

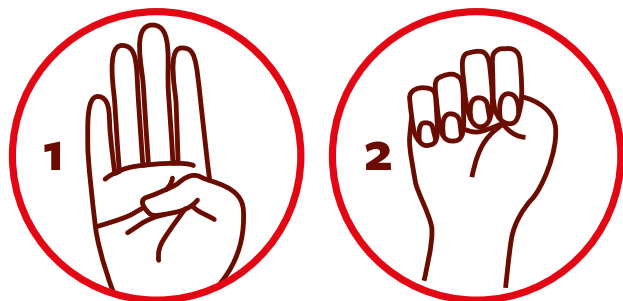
Chiedi aiuto!

› ATTIRA L'ATTENZIONE SULLA TUA SOFFERENZA

Esiste un segnale non verbale, un gesto per chiedere aiuto quando si subisce violenza. Fallo e l'altra persona ti aiuterà!

Alza la mano, verticalmente, mostrando il palmo all'altra persona

- 1) **Piega verso il palmo della mano il pollice tenendo le altre quattro dita in alto**
- 2) **Chiudi lentamente il resto delle dita per formare un pugno**



Frag nach Hilfe!

› MACH AUF DEINE NOT AUFMERKSAM

Es gibt ein nonverbales Handzeichen, mit dem du bei häuslicher Gewalt um Hilfe bitten kannst! Mach das Zeichen und dein Gegenüber wird dir helfen! Hebe deine Hand hoch und senkrecht, sodass dein Gegenüber deine Handfläche sehen kann.

- 1) **Knicke den Daumen ein, sodass er in der Handinnenfläche liegt.**
- 2) **Lege nun die restlichen Finger der Hand langsam über den Daumen, und schliesse sie. Nun entsteht eine Faust.**

In caso di emergenza chiama **aiuto**

Im Notfall ruf sofort **Hilfe**



114

Emergenza **infanzia**
Notsituationen von **Kindern**

1522

Numero di emergenza nazionale per la **violenza** e lo **stalking**
Notrufnummer bei **Gewalt** und **Stalking**

**Non sei sola!
Du bist nicht allein!**



Scansiona il QR-Code
e scopri i centri antiviolenza più vicini a te.

Scanne den QR-Code
und finde die nächstgelegenen Anlaufstellen gegen Gewalt.



La violenza non è un atto d'amore

Ogni voce conta!

Gewalt ist nicht Liebe

Jede Stimme hilft!



**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**



in collaborazione con la
Polizia di Stato



> RICONOSCI LA VIOLENZA

Violenza fisica:

- > Ti picchia
- > Non ti permette di uscire
- > Danneggia le tue cose
- > Ti provoca bruciature

Violenza psicologica e verbale:

- > Attacca la tua identità e l'autostima
- > Ti umilia
- > Ti ricatta
- > Ti controlla il telefono
- > Minaccia te e i tuoi figli
- > Ti assilla con messaggi ossessivi

Violenza sessuale:

- > Pretende rapporti sessuali
- > Ti obbliga a visionare materiale pornografico
- > Ti costringe a prostituirsi

Violenza economica:

- > Ti sottrae lo stipendio
- > Ti rinfaccia qualsiasi spesa
- > Ti obbliga a lasciare il lavoro o ti impedisce di trovarne uno
- > Ti costringe a contrarre debiti
- > Si appropria dei tuoi beni

Violenza assistita in ambito familiare

- > Essere testimone della violenza sulla madre è un'esperienza devastante

> COSA PUOI FARE

C'è sempre un modo per contrastare la violenza. Se sei vittima di abusi, hai diritto a protezione, sicurezza e aiuto. La legge parla chiaro: **ogni forma di violenza è vietata!** Ed essa non ha mai alcuna giustificazione.

In caso di emergenza, chiama immediatamente i soccorsi: 112

Le vittime hanno diritti, rivendicali e chiedi aiuto!



Ottieni aiuto con l'app

Ci si può sentire minacciati anche **a casa**: **YouPol** può aiutare le vittime e i testimoni di atti di **violenza domestica a chiedere aiuto**.

Puoi registrarti e fare **segnalazioni** anche in **forma anonima**.

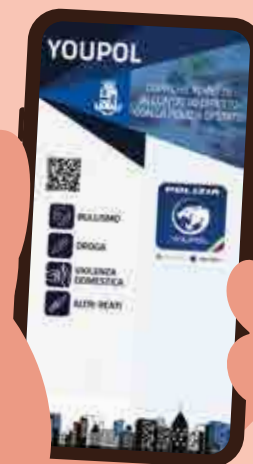
Il tuo messaggio verrà letto da un operatore della Sala Operativa della locale Questura che ti aiuterà a gestire la situazione e ti fornirà tutte le informazioni per procedere in sicurezza.

Hol dir Hilfe mit der App

Man kann sich auch **zu Hause** bedroht fühlen: **YouPol** kann Opfern und Zeug*innen **häuslicher Gewalt** dabei helfen, **Hilfe zu suchen**.

Du kannst dich **registrieren** und Meldungen auch **anonym** abgeben.

Deine Nachricht wird von einem Mitarbeitenden der Einsatzzentrale des örtlichen Polizeipräsidiums gelesen, der dir hilft, die Situation zu bewältigen und dir alle Informationen gibt, um sicher vorzugehen.



> ERKENNEN VON GEWALT

Körperliche Gewalt:

- > Er schlägt dich
- > Er erlaubt dir nicht das Haus zu verlassen
- > Er beschädigt dein Eigentum
- > Er verursacht Brandverletzungen

Psychische und verbale Gewalt:

- > Er greift deine Identität und dein Selbstwertgefühl an
- > Er demütigt dich
- > Er erpresst dich
- > Er kontrolliert dein Telefon
- > Er bedroht dich und deine Kinder
- > Er belästigt dich mit aufdringlichen Nachrichten

Sexualisierte Gewalt:

- > Er zwingt dich zum Geschlechtsverkehr
- > Er zwingt dich pornografisches Material anzusehen
- > Er zwingt dich zur Prostitution

Ökonomische Gewalt:

- > Er nimmt dir dein selbst verdientes Geld
- > Er verweigert dir jegliche Ausgaben
- > Er zwingt dich, den Arbeitsplatz aufzugeben, oder hindert dich daran, einen Arbeitsplatz zu finden
- > Er zwingt dich in die Verschuldung
- > Er eignet sich deinen Besitz an

Miterleben von Gewalt in der Familie

- > Zeuge von Gewalt gegen die Mutter zu werden, ist eine erschütternde Erfahrung.

> WAS KANNST DU TUN

Es gibt immer Wege, etwas gegen Gewalt zu unternehmen. Wenn du ein Opfer von Gewalt bist, dann hast du ein Recht auf Schutz, Sicherheit und Hilfe. Im Gesetz steht: Jede Form von Gewalt ist verboten! Es gibt niemals eine Rechtfertigung für Gewalt.

Im Fall eines Notfalls ruf sofort Hilfe: Notruf 112

Betroffene haben Rechte, fordere diese ein und lass dir helfen!