

# Che cosa posso fare se ho subito delle violenze ?

- Riconosci la tua esperienza. Il processo di guarigione può avere inizio una volta accettata la violenza subita.
- Riconosci il tuo coraggio. Ci vuole molto coraggio per accettare di aver subito una violenza.
- Sappi che non sei da solo. Ci sono milioni di persone sopravvissute alle violenze in tutto il mondo.
- Confida nel fatto che riuscirai a guarire e a superare l'esperienza della violenza. Nonostante le loro terribili esperienze molte persone sopravvissute alle violenze stanno conducendo vite felici e produttive. Puoi farlo anche tu.
- Convinciti che sei un sopravvissuto e non una vittima.
- Cerca di capire che indipendentemente dalle circostanze della violenza, non è colpa tua.
- Sappi che per te è disponibile aiuto e supporto gratuito e immediato 24 ore su 24.
- Se te la senti, riferisci la violenza al Dipartimento Governativo di competenza. Puoi contattare il CAPS all'1800 688 009 per ricevere assistenza o supporto durante tutto il processo di denuncia.
- Ricerca assistenza medica, in particolar modo se hai subito qualche forma di violenza fisica o sessuale. Porta con te una persona fidata che ti faccia da sostegno.
- Conosci i tuoi diritti e cerca assistenza legale se ne hai l'esigenza. Il CAPS può aiutarti a trovare e ad accedere all'assistenza legale locale.
- Sii gentile con te stesso man mano che procedi con l'elaborazione delle problematiche della violenza e con la guarigione. Ci può volere del tempo, ma ce la farai.
- Prenditi del tempo per percepire il dolore. Non cercare di bloccare le tue emozioni. Lascia che emerga il pianto, il dolore, la rabbia e qualunque altra emozione sopraggiunga.
- Rivolgiti agli amici, alla famiglia o unisciti a un gruppo di sopravvissuti.
- Se hai bisogno di parlare con qualcuno puoi chiamare il CAPS e parlare con uno dei nostri cordiali operatori di sostegno.
- Accetta il fatto che ogni sopravvissuto guarisce in modo personale e unico.
- Prenditi cura di te.
- Circondati di persone premurose che sanno darti sostegno.
- Sappi che non è mai troppo tardi! Non è mai troppo tardi per raccontare a qualcuno della violenza subita, non è mai troppo tardi per chiedere aiuto e non è mai troppo tardi per guarire.



**child abuse  
prevention service**

**servizio di prevenzione  
violenza sui minori**

**Per un supporto gratuito, immediato,  
privo di giudizi chiama il numero**

**1800 688 009**

**[www.childabuseprevention.com.au](http://www.childabuseprevention.com.au)**