

LIBERATI DAL SILENZIO!



Liberati dal Silenzio!

Liberati dal Silenzio! propone risorse facilmente accessibili per rendere visibili le violenze nelle relazioni di coppia, per iniziare a parlarne, per reagire, e per rompere il silenzio.

E per mostrare le possibilità di chiedere aiuto presso servizi specializzati, confidenziali, anonimi, gratuiti.

A partire da 7 video di animazione, realizzati da 7 esponenti dell'arte grafica svizzera, sono state illustrate le testimonianze autentiche di persone, diverse per età e situazione sociale, che hanno vissuto violenza e che hanno trovato la forza di reagire, di uscirne e di ricostruirsi. Liberandosi da anni di silenzio.

Il progetto intende rendere visibile ciò che non lo è, e sensibilizzare sulle varie forme di violenza: verbale, psicologica, fisica, sessuale, economica...

Violenze che possono colpire chiunque e per le quali ogni persona può offrire un aiuto prezioso, un ascolto, per cominciare a liberarsi dal silenzio.

Liberati dal Silenzio! ha l'obiettivo di migliorare le nostre capacità di riconoscere le situazioni e i meccanismi della violenza facilitando anche le possibilità di reagire, e di chiedere aiuto.

Se avete bisogno di aiuto o di informazioni, trovate indirizzi e riferimenti di servizi specializzati, che offrono consulenze e sostegno gratuito confidenziale e anonimo, e i contatti per le situazioni di emergenza.

Sul sito (www.liberatidalsilenzio.ch) trovate altri risorse e spunti per approfondimenti.

Giovani coppie, relazioni 'safe' e consenso

Approfondimento per giovani, adolescenti, giovani coppie, e persone adulte interessate a imparare, per parlare di relazioni 'safe' e di consenso.

GIOVANI COPPIE, RELAZIONI 'SAFE' E CONSENSO

Questo documento approfondisce alcuni meccanismi e concetti utili per riconoscere e parlare delle situazioni di violenza che coinvolgono giovani coppie con un'attenzione specifica alle dinamiche delle violenze fondate sul genere.

Essere consapevoli di cosa sia il consenso, di come accertarsene, di come esprimere e far rispettare i propri diritti, le proprie scelte, ma anche i propri desideri e i propri limiti, è la base per delle relazioni basate sul rispetto. È importante poter condividere momenti ed esperienze 'safe', in cui sentirsi a proprio agio, in cui potersi vivere senza paura e senza rischio di subire violenza, aggressioni, pressioni, molestie o intimidazioni.

Il documento è pensato come un accompagnamento per chiunque voglia confrontarsi con questi temi, in particolare per giovani o persone a contatto con giovani.

Contiene concetti utili per affrontare questi argomenti in modo appropriato, oltre a suggerimenti su come tematizzarli in classe o in contesti extrascolastici, con gruppi di giovani, adolescenti o giovani persone adulte.

Non è mai tardi per imparare a costruire relazioni fondate sul rispetto e sul consenso, e per imparare a riconoscere e ad evitare le relazioni tossiche, fondate sul controllo, sulla dominazione e sul possesso.

LIBERATI DAL SILENZIO!



ACCOMPAGNAMENTO SUGGERIMENTO E RISORSE UTILI

«Liberati dal Silenzio!» è un progetto fondato su 7 video di animazione realizzati a partire da testimonianze autentiche di persone di diversa età e situazione sociale e familiare che hanno subito violenza in Svizzera, e ne sono uscite. I loro vissuti sono stati raccolti, anonimizzati e riformulati da *décadréE*, istituto di ricerca e formazione specializzato nell'analisi delle violenze sessiste. Il progetto, i video e il sito sono stati elaborati in partenariato con l'agenzia di produzione video *Nous Prod*. Le illustrazioni sono di 7 esponenti dell'arte svizzera romanda, la traduzione dei video in italiano è di *Cristiana Finzi* e *Kim Savoy*. Questa guida e le attività didattiche in italiano sono state elaborate e adattate da *Cristiana Finzi* e *Kim Savoy*, del Servizio LAV e *Elena Nuzzo*, consulente del progetto e referente per le formazioni per l'Associazione *Puntozero*.



MATERIALE

1 GUIDA

- Introduzione
- Concetti, definizioni e cifre
- Indirizzi utili e risorse di sostegno

7 SCHEDE SUI VIDEO

- Riassunto
- Trascrizione commentata
- Trascrizione senza commento

2 SCHEDE DI ATTIVITÀ

- 2 percorsi da 90 minuti composti ognuno da 2 attività e 2 video. Modulabili anche in singole unità da 45 minuti

INDICE

LIBERATI DAL SILENZIO!	1
GIOVANI COPPIE, RELAZIONI SAFE E CONSENSO	2
INDICE	3
AVVISO - È UN TEMA 'TRIGGER'	4
QUANTO È DIFFUSA LA VIOLENZA? È UN PERICOLO CHE MI RIGUARDA?	5
PERCHÉ PARLARNE?	6
COS'È UNA RELAZIONE FONDATA SUL RISPETTO? COS'È UNA RELAZIONE 'SAFE'?	7
COS'È IL CONSENSO?	8
COS'È LA VIOLENZA NELLE RELAZIONI?	9
La violenza nelle relazioni di coppia tra giovani	10
L'escalation della violenza	11
011 ciclo della violenza	12
Sexting	13
Cosa dice la legge sul sexting?	13
Stalking	14
Le conseguenze della violenza	15
DEFINIZIONI E CONCETTI	16
TERMINI DA USARE CON ATTENZIONE	20
ACCOMPAGNAMENTO E ATTIVITÀ PER GIOVANI E SCUOLE	21
PERCORSO 1	22
PERCORSO 2	25
OSSERVAZIONI PER ALTRE MODALITÀ DI IMPIEGO	28
INDIRIZZI UTILI E QR-CODE	29

AVVISO - È UN TEMA “TRIGGER”

Il tema delle violenze è delicato.

Prima di affrontarlo in un gruppo o in classe, bisogna prepararsi bene.

È importante essere consapevoli dell'impatto che può avere, così da poter accogliere nel modo più adeguato le reazioni che possono emergere, soprattutto da parte di chi potrebbe aver già dovuto confrontarsi con situazioni di violenza.

La violenza nelle coppie e quella domestica sono una realtà quotidiana per migliaia di persone in Svizzera e rappresentano un problema di salute pubblica.

È quindi probabile che in un gruppo ci siano persone che hanno subito o sono state testimoni o hanno agito comportamenti di violenza in un certo momento della loro vita.

Le attività proposte offrono strumenti per affrontare questi temi in modo da rispettare il vissuto di ogni persona, accoglierlo e al contempo rendere visibili le forme e le dinamiche della violenza. Si vuole facilitare la presa di parola e di coscienza collettiva sulla loro diffusione e sulle possibilità di prevenirle.

In contesti di gruppo, soprattutto con giovani, è fondamentale preparare con cura le attività. È necessario gestire le dinamiche interpersonali per rispettare il vissuto delle persone e il proprio ruolo, sapendo quali sono le buone pratiche da seguire.

Si raccomanda anche di consultare il sito [Violenza cosa fare \(www.violenzacosafare.ch\)](http://www.violenzacosafare.ch) che riporta molti suggerimenti per figure professionali, per persone che si trovano in situazioni di violenza e per chiunque voglia aiutare una persona coinvolta, con particolare attenzione a giovani. Viene offerta la possibilità di porre domande dirette a persone specializzate in modo anonimo gratuito e confidenziale. C'è un'intera sezione rivolta direttamente a giovani.

