedisce di cercare lavoro o ti obbliga a lasciarlo.
- Controlla gli scontrini per vedere come hai speso i soldi.
- Devi rendere conto dei soldi che spendi.
- Non contribuisce in nessun modo alle spese familiari.
- Non versa l'assegno di mantenimento stabilito per legge.

VIOLENZA PSICOLOGICA

Ogni atteggiamento che **mortifica, umilia o limita la tua libertà**. È **violenza psicologica** se:

- Ti dice che non sei capace di fare nulla.
- Minaccia di toglierti i bambini.
- Ti impedisce di frequentare i tuoi amici o la tua famiglia.



- Minaccia di fare del male a te o ai tuoi affetti.
- Ti incolpa per i suoi comportamenti.
- Ti ridicolizza davanti agli altri.
- Controlla i tuoi spostamenti.
- Ti impedisce di avere interessi e spazi personali.
- Controlla i tuoi social o ti chiede la password dei tuoi profili.

STALKING

Lo stalking è un **reato**, ma prima ancora è una **forma specifica di violenza psicologica**. È un comportamento invadente, teso al **controllo di una persona**, tanto da causarle stati d'ansia, paura e a costringerla a cambiare le proprie abitudini.

È **stalking** se:

- Ti chiama o manda messaggi insistentemente, anche sui social.
- Pubblica sui social contenuti offensivi o diffamatori che ti riguardano.
- Ti segue negli spostamenti casa-lavoro e nei luoghi che frequenti abitualmente nei momenti di svago.
- Fa regali non desiderati o ti lascia dei biglietti.

VIOLENZA SESSUALE

Qualsiasi atto, rapporto o pratica sessuale **imposto con la forza, sotto minaccia o senza il tuo consenso**, sia da parte di sconosciuti o conoscenti, ma anche all'interno di una relazione.

È **violenza sessuale** se:

- Ti umilia o ti insulta durante un rapporto sessuale.
- Ti senti obbligata ad avere un rapporto sessuale.
- Ti impone pratiche sessuali che non gradisci o che per te sono dolorose.
- Non utilizza protezioni durante i rapporti con l'inganno.
- Tocca una parte del tuo corpo senza il tuo consenso.
- Ti costringe a guardare del materiale pornografico.
- Condivide tue foto o video a sfondo sessuale senza il tuo consenso.



- Fa commenti insistenti e allusioni sul tuo corpo, sul tuo abbigliamento o sulla tua vita sessuale.

Fermiamoci un momento a parlare di **consenso**: forse non se ne parla abbastanza, ma è qualcosa che ti riguarda da vicino ed è un tuo diritto fondamentale.

Che sia con un partner, con un conoscente o con uno sconosciuto, **non è consenso se**:

- Stai in silenzio.
- Ti senti obbligata a dire sì.
- Hai bevuto o fatto uso di sostanze.
- Sei stata manipolata attraverso ricatti emotivi.
- Hai detto sì all'inizio ma poi hai cambiato idea.

**Solo un sì libero, esplicito e revocabile
può essere considerato un vero consenso.**

VIOLENZA FISICA

Ogni forma di **intimidazione** o azione violenta contro di te, **contro il tuo corpo o contro le tue proprietà**.

È **violenza fisica** se:

- Ti dà calci, pugni o schiaffi.
- Ti strattona o ti spinge.
- Ti prende per il collo o ti soffoca.
- Lancia o danneggia oggetti.
- Ti impedisce di dormire.
- Ti sputa.
- Ti provoca ustioni, graffi, tagli o ferite.
- Ti mette in un angolo o ti impedisce di muoverti.
- Ti minaccia con un'arma, anche con un coltello.

La forma più estrema di violenza fisica è il **femminicidio**. Non è quasi **mai un fatto improvviso o isolato**: spesso è l'esito di un percorso fatto di violenza, controllo e sopraffazione che si è costruito nel tempo.



LA VIOLENZA ASSISTITA

Si parla di violenza assistita quando **una minore vede, sente o percepisce episodi di violenza**, anche se non ne è colpita direttamente. Non è necessario che subisca un'aggressione: basta **assistere** alle urla, ai litigi, ai pianti, vedere lividi o oggetti rotti, oppure vivere in un clima di tensione continua.

La violenza assistita è una forma di **maltrattamento psicologico**. Anche se non è stata vittima di violenza diretta, la minore può subirne conseguenze profonde e durature.

VIOLENZA E INTERSEZIONALITÀ

Torna per un momento all'immagine a pagina 15 (*la ruota del potere e del privilegio*). Può aiutarci a comprendere meglio come alcune donne si trovino a vivere **forme di discriminazione** che si **intrecciano** tra loro, soprattutto quando appartengono a **più gruppi marginalizzati**.

In queste situazioni, una donna può **subire ingiustizie** non solo **perché è donna**, ma anche per altre **parti della sua identità**. Può trattarsi, ad esempio, di una donna con disabilità, di una donna anziana, di una donna con background migratorio o di una donna appartenente alla comunità LGBTQIA+.

