

MODULO 3

I tuoi diritti e le risorse

Quaderno di lavoro

Programma di formazione FIRE · 4 ore

Conoscere le leggi che ti proteggono, i diritti quotidiani su casa, lavoro e credito, e i servizi di sostegno che possono aiutarti, e come contattarli in sicurezza.



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 3.1	Quali diritti valgono?	L3.1	20 min	Individuale
EX 3.2	Perché i diritti restano inutilizzati	L3.1	15 min	In gruppo
EX 3.3	Nomina i diritti negati	L3.2	22 min	In coppia
EX 3.4	Sapere è potere	L3.2	15 min	In gruppo
EX 3.5	Traccia la strada verso l'aiuto	L3.3	22 min	In coppia
EX 3.6	Abbassare le barriere	L3.3	15 min	In gruppo
EX 3.7	Costruire il piano insieme	L3.4	22 min	In coppia
EX 3.8	L'aiuto come forza	L3.4	15 min	In gruppo



Quali diritti valgono?

Tempo	20 min
Modalità	Individuale
Cosa produci	Una breve nota: i diritti di Elif, quello più urgente, un servizio e la tua prima frase per lei.

Collega una situazione reale alle tutele che esistono: passa da «qualcosa non va» a «ecco che cosa la legge mi permette di fare».

La situazione

Il marito di Elif controlla tutti i soldi e da poco ha cominciato a minacciarla. Lei ha paura di restare. Ma crede di non avere diritti, perché la casa è intestata a lui e il suo permesso di soggiorno è arrivato con il matrimonio. Non parla bene la lingua del posto e non ha mai contattato nessun servizio.

Obiettivi

- Collegare una situazione ai diritti di questa lezione
- Scegliere la tutela più urgente
- Nominare un servizio che può aiutare

Passo dopo passo

Passo 1 — Capire (5 min)

- ☐ Leggi la situazione due volte
- ☐ Annota che cosa succede a Elif e perché è sbagliato

Passo 2 — Nominare i diritti (7 min)

- ☐ Elenca i diritti di questa lezione che valgono per Elif
- ☐ Decidi quale tutela la aiuterebbe con più urgenza

Passo 3 — Trovare aiuto (8 min)

- ☐ Annota un servizio che potrebbe aiutarla a usare quel diritto
- ☐ Scrivi la prima cosa a cui le diresti che ha diritto



I tuoi appunti

Utile da sapere

- Ricorda: i diritti delle vittime valgono qualunque sia la nazionalità o il permesso di soggiorno.
- Usa lo strumento Conosci i tuoi diritti per controllare i dettagli per Paese.

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Ho nominato almeno tre diritti
- ☐ Ho scelto una tutela urgente e ho detto perché
- ☐ Ho nominato un servizio che può aiutare
- ☐ La mia prima frase è gentile e chiara



Perché i diritti restano inutilizzati

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

Le leggi forti proteggono solo chi riesce a raggiungerle. Esplorare la distanza tra diritti sulla carta e diritti nella realtà mostra dove serve più sostegno.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

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

1. Perché una donna potrebbe non conoscere, o non usare, i diritti che ha?

2. Quali ostacoli ci sono tra un diritto e il farlo valere davvero?

3. Come possiamo aiutare a ridurre questa distanza?



Nomina i diritti negati

Tempo	22 min
Modalità	In coppia
Cosa produci	Un elenco su due colonne: che cosa afferma lui e il diritto che vale davvero, con una priorità segnata.

Trova ogni diritto che chi maltratta cerca di calpestare e abbinalo alla tutela che vale davvero.

La situazione

Il partner di Marta le dice che la casa è sua e che se si lamenta deve andarsene. Dice che non può accettare il part-time che le hanno offerto perché lui «non glielo permette». Dice che il prestito in banca a nome di lei, che ha speso lui, è un problema di lei. E dato che guadagna di più, decide tutto lui. Marta crede che sia semplicemente così.

Obiettivi

- Riconoscere i diritti che chi maltratta cerca di negare
- Spiegare con parole semplici la vera situazione legale
- Decidere che cosa sistemare per primo

Passo dopo passo

Passo 1 — Elencare (5 min)

- ☐ Elenca tutto ciò che il partner afferma o fa

Passo 2 — Abbinare (8 min)

- ☐ Per ogni affermazione, nomina il diritto che cerca di calpestare
- ☐ Scrivi la vera situazione con parole semplici

Passo 3 — Scegliere le priorità (9 min)

- ☐ Decidi quale diritto negato è più importante sistemare per primo
- ☐ Annota un servizio che potrebbe aiutare Marta a farlo valere



