

IL TUO NUMERO
0573 21175

La nostra segreteria telefonica è attiva h24

SUPPORTO PSICOLOGICO, PERCORSI VERSO L'AUTONOMIA IN RETE CON I SERVIZI DEL TERRITORIO E INFORMAZIONI LEGALI PER COSTRUIRE INSIEME UN PROGETTO DI USCITA DALLA VIOLENZA, TUTELANDO L'ANONIMATO E LA RISERVATEZZA.

SERVIZIO GRATUITO

Aiutodonna risponde nei seguenti orari:

Lunedì 9-12 Martedì 15-18 Mercoledì 9-12 Giovedì 9-12 Venerdì 9-12

info@aiutodonna.info | www.aiutodonna.info

Numero Nazionale Antiviolenza e Stalking 1522



"EPPURE
GLI AVEVO DETTO DI
NO"

Giulia, 30 anni



#FERMALAVIOLENZA

In Italia nel 2019 il **15,3%** delle donne che si sono rivolte ad un Centro Antiviolenza hanno subito **VIOLENZA SESSUALE**.
AIUTODONNA ha aiutato **77** donne che hanno subito questo tipo di violenza.

IL TUO NUMERO
0573 21175

La nostra segreteria telefonica è attiva h24

SUPPORTO PSICOLOGICO, PERCORSI VERSO L'AUTONOMIA IN RETE CON I SERVIZI DEL TERRITORIO E INFORMAZIONI LEGALI PER COSTRUIRE INSIEME UN PROGETTO DI USCITA DALLA VIOLENZA, TUTELANDO L'ANONIMATO E LA RISERVATEZZA.

SERVIZIO GRATUITO

Aiutodonna risponde nei seguenti orari:

Lunedì 9-12 Martedì 15-18 Mercoledì 9-12 Giovedì 9-12 Venerdì 9-12

info@aiutodonna.info | www.aiutodonna.info

Numero Nazionale Antiviolenza e Stalking 1522



"MI
PICCHIAVA,
DICEVA CHE ALTRIMENTI
NON
CAPIVO"

Francesca, 54 anni



#RICONOSCILAVIOLENZA

In Italia nel 2019 il **60%** delle donne che si sono rivolte ad un Centro Antiviolenza hanno subito **VIOLENZA FISICA**.
AIUTODONNA ha aiutato **589** donne che hanno subito questo tipo di violenza.

IL TUO NUMERO
0573 21175

La nostra segreteria telefonica è attiva h24

SUPPORTO PSICOLOGICO, PERCORSI VERSO L'AUTONOMIA IN RETE CON I SERVIZI DEL TERRITORIO E INFORMAZIONI LEGALI PER COSTRUIRE INSIEME UN PROGETTO DI USCITA DALLA VIOLENZA, TUTELANDO L'ANONIMATO E LA RISERVATEZZA.

SERVIZIO GRATUITO

Aiutodonna risponde nei seguenti orari:

Lunedì 9-12 Martedì 15-18 Mercoledì 9-12 Giovedì 9-12 Venerdì 9-12

info@aiutodonna.info | www.aiutodonna.info

Numero Nazionale Antiviolenza e Stalking 1522



"MI FACEVA SENTIRE
IN COLPA
PER TUTTO,
SBAGLIATA"

Manuela, 45 anni

#FERMALAVIOLENZA

In Italia nel 2019 il **79,5%** delle donne che si sono rivolte ad un Centro Antiviolenza hanno subito **VIOLENZA PSICOLOGICA**.
AIUTODONNA ha aiutato **765** donne che hanno subito questo tipo di violenza.



IL TUO NUMERO
0573 21175

La nostra segreteria telefonica è attiva h24

SUPPORTO PSICOLOGICO, PERCORSI VERSO L'AUTONOMIA IN RETE CON I SERVIZI DEL TERRITORIO E INFORMAZIONI LEGALI PER COSTRUIRE INSIEME UN PROGETTO DI USCITA DALLA VIOLENZA, TUTELANDO L'ANONIMATO E LA RISERVATEZZA.

SERVIZIO GRATUITO

Aiutodonna risponde nei seguenti orari:

Lunedì 9-12 Martedì 15-18 Mercoledì 9-12 Giovedì 9-12 Venerdì 9-12

info@aiutodonna.info | www.aiutodonna.info

Numero Nazionale Antiviolenza e Stalking 1522



"5 EURO
OGNI DUE GIORNI, DICEVA CHE
VALEVO
QUESTO"

Myriam, 38 anni



#RICONOSCILAVIOLENZA

In Italia nel 2019 il 35% delle donne che si sono rivolte ad un Centro Antiviolenza hanno subito **VIOLENZA ECONOMICA**.
AIUTODONNA ha aiutato **202** donne che hanno subito questo tipo di violenza.