Quando questi aspetti si sovrappongono, **le difficoltà** non si sommano soltanto: spesso **si intrecciano** tra loro, rendendo la situazione più complessa e pesante da affrontare.

È un po' come trovarsi davanti a più porte chiuse contemporaneamente: ogni aspetto della propria **identità** può diventare un **ostacolo** in più nell'essere **ascoltata, creduta o supportata**.



PARLIAMONE INSIEME

Se sei una donna che appartiene a più gruppi marginalizzati potresti aver subito violenze che assumono forme o sfumature specifiche.

Per esempio:

- Se sei una **donna con disabilità** puoi vedere sottratti o danneggiati i tuoi ausili, possono venirti sottratti o negati farmaci e cure importanti, puoi essere minacciata di venire abbandonata, soprattutto se l'autore della violenza è il tuo principale caregiver. La disabilità, in questi casi, può rendere più facile l'isolamento, la manipolazione e il controllo. Ogni disabilità è diversa e quindi anche l'esperienza della violenza può assumere forme differenti e incidere in modo specifico sul tuo vissuto.
- Se sei una **donna con background migratorio** potresti aver vissuto forme specifiche di violenza, sia nel tuo paese di origine, che lungo la rotta migratoria o nel paese di accoglienza. Potresti aver subito mutilazioni genitali femminili, essere stata obbligata a sposarti contro la tua volontà o essere stata costretta a prostituirti o a lavorare in condizioni di sfruttamento. In alcuni casi, la condizione di donna migrante può anche facilitare la violenza, attraverso particolari forme di controllo e isolamento (esempio: possono esserti sottratti i tuoi documenti per controllarti più facilmente o può esserti impedito l'accesso ai tuoi diritti).
- Se sei una **donna anziana**, potresti vivere situazioni di isolamento, ad esempio perché non hai mai avuto l'opportunità di prendere la patente e dipendi da altre persone per spostarti. Potrebbe anche accadere che ti venga impedito di prendere decisioni sulla tua vita, nonostante tu sia in grado di farlo autonomamente. In alcuni casi, potresti non ricevere il supporto necessario nei momenti di bisogno: ad esempio, potrebbero esserti negate cure o assistenza medica, oppure potresti essere lasciata sola quando hai difficoltà a muoverti o a prenderti cura di te stessa. Anche se sei anziana, puoi comunque vivere esperienze di violenza sessuale, ad esempio se qualcuno ti obbliga a compiere attività sessuali senza il tuo consenso.
- Se sei una **donna che appartiene alla comunità LGBTQIA+** puoi subire forme specifiche di violenza che non riguardano solo il fatto di essere donna, ma anche la tua identità di genere e/o il tuo orientamento sessuale. Puoi, ad esempio, essere esposta all'outing, cioè alla rivelazione della tua identità o orientamento senza il tuo consenso. Puoi anche subire pressioni per cambiare o nascondere chi sei, oppure essere denigrata e svalutata proprio per questo. In generale, tutte queste forme di violenza possono diventare ancora più pesanti e difficili da affrontare a causa di omofobia, bifobia e transfobia.



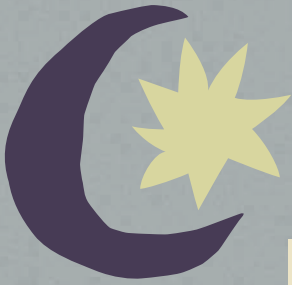
**LE VIOLENZE
NEL CORSO
DELLA VITA
DELLE DONNE**



Le donne possono essere esposte alla violenza in qualsiasi fase della loro vita.

Vediamo insieme questa tabella che mostra le **diverse violenze** di genere perpetrate sulle donne **in diversi contesti e momenti della loro vita**, mettendo in evidenza la continuità tra forme di violenza apparentemente molto diverse.

Fase della vita	Possibili forme di violenza
Periodo prenatale	Aborti selettivi Violenza domestica contro la madre durante la gravidanza Gravidanza forzata
Infanzia	Trascuratezza Maltrattamenti Abuso sessuale Infanticidio selettivo Violenza assistita Bullismo di genere Mutilazioni genitali femminili
Adolescenza	Molestie e violenza sessuali Cyberviolenza Controllo o violenza nelle prime relazioni affettive Matrimonio precoce o forzato Tratta o sfruttamento sessuale
Età adulta	Violenza nelle relazioni intime Stalking Violenza sessuale Revenge Porn o violenza digitale sfruttamento sessuale o lavorativo Violenza domestica Violenza economica Violenza psicologica Molestie sessuali sul lavoro Violenza in gravidanza Controllo riproduttivo Pressioni su decisioni riproduttive
Età Matura	Abuso e violenze sugli anziani (fisico, psicologico o economico) Trascuratezza Isolamento sociale Sfruttamento economico



IL CICLO DELLA VIOLENZA

(Walker, 1984)

