

MODULO 1

Riconoscere la violenza economica

Quaderno di lavoro

Programma di formazione FIRE · 4 ore

Dare un nome alla violenza economica con sicurezza, distinguerla dai normali problemi di soldi e riconoscerla nella vita reale: nella tua o in quella di chi sostieni.



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia nazionale Erasmus+ INDIRE. Né l'Unione europea né l'autorità che ha concesso il finanziamento possono esserne ritenute responsabili. Progetto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Il tuo nome (o un soprannome)	
Data di inizio	
Gruppo o tutor	

Come usare questo quaderno

- Fai ogni esercizio dopo la lezione a cui appartiene. Spunta ogni passaggio quando lo finisci.
- Le tue risposte sono tue. Non devi mostrarle a nessuno.
- Puoi usare nomi e numeri inventati. Non devi mai usare la tua situazione reale.
- Se qualcosa ti sembra troppo difficile, fai una pausa. Alla fine del quaderno trovi dove chiedere aiuto.

Cosa c'è in questo quaderno

Codice	Titolo	Lezione	Tempo	Modalità
EX 1.1	Violenza o no? Analizza il caso	L1.1	20 min	Individuale
EX 1.2	Il confine tra controllo e cura	L1.1	15 min	In gruppo
EX 1.3	Trova tutte le tattiche	L1.2	22 min	In coppia
EX 1.4	Quali tattiche si nascondono meglio?	L1.2	15 min	In gruppo
EX 1.5	Ricostruisci l'escalation	L1.3	22 min	In coppia
EX 1.6	Che cosa rende così difficile andarsene?	L1.3	15 min	In gruppo
EX 1.7	Valuta il rischio e le conseguenze	L1.4	22 min	In coppia
EX 1.8	Smontare i luoghi comuni intorno a noi	L1.4	15 min	In gruppo



Violenza o no? Analizza il caso

Tempo	20 min
Modalità	Individuale
Cosa produci	Una breve nota con la tua decisione, il fatto chiave e una domanda aperta.

Decidi se la situazione qui sotto è violenza economica. Spiega la tua decisione usando la definizione di questa lezione.

La situazione

Lena e Marco hanno un conto cointestato. Tutti e due gli stipendi arrivano lì. Marco ha impostato la banca online in modo che solo lui riceva le notifiche e solo lui conosca la password. Ogni settimana dà a Lena dei contanti e le chiede conto di come li spende. Quando lei ha chiesto di vedere gli estratti conto, lui ha detto che «non li capirebbe» e ha cambiato discorso. Da più di un anno Lena non vede il saldo del conto su cui versa il suo stipendio.

Obiettivi

- Applicare la definizione di violenza economica a una situazione reale
- Spiegare la tua decisione con i fatti del caso

Passo dopo passo

Passo 1 — Leggi (4 min)

- ☐ Leggi la situazione con attenzione, più di una volta

Passo 2 — Segna (6 min)

- ☐ Sottolinea tutto quello che sembra controllo, sfruttamento o sabotaggio

Passo 3 — Decidi (6 min)

- ☐ È violenza economica, un disaccordo sui soldi o non è chiaro?
- ☐ Scrivi il fatto che ha pesato di più sulla tua decisione

Passo 4 — Rifletti (4 min)

- ☐ Scrivi un'informazione in più che ti renderebbe più sicura



I tuoi appunti

Utile da sapere

- Ricorda le quattro domande: è unilaterale, è voluto, serve a controllare, cosa succede se lei chiede.

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Ho usato la definizione della lezione
- ☐ Ho nominato almeno uno schema
- ☐ Ho spiegato la mia decisione con un fatto del caso



Il confine tra controllo e cura

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

Alcuni comportamenti di controllo possono sembrare cura, protezione o buon senso. Parlare di dove sta il confine aiuta a vederlo meglio.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

Questa riflessione è privata. Scrivi solo ciò che vuoi. Nessuno la raccoglierà o la leggerà.

1. Quando «ai soldi ci penso io» diventa un modo per prendere il controllo?

2. Perché una donna potrebbe non accorgersi di subire violenza economica?

3. Come spiegheresti a un'amica la differenza tra gestire un budget ed essere controllata?



Trova tutte le tattiche

Tempo	22 min
Modalità	In coppia
Cosa produci	Un elenco delle tattiche trovate, ciascuna con il suo schema, e una breve nota su quella più dannosa.

Trova e nomina tutte le tattiche di violenza economica che riesci nella situazione qui sotto. Mettile in controllo, sfruttamento o sabotaggio.

