

## Aiuto per persone violente

Chi ferisce fisicamente o psicologicamente deve assumersi la responsabilità e cercare aiuto. Con le consulenze si può imparare a cambiare il proprio comportamento.

### Importante

Ha paura di perdere il controllo e urlare, picchiare o minacciare un'altra persona? A volte non sa come gestire la sua rabbia? Mostri coraggio e cerchi aiuto. La violenza in Svizzera è vietata e viene punita.

### Dove posso trovare aiuto?

**Programma educativo contro la violenza domestica** (Lernprogramm gegen Häusliche Gewalt), 062 550 20 20, [www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

Questo programma educativo insegna alle persone violente come risolvere i conflitti senza violenza. Si svolge in gruppi e si rivolge a persone di età superiore ai 18 anni. In certi casi è possibile seguire il percorso anche in modo individuale. In caso di necessità è possibile richiedere un servizio di traduzione.

**Tel. 143 – La mano tesa** (Tel 143 - Die Dargebotene Hand), 143 (24h), numero verde in inglese: 0800 143 000, [www.143.ch](http://www.143.ch)

Chiunque abbia bisogno di parlare immediatamente con una persona, può contattare il Tel. 143 – La mano tesa. C'è sempre qualcuno disponibile. Anche di notte. Il servizio è anonimo.

La violenza non è una soluzione – mai.

### Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

[www.hallo-aargau.ch/it/haeusliche-gewalt/hilfe-fur-gewalt-ausubende-personen](http://www.hallo-aargau.ch/it/haeusliche-gewalt/hilfe-fur-gewalt-ausubende-personen)