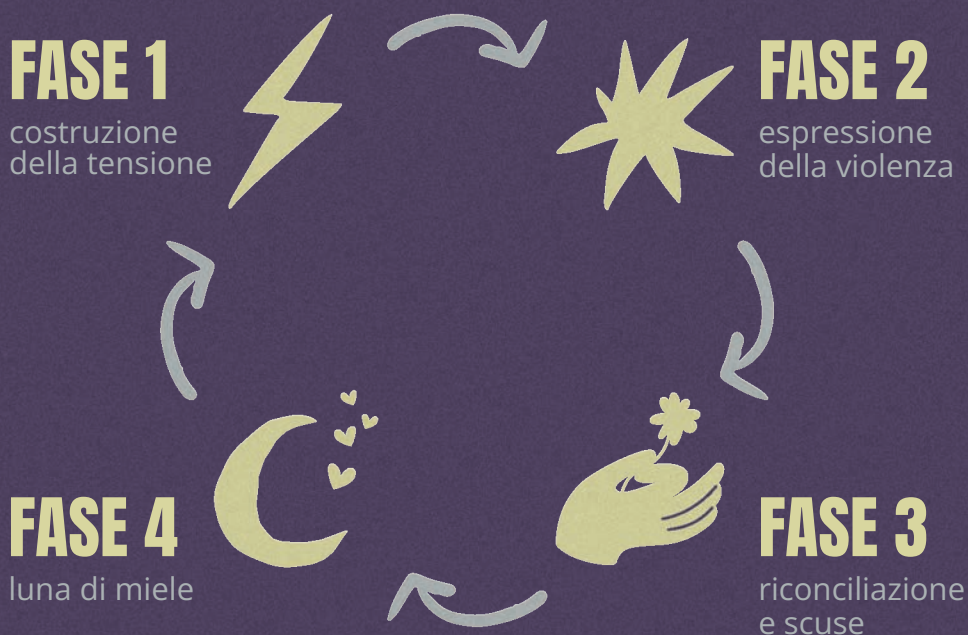


La **violenza** di genere all'interno di una relazione segue spesso un **andamento ciclico**: a momenti in cui cresce la tensione e si verificano episodi di violenza, si alternano periodi di apparente calma o riconciliazione.

Non tutte le fasi si manifestano sempre nello stesso ordine né tutte le donne le vivono allo stesso modo. Potrebbe succedere che con il tempo, il ciclo tenda ad accelerare e l'intensità della violenza ad aumentare (escalation), rendendo sempre più difficile riconoscere la situazione di violenza e di conseguenza uscirne.

IL CICLO DELLA VIOLENZA

(Walker, 1984)





PRIMA FASE – Costruzione della tensione

In questa fase la **tensione cresce** poco alla volta. Aumentano la paura e la preoccupazione, insieme a piccoli conflitti quotidiani e accumulo di stress.

Il *partner* può mostrarsi scontroso, chiuso, irritabile, mettere in atto aggressioni verbali o creare continue discussioni. La violenza non viene agita direttamente ma trapela chiaramente dall'atteggiamento del partner. Il **clima** diventa sempre più **pesante e minaccioso**.

Le *donne* possono percepire il rischio di nuove violenze e si sentono in allerta: cercano quindi di adottare strategie per calmare la situazione, evitare la rabbia del partner o prevenire un'escalation.

SECONDA FASE – Espressione della violenza

In questa fase **la violenza diventa esplicita e più pericolosa**. Non si manifesta solo in forma fisica: può iniziare con insulti, minacce o danneggiamenti di oggetti e poi intensificarsi con schiaffi, pugni, calci, uso di oggetti o armi.

In alcuni casi può esserci anche violenza sessuale, usata come strumento di controllo e dominio. L'intimidazione diventa un mezzo per **esercitare potere e mantenere il controllo** sulla donna.

In questi momenti, la paura può bloccare ogni reazione. Alcune donne per proteggersi possono restare paralizzate, altre possono tentare di difendersi o reagire.

TERZA FASE – Scuse e pentimento

Dopo l'episodio di violenza, l'autore può chiedere scusa e promettere che cambierà. Può fare regali, mostrarsi affettuoso o dire che andrà in terapia per farsi perdonare.

Spesso però **giustifica i suoi comportamenti** attribuendoli a fattori esterni, come problemi economici, stress, lavoro o uso di alcol. In altri casi **dà la colpa alla donna**, accusandola di averlo provocato o di aver avuto comportamenti per lui "inaccettabili".

Queste giustificazioni possono da un lato **alimentare nella donna il senso di colpa** e dall'altro la speranza che la situazione possa davvero migliorare.

QUARTA FASE – Luna di miele

L'ultima fase rappresenta un **apparente ritorno alla calma e alla serenità**.

La violenza agita viene vissuta in questa fase come un momento ormai superato. Questo agisce sulla donna come rinforzo positivo: può ritrovare fiducia nella relazione e perdonare il partner.



LE CONSEGUENZE DELLA VIOLENZA SULLA SALUTE DELLE DONNE



La violenza può avere **effetti negativi sulla salute** fisica, psicologica, sessuale e riproduttiva delle donne che l'hanno vissuta. Infatti, come evidenziato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, la violenza di genere rappresenta un **grave problema di salute pubblica**.

