

# Siete al sicuro a casa?

Abuso e violenza nelle relazioni e in famiglia



Tutti noi meritiamo di sentirci al sicuro e protetti a casa. Ma per alcuni di noi la casa non è sempre un luogo sicuro...

## Si tratta di violenza domestica?

La violenza domestica si verifica quando un partner, un familiare o un ex hanno comportamenti minacciosi, di controllo o violenti che spaventano o impauriscono.

La violenza domestica non è solamente violenza fisica. Include molti comportamenti dannosi e offensivi.

- Minacce
- Stalking
- Insulti
- Strangolamento
- Percosse
- Abusi sessuali
- Limitare i contatti con altre persone
- Monitorare le persone con cui si parla
- Controllare la persona o le sue finanze
- Restringere l'accesso a servizi sanitari o essenziali

## La violenza non è mai accettabile

Siamo in momenti difficili, ma lo stress e le difficoltà non devono mai essere una scusa per abusare i nostri cari.

Tutti hanno il diritto di vivere liberi dalla paura e dalla violenza.

Se subite violenza domestica, non è colpa vostra.

## Non dovete affrontare la situazione da soli/e

Supporto è disponibile in situazioni di abuso. I servizi elencati sul retro di questo volantino possono aiutarvi a valutare le vostre opzioni per proteggere voi e la vostra famiglia.

Ricordate: anche durante le restrizioni per il COVID-19, è **consentito uscire di casa se si fugge da una situazione di violenza.**

## Pensate alla vostra sicurezza

Oltre a contattare un servizio di supporto, ci sono altre cose che potete considerare per mantenervi al sicuro:

- Raccontate ad amici fidati, familiari o professionisti cosa sta succedendo a casa.
- Pianificate dove andare e come raggiungere il luogo, in caso dobbiate partire in fretta.
- Conservate cose essenziali come chiavi di scorta, denaro e documenti importanti in un luogo facilmente accessibile.
- Tenete un elenco di contatti di emergenza e assistenza a portata di mano o archiviati in un telefono sicuro e privato.
- Insegnate ai vostri figli che durante un incidente la loro responsabilità è di stare al sicuro.
- Create segnali per avvisare vicini, familiari o amici di intervenire o di chiamare il triplo zero (000).



Per maggiori informazioni sulla violenza domestica e i vari servizi disponibili per ottenere supporto, visitare: [areyousafeathome.org.au](http://areyousafeathome.org.au)

## Per ottenere supporto

Questi servizi sono operativi anche durante la pandemia.

**Se vi trovate in una situazione di pericolo immediato, chiamate la polizia al triplo zero (000).**

Se avete bisogno di un interprete o un traduttore, chiamate TIS, il servizio nazionale di interpretariato e traduzione al numero 131450 e chiedete di essere connessi al servizio di supporto.

### safe steps

Supporto per donne e bambini vittime di violenza domestica.

Tel: 1800 015 188 (24/7)

Webchat: [safesteps.org.au](http://safesteps.org.au)

E-mail: [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au)

### Men's Referral Service

Servizio di supporto confidenziale per uomini a rischio di perpetrare violenza domestica.

Tel: 1300 766 491 (7 giorni su 7 con orari variabili)

[www.ntv.org.au](http://www.ntv.org.au)

### inTouch

Supporto personalizzato per donne migranti e rifugiate che subiscono violenza domestica; disponibile in molte lingue.

Tel: 1800 755 988 (Lunedì-Venerdì, 9:00-17:00)



Per ulteriori informazioni sui servizi di supporto su misura per le persone LGBTIQ+, per aborigeni e isolani dello Stretto di Torres, anziani, uomini che hanno subito violenza domestica e per persone che hanno subito violenze sessuali, visitare: [areyousafeathome.org.au](http://areyousafeathome.org.au)