

Aiuto e sostegno in caso di violenza

**ALL'INTERNO DEL MATRIMONIO,
DEI RAPPORTI DI COPPIA E IN FAMIGLIA**

**NON SI SENTE SICURO/A ALL'INTERNO
DELLA SUA RELAZIONE O DELLA SUA
FAMIGLIA?**

È vittima di violenza?

È vittima di minacce?

Non abbia timore e cerchi aiuto.

Prima lo si fa, meglio è.

Non è solo/a.

La violenza domestica non è una questione privata.

È VITTIMA DI VIOLENZA?

In caso di emergenza chiami la **POLIZIA (117)**.

La violenza domestica è vietata. Può sporgere denuncia presso ogni posto di polizia (ubicazioni all'indirizzo www.kapo.gr.ch).

La polizia fornisce subito protezione e aiuto. Essa può allontanare dall'abitazione fino a 14 giorni una persona che esercita violenza.



Polizia

117 (24 ore su 24),
www.kapo.gr.ch

Emergenze mediche

144 (24 ore su 24)

Aiuto alle vittime

081 257 31 50,
www.soa.gr.ch

Casa per donne

081 252 38 02
(24 ore su 24),
www.frauenhaus-graubuenden.ch

Dove posso trovare aiuto e sostegno?

AIUTO ALLE VITTIME DI REATI:

L' Aiuto alle vittime offre sostegno in relazione a questioni di carattere personale e giuridico a donne, uomini, bambini e adolescenti vittime di violenze. **La consulenza è gratuita e confidenziale.**

CASA PER DONNE:

Se a casa non è più sicura, la Casa per donne offre una struttura di accoglienza, aiuto e consulenza gratuita e anonima per donne vittime di violenza e per i loro figli.

MEDICI / OSPEDALE:

Se è stato/a vittima di violenza fisica o sessuale, può farsi **visitare da un medico** e far **documentare le ferite**. Si rivolga al Suo medico di famiglia, si rechi al servizio di pronto soccorso di un ospedale o in caso di emergenze mediche chiami la **Centrale per chiamate d'emergenza sanitaria (144)**.

**In situazioni di crisi vige il principio:
meglio chiamare che disperare!**

Consulenza per persone in situazioni di vita difficili
143 (24 ore su 24), www.143.ch

Consulenza per bambini e adolescenti
147 (24 ore su 24), www.147.ch

**Telefono amico per i genitori - Aiuto e consulenza
per genitori e famiglie e persone di riferimento**
0848 35 45 55 (24 ore su 24), elternnotruf.ch

**Vecchiaia senza violenza - consulenza per anziani
vittime di maltrattamenti**
0848 00 13 13, www.vecchiaiasenzaviolenza.ch

Cos'è la violenza domestica?

Tutti gli atti di violenza fisica, sessuale, psicologica o economica che si manifestano all'interno della famiglia o dell'economia domestica oppure tra ex o attuali coniugi o partner; indipendentemente dal fatto se l'autore o l'autrice ha o aveva lo stesso domicilio della vittima.

- **Violenza fisica:** ad es. percuotere, spingere, scuotere, mordere, strangolare, legare, rendere bersaglio del lancio di oggetti, aggredire, fino a uccidere
- **Violenza sessuale:** ogni pratica sessuale non desiderata
- **Violenza psicologica:** ad es. minaccia, coazione, privazione della libertà, stalking, mobbing in internet, testimonianza di violenza nella casa dei genitori
- **Violenza sociale:** restrizioni nella vita sociale come atteggiamento paternalistico, divieto o rigido controllo di contatti familiari o esterni, chiudere in casa, il divieto di apprendere una lingua nazionale
- **Violenza economica:** ad es. divieto di lavorare, lavoro coatto, confisca del salario
- **Matrimonio forzato**

Autorità di protezione dei minori e degli adulti (APMA)

Può trovare l'APMA regionale competente all'indirizzo www.kesb.gr.ch. Al di fuori degli orari d'ufficio, in casi urgenti l'APMA è raggiungibile anche tramite la centrale operativa della Polizia cantonale (117).

Servizi sociali cantonali

Consulenza personale in situazioni di vita difficili (ad es. relazione, famiglia, finanze, dipendenza, migrazione, crisi). Può trovare l'APMA regionale competente all'indirizzo www.kesb.gr.ch.

È Lei stesso/a autore/autrice di violenza

O MINACCIA DI USARLA?

**UFFICIO DI CONSULENZA PER LE PERSONE
CHE ESERCITANO VIOLENZA:**

TEME DI PERDERE IL CONTROLLO? Mostri coraggio e faccia qualcosa per evitarlo, prima che sia troppo tardi. Le persone che esercitano violenza possono rivolgersi gratuitamente e in modo confidenziale all'Ufficio di consulenza per le persone che esercitano violenza.



**ABBI
CORAGGIO!**

**ULTERIORI ESEMPLARI POSSONO ESSERE
RICHIESTI A:**



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

**Ufficio di consulenza per le persone che esercitano
violenza del Cantone dei Grigioni**

079 544 38 63, www.gewaltberatungsstelle.gr.ch



Ulteriori informazioni relative
alla violenza domestica e a
offerte di aiuto e di sostegno
nei Grigioni