La situazione

Dopo la nascita del secondo figlio, Sam ha detto a Priya che «non aveva senso» tornare a fare l'infermiera e ha annullato il rinnovo della sua iscrizione all'albo. Ha preso in mano tutti i conti. Quando la madre di Priya le ha mandato dei soldi, Sam li ha spostati «per tenerli al sicuro». Ha aperto una carta di credito a nome di Priya per arredare la casa, ora quasi al limite. Il mese scorso il suo ex datore di lavoro ha chiamato per un turno. Ha risposto Sam e ha detto che lei non lavorava più.

Obiettivi

- Riconoscere tattiche diverse in una stessa situazione
- Mettere ogni tattica in uno dei tre schemi
- Decidere quale tattica fa più danni

Passo dopo passo

Passo 1 — Segna (6 min)

- ☐ Leggi la situazione e segna ogni tattica che noti

Passo 2 — Classifica (6 min)

- ☐ Dai a ciascuna un'etichetta: controllo, sfruttamento o sabotaggio
- ☐ Conta quante tattiche diverse ci sono

Passo 3 — Valuta (6 min)

- ☐ Decidete insieme quale tattica fa più danni, e perché

Passo 4 — Riassumi (4 min)

- ☐ Scrivi quale dei tre schemi è più forte in questo caso



I tuoi appunti

Utile da sapere

- Alcune tattiche stanno in più di uno schema. Scegli quello principale e spiega perché.

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Abbiamo trovato almeno cinque tattiche
- ☐ Abbiamo dato uno schema a ogni tattica
- ☐ Abbiamo spiegato quale tattica fa più danni



Quali tattiche si nascondono meglio?

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

Alcune tattiche sono evidenti. Altre sono quasi invisibili, perché sembrano sensate o premurose. Dare un nome a quelle nascoste aiuta a proteggere le persone.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

Questa riflessione è privata. Scrivi solo ciò che vuoi. Nessuno la raccoglierà o la leggerà.

1. Quali tattiche di questa lezione sarebbero più difficili da vedere per chi sta fuori casa?

2. Come potrebbe chi esercita violenza far passare ciascuna per ragionevole o premurosa?

3. Perché dire ad alta voce il nome di una tattica è un primo passo così forte?



Ricostruisci l'escalation

Tempo	22 min
Modalità	In coppia
Cosa produci	Una semplice linea del tempo con le quattro fasi segnate, e una domanda gentile.

Usa la storia di Giulia per ricostruire come è cresciuta la violenza, fase per fase, e trova i momenti in cui qualcuno avrebbe potuto accorgersene.

La situazione

Rileggi la storia di Giulia. Ricostruiscila come una linea del tempo, dal primo «me ne occupo io» al giorno in cui ha scoperto il debito. Nota come ogni passo ha fatto sembrare normale il successivo. Cerca i momenti in cui un'amica, una collega o un servizio avrebbero potuto notare che qualcosa non andava.

Obiettivi

- Collocare gli eventi nelle quattro fasi dell'escalation
- Trovare il primo momento in cui la violenza si poteva notare

Passo dopo passo

Passo 1 — Linea del tempo (6 min)

- ☐ Elenca in ordine di tempo gli eventi della storia di Giulia

Passo 2 — Fasi (6 min)

- ☐ Segna ogni evento: inizia in piccolo, diventa abitudine, si stringe o intrappola
- ☐ Scrivi cosa ha reso possibile ogni fase successiva

Passo 3 — Primo segnale (5 min)

- ☐ Decidete insieme il primo momento in cui la violenza si poteva notare

Passo 4 — Una domanda gentile (5 min)

- ☐ Scrivi una domanda che un'amica o un'operatrice avrebbe potuto fare con delicatezza all'inizio



I tuoi appunti

Controlla il tuo lavoro

- ☐ La nostra linea del tempo è nell'ordine giusto
- ☐ Abbiamo usato tutte e quattro le fasi
- ☐ La nostra domanda è gentile e non dà la colpa a Giulia



Che cosa rende così difficile andarsene?

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

«Perché non se n'è andata prima?» è la domanda sbagliata. Capire cosa trattiene le persone ci aiuta a sostenerle senza giudicare.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

Questa riflessione è privata. Scrivi solo ciò che vuoi. Nessuno la raccoglierà o la leggerà.

1. Quali ostacoli pratici rendono così difficile uscire dalla violenza economica?

2. Non avere soldi propri come influisce sulla scelta di andarsene?

3. Come possiamo sostenere una donna senza giudicare i suoi tempi?



Valuta il rischio e le conseguenze

Tempo	22 min
Modalità	In coppia
Cosa produci	Una breve mappa dei fattori di rischio di Aisha e delle loro conseguenze, e il primo messaggio che le daresti.

Usa la storia di Aisha per capire perché la sua situazione è così difficile, e cosa le costa la violenza nei diversi ambiti della vita.

