

# IO NON STO ZITTA

Rompiamo il silenzio. Uniti contro la violenza sulle donne.



sponsor



main sponsor

**ALFAPARF**  
MILANO



Regione  
Lombardia

# IO NON STO ZITTA

Rompiamo il silenzio. Uniti contro la violenza sulle donne.

La violenza contro le donne è una grave violazione dei diritti umani ma anche un problema di sicurezza pubblica e di salute globale.

La Convenzione di Istanbul del Consiglio d'Europa (c.d. Convenzione di Istanbul) definisce con "violenza nei confronti delle donne" **tutti gli atti di violenza fondati sul genere che provocano o sono suscettibili di provocare danni o sofferenze di natura fisica, sessuale, psicologica o economica, comprese le minacce di compiere tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica che nella vita privata.**

Regione Lombardia è impegnata attivamente nel contrasto alla violenza contro le donne: con la Legge regionale 3 luglio 2012, n. 11, previene la violenza e sostiene le vittime attraverso una rete di protezione e assistenza.



**Riconoscere la violenza è il primo passo per uscire dal buio.**

- **Violenza fisica:** percosse, spintoni, pugni, calci, mani al collo, ustioni, sputi, aggressioni con oggetti o armi, trascinare per i capelli.
- **Violenza psicologica:** insulti, minacce, umiliazioni, isolamento, forte gelosia e possessività.
- **Violenza sessuale:** stupro, molestie, abusi e umiliazioni sessuali.
- **Violenza economica:** controllo delle spese, privazione del denaro.
- **Stalking/violenza digitale:** cyberstalking, revenge porn.
- **Violenza assistita:** il fare esperienza da parte del/la bambino/a di qualsiasi forma di maltrattamento, compiuto attraverso atti di violenza fisica, verbale, psicologica, sessuale ed economica, su figure di riferimento o su figure affettivamente significative.

---

*"Quando mi picchiava mi colpiva sulla testa. Quando si arrabbiava iniziava a tirare per aria qualsiasi oggetto gli passasse sottomano. Qualcosa mi finiva inevitabilmente addosso. Come quella sera che, durante un litigio, mi scaraventò addosso l'acqua bollente della pentola."*

*Norma, 51 anni - vittima di violenza di genere*

La violenza maschile contro le donne è un reato, in tutte le sue forme.  
**Non sei da sola, la legge ti tutela e ti protegge.**

# #NONSEIDASOLA

## COSA PUOI FARE



### DENUNCIA GLI ABUSI

Se sei vittima  
o testimone di violenza  
**contatta le Forze  
dell'Ordine all'1 1 2 NUE  
o chiama il 1522.**



### SOSTIENI LE VITTIME

Offri **supporto  
emotivo  
e pratico** a chi è  
in difficoltà, fornisci  
informazioni  
sui servizi disponibili.



### PROMUOVI IL RISPETTO

Pratica e promuovi  
il rispetto e  
**l'uguaglianza di genere**  
nella tua  
vita quotidiana.

## CONTATTI UTILI



Se senti di essere in pericolo puoi chiamare subito l' **1 1 2  
NUE - Numero di emergenza unico europeo** e chiedere l'intervento  
delle Forze dell'Ordine

**1522 - Numero antiviolenza e stalking,**  
gratuito e attivo 24 ore su 24, disponibile in diverse lingue



**APP YouPol della Polizia di Stato**  
**App Where Are U del Servizio NUE - 1 1 2**



**[www.nonseidasola.regione.lombardia.it](http://www.nonseidasola.regione.lombardia.it)**  
Per conoscere i centri antiviolenza attivi in Lombardia

**IO NON STO ZITTA** è una iniziativa di **Regione Lombardia a sostegno della lotta contro la violenza sulle donne** realizzata in collaborazione con Polizia di Stato, con il supporto di Alfaparf Milano e il Gruppo Nestlé in Italia.