



MODULO 3

I tuoi diritti e le risorse

Formazione per l'emancipazione economica delle donne • 4 ore



**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.



Come funziona questo modulo

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.

4 h

Durata

4

Lezioni

4

Esercizi

4

Riflessioni

4

Lingue

3.1

55 min

I tuoi diritti secondo la legge

Pratica: EX 3.1 • EX 3.2

3.2

60 min

Diritti su casa, lavoro e credito

Pratica: EX 3.3 • EX 3.4

3.3

55 min

Servizi di sostegno e di consulenza

Pratica: EX 3.5 • EX 3.6

3.4

55 min

Farsi sostenere e chiedere aiuto

Pratica: EX 3.7 • EX 3.8



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questo modulo sarai in grado di:



Conoscere le tutele legali

Capire le leggi europee e nazionali che riconoscono la violenza economica e proteggono le donne dalla violenza.



Far valere i tuoi diritti

Conoscere i tuoi diritti su casa, lavoro, stipendio e credito, e come chi maltratta cerca di negarli.



Trovare il sostegno giusto

Sapere quali servizi esistono, che cosa fa ognuno e come contattarli in sicurezza.



Chiedere aiuto con fiducia

Costruire una rete di sostegno, preparare un piano di sicurezza e fare il passo di chiedere aiuto.

LEZIONE 3.1 • 55 MIN

I tuoi diritti secondo la legge

Nota sui contenuti: Questa lezione parla di violenza e maltrattamenti nelle relazioni. Fai una pausa ogni volta che ne hai bisogno.

IN QUESTA LEZIONE

- Che cosa vuol dire davvero avere un diritto
- Le leggi europee che ti proteggono
- Come ti proteggono Italia, Germania e Portogallo
- Che cosa significano questi diritti nella vita di tutti i giorni

Modulo 3 • I tuoi diritti e le risorse



L3.1 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



Spiegare con parole tue che cos'è un diritto



Nominare le principali leggi europee sulla violenza contro le donne



Fare un esempio di legge nazionale di un Paese partner



Descrivere quattro diritti che puoi chiedere nella pratica

QUESTA LEZIONE

L3.1

Durata: 55 min

Pratica: EX 3.1, EX 3.2

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo

Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L3.1, spiegate in modo semplice.

Diritto

Una protezione che la legge ti dà. Nessuno, nemmeno il partner, può togliertela legalmente.

Direttiva

Una legge dell'UE. Ogni Paese dell'UE deve recepirne le regole nella propria legge nazionale entro una data stabilita.

Convenzione di Istanbul

Un trattato del Consiglio d'Europa per prevenire e combattere la violenza contro le donne e la violenza domestica.

Ordine di protezione

Una decisione di un giudice o di un'autorità che tiene chi maltratta lontano da te, da casa tua o dai tuoi contatti.

Rimedio

Ciò che la legge offre per riparare un torto, per esempio un ordine di protezione o un risarcimento.

I diritti ti spettano

CHE COS'È UN DIRITTO

Un diritto è una protezione che la legge ti dà. Non è un favore. Nessuno, nemmeno il partner, può togliertelo legalmente.

I diritti esistono per essere usati.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



I diritti agiscono su due livelli

Contro la violenza economica, la legge ti protegge in due modi.



Legge europea

Le leggi dell'UE e i trattati internazionali fissano regole minime che ogni Paese deve rispettare.



Legge nazionale

Ogni Paese trasforma queste regole in tutele, servizi e rimedi che puoi usare.



Sapere cambia le cose

Se conosci i tuoi diritti, vedi quando si supera un limite, puoi dargli un nome e chiedere protezione.

Che cosa dice la legge europea

Diverse leggi europee e internazionali proteggono le donne dalla violenza, anche da quella economica.

Legge	Che cosa fa
Direttiva (UE) 2024/1385	La prima legge dell'UE sulla lotta alla violenza contro le donne e alla violenza domestica. I Paesi UE devono applicarla entro giugno 2027.
Convenzione di Istanbul	Un trattato del Consiglio d'Europa. Gli Stati devono prevenire la violenza contro le donne, proteggerle e perseguire i colpevoli.
Direttiva sui diritti delle vittime 2012/29/UE	Diritti minimi per tutte le vittime di reato nell'UE: informazione, sostegno, protezione e partecipazione al procedimento.
CEDAW	La convenzione dell'ONU per eliminare ogni forma di discriminazione contro le donne. È la base di molte di queste leggi.

Il tuo Paese può avere regole in più. Un servizio di consulenza può dirti che cosa vale per te.

La legge riconosce la violenza economica



La Convenzione di Istanbul e la Direttiva (UE) 2024/1385 dicono che la violenza domestica comprende la violenza economica. È violenza vera, non una questione privata di soldi.

- La violenza domestica può essere fisica, sessuale, psicologica o economica
- Può avvenire tra partner o ex partner, che vivano insieme o no

Come ti proteggono i Paesi partner

Le regole europee diventano concrete grazie alle leggi nazionali. Ecco tre esempi.



Italia: Codice Rosso

La Legge 69/2019 rende più rapida la risposta di polizia, procure e tribunali alla violenza domestica e di genere.



Germania: Gewaltschutzgesetz

La legge sulla protezione dalla violenza permette al giudice di allontanare chi maltratta e di darti la casa comune.



Portogallo: Legge 112/2009

Quando denunci la violenza domestica, questa legge ti riconosce lo status di vittima, con diritti a protezione e sostegno.

