



**ABBI  
CORAGGIO!**

# **Aiuto in caso di violenza all'interno della famiglia**

**Qualcuno ti picchia?  
Qualcuno ti minaccia?  
Qualcuno ti ferisce a parole?  
Qualcuno di tocca in un modo che non  
ti piace?**

**Nessuno ha il diritto di farlo. Nemmeno  
i tuoi genitori, i tuoi fratelli o sorelle o altri  
membri della famiglia. Quando qualcuno  
è violento con te, è importante che chiedi  
aiuto. La violenza in famiglia è vietata.**

## **In casi di emergenza,**

**quando hai paura, quando non ti senti più  
al sicuro: chiama la Polizia (telefono 117).**

**In casi di emergenza. ☎ 117**

**Polizia** (raggiungibile 24 ore su 24), [www.kapo.gr.ch](http://www.kapo.gr.ch)

**Qui trovi aiuto. ☎ 147**

**Consulenza per bambini e adolescenti**

(raggiungibile 24 ore su 24), SMS 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)

**Se ti è successo qualcosa di brutto.**

**Aiuto alle vittime dei Grigioni** 081 257 31 50,

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

# Parlane. Chiedi aiuto.



Di chi ti fidi? Puoi rivolgerti a uno specialista, alla tua insegnante o al tuo insegnante oppure a un'altra persona di cui ti fidi.

## Esistono diversi tipi di violenza all'interno della famiglia:

- **Violenza fisica:** ad es. picchiare, dare calci, mordere, strangolare, legare, lanciare oggetti verso qualcuno.
- **Violenza sessuale:** ad es. qualcuno ti mostra i suoi organi genitali o immagini pornografiche; qualcuno ti filma o ti fotografa quando sei nudo/a; qualcuno ha con te contatti sessuali che non vuoi. Gli adulti e gli adolescenti molto più grandi non possono avere contatti sessuali con te.
- **Violenza psichica:** ad es. minacciare, mettere sotto pressione, rinchiudere, urlare addosso, offendere, denigrare, esercitare mobbing, assistere a violenza domestica.
- **Escissione:** mutilazione o rimozione degli organi genitali esterni di una ragazza.
- **Matrimonio forzato:** costringere due persone a sposarsi.



Koordinationsstelle Häusliche Gewalt  
Post da coordinaziun violenza a chasa  
Servizio di coordinamento violenza domestica



maggiori  
informazioni

