

stay safer

PREVENIRE LE VIOLENZE SESSUALI

UN PROGRAMMA FORMATIVO
PER DONNE CON DISABILITÀ
PSICOSOCIALI

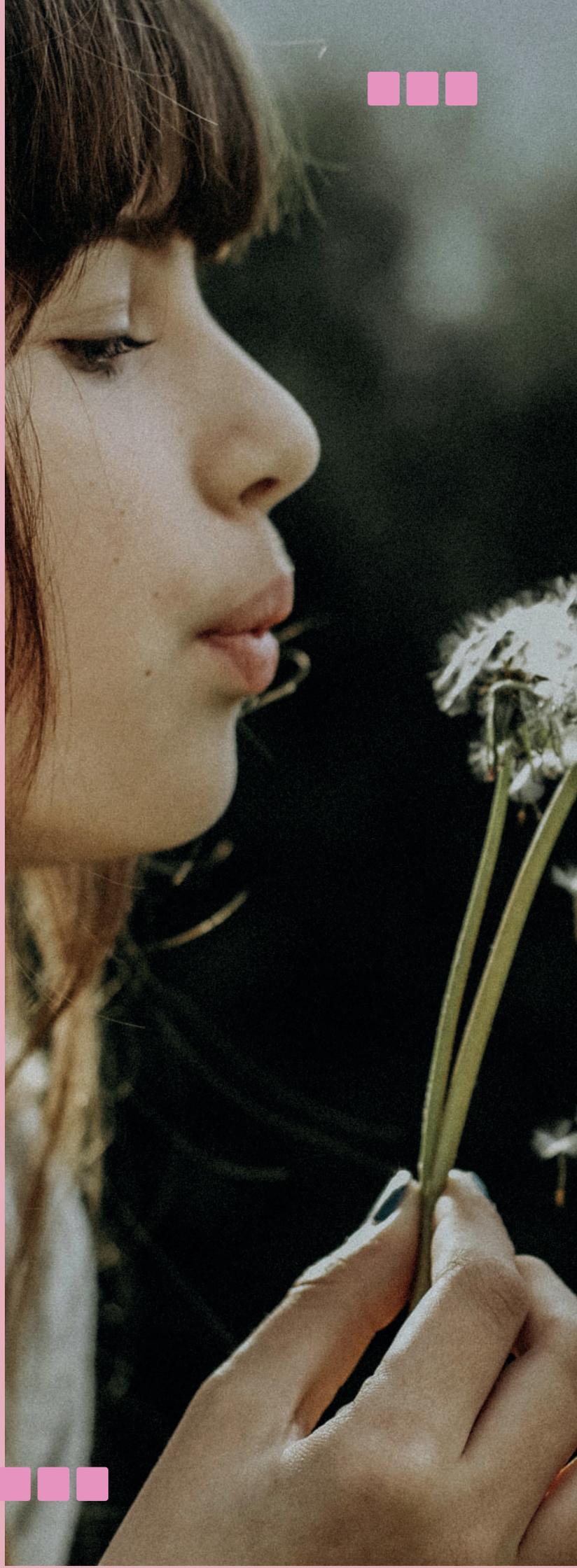
GRANT AGREEMENT NUMBER — 881693 — STAY SAFE



Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship Programme (RE
Programme of the European Union

Call: REC-AG-2019

Action grants 2019: RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP WORK PROGRAMME



Documento sviluppato nell'ambito delle sovvenzioni di azione 2019: Rights, Equality And Citizenship Work Programme "StaySafe: preventing and responding to sexual violence against women with disabilities" Numero del progetto: 881693



Vedi la [licenza d'uso](#)

Il contenuto di questo rapporto rappresenta solo il punto di vista dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea non accetta alcuna responsabilità per l'uso che può essere fatto delle informazioni in esso contenute.

Autori:

Il partenariato del progetto Stay Safe sotto il coordinamento di EDRA (Grecia)

Indice

L'approccio/metodologia/metodi di apprendimento	4
Tecniche di teatro creativo	4
Il contenuto del programma di formazione.....	6
Piano delle lezioni e ore di apprendimento	6
MODULO A – INTRODUZIONE AI CONCETTI DI VIOLENZA E MOLESTIA SESSUALE	7
MODULO B – CONSENSO	23
MODULO C– Riconoscere una situazione abusiva.....	30
MODULO D – DIRE NO	40
MODULO E – CERCARE AIUTO	48

Programma formativo per donne con disabilità psico-sociali

Gli obiettivi di apprendimento del programma per le donne con disabilità psicosociali

I risultati di apprendimento del modello di formazione rivolto alle donne con disabilità psicosociali si basano sulle competenze emerse mappate nel lavoro sul campo della ricerca sullo stato dell'arte realizzata all'inizio del progetto Stay Safe.

Le competenze che questo programma si pone l'obiettivo di sviluppare sono emerse dalla ricerca sul campo e operano su quattro assi educativi principali: Consenso -Riconoscimento di situazioni rischiose/abusive - Capacità di dire "no" - Chiedere aiuto e denunciare

Alla fine del percorso, ci si attende che le partecipanti siano in grado di:

- Capire cos'è la violenza sessuale e le sue conseguenze
- Riconoscere, reagire e denunciare episodi di molestie sessuali
- Capire cos'è il "consenso" e che hanno il diritto di dire "no" a rapporti sessuali indesiderati
- Riconoscere il ruolo dei professionisti e dei servizi nell'area della prevenzione e del trattamento che possono fornire loro aiuto e sostegno e promuovere la fiducia nelle segnalazioni.

L'approccio/metodologia/metodi di apprendimento

Si suggerisce di utilizzare questo manuale nell'ambito di una formazione in presenza, anche se saranno sviluppate anche delle risorse digitali per assicurare un'ulteriore integrazione dei messaggi chiave e per permettere a un pubblico più ampio di accedervi.

Durante le sessioni faccia a faccia si raccomanda di utilizzare tecniche di teatro creativo che permettono ai partecipanti di comprendere meglio il messaggio trasmesso rispetto alle lezioni, di praticare le abilità acquisite attraverso simulazioni (particolarmente utili nel caso in cui le disabilità psicosociali siano associate, come talvolta accade, a disabilità intellettive) e di creare un ambiente aperto e sicuro per la condivisione.

Tecniche di teatro creativo

Il dramma creativo è un tipo di teatro usato per scopi educativi che aiuta a lavorare sulle abilità sociali e sulle materie accademiche usando giochi teatrali e improvvisazioni sotto la guida di un facilitatore. Fornisce un ambiente sicuro per gli studenti per esplorare il comportamento, le idee, la creatività e le materie scolastiche. In definitiva, il dramma creativo è un approccio fuori dagli schemi all'apprendimento che impegna l'immaginazione, la concentrazione e la consapevolezza sensoriale in un ambiente teatrale (Creative Drama: Definition & Example).

Il dramma creativo si basa sugli elementi del gioco per creare un'atmosfera di apprendimento che mira alla crescita sociale e al miglioramento accademico.

Gli allievi possono fare esercizi di gioco di ruolo per conoscere se stessi e gli altri socialmente, e drammatizzare una storia permette agli allievi di trovare nuove alternative e prendere decisioni. Il dramma creativo non è formale e non si usano copioni scritti. Il dialogo negli esercizi è improvvisato e basato su storie e argomenti discussi e sviluppati dai partecipanti.

