

NUMERI UTILI

Numero nazionale antiviolenza
1522 attivo h24

Centro Antiviolenza "Il nido di Ana"
0746 280512

Centro Antiviolenza Angelita Rieti
377 6979546
centroangelita.rieti@gmail.com

PIS (Pronto Intervento Sociale)
370 1046563

Numero Unico di Emergenza
112



Pieghevole realizzato su modello
Associazione FuoriGenere
fuorigenere@gmail.com



**Cosa puoi fare se vivi
una situazione di
violenza?
E se vuoi aiutare
qualcun altrø?**



- parlare con amicø e/o familiari, confidati e liberati dal peso della violenza che subisci;
- se sei a scuola e subisci atti di bullismo e violenza parla con l'insegnante, con lo sportello di ascolto e/o con il/la dirigente;
- rivolgiti ai Centri antiviolenza e/o ai Consultori.

Non rimaniamo in silenzio, non ignoriamo, non voltiamo le spalle ad una persona in difficoltà; accogliamo il vissuto di chi si confida con noi, cercando di non giudicare ma di offrire contatti e aiuto per non sentirci solø.



**Non
prendiamoci
per
il cuore!**



**VIOLENZA:
RICONOSCERLA
PER
COMBATTERLA!**





Ci sono tante forme di violenza, riconoscerle è importante per affrontarla! La violenza riguarda tutte.



Secondo i dati dell'OMS, la violenza resta la prima causa di morte nel mondo per le donne di età compresa tra i 15 e i 44 anni. In Italia più di 6 milioni di donne subiscono violenza fisica e/o sessuale nel corso della vita. Il 95% delle vittime di violenza domestica sono donne e il 93% delle violenze sono agite dal partner (dati ISTAT).



Violenza psicologica:

- persona che la agisce ti critica continuamente, ti rimprovera e ti ridicolizza anche davanti ad altre persone per il tuo aspetto fisico, per il tuo comportamento o per il tuo modo di vestire;
- controlla il tuo telefono, i messaggi, le telefonate e ti stalkera;
- non ti permette di uscire e vedere anche gli amici e le amiche, ti isola;
- minaccia di rovinarti la vita, di ucciderti o di farti del male se non acconsenti.

Violenza sessuale:

- la persona che la agisce ti obbliga a dire e fare cose contro il tuo consenso, la tua volontà e non tiene conto del tuo piacere;
- ti costringe ad avere rapporti sessuali o semplicemente a subire baci e palpeggiamenti non desiderati;
- ti insulta, ti umilia durante il rapporto;
- pubblica immagini sessuali che ti riguardano senza la tua autorizzazione.

Violenza fisica:

- la persona che la agisce ti picchia, ti spinge, ti impedisce di uscire con la forza;
- distrugge i tuoi oggetti;
- ti priva del sonno e del cibo;
- ti chiude dentro casa e/o dentro le stanze.



Stalking:

- la persona che lo agisce ti chiama e/o ti scrive messaggi ripetutamente e insistentemente, anche di notte, insultandoti;
- ti segue per strada;
- si fa trovare nei luoghi di lavoro e nei luoghi che più frequenti;
- danneggia la tua auto;
- lascia scritte e/o biglietti con minacce, insulti;
- minaccia le persone che frequenti e i tuoi familiari.