



UNA CASA
PER L'UOMO
società cooperativa sociale

ITA | URDU



LA VIOLENZA NON È AMORE

uscire dalla violenza si può
parliamone assieme

تشدد محبت نہیں ہے۔
آپ تشدد سے نکل سکتے ہیں۔
ایک ساتھ مل کر بات کرتے ہیں



CENTRO
ANTIVIOLENZA
STELLA ANTARES



Comune di Montebelluna



Città di Asolo



Comune di Valdobbiadene

Cos'è la violenza?

La violenza contro le donne comprende tutti i comportamenti che provocano - o che possono provocare - **danni e sofferenze**. La violenza maschile contro le donne può avere diverse forme.

Ti è mai capitato di vivere una situazione come questa?

È mai capitato ad altre donne che conosci?

“Stavamo litigando, a un certo punto mi ha dato uno schiaffo.”

Violenza Fisica

“Stavo dormendo, mi ha svegliata. Gli ho detto che ero stanca, che non avevo voglia ma l'ha voluto fare lo stesso. Perché lui e mio marito.”

Violenza Sessuale

“Mi chiama, mi scrive tante volte al giorno, anche quando sono al lavoro e certe volte anche di notte.”

Stalking

“Quando discutiamo mi dice spesso *“stai zitta, stupida!”*. Quello che dico e quello che faccio non gli va mai bene.”

Violenza Psicologica

“Il mio stipendio lo tiene lui. Dice che non si fida di come spendo io i soldi.”

Violenza Economica

E' violenza anche minacciare di compiere questi comportamenti.

Quali effetti ha la violenza?

Ti è mai capitato di...

Avere mal di testa, mal di pancia, o altri disturbi fisici di cui il medico non capisce l'origine?

Di avere problemi ginecologici frequenti (es. cistiti, bruciori...)?

Di essere andata in Pronto Soccorso perchè durante un litigio il tuo partner ti aveva fatto male?

Di sentirti triste, stanca, svogliata, di cattivo umore? Di pensare che forse non vale la pena di continuare a vivere?

Di avere paura e ansia? (tachicardia, fatica a respirare)

Di scoprire che i tuoi bambini hanno paura del papà?

Di usare farmaci per aiutarti a dormire, senza che il tuo medico ne sia a conoscenza?

Di bere alcool più spesso del solito?

Di mangiare molto o molto poco, e poi di stare male?

Questi che abbiamo elencato sono solo alcuni degli effetti - sul corpo e sulla mente delle donne - che la violenza produce. Se hai riconosciuto alcuni di questi effetti - o se una donna che conosci te li ha raccontati - probabilmente stai vivendo una situazione di violenza da parte del tuo partner o ex partner (marito, fidanzato, ecc...).

Quali donne subiscono violenza?

Ogni giorno migliaia di donne nel mondo subiscono violenza da parte del loro partner o ex partner.

Sono donne di tutte le età, classi sociali, nazionalità, cultura, livello di istruzione.

In Italia 1 donna su 3 ha subito o subisce violenza da un uomo.

La violenza maschile può riguardare tutte le donne

Perchè è così difficile parlare della violenza?

Ho paura
Non so dove andare
Mi vergogno
Penso di essere l'unica che...
È il padre dei miei figli
Non ho soldi
Se parlo mi tolgono i bambini
Tanto gli uomini sono tutti uguali
I miei famigliari mi hanno detto di sopportare
Nessuno mi crederebbe
Lui diventerebbe più pericoloso
Lo amo ancora
Una donna separata non vale niente...
È stato solo uno schiaffo
Lui può cambiare...
In fondo è anche colpa mia...

La violenza non ha mai una giustificazione.

L'unico responsabile della violenza è chi la commette.



Se hai vissuto o stai vivendo una situazione di violenza

Rivolgiti al Centro Antiviolenza a te più comodo. Se non sai dove si trova il Centro Antiviolenza del tuo territorio puoi chiamare il

 **numero gratuito 1522**

Ti risponderanno nella tua lingua e ti daranno il numero del Centro Antiviolenza più vicino a casa tua.

Importante!!!

Puoi rivolgerti ad un Centro Antiviolenza anche se:

Non hai il permesso di soggiorno in regola

Non desideri separarti dal tuo partner

Non vuoi denunciare il tuo partner



Cosa sono i centri antiviolenza?

Sono spazi di ascolto e di accoglienza per le donne che vivono situazioni di maltrattamento e violenza; le operatrici ti accompagnano nel tuo percorso di uscita dalla violenza rispettando il tuo anonimato e offrendoti sevizi gratuiti (compresa la mediazione linguistica culturale). Se desideri allontanarti da casa, da sola o insieme ai tuoi figli, le operatrici del Centro Antiviolenza possono aiutarti a trovare protezione in una Casa Rifugio.