Queste attività costruiscono autodisciplina, autostima e relazioni con gli altri. L'arte del dramma creativo sta nella tecnica, e gli esercizi esplorano l'immaginazione, la tecnica drammatica, la consapevolezza sensoriale e la concentrazione.

Il dramma creativo incorpora le seguenti tecniche:

- Tecnica della pantomima. La pantomima è l'espressione della comunicazione non verbale, mostrando quanto possiamo dire senza parlare e quanto comunichiamo con i gesti.
- Tecnica dell'improvvisazione. Le improvvisazioni sono scene pianificate in anticipo, ma l'azione e il dialogo sono eseguiti spontaneamente nel momento.
- Tecnica del gioco di ruolo. Nel gioco di ruolo, i partecipanti recitano un problema di vita e interpretano diversi ruoli nello scenario.
- Tecnica di improvvisazione della memoria sensoriale. Con l'improvvisazione della memoria sensoriale, gli esercizi enfatizzano i cinque sensi - vista, olfatto, suono, tatto e gusto - e lavorano anche sulla percezione sonora e visiva. Noi sperimentiamo la vita attraverso i nostri sensi, e vedere e sentire sono strumenti essenziali per la lettura e la comprensione della lettura.
- Emozioni. I partecipanti sono incoraggiati ad esprimere e comprendere le loro emozioni con questi esercizi. Hanno un posto sicuro per esplorare i propri sentimenti e quelli degli altri attraverso il gioco di ruolo.
- Le improvvisazioni di caratterizzazione insegnano le somiglianze e le differenze delle persone, come la fisicità, la cultura, l'età, la religione e l'etnia. I partecipanti possono imparare a conoscere le persone

reali e i personaggi della letteratura, e sperimentare come pensare, sentire, muoversi e comportarsi come la persona che stanno ritraendo.

- Dialogo. I partecipanti usano il dialogo per esprimere i loro pensieri, idee e sentimenti. Possono discutere e organizzare il dialogo nelle scene che recitano e poi, dopo che le scene sono state rappresentate, esprimono le loro risposte alle scene.
- Drammatizzazione di storie. I partecipanti recitano storie che scrivono, che gli piacciono o che hanno sentito in precedenza. Possono anche creare storie da drammatizzare in piccoli gruppi.

Il contenuto del programma di formazione

Introduzione alla violenza sessuale/molestie

Questa è una sezione introduttiva che aiuta le donne a capire in termini pratici cos'è quello che chiamiamo violenza sessuale / molestia (quindi anche l'uso di foto, scherzi a sfondo sessuale, messaggi...) e nell'identificare quali sono le caratteristiche delle relazioni sane / desiderate rispetto a quelle abusive (per esempio, come distinguere il flirtare dalle molestie). In questa sessione le partecipanti potrebbero anche essere aiutate a riflettere sulle possibili conseguenze che l'abuso può avere su di loro.

Consenso

Lo scopo di questa sezione dovrebbe essere quello di capire che ogni rapporto sessuale può essere eseguito solo se entrambe le parti sono veramente consenzienti. Le partecipanti vengono aiutate a discutere cosa significa per loro il consenso e a riflettere sui limiti personali. Si potrebbe anche introdurre il concetto che il nostro corpo ci appartiene.

Riconoscimento delle situazioni di abuso

Questa sessione si concentra sul coinvolgimento delle partecipanti nel riconoscere i segni di una situazione di abuso: cosa dovrebbe far pensare che potrebbero essere a rischio e nell'attuare un piano di protezione.

Dire di no

Questa sessione è dedicata a responsabilizzare le partecipanti sul fatto che possono dire "no" a relazioni sessuali indesiderate e ad allenarli ad essere assertivi nel dire "no".

Cercare aiuto

Questa sessione è dedicata a incoraggiare le partecipanti a condividere con qualcuno di fiducia situazioni in cui si sentono a disagio o a rischio. Dovrebbe essere trasmesso il messaggio che va bene parlare di questioni legate al sesso, insieme al fatto che ci sono segreti che possono essere mantenuti ma altri che dovrebbero essere rivelati.

Piano delle lezioni e ore di apprendimento

La durata del corso di formazione è di 10-12 ore in totale (5 moduli di 2 ore circa ciascuno).

MODULO A – INTRODUZIONE AI CONCETTI DI VIOLENZA E MOLESTIA SESSUALE

Tema	MODULO A – INTRODUZIONE AI CONCETTI DI VIOLENZA E MOLESTIA SESSUALE
Obiettivi	<p>Questo modulo introduttivo vuole supportare le donne</p> <ul style="list-style-type: none"> • nella comprensione, in termini pratici (ad esempio includendo immagini, giochi, testi), di cosa siano la violenza sessuale e la molestia sessuale; • nell'identificazione delle caratteristiche di una relazione sana/desiderata rispetto ad una abusiva (es. saper distinguere tra flirt e molestie). <p>In questa sessione le partecipanti possono anche essere aiutate nel riflettere sulle possibili conseguenze che un abuso può avere su di loro.</p>
Esiti formativi	<p>Alla fine di questo modulo la partecipante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avrà una migliore comprensione di cosa sia la violenza sessuale e di che casi la illustrano • Comprenderà la differenza tra relazione sana e violenza
Metodo	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco rompi-ghiaccio • Discussione guidata
Durata	3 ore in presenza – E-learning (video-cartone di 3 min)
Risorse necessarie	<ul style="list-style-type: none"> • Gomitolo di lana • Lavagna e pennarelli, penne • Fogli di carta • Nastro adesivo • Copie dell'Allegato 1. I diritti delle relazioni / una copia per partecipante • Copie dell'Allegato 2. Violenza sessuale / una copia per partecipante • Test di valutazione / una copia per partecipante
Ordine delle attività	<p>In presenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benvenuto e introduzione (5 min.) • Domande (10 minutes) • Gioco rompi-ghiaccio (Rete di informazioni) (5-10 min.) – <u>Foglio di lavoro 1.1</u> • Definire regole comuni (10-15 min.) - <u>Foglio di lavoro 1.2</u> • Discussione su cosa sia una relazione (30 min.) – <u>Foglio di lavoro 1.3</u> • Gioco del pollice su / pollice giù (distinguere le relazioni sane / malsane) (30 min.) – <u>Foglio di lavoro 1.4</u>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Breve pausa (15 min) ● Disegnare relazioni sane/non sane (30 min.) - <u>Foglio di lavoro 1.5</u> ● Esercitarsi a definire la violenza sessuale (30 min.) – <u>Foglio di lavoro 1.6</u> ● Chiusura delle attività (10 min.) - <u>Foglio di lavoro 1.7</u> ● Test di valutazione e conclusioni (10 min.)
Valutazione del tema	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Test di valutazione</u>
Fonti	<ul style="list-style-type: none"> ● PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States Available from: http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf
Fogli di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Foglio di lavoro 1.1</u> ● <u>Foglio di lavoro 1.2</u> ● <u>Foglio di lavoro 1.3</u> ● <u>Foglio di lavoro 1.4</u> ● <u>Foglio di lavoro 1.5</u> ● <u>Foglio di lavoro 1.6</u> ● <u>Foglio di lavoro 1.7</u>
Allegati	<p><u>Allegato 1. I diritti delle relazioni</u></p> <p><u>Allegato 2. Violenza sessuale</u></p>

Fogli di lavoro per le sessioni in presenza

Foglio di lavoro 1.1 – Gioco rompighiaccio (Rete di informazioni)

Obiettivo: Mettere a proprio agio le partecipanti prima di iniziare la sessione formativa.

