



Che emozioni provi leggendo queste frasi, ti sembrano familiari?

Se si, continua a leggere...

Molto probabilmente avrai avuto a che fare con qualche situazione per te difficile, una violenza, qualcosa di complicato da superare e soprattutto da ammettere, ma non impossibile!

Non sei sola.

Siamo qui per aiutarti e darti consigli su come superare questo momento

### IN CASO DI EMERGENZA – SOS

- Può essere facile all'inizio confidarti con una persona a te vicina e di cui ti fidi ciecamente. Può essere chiunque, un vicino di casa, un amico, un parente.
- L'importante è parlare. Se sei arrivata qua dalla nostra pagina, hai già cominciato.
- Converrebbe lasciare il numero delle forze dell'ordine a questa persona fidata, in caso dovesse essere utile.
- Contattare le forze dell'ordine personalmente, è un'altra opzione. Bisogna quindi avere presente i numeri disponibili  
112 CARABINIERI  
113 POLIZIA  
118 AMBULANZA
- Denunciare l'accaduto è importante e necessario, ma forse da sola risulta difficile.
- Un'altra opzione da considerare è un momentaneo o permanente allontanamento da casa, soprattutto se la situazione peggiora. Affidati quindi ad un amico o un parente disponibile ad ospitarti o se preferisci chiama al numero 1522 per il centro antiviolenza più vicino a te aperto ventiquattro ore su 24.
- Se hai subito **violenza fisica** recati il prima possibile al pronto soccorso o dal tuo medico
- Sappi che esistono dei centri regionali e dei numeri d'ascolto



**Violetta**  
la forza delle donne

<http://www.violettalaforzadelledonne.it/sei-vittima-di-violenza/>

**Casa delle donne di Ivrea** Via Dora Baltea,1 - Tel. 0125 49514



**Orari accoglienza**

lunedì e martedì dalle 14,30 alle 16,00 mercoledì dalle 17,30 alle 19.00