Le leggi cambiano. Usa lo strumento Conosci i tuoi diritti o chiedi a un servizio locale.

Che cosa significano per te questi diritti



Diritti per ogni donna

I diritti delle vittime non dipendono dal tuo passaporto.



Qualunque nazionalità

Nell'UE i diritti delle vittime valgono senza discriminazioni, anche legate al permesso di soggiorno.



Se il permesso è legato a lui

Se il tuo permesso di soggiorno dipende dal partner, chiedi a un servizio come avere un permesso tuo.



Nella tua lingua

Puoi chiedere un interprete quando denunci un reato o partecipi a un procedimento.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



Diritti sulla carta, diritti nella realtà

Un diritto ti protegge solo se riesci a raggiungerlo. Ecco che cosa ostacola e che cosa aiuta.



Che cosa ostacola

- Non sapere che il diritto esiste
- La paura di chi maltratta o della polizia
- Le difficoltà con la lingua
- Pensare che costi soldi



Che cosa aiuta

- Informazioni chiare e semplici
- Un servizio specializzato al tuo fianco
- Un interprete o un servizio nella tua lingua
- Gratuito patrocinio se hai i requisiti, e consulenza gratuita dei servizi

Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Con parole tue, che cos'è un diritto?



Quali due leggi dicono che la violenza domestica comprende la violenza economica?



Nomina una legge nazionale di Italia, Germania o Portogallo e di' che cosa fa.



Nomina tre diritti che puoi chiedere nella pratica.

Risorse per approfondire

Vuoi saperne di più? Queste risorse sono gratuite e affidabili.



Direttiva (UE) 2024/1385 (EUR-Lex)

<https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2024/1385/oj>



Consiglio d'Europa: la Convenzione di Istanbul

<https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention>



Direttiva sui diritti delle vittime 2012/29/UE (EUR-Lex)

<https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2012/29/oj>



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



L3.1 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



Un diritto è una protezione che ti spetta, non un favore che si può togliere.



La legge UE e la Convenzione di Istanbul riconoscono la violenza economica.



Italia, Germania e Portogallo hanno leggi con tutele concrete.



Hai diritto a protezione, informazione, sostegno e alla tua lingua.



I diritti delle vittime valgono qualunque sia la tua nazionalità o il tuo permesso.

Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

**Quale legge fa che
cosa?**

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 3.1

**Quali diritti
valgono?**

20 min • Individuale



RIFLESSIONE 3.2

**Perché i diritti
restano
inutilizzati**

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

**5 domande a
scelta multipla**

70% per superarlo • tentativi
illimitati

Diritti su casa, lavoro e credito

Nota sui contenuti: Questa lezione parla di come chi maltratta usa la casa, il lavoro e i debiti per controllare. Fai una pausa quando ne hai bisogno.

IN QUESTA LEZIONE

- I tuoi diritti sulla casa e sui beni comuni
- I tuoi diritti al lavoro e a una paga giusta
- I tuoi diritti su credito e debiti
- I falsi miti usati da chi maltratta, e la verità

Modulo 3 • I tuoi diritti e le risorse



L3.2 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



Descrivere i tuoi diritti sulla casa e sui beni comuni



Spiegare i tuoi diritti al lavoro, compresa la parità di retribuzione



Spiegare come controllare e contestare un debito a tuo nome



Sostituire i falsi miti più comuni con i tuoi diritti reali

QUESTA LEZIONE

L3.2

Durata: 60 min

Pratica: EX 3.3, EX 3.4

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L3.2, spiegate in modo semplice.

Beni comuni

Cose di valore costruite durante la relazione, come risparmi, una casa o un'attività.

Discriminazione

Essere trattata peggio per ciò che sei, per esempio perché sei donna o incinta.

Trasparenza retributiva

Informazioni chiare e aperte sugli stipendi, per vedere le differenze ingiuste tra donne e uomini.

Debito imposto

Un debito a tuo nome che sei stata costretta a fare, o fatto senza che tu lo sapessi o fossi d'accordo.

Report del credito

Un documento con i prestiti, le carte di credito e i pagamenti legati al tuo nome.

Conto di base

Un conto bancario semplice per i pagamenti di ogni giorno. Nell'UE chi risiede regolarmente ha diritto ad averlo.

I tuoi diritti sulla casa

Chi maltratta dice spesso che la partner «non ha diritti» sulla casa. La legge protegge più della sola proprietà.



Diritti nella casa comune

In molti Paesi UE, vivere in una casa può darti il diritto di restarci, anche se è intestata a lui.



Diritti sui beni comuni

Ciò che avete costruito insieme spesso si divide in modo equo quando vi separate. Non è suo in automatico.



Non può chiuderti fuori

Di solito il partner non può semplicemente cacciarti o chiuderti fuori casa. Ci sono regole e servizi che aiutano.



Un alloggio sicuro

Se devi andare via, le case rifugio e i servizi possono aiutarti a trovare un alloggio sicuro.

Esempio: la casa comune in Germania



In Germania, la legge sulla protezione dalla violenza permette al giudice di darti l'uso esclusivo della casa comune, anche se è sua o in affitto a lui.

- Se la casa è solo sua, questo vale per un tempo limitato
- Devi chiederlo per iscritto entro tre mesi
- Un centro di consulenza per donne può aiutarti a fare domanda

Il tuo lavoro, la tua scelta

IL DIRITTO AL LAVORO

Nessun partner ha il diritto legale di impedirti di lavorare o di studiare. La scelta è tua.