Se abiti o lavori in provincia di Treviso puoi rivolgerti al **Centro Antiviolenza “Stella Antares”** telefonando al numero

 **3899134831**

nei seguenti giorni e orari:

lunedì | mercoledì | venerdì
dalle 9.30 alle 12.30

martedì | giovedì
dalle 15.30 alle 18.30

oppure scrivendo alla e-mail
centro.stella.antares@gmail.com

Il Centro Antiviolenza “Stella Antares” ha sportelli aperti nei Comuni di Montebelluna, Asolo, Valdobbiadene, Veduggio e Pieve di Soligo.

 Se ti senti in pericolo di vita

112 Carabinieri | 113 Polizia

 Se sei ferita o ti senti male

118 Pronto Soccorso

تشدد خور کی نتیجہ

کیا آپ کے ساتھ کبھی ایسا ہوا ہے؟

بے وجہ میں سر درد، پیٹ میں درد، یا ایسی دیگر جسمانی بیماریوں ہوتا ہیں جسکا اصلیت ڈاکٹر کو بھی نہیں سمجھ پاتے ہیں؟

ہمیشہ خواتین کی علامت (بیماری جیسے سسٹائٹس، جلن، ..) ہوتا ہے؟

آپ کو کبھی ابتدائی طبی امداد میں جانے لگا کیونکہ جھگڑے کے دوران آپ کے ساتھی نے آپ کو چوٹ دی ہے؟

ہمیشہ خراب موڈ میں ہو، اکثر افسردہ، تھکا اور یہ سوچتے ہو کہ شاید زندگی گوز رائے میں فائدہ نہیں ہے؟

میں ڈر اور پریشان میں ہوں؟ (ٹکی کارڈیا، سانس لینے میں دشواری)

یہ سمجھ پایا کہ آپ کے بچے والد سے ڈرتے ہیں؟

سونے میں مدد کے لئے آپ اپنے ڈاکٹر کے معلوم بغیر دوائیوں کا استعمال کرتے ہو؟

معمولی سے زیادہ شراب پیتے ہو؟

برا لگتا ہیں لیکن پھر بھی زیادہ یا بابت کم کھانا کھاتے ہو؟

تشدد سے خواتین کے جسم اور دماغ پر پیدا کرنے والے صرف کچھ اثرات جو ہم نے درج کیا ہیں

اپ اس نمونہ میں کچھ احساس تسلیم کرتے ہیں، یا آپ کو جان پہچانوالی کسی خاتون نے آپ کو ان کے بارے میں بتایا ہے تو آپ شاید اپنے ساتھی یا سابقہ ساتھی (شوہر، بوائے فرینڈ وغیرہ) کی طرف سے تشدد صورتحال میں ہو۔

تشدد کیا ہے؟

تشدد میں وہ تمام سلوک شامل ہے، جو وجہ یا بے وجہ عورتوں کے خلاف نقصان اور تکلیف بن سکتے ہیں۔

عورتوں کے خلاف مردانہ تشدد متعدد شکلیں اختیار کر سکتا ہے۔

کیا آپ نے کبھی اس طرح کی صورتحال کا سامنا کیا ہے؟ کیا آپ نے جان پہچانوالی عورت کے ساتھ ایسا ہوا تھا؟

ہم بحث کر رہے تھے اور ایک موقع پر اس نے مجھے تھپڑ مارا ...

جسمانی تشدد

میں سو رہی تھی اور وہ مجھے اٹھا کیا۔ میں نے اس نے کبھی تھی کہ میں تھکی چکی تھی، کہ مجھے وہ کرنے کا مرجی نہیں تھی لیکن وہ کرنا چاہتا تھا اور وہ کیا بھی تھا، کیونکہ وہ میرا شوہر ہیں۔

جنسی تشدد

وہ مجھے ہمیشہ فون کرتا ہے، دن میں کئی بار لکھتا ہے، جب میں کام کرتی ہوں، میری کام وقت پر، اور کبھی کبھی رات کو بھی۔ اس نے میری پیچھے لیکے تعاقب کرنا شروع کیا تھا۔ پیچھا کر اور سایبار تشدد کرنا

جب ہم بحث کرتے ہیں تو وہ اکثر مجھے ”چپ رہو، احمق! جو کرتا ہوں، کبتا ہوں اس کے لئے کبھی اچھا نہیں ہوتا۔“