Durata: 5-10 minuti

Implementazione:

1. Chiedi alle partecipanti di sedersi a cerchio.
2. Mostra un gomitolo di lana e spiega alle partecipanti che il gioco consiste nel condividere un'informazione su loro stesse e poi, tenendo il capo finale del gomitolo, lanciare il gomitolo ad un'altra partecipante, che farà lo stesso. La categoria di informazioni può includere: animale preferito, cibo preferito, colore preferito, etc. Puoi usare anche solo qualche categoria in questo gioco.
3. Quando tutte le partecipanti avranno parlato almeno una volta, si accorgeranno di aver creato una rete. Dopo un paio di giri le partecipanti dovranno iniziare a lanciarsi il gomitolo all'indietro (per riavvolgere tutto il filo) dicendo ancora qualcosa che gli piace o non gli piace (mese preferito, stagione preferita, tè preferito, ecc.).

Foglio di lavoro 1.2 – Definire regole comuni

Obiettivo: Definire le regole del lavoro in gruppo.

Durata: 10-15 minuti

Implementazione:

1. Prepara un blocco di fogli di carta (A3/A2). Mentre le partecipanti sono sedute davanti al foglio, chiedi di pensare alle regole che dovrebbero essere seguite da tutti durante queste sessioni di formazione. Domanda: *"Che regole possono aiutarti a condividere i tuoi pensieri durante questi incontri?"*. Puoi iniziare con un esempio per poi segnarti sul foglio le regole suggerite dalle partecipanti. Le regole possono includere: parlare una alla volta, non interrompere chi sta parlando, dire la verità, avere il diritto di fermarsi – rivelare solo ciò che si vuole, spegnere i telefoni, essere positivi, etc.
2. Dopo aver definito le regole, che chiunque nella stanza deve rispettare la confidenzialità. Puoi ad esempio dire: *La confidenzialità riguarda la privacy e il rispetto reciproco. Significa che non dobbiamo svelare i dettagli personali di qualcuno che vengono confidati qui, a meno che quella persona non ci dia il permesso. Significa che nessuno al di fuori di questi incontri avrà informazioni su di voi o su quello che viene detto durante le nostre attività. Questo riguarda tutti noi, così che possiamo sentirci sicuri ed aprirci l'uno all'altro.*

Foglio di lavoro 1.3 – Discussione su cosa sia una relazione

Obiettivi: Definire cosa sia una relazione e identificare le relazioni della vita delle partecipanti; Identificare le caratteristiche delle relazioni sane.

Durata: 30 minuti

[Preparazione: Prima che la sessione inizi, utilizza 5 pagine della lavagna a fogli mobili per elencare ogni tipologia di relazione in una pagina diversa: Estranei, Conoscenti, Amici, Membri Familiari e Partner Intimi. Appendi le 5 pagine al muro nella stanza]

Implementazione:

Spiega: *Tutti noi abbiamo differenti tipi di relazioni nella nostra vita: vi sono gli estranei, i conoscenti, gli amici, i membri della famiglia e i partner intimi (o fidanzati).*

Inizia con gli estranei e chiedi al gruppo di definire chi sia un estraneo. Se le partecipanti hanno difficoltà, suggeriscigli come esempio una caratteristica degli estranei ("qualcuno che non conosco"). Se necessario puoi dare loro un esempio all'inizio di ogni diverso tipo di relazione. Scrivi le risposte sulla lavagna a fogli e per ogni relazione, inizia un nuovo foglio. Le risposte devono contenere come requisito minimo i seguenti concetti chiave; per permettere che le donne ci arrivino, puoi stimolare la discussione con domande o suggerimenti.

1. Estranei/sconosciuti

- Qualcuno che potresti aver solamente incontrato e che conosce poco o nulla su di te
- Qualcuno che non hai mai incontrato prima (es. qualcuno che ti passa di fianco per strada)

2. Conoscenti

- Qualcuno che conosci, ma non bene
- Qualcuno con cui non condividi tempo personale e privato
- Qualcuno con cui non condividi i tuoi sentimenti
- Qualcuno che non conosci da molto tempo
- Esempi possono includere il commesso del tuo supermercato di fiducia, lo sportellista della tua banca, un vicino di casa etc.

3. Amico

- Qualcuno con cui ti piace passare il tuo tempo
- Qualcuno con cui condividi i tuoi sentimenti personali
- Qualcuno a cui piace aiutarti
- Qualcuno a cui piaci per come sei, non per ciò che hai
- Qualcuno che conosci da molto tempo
- Qualcuno che si preoccupa delle tue preferenze e non cerca di convincerti a fare qualcosa che non vuoi fare

Inoltre, affronta insieme alle partecipanti più in dettaglio i vari nomi che si danno agli amici e il significato delle differenze tra questi nomi. Gli esempi includono:

Buon amico (o amico stretto): una persona (o persone) con cui condividi legami interpersonali estremamente forti.

Amico meno stretto o amico comune: un amico con cui la condivisione dei legami emotivi non è presente. Un esempio potrebbe essere un collega con il quale ti piace pranzare, ma al quale non chiederesti un supporto emotivo.

Amico fraterno/ miglior amico: il nome dato a qualcuno che consideri la tua metà, vera ed eterna; ritieni che voi due siate ora e per sempre destinati a stare insieme.

Amicizia intersessuale: è quello definito da una persona che ha un amico del sesso diverso: ad es. un maschio che ha un'amica femmina.

Coinquilino: una persona con cui condividi una stanza o un appartamento e con cui non hai una relazione familiare o romantica.

4. Membri della famiglia

- Qualcuno che è imparentato con te
- Qualcuno con cui sei cresciuta
- Qualcuno con cui vivi
- Qualcuno che ti aiuta a soddisfare i tuoi bisogni

I membri della famiglia includono: madre, padre, fratello, sorella, cugino, zia, zio, nonna, nonno, nipote, nipoti, cognato, cognata e altri parenti.

5. Partner intimi (Fidanzato/Fidanzata/Marito/Moglie)

- Qualcuno con cui hai intimità
- Qualcuno con cui ti baci
- Qualcuno con cui fai dei figli
- Qualcuno di cui ti fidi e che si fida di te
- Qualcuno da cui sei attratta e che è attratto da te
- Qualcuno con cui condividi i tuoi sentimenti personali
- Qualcuno che si preoccupa delle tue preferenze e non cerca di convincerti a fare qualcosa che non vuoi fare

Ora passa davanti ad ogni foglio appeso sulla parete e chiedi alle partecipanti di identificare ogni tipo di relazione nella loro vita, descrivendo la relazione e condividendo il nome della persona (se lo desiderano). (Per esempio, "Federico è nel foglio della mia famiglia perché ha sposato mia madre". O "Giulio è il mio partner intimo perché ci bacciamo e parliamo dei nostri sentimenti". O "Maria è la mia amica perché guardiamo i film insieme").

