



Stadt Bern



VBG  
Quartierarbeit  
Bern

Das Eidgenössische Büro für die  
Gleichstellung von Frau und Mann  
unterstützt das Projekt mit Finanzhilfen.

[www.bern.ch/türantür](http://www.bern.ch/türantür)



Stadt Bern

Sospetti che a casa delle tue vicine/dei tuoi vicini avvengano atti di violenza? Richiedi una consulenza gratuita e confidenziale su come puoi agire. Fachstelle Häusliche Gewalt Stadt Bern (Struttura specializzata per le vittime di violenza domestica Città di Berna): 031 321 63 02.

Scopri di più sull'argomento e su quello che anche TU puoi fare contro la violenza domestica nel quartiere. Partecipa gratuitamente a un workshop sulla violenza domestica insieme ad amiche/amici, vicine/vicini o colleghe/collegghi di Berna ovest. Informati qui: [www.bern.ch/türantür](http://www.bern.ch/türantür).

**Tür an Tür (Porta a porta) – non distogliamo lo sguardo.**  
Un progetto contro la violenza domestica nel vicinato.

[tuerantuer@bern.ch](mailto:tuerantuer@bern.ch)  
+41 79 607 43 49



[www.bern.ch/türantür](http://www.bern.ch/türantür)



**MOSTRA CORAGGIO, NON DISTOGLIERE  
LO SGUARDO! PUOI AGIRE ANCHE TU.**

**TÜR AN TÜR.  
INSIEME CONTRO LA  
VIOLENZA DOMESTICA  
NEL VICINATO.**

**Pensi che a casa delle tue vicine/dei tuoi vicini avvengano atti di violenza? Mostra coraggio, non distogliere lo sguardo! Puoi agire anche tu.**

- Raccogli informazioni sulla violenza domestica in Internet.
- Contatta la persona interessata. Fallo a modo tuo. Bevete un caffè insieme, rivolgile la parola in lavanderia o invitala con una scusa a incontrarvi in un luogo tranquillo. Fai attenzione a parlarle esclusivamente quando è sola.
- Dille che sei preoccupata/o. Ascolta senza giudicare. Chiedile che tipo di sostegno desidera ricevere.
- Offrile un aiuto concreto, ma senza fare pressione. Ad esempio potete telefonare insieme all'ufficio di consulenza o accordarvi sull'aiuto che puoi offrirle nel caso di una situazione grave.
- Se non conosci abbastanza la persona per rivolgerle la parola o se non vuoi farlo: falle pervenire in altro modo informazioni sugli uffici di consulenza. Ad esempio affiggi il numero di telefono nell'ingresso del palazzo o imbucało nella sua cassetta delle lettere. Usa i numeri di telefono che trovi sul retro di questo volantino.
- Richiedi il supporto di professionisti. Gli uffici di consulenza per le vittime di violenza domestica offrono la loro consulenza anche all'entourage delle donne e degli uomini vittime di violenza. Puoi anche descrivere la situazione restando nell'anonimato. Le collaboratrici/i collaboratori sono vincolati dal segreto professionale.
- Contatta altre vicine/altri vicini di casa. L'unione fa la forza.
- Sii paziente. Per liberarsi da un rapporto violento serve tempo.

- Se la conosci bene, contatta la persona che esercita la violenza. Rifiutare l'atto di violenza non significa respingere la persona che lo commette. Per le/i colpevoli è disponibile un sostegno. Fachstelle Gewalt Bern (Centro specializzato sulla violenza Berna): 076 576 57 65

- Partecipa a un workshop sulla violenza domestica, impara di più sull'argomento e su quello che puoi fare. [www.bern.ch/türantür](http://www.bern.ch/türantür)

**Gli atti di violenza stanno accadendo in questo momento, senti urla o altri rumori che indicano violenza nell'appartamento vicino?**

- Se non conosci le persone o non vuoi rivolgerti direttamente ai litiganti chiama la polizia: 117

Puoi anche chiedere ad altre vicine/altri vicini di farlo.

- Se conosci bene le vicine/i vicini puoi suonare alla porta. Se vuoi vai prima a chiedere aiuto ad altre vicine/altri vicini. Accordatevi e andateci insieme. Rimani sempre fuori dall'appartamento e non esprimere accuse.

- Di che hai sentito dei rumori e che ti preoccupi. Puoi anche fare qualcosa di inatteso, come ad es. chiedere un po' di farina o il numero dell'amministrazione condominiale.

- Se ti senti insicura/o congedati e allontanati.

**Violenza in famiglia?  
Possiamo aiutarvi.  
In modo gratuito e riservato.**

**Fachstelle Häusliche Gewalt**

(Struttura specializzata per le vittime di violenza domestica):  
031 321 63 02 (orario d'ufficio)

**Beratungsstelle Opferhilfe Bern**

(Consultorio per le vittime di reati Berna):  
031 370 30 70 (orario d'ufficio)

**AppElle! – Hotline case della donna:**

031 533 03 03 (24/7)

**Die Dargebotene Hand**

(La mano tesa): 143 (24/7)

**In caso di emergenza:**

**Polizia: 117**

**Avete commesso atti di violenza e volete cambiare?**

**Fachstelle Gewalt Bern**

(Centro specializzato sulla violenza Berna):  
0 765 765 765

**Programma di apprendimento contro la violenza**

**nel matrimonio, in famiglia e con i partner:**  
079 308 84 05

