

# NON SEI DA SOLA

Insieme contro la violenza sulle donne.  
La Lombardia è al tuo fianco.



visita il sito  
[nonseidasola.regione.lombardia.it](http://nonseidasola.regione.lombardia.it)



Regione  
Lombardia

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

Puoi essere vittima di:

- **violenza fisica:** percosse, spintoni, pugni, calci, mani al collo, ustioni, sputi, aggressioni con oggetti o armi;
- **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;
- **violenza digitale:** cyberstalking, revenge porn;
- **violenza assistita:** un bambino o una bambina che assiste a maltrattamenti o a comportamenti violenti del padre sulla madre.



Una rete è qui per te



27  
Reti  
Antiviolenza

58\*  
Centri  
Antiviolenza

174\*  
Case  
Rifugio

I **Centri Antiviolenza** forniscono servizi di prevenzione e accoglienza, gratuitamente e in anonimato, a tutte le donne vittime di violenza maschile o che sono sottoposte a questo rischio.

In caso di emergenza o quando le operatrici del Centro antiviolenza valutino che esiste un pericolo reale e immediato per l'incolumità della donna, è possibile garantire gratuitamente a lei e ai suoi figli protezione in una **Casa Rifugio**.

*\*dati rilevati a luglio 2025, numeri in continuo aggiornamento*



TROVA IL CENTRO ANTIVIOLENZA PIÙ VICINO  
SCANSIONA IL QR CODE

#NONSEIDASOLA

# #NONSEIDASOLA

## COSA PUOI FARE



### DENUNCIA GLI ABUSI

Se sei vittima  
o testimone di violenza  
**contatta le Forze  
dell'Ordine al 112  
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 la **parità di  
genere** nella tua  
vita quotidiana

## CONTATTI UTILI



### **112 - Numero di emergenza unico europeo (NUE)**

se senti di essere in pericolo chiedi 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 - 112**



**[www.nonseidasola.regione.lombardia.it](http://www.nonseidasola.regione.lombardia.it)**

scopri i servizi e gli interventi per le donne vittime di violenza

**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.**