Rete Nazionale **1522**Antiviolenza 24h24

Telefono Rosa Verona 045.8015831

Verona - Via S. Toscana, 1/P In funzione un servizio di segreteria telefonica 24h24 E-mail trverona@gmail.com

Centro antiviolenza P.E.T.R.A. NUMERO VERDE 800392722

In funzione un servizio di segreteria telefonica 24h24 Mail: petra.antiviolenza@comune.verona.it

PREFETTURA DI VERONA 045 8673411 SERVIZIO DI RISPOSTA TELEFONICO 24H24

SPAZIO ASCOLTO UOMINI

Tel. 333.9313148

SPAZIO DI ASCOLTO PER UOMINI CHE AGISCONO VIOLENZA

NELLE RELAZIONI AFFETTIVE E INTRAFAMILIARI

con segreteria telefonica

(lasciare un recapito telefonico e si verrà richiamati da un operatore) e-mail: spazio.uomini@comune.verona.it

CENTRO ANTIVIOLENZA LEGNAGO DONNA Tel. 392.2237670

E-mail: legnagodonna@gmail.com







Materiale realizzato a cura di Federfarma Verona

GIÙ LE MANI!

Una donna non si tocca neanche con un fiore





CAMPAGNA DI SOSTEGNO E PREVENZIONE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE













PICCOLA GUIDA PER LE DONNE CHE SUBISCONO VIOLENZA

VIOLENZA FISICA

Ogni forma di violenza contro di te, il tuo corpo, le tue proprietà: ti ha spintonata, costretta nei movimenti, sovrastata fisicamente. Ti ha privata di cure mediche

Ha strappato le foto dei tuoi familiari.

Ha distrutto i mobili della tua casa come forma di intimidazione. Ti costringe a prostituirti o a farti fotografare in atteggiamenti intimi, traendo quindi profitto economico da "qualcosa" che ritiene sia di sua proprietà.

VIOLENZA PSICOLOGICA

Ogni abuso o mancanza di rispetto che lede la tua identità di persona. Ad esempio:

ti critica costantemente,

ti umilia e ti rende ridicola davanti agli altri,

ti insulta,

ti segue,

controlla i tuoi spostamenti,

ti impedisce di vedere i tuoi familiari, di frequentare amici, di avere interessi propri.

VIOLENZA ECONOMICA

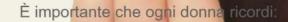
Ogni forma di controllo sulla tua autonomia economica.

Ad esempio:

cerca di sabotare i tuoi tentativi di lavorare o di trovare un lavoro.

Non ti permette di avere un conto corrente.

Ti tiene all'oscuro delle entrate familiari.



TU NON SEI UN PROBLEMA, TU HAI UN PROBLEMA

COSA FARE???? USCIRE DALLA VIOLENZA SI PUÒ. INSIEME È PIÙ FACILE.

Affrontare le situazioni di violenza è estremamente complesso, ma uscire dalla violenza si può.

Se hai vissuto situazioni di questo tipo, probabilmente hai bisogno di qualcuno che ti ascolti, ti comprenda, ti creda.

Ciò ti permetterà con il tempo di superare la vergogna, affrontare il senso di colpa e iniziare a mettere ordine nella tua vita.

Puoi scegliere di avere un confronto per capire ciò che stai vivendo, sapere dove trovare aiuto per evitare di affrontare da sola questa difficile situazione.

Questi sono I PRIMI PASSI che puoi iniziare a fare per te stessa:

RICONOSCERE di vivere o aver vissuto una situazione di violenza **RICONOSCERE** che la violenza non è maì giustificabile

RICONOSCERE che tu non sei mai responsabile della violenza che subisci

RICONOSCERE che è normale che tu ti senta depressa e triste **RICORDATI** che è sempre possibile trovare una soluzione ...

PARLA di quello che stai vivendo con qualcuno che ritieni possa capirti