

Chiedere aiuto: superare gli ostacoli

Forse pensi che non sia un grosso problema.

Forse fai fatica a condividere i tuoi sentimenti e le tue emozioni.

La tua responsabilità di uomo e padre premuroso sta nel cercare soluzioni reali ai tuoi problemi, non nel nasconderti. Fallo dall'inizio, mostra ai tuoi figli come prendersi cura e come evitare di fare del male a te stesso e agli altri.

Se hai domande, dubbi, o se hai problemi su questi argomenti, puoi visitare o contattare:

- Centro Ascolto Uomini Maltrattanti di Firenze
Via E. Il Navigatore 17, Firenze
www.centrouominimaltrattanti.org
info@centrouominimaltrattanti.org
Tel. 339 892 6550
- Il Giardino dei Padri - Forum sulla paternità
maschileplurale.it/il-giardino-dei-padri/

- Nuovo Maschile. Uomini liberi dalla violenza
Via Adolfo Omodeo 1, Pisa
www.nuovomaschile.com
info@nuovomaschile.org
Tel: 370 323 0356
- Maschile Plurale
maschileplurale.it
info@maschileplurale.it

Fai fatica nel tuo ruolo di padre?

Chiedere aiuto è la cosa migliore che puoi fare.

Non sei solo!

Diventa un modello per i tuoi figli chiedendo supporto e aiuto.



 Funded by
the European Union

 **Blanquerna**
UNIVERSITAT RAMON LLULL

 **conexus**
atenció, formació i investigació psicosocials

 Centro di Ascolto
Uomini Maltrattanti

 **4** Institut für Männer- und
Geschlechterforschung
MÄNNER- UND GESCHLECHTERTHEMEN STEIERMARK

 **www**
www.work-with-perpetrators.eu

FATHERS ROCK

FATHERS ROCK

Succede di non stare bene

Gioia, eccitazione e felicità, ma anche tristezza, gelosia e paura sono emozioni che un neo papà può provare. A volte le tue emozioni saranno equilibrate, ma a volte no.

È ok non essere ok. L'importante è come scegliamo di rispondere a queste emozioni: non va bene fare del male a se stessi o agli altri. Va bene cercare aiuto e chiedere suggerimenti ai servizi specializzati su come affrontare la situazione.

Riconoscere le proprie difficoltà e intraprendere azioni appropriate è il miglior modo per proteggere tuo figlio, la tua partner e te stesso.



Hai paura di essere violento contro la tua partner o i tuoi figli?

Stai avendo aspri conflitti con le persone a te vicine?

La violenza è volere il controllo, non perderlo. È una violazione dei diritti umani che ferisce la persona presa di mira, eventuali testimoni e lo stesso autore, e ha conseguenze concrete e legali. Ricorda: prendersi cura degli altri significa rifiutare la violenza.

Se pensi di essere alle prese con pensieri violenti o rabbiosi, non esitare a contattare un servizio specializzato: lì ti aiuteranno.

Cosa possono offrirti i Centri di Ascolto per Uomini?

I centri di ascolto per uomini sono spazi sicuri in cui gli uomini possono trovare supporto e aprirsi sui loro problemi, sentimenti, paure, trovando aiuto in modo solidale, confidenziale e non giudicante.

