

# VIOLENZAMETRO

## Credi di essere vittima di violenza di genere?

Se ti è capitato, o ti capita, di ritrovarti in una delle situazioni qui descritte,  
**segui i consigli, chiedi aiuto e denuncia!**

### SEI VITTIMA DI VIOLENZA DI GENERE SE:

☐ Ti ignora

☐ Ti inganna

☐ Ti sminuisce

☐ Ti umilia

☐ Ti controlla

#### Fai attenzione

**Il rapporto con il tuo partner  
potrebbe peggiorare!**

Parlane con i tuoi familiari e amici  
Richiedi un supporto psicologico

☐ Ti ricatta

☐ Ti isola

☐ Ti provoca sensi di colpa

☐ Ti perseguita

☐ Ti maltratta

#### Chiedi supporto

**Chiama il numero  
di pubblica utilità 1522**

Rivolgiti ad un centro antiviolenza

☐ Con lui non ti senti al sicuro

☐ Ti colpisce/ferisce

☐ Ti minaccia di morte

☐ Ti minaccia con armi

☐ Ti costringe ad avere rapporti sessuali

☐ Pensi che potrebbe essere capace  
di ucciderti o farti del male

#### Chiama 112

**Per richiedere l'aiuto  
delle forze dell'ordine**

Recati in qualsiasi caserma dell'arma  
dei carabinieri o commissariato  
di polizia per denunciare.

**Se sei ferita chiama 112  
o recati al pronto soccorso**

Per saperne di più visita l'area tematica del sito

**www.carabinieri.it**

