

# DEDICATO ALLE DONNE

SI PARLA  
MOLTO  
DI VIOLENZA  
SULLE DONNE.

COSÌ NON  
SI PARLA  
DI VIOLENZA  
DEGLI UOMINI.



Associazione no-profit O.N.L.U.S.  
CENTRO ANTIVIOLENZA di PARMA



COME CHIEDERE AIUTO - COME DARE AIUTO

# DEDICATO ALLE DONNE

COME CHIEDERE AIUTO - COME DARE AIUTO



Associazione no-profit O.N.L.U.S.  
CENTRO ANTIVIOLENZA di PARMA

*A cura di:*

*Design: SGW Parma - Giugno 2008*

*Tutte le vignette sono di Pat Carra  
© Copyright - Pat Carra*

## PREFAZIONE

Questa guida offre una chiave di lettura per riconoscere e comprendere le esperienze di violenza e di maltrattamento contro le donne. È rivolta a tutte le donne che hanno bisogno di aiuto e alle persone a loro vicine che cercano di aiutarle.

Il Centro Antiviolenza di Parma affronta queste problematiche dal 1985, e da allora è un importante punto di riferimento per le donne che hanno bisogno di ascolto, di accoglienza e di aiuto concreto per uscire da situazioni violente.

Le analisi statistiche indicano che il fenomeno della violenza si indirizza principalmente contro le donne e che non dipende dalla classe sociale, dall'appartenenza culturale, dal grado di istruzione e dall'età di chi la compie e di chi la subisce.

Sempre secondo i dati statistici, le violenze sono compiute prevalentemente da conoscenti o persone della famiglia.

La guida aiuta le donne in difficoltà a riconoscere le situazioni rischiose che potrebbero incontrare e a riflettere sulle violenze già subite. È importante acquisire una visione chiara dei percorsi praticabili per sottrarsi a situazioni di sofferenza e di pericolo.

La parte finale della guida è rivolta alle persone vicine a chi ha subito violenza. Amici, familiari o partner, sensibili ai loro disagi, possono trovare in queste pagine gli strumenti per riconoscere il problema e fornire un aiuto efficace.

La nostra esperienza, supportata dalle pratiche di altri Centri Antiviolenza e dagli studi della comunità internazionale, ci ha convinte che è necessario affrontare con coraggio le situazioni di violenza, invece che ignorarle.

**La guida è stata realizzata grazie al finanziamento del Ministero della Solidarietà Sociale.**

## TIPOLOGIE DI VIOLENZA

Si considera violenza alle donne ogni abuso di potere e controllo che si manifesta attraverso il sopruso fisico, sessuale, psicologico, economico.

- **Violenza Fisica:** ogni forma di violenza contro il tuo corpo e le tue proprietà.
- **Violenza Psicologica** (maltrattamenti, mobbing, stalking): ogni abuso e mancanza di rispetto che lede la tua identità di persona e la tua libertà.
- **Violenza Economica:** ogni forma di controllo sulla tua autonomia economica.
- **Violenza Sessuale:** ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali senza il tuo consenso.

Spesso questi tipi di violenza si presentano con differenti combinazioni.



**Violenza fisica:** ogni forma di abuso di potere e controllo, caratterizzato da atti di intimidazione o azione diretta, che si manifesta attraverso il sopruso fisico. In primo luogo è un crimine.

Rientrano in questa categoria comportamenti come: spintonare, buttare fuori casa, legare, sovrastare fisicamente, rompere oggetti come forma di intimidazione, sputare addosso, mordere, tirare i capelli, gettare dalle scale, calciare, picchiare, schiaffeggiare, tentare di strangolare, bruciare con le sigarette o provocare ustioni, privare di cure mediche, privare del sonno, sequestrare, impedire di uscire o di fuggire, causare fratture o traumi fisici, produrre ferite con o senza oggetti, minacciare con armi.

Molto spesso la violenza fisica è preceduta da altri tipi di violenza e ha la caratteristica di esserne il punto culminante.

È uno strumento che il maltrattante usa per incutere il massimo della paura, perché lede l'integrità fisica e fa vivere la donna in uno stato di continua insicurezza per la sua vita.