Dal punto di vista **fisico**, gli effetti possono essere immediati e visibili, come lividi, fratture o altre lesioni, che a volte si trasformano in problemi cronici. Molte donne che hanno vissuto situazioni di violenza riportano dolori persistenti, mal di testa ricorrenti, disturbi gastrointestinali o dolori pelvici che non trovano facilmente una spiegazione clinica.

La violenza può incidere anche sulla **salute riproduttiva**: aumentano i rischi di infezioni sessualmente trasmissibili, gravidanze indesiderate, aborti spontanei o complicazioni durante la gravidanza. Nei casi più gravi, possono verificarsi disabilità permanenti.

Le conseguenze **psicologiche** sono altrettanto significative. La violenza mina profondamente il senso di sicurezza e di autostima. Alcune donne segnalano stati depressivi, ansiosi, disturbo post-traumatico da stress, attacchi di panico e disturbi del sonno.

Possono emergere sentimenti di vergogna, colpa o isolamento che rendono difficile chiedere aiuto. In alcuni casi aumenta il rischio di autolesionismo o di pensieri suicidari. Alcune donne, per far fronte all'esperienza, possono ricorrere all'alcol, al fumo o ad altre sostanze. Questi effetti possono persistere anche molto tempo dopo la fine della violenza.

È importante sottolineare che **l'impatto della violenza sulla salute varia da donna a donna**, dipende dalle circostanze e non è sempre permanente.

PARLIAMONE INSIEME

Le conseguenze della violenza non dipendono da te, dalle tue scelte o dal tuo modo di essere: dipendono dalla violenza stessa e da chi la esercita. Le reazioni fisiche e psicologiche di cui ti abbiamo parlato **non sono segnali di debolezza personale**, ma risposte umane e comprensibili ad un'esperienza così complessa come la violenza.



**GLI OSTACOLI
NEL PERCORSO
DI USCITA
DALLA VIOLENZA**



Uscire dalla violenza non è quasi **mai un percorso semplice o lineare**. Le donne possono trovarsi ad affrontare numerosi **ostacoli** e, contrariamente a quanto si pensa, la fine della relazione non coincide necessariamente con la fine della violenza. Anzi, la separazione o l'interruzione del rapporto possono rappresentare un momento particolarmente delicato. In questa fase potrebbe aumentare il rischio che i comportamenti violenti si ripetano.

In questa sezione si intrecciano diversi aspetti già affrontati: il peso degli stereotipi e delle discriminazioni, insieme alle conseguenze della violenza sulla salute fisica e psicologica delle donne. Comprendere questi elementi aiuta a **dare senso alle difficoltà** che possono emergere nel percorso di uscita dalla violenza.

PARLIAMONE INSIEME

Le pagine che seguono hanno l'obiettivo di **accompagnarti a riconoscere gli ostacoli nel percorso di uscita dalla violenza**: non si tratta di fragilità individuali ma di barriere strutturali che possono rendere questo percorso più complesso.

Potresti ritrovarti in alcune delle parole che leggerai: il centro antiviolenza è al tuo fianco per sostenerti passo dopo passo.

Uscire dalla violenza è possibile. Non sei sola.

OSTACOLI SOCIALI E CULTURALI

Questi ostacoli derivano dalla **cultura patriarcale** e comprendono tutti quei meccanismi che nascono dall'aderire in modo rigido agli stereotipi e ai ruoli di genere, ma comprendono anche tutti quegli atteggiamenti che minimizzano la violenza e colpevolizzano le donne.

Se ti senti bloccata, confusa o sola, **non è colpa tua**. Esistono ostacoli che spesso non si vedono, ma che pesano moltissimo nel percorso di uscita dalla violenza.

Vediamoli insieme:

- **Isolamento sociale e mancanza di una rete di sostegno**: se ti senti sola, senza qualcuno che ti ascolti davvero o ti supporti, chiedere aiuto può diventare ancora più difficile.
- **Normalizzazione o minimizzazione della violenza**: forse ti sei sentita dire (o ti sei detta) che "è normale litigare", che "succede a tutte", che "non è così grave".



Quando certi comportamenti vengono minimizzati, diventa più difficile riconoscerli per quello che sono.

- **Pressioni familiari:** “è normale che succedano queste cose”, “lo hai sposato tu, ora te lo tieni”, “i bambini hanno bisogno di un papà”. Queste parole potrebbero farti sentire sola e poco sostenuta e quindi potrebbe essere più difficile chiedere aiuto.
- **Timore del giudizio:** la **paura di non essere creduta** o di **essere colpevolizzata** (“te la sei cercata”, “dovevi andartene prima”, “sei sicura che sia andata proprio così?”) potrebbe farti sentire bloccata.
- **Vittimizzazione secondaria:** a volte anche chi dovrebbe aiutare può farti sentire giudicata, colpevole o inadeguata. Se ti è successo, sappi che non significa che la tua esperienza non sia valida o che non meriti ascolto.
- **Stereotipi e adesione ai ruoli tradizionali:** come l'idea della cura quale responsabilità esclusivamente femminile, il dovere di tenere unita la famiglia, l'attribuzione alla donna dei compiti educativi e domestici e, più in generale, tutte le norme sociali che definiscono come “dovresti essere” come donna. Tutte queste aspettative sociali potrebbero farti sentire obbligata a rimanere nella relazione.

