

## ORARI DI APERTURA

Il Centro Antiviolenza è aperto tutti i giorni dal lunedì al venerdì secondo il seguente orario

Lunedì 09:00 – 15:00

Martedì 09:00 – 18:00

Mercoledì 09:00 – 13:30 / 14:00-17:00

Giovedì e Venerdì 09:00 – 14:00

Il numero di telefono è attivo h24 tutti i giorni, sabato, domenica e festivi compresi.

## LE OPERATRICI DEL CAV

Le operatrici del Centro Antiviolenza sono qualificate per supportare ogni richiesta di assistenza. L'equipe si compone di Psicologa, Assistente Sociale, Pedagogista, Avvocata, Mediatrice linguistica culturale: profili con competenze trasversali in grado di offrire un sostegno integrato sul piano emotivo, sociale, pedagogico e legale.

Il gruppo di lavoro collabora con l'Ufficio di Piano, il Distretto, i Servizi Sociali, la rete dei Centri Antiviolenza, Case Rifugio, Autorità giudiziaria, Enti e Istituzioni territoriali per rendere più efficaci i percorsi di uscita dalla violenza.

*Il Centro Antiviolenza promuove il sistema integrato per risposte tempestive ed efficaci. Il cambiamento si costruisce insieme, unendo le forze del territorio*



## IL CICLO DELLA VIOLENZA

La violenza all'interno delle relazioni affettive non è un evento isolato, ma spesso si ripete secondo un ciclo che può diventare sempre più pericoloso. Riconoscerlo è un primo passo per uscirne.

Fase della tensione

La tensione cresce lentamente. L'aggressore diventa irritabile, controllante, geloso. La donna cerca di "placare" la situazione, si colpevolizza o minimizza i segnali.

Esplosione della violenza

Scoppia l'episodio violento: può essere fisico, verbale, sessuale o psicologico. È un momento traumatico, in cui la donna può sentirsi paralizzata o in pericolo.

Fase della calma

Dopo la violenza, l'aggressore si mostra pentito, promette di cambiare, chiede perdono. La donna può sperare in un miglioramento e restare nella relazione.

Ritorno alla tensione

La fase della calma è temporanea. La tensione ricomincia e il ciclo si ripete, spesso con episodi sempre più gravi e ravvicinati.

Spezzare il ciclo è possibile

Il Centro Antiviolenza può aiutarti a riconoscere la violenza e a uscirne in sicurezza.



# CENTRO ANTIVIOLENZA

**Unione dei Comuni del Marghine - PLUS Macomer**

Comuni di Birori, Bolotana, Borore, Bortigali, Dualchi, Lei, Macomer, Noragugume, Silanus e Sindia



**Il cambiamento inizia dal primo passo. Siamo qui per camminare con te.**

**Non sei sola, chiedi aiuto.**

**Possiamo aiutarti, in sicurezza, gratuitamente e nel rispetto della tua volontà.**



**379 2569947**

numero di pronta reperibilità h24  
contatto whatsapp



**cav@unionemarghine.it**