Ora chiedi al gruppo cosa significa avere un buon rapporto con qualcuno. Chiedi loro di descrivere un buon rapporto. Scrivi le risposte su un'altra pagina della lavagna a fogli mobili.

Le risposte possono includere:

- Ti rispettano
- Ti amano
- Si prendono cura di te

- Ti proteggono
- Trascorrono tempo con te
- Ti ascoltano
- Gli importa di te
- Sono presenti nel momento del bisogno

Fai notare loro questo aspetto: *le descrizioni di "buon rapporto" indicano che quando si ha relazione sana con qualcuno, lui/lei non fa male al nostro corpo (scorri la mano lungo il braccio mentre lo dici) e lui/lei non ferisce i nostri sentimenti o non ci fa sentire male (metti la mano sul cuore mentre lo dici). Fai questi gesti (strofinare il braccio, toccare il petto in corrispondenza del cuore) inizialmente da solo e poi chiedi alle partecipanti di ripetere dopo di te dicendo "...non fa male al tuo corpo" e "...non fa male ai tuoi sentimenti". Quando sei in una buona relazione con qualcuno, ti aiutano a stare al sicuro e a stare lontano da qualsiasi rischio o danno. Sottolinea questo punto chiedendo: "Se hai una buona relazione con qualcuno, fa male al tuo corpo? Fa male ai tuoi sentimenti? Ti fa sentire male o bene? Ti aiuta a tenerti al sicuro o ti mette a rischio?"*

Chiudi ricordando ai membri del gruppo che tutti noi abbiamo delle relazioni e che meritiamo rispetto dalle persone che hanno relazioni con noi.

[Fonte: Adattato da:

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20images/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> and PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States)]

Foglio di lavoro 1.4 – Gioco del pollice su / pollice giù (distinguere le relazioni sane / malsane)

Obiettivo: Saper distinguere relazioni sane da relazioni malsane

Durata: 30 minuti

Implementazione:

Descrivi alle partecipanti alcune delle qualità delle relazioni sicure e sane. Per prima cosa, offri loro questo esempio: *"è una relazione sana quando ci si rispetta a vicenda"*. Poi dai alle partecipanti l'opportunità di esporre le loro idee e scrivile su una lavagna a fogli mobili. Le risposte dovrebbero includere:

- Non feriscono i tuoi sentimenti o il tuo corpo
- Alle persone interessa di te/si prende cura di te
- Ti rispettano
- Ti trattano come se fossi preziosa
- Ti fanno sentire bene, non male
- Puoi fidarti di quelle persone
- Ti trattano come un adulto
- Sono oneste con te e tu puoi essere onesta con loro
- Non ti mentono e non si prendono gioco di te
- Si preoccupano della tua sicurezza e non ti mettono in pericolo

(se le partecipanti non hanno menzionati alcuni di questi punti, puoi aggiungerli alla fine sulla lavagna a fogli mobili e chiedere loro se sono d'accordo)

Chiedi alle partecipanti quali di queste azioni fanno parte delle relazioni sane o delle relazioni malsane. Leggi lentamente le affermazioni che seguono. Dopo aver letto ogni affermazione, chiedi al gruppo di votare, usando i pollici, se il comportamento in ogni affermazione è sano -pollice su- o malsano -pollice giù.

- Qualcuno ti mente.
- Il tuo fidanzato ti picchia.
- Un amico continua a chiamarti "stupida".
- Un membro della famiglia organizza una festa di compleanno per te.
- Qualcuno ti dice che è orgoglioso di te.
- Il tuo fidanzato ti fa pressione per fare sesso.
- Un amico racconta a qualcun altro un segreto che hai condiviso con lei/lui.
- Qualcuno continua a chiederti soldi in prestito e non te li restituisce mai.
- Il tuo amico ti chiede di rubare qualcosa in un negozio.
- Un amico ti dice che sei carina oggi.

Distribuisce l'allegato sui Diritti della Relazione (allegato 1) e ricordate al gruppo che ognuno ha dei diritti in ogni relazione:

- Hai il diritto di essere rispettata.
- Hai il diritto di essere trattata come un adulto e che ti si parli come un adulto.
- Hai il diritto di essere trattata in modo premuroso.

- Hai il diritto di essere trattata come una persona di valore.
- Una persona che si prende cura di te non ferisce i tuoi sentimenti e non fa male al tuo corpo. Ti fanno sentire bene, non male.

(Fonte: Adattato da PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States)

Foglio di lavoro 1.5 – Disegnare relazioni sane/malsane

Obiettivo: Illustrare in che modo si manifestano le relazioni sane e quelle malsane

Durata: 30 minuti

Implementazione:

1. Distribuisci fogli di carta bianca e matite/penne ad ogni partecipante.
2. Spiega alle partecipanti che ora verrà chiesto loro di fare dei disegni, ma dovrebbe essere qualcosa di semplice e simbolico e non devono fare un bel disegno. Anche tu disegnerai insieme a loro e alla fine ognuno mostrerà i disegni agli altri.
3. In primo luogo, dai loro il compito di disegnare due persone che illustrano una relazione sana - cosa stanno facendo, come si guardano, ecc.
4. Dopo di che, richiedi loro di disegnare due persone su un altro foglio di carta che illustrino una relazione malsana - cosa è male per una relazione, cosa li farebbe sentire male in una relazione, ecc.
5. Alla fine, condividi i tuoi disegni per primo/a per dare un esempio e chiedi alle partecipanti di condividere i loro disegni e pensieri in una discussione di gruppo.

Foglio di lavoro 1.6 – Cos'è la violenza sessuale?

Obiettivi: Definire cos'è la violenza sessuale; Identificare esempi di violenza sessuale

Durata: 30 minuti

Implementazione:

Spiega alle partecipanti che il tema dell'esercizio è la violenza sessuale. Spiega loro che per riferirsi alla violenza sessuale si usano molti nomi e parole diverse. Chiedigli quindi se conoscono alcune parole che sono usate per parlare di violenza sessuale e scrivi le loro risposte sulla lavagna a fogli. Assicurati che le parole seguenti siano incluse:

- Abuso sessuale
- Molestia sessuale
- Stupro
- Aggressione sessuale
- Abuso di minori
- Incesto

Poi, apri una discussione riguardane la modalità attraverso cui riconoscere se un atto o un comportamento è violenza sessuale. Spiega loro che ci sono tre modi principali per sapere se qualcuno sta abusando sessualmente.

1. È sessuale? Spiega al gruppo che parlerai di cosa rende sessuali le azioni, il toccare o i discorsi di qualcuno. Chiedi al gruppo delle idee e scrivi i loro contributi sulla lavagna a fogli mobili. Potrebbe essere necessario fare delle domande per guidare la discussione. È sessuale se:

- Si utilizzano parole che si riferiscono alla sfera sessuale?
- Qualcuno si sta baciando o abbracciando?
- Qualcuno sta toccando le zone intime di altri?
- Qualcuno è parzialmente o totalmente nudo?
- Qualcuno sta facendo fotografie ad una persona nuda?
- Qualcuno sta mostrando della pornografia (fotografie di persone nude) ad altri?

Chiedi al gruppo se sono d'accordo che tale lista descrive azioni sessuali. Cerca di ottenere un comune accordo.