OSTACOLI PSICOLOGICI

Le difficoltà che le donne incontrano non sono solo pratiche o economiche. Come abbiamo visto la violenza ha delle conseguenze anche sulla salute psichica. I **vissuti emotivi**, spesso **causati dalla violenza**, possono rendere ancora più faticoso il percorso di uscita dalla situazione che stai vivendo.

Questi ostacoli che leggerai di seguito accomunano molte donne che vivono o hanno vissuto situazioni di violenza. Non sei tu la responsabile, non è tua la colpa. Non sei sola.

Vediamoli insieme:

Paura: della reazione del tuo partner, di perdere o fare del male ai tuoi figli, di un'escalation della violenza, di non riuscire a farcela da sola. Queste paure potrebbero farti sentire come se non esistesse una via d'uscita.

Colpa e vergogna, possono essere condizionate dalla cultura patriarcale di cui abbiamo parlato qui sopra oppure essere alimentate dalla situazione di violenza. Potrebbe esserti capitato di sentirti dire “ho reagito così per colpa tua”, “lo sai che quella cosa che fai mi da fastidio” – ricordati che la violenza non è una tua responsabilità ma una scelta di chi la agisce.



Conseguenze della violenza sulla salute psicologica: come abbiamo visto vivere una situazione di violenza può avere delle conseguenze sulla tua salute, anche psicologica. Avere una depressione, un disturbo d'ansia o delle difficoltà psicologiche potrebbe farti sentire confusa (anche emotivamente), bloccata, sfiduciata verso gli altri e impotente. Questo potrebbe rendere ancora più complesso chiedere aiuto.

Iperadattamento ai comportamenti del partner: come esseri umani siamo programmati per adattarci alle situazioni, anche quelle più difficili. Questo potrebbe capitare anche nelle situazioni di violenza. Potrebbe succedere che con il tempo gli episodi di violenza inizino ad avere meno impatto emotivo e che tu ti possa sentire sfiduciata e ormai abituata a questa situazione.

OSTACOLI ECONOMICI

Il ruolo socialmente e culturalmente attribuito alle donne è stato sempre quello di cura: della casa, della famiglia e dei figli. Questi stereotipi hanno spesso messo le donne in una posizione di svantaggio economico rispetto agli uomini.

Quando si vive una situazione di violenza, ma anche più in generale nella vita quotidiana, questa **disparità economica** può diventare un ostacolo importante: può rendere più difficile immaginare e costruire un percorso di uscita dalla violenza e raggiungere una reale autonomia.

Vediamo insieme quali sono gli ostacoli che potresti aver incontrato:

- **Disoccupazione e/o dipendenza economica:** possono derivare dagli stereotipi di genere e dal contesto sociale discriminatorio di cui abbiamo parlato (es. tasso di disoccupazione femminile più alto rispetto a quello maschile), oppure essere conseguenza della violenza economica (es. impedimento nella ricerca e nel mantenimento di un lavoro, sottrazione del salario).
- **Lavori saltuari e meno retribuiti:** Questa condizione purtroppo riguarda molte donne e può portare a sentirsi in una posizione di maggiore precarietà economica, con meno possibilità di autonomia e di scelta.
- **Difficoltà conciliazione tempi casa-lavoro:** Potresti trovarti a gestire contemporaneamente la cura della casa, dei figli e il lavoro. Spesso la mancanza di servizi sul territorio e di un sostegno adeguato rende tutto questo molto difficile. In alcuni casi potresti aver dovuto rinunciare al lavoro proprio per occuparti della famiglia, e questo può incidere sulla tua autonomia economica e rendere più complesso il percorso di uscita dalla violenza.

Potresti esserti sentita **bloccata** dal pensiero di non avere un'indipendenza economica. L'idea di dover affrontare da sola l'affitto, le spese della casa o quelle per i



fig13 può sembrare un ostacolo enorme, soprattutto se non hai le risorse economiche necessarie. È una preoccupazione molto comune e comprensibile.

Se hai incontrato alcuni di questi ostacoli nel tuo percorso, ricordati che non dipendono da te, ma sono una diretta conseguenza della violenza economica e del contesto sociale discriminatorio in cui viviamo.