Se non sei cittadina UE, il tuo permesso di soggiorno può avere regole proprie sul lavoro.



I tuoi diritti come lavoratrice

Questi diritti valgono qualunque cosa dica o voglia il partner.



Nessuna discriminazione

Le leggi UE e nazionali ti proteggono da trattamenti ingiusti al lavoro per sesso, gravidanza o maternità.



Parità di retribuzione

Donne e uomini devono avere la stessa paga per lo stesso lavoro o per un lavoro di pari valore.



Congedi e contratti

Hai diritto al congedo di maternità, a un contratto scritto, al preavviso e a un trattamento giusto. Informati su ciò che ti spetta.

Una paga giusta e trasparente

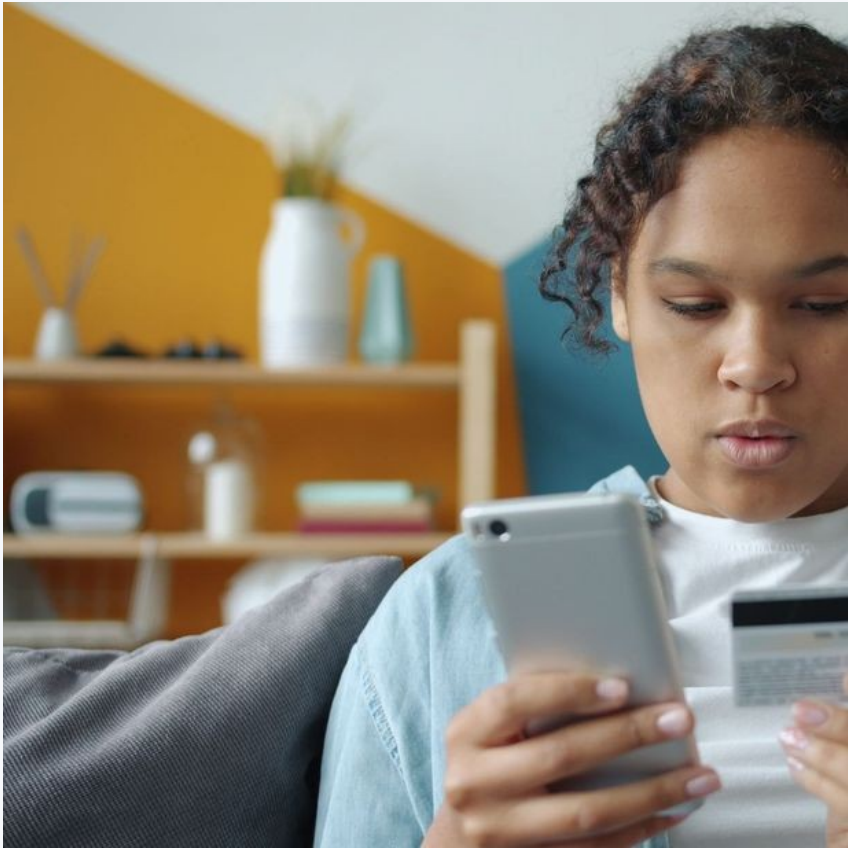
La Direttiva (UE) 2023/970 sulla trasparenza retributiva rende trasparenti le retribuzioni.

Che cosa dice la Direttiva	Che cosa significa per te
Puoi chiedere informazioni sulla paga	Puoi chiedere della tua paga e della paga media per lo stesso lavoro, divisa tra donne e uomini.
Fasce di paga prima dell'assunzione	Il datore di lavoro deve dire la paga a chi si candida. Non può chiederti quanto guadagnavi prima.
Relazioni sul divario retributivo	I datori di lavoro più grandi devono pubblicare il divario di genere e intervenire sulle differenze ingiuste.

I Paesi UE dovevano applicare queste regole entro giugno 2026. Verifica che cosa vale nel tuo Paese.

I tuoi diritti sul denaro

Credito e debiti sono strumenti comuni di violenza economica. Questi diritti ti proteggono.



Un conto tutto tuo

Nell'UE chiunque risieda regolarmente nel Paese ha diritto a un conto di base.



Pari accesso al credito

Puoi chiedere un credito a tuo nome. Non possono rifiutartelo solo perché sei donna.



Debiti che non hai voluto

Un debito fatto a tuo nome senza il tuo consenso si può contestare. I servizi specializzati possono aiutarti.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



Controllare e contestare un debito a tuo nome

Sapere che cosa c'è a tuo nome ti aiuta a vedere e fermare la violenza.

1



Raccogli i documenti

Chiedi gli estratti conto alla banca. Chiedi il tuo report del credito: la legge sulla privacy ti dà questo diritto.

2



Segna ciò che non va

Annota ogni prestito, carta o contratto che non hai accettato o di cui non sapevi nulla.

3



Contestalo

Scrivi alla banca o a chi ha dato il prestito. Un servizio di consulenza sui debiti può aiutarti con la lettera.

4



Ricomincia

La consulenza sui debiti e, se serve, le procedure per liberarsi dai debiti possono aiutarti a rimetterti in piedi.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



Falsi miti e verità sui tuoi diritti

Chi maltratta conta sul fatto che le donne non conoscano i propri diritti. Ogni falso mito è uno strumento di controllo.