La situazione

Rileggi la storia di Aisha. Pensa a come agiscono insieme il suo permesso di soggiorno, la lingua, l'isolamento, i documenti trattenuti e il non avere soldi suoi. Un solo fattore è già grave. Insieme creano una trappola. Pensa ai rischi che corre e ai danni che la violenza le sta già causando.

Obiettivi

- Riconoscere i fattori che aumentano il rischio
- Mappare le conseguenze della violenza economica nei diversi ambiti della vita

Passo dopo passo

Passo 1 — Fattori di rischio (6 min)

- ☐ Elenca tutti i fattori che rendono Aisha più vulnerabile
- ☐ Per ognuno, scrivi perché rende più difficile andarsene

Passo 2 — Conseguenze (7 min)

- ☐ Mappa i danni su soldi, sicurezza, mente e permesso di soggiorno

Passo 3 — Luoghi comuni (4 min)

- ☐ Decidete quale luogo comune è più probabile che venga usato contro di lei

Passo 4 — Primo messaggio (5 min)

- ☐ Scrivi la prima cosa che vorresti che Aisha sapesse



I tuoi appunti

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Abbiamo nominato almeno quattro fattori di rischio
- ☐ Abbiamo considerato soldi, sicurezza, mente e permesso
- ☐ Il nostro messaggio ad Aisha è chiaro e gentile



Smontare i luoghi comuni intorno a noi

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

I luoghi comuni di questa lezione si ripetono in famiglia, nei media e perfino nei servizi. Notarli in noi stesse è il punto da cui parte il cambiamento.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

Questa riflessione è privata. Scrivi solo ciò che vuoi. Nessuno la raccoglierà o la leggerà.

1. Quale luogo comune avevi già sentito, o forse creduto, prima di oggi?

2. Dove si ripetono questi luoghi comuni, e chi proteggono?

3. Come potresti rispondere la prossima volta che ne senti uno?



Dove trovare aiuto

Questi servizi sono gratuiti e riservati. Puoi chiamarli per te o per una persona che sostieni.

Paese	Telefono / web	Servizio	Costo e orari
Italia	1522	1522 Numero antiviolenza e stalking	gratuito · 24 ore su 24
Italia	direcontrolaviolenza.it	D.i.Re – Donne in Rete contro la violenza	gratuito
Italia	inps.it	Reddito di Libertà	
Italia	normattiva.it	Patrocinio a spese dello Stato (gratuito patrocinio)	gratuito
Italia	02 2327 2327	Telefono Amico Italia	24 ore su 24
Germania	116 016	Linea di aiuto contro la violenza sulle donne (Hilfetelefon)	gratuito · 24 ore su 24
Germania	116 006	Opfer-Telefon (WEISSER RING) – numero per vittime di reato	gratuito
Germania	frauenhaus-suche.de	Ricerca case rifugio (Frauenhaus-Suche)	
Germania	frauen-gegen-gewalt.de	Centri di consulenza per donne (bff)	gratuito
Germania	0800 111 0 111	TelefonSeelsorge (linea di ascolto)	gratuito · 24 ore su 24
Germania	vz-schuldnerberatung.de	Consulenza sui debiti riconosciuta (Schuldnerberatung)	
Germania	service.justiz.de	Consulenza legale per redditi bassi (Beratungshilfe)	
Germania	migrationsberatung.org	Consulenza per persone migranti adulte (MBE)	gratuito
Portogallo	800 202 148	Servizio di informazione per le vittime di violenza domestica	gratuito · 24 ore su 24
Portogallo	116 006	Linea di supporto alle vittime APAV	gratuito
Portogallo	800 202 148	Rete nazionale di sostegno alle vittime di violenza domestica (RNAVVD)	gratuito · 24 ore su 24
Portogallo	gov.pt	Gratuito patrocinio in Portogallo (proteção jurídica)	gratuito

FIRE · Financial Resilience · Modulo 1: Riconoscere la violenza economica · Quaderno di lavoro · fire.elnlab.eu



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia nazionale Erasmus+ INDIRE. Né l'Unione europea né l'autorità che ha concesso il finanziamento possono esserne ritenute responsabili. Progetto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Paese	Telefono / web	Servizio	Costo e orari
Portogallo	gov.pt	Rete di supporto ai clienti bancari (RACE)	gratuito
Portogallo	213 544 545	SOS Voz Amiga (linea di ascolto)	
Portogallo	808 24 24 24	SNS 24 supporto psicologico (opzione 4)	24 ore su 24
Portogallo	808 257 257	Linea di supporto ai migranti (AIMA)	
In tutta l'UE	112	112 Numero unico di emergenza europeo	gratuito • 24 ore su 24
In tutta l'UE	116 006	Numero per le vittime di reato (dove disponibile)	

In caso di emergenza, chiama il 112.

fire.elnlab.eu

