

MODULO 4

Affrontare il peso emotivo

Quaderno di lavoro

Programma di formazione FIRE · 4 ore

Capire le emozioni che la violenza economica lascia, trovare modi gentili e poco costosi per affrontarle e ricostruire fiducia, voce e una forza che dura.



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 4.1	Una lettera di gentilezza	L4.1	20 min	Individuale
EX 4.2	Il peso che portiamo	L4.1	15 min	In gruppo
EX 4.3	Costruisci la tua cassetta della calma	L4.2	20 min	Individuale
EX 4.4	Il permesso di riposare	L4.2	15 min	In gruppo
EX 4.5	Il tuo inventario delle forze	L4.3	20 min	Individuale
EX 4.6	La voce che ritorna	L4.3	15 min	In gruppo
EX 4.7	Il tuo piano di resilienza	L4.4	20 min	Individuale
EX 4.8	Guardare avanti	L4.4	15 min	In gruppo



Una lettera di gentilezza

Tempo	20 min
Modalità	Individuale
Cosa produci	Una breve lettera privata di gentilezza verso te stessa.

Prova a offrire a te stessa la gentilezza che daresti a un'amica. È un modo delicato per alleggerire la vergogna.

Obiettivi

- Rivolgere la gentilezza verso te stessa
- Creare un biglietto da rileggere in una giornata difficile

Passo dopo passo

Passo 1 — Immagina (3 min)

- ☐ Immagina un'amica cara nella tua situazione, che si sente come te

Passo 2 — Scrivi (10 min)

- ☐ Scrivile un breve biglietto
- ☐ Che cosa vorresti che sapesse?

Passo 3 — Nota (3 min)

- ☐ Nota il calore e la comprensione nelle tue parole

Passo 4 — Rileggi e conserva (4 min)

- ☐ Rileggi il biglietto come se fosse scritto per te
- ☐ Conservalo in un posto sicuro per rileggerlo in una giornata difficile

I tuoi appunti

Utile da sapere



- Non c'è un modo giusto di scriverla. Bastano poche righe.
- Se scrivere è difficile, puoi dire le parole ad alta voce o disegnare.

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Ho scritto a un'amica immaginaria nella mia situazione
- ☐ Le mie parole sono gentili e comprensive
- ☐ Ho riletto la lettera come se fosse scritta per me



Il peso che portiamo

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

Dire le emozioni ad alta voce in uno spazio sicuro può alleggerirle. Condividi solo ciò che vuoi; ascoltare ha lo stesso valore.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

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

1. Quali emozioni di oggi ti sono sembrate familiari?

2. Che cosa ti ha aiutata, anche solo un po', in una giornata difficile?

3. Come sarebbe lasciare andare un po' di vergogna?



Costruisci la tua cassetta della calma

Tempo	20 min
Modalità	Individuale
Cosa produci	Un biglietto con la tua cassetta della calma, tenuto privato.

Crea un piccolo insieme personale di strategie pronte per i momenti difficili, così non devi pensarci quando ti servono.

Obiettivi

- Scegliere le strategie che funzionano per te
- Tenere pronto un biglietto per i momenti difficili

Passo dopo passo

Passo 1 — Che cosa aiuta (6 min)

- ☐ Elenca tre cose che ti aiutano sempre a sentirti più calma

Passo 2 — Chi e che cosa (5 min)

- ☐ Aggiungi una persona a cui potresti rivolgerti
- ☐ Aggiungi un gesto gratuito di cura di sé che ti piace

Passo 3 — Nel momento (4 min)

- ☐ Scegli un passo per ritrovare calma da ricordare

Passo 4 — Prepara il biglietto (5 min)

- ☐ Scrivi la tua cassetta della calma su un piccolo biglietto
- ☐ Tienilo in un posto sicuro e privato

I tuoi appunti

Utile da sapere



- Scegli cose gratuite e facili da fare.
- Puoi usare anche lo strumento Cassetta della calma sul sito FIRE.