Falso mito

- «La casa è intestata a me, quindi non hai diritti.»
- «Posso impedirti di lavorare.»
- «Da sola non puoi avere un credito.»
- «Il debito è a tuo nome, quindi è tuo.»
- «Sei straniera, qui non hai diritti.»



Il tuo diritto reale

- Viverci può darti diritti; un giudice può ordinargli di andarsene
- Nessuno può vietarti per legge di lavorare o studiare
- Puoi chiedere un conto e un credito a tuo nome
- Un debito fatto senza il tuo consenso si può contestare
- Diritti delle vittime e case rifugio ci sono qualunque sia la tua nazionalità

Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



La casa è intestata al partner. Quali diritti può avere comunque una donna?



Un partner può impedire per legge a una donna di lavorare? Perché sì o perché no?



Che cosa puoi chiedere grazie alla Direttiva UE sulla trasparenza retributiva?



Che cosa puoi fare per un debito fatto a tuo nome senza il tuo consenso?

Risorse per approfondire

Vuoi saperne di più? Queste risorse sono gratuite e affidabili.



Direttiva (UE) 2023/970 sulla trasparenza retributiva (EUR-Lex)

<https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2023/970/oj>



La tua Europa: aprire un conto in banca

https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/financial-products-and-services/bank-accounts-eu/index_en.htm



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



L3.2 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



Vivere in una casa e i beni comuni possono darti diritti, qualunque cosa dica lui.



Nessuno può impedirti per legge di lavorare o di studiare.



Parità di retribuzione e trattamento giusto al lavoro sono tuoi diritti.



Puoi avere un conto e un credito a tuo nome.



Un debito fatto senza il tuo consenso si può contestare, con aiuto.

Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

Falso mito o diritto reale?

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 3.3

Nomina i diritti negati

22 min • In coppia



RIFLESSIONE 3.4

Sapere è potere

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

5 domande a scelta multipla

70% per superarlo • tentativi
illimitati



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience • Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



LEZIONE 3.3 • 55 MIN

Servizi di sostegno e di consulenza

Nota sui contenuti: Questa lezione parla di come chiedere aiuto contro la violenza. Vai con i tuoi tempi e fai una pausa quando ne hai bisogno.

IN QUESTA LEZIONE

- I tipi di sostegno disponibili
- Che cosa succede quando contatti un numero di aiuto
- Come prendere contatto in sicurezza
- Come avere un aiuto legale, spesso gratuito

Modulo 3 • I tuoi diritti e le risorse



L3.3 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



Nominare quattro tipi di servizi di sostegno



Descrivere che cosa fa un numero di aiuto



Pianificare un modo sicuro per contattare un servizio



Spiegare come trovare un aiuto legale, spesso gratuito

QUESTA LEZIONE

L3.3

Durata: 55 min

Pratica: EX 3.5, EX 3.6

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo

Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L3.3, spiegate in modo semplice.

Numero di aiuto

Servizio gratuito e riservato (telefono, chat, messaggi): ascolta, consiglia e ti collega ad aiuti locali.

Casa rifugio

Un posto sicuro dove possono stare le donne e i loro figli che devono lasciare una casa violenta.

Riservato

Tenuto privato. Ciò che dici non viene riferito senza il tuo consenso, salvo rari casi di pericolo grave.

Centro antiviolenza

Un centro specializzato per donne che offre ascolto, sostegno legale e pratico, spesso gratis.

Gratuito patrocinio

Lo Stato paga la consulenza o la difesa di un avvocato se tu non puoi permettertelo.

Pulsante di uscita rapida

Un pulsante su molti siti di aiuto che chiude subito la pagina e ne apre una neutra.

I tipi di sostegno disponibili

Puoi usare tanto o poco aiuto, come ti serve. Quasi tutti i servizi specializzati per donne sono gratuiti e riservati.



Numeri di aiuto

Linee telefoniche, chat e messaggi, spesso attive giorno e notte e in molte lingue. Puoi restare anonima.



Centri e case rifugio

I centri antiviolenza offrono ascolto e aiuto legale e pratico. Le case rifugio offrono un alloggio sicuro a donne e figli.



Consulenza legale e sui soldi

Gratuito patrocinio, consulenza sui debiti e consulenza finanziaria ti aiutano a capire le tue possibilità e ad agire. Molti servizi sono gratuiti.



Ascolto e gruppi

Consulenti e gruppi di donne con esperienze simili ti aiutano a ritrovare fiducia.

Che cosa fa un numero di aiuto



Contattare un servizio in sicurezza

Se qualcuno controlla il tuo telefono o il computer, pochi passi semplici rendono sicuro il primo contatto.

1



Scegli un momento sicuro

Chiedi aiuto quando e dove nessuno può sentire o leggere i tuoi messaggi.

2



Usa un canale sicuro

Usa un telefono o un computer di fiducia, per esempio in biblioteca. Scrivi in chat se chiamare non è sicuro.

3



Cancella le tracce

Naviga in incognito e cancella la cronologia. Molti siti di aiuto hanno un pulsante di uscita rapida.

4



Chiedi i passi successivi

Lascia che il servizio ti guidi verso il passo dopo, con un ritmo che ti fa sentire al sicuro.

Sei tu a decidere che cosa succede dopo



Non devi sapere che cosa vuoi prima di chiamare. Puoi anche solo fare domande. Un servizio di sostegno non decide al posto tuo.

- Puoi restare anonima
- Puoi chiudere la conversazione quando vuoi
- Puoi richiamare più avanti

Come avere aiuto legale

L'aiuto legale può sembrare caro e fare paura. Per le donne che subiscono violenza, gran parte è gratuito.



