



Mai pít

**Libera dalla violenza  
è un tuo diritto**

ZERO TOLERANCE  
*contro la violenza sulle donne*

Mai più  
violenza sulle donne

Riconosci e combatti  
la violenza di genere

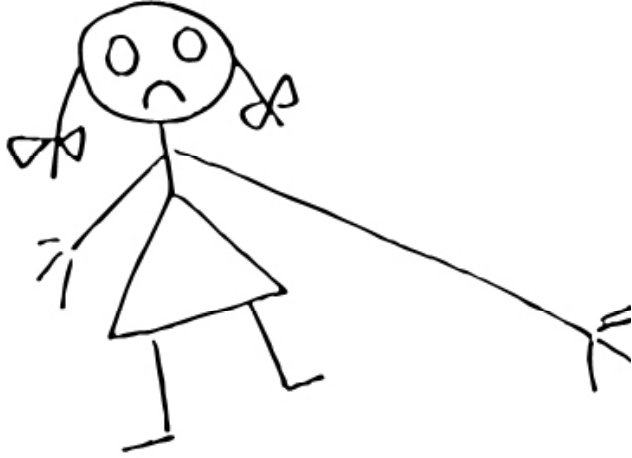
**La violenza “domestica”**, quella che  
avviene quotidianamente tra le mura di casa  
**è una devastante realtà per tante**  
di ogni età, etnia e ceto sociale.

**Donne che** per tanti motivi (paura per sé e  
dipendenza economica, isolamento, riprovazione sociale.  
**non riescono ad interrompere la spirale di violenza.**

Queste pagine sono un aiuto  
a riconoscere e a combattere  
la violenza di genere.

**donne**

per i figli,  
..)



**ZERO TOLERANCE**  
*contro la violenza sulle donne*

# RICONOSCI LA VIOLENZA RICONOSCI LA VIO

intimidazioni  
denigrazioni  
accuse  
minacce  
insulti  
ricatti

## Violenza PSICOLOGICA

Ti svalorizza, distrugge la tua autostima e la tua identità, ti porta a credere di non valere niente.

Minaccia di fare del male a te o ai tuoi figli, ma anche a se stesso o di suicidarsi.

Ti impedisce di vedere le persone che ami o di fare ciò che ti piace.

## Violenza FISICA

Ti provoca danni e ferite. Ti aggredisce, anche verbalmente, ad es. per gelosia immotivata.

Ti lancia addosso degli oggetti.

Maltratta i tuoi animali domestici.

schiaffi  
strattoni  
calci  
morsi  
pugni  
soffocamenti  
danni agli oggetti  
impedire di uscire

# LENZA RICONOSCI LA VIOLENZA RICONOSCI

## Violenza ECONOMICA

impedire di lavorare  
vietare conto bancario  
privare dello stipendio  
controllare lo stipendio

Ti controlla fino all'ultimo centesimo, ti  
nega i soldi necessari per te e i tuoi figli.  
Ti esclude da informazioni e scelte sul  
bilancio e patrimonio familiare.

## Violenza SESSUALE

battute oscene  
esibizionismo  
molestie sessuali  
stupro

Ti costringe a fare  
sesso quando non  
vuoi, in modi che  
non desideri, ti  
umilia, ti costringe  
all'uso di materiali  
pornografici.

molestie telefoniche  
visite indesiderate  
appostamenti  
pedinamento

## STALKING

Nella maggior  
parte dei casi  
si tratta dell'ex  
fidanzato, convivente,  
marito, ma anche un  
uomo con cui si è  
avuta una relazione  
fugace, o una persona  
appena conosciuta.

# TANTI PREGIUDIZI. IN REALTA'... TANTI PREGIUDIZI

La violenza domestica  
è un raptus

**NO**, non è quasi mai un raptus improvviso, ma un fatto premeditato, una “strategia” che ha il preciso scopo di modificare i comportamenti della vittima per assumerne il “controllo”.  
La violenza è quotidiana, ripetitiva, cronica e tende ad assumere forme sempre più gravi.