Se subisci violenza fisica, può succedere che ti vergogni, perché sono visibili i segni della violenza; può succedere che cerchi di giustificare le ferite con cause accidentali, vivendo questi momenti con un senso di estrema inadeguatezza. Costretta dalla visibilità dell'accaduto, **non hai la possibilità di elaborare privatamente e di conseguenza subisci una doppia violenza.**



### **Cosa fare?**

- Non cercare a tutti i costi di dimenticare, ma prova ad affrontare il problema.

- In ogni caso vai al Pronto Soccorso per farti medicare e per farti rilasciare il referto medico; in seguito, se lo vorrai, ti potrà servire.
- Se lo ritieni opportuno, rivolgiti alle Forze dell'Ordine.
- È un tuo diritto denunciare il tuo aggressore alle forze dell'ordine, in qualsiasi circostanza sia avvenuto il fatto. Ricordati che, nel caso di violenza fisica, hai tre mesi di tempo per sporgere denuncia.
- Se la situazione diventa pericolosa, chiama il 113 (polizia) o il 112 (carabinieri).
- Parla il prima possibile con qualcuno che ti possa aiutare.
- **Rivolgiti in ogni caso a un centro specializzato che opera contro la violenza, ti aiuterà a comprendere quello che ti accade e insieme a te costruirà un percorso per uscire dalla situazione di disagio in cui ti trovi.**

**Tutti i centri operano garantendoti l'anonimato e ti sosterranno senza condizionarti rispetto alle tue decisioni future.**



**Violenza psicologica:** parole, gesti, toni allusivi, offese velate o esplicite volte solo ad umiliarti, che ti distruggono lentamente.

La violenza psicologica non lascia lividi sul corpo, ma provoca ferite invisibili e più profonde. In nome di un sentimento che nulla ha a che fare con l'amore, lui cerca di farti fare ciò che vuole insinuando dentro di te sensi di colpa, confusione e pensieri autocritici.

Avolte non capisci:

- perché stai così male
- perché basta solo un suo sguardo per farti agitare
- perché ti senti inopportuna e insignificante ai suoi occhi
- perché qualsiasi cosa tu faccia per compiacerlo non va mai bene
- perché vieni derisa continuamente
- perché lui usa anche in pubblico nomignoli o appellativi offensivi per esprimere a tutti il suo disprezzo

Non domandarti cosa c'è che non va in te, prova a considerare che forse il problema **NON SEI TU!**

La violenza psicologica è un processo di distruzione lento costituito da manovre ostili e, nella maggior parte dei casi, nascoste.

Si basa sulla svalutazione di tutto ciò che una donna pensa o fa e di tutto ciò a cui è interessata. Comprende anche limitazioni della libertà di movimento, senza però utilizzare la forza fisica: per esempio, trasformando la richiesta di non uscire in “prova d'amore”.

Chi è sottoposta a violenza psicologica si trova in uno stato di stress continuo e permanente, ma ha difficoltà a ricondurre i sintomi del proprio malessere ad una violenza, soprattutto se chi la esercita è una persona cara che si ama e che non si vuole perdere.



Tra i segnali di malessere più frequenti ci sono:

- disturbi del sonno
- irritabilità
- frequente mal di testa
- disturbi gastro-intestinali
- continuo stato di apprensione
- tensione costante
- ansia



### Cosa fare?

- Non incolparti per quello che succede
- Cerca di mantenere una lucidità di comprensione sui fatti
- Parla con qualcuna/o che ti possa aiutare ad avere le idee più chiare
- **Rivolgiti in ogni caso a un centro specializzato che opera contro la violenza, ti aiuterà a comprendere quello che ti accade e insieme a te costruirà un percorso per uscire dalla situazione di disagio in cui ti trovi.**

**Tutti i centri operano garantendoti l'anonimato e ti sosterranno senza condizionarti rispetto alle tue decisioni future.**

**Violenza sessuale:** tutti quegli atti sessuali compiuti da uno o più individui su un'altra persona contro la sua volontà, o in tutti gli altri casi in cui la persona che subisce non è consapevole di quanto stia avvenendo.