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Ho elencato tre cose che mi aiutano a sentirmi più calma
- ☐ Ho nominato una persona a cui posso rivolgermi
- ☐ La mia cassetta ha un gesto gratuito di cura di sé e un passo per la calma



Il permesso di riposare

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

Molte donne che hanno vissuto la violenza fanno fatica a sentire di meritare cura. Parlarne insieme può essere liberatorio.

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 vuol dire per te, adesso, «prenderti cura di te»?

2. Che cosa ti rende difficile darti il permesso di riposare?

3. Qual è una cosa gentile che potresti fare per te questa settimana?



Il tuo inventario delle forze

Tempo	20 min
Modalità	Individuale
Cosa produci	Un elenco privato delle tue forze e dei tuoi successi recenti.

Raccogli le prove delle tue capacità. È un modo gentile di rispondere alla voce del dubbio.

Obiettivi

- Nominare le forze che ti hanno aiutata nei momenti difficili
- Riconoscere piccoli successi recenti

Passo dopo passo

Passo 1 — Ciò che hai superato (6 min)

- ☐ Elenca tre cose difficili che hai superato
- ☐ Usa solo poche parole per ognuna

Passo 2 — Dai un nome alla forza (6 min)

- ☐ Per ognuna, nomina una forza che ti è servita per superarla

Passo 3 — Aggiungi altro (5 min)

- ☐ Aggiungi una capacità o una qualità che gli altri apprezzano in te
- ☐ Annota un piccolo successo dell'ultima settimana

Passo 4 — Leggilo (3 min)

- ☐ Leggi tutto l'elenco lentamente, ad alta voce o in silenzio, per te

I tuoi appunti

Utile da sapere

- Le cose difficili non devono riguardare per forza la violenza.



- Puoi usare anche lo strumento Inventario delle forze sul sito FIRE.

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Ho nominato almeno tre forze
- ☐ Ho incluso un piccolo successo recente
- ☐ Ho riletto l'elenco per me



La voce che ritorna

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

Riprendersi la propria voce può sembrare strano all'inizio. Dire ad alta voce che cosa vuoi fa parte dell'esercizio.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

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

1. Quando ti sei sentita ascoltata davvero l'ultima volta, e come ti sei sentita?

2. Qual è un'opinione o un desiderio che vorresti esprimere più liberamente?

3. Che cosa faresti di diverso se ti fidassi completamente di te?



Il tuo piano di resilienza

Tempo	20 min
Modalità	Individuale
Cosa produci	Un breve piano personale di resilienza, tenuto privato.

Riunisci il modulo in un piano semplice e personale per restare forte e sostenuta.

Obiettivi

- Disegnare la tua rete di sostegno
- Pianificare che cosa fare quando arriva una giornata difficile

Passo dopo passo

Passo 1 — Le mie persone (6 min)

- ☐ Nomina una persona o un servizio per ogni parte della rete: famiglia, amiche, gruppi, professionisti

Passo 2 — La mia abitudine (4 min)

- ☐ Scegli un'abitudine quotidiana che vuoi proteggere

Passo 3 — Il mio senso (4 min)

- ☐ Scrivi una cosa che dà senso alla tua vita e ti fa andare avanti

Passo 4 — I miei primi segnali (6 min)

- ☐ Annota un primo segnale che ti dice di chiedere aiuto
- ☐ Decidi chi contatteresti per primo in una giornata difficile

I tuoi appunti

Utile da sapere

- Tieni il piano dove solo tu puoi trovarlo.
- Puoi usare anche lo strumento Il mio piano di resilienza sul sito FIRE.



Controlla il tuo lavoro

- ☐ Il mio piano nomina almeno una persona o un servizio che posso contattare
- ☐ Ho scelto un'abitudine quotidiana
- ☐ Conosco il mio primo segnale e il mio primo contatto



Guardare avanti

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

Hai fatto tanta strada in questi moduli. Quest'ultima riflessione guarda con delicatezza al futuro che stai costruendo.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

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

1. Quale forza hai scoperto in te in questo percorso?

2. Come sarebbe per te un nuovo capitolo pieno di speranza?

3. Qual è il primo passo che ti senti pronta a fare?



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 4: Affrontare il peso emotivo · 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