Si trovano ulteriori suggerimenti e contatti utili sul sito di liberatidalsilenzio.ch alla pagina “risorse di aiuto”.

È fondamentale rispettare i vissuti individuali, e orientare le persone che hanno bisogno di aiuto verso servizi specializzati, per liberarsi dal silenzio e dall'isolamento che spesso circondano le situazioni di violenza.

QUANTO È DIFFUSA LA VIOLENZA?

È un pericolo che mi riguarda?

In Svizzera nel 2023, 4'447 persone sono state vittime di violenze sessualizzate e 11'479 di violenze domestiche. Le consultazioni ai Servizi e ai centri per l'aiuto alle persone vittime riconosciuti dai cantoni, sono state 49'055.

In Ticino sono oltre 1'000 all'anno gli interventi di polizia per violenza domestica, una media di tre al giorno. E sono solo la punta dell'iceberg. Perché la gran parte delle violenze non emerge, non viene segnalata né tantomeno denunciata.

È impossibile conoscere le cifre reali sul totale delle persone vittime di violenze nelle relazioni di coppia o, in modo più ampio, di violenze fondate sul genere.

La gran parte delle infrazioni non viene registrata e molte violenze passano ancora sotto silenzio. Il più delle volte, le violenze subite restano invisibili.

Secondo uno studio del gfs.bern del 2019, rappresentativo delle donne svizzere di oltre 16 anni, il 22% ha già subito atti sessuali non consensuali almeno una volta nella vita, e il 12% è già stata costretta a rapporti sessuali contro il suo consenso. Ma solo l'8% di chi ha subito violenze sessuali sporge denuncia, e la metà di chi ha subito rapporti sessuali non consenzienti non ne ha mai parlato.

Questo studio, riconosciuto da tutte le autorità competenti, conferma i risultati di altre ricerche, tra cui uno studio della DAO del 2021 che dimostra che il 42% delle donne in Svizzera subisce almeno una forma di violenza nelle proprie relazioni di coppia e il 24% di uomini. Già sotto i 25 anni, le percentuali di ragazze e ragazzi che hanno subito violenza nelle relazioni sono del 28% e del 12%. Questo dimostra quanto sia urgente parlare del tema, che resta ancora un tabù.

Le violenze sessiste fondate sul genere e le violenze all'interno delle relazioni di coppia, sono ancora una realtà per la grande maggioranza delle donne e delle persone già discriminate in base al genere. Anche già per giovani e adolescenti.



PERCHÉ PARLARNE?

Strumenti di comprensione per sé e per altre persone

Parlare di cosa sia una relazione fondata sul rispetto, e di cosa sia invece la violenza, di quali forme possa assumere e di quali possano essere alcuni segnali e sintomi a cui fare attenzione, è un passo per permettere alle persone coinvolte di liberarsi dalle dinamiche di colpevolizzazione, vergogna, paura, perdita di autostima, senso di colpa, e altre forme di dominazione più subdole e più difficili da riconoscere.

Anche a livello sociale e collettivo è necessario rompere il silenzio che circonda le violenze.

Una donna su cinque ha subito violenza sessuale. Due donne su cinque subiscono violenza psicologica da un partner o ex partner. Tre donne su cinque subiscono molestie al lavoro almeno una volta. E le persone che si riconoscono o che vengono definite come LGBTQIA+ sono particolarmente a rischio di subire violenze fondate sul genere. Gli studi sulle molestie tra persone giovani, come lo studio JAMES 2022, indicano che il 60% di chi ha meno di 18 anni in Svizzera, soprattutto le giovani donne, ha già vissuto forme di molestie sessuali online.

Si può quindi ritenere che ogni persona si trova in contatto con queste realtà durante la propria vita, direttamente o attraverso una persona molto vicina a sé, qualunque sia la propria identità ed espressione di genere, o il proprio orientamento affettivo o sessuale. Sono meccanismi così diffusi che è importante saperli riconoscere.



COS'È UNA RELAZIONE FONDATA SUL RISPETTO? COS'È UNA RELAZIONE 'SAFE'?

Prima di pensare a quali siano i segni di violenza, e a cosa fare in caso di violenza, è opportuno chiedersi cosa sia invece una relazione fondata sul rispetto, una relazione 'safe', una relazione in cui stare bene.

Soprattutto per coppie giovani, in cui ogni relazione implica anche una scoperta di sé, dei propri sentimenti, delle proprie sensazioni, emozioni, reazioni, passioni, ... è importante prendersi il tempo per capire cosa fa stare bene, quali siano le condizioni e le premesse che permettono ad ogni persona di sentirsi sempre rispettata, a proprio agio, al sicuro nella relazione. Cioè per sentirsi sempre in una situazione 'safe', senza rischi di intimidazioni o di umiliazioni.

Una relazione di coppia si fonda sull'incontro tra persone diverse e indipendenti, ognuna con la sua storia di vita. Parlare e ascoltarsi permette di conoscere i desideri e i bisogni dell'altra persona: è il solo modo per sapere davvero se si è sulla stessa lunghezza d'onda e capire cosa si vuole condividere, senza forzarsi e senza forzare l'altra persona. Che si tratti di condividere tempo o di condividere intimità, o scambi di foto, o contatto fisico, o atti sessuali. Il rispetto e l'ascolto di sé e dell'altra persona sono essenziali e vanno imparati. In ogni nuova relazione bisogna trovare un nuovo equilibrio, che rispetti i bisogni individuali.



COS'È IL CONSENSO?

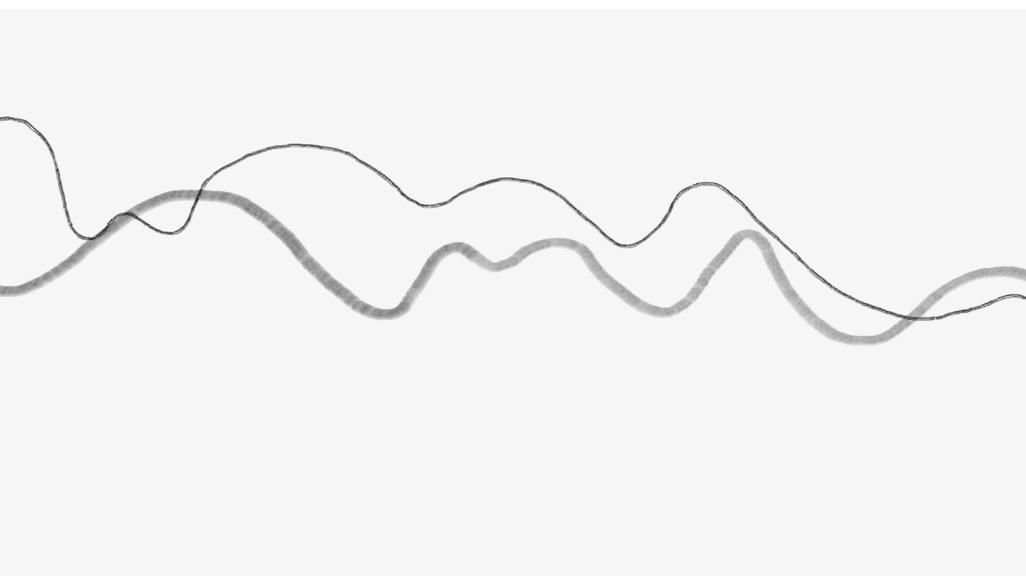
Alla base di ogni atto o rapporto sessuale, deve sempre esserci il consenso, l'espressione della libera volontà di partecipare a un'azione. Il consenso può essere dato, sospeso, o ritirato in ogni momento, non può avere durata indeterminata. Deve essere libero e consapevole. Non può essere estorto con la forza, la minaccia o la pressione. Si consiglia sempre di verificare che ci sia consenso esprimendolo verbalmente, a parole, con l'avanzare dei rapporti.

