









Come è la relazione con il tuo partner?

Non aspettare che sia troppo tardi!

APRI QUI E FAI IL TEST
con il termometro dell'attaccamento



Lo scopo di questo strumento è quello di aiutarti ad acquisire consapevolezza del possibile livello di violenza presente all'interno della coppia.

In questo modo potresti individuare eventuali campanelli d'allarme, così da poter prevenire il eventuali violenze più gravi.

Questa card vuole aiutarti a capire se ti trovi in una relazione a rischio di violenza.



Per saperne di più

PERICOLO

- Lui/lei ti impedisce di uscire, di lavorare o di fare le attività che ti piacciono;
- Lui/lei controlla il tuo telefono o pubblica materiale su di te senza il tuo consenso;
- Lui/lei ti parla regolarmente in modo aggressivo, ti insulta o ti umilia;
- Lui/lei usa i vostri figli come mezzo di manipolazione;
- Lui/lei ti minaccia fisicamente e ti fa paura;
- Lui/lei minaccia di farti del male o di suicidarsi se lo/la lasci;
- Lui/lei ti spinge, ti scuote, ti stringe il braccio, ti immobilizza o ti colpisce;
- Lui/lei ti obbliga ad avere rapporti sessuali o pratiche che non vuoi fare.

ALLERTA

- Il partner ti controlla e ti critica se rientri più tardi del previsto;
- il partner minaccia spesso di lasciarti, senza mai farlo;
- il partner controlla e critica regolarmente come ti vesti;
- il partner controlla il tuo accesso ai soldi;
- il partner ti fa sentire inferiore a lui/lei criticandoti e sminuendoti;
- il partner ti allontana dai tuoi cari;
- il tuo partner è imprevedibile e passa da un estremo all'altro (dalla derisione alla dichiarazione d'amore)

SERENITA'

- il partner ti ascolta e c'è facilità di dialogo;
- ti senti rispettato/a;
- ti senti libero/a di incontrare chi vuoi e di fare tutte le attività che ti piacciono il partner si fida di te quando esci;
- il partner ti sostiene nelle tue scelte di vita;
- prendete assieme le decisioni che vi riguardano.

Lo scopo di questo strumento è quello di aiutare ogni persona ad acquisire consapevolezza del possibile livello di violenza presente all'interno della propria coppia.

In questo modo si possono individuare eventuali campanelli d'allarme, così da poter prevenire l'escalation verso un'eventuale violenza più grave.

Nel caso in cui ci si collochi nella fascia Gialla o Rossa sarebbe indicato parlarne e confidarsi con persone fidate ed eventualmente rivolgersi a professionisti.

Il termometro è rivolto anche a risvegliare la coscienza di tutta la popolazione rispetto all'esistenza di queste situazioni relazioni a rischio, così che tutti possano essere sensibilizzati su questa tematica.

**Se hai necessità
chiama il 1522
attivo 24 ore su 24,
è un servizio di ascolto
e aiuto gratuito e
anonimo**