

Aiuto Donna - Uscire dalla violenza Onlus - via San Lazzaro, 3 - **Bergamo** - T. 035 212933 - info@aiutodonna.it
www.aiutodonna.it

Centro Antiviolenza Sportello Donna Sirio Treviglio - Rivolta d'Adda - via Roggia Vignola, 18 - **Treviglio (BG)**
T. 0363 303571 - 301773 - info@centrosirio.it - www.centrosirio.it

Casa delle Donne CaD Brescia - via S. Faustino, 38 - **Brescia** - T. 030 2400636 - 2807198
Darfo: T. 0364 536632 - casa@casadelledonne-bs.it - www.casadelledonne-bs.it

Telefono Donna Como - via Castelnuovo, 1 - **Como** - T. 031 304585 - numero verde 800166656
segreteria@telefonodonnacomo.it - www.telefonodonnacomo.it

Associazione Donne contro la Violenza Onlus - via XX Settembre, 115 - **Crema (CR)** - T. 0373 80999
assocdonne@alice.it - www.controlaviolenza.it

Associazione Incontro Donne Antiviolenza A.I.D.A. Onlus - via Palestro, 34 - **Cremona** - T. 0372 801427
338 9604533 - aida.onlus@virgilio.it - www.aidanluscremona.it

Gruppo M.I.A. Casalmaggiore - via Corsica, 1 - **Casalmaggiore (CR)** - T. 377 9489384 - gruppomia@gmail.com

L'Altra Metà del Cielo - Telefono Donna di Merate - via S. Ambrogio, 17 - **Merate (LC)** - T. 039 9900678
340 7218672 - 340 6348501 - segreteria@altrametadelcielo.org - www.altrametadelcielo.org

Telefono Donna Lecco - via Parini, 6 - **Lecco** - T. 0341 363484 - teldonna.lecco@alice.it
www.telefonodonna.lecco.it

L'Orsa Minore Onlus - Centro antiviolenza "La metà di niente" - via Vistarini, 13 - **Lodi**
T. 331 3495221 segreteria 24h su 24 - orsaminoreonlus@gmail.com - www.orsaminoreonlus.org

Associazione Volontarie di Telefono Rosa Mantova - via Tassoni, 14 - **Mantova** - T. 0376 225656
telefonorosa@tin.it - www.telefonorosamantova.it

Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate CADMI - via Piacenza, 14 - **Milano** - T. 02 55015519
info@cadmi.org - www.cadmi.org

Cerchi d'acqua cooperativa sociale - Contro la Violenza alle donne - Contro la violenza in famiglia Onlus
via Verona, 9 - **Milano** - T. 02 58430117 - info@cerchidacqua.org - www.cerchidacqua.org

Donne Insieme Contro la Violenza - via Dei Pini, 8 - **Pieve Emanuele (MI)** - T. 02 90422123
02 9055319 - info@donneinsieme.org - www.donneinsieme.org

Mittatron Onlus - Sportello Donna 3D - via Bologna, 4 - **Bresso (MI)** - T. 02 61455370/371
sportelloodonna.info@gmail.com - www.losportelloodonna.it

SVS Donna Aiuta Donna Onlus - via Della Commenda, 12 - **Milano** - T. 333 6532651 - svssdad@libero.it
www.svssdad.it

SVSeD - Clinica Mangiagalli, piano terra - via Commenda, 12 - **Milano** - T. 02 55032489 - 55038585
svsed@policlinico.mi.it - www.policlinico.mi.it/DiCosaHaiBisogno/SVSeD.html

Telefono Donna Onlus Milano - c/o: A.O. Niguarda Ca' Granda - p.zza Ospedale Maggiore, 3 - **Milano**
T. 02 64443043/4 - telefono.donna@tiscali.it - info@telefonodonna.it - www.telefonodonna.it
Antistalking: T. 02 366688 - info@stopstalking.it - www.stopstalking.it

C.A.DO.M. - Centro di Aiuto alle Donne Maltrattate - APS - via Mentana, 43 - **Monza** - T. 039 2840006
info@cadom.it - www.cadom.it

LiberaMente - percorsi di donne contro la violenza - Cooperativa sociale Onlus - Corso Garibaldi, 37/B
Pavia - Numero Verde 800.306.850 - centroantiviolenzapv@gmail.com - www.centroantiviolenzapv.it

Associazione Tua E Le Altre - via Garibaldi, 64 - **Ardenno (SO)** - T. 0342 660216 - 348 3141995
associazionetuaelealtre@fastwebmail.it

E.VA. Onlus - Emergenza contro la Violenza - via San Michele, 1bis/A2 - **Busto Arsizio (VA)**
T. 334 5369630 - info@evaonlus.it - eva-onlus@libero.it - www.evaonlus.it

EOS O.n.i.u.s. - Centro di ascolto e accompagnamento contro la violenza, le molestie sessuali e i maltrattamenti
alle donne e ai minori - via Frasconi, 4 - **Varese** - T. 0332 231271 - eosvarese@virgilio.it

Filo Rosa AUSER - via XXV Aprile, 12 - **Cardano al Campo (VA)** - T. 0331 263887 - 348 3069895
auserfilorosa@libero.it - www.filorosaauser.org

Rete Rosa - via Marconi, 5 - **Saronno (VA)** - T. 02 25060600 - info@reterosa.eu - presidenza@reterosa.it
www.reterosa.eu



Non sei da sola, fermiamo insieme la violenza.