Comprende:

- Molestie sessuali con contatto fisico
- Rapporto sessuale subito (spesso presenti nella violenza domestica)
- Richiesta di atti sessuali umilianti (spesso presenti nella violenza domestica)
- Aggressione sessuale (tentativo di stupro)
- Stupro (costrizione a rapporti sessuali con minacce di violenza)

L'autore delle violenze può essere un estraneo, un collega di lavoro o un superiore, un amico, un parente o il proprio compagno/marito. Non importa chi sia o che ruolo abbia nella tua vita, la cosa importante è che tu sappia che la colpevole **NON SEI TU!**

Non devi sentirti in colpa per qualcosa che hai subito e non hai voluto, e soprattutto non aver paura di raccontarlo per il timore di non essere creduta.

Il trauma subito a causa della violenza sessuale può comportare:

- Panico e confusione
- Vergogna per quello che è successo
- Il rapporto con il tuo corpo diventa difficile
- Paura di non essere creduta
- Timore ad uscire o a rimanere da sola
- Sensazione di aver perso il controllo della propria vita

Le violenze sessuali e gli stupri portano, in molti casi, a gravi conseguenze psico-fisiche: incubi, insonnia, nausea, vomito, batticuore, tremore, stato di

eccitazione nervosa, depressione, disturbi alimentari. La sofferenza psichica di chi ha subito tali soprusi è a volte più pesante dell'atto fisico subito.

Se quindi dopo una violenza o una molestia sessuale non ti senti più la stessa e non capisci come mai, **CHIEDI AIUTO.**



### **Cosa fare?**

- Se decidi di sporgere denuncia, ricorda che è importante conservare i vestiti che indossavi ed andare al più presto in ospedale, ancor prima di farti una doccia. Sul tuo corpo e sui tuoi indumenti potrebbero esserci tracce fisiologiche dell'aggressore, utili per la sua identificazione.
- È un tuo diritto denunciare il tuo aggressore alle forze dell'ordine, in qualsiasi circostanza sia avvenuto il fatto. Ricordati che nel caso di violenza sessuale, hai sei mesi di tempo per sporgere denuncia (in casi particolari il tempo per la denuncia è maggiore).
- Se nelle settimane o nei mesi successivi alla violenza sessuale senti che stai ancora molto male chiedi un aiuto psicologico
- Parla il prima possibile con qualcuna/o di fiducia. Se ti chiudi nel silenzio, poi sarà difficile venirne fuori. Vergogna e sensi di colpa bloccheranno il tuo racconto.
- **Rivolgiti in ogni caso a un centro specializzato che opera contro la violenza, ti potrà dare consigli su come tutelarti e sarà in grado di aiutarti a superare il trauma. Se lo vorrai, ti aiuterà anche nella denuncia.**

**Tutti i centri operano garantendoti l'anonimato e ti sosterranno senza condizionarti rispetto alle tue decisioni future.**

**Violenza economica:** consiste in ogni forma di controllo sull'autonomia economica.

Si tratta di una tipologia di violenza molto diffusa, ma scarsamente riconosciuta. Infatti, la pretesa maschile di detenere il potere economico trova ancora largo consenso nei vecchi stereotipi sulla famiglia. Questo atteggiamento costringe la donna ad una situazione di dipendenza, privandola della possibilità di scelta e partecipazione alle decisioni familiari.

### **Alcuni esempi:**

- Ti impedisce di trovare un lavoro o si comporta in modo tale da costringerti a lasciare quello che hai
- Collabori nell'azienda familiare senza essere retribuita e senza potere decisionale o accesso alle risorse finanziarie
- Ti impedisce di gestire il denaro della famiglia
- Non ti permette di conoscere la situazione finanziaria familiare
- Esige un rendiconto per ogni tua minima spesa
- Non contribuisce alle spese della casa e della famiglia o vi contribuisce in maniera insufficiente
- Ti fa firmare documenti senza darti spiegazioni
- Ti impone di assumere debiti o impegni in suo favore
- Ti impedisce di avere un conto corrente personale e/o ti impone di versare il tuo stipendio sul suo conto corrente
- Si appropria dei tuoi averi
- Non ti corrisponde l'assegno di mantenimento fissato in sede di separazione

È una delle armi di ricatto più utilizzate: il tuo partner cerca di farti credere che non puoi riuscire a mantenere né te stessa né i tuoi figli.