I tuoi appunti

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Ho trovato tutte e quattro le affermazioni
- ☐ Ho nominato un diritto reale per ogni affermazione
- ☐ Ho scelto una priorità e ho spiegato perché



Sapere è potere

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

L'informazione da sola può cambiare gli equilibri in una situazione di violenza. Rifletterci mostra perché conoscere i propri diritti è un primo passo così forte.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

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

1. Come potrebbe cambiare la situazione di una donna solo conoscendo questi diritti?

2. Perché chi maltratta si impegna tanto a tenere le donne all'oscuro dei loro diritti?

3. Come potresti condividere queste informazioni in modo sicuro con chi ne ha bisogno?



Traccia la strada verso l'aiuto

Tempo	22 min
Modalità	In coppia
Cosa produci	Una strada semplice dal primo contatto al sostegno continuo, con una precauzione di sicurezza e le tue parole di apertura.

Disegna una strada realistica e sicura dalla situazione attuale di una donna al sostegno di cui ha bisogno, passo dopo passo.

La situazione

Amara vuole aiuto ma ha paura. Il partner le controlla il telefono. Ha pochi soldi suoi, non è sicura dei suoi diritti e non sa quali servizi esistono né se costano. Quasi tutte le mattine dei giorni feriali ha un'ora da sola e può usare un computer in biblioteca.

Obiettivi

- Riconoscere i tipi di aiuto di cui Amara ha bisogno
- Scegliere un primo contatto sicuro
- Mettere in ordine i passi verso un sostegno continuo

Passo dopo passo

Passo 1 — Bisogni (5 min)

- ☐ Individua di quali tipi di aiuto Amara ha bisogno adesso

Passo 2 — Primo contatto (7 min)

- ☐ Scegli per lei il primo contatto più sicuro
- ☐ Annota una precauzione di sicurezza che dovrebbe prendere

Passo 3 — La strada (10 min)

- ☐ Metti in ordine i passi dal primo contatto al sostegno continuo
- ☐ Scrivi le parole di incoraggiamento che useresti per iniziare



I tuoi appunti

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Il primo contatto è sicuro per Amara
- ☐ Ho incluso almeno una precauzione di sicurezza
- ☐ I passi sono realistici e in ordine



Abbassare le barriere

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

Molte donne sanno che l'aiuto esiste ma non lo raggiungono mai. Capire che cosa le frena aiuta a rendere più facile il primo passo.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

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

1. Che cosa impedisce alle persone di contattare i servizi, anche quando lo vorrebbero?

2. In che modo paura, vergogna o non sapere che cosa aspettarsi diventano un ostacolo?

3. Che cosa renderebbe più sicuro e più possibile chiedere aiuto?



Costruire il piano insieme

Tempo	22 min
Modalità	In coppia
Cosa produci	La mappa del sostegno di Lena, tre voci del piano di sicurezza e tre prossimi passi.

Aiuta una donna immaginaria a trasformare la paura in un piano realistico che unisce sostegno e sicurezza.

La situazione

Lena (dal Modulo 1) ora vede che la sua situazione è violenza economica e vuole agire. Ma si sente sopraffatta e sola: il partner controlla i soldi e lei si è allontanata dalle amiche. Ha una sorella all'estero di cui si fida, una dottoressa gentile e una mattina alla settimana tutta per sé. Non sa da dove cominciare.

Obiettivi

- Disegnare una rete di sostegno
- Scegliere le voci urgenti del piano di sicurezza
- Pianificare passi successivi realistici

Passo dopo passo

Passo 1 — Rete (6 min)

- ☐ Elenca chi potrebbe far parte della rete di sostegno di Lena
- ☐ Individua la porta di tutti i giorni che potrebbe usare per prima

Passo 2 — Sicurezza (8 min)

- ☐ Scegli le tre voci del piano di sicurezza più urgenti per lei

Passo 3 — Prossimi passi (8 min)

- ☐ Metti in ordine realistico i suoi prossimi tre passi
- ☐ Scrivi una frase di incoraggiamento per aiutarla a iniziare



I tuoi appunti

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Ho usato le persone e il tempo che Lena ha davvero
- ☐ Le voci di sicurezza sono pratiche e discrete
- ☐ I suoi passi sono piccoli e realistici



L'aiuto come forza

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

Molte persone vedono il chiedere aiuto come un fallimento. Mettere in discussione questa idea è spesso ciò che rende finalmente possibile il sostegno.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

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

1. Perché vediamo così spesso il chiedere aiuto come una debolezza?

2. Che cosa diresti a un'amica che si vergogna di chiedere aiuto?

3. Come possono le comunità rendere normale e sicuro chiedere aiuto?



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 3: I tuoi diritti e le risorse · 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