È importante sottolineare che l'assenza di un "no" o di un rifiuto esplicito o fisico non significa che ci sia consenso.

Se una persona è impaurita, manipolata o sotto controllo, il consenso non può essere espresso liberamente.

Con la modifica della legge, dal 1 luglio 2024 anche il Codice Penale riconosce che è indispensabile il consenso alla base di ogni atto sessuale. Anche se non vi è violenza fisica, agire contro la volontà di una persona e imporre atti sessuali è inaccettabile, è un atto di violenza ed è vietato dalla legge. E può essere denunciato e sanzionato.

La legge definisce come stupro, aggressione o violenza sessuale ogni atto sessuale ottenuto contro la volontà della persona che lo subisce. Vengono riconosciuti nel codice penale anche la minaccia o lo stato di freezing, cioè la condizione di paura e di shock così forti da provocare una semi paralisi nella persona vittima tali da impedire di parlare e muoversi per difendersi o opporsi (artt. 189 e 190 CP).



COS'È LA VIOLENZA NELLE RELAZIONI?

Le forme di violenza nelle relazioni sono molte e spesso convivono e si sovrappongono.

In alcune coppie la violenza comincia con delle forme di violenza fisiche, con schiaffi e pugni, altre volte viene esercitata sul piano psicologico. Tuttavia nella maggioranza dei casi le diverse forme di violenza coesistono e con il tempo portano a un'escalation sempre più pericolosa.

Spesso le persone coinvolte non riescono a riconoscerle e mettere delle parole su quello che sta capitando. È importante considerare che nelle relazioni di coppia avvengono varie forme di violenza:

- **Psicologica:** subdola e poco visibile, include gli insulti offensivi, le umiliazioni, il controllo coercitivo e le minacce, la manipolazione, i ricatti affettivi, lo stalking, ...
- **Fisica:** le aggressioni fisiche, ma anche il fatto di rompere oggetti, picchiare sui muri, sbattere porte, dimostrare la propria forza, ...
- **Sessuale:** rapporti sessuali forzati, imposizione di atti sessuali non voluti, umiliazioni, revenge porn, sexting, imposizione di materiale pornografico, ...
- **Sociale:** impedire di vedere alcune persone, vietare di uscire in modo autonomo, controllare i messaggi e le chat, ...
- **Economica:** restringere l'autonomia finanziaria della persona partner, con l'intenzione di tenerla maggiormente sotto controllo, ...

La violenza colpisce tutte le classi sociali, tutte le età, tutte le origini culturali e tutti i tipi di coppie (coppie etero, o coppie in cui almeno una persona si identifica come LGBTQIA+).

COS'È LA VIOLENZA NELLE RELAZIONI?

La violenza nelle relazioni di coppia tra giovani

Secondo uno studio condotto nel 2021 dalla DAO, l'organizzazione mantello delle case protette per donne della Svizzera e del Liechtenstein, il 20% delle persone giovani tra 16 e 25 anni dice di aver già subito una forma di violenza nelle relazioni di coppia, di cui 28% delle persone che si identificano come giovani donne e 12% di giovani uomini.

I meccanismi tipici alla violenza come l'escalation o il ciclo della violenza (spiegati qui di seguito) concernono anche le relazioni di coppia tra giovani anche se bisogna considerare alcune specificità. Molte coppie di giovani non vivono ancora insieme, e le relazioni a distanza implicano una maggior presenza e un uso più massiccio del telefono e dei social media. La percezione di cosa sia l'amore, di cosa sia importante o necessario condividere, del tempo e delle esperienze da vivere con la persona partner, sono specifiche all'età e alle circostanze, anche se occorre prudenza nel generalizzare. Ma gli studi mostrano delle ricorrenze. Ne emerge una visione più stereotipata dei ruoli di genere e delle dinamiche. Anche alcuni meccanismi e stereotipi acquisiscono un'importanza e una considerazione distorta: la gelosia viene percepita da molte persone giovani come una prova d'amore. Il controllo tramite i social e il fatto di verificare le chat e le conversazioni pare più accettabile, e il sexting è sempre più diffuso, implicando spesso gravi conseguenze e pressioni ...

Pertanto è importante chiarire e tematizzare in modo consapevole e aperto quali sono i comportamenti rispettosi di sé e del consenso dell'altra persona e quelli che invece non lo sono, o sono delle prevaricazioni o imposizioni sociali.

La violenza nelle relazioni di coppia, soprattutto tra giovani, si manifesta spesso tramite il controllo dell'altra persona e in particolare il controllo dei contatti e delle relazioni sociali, ma anche del suo aspetto, del suo abbigliamento e del suo stile, o dei suoi messaggi e dei suoi social. E in caso di rottura o per esercitare pressione, i social assumono un'importanza sempre maggiore, e vanno riconosciuti come vettore attraverso cui viene esercitata violenza sia individuale che poi, rapidamente, su scala sempre più ampia.



COS'È LA VIOLENZA NELLE RELAZIONI?

L'escalation della violenza

La violenza nelle relazioni di coppia è formata da un insieme di forme di violenza che possono essere di tipo psicologico, fisico, sessuale, sociale o economico.

Queste forme di violenza tendono spesso a evolvere in un'escalation, una situazione minacciosa che va ad aumentare in modo progressivo ed esponenziale, sempre più pressante e coinvolgente. Sempre più violenta e pericolosa nelle sue conseguenze.

Le violenze psicologiche e verbali si accompagnano o lasciano spazio alle violenze fisiche e sessuali, fino a sfociare in alcuni casi nei femminicidi.

Il controllo sistematico, la manipolazione psicologica, le umiliazioni, sono tutti meccanismi indotti tramite le violenze psicologiche, che portano ad una situazione di dominazione che rinchioda la persona che ne è vittima all'interno di relazioni e meccanismi legati alla violenza. Tra cui anche quello noto come il ciclo della violenza (spiegato qui sotto). La violenza colpisce tutte le persone, di qualunque genere e orientamento, situazione sociale o culturale di riferimento. Anche nelle coppie di persone giovani, l'escalation della violenza può esprimersi in forme altamente violente, lesive, umilianti e dolorose.

COS'È LA VIOLENZA NELLE RELAZIONI?

Il ciclo della violenza

Ogni situazione di coppia è unica, ma il più delle volte, anche tra coppie giovani, la violenza si sviluppa riproponendo dinamiche e meccanismi che presentano caratteristiche comuni e vengono paragonati a un ciclo.

All'interno di una relazione di coppia, il ciclo della violenza tende a ripetersi, con le stesse fasi, in modo sempre più ravvicinato, più intenso, e più violento. Pertanto spesso si parla anche di "spirale della violenza" per sottolineare che le fasi diventano sempre più ravvicinate e acute.

Rompere il silenzio e l'isolamento, parlare della propria situazione è una tappa fondamentale per riuscire a uscirne.

- La tensione aumenta, spesso attraverso piccoli episodi sporadici di violenza psicologica, fisica o minacce
- La violenza esplose, in forma fisica o verbale o sessuale
- La persona che agisce violenza si giustifica e promette di cambiare. La persona vittima si colpevolizza
- La "tregua" in cui tutto sembra risolto... ma solo per un tempo limitato

link

violencequefaire.ch/it/violenza-nella-coppia/#Sec2



COS'È LA VIOLENZA NELLE RELAZIONI?