## Cosa fare?

- Non firmare in fiducia dei documenti (assicurativi, bancari, deleghe, contratti ecc..) senza aver compreso appieno il contenuto e il loro utilizzo
- Fatti dare la copia di ogni documento da te firmato
- Per essere continuamente aggiornata sulla situazione finanziaria chiedi informazioni direttamente all'impiegato di banca o delle assicurazioni
- Se collabori nell'azienda familiare pretendi un riconoscimento lavorativo ufficiale
- Per tutelarti deposita le tue entrate economiche su un conto corrente personale
- Se non ti corrisponde l'assegno di mantenimento fatti assistere da un avvocato
- **Rivolgiti in ogni caso a un centro specializzato che opera contro la violenza, ti aiuterà a comprendere quello che ti accade e insieme a te costruirà un percorso per uscire dalla situazione di disagio in cui ti trovi**

**Tutti i centri operano garantendoti l'anonimato e ti sosterranno senza condizionarti rispetto alle tue decisioni future.**

È PERICOLOSO  
TORNARE  
A CASA  
DA SOLE...



...DI NOTTE.



È VERO.  
A CASA  
MI ASPETTA  
MIO MARITO



CHE  
MI RIEMPIE  
DI BOTTE.



**Violenza domestica:** sono ritenute tali tutte le violenze che accadono all'interno della casa e sono compiute da persone con cui normalmente si convive.

La violenza domestica può presentarsi con una sola modalità o come una combinazione di violenza fisica, sessuale, psicologica ed economica, differentemente combinate da caso a caso.

L'intero sistema famiglia diventa un luogo in cui le relazioni si complicano trasformandosi in rapporti di potere e di controllo sull'altra persona perché ritenuta più attaccabile. Per vari motivi culturali e sociali, infatti, la donna spesso è ritenuta tale, anche perché il suo interesse verso i figli e l'unione familiare è visto come un suo punto di debolezza e non di forza.

I **motivi** che più frequentemente sono **addotti a scusa** della violenza maschile da parte del maltrattante sono:

- La gelosia
- Le aspettative disattese riguardanti il lavoro domestico
- Un metodo per correggere il tuo modo di educare i figli
- La punizione per quello che ritiene un tuo comportamento sbagliato
- Un castigo per una presunta mancanza di rispetto

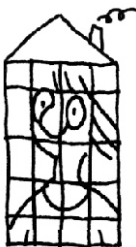
Può essere difficile comprendere ciò che accade perché la violenza è compiuta da una persona da te scelta ed importante nella tua vita.

**Cosa generalmente succede:**

- Ti isola non permettendoti di frequentare serenamente altre persone o di trovare un lavoro
- Ti minaccia con parole, gesti, oggetti
- Minimizza o nega gli episodi di violenza, ti dice che la colpa non è sua, anzi spesso sostiene che la colpa è tua

- Usa i bambini per minacciarti o per metterti in crisi
- Ti esclude dalle decisioni familiari importanti
- Ti umilia deridendoti, svalutandoti e facendoti sentire inadeguata

Tutto ciò viene compiuto all'interno di un rapporto affettivo per cui è difficile per te comprendere perché stai male e spesso giudichi come episodi sporadici ciò che invece è una relazione violenta. Sei portata a sperare che domani sia diverso e che lui cambierà anche col tuo aiuto.



### **Cosa fare?**

- Non provare vergogna e non subire in silenzio per paura del giudizio degli altri
- Non tentare di adeguarti inutilmente alle sue innumerevoli richieste
- Cerca di difenderti conservando la stima per te stessa e di dare un giudizio obiettivo su ciò che ti accade (per te può essere difficile perché lo hai scelto e sei affettivamente legata a lui)
- Non ti isolare ma cerca di mantenere i rapporti con le persone a cui sei legata: ti potranno aiutare
- Se per la tua incolumità sei costretta ad allontanarti improvvisamente da casa, a causa delle violenze subite dal padre dei tuoi figli, porta i tuoi figli con te e comunicagli, tramite telegramma, che sei stata costretta ad allontanarti a causa del suo comportamento violento. Indica inoltre che attraverso i Servizi Sociali verranno stabilite le modalità attraverso le quali potrà vedere i bambini. Può succedere infatti che se i tuoi figli restano con lui, il padre si potrà rifiutare successivamente di lasciarli con te e dovrai attendere che il tribunale dei minori deliberi con chi dovranno stare.



