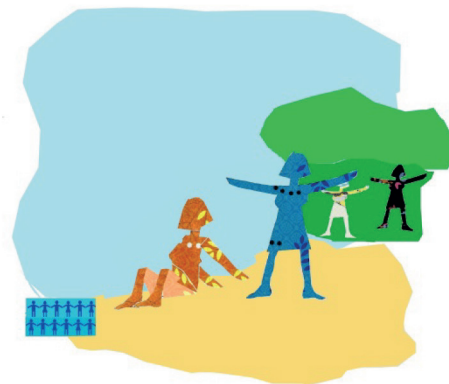




+41 (0)78 334 11 04

info@atena.swiss



Curo le mie relazioni e allargo
la mia rete di contatti per essere parte
attiva nella vita sociale della comunità.

Acquisisco le capacità:
per relazionarmi in modo positivo
e rispettoso verso me stessa e gli Altri;
per riconoscere ed evitare relazioni
abusive e violente.



Comunico serenamente e con rispetto
nel contesto familiare e sociale.

Penso ai miei figli e **proteggerò**
le generazioni future
da comportamenti abusivi e violenti.



Cosa mi permette Atena?

Di recuperare la relazione con me stessa
ed essere protagonista della mia
trasformazione.



Ho coraggio, ho fiducia, sono fiera,
sono forte, non sono più sola e sono
responsabile delle mie scelte.

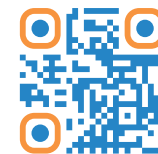
**Esisto,
io sono Atena**

Essere vittima
non è una colpa
e neppure
una vergogna

**Ricostruirmi
è una scelta**

+41 (0)78 334 11 04

info@atena.swiss



www.atena.swiss



Atena è un progetto **promosso** dall'associazione ESEHA-ESSSA e dal gruppo di giustizia riparativa.

È **sostenuto** dall'Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo nell'ambito della Convenzione di Istanbul.

Partecipano ad Atena le persone offese da atti, comportamenti, relazioni abusive o violente.

Collaborano al progetto Autorità, servizi ed enti che intervengono o hanno competenze in Ticino nell'ambito della violenza domestica.



La **ferita** è la conseguenza di una violenza fisica, psicologica, sessuale o economica. Genera fratture e traumi.



Paura, vergogna, umiliazione, impotenza, solitudine, isolamento, la sensazione di non essere creduta, senso di colpa.

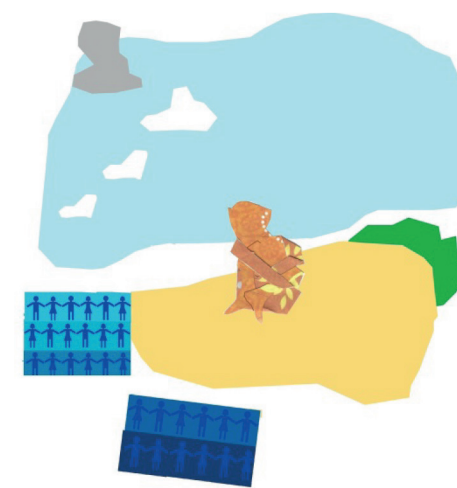
Queste emozioni e percezioni mi intrappolano nella rete della violenza.



Per uscire e guarire la ferita, ho bisogno:

- di essere accolta, ascoltata ed accompagnata!
- di essere vista e riconosciuta!
- di essere sostenuta nel mio percorso di cambiamento.

Solo così potrò **rompere la rete che mi impiglia.**



Come posso abbandonare relazioni abusive e violente?

Come potrò **riprendermi, ripararmi e ricostruirmi?**

Riprendermi significa:

accogliere le mie ferite.

Ripararmi significa: **curare** le mie ferite.

Ricostruirmi significa: **valorizzare** le mie risorse e il mio potenziale.



Cosa mi propone Atena?

- Uno spazio d'incontro,
- l'ascolto reciproco,
- la condivisione di attività per:
 - rimettermi in gioco,
 - cambiare il mio futuro,
 - aumentare la stima di me stessa e il rispetto dell'Altro.