Gratuito patrocinio

Se non puoi pagare un avvocato, lo Stato può coprire consulenza e difesa. Le regole cambiano da Paese a Paese.



Sostegno specializzato

I centri antiviolenza e i servizi per le vittime danno informazioni legali gratuite e ti aiutano ad agire.



Accompagnata in ogni passo

Un'operatrice può accompagnarti quando denunci, fai una domanda o vai in tribunale.

Un avvocato o un servizio di consulenza può dirti che cosa vale per te.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



Giulia trova la porta giusta

CASO DI STUDIO • ITALIA

Giulia



Cosa è successo

Giulia (dal Modulo 1) ha cercato aiuto online e ha trovato il numero nazionale antiviolenza 1522. Aveva paura di parlare, così ha usato prima la sua chat anonima. L'operatrice l'ha ascoltata. Le ha spiegato che il debito a suo nome si poteva contestare e che aveva diritti sull'attività comune.

Cosa è cambiato

Un centro antiviolenza della sua zona le ha dato consulenza legale ed economica gratuita. L'ha aiutata a chiedere sostegni, come il Reddito di Libertà per le donne che escono dalla violenza.

PENSACI

- Perché la chat era un buon inizio?
- Quali diritti ha scoperto Giulia?
- Che cosa ha aperto un contatto sicuro?

Un solo contatto sicuro può aprire tutta una rete di aiuto.

Paure comuni e che cosa è vero

Molte donne sanno che l'aiuto esiste ma non lo raggiungono mai. Spesso le frena la paura.

A Paure comuni

- «L'aiuto costa.»
- «Potrebbero farmi lasciare casa o chiamare la polizia.»
- «Nessuno crede alle donne come me.»
- «Non parlo abbastanza bene la lingua.»

B Che cosa è vero

- Quasi tutti i servizi specializzati per donne sono gratuiti
- Sei tu a decidere che cosa fare dopo
- La violenza economica è riconosciuta come violenza vera
- Molti numeri di aiuto parlano diverse lingue

Dove trovare aiuto

Questi servizi sono gratuiti e riservati. Possono spiegarti le tue possibilità e metterti in contatto con aiuti locali.

ITALIA

1522

**1522 Numero
antiviolenza e stalking**

Gratuito, 24 ore su 24, anche da cellulare. In italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo, tedesco. Anche chat e app.

gratuito • 24 ore su 24

GERMANIA

116 016

**Linea di aiuto contro la
violenza sulle donne
(Hilfetelefon)**

Gratuito, anonimo, 24 ore su 24. Interpreti in molte lingue e lingua dei segni. Chat (ogni giorno 12-20) ed e-mail in tedesco.

gratuito • 24 ore su 24

PORTOGALLO

800 202 148

**Servizio di informazione
per le vittime di violenza
domestica**

Gratuito, 24 ore su 24: informazioni e orientamento riservati. Anche via SMS al 3060 o e-mail violencia@cig.gov.pt.

gratuito • 24 ore su 24

IN TUTTA L'UE

116 006

**Numero per le vittime di
reato (dove disponibile)**

Numero europeo per le vittime di reato. Attivo in Germania e Portogallo. In Italia non risulta attivo: chiama il 1522, o il 112 se sei in pericolo.



In caso di emergenza, chiama il 112.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Nomina quattro tipi di servizi di sostegno.



Che cosa fa un numero di aiuto quando lo contatti?



Nomina due modi sicuri per contattare un servizio se qualcuno controlla il tuo telefono.



Dove puoi avere aiuto legale se non puoi pagare un avvocato?

Risorse per approfondire

Vuoi saperne di più? Queste risorse sono gratuite e affidabili.



Rete WAVE: servizi di sostegno per le donne in Europa

<https://wave-network.org/>



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



L3.3 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



Tante forme di sostegno: numeri di aiuto, centri, case rifugio, aiuto legale e tra donne.



Un numero di aiuto ascolta, spiega le possibilità e ti mette in contatto con aiuti locali.



Momenti sicuri, canali sicuri e navigazione in incognito proteggono il contatto.



Esistono gratuito patrocinio e aiuto gratuito alle vittime, e qualcuno può accompagnarti.



Sei tu a decidere che cosa dire e che cosa succede dopo.

Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

Il primo passo più sicuro

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 3.5

Traccia la strada verso l'aiuto

22 min • In coppia



RIFLESSIONE 3.6

Abbassare le barriere

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

5 domande a scelta multipla

70% per superarlo • tentativi
illimitati



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience • Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



Farsi sostenere e chiedere aiuto

Nota sui contenuti: Questa lezione parla di come pianificare la tua sicurezza. Fai una pausa quando ne hai bisogno e condividi solo ciò che vuoi.

IN QUESTA LEZIONE

- La tua cerchia di sostegno
- Luoghi di tutti i giorni che possono aiutare
- Chiedere aiuto, passo dopo passo
- Un piano di sicurezza pratico

Modulo 3 • I tuoi diritti e le risorse



L3.4 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



Nominare le persone e i servizi di una rete di sostegno



Riconoscere i luoghi di tutti i giorni che possono essere una prima porta verso l'aiuto



Descrivere i quattro passi per chiedere aiuto



Elencare le parti principali di un piano di sicurezza

QUESTA LEZIONE

L3.4

Durata: 55 min

Pratica: EX 3.7, EX 3.8

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo

Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L3.4, spiegate in modo semplice.