- Cerca di parlare con una persona di fiducia per capire cosa sta accadendo
- **Rivolgiti in ogni caso a un centro specializzato che opera contro la violenza, ti aiuterà a comprendere quello che ti accade e insieme a te costruirà un percorso per uscire dalla situazione di disagio in cui ti trovi.**

**Tutti i centri operano garantendoti l'anonimato e ti sosterranno senza condizionarti rispetto alle tue decisioni future.**

Tieni presente che la violenza domestica è la più diffusa, ma anche la più difficile da far emergere per diversi motivi fra cui: la vergogna e la paura che gli altri possano giudicare negativamente l'intera famiglia. I legami affettivi che intercorrono fra i diversi membri della stessa fanno in modo che si preferisca sopportare e sottacere; ciò arreca inevitabilmente un danno proprio ai membri più deboli di essa. Ad esempio i bambini che assistono alla violenza, oltre a soffrire per questa, talvolta imparano modalità di comportamento inadeguate.



**Stalking** (*molestie persecutorie*): comportamento attraverso il quale un individuo perseguita e tormenta con intrusioni, appostamenti, tentativi di comunicazione ripetuti e indesiderati (lettere, telefonate, e-mail, sms, pedinamenti, intrusioni nella vita lavorativa ecc...) un'altra persona.

Questi comportamenti ti fanno sentire controllata, in uno stato di tensione e pericolo costante, rendendo impossibile il normale svolgimento della tua vita.

Lo stalker (il molestatore) agisce per stabilire una relazione di tipo sentimentale, anche se non corrisposto; oppure per recuperare il rapporto precedente o per vendicarsi di essere stato lasciato.

Questi uomini hanno in genere gravi difficoltà nelle relazioni, quindi tendono a un approccio sbagliato e "aggressivo" nei confronti della donna da loro prescelta in modo morboso.

Alcuni possono soffrire di un disagio psicologico che li induce a credere con convinzione all'esistenza di una relazione, nonostante non vi siano riscontri reali a riguardo.

Lo stalker può essere un conoscente, un collega, un completo estraneo, ma nella maggior parte dei casi è un ex-partner.

### **Cosa fare?**

- Ignora (ma conserva in caso di successiva denuncia) regali, messaggi, lettere e mail poiché, rispondendo alle sue provocazioni, alimenteresti maggiormente il circolo vizioso. Lo stalker anche nei rifiuti vede un dialogo e sente confermato l'interesse verso di sé
- Attiva un nuovo numero telefonico, da non diffondere se non a persone strettamente fidate
- Cerca di capire se qualcuno, anche inconsapevolmente, fornisce indicazioni allo stalker su di te; in questo caso, evita di dare informazioni sugli orari e i luoghi che solitamente frequenti
- Parla con persone fidate che ti possano aiutare a liberarti da questa gravosa

situazione e ti garantiscano una forma di tutela in caso di procedimento giuridico verso lo stalker

- Rivolgiti alle forze dell'ordine prima che il molestatore diventi così invadente da manipolare completamente la tua vita, anche con la violenza
- **Rivolgiti in ogni caso a un centro specializzato che opera contro la violenza, ti aiuterà a comprendere quello che ti accade e insieme a te costruirà un percorso per uscire dalla situazione di disagio in cui ti trovi**

Tutti i centri operano garantendoti l'anonimato e ti sosterranno senza condizionarti rispetto alle tue decisioni future.



**Mobbing:** si tratta di comportamenti e azioni compiuti da datori di lavoro, capi intermedi o dagli stessi colleghi, che si concretizzano in atteggiamenti persecutori evidenti, specifici verso la persona; hanno un carattere di continuità tale da recare danni rilevanti alla condizione psico-fisica (soprusi quotidiani, isolamento, squalifica della persona e del suo lavoro). Una ricerca condotta in Italia dal prof. Harald Ege (1999) ha rilevato che il mobbing è subito in misura maggiore dalle donne rispetto agli uomini.