2. Chi lo fa? - Spiega alle partecipanti che alcune persone non dovrebbero mai avere contatti sessuali con te. Chiedi al gruppo delle idee su chi non dovrebbe avere contatti sessuali con loro. Scrivi le loro idee su una lavagna a fogli mobili. Assicurati che la lista includa:

- familiari
- insegnanti
- datori di lavoro
- supervisori
- dottori, dentisti
- consulenti
- caregiver
- persone che hanno potere su di loro – chiedi loro degli esempi

Queste persone non dovrebbero essere sessuali nei loro confronti a causa della legge o a causa di differenze di potere. Ricorda alle partecipanti che se una donna disabile sceglie di impegnarsi in un'attività sessuale con un caregiver o un operatore di supporto, deve essere consapevole della dinamica di potere e fare attenzione ad entrare in questo tipo di relazione.

3. Spiega al gruppo che a volte chi abusa ottiene il consenso usando minacce, trucchi o corruzioni. Chiedi al gruppo di fare esempi di ciascuno di questi casi e scrivilo sulla lavagna a fogli mobili. Aiuta il gruppo, se necessario.

Le minacce sono quando qualcuno dice "se non fai ____, allora ____ accadrà".

Oppure, "Farò ____ se tu non fai ____".

I trucchi sono quando qualcuno si prende gioco di te o ti inganna. Per esempio, possono dire: "Giochiamo al dottore e i dottori toccano le parti intime". Oppure: "Se vieni con me possiamo passare del tempo speciale insieme, ma non puoi dirlo a nessuno".

Le corruzioni sono quando qualcuno si offre di darti qualcosa in cambio di qualcos'altro. Per esempio, possono dire: "Ti compro il gelato se mi baci" o "Se mi tocchi il pene, ti faccio un regalo".

Si noti che quando qualcuno ottiene il consenso usando una minaccia, un trucco o una corruzione, questo non è un vero consenso perché non è stato dato liberamente o volontariamente.

Rivedi con il gruppo i tre modi principali per identificare l'abuso e la violenza sessuale.

1. La condotta è sessuale.

2. Il comportamento è da parte di qualcuno che non dovrebbe essere sessuale nei vostri confronti.

3. Non sei consenziente o non dici di sì.

Dai ai partecipanti l'allegato 2. Violenza sessuale.

Foglio di lavoro 1.7 – Chiusura delle attività

Obiettivo: Concludere la sessione.

Durata: 10 minuti

Implementazione:

1. Le partecipanti pensano alla giornata e al loro benessere; valutano da 1 a 5 come si sentono rispetto a quanto hanno imparato, alzando le dita. Più dita si alzano, più è alto il punteggio. Se le partecipanti vogliono (sarebbe consigliato), possono spiegare perché hanno alzato quel numero specifico di dita.
2. Organizza una breve discussione di gruppo in cui ogni partecipante nomina ciò che ha imparato nella sessione di oggi.

Test di valutazione

Distribuisce poi il presente questionario di valutazione del modulo. Ci vorranno 5 minuti per completarlo.

1) Ti sono piaciuti i contenuti della giornata di oggi?

a) Sì

b) No

Perché sì o perché no? _____

2) Quale tra le attività proposte ti è piaciuta di più?

a) La discussione su cos'è una relazione

b) Il gioco pollice in su/pollice in giù (relazione sana e malsana)

c) Disegnare relazioni sane/malsane

d) La discussione su cos'è la violenza sessuale

e) Mi sono piaciute tutte le attività allo stesso modo

f) Nessuna mi è piaciuta

Per favore, spiegaci la tua scelta: _____

3) Ci sono state attività che non ti sono piaciute?

a) Sì

b) No

Se sì, per favore descrivici perché _____

4) Hai imparato qualcosa di nuovo?

a) Sì

b) No

Se sì, per favore descrivi cosa _____

5) Il corso è stato pratico e/o facile da svolgere?

a) Sì

b) No

Se no, per favore descrivici che difficoltà hai incontrato _____

6) Hai suggerimenti per noi? _____

Allegato 1. Diritti della Relazione

- Hai il diritto di essere rispettata.
- Hai il diritto di essere trattata come un adulto e che ti si parli come un adulto.
- Hai il diritto di essere trattata in modo premuroso.
- Hai il diritto di essere trattata come una persona di valore.
- Una persona che si prende cura di te non ferisce i tuoi sentimenti e non fa male al tuo corpo. Ti fanno sentire bene, non male.

SU QUESTI DIRITTI SI BASANO LE RELAZIONI SANE!

Allegato 2. Violenza sessuale

COS'È LA VIOLENZA SESSUALE?

La violenza sessuale ha molte forme e molti nomi. Potrai anche sentirla nominare come stupro, aggressione sessuale o abuso sessuale. La violenza sessuale può includere:

- Essere costretti ad ascoltare qualcuno che ti parla sessualmente
- Essere costretti a guardare o partecipare a immagini o film a sfondo sessuale
- Essere costretti a baciare qualcuno
- Essere costretti a guardare o toccare le parti intime di qualcuno
- Essere toccata in modo sessuale quando non vuoi essere toccata
- Essere costretti, ingannati o manipolati per fare sesso

CONTATTO FISICO A SCOPO SESSUALE

A meno che tu non dica di sì, è sbagliato che qualcuno ti tocchi in modo sessuale. Se ti capitasse, dillo a qualcuno. Continua a dirlo finché non ricevi aiuto.

MODULO B – CONSENSO

Modulo	MODULO 2 - Consenso
Obiettivi	Lo scopo di questa sessione è permettere alle partecipanti di comprendere che ogni rapporto sessuale può essere eseguito solo se entrambe le parti sono veramente d'accordo. Le partecipanti vengono aiutate nel condividere cosa significhi per loro il consenso e nel riflettere sui limiti personali.
Esiti formativi	Alla fine del modulo le partecipanti avranno: <ul style="list-style-type: none">• Approfondito attraverso esempi concreti il tema del consenso• Compreso cosa significhi spazio personale• Esercitato la loro capacità di porre dei confini personali• Imparato a identificare i limiti personali
Metodi	<ul style="list-style-type: none">• Gioco di proiezione• Gioco creativo con la palla• Esercizi interattivi• Discussione guidata
Durata:	2 ore in presenza
Risorse necessarie:	<ul style="list-style-type: none">• Lavagna a fogli mobili e pennarelli• Post-it, carta, penne• Diverse dimensioni di palloni: dalla palla leggera antistress, ad una piccola palla da Pilates, palle da ginnastica morbide medie e grandi, oggetti di scena, corda lunga per creare un cerchio.• Un secondo facilitatore invitato (attore) sarà introdotto nella squadra, dove insieme al facilitatore principale creerà storie proiettate di interazione intima.• <u>Richiedere alle partecipanti di indossare vestiti comodi (es. tuta)</u>• Test di valutazione / una copia per partecipante.