OSTACOLI E INTERSEZIONALITÀ

Come abbiamo già detto, una donna può far parte anche di altre categorie marginalizzate e, di conseguenza, vivere più di un livello di discriminazione. In questi casi, gli ostacoli di cui abbiamo parlato finora si sommano ad altri ostacoli specifici. Facciamo alcuni esempi:

- Se sei una **donna con disabilità**: potresti avere difficoltà negli spostamenti o dover frequentare luoghi non accessibili. Potresti trovare difficile comunicare o far presenti le tue necessità. L'autore della violenza potrebbe essere il tuo principale caregiver, questo rende ancora più difficoltoso il percorso di uscita dalla violenza.
- Se sei una **donna con background migratorio**: potresti aver temuto di denunciare una situazione di violenza perché il tuo permesso di soggiorno dipende da quello del partner, oppure potresti non avere un permesso di soggiorno e pensare di non poter accedere ai servizi di supporto. Potresti non conoscere bene la lingua e sentirti in difficoltà a comunicare o a far comprendere i tuoi bisogni.
- Se sei una **donna anziana**, potresti incontrare difficoltà legate alla salute che rendono più complesso avviare un percorso di uscita dalla violenza, soprattutto quando chi la esercita è anche la persona da cui dipendi per l'assistenza quotidiana. Potresti sentirti sola o isolata e non sapere con chiarezza a chi rivolgerti per chiedere aiuto. L'idea di allontanarti può risultare particolarmente destabilizzante, soprattutto se hai condiviso gran parte della tua vita con quella persona. Inoltre, potresti trovarti in una situazione di fragilità economica, ad esempio per una pensione limitata o perché la casa in cui vivi appartiene all'autore della violenza.
- Se sei una **donna che fa parte della comunità LGBTQIA+**: potresti non riconoscere che l'esperienza che stai vivendo è violenza perché non ne hai mai sentito parlare in un contesto queer. Potresti avere paura che *la tua partner possa rivelare il tuo orientamento sessuale o la tua identità di genere alle persone che ti stanno intorno. Potresti sentirti sola perché non hai un buon rapporto con la tua famiglia d'origine e/o perché la tua partner è ben integrata nella vostra comunità.*



**LE DONNE
NON SONO
PASSIVE**



Nelle situazioni di violenza le donne vengono spesso **accusate di essere passive** e di non fare niente per interrompere la violenza. **Non è così.**

PARLIAMONE INSIEME

Potresti aver utilizzato nel tempo tante strategie per difenderti o per cercare di prevenire la violenza. *Allontanarsi, chiedere aiuto o attaccare l'autore di violenza* non sono le uniche strategie per affrontare la situazione. A volte, anche *cercare di far ragionare l'autore o fingerti compiacente rispetto alle sue richieste* possono essere delle strategie per prevenire un'escalation della violenza.

Ti potrebbe essere capitato anche di *minimizzare o negare la violenza*: questa è una strategia psicologica e di sopravvivenza che potresti aver utilizzato per proteggerti in un contesto percepito come pericoloso.

Questo non significa che tu non stia facendo niente, stai solo cercando di proteggerti attraverso le strategie che in quel momento ti sembrano più "convenienti".



**SE STAI VIVENDO
UNA SITUAZIONE
DI VIOLENZA,
SAPPI CHE...**



L'autore è l'unico responsabile della violenza che agisce.

Non c'è donna che meriti di subire violenza e non esistono giustificazioni a nessun tipo di violenza.

La violenza sulle donne è un problema sociale e non individuale.

Le donne scelgono la relazione, non la violenza.

Molte donne non parlano delle violenze che hanno subito. Spesso per paura e/o vergogna. Una buona percentuale del fenomeno della violenza di genere resta sommerso.

Cercare aiuto all'esterno è l'inizio, per la donna, di un lungo percorso.

Il percorso e le modalità di uscita da una storia di violenza sono specifiche per ogni donna: è lei a conoscere i suoi bisogni di sicurezza e l'autore di violenza; è importante che sia lei, con il sostegno delle operatrici e dell3 professionist3 a cui si è rivolta, a trovare la sua strada per uscire dalla relazione.



**MITI SULLA
VIOLENZA**



Esistono molti **preconcetti** sul fenomeno della **violenza di genere**.

Alcuni nascono dal tentativo di descrivere la violenza come qualcosa di distante da noi, che non potrebbe mai accadere nella nostra vita. Altri derivano dagli stereotipi di genere o da pregiudizi nei confronti di culture diverse dalla nostra. Altri ancora sono radicati nella stessa cultura in cui viviamo, che talvolta finisce per normalizzare, minimizzare o giustificare la violenza.

Tuttavia, questi **miti** possono **causare gravi danni**: influenzano il modo in cui la violenza di genere viene compresa e interpretata e, soprattutto, **colpiscono le donne** che vivono esperienze di violenza e che **possono sentirsi colpevolizzate, giudicate o non credute**.

Vediamo insieme alcuni di questi miti.

- *“La violenza contro le donne è un fenomeno raro.”*

In realtà è **molto diffuso**, ma **spesso sommerso**: la maggior parte degli episodi non vengono denunciati o non emergono nel contesto sociale e familiare, creando una percezione distorta della sua reale portata.

- *“Se la donna non se ne va è perché le sta bene.”*

Quest'affermazione **scarica la responsabilità sulla donna**. In realtà nessun/a cerca il dolore, e **restare nella relazione non significa accettare la violenza**. Abbiamo già visto quanti ostacoli può incontrare una donna che vuole lasciare la relazione violenta: in alcune situazioni, restare può sembrare persino l'opzione più sicura. Inoltre, la fine della relazione non coincide necessariamente con la fine della violenza.