Rete di sostegno

Le persone e i servizi intorno a te che possono aiutarti: amiche, familiari, professionisti e altre donne.

Operatrice di sostegno

Una persona che parla con te e per te, e ti aiuta nei rapporti con servizi e autorità.

Sostegno tra pari

Il sostegno di altre donne che hanno vissuto esperienze simili.

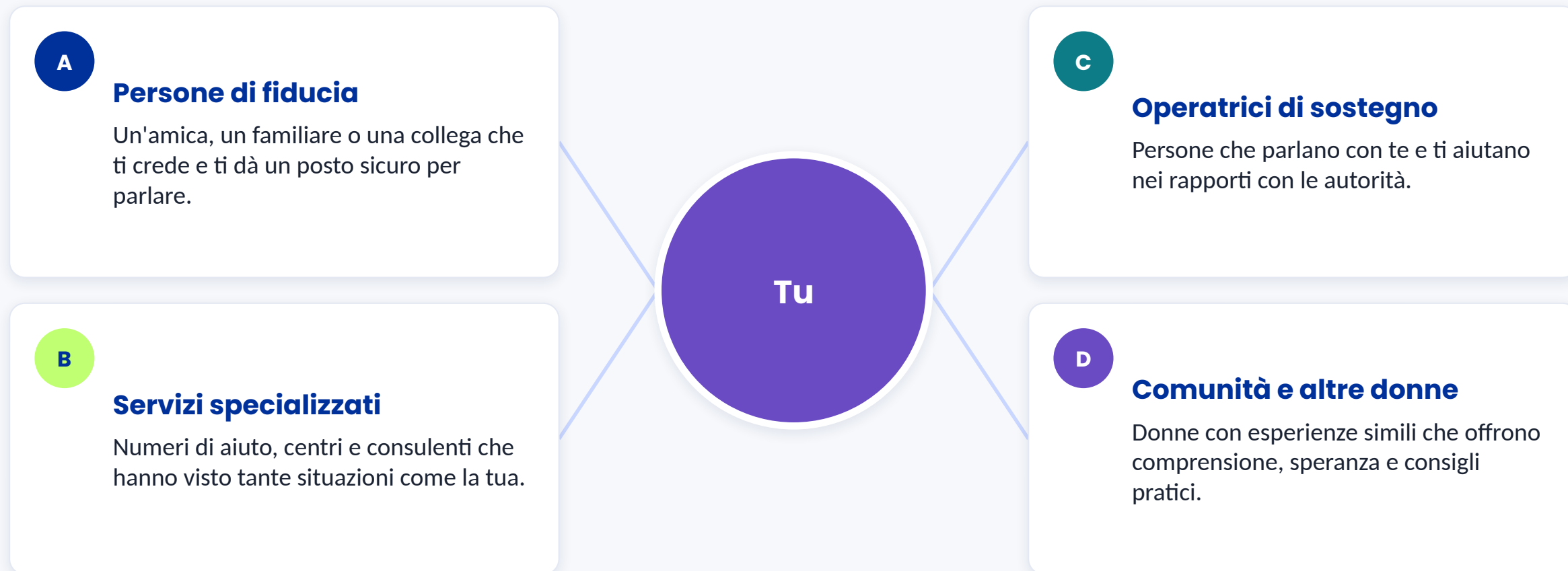
Piano di sicurezza

Una preparazione pratica per la tua sicurezza, costruita con calma nel tempo, che tu resti o che tu vada via.

Advocacy

Difendere i tuoi diritti, o aiutare un'altra persona a farsi ascoltare.