Ordine delle attività:	<p>In presenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benvenuto e introduzione (15 minuti) → questa parte introduttiva è specifica al modulo 1. Prima della sessione, dovrebbe essere preparato e condiviso un contratto psicologico di riservatezza tra le partecipanti e il facilitatore. Traendo esempio dal facilitatore, ogni partecipante dovrebbe condividere, se utile, cosa le piace e cosa non le piace, i propri limiti e le preferenze personali. Sotto questo punto di vista, si crea un legame personale con il gruppo; ognuno si sentirà uguale e protetto dal fatto che tutto ciò che verrà presentato durante la sessione sarà totalmente privato e sicuro. <p>Per i moduli successivi, si propone che il contratto psicologico sia ogni volta rinnovato e aggiornato rispettivamente secondo la situazione personale e la condizione delle partecipanti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riscaldamento (5 minuti). Poiché le attività proposte nel presente modulo saranno per la maggior parte fisiche, le partecipanti cominceranno a scambiarsi/passarsi le palle tra loro per riscaldarsi. Con questa attività, si creerà un'atmosfera giocosa, ma, cosa molto più importante, scambiandosi diverse palle/oggetti tra loro, comprenderanno come possiamo o non possiamo permettere a qualcuno di avvicinarsi ai nostri corpi, cioè al nostro spazio personale. • Gioco di proiezione sui confini personali (20 min.) – Foglio di lavoro 2.1 • I nostri confini personali e gli altri (30 min.) – Foglio di lavoro 2.2 • Posso avere la tua palla? (20 min.) – Foglio di lavoro 2.3 • Breve pausa (10 min.) • Discussione su cosa si è appreso oggi (10 min.) • Conclusioni e test di valutazione (10 min.)
Valutazione del modulo:	<ul style="list-style-type: none"> • Valutazione della sessione
Fonti:	<ul style="list-style-type: none"> • Improv & Consent: Why "Yes, And" Doesn't Always Mean Yes. How you can bring this to your classroom and ensemble: Be proactive. Focusing on listening to understand, rather than to respond. Make more eye contact. 'Yes And' how you want to. Create a space where we can share our boundaries. Understand consent. Disponibile su: https://www.themakingbox.ca/blog/2018/4/17/improv-consent-why-yes-and-doesnt-always-mean-yes • What You Need to Know About Consent and Disability. Disponibile su: https://www.vice.com/en/article/zmp4j4/what-you-need-to-know-about-consent-and-disability

	<ul style="list-style-type: none">• Privacy and people with decision making disabilities guide. Disponibile su: https://www.ipc.nsw.gov.au/privacy-and-people-decision-making-disabilities-guide+
Fogli di lavoro	<ul style="list-style-type: none">• Foglio di lavoro 2.1• Foglio di lavoro 2.2• Foglio di lavoro 2.3
Allegati	-

Fogli di lavoro per le sessioni in presenza

Foglio di lavoro 2.1 – Gioco di proiezione

Obiettivo: fornire esempi concreti di situazioni in cui c'è una violazione dei confini personali

Durata: 30 minuti

Implementazione:

I confini personali: I confini personali rappresentano i limiti che una persona definisce per regolare la propria interazione con gli altri. Essi identificano modalità sicure e corrette attraverso cui un'altra persona può comportarsi nei nostri confronti. Quando una persona supera questi limiti perciò si genera in noi una reazione, generalmente sgradevole e negativa. Essi si formano nel tempo, li costruiamo con le interazioni sociali, e si fondano sulle nostre opinioni e credenze.

Secondo alcuni counselor, i confini personali aiutano a definire ciò che ci piace e ciò che non ci piace, stabilendo quanto, in termini di distanze, gli altri ci si possono avvicinare. Con l'assistenza di un altro facilitatore/ attore ospite inscena una proiezione di possibili scenari di violazione dei confini personali.

Esempi di superamento dei confini personali:

- Frugare tra i miei effetti personali
- Criticarmi
- Fare dei commenti sul mio peso
- Sfogare la tua rabbia su di me
- Umiliarmi di fronte agli altri
- Raccontare barzellette di cattivo gusto in mia compagnia
- Invadere il mio spazio personale
- Comportarsi in modo intimo anche se non lo desidero

Modi per costruire e preservare i propri confini:

- Definiscili. È difficile imporre dei confini se sei insicura di quali essi siano
- Sintonizzati con i tuoi sentimenti e sensazioni
- Sii diretta
- Pratica autoconsapevolezza
- Considera le esperienze passate e presenti
- Inserisci il tuo benessere tra le priorità
- Ricerca supporto

Il facilitatore chiede l'opinione delle partecipanti per le scene proiettate e promuove una discussione.

Foglio di lavoro 2.2 – I nostri confini personali e gli altri

Obiettivo: permettere alle partecipanti di comprendere l'importanza degli spazi personali

Durata: 30 minuti

Implementazione:

Il cerchio dello spazio personale

In questa attività si utilizza una lunga corda per creare un cerchio sul pavimento. Il formatore sovrappone le estremità in modo che il cerchio possa essere allargato in seguito. Una partecipante si siede nel cerchio e il formatore spiega che lo spazio personale è più piccolo per le persone a cui ci sentiamo molto vicini, come i genitori, i fratelli e i migliori amici (o amici fraterni). Poi, allargando un po' il cerchio e spiega che il cerchio diventa un po' più grande per gli amici meno stretti o comuni e gli insegnanti, perché li conosciamo ma non siamo così vicini a loro come la famiglia. Infine, fate il cerchio più grande possibile e spiegate che per gli estranei il cerchio dello spazio personale è molto più grande.

Disponibile su: <https://oureverydaylife.com/personal-space-exercises-games-12082538.html>

Foglio di lavoro 2.3 – Posso avere la tua palla?

Obiettivo: Riconoscere praticamente come si manifesta un comportamento non voluto/per cui non si ha dato il consenso

Durata: 30 minuti

Implementazione:

Posso avere la tua palla? Descrizione dell'attività:

1. Spiega alle partecipanti che il concetto chiave che determina la molestia sessuale è il concetto di **NON VOLUTO/INDESIDERATO**. Tutti abbiamo il diritto di dire NO ad una qualsiasi attività sessuale. Quando qualcuno dice "no", è responsabilità dell'altra persona rispettare quel suo no e FERMARE l'attività. In altre parole, se non c'è il consenso a fare quell'atto sessuale, esso non deve cominciare o continuare (NB: è possibile aggiungere che esprimere il consenso può essere complicato in funzione del livello di disabilità psicosociale delle partecipanti).

2. Chiedi in prestito la palla di qualcuno (attore), e dopo il suo consenso domanda a tutte le partecipanti:

- Avevo il permesso di prendere la palla?
- In che modo ho stabilito di avere il consenso?
- Restituisci la palla al possessore.

3. Quindi chiedi alle partecipanti di immaginare sia passato un giorno da questa interazione. Alzati e prendi la palla alla stessa persona di prima (attore), senza utilizzare però la forza.

- Avevo il permesso di prendere la palla?

- Posso semplicemente supporre che mi avrebbe lasciato la palla perché me l'ha prestata ieri?
- Era giusto prendere la palla, semplicemente perché era a portata di mano di chiunque?

4. In seguito a questa scena, chiedi alle partecipanti di riflettere su come il consenso o la mancanza di consenso nel prendere la sua palla possa assomigliare al consenso dato o non concesso per un'attività sessuale.

- Come fai a sapere quando è corretto proseguire nell'attività? Come fai a sapere quando hai dato il tuo consenso? I tuoi confini personali sono stati violati?
- Dare il consenso per un atto sessuale in un'occasione significa darlo per sempre?
- Dare il consenso per un tipo di attività (es. baciarsi) significa aver dato il consenso per tutte le altre attività sessuali (es. rapporto sessuale)?