Sexting

Scambiarsi messaggi intimi, scritti o vocali, oppure foto o video, "di nudo", di sé o di un'altra persona anche a carattere sessuale, tramite internet o un telefono cellulare, può diventare una forma di violenza se non ci si assicura il consenso della persona coinvolta.

Il sexting, quando degenera, può rapidamente trasformarsi in molestie, anche in stalking, in una forma di ricatto (sextorsion), o di vendetta dopo la fine di una relazione (revenge porn). Può essere il caso quando una persona non tiene per sé quello che le viene confidato e lo trasmette a conoscenti o lo diffonde via internet (via social media, mail, ...), oppure quando le foto o i messaggi scambiati in un momento di intimità vengono usati come arma di vendetta.

Cosa dice la legge sul sexting?

Diffondere contenuti di sexting (immagini, video, messaggi scritti, ...) o utilizzarli come mezzo di ricatto, è illegale e può comportare sanzioni penali. Dal 1 luglio 2024, condividere immagini intime o altri contenuti intimi (scritti, registrazioni, ...) di una persona senza il suo consenso è un reato perseguito in base alla legge ([art. 197a](#) del Codice penale svizzero, di seguito CP).

Fare pressione affinché una persona si esponga, come per esempio, dire: «Se mi ami davvero, devi mandarmi una tua foto di nudo», è una forma di coazione, una forzatura. La legge vieta la coazione e può sanzionarla con una pena ([art. 181 CP](#)). Anche la sola minaccia di pubblicare delle foto dell'ex partner è vietata dalla legge ([art. 180 CP](#)).



COS'È LA VIOLENZA NELLE RELAZIONI?

Stalking

Lo stalking è un comportamento persecutorio, ripetuto, sistematico, assillante, che mira a mettere sotto pressione, minacciare e danneggiare una persona per incidere sulla sua integrità personale, psicologica, fisica e/o sociale. Può assumere molte forme diverse: contatti ripetuti a ogni ora del giorno e della notte, ad esempio tramite lettere, e-mail, telefonate, messaggi su chat, commenti e reazioni sui social, appostarsi, sorvegliare e pedinare la persona vittima nel suo luogo di residenza o di lavoro o altrove oppure molestarla con domande e contatti tramite terze persone e con minacce. Gli atti di stalking sono spesso associati tra loro e comprendono anche gli insulti e la diffamazione, anche le false accuse dirette (tra i contatti personali e sui social media), per nuocere alla reputazione della persona vittima. Ci sono anche le intimidazioni e le minacce (ad esempio minacciando di usare violenza o di suicidarsi, oppure di rivelare informazioni private). Si parla di cyberstalking come di una forma specifica di stalking quando vengono impiegati mezzi di comunicazione e tecnologie elettroniche (social media, e-mail, app, sistemi GPS ecc.).

In Svizzera sono in corso modifiche di legge per riconoscere alcune di queste forme di stalking come un reato specifico. Sin da ora, numerosi atti di stalking rientrano in altri reati già previsti dal codice penale. Tra cui: lesioni personali (artt. 122, 123 e 125 CP) o vie di fatto (art. 126 CP); furto (art. 139 CP) o danneggiamento (art. 144 CP); estorsione, minaccia e coazione (artt. 156, 180 e 181 CP); delitti contro l'onore (artt. 173-177 CP); abuso di impianti di telecomunicazioni (art. 179septies CP).

Per domande o per chiedere aiuto, ci si può rivolgere a un consultorio LAV, che offre consulenza gratuita e confidenziale e se necessario può organizzare una consulenza legale specifica per approfondire i diritti legati allo stalking o [chiedere aiuto online](#).

COS'È LA VIOLENZA NELLE RELAZIONI?

Le conseguenze della violenza

La violenza provoca senso di colpa, paura, vergogna, isolamento. Queste reazioni sono normali, vanno accolte, e mai colpevolizzate o banalizzate. È la situazione vissuta che non è normale né accettabile!

Ne derivano disturbi di salute importanti: stress, ansia, depressione, insonnia, mal di testa, fatica cronica, ecc. La violenza degrada la salute e il benessere psicofisico. Tutti gli aspetti della vita ne sono colpiti: famiglia, lavoro, vita sociale, salute, scuola e formazione (capacità di concentrazione, risultati scolastici, professionali, ...).

La persona che subisce violenza vive in uno stato di allarme, sotto la minaccia permanente di un'aggressione, che può avvenire in qualunque momento e per qualsiasi pretesto. Spesso si sente in colpa per la violenza che subisce. Crede che sia colpa sua, e l'autostima si azzerà.



DEFINIZIONI E CONCETTI DA USARE

È importante usare le parole e le espressioni in modo pertinente, scegliendo con attenzione quelle più adatte. Non sempre è necessario dare tutte le definizioni, ma per chi affronta questi temi è fondamentale che si usino i termini adeguati e condivisi e che si porti l'attenzione delle persone con cui si parla, soprattutto se giovani, sul fatto che alcune espressioni non sono adeguate o veicolano stereotipi e pregiudizi che ostacolano la prevenzione e la comprensione.

Violenze fondate sul genere (o violenze sessiste):

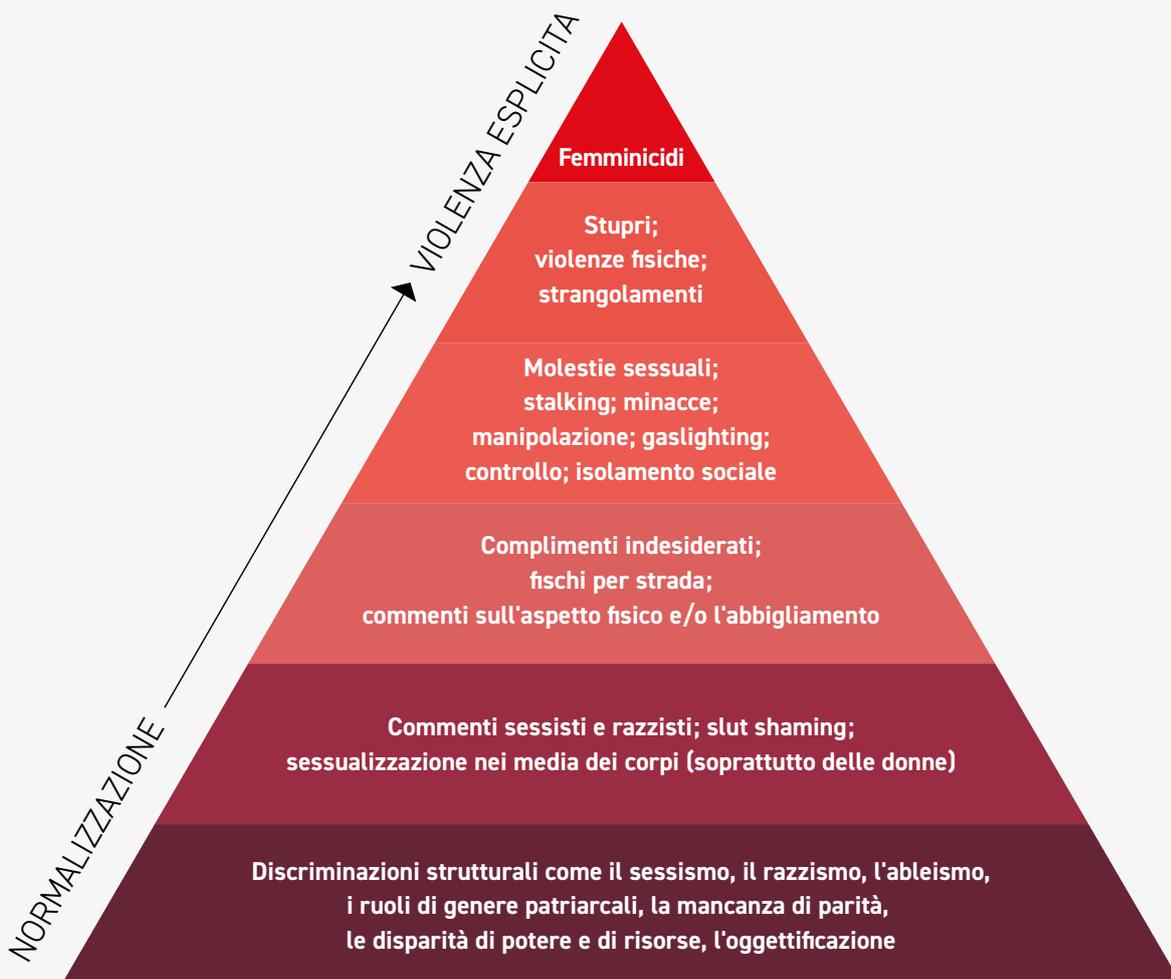
Ogni atto violento commesso contro la volontà di una persona e fondato sui ruoli, le aspettative, le convenzioni, i modelli e gli stereotipi che una società in un determinato momento storico attribuisce ai gruppi sociali identificati come "uomini" e "donne", o come non appartenenti a un rigido sistema binario. Sono le violenze esercitate sulla base di quello che una società o un certo gruppo sociale si aspetta dalle persone considerate come "donne" e "uomini".

