Questionario di Autovalutazione

Uno strumento rapido per fare chiarezza nella tua relazione e riconoscere i segnali di allarme.

- Il mio partner controlla il mio telefono, i miei spostamenti e mi impedisce di vedere amici e familiari? ☐ *Sì* ☐ *No*

- Limita le mie scelte, la mia autonomia o le mie libertà personali? ☐ *Sì* ☐ *No*

- Mi umilia, mi svaluta, mi insulta o mi fa sentire in colpa? ☐ *Sì* ☐ *No*

- Mi ha mai spinto, strattonato o fatto del male fisicamente? ☐ *Sì* ☐ *No*

- Controlla interamente il denaro, mi impedisce di lavorare o mi nega l'accesso alle risorse familiari? ☐ *Sì* ☐ *No*

- Fa uso di alcol, sostanze stupefacenti o ha scatti d'ira incontrollabili? ☐ *Sì* ☐ *No*

- Alterna comportamenti offensivi o aggressivi a scuse, promesse e manifestazioni di affetto, senza che la situazione cambi davvero? ☐ *Sì* ☐ *No*

Se hai risposto "**Sì**" anche solo ad alcune di queste domande quello che vivi non è un normale conflitto di coppia, ma potrebbe essere una dinamica di violenza e controllo.
La violenza tende spesso a peggiorare nel tempo. Non devi affrontarla da sola.

1522

Numero verde Antiviolenza e Antistalking 24/7
Email: info@1522.eu

È possibile contattare il servizio chiamando il numero, chattando sul sito web o tramite app.

- *Supporto specializzato*: le operatrici forniscono ascolto, supporto psicologico e orientamento verso i servizi socio-sanitari e centri antiviolenza sul territorio;
- *Anonimato garantito*: la privacy delle chiamanti è protetta;
- *Assistenza multilingue*: è disponibile l'assistenza in italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo e persiano, con la possibilità di richiedere supporto anche in altre lingue;
- *Canali alternativi*: oltre alla chiamata, è possibile contattare il servizio tramite chat sul sito web o via app;
- *Procedura d'emergenza*: in caso di violenza con carattere di urgenza, il servizio segue una procedura specifica in collaborazione con le Forze dell'Ordine;
- *Chi può chiamare*:
  - Donne che subiscono violenza o stalking;
  - Chiunque abbia bisogno di aiuto o consigli per una vittima di violenza.

In caso di emergenza, come una minaccia fisica, è possibile chiamare il numero per ricevere assistenza immediata.

Sito web



Inizia da una voce, la tua

Ogni parola che rompe il silenzio rende possibile il cambiamento

ASP PALERMO
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

A cura dell'Ufficio di Servizio Sociale del P.O. Ingrassia Dott.ssa S. Lazzara, del Direttore U.O. Geriatria Dott.ssa R. Termini e dell'Operatrice di Servizio Civile G. Manno

I 9 Campanelli d'Allarme

- Se ti **ignora** quando è arrabbiato, se ti tratta come se non avessi alcun peso nella sua vita e dà priorità a tutto tranne che a te..
- Se ogni volta che dici no a qualcosa che lui pretende, ti **ricatta**..
- Se ti **umilia**, ti ripete che non hai valore, ti deride, sia quando siete soli sia davanti ad altre persone...
- Se ti **manipola** al punto da spingerti a dire o fare cose che non corrispondono a ciò che volevi davvero...
- Se prova **gelosia** per qualsiasi tua attività, per le persone che frequenti, per tutto ciò che ti riguarda, ti dice che questa gelosia equivale ad amare..
- Se vuole **controllare** ogni tuo movimento, le persone con cui esci, il tempo che passi lontana da lui, il modo in cui ti vesti o ti trucchi..
- Se scopri che controlla il tuo telefono o il tuo computer, o pretende le tue password come se avesse diritto a **invadere** la tua privacy..
- Se ti **separa** dalla famiglia, dagli amici, dai colleghi per far sì che tu viva solo dentro il perimetro che stabilisce lui...
- Se il tuo modo di essere non gli va bene e passa alle **intimidazioni**, ti dice che sei fuori di testa, ti spaventa..

Se nella tua relazione riconosci uno o più di questi comportamenti, rivolgiti ai **Centri Antiviolenza**.

Centro Per La Cura Degli Esiti Delle Relazioni Violente - ASP Palermo

Via Massimo D'Azeglio, 6
Palermo
091703 2174/2300/2692
curarelazioniviolente@asppalermo.org

Elenco Consultori

I *Consultori* sono servizi socio-sanitari pubblici gratuiti che offrono assistenza medica, sociale e psicologica con competenze multidisciplinari determinanti per la promozione e la prevenzione nell'ambito della salute della donna, dell'età evolutiva, delle relazioni di coppia e familiari.

Nome	Indirizzo	Contatti
Palermo Pietratagliata	Via Pietratagliata, 50	091703 6435/6438/6439 consfampietratagliata@asppalermo.org
Palermo Libertà	Via Lancia di Brolo, 10/bis c/o Presidio Aiuto Materno	091 7035452 (Ass. Sociale) 091 7035521 (Ginecologo) consfamliberta@asppalermo.org
Palermo Arenella	Via Papa Sergio I, 5	091703 6834/6888/6895/6883 consfamarenella@asppalermo.org
Bagheria	Via Dante, 70	091703 6707/6709/6710/6729 consfambagheria@asppalermo.org
Partinico	Via Circonvallazione c/o P.O. Civico	091 7031365 (Psicologa e Ass. Sociale) 091 7031198 (Ginecologa e Ostetrica) consfampartinico@asppalermo.org

Elenco Centri Anti Violenza

Il *Centro Anti Violenza* (**CAV**) è una struttura dedicata ad accogliere e supportare le donne vittime di violenza, offrendo servizi gratuiti di ascolto, supporto psicologico e legale, e aiuto concreto per uscire da situazioni di pericolo.
Questi centri garantiscono anonimato, riservatezza e rispetto dell'autodeterminazione delle donne.

Nome	Indirizzo	Contatti
Centro Anti Violenza Le Onde	Viale Campania, 25 Palermo	091 327973 info@leondeonlus.org
Centro Anti Violenza Lia Pipitone	Via Ammiraglio Persano, 46/52 Palermo	375 5290469 info@millecolorionlus.org
Centro Padre Nostro ETS - CAV Beato Giuseppe Puglisi	Via Brancaccio, 210 Palermo	091 6301150 centroantiviolenza@centropadrenostro.org
Centro Anti Violenza Incontro Donna	Via Vittorio Emanuele III, 3 San Giuseppe Jato	353 3305865 eos-onlus@libero.it
Centro Anti Violenza Sambaia	Via Capitano Luigi Giorgi, 3 Bagheria	091 2754871 info@sambaia.it
Centro Anti Violenza Mai Più Sole	Via Ugo La Malfa, 65 Casteldaccia	091954444 presidenza@lunanuova.org
Centro Anti Violenza Donne Nuove	Via P. Mattarella Snc - Trabia	091 8147520 349 1293758 347 0850467 nuovagen@libero.it

Per l'elenco completo dei consultori, scansiona il codice QR e visita il sito www.asppalermo.org/consultori/