5. Riassumi la sessione con le seguenti affermazioni:

- Perciò, ovviamente non è colpa di X (nome dell'attore) se qualcuno gli ha preso la sua palla, perché nessuno ne aveva il diritto. Io non avevo il diritto di prenderla, perché non gliel'ho chiesto!
- Ovviamente ci sono differenze tra la richiesta di una palla e il consenso ad azioni fisiche. Quando prendo la palla di X, posso restituirla senza alcun danno per il suo corpo o per sé stesso. Se qualcuno abbraccia o bacia qualcuno senza consenso, non ci si può riprendere il proprio bacio.
- io credo che qui nessuno voglia essere molestato o aggredito; oppure voglia aggredire o molestare una persona, vero? Quindi, qual è l'unico modo per essere sicuri che quello che stiamo facendo sia consensuale? Devo chiedere o acconsentire. Proprio come si è fatto con la palla: devo chiedere o dare il permesso.
- Potreste pensare che chiedere a qualcuno il consenso di dargli un abbraccio o di mettere il braccio intorno al suo collo sia strano o imbarazzante. E questo potrebbe essere vero. Ma penso che sia molto più imbarazzante oltrepassare i confini personali di qualcuno facendolo sentire a disagio. E chiedere non deve essere per forza formale: "Potrei per favore, possibilmente - ho l'onore di mettere il mio braccio intorno a te?" Usa le tue parole, e ciò che ti fa sentire a tuo agio.
- Infine, quale messaggio si invia all'altra persona quando chiediamo? Se il mio partner me lo chiede prima di toccarmi o baciarmi, può essere strano o sorprendente all'inizio, ma mi comunica anche che sto con una persona che tiene alla mia opinione. È abbastanza premuroso da chiedere prima di invadere i miei confini. Mi rispetta.

Fonte: [Virginia Sexual & Domestic Violence Action Alliance](http://wiki.preventconnect.org/consent-exercises/) (VSDVAA)/
<http://wiki.preventconnect.org/consent-exercises/>

Test di valutazione

Distribuisce poi il presente questionario di valutazione del modulo. Ci vorranno 5 minuti per completarlo.

1) Ti sono piaciuti i contenuti della giornata di oggi?

a) Sì

b) No

Perché sì o perché no? _____

2) Quale tra le attività proposte ti è piaciuta di più?

a) Il gioco della proiezione

b) I nostri confini personali e gli altri

c) Posso avere la tua palla?

d) Mi sono piaciute tutte le attività allo stesso modo

e) Nessuna mi è piaciuta

Per favore, spiegaci la tua scelta: _____

3) Ci sono state attività che non ti sono piaciute?

a) Sì

b) No

Se sì, per favore descrivici perché _____

4) Hai imparato qualcosa di nuovo?

a) Sì

b) No

Se sì, per favore descrivi cosa _____

5) Il corso è stato pratico e/o facile da svolgere?

a) Sì

b) No

Se no, per favore descrivici che difficoltà hai incontrato _____

6) Hai suggerimenti per noi? _____

MODULO C– Riconoscere una situazione abusiva

Tema	MODULO C– RICONOSCERE UNA SITUAZIONE ABUSIVA
Obiettivi	<p>Questa sessione è incentrata sul supportare le partecipanti nel riconoscere i segni di situazioni di abuso e farle riflettere su alcune domande di base:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sono in una relazione abusiva? ▪ Ho bisogno di attuare un piano d'azione?
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • Identificare i segnali di una relazione abusiva / situazione di rischio • Imparare quali sono gli indizi che possono indicare una relazione abusiva • Imparare quali sono i principali segnali di allarme / di rischio e come affrontarli • Imparare alcuni suggerimenti e comportamenti per aiutare una persona che sta subendo violenza
Metodi	<ul style="list-style-type: none"> • Attività per rompere il ghiaccio • Improvvisazione • Studio di un caso • Giochi di ruolo
Durata:	2h in presenza
Risorse necessarie:	<ul style="list-style-type: none"> • Post-it • Penne • Fogli • Copie degli scenari per il gioco di ruolo (Foglio di lavoro 5) • Copie del questionario per valutare le conoscenze (Foglio di lavoro 6) • Copie del questionario per valutare la sessione (Foglio di lavoro 7)
Ordine delle attività	<ul style="list-style-type: none"> • Accoglienza e presentazione - attività per rompere il ghiaccio (10 minuti) • Video- cartone animato che presenta l'argomento • Discussione guidata sugli indizi che possono indicare l'esistenza di un abuso (30 minuti)

	<ul style="list-style-type: none"> • Studio di caso sui segnali di allarme di rischio grave (30 minuti) • Improvvisazione su come aiutare un amico che subisce un abuso (20 minuti) • Gioco di ruolo su come reagire se una donna è in pericolo di vita o no (20 minuti) • Questionario per valutare la conoscenza (10 minuti)
Valutazione	Valutazione della sessione
Riferimenti	https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/ https://www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/my-situation/i-want-to-help-someone https://agedout.com/personal-life/abusive-relationships
Materiali da distribuire	Scenari per il gioco di ruolo

Fogli di lavoro per la sessione in presenza

Foglio di lavoro 3.1 – Accoglienza e presentazione: esercizio rompighiaccio

Obiettivo: sensibilizzare i partecipanti al tema della violenza e creare uno spazio di fiducia.

Durata: 10 minuti

Attuazione: Chiedi alle partecipanti di fare coppia con qualcuno che non conoscono e spiega che ogni coppia avrà uno scultore e una statua. Poi, annuncia il tema: la violenza (1° tema) e/o la donna spaventata (2° tema). Lo scultore deve modellare la statua secondo il tema in un tempo limitato (circa 3 minuti). Il facilitatore suona la fine del tempo assegnato e va in giro per le statue chiedendo alle persone di presentarsi e presentare il loro lavoro. È possibile fare un secondo giro a ruoli invertiti.

Foglio di lavoro 3.2 – Indizi che potrebbero indicare un abuso: discussione guidata

Obiettivo: Favorire la discussione e la riflessione sui contenuti da trattare

Durata: 30 minuti

Attuazione: Chiedi ad ogni partecipante di scrivere su diversi post-it i diversi comportamenti che mostrano che una donna sta subendo o ha subito un abuso. Esempio: le emozioni e i sentimenti sono confusi, ecc.

Raccogli poi gli argomenti menzionati e raggruppa i post-it di una stessa categoria; completali poi con ulteriori categorie. (vedi la teoria inclusa: Come facciamo a sapere se si tratta di abuso?).

Poi poni le seguenti domande:

- Conosci qualcuno che ci è passato? Come l'ha affrontato?
- Sapresti come reagire in caso di una situazione di abuso?
- Come identifichi/definisci una situazione di abuso?

Nota: online questo può essere fatto con strumenti come Reetro o Ideazboard

Elementi teorici di riferimento per il foglio di lavoro 3.2

Le persone possono avere relazioni abusive con un membro della famiglia o con un partner. Di seguito elenchiamo alcuni segnali che possono essere indicativi di abuso.

Una donna può trovarsi in una **relazione abusiva** se qualcuno:

- La fa sentire umiliata, intimidita o isolata attraverso le sue parole e azioni.
- La pedina o la segue.
- Usa il denaro per avere potere su di lei.
- Usa messaggi o social media per fare il bullo, molestarla o intimidirla.
- Fa pressione su di lei con parole o azioni perché si impegni in attività sessuali che non vuole fare.