Si fondano su un sistema di relazioni di potere e di disparità di risorse. Le violenze sessiste e fondate sul genere sono un fenomeno di società, strutturale, fondato sulle discriminazioni e le disparità di genere. Le donne e le persone già altrimenti discriminate per orientamento o identità di genere sono le più colpite. (décadréE) Comprende la violenza agita, la minaccia, la coazione (cioè il fatto di forzare una persona a fare qualcosa contro la sua volontà), può essere fisica, psicologica o sessuale. Può anche esprimersi attraverso una privazione di accesso a dei servizi o a delle risorse.

DEFINIZIONI E CONCETTI DA USARE

Per rappresentare la molteplicità delle violenze fondate sul genere e la loro presenza e diffusione nella società, si può usare la metafora dell'iceberg o di una piramide:

le violenze più diffuse sono anche le più invisibili, quelle che si notano di meno e che non vengono quasi mai segnalate: il sessismo, i commenti di strada, le battute, gli apprezzamenti indesiderati, ... sono quelle forme che stanno alla base e sostengono le altre forme più acute e visibili di violenza. Ai vertici, le forme più manifeste, sono gli stupri, i femminicidi, le violenze gravi. Ma non sono forme isolate di violenza, sono l'espressione di dinamiche e violenze strutturali e sistemiche, che si fondano su tutte le altre forme di violenza che stanno alla base.



DEFINIZIONI E CONCETTI DA USARE

Violenze domestiche

Tutti gli atti di violenza fisica, sessuale, psicologica o economica che si verificano all'interno della famiglia o del nucleo familiare o tra attuali o precedenti coniugi o partner, indipendentemente dal fatto che la persona che ha agito tali atti condivide o abbia condiviso la stessa residenza con la persona vittima. (Consiglio d'Europa, Convenzione di Istanbul)

Violenza nelle relazioni di coppia

La violenza nella relazione di coppia indica ogni comportamento di violenza in una relazione attuale o tra ex partner che causa danno fisico, sessuale, psicologico, in particolare gli atti di aggressione fisica, i rapporti sessuali forzati, la violenza psicologica, e ogni atto di dominazione. L'Organizzazione Mondiale della Salute precisa che spesso le diverse forme di violenza coesistono. La violenza di coppia comprende anche le forme di isolamento sociale, cioè impedire di vedere persone, controllare i contatti con persone care e parenti, impedire di uscire autonomamente, controllare il cellulare e le chat...

Violenza di reazione

A volte una persona che subisce violenza fisica, sessuale o psicologica o sociale per lungo tempo, impara a relazionarsi attraverso dinamiche di violenza e ne interiorizza i meccanismi. In alcune circostanze, di fronte a provocazioni esterne più o meno acute, emerge come «violenza di reazione». È una forma di violenza reattiva, a volte è una difesa, altre volte è la reazione all'accumulo di frustrazione e alle violenze subite. Nessuna forma di violenza è legittima, ma è opportuno comprendere le dinamiche nel loro contesto. Anche nel leggere le statistiche, è importante capire se includono la violenza di reazione prima di interpretare i dati, soprattutto prima di farne una lettura di genere.

Vittimizzazione secondaria

La «vittimizzazione secondaria» è la situazione per cui una persona vittima di violenza viene confrontata a delle risposte o sollecitazioni che percepisce come inappropriate o lacunose da parte delle persone e delle istituzioni pubbliche o private con le quali si trova in contatto o con cui deve interagire. La giustizia, la polizia, i media, ma anche le persone professioniste tra cui rappresentanti legali, assistenti sociali, personale medico, e ogni figura professionale possono provocare la vittimizzazione secondaria.

DEFINIZIONI E CONCETTI DA USARE

Rivittimizzazione

La «rivittimizzazione» è la situazione in cui si fa rivivere a una persona vittima di violenza il suo vissuto traumatizzante. Può verificarsi per esempio quando i media, la giustizia o la polizia, chiedono sistematicamente di ripetere o risentire il racconto delle violenze. Succede anche quando si parla pubblicamente, soprattutto in una cerchia di persone vicine a chi subisce violenza o sui social media, di situazioni di violenza e si porta la persona coinvolta a doverci ripensare ripetutamente, riattivando il trauma e ostacolando il percorso di ricostruzione.

Relazione tossica e manipolazione psicologica

Sono termini differenti che indicano concetti diversi, ma entrambi relativi a dinamiche che appartengono alle relazioni di coppia in cui sono presenti forme di violenze psicologiche.

Una relazione tossica è una relazione in cui una persona esercita volontariamente delle forme di controllo, di dominazione e di potere per tenere legata a sé l'altra persona. L'esercizio controllato delle varie forme di violenza è uno strumento di potere.

Tra queste forme di violenza, la manipolazione psicologica, è una delle forme più subdole che mira a incrinare la fiducia in sé e l'autostima. È agita attraverso la dominazione psicologica e i commenti per destabilizzare e umiliare. Un'altra forma di violenza psicologica vicina alla manipolazione è il gaslighting che porta una persona a dubitare delle sue opinioni, delle sue percezioni e persino dei comportamenti, azzerando l'autostima e la fiducia in sé.

GUIDA E VIDEO:

<https://www.brisonslesilence.ch/it/impatto>



TERMINI DA USARE CON ATTENZIONE

Lite – conflitto

due persone discutono, si confrontano o si scontrano, in modo simmetrico, l'intenzione non è di ferire o piegare o distruggere una persona, ma di risolvere un'insoddisfazione o una divergenza di opinioni o di prendere una decisione difficile. La tensione può salire e i toni possono accendersi dalle due parti. È meglio evitarla, ma l'intenzione non è quella di dominare o aggredire o sottomettere l'altra persona.

Si discute di un contenuto e di un oggetto.