La tua cerchia di sostegno

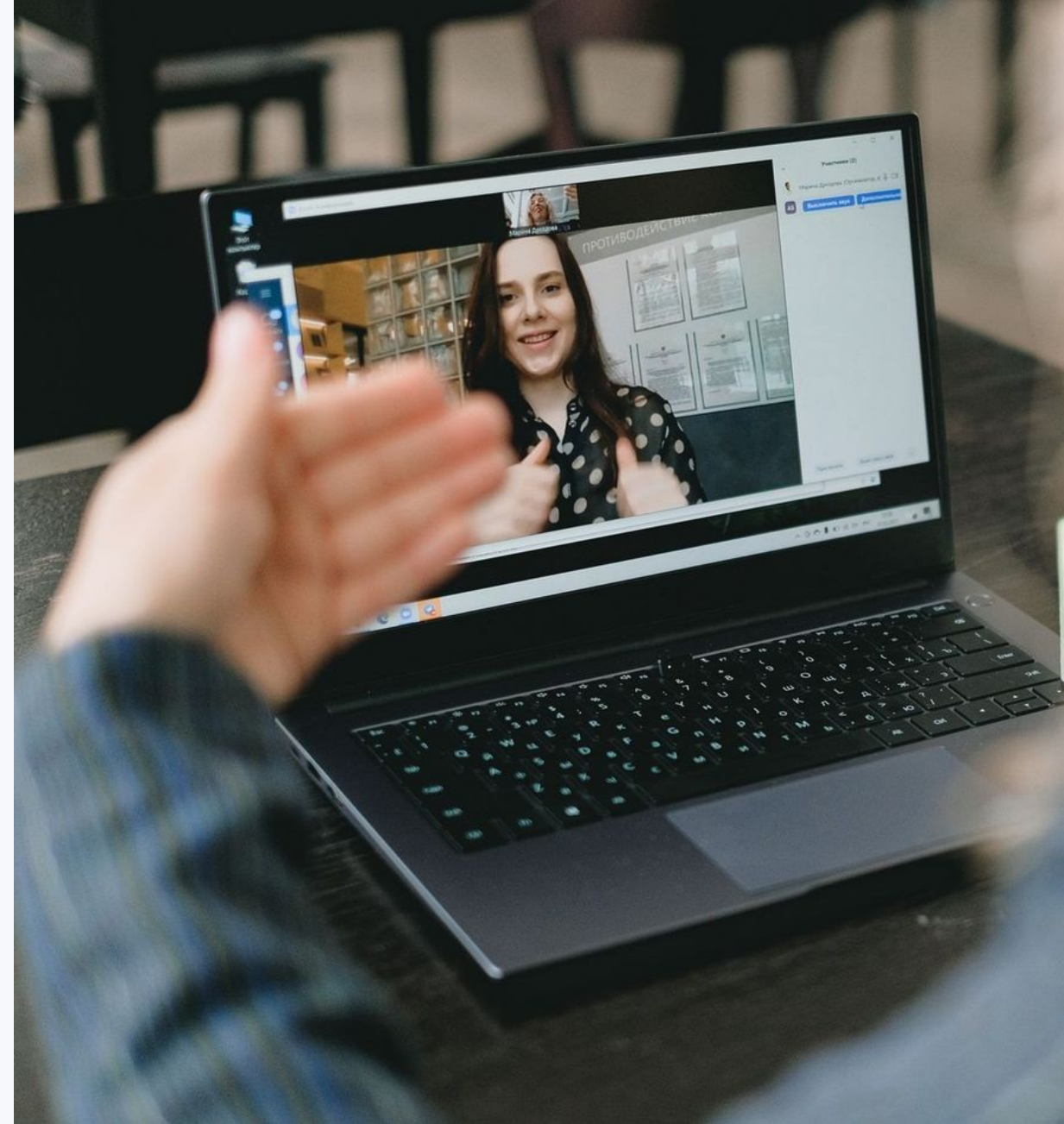


Chiedere aiuto è una forza

NON SEI SOLA

Chiedere aiuto è una forza, non una debolezza. Nessuna dovrebbe affrontare da sola la violenza economica, e tu non devi farlo.

Il sostegno può essere vicino o lontano, anche al telefono o in videochiamata.



Che cosa dice la vergogna, e che cosa è vero

La vergogna fa tacere molte donne. Ecco come risponderle.



Che cosa dice la vergogna

- «Dovrei farcela da sola.»
- «La gente potrebbe giudicarmi.»
- «È colpa mia.»
- «Non può cambiare niente.»



Che cosa è vero

- Tutti hanno bisogno di sostegno, a volte
- I servizi hanno aiutato tante donne nella tua situazione
- La violenza non è mai colpa tua
- Un solo contatto sicuro può aprire tutta una rete di aiuto

Porte di tutti i giorni verso l'aiuto

L'aiuto non è solo nei servizi specializzati. Molti luoghi di tutti i giorni possono essere un primo contatto sicuro.



Sanità

Medici, infermiere, ostetriche e farmacisti possono essere un primo contatto riservato e indirizzarti all'aiuto.



Scuola e servizi sociali

Insegnanti e assistenti sociali possono aiutare te e i tuoi figli, e conoscono i servizi della zona.



Comunità locali

Centri di quartiere, biblioteche e gruppi religiosi o culturali di fiducia offrono spazi sicuri e informazioni.



Luoghi di lavoro

Alcuni datori di lavoro offrono un sostegno riservato. Una collega di fiducia può far parte della tua rete.

Chiedere aiuto, passo dopo passo

Chiedere aiuto è un percorso, non un unico grande salto. Mantieni il controllo a ogni passo.

1



Riconoscere

Riconosci che quello che succede è sbagliato e che meriti aiuto.

2



Prendere contatto

Fai un primo contatto sicuro: una persona di fiducia o un servizio riservato.

3



Pianificare

Prepara con loro un piano per la tua sicurezza, i tuoi soldi e i prossimi passi.