IL TUO NUMERO
0573 21175

La nostra segreteria telefonica è attiva h24

SUPPORTO PSICOLOGICO, PERCORSI VERSO L'AUTONOMIA IN RETE CON I SERVIZI DEL TERRITORIO E INFORMAZIONI LEGALI PER COSTRUIRE INSIEME UN PROGETTO DI USCITA DALLA VIOLENZA, TUTELANDO L'ANONIMATO E LA RISERVATEZZA.

SERVIZIO GRATUITO

Aiutodonna risponde nei seguenti orari:

Lunedì 9-12 Martedì 15-18 Mercoledì 9-12 Giovedì 9-12 Venerdì 9-12

info@aiutodonna.info | www.aiutodonna.info

Numero Nazionale Antiviolenza e Stalking 1522



"ERA
FINITA,
MA LUI ERA
OVUNQUE
IO ANDASSI"

Laura, 25 anni



#FERMALAVIOLENZA

In Italia nel 2019 il **14,7%** delle donne che si sono rivolte ad un Centro Antiviolenza hanno subito **VIOLENZA PER STALKING**.
AIUTODONNA ha aiutato **134** donne che hanno subito questo tipo di violenza.

La violenza contro le donne è purtroppo molto diffusa e frequente, ma allo stesso tempo è la forma di violenza più taciuta e nascosta. Spesso l'isolamento e l'indifferenza sociale su questo fenomeno alimentano il timore della donna di essere colpevolizzata e di non essere creduta. A tutto ciò si aggiunge la mancanza di riferimenti su cosa fare ed a chi rivolgersi per trovare aiuto. Il percorso di fuoriuscita dalla violenza è difficile, ma percorribile con l'aiuto delle persone competenti.

Indicazioni utili

1. Cerca di riconoscere e accettare che hai vissuto o stai vivendo una qualsiasi forma di violenza. Non sottovalutare il rischio che corri. E nel dubbio chiama il Centro Antiviolenza per parlare con personale specializzato di ciò che stai vivendo.
2. Avere paura ed essere disorientata è normale, ma tu non sei colpevole di niente e non devi vergognarti.
3. Rivolgiti a un Centro Antiviolenza come il nostro. Al centro incontrerai PROFESSIONISTE preparate e pronte a sostenerti e aiutarti a uscire dalla situazione di violenza. Potrai ricevere un sostegno psicologico e/o informazioni legali GRATUITI, e soprattutto non sarai più sola!
4. In caso di pericolo rivolgiti alle Forze dell'Ordine al numero di emergenza 112. Se non riesci a farlo da sola chiedi a qualcuno di chiamare per te.
5. In caso di ferite o lesioni recati al Pronto Soccorso e fatti rilasciare un referto dal medico di turno. Anche il medico di famiglia o qualsiasi altro medico possono rilasciarti un certificato che accerti e documenti l'accaduto.

COME RICONOSCERE LA VIOLENZA

Riconoscere di subire o aver subito una relazione violenta è un passo difficile ma fondamentale per poter intraprendere il percorso di uscita. Queste semplici domande sul comportamento del partner possono aiutare nell'auto-valutazione di una relazione amorosa attuale o passata.

- 1 Mi fa continue accuse di infedeltà, vuole sempre sapere cosa sto facendo, dove mi trovo e con chi sto?
- 2 Controlla il mio telefono o accede ai miei account social?
- 3 Mi impedisce di lavorare, studiare o avere un hobby?
- 4 Controlla se e come spendo i miei soldi, o pretende di gestire da solo il budget familiare?
- 5 Mi impedisce di frequentare amici e amiche, colleghi/e di lavoro e/o familiari?
- 6 Mi insulta, critica i miei comportamenti o scredita tutto ciò che faccio, umiliandomi anche davanti ad altre persone?
- 7 Quando sto con lui mi sento spesso molto agitata e sotto pressione?
- 8 Durante un litigio si arrabbia molto, alza spesso i toni o lancia oggetti?
- 9 Mi prende a schiaffi, calci o pugni?
- 10 Dopo una forte discussione si mostra affettuoso e attento e promette che non accadrà più?

Se hai risposto "SÌ" alla maggior parte delle domande, **METTITI SUBITO IN CONTATTO CON UN CENTRO ANTIVIOLENZA**, chiamando il numero verde nazionale 1522 o direttamente il nostro **CENTRO AIUTODONNA** al numero 0573 21175.