Persona vittima

il termine usato dalla legge e il termine più diffuso per indicare chi ha subito violenza, soprattutto violenza sessista e violenza fondata sul genere, è "vittima". Questo termine mette in risalto che c'è una persona che ha agito violenza, in modo intenzionale, e convalida il diritto a chiedere aiuto e riconosce che non è colpa di chi ha subito la violenza. Però bisogna fare attenzione a non rinchiudere una persona nella condizione di "vittima". È bene usare questo termine con prudenza, e solo nell'espressione "persona vittima" per non dimenticarsi che si parla innanzitutto di persone, e quindi abbinare sempre i due termini nell'espressione "persona vittima". Questo permette di valorizzare le possibilità per le persone coinvolte di rifarsi una vita e uscirne. Cambiare le parole e non usare più solo il termine di "vittima", ma neanche di "persona vittima", può essere un aiuto, a seconda del vissuto e di come si identifica la persona. Quando si interagisce con una persona direttamente coinvolta, conviene sempre chiarire direttamente se si riconosce o meno nel termine prima di attribuirglielo.

Autore di violenza (da evitare proprio: carnefice, mostro, ...)

in primo luogo è opportuno fare attenzione sull'uso generalizzato del maschile generico in questi contesti. Le statistiche dimostrano che nella stragrande maggioranza dei casi le persone che agiscono violenza fondata sul genere e violenza nelle relazioni di coppia sono uomini, e persone che si identificano come uomini (oltre il 90% secondo le statistiche svizzere delle violenze sessuali). Ma l'uso di un termine generico di "autore" non chiarisce il concetto e si presta a confusione. Conviene precisare bene l'informazione.

Parlare in generale di "autore" o di "colpevole" o di "violento" è come attribuire direttamente alla persona questi comportamenti. Mentre è sempre opportuno distinguere i comportamenti e la persona. Altrimenti si nega anche ogni possibilità alla persona di imparare un altro modo di gestire la rabbia, la collera, le tensioni e le relazioni.

Aggressione – violenza

l'intento è di piegare, controllare, sottomettere e dominare una persona. L'uso della forza, della minaccia, dell'aggressività è funzionale alla volontà di manipolare ed esercitare un controllo sull'altra persona. È una relazione asimmetrica e intenzionale.

L'altra persona è vista come un oggetto, da controllare e dominare.

Persona che ha subito violenza o persona sopravvissuta

è un'espressione che mette in risalto come l'esperienza traumatica della violenza subita non sia necessariamente un punto finale nella vita di una persona. Permette alle persone coinvolte e alla società di pensare all'importanza di vedere le possibilità di uscirne e valorizzare e facilitare i percorsi di reazione e ricostruzione e di uscita dalla violenza.

Parlare di persone sopravvissute mette anche l'accento sul fatto che il vissuto di violenza è altamente pericoloso e traumatizzante, e spesso lascia conseguenze pesanti, sulla salute e sulla vita delle persone. In alcuni casi anche lesioni gravi alla salute fisica e psichica. Le persone che hanno subito violenza sono quindi persone che hanno alle spalle un percorso difficile e che hanno dimostrato tanta forza e resilienza, al contrario degli stereotipi che le rappresentano come fragili, vulnerabili e prive di risorse per difendersi e reagire.

Persona che agisce violenza

è opportuno distinguere i comportamenti violenti e l'essenza della persona. La violenza è inaccettabile. E ogni persona è responsabile di trovare un modo di evitare i comportamenti violenti, che siano forme di violenza psicologica, fisica, sessuale, sociale o economica. Ma usare un'espressione che permette di ricordare che comunque si tratta di una persona, permette anche, come società, di ricordare che c'è una responsabilità sociale nel predisporre strutture e risorse per la riabilitazione e il reinserimento di persone che hanno agito violenza, e soprattutto per permettere a chiunque di imparare a gestire la rabbia, la collera, la violenza, senza agirla contro altre persone. È una responsabilità individuale e sociale imparare a rispettare le altre persone cambiando i propri comportamenti. La violenza non è insita nelle persone. È un modo di agire, è una forma di comportamento. Ed è indispensabile che quelle stesse persone imparino altri comportamenti, fondati sul rispetto.

ACCOMPAGNAMENTO E ATTIVITÀ PER GIOVANI E SCUOLE

Questa sezione si rivolge a docenti e persone che lavorano o interagiscono con giovani e intendono affrontare il tema, proponendo i video a classi di studenti o gruppi di giovani.

Si propone di utilizzare due video: [Dissenso](#) e [Prima volta](#) e di seguire una delle due modalità proposte di seguito, in base al tipo di approfondimento più adatto, che può essere maggiormente esperienziale e orientato al confronto oppure più teorico.

È possibile scomporre i percorsi in singoli moduli da 45 minuti, organizzati ognuno attorno a un video e un'attività didattica. Una nota alla fine dei descrittivi dei due percorsi illustra questa possibilità.



PERCORSO 1 (PIÙ ESPERIENZIALE E DI CONFRONTO IN GRUPPO)

→ *target: giovani a partire da 15 anni*

→ *durata 90 minuti, o due momenti da 45 minuti*

Introdurre brevemente il tema delle violenze nelle relazioni di coppia. Spiegare perché è importante parlarne, liberarsi dal silenzio e acquisire consapevolezza su cosa sono le relazioni "safe" in contrapposizione alle relazioni in cui sono presenti forme di violenza.

Introdurre il progetto di Liberati dal Silenzio! spiegando che è tratto da 7 testimonianze autentiche, illustrate da 7 esponenti dell'arte grafica svizzera, per permettere di affrontare il tema con immagini e modalità di comunicazione rispettose dei vissuti e della diversità di ogni situazione individuale. Esplicitare che vuole offrire l'occasione di parlare della possibilità di uscire dalla violenza, ma anche e soprattutto di evitarla e prevenirla, cominciando a parlare di consenso e relazioni fondate sul rispetto.

Ricordare che è un tema sensibile e che non si intende in alcun modo fare pressione su nessuna persona ma piuttosto esprimere solidarietà a ogni persona che può trovarsi in situazioni di violenza o vicina a queste situazioni. E si vogliono fornire risorse utili a chiunque per capire meglio alcune dinamiche e sapere a chi rivolgersi o cosa suggerire se ci si confronta con queste realtà.

Far vedere il video di "Dissenso"

- Per lanciare una riflessione sul video iniziare a chiedere cosa sia il consenso. Chiedere alcuni elementi per costruire una definizione. Chiedere alcuni spunti per capire come accertarsene?
- Chiedere alla classe alcune reazioni. Dove e quando non è stato accertato il consenso?

Far fare il test: "la mia relazione è sana?" a gruppi di 3 o 4 (oppure individualmente) in particolare la parte "falsi miti e realtà" (nella variante "giovani" dal sito violenzacosafare.ch) e farne discutere a gruppi per 5 minuti.

Chiedere un feedback a ogni gruppo sulle domande più discusse, su cui c'è stato più disaccordo.

Introdurre il concetto di consenso dal punto di vista della legge e del cambiamento con la nuova definizione dei reati sessuali (prendere i contenuti da questa guida e dalla pagina di violenzacosafare.ch)

GUIDA E VIDEO:

www.brisonslesilence.ch/it/impatto



PERCORSO 1 (PIÙ ESPERIENZIALE E DI CONFRONTO IN GRUPPO)

Far vedere il video: Prima Volta

- Chiedere alla classe come si sono sentite le persone, cosa le ha colpite nel video.
- Cosa c'è in comune con l'altro video?
- Perché la persona protagonista non parla per anni del proprio vissuto? che impatto ha sulla sua vita il fatto di non parlarne?