Rientra nelle categorie di azione del mobber:

- impedirti di esprimerti sul lavoro (es. ignorarti quando parli o interromperti continuamente, non rispondere alle tue richieste di colloquio e alle tue lettere, vincolare il tuo lavoro all'interno di regole così rigide da impedirti qualunque autonomia)
- isolarti (es. spostamento di stanza, esclusione del telefono, impedirti l'accesso alle informazioni o al computer, trasferimento ingiustificato)
- metterti in difficoltà (es. fare allusioni o ironia sulla tua vita privata e lavorativa)
- screditare il tuo lavoro (es. continue critiche ingiustificate o esagerate)
- esporti a rischi per la salute (es. assegnazione di compiti non compatibili con le tue capacità psico-fisiche)

### **Cosa fare?**

- Non cedere allo scoramento e alla depressione
- Ricorri ad assenze per malattia solo per il tempo strettamente necessario
- Documenta i danni fisici e psicologici, soprattutto tramite le strutture pubbliche qualificate
- Rivolgiti al Medico Competente ed agli RLS (Rappresentanti dei Lavoratori per la Sicurezza) quali figure di riferimento
- Tieni un resoconto delle malattie

- Tieni un diario d'ogni violenza subita contenente: data, ora, luogo, persone presenti e descrizione dei fatti
- Cerca di trovare colleghe/i disposti a testimoniare
- Non accettare provocazioni: spesso sono eseguite ad arte per infliggerti sanzioni disciplinari
- Non isolarti

**Rivolgiti al tuo sindacato o allo sportello di mobbing presente sul territorio, o in ogni caso a personale competente che possa aiutarti ad uscire dalla situazione.**

### **Sportello mobbing**

Sede: c/o CGIL Via Confalonieri, n.5

Numero di telefono: 0521 297614

Orario d'apertura:	Lunedì	9:00 - 11:00
	Martedì	9:00 - 11:00
	Mercoledì	9:00 - 11:00



## **Questa parte è rivolta ai partner, parenti, amici e colleghi di donne che subiscono violenza o sono maltrattate.**

Ti può accadere di venire a conoscenza di situazioni di violenza che coinvolgono donne a te vicine e di non sapere cosa fare.

### **Cosa provi:**

- Ti senti impotente, inadeguato/a
- Ti senti confuso/a su come aiutarla
- Ti senti in colpa per non esserti accorto/a prima della situazione
- Provi rabbia perché pensi che lei subisce senza ribellarsi
- Provi disagio perché non sai come aiutarla senza metterla in imbarazzo
- Sei molto preoccupato/a per la sua incolumità
- Ti senti così male che vorresti intervenire in modo concreto e tempestivo anche se ciò, inconsapevolmente, può andare contro l'interesse della donna

### **Cosa fare:**

- Sostienila standole accanto e ascoltandola
- Non giudicarla
- Non forzarla sostituendoti a lei nelle scelte
- Rispetta i suoi tempi e cerca di comprendere il suo punto di vista
- Sii tollerante, alcune situazioni richiedono molto tempo e pazienza perché possano cambiare
- Cerca di incoraggiarla e supportala rispetto alle sue capacità (spesso le donne non reagiscono perché la violenza le ha convinte di essere delle incapaci)
- Ricordati che la violenza non dipende dalla classe sociale, dall'appartenenza culturale, dal grado di istruzione e dall'età di chi la compie e di chi la subisce

- **Suggeriscile di rivolgersi a un centro specializzato che opera contro la violenza. Troverà delle donne qualificate che l'aiuteranno a capire la situazione che vive e ad elaborare la violenza subita. Saranno inoltre rispettose delle sue scelte e la supporteranno se vorrà intraprendere un percorso di uscita dalla violenza.**

Il Centro Antiviolenza di Parma opera sul territorio dal 1985, ha come scopo il contrasto alla violenza contro le donne ed è un punto di riferimento importante per quante la subiscono.

Fornisce, gratuitamente e in anonimato, un supporto che le aiuta a recuperare l'autostima e l'autonomia.

Si avvale delle competenze di operatrici appositamente formate, di volontarie, di avvocate e di psicologhe.