- *“La donna ha provocato la violenza con il suo modo di vestire o con il suo comportamento”* È una delle forme più dannose di **colpevolizzazione**.

Nessun comportamento “provoca” la violenza.

La violenza non è giustificabile, è sempre una scelta di chi la agisce.

- *“Le donne inventano: denunciano per vendetta, per proteggere la reputazione, per ottenere velocemente la separazione, per soldi.”*

Solo una piccola parte delle violenze viene denunciata. La decisione di denunciare raramente comporta vantaggi e spesso **espone la donna** a ulteriori rischi e difficoltà. Le false denunce sono rarissime.

- *“Gli uomini sono fatti così: devono sfogarsi, non sanno controllarsi, è naturale”*

La violenza **non è un impulso incontrollabile**: gli uomini violenti sono perfettamente in grado di controllarsi in altri contesti (lavoro, amicizie, luoghi pubblici).

- *“È malato, è pazzo, è stato un raptus, aveva bevuto”*

Le patologie psichiatriche riguardano una minoranza degli aggressori. La violenza di genere **ha radici culturali**, non psicologiche. Fattori psicologici o l'uso di sostanze possono facilitare l'uso della violenza ma **non ne sono l'origine**.

- *"Le donne subiscono violenza principalmente da sconosciuti"*

I **dati mostrano l'opposto**: i luoghi più pericolosi sono la casa e gli ambienti familiari. Gli autori più comuni sono partner ed ex partner, familiari, amici, colleghi, conoscenti.

- *"3 figl3 hanno bisogno del padre, anche se è violento."*

Gli studi dimostrano che 3 **bambin3 crescono meglio con un solo genitore equilibrato**, piuttosto che con un padre violento. La violenza assistita è una **forma di trauma** che incide profondamente sul loro sviluppo.

- *"Solo una piccola parte delle donne che subiscono violenza sono Italiane"*

Come abbiamo detto, la violenza è un **fenomeno trasversale**. Non dipende dalla provenienza geografica, dall'età o dalla classe sociale di appartenenza.

- *"È solo un litigio di coppia"*

Il **conflitto** e la **violenza** sono due **cose molto diverse**: in un litigio c'è parità, la violenza si basa su dinamiche di potere e controllo. Affermazioni di questo tipo **minimizzano e nascondono la violenza**.



**ESSERE UN@
ALLEAT@**



Può capitare di scoprire che una persona che conosci ha vissuto o sta vivendo una situazione di violenza: in questi casi, *come ti puoi comportare?*

Ascolto non giudicante

Offri un ascolto attento e privo di giudizio. È fondamentale **rispettare le scelte** di chi vive una situazione di violenza. È più facile pensare a soluzioni quando non si vive in prima persona quell'esperienza.

Non dare consigli non richiesti

Chi si trova a vivere un'esperienza di violenza conosce bene la propria situazione.

Spesso ha già pensato a cosa fare: ciò di cui ha bisogno è sostegno, **non indicazioni**. Offri presenza, non direttive.

Non colpevolizzare

A volte, anche senza volerlo, possiamo usare parole che fanno sentire la donna responsabile di ciò che sta vivendo. Ricorda: **la violenza è sempre una scelta di chi la compie**, mai una colpa di chi la subisce. Le parole contano.

Offri uno spazio sicuro

È importante che chi vive violenza sappia di poter **contare su uno spazio accogliente, fidato e protetto**, dove potersi esprimere liberamente, senza pressioni o paure. Parlare di violenza è difficile e dev'essere sempre una scelta della donna. Chi le è vicino può però fare la differenza, creando un **ambiente aperto, non giudicante e pronto ad accogliere** i suoi tempi e i suoi bisogni.

Se sei testimone di una situazione di violenza e non sai come funziona il nostro Centro Antiviolenza, **puoi chiamarci**. Le nostre operatrici potranno darti informazioni utili da condividere con la donna.



**COME
SOSTENERCI**



Ogni sostegno è importante:
ci aiuta a offrire alle donne ascolto,
supporto e risposte ai loro bisogni,
nel pieno rispetto della loro libertà di scelta.

Se desideri **sostenere anche tu una donna** nel suo percorso di uscita dalla violenza, puoi farlo in diversi modi:

- Donazione tramite **bonifico bancario**
IBAN: IT65X 05034 11901 000000001144
intestato a: Associazione Belluno-DONNA ODV (Via del Piave, 5 – 32100 Belluno)
- **5x1000**
Puoi destinare il tuo 5x1000 indicando nella dichiarazione dei redditi il nostro codice fiscale: 93035640254.

Qualsiasi contributo, anche il più piccolo, rappresenta per noi una **risorsa preziosa** per continuare a garantire alle donne uno spazio sicuro di accoglienza e sostegno.



**CONTATTI
E INFORMAZIONI
UTILI**



1522 – Numero nazionale antiviolenza e stalking

Se hai bisogno di aiuto o di informazioni sulla tua situazione, puoi contattare il 1522.

Il servizio è attivo **24 ore su 24** ed è rivolto alle donne che stanno vivendo o hanno vissuto situazioni di violenza.