Dividete le persone in gruppi o tenete i gruppi di prima (se hanno funzionato, per facilitare le dinamiche di interazione)

Chiedere all'interno di ogni gruppo di dividersi i ruoli, e che ogni persona provi ad immedesimarsi con una delle seguenti figure:

docente; una sua amica; la prossima persona con cui ha avuto una relazione; la sua medica di fiducia;

(se i gruppi sono da cinque: aggiungete per esempio: una o un insegnante di sport o di attività extrascolastiche o un'altra persona adulta di fiducia).

Pensate a delle parole, un'espressione di sostegno, che avrebbero potuto aiutare la persona protagonista a sentirsi meno a disagio e provare meno vergogna.

E che avrebbero potuto essere utili per esprimerle sostegno.

E provate a pensare invece a un commento di cui la persona protagonista ha avuto paura: per quale motivo non ha mai osato parlarne per anni? Di quali reazioni e di quali commenti, parole, risposte, aveva paura? Chiedete ai gruppi di provare a formulare le reazioni temute attraverso commenti e risposte.

Dividetevi i ruoli nel gruppo, lasciate qualche minuto per pensarci individualmente e poi discutetene per 5 minuti nel gruppo per confrontarvi. Cercate di individuare perché non ne ha mai parlato e perché invece a distanza di anni ha deciso di testimoniare per un progetto di sensibilizzazione.

Confrontatevi in classe o nel gruppo per far emergere alcuni consigli utili e alcuni consigli su comportamenti da evitare.

Fate emergere i concetti di: colpevolizzazione, vergogna, pressione sociale, vittimizzazione secondaria, rivittimizzare, ... Non è necessario che usiate per forza queste parole, ma mobilitate questi concetti e, se la dinamica del gruppo lo consente, proponete anche i termini e le definizioni. Altrimenti fatene emergere il senso.

Riflettete insieme sui ruoli, sull'importanza di rispettare i tempi e i ritmi di ogni persona. E sull'importanza, da parte di una persona esterna, di non fare pressione o non decidere al posto della persona coinvolta.

PERCORSO 1 (PIÙ ESPERIENZIALE E DI CONFRONTO IN GRUPPO)

Per facilitare la discussione, riportate quanto riferito al video e non ai vissuti individuali. Evitate sempre le domande dirette sulle esperienze personali se non vengono liberamente espressi vissuti personali. Se emergono esperienze personali, non commentatele mai direttamente ed evitate che altre persone del gruppo possano commentare, ferire, banalizzare quanto espresso. Accogliete i vissuti personali e ringraziate per le testimonianze dirette che implicano un coinvolgimento emotivo e personale. Tenete a mente chi ne ha parlato e, se del caso, alla fine suggerite in modo mirato anche le possibilità di visitare il sito di liberatidalsilenzio.ch o violenzacosafare.ch per un aiuto e consiglio personalizzato.

→ se il contesto è adatto, mostrate o accennate ai risultati *dello studio del gfs, bern 2019*: solo l'8% delle donne che sono costrette a rapporti sessuali non consenzienti li denunciano. La metà non ne parlerà mai a nessuna persona, neanche a un'amica fidata o una medica. Eppure una donna su cinque ne ha subiti almeno una volta nella vita cioè oltre 430'000 in Svizzera.

Per concludere: Suggerite sempre di rivolgersi alle persone specializzate e date i principali riferimenti, gratuiti, anonimi e confidenziali disponibili anche per giovani e adolescenti:

- fate vedere la pagina con i link e riferimenti sul sito liberatidalsilenzio.ch
- violenzacosafare.ch per il servizio di consulenza online, gratuito, anonimo, confidenziale. Per chi subisce violenza o per chi cerca informazioni per persone vicine o anche per chi agisce violenza
- ricordate sempre che nessuna violenza è accettabile e non è mai colpa di chi la subisce. E si può imparare a vivere relazioni libere dalla violenza, anche per giovani che possono già aver agito violenza: parlarne e farsi aiutare è il miglior modo per imparare a liberarsi dalla violenza.
- Invitate a cercare informazioni sul sito:
liberatidalsilenzio.ch per guardare gli altri video
violenzacosafare.ch nella sezione "giovani" e nella sezione "test" per approfondire cosa siano le relazioni fondate sul rispetto e riconoscere i segni di violenza



PERCORSO 2 (PIÙ TEORICO)

→ *target: giovani a partire da 15 anni*

→ *durata 90 minuti, o due momenti da 45 minuti*

Introdurre brevemente il tema delle violenze nelle relazioni di coppia. Spiegare perché è importante parlarne, liberarsi dal silenzio e acquisire consapevolezza su cosa sono le relazioni "safe" in contrapposizione alle relazioni in cui sono presenti forme di violenza.

Introdurre il progetto di Liberati dal Silenzio! spiegando che è tratto da 7 testimonianze autentiche, illustrate da 7 esponenti dell'arte grafica svizzera, per permettere di affrontare il tema con immagini e modalità di comunicazione rispettose dei vissuti e della diversità di ogni situazione individuale. Esplicitare che vuole offrire l'occasione di parlare della possibilità di uscire dalla violenza, ma anche e soprattutto di evitarla e prevenirla, cominciando a parlare di consenso e relazioni fondate sul rispetto.

Ricordare che è un tema sensibile e che non si intende in alcun modo fare pressione su nessuna persona ma piuttosto esprimere solidarietà a ogni persona che può trovarsi in situazioni di violenza o vicina a queste situazioni. E si vogliono fornire risorse utili a chiunque per capire meglio alcune dinamiche e sapere a chi rivolgersi o cosa suggerire se ci si confronta con queste realtà.

Far vedere il video di *"Dissenso"*

- Per lanciare una riflessione sul video iniziare a chiedere cosa sia il consenso. Chiedere alcuni elementi per costruire una definizione. Chiedere alcuni spunti per capire come accertarsene.

Chiedete se sanno che è cambiata la legge in merito al consenso rispetto alla definizione dei reati sessuali. Sentite quale reazione e riassumete il cambiamento di legge. Aiutatevi sulla base del paragrafo sul consenso e la legge (nelle pagine qui precedenti e dal sito violenzacosafare.ch). Sentite dalla classe se ha sentito parlare della modifica di legge entrata in vigore il 1.7.2024 che definisce come "stupro" o "aggressione sessuale" ogni rapporto sessuale imposto senza il consenso della persona coinvolta.

Dividete la classe o il gruppo con cui state lavorando a piccoli gruppi di 4 persone e distribuite il testo del video. Stampate o proiettate la pagina con i paragrafi "Cos'è una relazione fondata sul rispetto? cos'è una relazione 'safe' ? e anche il paragrafo "Cos'è il consenso"

GUIDA E VIDEO:

www.brisonslesilence.ch/it/impatto



PERCORSO 2 (PIÙ TEORICO)

Chiedete ad ogni gruppo di discutere:

- se, a loro parere, con questa nuova base legale per la protagonista sarebbe cambiato qualcosa nel suo modo di percepire quella situazione.
- in quella situazione, chi di loro avrebbe dovuto accertarsi del consenso? e dopo quell'episodio, il giorno dopo, chi avrebbe dovuto fare qualcosa e cosa si sarebbe dovuto fare?
- come aiutare le persone giovani ad imparare ad esprimere i propri limiti?
Chiedete un ritorno in classe e lasciate spazio per un momento di discussione.