4



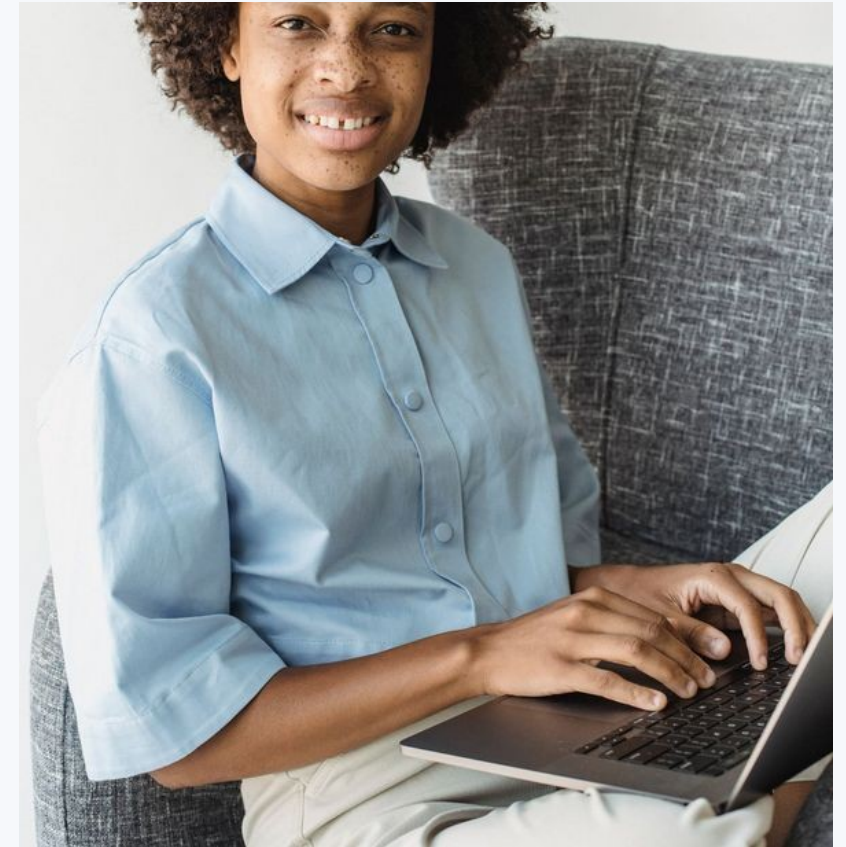
Agire e andare avanti

Fai i tuoi passi con i tuoi tempi, con un sostegno intorno a te.

Che cos'è un piano di sicurezza?



Un piano di sicurezza è una preparazione pratica. Aiuta sia se resti sia se vai via. Costruiscilo con calma, nel tempo, e tienilo dove solo tu puoi trovarlo.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



Lista per il piano di sicurezza

Scegli le voci adatte alla tua vita. Aggiungile una alla volta, quando è sicuro.

Ambito	Che cosa puoi fare
Contatti	Salva i numeri di aiuto in un posto sicuro, o imparali a memoria. Abbi una persona di fiducia da chiamare in ogni momento.
Documenti	Tieni copie dei documenti importanti, come documento d'identità e carte della banca, in un posto sicuro.
Soldi	Apri un conto a tuo nome o informati su come farlo. Metti da parte soldi per le emergenze, se puoi farlo in sicurezza.
Posto sicuro	Sappi dove potresti andare in fretta, se servisse.
Comunicazione	Concorda un modo discreto per chiedere aiuto. Naviga in incognito e conosci i pulsanti di uscita rapida.

Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Chi può far parte di una rete di sostegno?



Nomina due luoghi di tutti i giorni dove potresti chiedere aiuto.



Quali sono i quattro passi per chiedere aiuto?



Nomina tre cose che possono far parte di un piano di sicurezza.

L3.4 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



Una rete di sostegno unisce persone di fiducia, servizi, operatrici e altre donne.



Sanità, scuola, luoghi della comunità e lavoro possono essere prime porte.



Chiedere aiuto si fa passo dopo passo: riconoscere, contattare, pianificare, agire.



Un piano di sicurezza ti aiuta a prepararti, che tu resti o che tu vada via.



Chiedere aiuto è una forza, e la violenza non è mai colpa tua.

Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

La mia mappa del sostegno

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 3.7

Costruire il piano insieme

22 min • In coppia



RIFLESSIONE 3.8

L'aiuto come forza

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

5 domande a scelta multipla

70% per superarlo • tentativi
illimitati

Dove trovare aiuto

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

ITALIA

1522

**1522 Numero
antiviolenza e stalking**

Gratuito, 24 ore su 24, anche da cellulare. In italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo, tedesco. Anche chat e app.

gratuito • 24 ore su 24

GERMANIA

116 016

**Linea di aiuto contro la
violenza sulle donne
(Hilfetelefon)**

Gratuito, anonimo, 24 ore su 24. Interpreti in molte lingue e lingua dei segni. Chat (ogni giorno 12-20) ed e-mail in tedesco.

gratuito • 24 ore su 24

PORTOGALLO

800 202 148

**Servizio di informazione
per le vittime di violenza
domestica**

Gratuito, 24 ore su 24: informazioni e orientamento riservati. Anche via SMS al 3060 o e-mail violencia@cig.gov.pt.

gratuito • 24 ore su 24

IN TUTTA L'UE

116 006

**Numero per le vittime di
reato (dove disponibile)**

Numero europeo per le vittime di reato. Attivo in Germania e Portogallo. In Italia non risulta attivo: chiama il 1522, o il 112 se sei in pericolo.



In caso di emergenza, chiama il 112.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 3: I tuoi diritti e le risorse

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.



Riepilogo del modulo

Cosa sai fare ora, dopo il Modulo 3

- ✓ Conosci le leggi europee e nazionali che ti proteggono dalla violenza economica.
- ✓ Conosci i tuoi diritti quotidiani su casa, lavoro, stipendio e credito.
- ✓ Sai quali aiuti esistono, che cosa fanno e come raggiungerli in sicurezza.
- ✓ Sai costruire una rete di sostegno e un piano di sicurezza, passo dopo passo.
- ✓ Chiedere aiuto è una forza, e la violenza non è mai colpa tua.

NEL PROSSIMO MODULO

Il Modulo 4 parla del peso emotivo della violenza economica e di come affrontarlo, ritrovare fiducia e diventare più forte.

Completa il quiz finale del modulo (70% per superarlo) per ottenere il certificato e il badge del Modulo 3.



FINE DEL MODULO 3

Grazie per aver studiato con FIRE

[Continua sulla piattaforma di apprendimento FIRE: fire.elnlab.eu](https://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