

**Il Centro Antiviolenza Donna Alpha, con questo piccolo vademecum vuole fornire un supporto alle donne vittime di violenza e ai loro figli che, a causa delle misure di contenimento del Covid-19, si trovano a vivere costretti in casa con un uomo violento.**

### **DI SEGUITO UNA LISTA DI SEGNALI AI QUALI FARE ATTENZIONE**

- Vieni minacciata di violenza o morte?
- Anche i tuoi figli vengono intimiditi?
- Assisti a lanci di oggetti durante i litigi?
- Il tuo partner prende a calci o a pugni le porte o altre cose?
- Osservi una progressiva crescita della frequenza e intensità della violenza, nonostante le richieste di perdono o le promesse di cambiamento?
- Vuoi separarti?
- Il tuo partner giustifica e minimizza la sua violenza?
- Ti incolpa?
- È molto geloso e possessivo?
- Il tuo partner beve o si droga?
- Il tuo partner è disoccupato?
- Il tuo partner ha una scarsa attitudine a cercare a mantenere un lavoro?
- Gioca d'azzardo o spende al di sopra delle proprie possibilità?

**La presenza di alcuni di questi fatti indica che c'è una situazione di grave rischio di salute psichica e fisica per te e per i tuoi figli.**

### **LA CONDIZIONE DI DOMICILIO 'FORZATO' DI QUESTI GIORNI AUMENTA LA PERICOLOSITÀ' DI QUESTI FATTORI**

## **COSA PUOI FARE**

- ❖ Chiamare il **112 Carabinieri** o il **113 Polizia**: se valuti che c'è una reale situazione di rischio per l'incolumità tua e dei tuoi figli, rifugiati in un luogo sicuro della casa e contatta le forze dell'ordine;
- ❖ Contattare i Centri Antiviolenza che, in questi giorni, non possono assicurare la presenza fisica ma possono fornirti indicazioni molto utili telefonicamente;
- ❖ Chiamare al **1522** o scarica l'applicazione;
- ❖ Scrivere su messenger, tramite facebook, sulla pagina pagina di **Alpha Cooperativa Sociale**, oppure scrivere una mail a **[alphacooperativasociale@gmail.com](mailto:alphacooperativasociale@gmail.com)**
- ❖ Recarti nelle sedi delle forze dell'ordine Se hai subito una grave violenza, dichiarando lo stato di necessità nell'autocertificazione. Per uscire usa la scusa che devi gettare la spazzatura o portare fuori il cane o fare un po' di spesa in modo da non destare sospetti. Sono minuti preziosi per poter fare una telefonata.
- ❖ Chiedere aiuto ai vicini o ai familiari perché facciano la telefonata per te alle forze dell'ordine
- ❖ Identificare un posto sicuro della casa dove puoi rifugiarti con i tuoi figli. Tieni sempre con te il telefono e sempre carico abbastanza.

## **COSA NON DEVI FARE**

- ❖ **Non** dire al tuo partner che ti vuoi separare o che te ne vuoi andare via di casa;
- ❖ **Non** dirgli che vuoi denunciarlo o che pensi di chiamare le forze dell'ordine;
- ❖ **Non** dirgli mai che hai chiamato o vorresti chiamare il centro antiviolenza.