#### **Offre:**

- COLLOQUI DI SOSTEGNO
- INFORMAZIONI LEGALI
- CONSULENZE PSICOLOGICHE
- OSPITALITÀ TEMPORANEA NELLE CASE D'ACCOGLIENZA IN ACCORDO CON LE ISTITUZIONI DESIGNATE



ULTIMA  
SPECIE  
A RISCHIO





## A chi rivolgersi

### **Associazione Centro Antiviolenza**

Sede vicolo Grossardi, 8

Tel 0521.238885 Fax 0521.238940

Lunedì 9:00 - 16:00  
Martedì 9:00 - 13:00 / 14:30 - 18:30  
Mercoledì 9:00 - 13:00  
Giovedì 9:00 - 13:00 / 15:00 - 19:00  
Venerdì 9:00 - 13:00

### **C.A.V.S. Ospedale Maggiore Padiglione Rasori**

Lunedì 9:00 - 13:00

Numero verde 800.090.258

### **Punti di ascolto sul territorio provinciale**

#### **Borgo Val di Taro**

Presso il municipio

Venerdì dalle 10:30 alle 13:00

#### **Fidenza**

Via Carducci, 41

Mercoledì dalle 9:30 alle 12:30

#### **Fornovo**

Presso il municipio

Martedì dalle 10:30 alle 13:00



## ***Recapiti dei centri antiviolenza in Italia***

- Ancona - Casa Rifugio "Zefiro"  
Tel. 071 2075383 / 071 55235
- Arezzo - Pronto Donna - Tel. 0575 355053
- Avellino - Filo di Arianna - Tel. 346 8688344
- Bologna - Casa delle donne per non subire violenza - ONLUS  
Tel. 051 333173
- Bolzano - Centro d'Ascolto antiviolenza  
Tel. 800 276433 / 0471 513399
- Cagliari - Centro d'ascolto - Tel. 070 652525
- Caserta - Telefono Rosa - Tel. 0823 354126
- Como - Telefono Donna Como - Tel. 031 304585
- Ferrara - Centro donne e giustizia - Tel. 0532 410335
- Firenze - Associazione Artemisia - Centro "Catia Franci"  
Tel. 055 601375 / 055 602311
- Forlì - Centro donna  
Tel. 0543 712660 / 0543 712661 / 0543 716262 / 0543 716263
- Genova - Centro Accoglienza per non subire violenza  
Tel. 010 2461716
- Gorizia - SOS ROSA - Tel. 0481 32954
- Imola - Ass. "La Cicoria" - Donne contro la violenza alle donne - ONLUS  
Tel. 333 2197061 / 0542 604608
- L'Aquila - La Biblioteca della Donna "Melusine"  
Tel. 0862 65985
- Livorno - Centro Tutela Giuridica per Donne e Minori  
Tel. 0586 887009 / 0586 885283
- Merano - Casa delle donne - Tel. 0473 222335
- Mestre - Casa di AWA  
Tel. 041 4566213 / 338 2737570



- Milano - Casa di accoglienza delle donne maltrattate  
Tel. 02 55015519 / 02 55015638
- Modena - Centro contro la violenza alle donne  
Tel. 059 361050
- Palermo - Le Onde - Centro accoglienza e casa delle Moire UDI-ONLUS  
Tel. 091 327973 / 091 329604
- **Parma - Associazione Centro Antiviolenza O.N.L.U.S.**  
**Tel. 0521 238885 - numero verde: 800 090 258**
- Parma - Lunaria Soc. Coop. Sociale  
Tel. 0521 776549
- Pisa - Associazione Casa della Donna  
Tel. 050 561628
- Potenza - Casa per le donne "Ester Scardaccione"  
Tel. 0971 55551
- Ravenna - Linea Rosa  
Tel. 0544 216316 (Ravenna) / 0544 583901 (Russi)
- Reggio Emilia - Casa delle Donne - Ass. Nondasola Centro Antiviolenza  
Tel. 0522 921380 / 0522 920882
- Roma - Centro "Maree" - Tel. 06 6535499
- Roma - Centro Accoglienza per donne che non vogliono più subire violenza  
Tel. 06 5810926 / 06 5833275
- Roma - Centro Antiviolenza del Comune di Roma  
Tel. 06 23269049 / 06 23269079
- Trento - A.L.F.I.D. - Tel. 0461 235008 / 0461 233528
- Trieste - Centro Antiviolenza G.O.A.P. - Tel. 040 3478827
- Udine - Iotunoivoi Centro Antiviolenza  
Tel. 0432 421011 / 335 1389212
- Udine - Officina delle Donne - Tel. 348 8405148
- Udine - Zero tolerance Contro la Violenza sulle Donne  
Tel. 800 531 135
- Venezia-Mestre - Centro Antiviolenza  
Tel. 041 5349215







Associazione no-profit O.N.L.U.S.  
CENTRO ANTIVIOLENZA di PARMA