Rivolgiti ai centri antiviolenza della Lombardia
o chiama il **1522**: sono a tua disposizione servizi
gratuiti per accoglierti, consigliarti, tutelarti, proteggerti.



**NUMERO
ANTIVIOLENZA
E STALKING
1522
24h SU 24**



Come si manifesta la violenza contro le donne

I maltrattamenti contro le donne hanno luogo quasi sempre all'interno delle mura domestiche e gli aggressori più probabili sono il partner, un ex partner o altri uomini conosciuti.

La violenza si presenta in varie forme non sempre facilmente identificabili: i maltrattamenti non sono solo fisici o sessuali, ma anche psicologici ed economici.

La violenza si sviluppa in modo graduale, quasi sempre crescente e ciclico.

Gli episodi violenti crescono di intensità nella vita quotidiana fino allo scoppio della tensione, a cui segue un periodo di calma fino all'episodio seguente: **minacce, aggressioni verbali, umiliazioni, percosse, omicidio.**

Dopo l'episodio di violenza il maltrattante quasi sempre si calma e vuol «farsi perdonare» giurando

che non succederà più, ma non sarà così.

La speranza che il partner cambi, che tutto «torni come prima», è spesso la ragione principale che tiene per anni le donne vittime di maltrattamenti al fianco del partner violento.

La donna che subisce maltrattamenti spesso fatica a riconoscere che ciò che sta vivendo è violenza. Tenderà a minimizzare, sentirsi in colpa e nascondere ciò che le sta accadendo vivendo in uno stato d'ansia e profondo disagio psicologico.

La violenza contro le donne rappresenta una delle principali cause di morte delle donne in tutto il mondo senza distinzione d'età, livello d'istruzione o classe sociale.

In Italia ogni tre giorni viene uccisa una donna per mano del proprio partner attuale o ex.

Riconosci la violenza

La violenza non è fatta solo di pugni, assume anche altre forme più difficili da riconoscere ma ugualmente pericolose per te.

Prova a rispondere a queste semplici domande in entrambi i box:

Un uomo a te vicino di cui ti fidi, il tuo partner o il tuo "ex":

- Ti offende e ti umilia verbalmente, convincendoti che non vali niente?
- Ti accusa di essere una pessima madre?
- Fa leva sulle tue debolezze e tenta continuamente di farti sentire inadeguata?
- Controlla le tue telefonate, i tuoi spostamenti, chi frequenti?
- Ti impedisce di vedere i tuoi famigliari, coltivare le tue amicizie e i tuoi interessi?
- Ti impedisce di lavorare?
- Ti minaccia e ti spaventa?
- Vuole renderti dipendente da lui economicamente?
- Pretende rapporti sessuali anche quando non li vuoi?
- Ti ricatta per ottenere ciò che vuole?

Ti ritrovi anche in uno o più di questi sintomi:

- Avverti disturbi in parti corporee diverse?
- Avverti disturbi al basso ventre?
- Avverti disturbi alla respirazione?
- Hai disturbi dermatologici?
- Avverti disturbi gastro-intestinali?
- Hai disturbi del sonno, stati di paura, panico?
- Provi un senso di vergogna e di colpa?
- Ti senti agitata, oppure al contrario apatica o con umore altalenante?
- Fai uso di alcool, droghe o ricorri ad altre forme di autolesionismo?
- Hai mai tentato il suicidio?

Questo elenco non ha la pretesa di essere esaustivo ma se hai risposto affermativamente a più di una di queste domande e ti riconosci in uno o più sintomi, il tuo è un rapporto a rischio e **forse stai subendo un rapporto violento e potenzialmente pericoloso.**

La violenza contro le donne è un reato, hai il diritto di difenderti.

Non sei da sola, la legge ti tutela e ti protegge.

Uscire dalla violenza è possibile

Esiste una rete di servizi in Lombardia per accoglierti, consigliarti, orientarti, tutelarti, proteggerti e accompagnarti durante tutti i passi necessari a uscire dalla situazione di violenza e ritrovare la tua autonomia.

Tutela la tua sicurezza e quella dei tuoi figli e delle tue figlie, una relazione con un uomo violento può mettere in pericolo la tua vita, oltre a creare traumi a livello emotivo, relazionale, psicologico a te e ai tuoi figli.

I servizi offerti dai Centri Antiviolenza:

- assistenza psicologica
- assistenza legale
- accoglienza
- ospitalità
- orientamento al lavoro

I servizi sono totalmente gratuiti e garantiscono il massimo anonimato.

Insieme possiamo fermare la violenza sulle donne, rivolgiti al centro più vicino a te!

Sul retro troverai tutti i contatti dei centri antiviolenza della Lombardia.



Consulta www.nonseidasola.regione.lombardia.it

Seguici su #nonseidasola  

Oppure chiama il **numero verde nazionale 1522**

Regione Lombardia sostiene i centri antiviolenza e le case rifugio: per tutelare la tua sicurezza contatta quella più vicino a te, tutti i servizi garantiscono il tuo anonimato e sono totalmente gratuiti.