Per facilitare la discussione, riportate quanto riferito al video e non ai vissuti individuali. Evitate le domande dirette sulle esperienze personali se non vengono liberamente espressi vissuti personali. Se emergono esperienze personali, non commentatele mai direttamente ed evitate che altre persone del gruppo possano commentare, ferire, banalizzare quanto espresso. Accogliete i vissuti personali e ringraziate per le testimonianze dirette che implicano un coinvolgimento emotivo e personale. Tenete a mente chi ne ha parlato e, se del caso, alla fine suggerite in modo mirato anche le possibilità di visitare il sito di liberatidalsilenzio.ch o violenzacosafare.ch per un aiuto e consiglio personalizzato.

Far vedere il video: Prima Volta

- Chiedere alcune reazioni
- Cosa c'è in comune con l'altro video?

→ *se avete margine di tempo, proiettate [la statistica con i dati: gfs.bern 2019](#): 22% delle donne di più di 16 anni in Svizzera ha subito atti sessuali contro la sua volontà. Il 12% (circa 430'000 donne in Svizzera) è stata costretta a rapporti sessuali contro il suo consenso. Ma solo l'8% sporge denuncia. La metà delle donne che ha subito violenza non ne parla mai con nessuna persona.*

Agli stessi gruppi di prima, chiedere di discutere:

- Perché non parla per anni del proprio vissuto? che impatto ha non parlarne?
- come prevenire situazioni simili, anche in base alla nuova legge?
- come far conoscere i propri diritti e come sensibilizzare e aiutare le persone a esprimere meglio i propri limiti e, rispettivamente, a imparare ad accertarsi sempre del consenso?
- come far conoscere le strutture di aiuto, i siti che offrono una consulenza online e le risorse per aiutare?

Chiedete un ritorno in classe. Lasciate spazio per una discussione. Cercate di fare in modo che le persone possano esprimersi in riferimento ai video.

PERCORSO 2 (PIÙ TEORICO)

Per concludere: Sugerite sempre di rivolgersi alle persone specializzate e date i principali riferimenti, gratuiti, anonimi e confidenziali disponibili anche per giovani e adolescenti:

- fate vedere la pagina con i link e riferimenti sul sito liberatidalsilenzio.ch
- violenzacosafare.ch per il servizio di consulenza online, gratuito, anonimo, confidenziale. Per chi subisce violenza o per chi cerca informazioni per persone vicine o anche per chi agisce violenza
- ricordate sempre che nessuna violenza è accettabile e non è mai colpa di chi la subisce. Ricordate che si può imparare a vivere le relazioni libere dalla violenza, anche per giovani che possono già aver agito violenza: parlarne e farsi aiutare è il miglior modo per imparare a liberarsi dalla violenza.
- Invitate a cercare informazioni:
liberatidalsilenzio.ch per guardare gli altri video
violenzacosafare.ch nella sezione "giovani" e nella sezione "test" per approfondire cosa siano le relazioni fondate sul rispetto e riconoscere i segni di violenza

→ *se si volessero proporre tutte le attività, o abbinarle diversamente, si propongono questi abbinamenti alternativi, usando anche altri video in questa sequenza:*

- 1 *introduzione*
- 2 *video di Dissenso con la prima attività del percorso 2 (cos'è il consenso, come accertarsene, come esprimere i limiti?...)*
- 3 *video di Prima volta con l'attività del Percorso 1 (perché non ne parla, e immedesimarsi con le varie persone)*
- 4 *usare il video di Crescendo e l'attività dei test sul sito di violenzachefare (attività del percorso1)*
- 5 *usare il video di lividi e l'attività del percorso 2 (come far conoscere la legge e i diritti)*

→ *eventualmente si possono svolgere le attività in più momenti da 45 minuti, ma è meglio dedicare 90 minuti consecutivi per lasciare spazio a discussioni e momenti di scambio*

OSSERVAZIONI PER ALTRE MODALITÀ DI IMPIEGO

Osservazioni per un'organizzazione diversa dei percorsi in singoli moduli e attività:

→ Se si volessero proporre tutte le attività, o abbinarle diversamente, si propongono queste alternative usando anche altri video. Vi invitiamo allora a leggere attentamente le indicazioni per i due percorsi precedenti e a riprendere da lì le attività proposte, organizzandole per esempio secondo i suggerimenti riportati qui di seguito. Verrebbero allora utilizzati anche altri due video disponibili sul sito di liberatidalsilenzio.ch

- 1 introduzione
- 2 video di Dissenso con la prima attività del percorso 2: Cos'è il consenso, come accertarsene, come esprimere i limiti?...
- 3 video di Prima volta con l'attività del Percorso 1: Perché non ne parla, e immedesimarsi con le varie persone)
- 4 usare il video di Crescendo e l'attività del percorso 1 che usa i test sul sito di violenzacosafare.ch
- 5 usare il video di Lividi e l'attività del percorso 2: come far conoscere la legge e i diritti

→ Eventualmente si possono svolgere le attività in più momenti da 45 minuti, da 1 a 4 momenti consecutivi. È consigliato dedicare in totale almeno 2 moduli da 45 minuti a questa tematica, per lasciare spazio a discussioni e momenti di scambio.



INDIRIZZI UTILI

AIUTO ALLE VITTIME

Servizio per l'aiuto alle vittime di reati (SLAV) - 0800 866 866

Dal lunedì al venerdì dalle 08.45 alle 11.45 e dalle 14.00 alle 16.00

<https://www4.ti.ch/dss/dasf/temi/aiuto-e-protezione/aiuto-alle-vittime/aiuto-alle-vittime-di-reati/vittima-ai-sensi-della-lav>

Consulenze online gratuite, anonime e confidenziali da parte di persone professioniste in caso di violenza nelle relazioni: violenzacosafare.ch

Trovare informazioni sui diritti di chi ha subito violenza: www.aiuto-alle-vittime.ch

Informazioni per persone che subiscono violenza, o per persone vicine e testimoni o per chi agisce comportamenti violenti - con una sezione specifica per giovani:
www.violenzacosafare.ch

Informazioni per persone testimoni o per persone professioniste in contatto con vittime o con persone che subiscono violenza:
[violenzacosafare](http://violenzacosafare.ch) - "Ascoltare e sostenere una persona vittima"

AIUTO A PERSONE CHE AGISCONO VIOLENZA

Ufficio dell'assistenza riabilitativa (UAR) : +41 91 815 78 71

<https://www4.ti.ch/di/dg/cosa-facciamo/ufficio-dellassistenza-riabilitativa>

ASCOLTO E CONSULENZA

Telefono Amico 143

Pro Juventute per infanzia e giovani 147

Consultorio delle Donne (Lugano) + 41 91 972 68 68

Consultorio Alissa (Bellinzona) + 41 91 826 13 75

INFORMAZIONI CANTONALI Divisione della giustizia, violenza domestica

<https://www4.ti.ch/di/violenza-domestica/home>

CONSULENZE PER LE SCUOLE PER ABUSI SU MINORI:

SeAM – Servizio di consulenza in ambito scolastico e extrascolastico per situazioni di possibili maltrattamenti o abusi sessuali su minori da parte di persone adulte

+41 91 814 18 24

e-mail: decs-servizioscuole@ti.ch

CASE PROTETTE 24/7

Sopraceneri: Casa Armònia

0848 33 47 33

associazionearmonia.ch

Sottoceneri: Casa delle Donne

078 624 90 70

consultoriodelledonne.ch

INDIRIZZI UTILI:

brisonslesilence.ch/it/

indirizzi-utili



**LIBERATI DAL
SILENZIO!**



**NOUS
PRAD.** Nous Prod
info@nous.swiss
www.nousprod.ch

ti
Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

Cristiana Finzi
Kim Savoy
dss-lav@ti.ch

WWW.LIBERATIDALSILENZIO.CH

