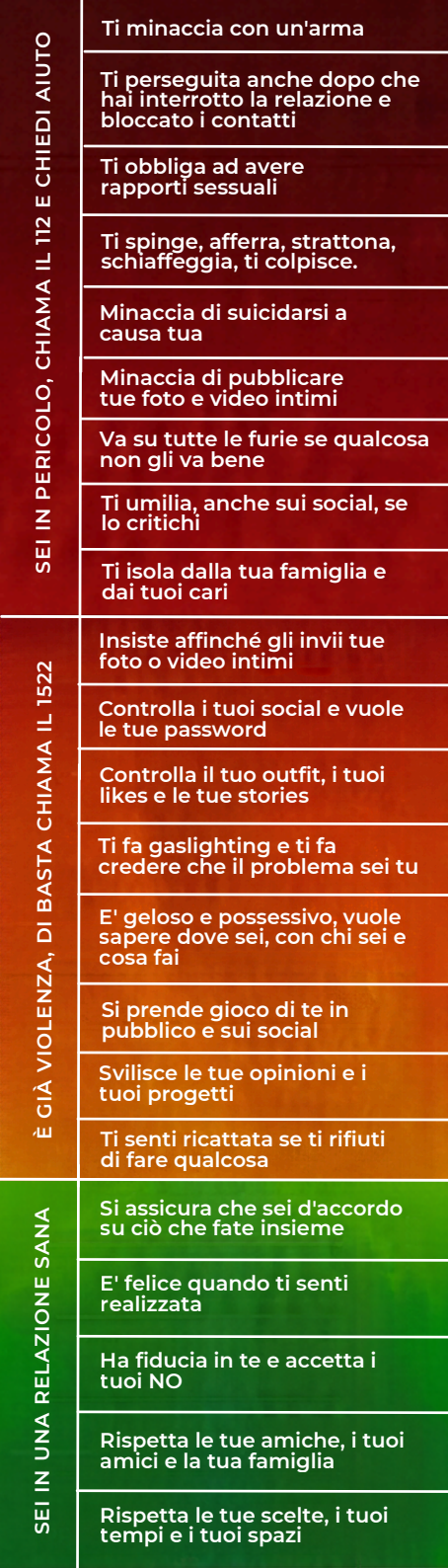

SEI IN PERICOLO, CHIAMA IL 112 E CHIEDI AIUTO
Ti minaccia con un'arma
Ti perseguita anche dopo che hai interrotto la relazione e bloccato i contatti
Ti obbliga ad avere rapporti sessuali
Ti spinge, afferra, strattona, schiaffeggia, ti colpisce.
Minaccia di suicidarsi a causa tua
Minaccia di pubblicare tue foto e video intimi
Va su tutte le furie se qualcosa non gli va bene
Ti umilia, anche sui social, se lo critichi
Ti isola dalla tua famiglia e dai tuoi cari
È GIÀ VIOLENZA, DI BASTA CHIAMA IL 1522
Insiste affinché gli invii tue foto o video intimi
Controlla i tuoi social e vuole le tue password
Controlla il tuo outfit, i tuoi likes e le tue stories
Ti fa gaslighting e ti fa credere che il problema sei tu
E' geloso e possessivo, vuole sapere dove sei, con chi sei e cosa fai
Si prende gioco di te in pubblico e sui social
Svilisce le tue opinioni e i tuoi progetti
Ti senti ricattata se ti rifiuti di fare qualcosa
SEI IN UNA RELAZIONE SANA
Si assicura che sei d'accordo su ciò che fate insieme
E' felice quando ti senti realizzata
Ha fiducia in te e accetta i tuoi NO
Rispetta le tue amiche, i tuoi amici e la tua famiglia
Rispetta le tue scelte, i tuoi tempi e i tuoi spazi

# IL TERMOMETRO DELLA VIOLENZA

**È UNO STRUMENTO PER CAPIRE SE LA TUA RELAZIONE PRESENTA ELEMENTI DI PERICOLO**

**SE SUBISCI VIOLENZA O TI ACCORGI CHE ACCADE A QUALCUNO INTORNO A TE, PUOI:**

- Chiamare il 1522 (h24) numero nazionale Anti Violenza e Stalking
- Rivolgerti al Centro Anti Violenza Hara, nelle sedi di Rho o di Bollate
  - A Bollate in via Piave 20 (Presidio Ospedaliero Territoriale)
  - Lunedì: 14.00-18.00, martedì: 17.00-20.00, venerdì: 10.00-13.00
  - A Rho in via Meda 20
  - Lunedì e mercoledì: 9.00-13.00, martedì: 13.00-17.00, giovedì: 15.00-19.00, sabato: 14.30-17.30
  - Telefono diretto: 335 1820629 (negli orari di apertura)
- Chiamare il 112 per chiedere l'aiuto delle forze dell'ordine

**E RICORDA: LA VITTIMA NON È MAI RESPONSABILE DELLA VIOLENZA CHE SUBISCE**

HARA Centro Antiviolenza

Città di Bollate

Assessorato alle Pari Opportunità e Pace