KADIN BROSUR SABLON İtalyanca.qxp_Layout 1 17.04.20 15:45 Page 2

RoSara consulenza e sostegno
Noi ci siamo!

Ti senti prigioniera o isolata a casa?
Donne*, avete il diritto di fuggire
Donne*, non è MAI colpa vostra, se subite violenza
Donne*, esiste aiuto per voi

Cosa non dovresti dimenticare:

- La violenza inizia laddove vengono superati i tuoi confini. Valgono anche la mancanza di rispetto e le minacce.
- Non esistono giustificazioni per la violenza.
- Se subisci violenza non è mai colpa tua, ma colpa di chi la compie.
- Tu sei unica. Hai il diritto di proteggere te stessa ed il tuo corpo.
- Nessuno ha il dirtto di ignorare il tuo NO. Se il tuo NO non viene rispettato, devi farti valere per amor proprio. Il come lo decidi tu.

Che fare in caso di violenza?

- Proteggi te stessa (e i tuoi bambini): hai tante possibilità. Puoi dire di NO, puoi urlare, puoi cercare aiuto, puoi fuggire, puoi provare a parlare con l'autore della violenza, puoi picchiare ecc.
- Cerca aiuto: la tua vicina, la tua amica, la polizia. Rivolgiti ad un ufficio di consulenza per donne.
- Parla delle tue esperienze. Non vergognarti. NON è colpa tua.
- Se ti viene tolto il telefono, se vieni rinchiusa in casa: apri la finestra, rivolgiti alle persone che vedi per strada, urla, chiedi di chiamare la Polizia. Appendi fuori dalla finestra un foglio con su scritto un numero di telefono oppure con su scritto "SOS".
- Prepara un piano un piano in anticipo, ciò ti darà sicurezza in caso succedesse una nuova crisi. Prepara per esempio una valigia con vestiti, medicinali, soldi e documenti); così sarai pronta in caso te ne volessi andare.
- In caso di attacchi di panico: rimani in movimento, concentrati sul tuo respiro oppure su uno specifico odore, bevi un bicchiere d'acqua.
- Proteggi i tuoi apparecchi elettronici da controlli e manipolazioni: usa il „private browsing" su internet, cancella la cronologia dei siti che hai visitato, usa una password per il tuo telefono.
- Crisi corona-virus: ti senti affaticata o appesantita, dal lavoro, dalla famiglia, oppure psicologicamente? Concediti una pausa. Non leggere di continuo le news sul corona-virus. Non devi essere sempre „produttiva".

Siamo in tante – non sei sola!

Nell'appartamento dei vicini si litiga rumorosamente e aggressivamente. Devo intervenire?

Si perché la violenza domestica è un delitto ufficiale e non una cosa privata. Più presto si interviene, più probabilità si hanno di impedire un atto di violenza. Inoltre le vittime e le persone a rischio verranno accompagnate da servizi specializzati. Lo stesso vale per i bambini coinvolti, che verranno protetti a lungo termine.

Donne*, cosa potete fare:

Hotline RoSara: +41 79 120 09 10
Ambulanza: 144
Telefono amico: 143
BIF Consulenza per Donne*: +41 44 278 99 99
Consulenza per donne contro la violenza sessuale: +41 44 291 46 46
FIZ Frauenhandel und Frauenmigration: +41 44 436 90 00

A chi devo rivolgermi in caso violenza domestica?

Consulenza aiuto alle vittime:
https://www.opferhilfe-schweiz.ch
SPAZ (Beratung für Sans-Papiers):
http://www.sans-papiers.ch?
Consulenza per Sans-Papiers:
Case per donne: https://www.frauenhaus-schweiz.ch

Ognun*a ha diritto all'assistenza per le vittime
Evviva la parità di trattamento.