

# 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](http://www.centrouominimaltrattanti.org)  
[info@centrouominimaltrattanti.org](mailto:info@centrouominimaltrattanti.org)  
Tel. 339 892 6550
- Nuovo Maschile. Uomini liberi dalla violenza  
Via Adolfo Omodeo 1, Pisa  
[www.nuovomaschile.com](http://www.nuovomaschile.com)  
[info@nuovomaschile.org](mailto:info@nuovomaschile.org)  
Tel: 370 323 0356
- Il Giardino dei Padri - Forum sulla paternità  
[maschileplurale.it/il-giardino-dei-padri/](http://maschileplurale.it/il-giardino-dei-padri/)
- Maschile Plurale  
[maschileplurale.it](http://maschileplurale.it)  
[info@maschileplurale.it](mailto: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

 Institut für Männer- und Geschlechterforschung  
MÄNNER- UND GESCHLECHTERTHEMEN STEIERMARK

 **www**  
[www.work-with-perpetrators.eu](http://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.

