





FERMARE LA VIOLENZA PRIMA CHE INIZI

La violenza è:

**voler controllare un'altra persona,
voler decidere al posto di un'altra persona.**

La violenza può avere molte forme:

- **colpire o dare schiaffi**
- **insultare**
- **minacciare**
- **gridare o offendere**
- **controllare tutto**

La violenza non va bene.

Subisci violenza?

Conosci qualcuno che subisce violenza?

Chiama il numero 142:

una persona ti ascolterà e ti aiuterà.

La chiamata è gratis.

Non devi dire il tuo nome.

Puoi chiamare in ogni momento.



**Qui trovi aiuto e informazioni:
senza-violenza.ch**

Puoi chiedere aiuto

anche se sei tu a usare la violenza.