نفسیاتی تشدد

وہ میری تنخواہ رکھ لیتا ہے۔ وہ کبتا ہے کہ میں کیسے پیسہ خرچ کرتا ہوں اسے اعتماد نہیں ہے

اقتصادی تشدد

ایسے سلوک کر کے دھمکی دینا بھی تشدد ہے۔

تشدد کے بارے میں بات کرنے میں اتنی مشکل کیوں ہے؟

ڈرتی ہو
مجھے معلوم نہیں ہے کہاں جانا
مجھے شرم آتی ہے
مجھے لگتا ہے کہ صرف میں ہوں جو۔۔
وہ میرے بچوں کا باپ ہے
میرے پاس پیسہ نہیں ہے
اگر میں مونہ کھولے تو بچوں کو مجھ سے
چھین لینگے۔
ہر مرد ایک طریقہ کی ہیں
میرے گھر والوں نے مجھے برداشت کرنے کو
کہا
کوئی مجھ پر یقین نہیں کرینگے
وہ اور زیادہ خطرناک ہو جائے گا
میں اب بھی اس سے محبت کرتا ہوں
تلاق ہوا عورت کا کوئی قیمت نہیں
یہ صرف ایک تھپڑ تھا
وہ بدل سکتا ہے ...
آخر یہ بھی میری غلطی ہے ...

کون کون عورتوں تشدد کا شکار ہوتی ہیں؟

دنیا بھر ہزاروں عورتوں کو ہر روز اپنے ساتھی
یا سابقہ ساتھی سے تشدد کا شکار ہونا پڑتا
ہے۔ ورنہ ہر عمر، ہر معاشرتی طبقات، قومیتوں
، ثقافت، تعلیمی سطح کی ہیں

اٹلی میں، ۳ خواتین میں ۱ پر ایک مردانہ تشدد
ہوا تھا یا چلتا ہیں۔

مردانہ تشدد تمام عورتوں پر غور کر سکتی
ہے۔

تشدد کبھی بھی جواز نہیں تھا۔

تشدد کے لئے صرف ذمہ دار وہی ہے جو تشدد کرتا ہے۔



انسداد تشدد مرکز کیا ہیں؟

جو عورتوں نے ظلم اور تشدد کی حالات میں ہیں، ان کے باتوں سنتے، ساتھ احترام کر کے اس حالات سے بہر نکلنے کے لئے مدد دینے کی جگہیں ہیں۔ اپریٹروں نے آپ کے گمنامی کا احترام دے کے مترجم سروس کے ساتھ ہر خدماتی مفت پیش کرینگے۔

اگر آپ گھر سے، تنہا یا اپنے بچوں کے ساتھ مل کر چلے جانا چاہتے ہیں تو، انسداد تشدد مرکز کے اپریٹر آپ کو تحفظ حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اگر آپ صوبہ ٹریوسو میں رہتے یا کام کرتے ہیں تو آپ انسداد تشدد مرکز اسٹیلنا انتاریس سے رابطہ کر سکتے ہیں

درج ذیل دن اور اوقات پر کال کر کے
3899134831

پیر، بدھ، جمعہ 9.30 سے 12.30 تک
منگل، جمعرات 15.30 سے 18.30

ای میل پر لکھ کر

اپ اپنی زبان میں بھی لکھ سکتے ہیں
centro.stella.antares@gmail.com

اسٹیلنا انتاریس انسداد تشدد سینٹر کی موٹھیلوننا، اسولو، والدوبیڈینے ویدلاگو اور پیوے دی سولیگو کی بلدیات میں شاخیں کھلی ہوئی ہیں۔

اگر آپ تشدد کی

صورت حال میں ہو یا رہا تھا تو

سب سے قریب اور آسان انسداد تشدد مرکز سے رابطہ کریں۔

وہ آپ کی زبان میں جواب دینگے اور آپ کا گھر سے قریب انسداد تشدد مرکز کا نمبر دینگے۔

اہم!!!

آپ انسداد تشدد کے مرکز سے رابطہ کر سکتے ہیں اگر

آپ کے پاس صحیح رہائشی اجازت نامہ نہیں ہے

آپ اپنے ساتھی سے الگ نہیں ہونا چاہتے ہیں

آپ اپنے ساتھی کے خلاف فہ ای ردرز نہیں کرنا چاہتے ہیں



اگر آپ زندگی کے خطرہ محسوس کرتے ہو تو کال کریں

کارابینیری 112 | پولیس 113

اگر آپ کو چوٹ لگی یا تکلیف کی صورت میں ہو تو کال کریں

پہلا ایڈ 118



*Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le pari opportunità*

"Progetto realizzato con il contributo della Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per le pari opportunità"