Alle donne "piace"  
essere picchiate

**NO**, la violenza è una spirale che porta la donna a svalutarsi e a sentirsi “responsabile” della violenza. Insicurezza, isolamento e vergogna, la portano a convincersi di non poter chiedere aiuto.

**La violenza tra partner non è un  
E' un crimine.**

# DIZI. IN REALTA'... TANTI PREGIUDIZI. IN REALTA'

La violenza domestica è un fenomeno poco diffuso

Gli uomini violenti sono persone disturbate

**NO,** la violenza domestica è un fenomeno diffuso e poco denunciato; riguarda donne di ogni età e fascia socio-economica; non è riconducibile a fattori razziali o religiosi.

**NO,** non esiste una "tipologia" di uomini violenti: sono in genere uomini "normali", anche affermati e sicuri di sé. Credere che il maltrattamento sia legato a patologie mentali o dipendenze serve solo a mantenerlo lontano dalla nostra vita e pensare che sia un problema altrui.

**fatto privato.**

**Ti ha chiesto scusa** dice che è nervoso,  
che si farà aiutare, che non lo farà mai più.  
**Poi lo ha rifatto. Di nuovo.**

**La paura** di perderlo, di rimanere sola,  
del giudizio degli altri, di farlo arrabbiare,  
che faccia male ai tuoi figli **ti blocca**

**Si impara a sopportare tutto**, anche il dolore,  
ma tu meriti di recuperare la tua serenità e  
di vivere con dignità.

**Tu meriti di più.**

**Tu puoi decidere di  
liberarti dalla violenza**

**Molte donne ce l'hanno fatta**

**Esistono delle alternative**

**NON SEI SOLA**

# NON SEI SOLA **CHIAMA ZERO TOLERANCE** NON

**ascolto, aiuto, accoglienza,  
nel rispetto delle tue scelte**

Lo sportello **ZERO TOLERANCE** può aiutarti offrendoti gratuitamente ascolto, sostegno, anche psicologico, informazioni anche giuridiche. Rispetteremo sempre la tua privacy e le tue scelte; puoi anche rimanere anonima.

Sempre e solo con il tuo consenso, le operatrici ti aiuteranno a:

- contattare i servizi sociali e sanitari adatti alla tua specifica situazione accompagnandoti, se lo vorrai, ai primi colloqui
- trovare un alloggio sicuro per te e per i tuoi figli, in caso di situazioni di pericolo.

# SEI SOLA **CHIAMA ZERO TOLERANCE** NON SEI S

## **Zero Tolerance**

Numero verde: 800 531135

Numero mobile: 380 469 94 83 (per chiamate, videochiamate, WhatsApp, sms)

Una operatrice risponderà alla chiamata dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 15.00.

Negli orari di chiusura del Centro antiviolenza, il sabato, la domenica e nei giorni festivi è attiva una segreteria telefonica sulla quale potrai registrare un messaggio per essere ricontattata.

## **NUE (Numero di Pubblica Utilità) (112)**

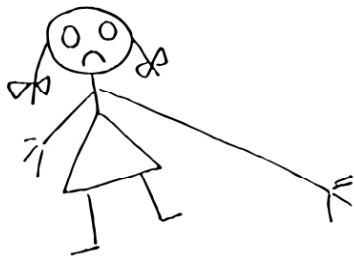
In situazioni di emergenza e nel caso in cui tu ti senta in pericolo verrai messa in contatto con le Forze dell'Ordine.

## **Numero nazionale gratuito antiviolenza e stalking (1522)**

Una operatrice accoglierà h 24 le richieste di aiuto e sostegno se sei vittima di violenza e/o di stalking e potrà darti i riferimenti del Centro antiviolenza a te più vicino.

# Non esiste mai giustificazione alla violenza. **Fermala!**

**Aiutaci a fermare la violenza:** se sei a conoscenza di una violenza domestica il tuo aiuto è importante.  
Se puoi cerca di dare informazioni utili, oppure semplicemente consegna questo opuscolo a chi potrebbe averne bisogno.



ZERO TOLERANCE  
*contro la violenza sulle donne*





ZERO TOLERANCE  
*contro la violenza sulle donne*