La chiamata è gratuita e l'anonimato è garantito.

112 – Numero unico di emergenza

Se ti trovi in una situazione di **pericolo immediato**, chiama il 112.

Le Forze dell'ordine sono disponibili 24 ore su 24.

Re – Donne in rete contro la violenza

Sul sito della rete nazionale dei centri antiviolenza puoi trovare informazioni utili e individuare il centro antiviolenza più vicino a te.

www.direcontrolaviolenza.it

Centro Antiviolenza Belluno DONNA

Se hai bisogno di ascolto, supporto o accoglienza, puoi contattarci. Non sei sola.

Ti garantiamo anonimato e riservatezza.

Telefono: **393 3981577**

Email: **bellunodonna@libero.it**

Orari:

- lunedì 12.30 – 16.30
- martedì 10.00 – 12.00
- mercoledì 15.00 – 18.00
- giovedì 11.00 – 16.00
- venerdì 10.00 – 12.00



Se stai subendo violenza e hai bisogno di aiuto, contatta il centro antiviolenza **Belluno DONNA**

NON SEI SOLA Uscire dalla violenza è possibile, insieme ad altre donne è più facile.



Si sufres violencia y necesitas ayuda, contacta el centro antiviolencia **Belluno DONNA**

NO ESTÁS SOLA . Salir de la violencia es posible, junto a otras mujeres es más fácil.



Dacă esti supusă violenței și ai nevoie de ajutor, contactează centrul anti violență **Belluno DONNA**

NU EȘTI SINGURĂ . Evadarea violenței este posibilă, împreună cu alte femei este mai ușor.



If you are suffering from violence and need help, call the anti violence support Centre **Belluno DONNA**

YOU ARE NOT ALONE You can get rid of violence. It's easier with other women.

اگر آپ گھریلو بدسلوکی یا تشدد کا شکار ہیں اور آپ کو مدد درکار ہے، تو **Belluno DONNA** اینٹی وائلنس این جی او سے رابطہ کریں۔

اپ اکیلی نہیں ہیں۔ تشدد سے نکلنا ممکن ہے، اور دوسری خواتین کے ساتھ مل کر یہ سفر اور بھی آسان ہو جاتا ہے۔



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਬੇਲੂਨੋ ਡੋਨਾ **Belluno**

DONNA ਹਿੰਸਾ ਵਿਰੋਧੀ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ . ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ.



Nëse vuani nga dhuna dhe keni nevojë për ndihmë, kontaktoni qendrën kundër dhunës **Belluno DONNA**

NUK JE VETËM . Të shpëtosh nga dhuna është e mundur dhe është më e lehtë kur je me gra të tjera

إذا كنت تتعرضين للعنف و تحتاجين إلى مساعدة، تواصلين مع مركز **Belluno DONNA** لمكافحة العنف.

لست وحدك، الهروب من العنف ممكن ، و مع نساء أخريات يكون أسهل.



Si tu subis des violences et tu as besoin d'aide, contacte le centre anti-violence **Belluno DONNA**

TU N'ES PAS SEULE . Il est possible de sortir de la violence, et, ensemble avec d'autres femmes, c'est plus facile.



Se você está sofrendo violência e precisa de ajuda, entre em contato com o órgão antiviolência **Belluno DONNA**

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA . Sair da violência é possível, junto de outras mulheres é mais fácil.



Если ты подвергаешься насилию и тебе нужна помощь, обратись в центр по борьбе с насилием **Belluno DONNA**

ТЫ НЕ ОДИНОКА . Выйти из насилия возможно, вместе с другими женщинами это проще.



Wenn Sie Gewalt erleben und Hilfe brauchen, wenden Sie sich an das Anti-Gewalt-Zentrum **Belluno DONNA**

SIE SIND NICHT ALLEIN . Der Gewalt zu entkommen ist möglich, gemeinsam mit anderen Frauen ist es leichter.



Ako doživljavaš nasilje i trebaš pomoć, obrati se centru za pomoć ženama žrtvama nasilja **Belluno DONNA**

NISI SAMA . Izaći iz nasilja je moguće, a uz podršku drugih žena je lakše.



如果您遭受暴力并需要帮助，您可以联系 **Belluno (贝卢诺) DONNA** 反暴力中心。

你并不孤单 . 逃避暴力是可能的，与其他女性一起更容易。



Якщо ти страждаєш від насильства і потребуєш допомоги подзвони в центр боротьби з насильством **Belluno DONNA**

ТИ НЕ ОДНА . Вийти з насильства можливо, разом з іншими жінками простіше.

Questo opuscolo è stato aggiornato e realizzato grazie al **contributo della Regione Veneto** nell'ambito del **progetto** *"Sicura: rete regionale del Veneto per il sostegno alle donne"*.

La rete regionale Sicura ha l'obiettivo di rafforzare e diffondere sul territorio i servizi e le realtà che supportano le donne che hanno vissuto o stanno vivendo situazioni di violenza.

Per maggiori informazioni è possibile consultare il sito: **www.sicuraveneto.it**