Abuso emotivo se il partner:

- Sminuisce la donna.
- La incolpa dell'abuso o dei litigi.
- Nega l'abuso o lo minimizza.
- La isola dalla famiglia e dagli amici.
- Le impedisce di andare all'università o al lavoro.

- Fa richieste irragionevoli per la sua attenzione.
- La accusa di flirtare o di avere relazioni.
- Le dice cosa indossare, chi vedere, dove andare e cosa pensare.
- Controlla il suo denaro o non le dà abbastanza per comprare cibo o altre cose essenziali.
- Monitora i suoi profili sui social media, condivide sue foto o video senza il suo consenso o usa localizzatori GPS per sapere dove si trova.
- Le dice che è fortunata perché qualcuno le vuole bene.
- La butta giù o la chiama con appellativi che non le piacciono.
- Minacce e intimidazioni
- Minaccia di fare del male o di ucciderla
- Distrugge le cose che le appartengono
- Invade il suo spazio personale
- Minaccia di uccidere lei o i figli
- Legge le sue e-mail, testi o lettere
- La molesta o la segue

Abuso fisico se il partner:

- La schiaffeggia, la colpisce o la prende a pugni
- La spinge
- La morde o la prende a calci
- La ustiona / la brucia
- La soffoca o la tiene ferma
- Lancia oggetti
- Le fa male e lo fa passare per uno scherzo o come se lei glielo avesse fatto fare.

Abuso sessuale se il partner:

- La tocca in un modo in cui lei non vuole essere toccata
- Fa richieste sessuali indesiderate
- La ferisce durante il sesso
- La spinge a fare sesso non sicuro, per esempio a non usare il preservativo
- La costringe a fare sesso
- Non rispetta il suo "NO".

Foglio di lavoro 3.3 – Segnali di allarme grave: caso di studio

Obiettivo: comprendere quali sono i segnali di allarme grave

Durata: 30 minuti

Implementazione: il facilitatore può usare alcune risorse audio-visive di supporto:

- <https://www.youtube.com/watch?v=9bNh9pkYWjg> (relazione violenta)
- <https://www.youtube.com/watch?v=gfqnnLu4yrQ> (molestie per strada)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ> (nessuna lingua; potrebbe essere utile per un gruppo con disabilità più gravi).

E poi porre le seguenti domande:

- Qual è il contesto del video?
- Come ti senti a riguardo?
- Quali sono i diversi segnali che queste due donne hanno elencato quando hanno parlato degli abusi che stavano affrontando?
- Quali sono i diversi tipi di abuso e violenza mostrati nel video?
- Quali sono le alternative disponibili?

Per facilitare la discussione, il gruppo può essere diviso in due gruppi per discutere insieme le domande. Dopo un po', il gruppo si riunisce in plenaria e condividono la loro risposta con tutti.

Elementi teorici di riferimento per il foglio di lavoro 3.3

I segnali di rischio possono includere:

- Teme per la sua vita.
- L'aggressore è violento con altri.
- È soggetta a violenza durante la gravidanza.
- La frequenza e la gravità della violenza si intensificano nel tempo.
- Abuso di droghe, specialmente quelle che peggiorano l'aggressività.
- Lei progetta di lasciarlo o di divorziare.
- Il partner sa che lei ha chiesto aiuto esterno.
- Ci sono già notizie di ferite gravi.
- Ci sono armi o pistole in casa.
- Episodi di violenza si verificano anche fuori casa.

Foglio di lavoro 3.4 – Come aiutare qualcuno vittima di una situazione di abuso? Esercizio di improvvisazione

Obiettivo: capire come aiutare qualcuno che sta subendo o ha subito una situazione di abuso.

Durata: 20 minuti

Attuazione: le partecipanti devono improvvisare un dialogo tra due amiche (una che subisce violenza domestica e una che cerca di aiutarla). Hanno 5 minuti per prepararsi e poi 5 minuti in totale per recitare. Il facilitatore si prenderà un po' di tempo per spiegare alcuni consigli e comportamenti per aiutare un'amica, secondo il background teorico.

Alcune domande per aiutare i partecipanti a riflettere sull'argomento:

- Avresti reagito così con una tua amica?
- Cosa non avete capito?
- Quale sarebbe stata la tua prima reazione?
- Come avresti reagito?

Elementi teorici di riferimento per il foglio di lavoro 3.4

Come aiutare un'amica che subisce una situazione di abuso? Hai mai conosciuto qualcuno che ha subito un abuso? Sai come reagire? Nel caso tu conosca qualcuno che sta subendo un abuso, questi potrebbero essere i passi da seguire:

- Fatele sapere che avete notato che qualcosa non va.
- Potrebbe non essere pronta a parlare, ma cercate di trovare dei momenti tranquilli per parlare come opportunità per lei, nel caso volesse eventualmente condividere i suoi sentimenti.
- Ascoltala e non incolparla mai
- Riconosci che ci vuole forza per parlare con qualcuno dell'esperienza dell'abuso
- Dalle il tempo di parlare ma non spingerla a parlare se non vuole
- Riconosci che si trova in una situazione spaventosa e difficile
- Dille che nessuno merita di essere minacciato o picchiato, nonostante quello che può dire l'abusatore

Fonte: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/>

Foglio di lavoro 3.5 – A rischio di vita o no: gioco di ruolo (Facoltativo)

Nota: Questo esercizio tratta questioni importanti ma richiede anche che tu conosca le caratteristiche delle partecipanti. Perciò in funzione di ciò, decidi se questo esercizio sarà utile per il gruppo e se è applicabile a seconda delle caratteristiche delle partecipanti.

Obiettivo: capire come reagire in caso di gravi segnali di allarme di una situazione abusiva.

Durata: 20 minuti

Attuazione: Spiega prima il background teorico.

Scegli tra le partecipanti quattro volontarie che interpreteranno: una donna in pericolo di vita, una donna che non è in pericolo di vita, e le ultime due qualcuno che cerca di aiutarle. Dai alle volontarie le carte dei ruoli e lascia loro qualche minuto per leggerle. Chiedigli di recitare la scena, incoraggiando le altre partecipanti a indovinare chi è chi.

Chiedi al resto del gruppo di osservare e scrivere cosa notano o cosa avrebbero fatto diversamente.

Incoraggia la discussione di gruppo, iniziando a chiedere alle volontarie: com'è stato interpretare questo ruolo? Come vi siete sentite? Cosa è stato più facile e cosa più difficile? Cosa hanno notato gli altri? C'è qualcosa che avresti fatto diversamente?

Scenari (per il facilitatore):

La donna a rischio di vita: Una donna va da un'amica e le confessa che ha dei problemi a casa. Mostra all'amica i lividi che ha e dice che teme per la sua vita. L'amica decide di aiutarla e l'accompagna all'ospedale, perché la donna ha delle ferite. Mentre vanno all'ospedale, le due donne parlano e la donna maltrattata decide di non tornare a casa.

La donna che non rischia la vita: Una donna va da un'amica e le confessa che ha dei problemi a casa. Spiega che il suo compagno la morde a volte, ma lei pensa che sia colpa sua. La sua amica decide di aiutarla, spiegandole che gli abusi sono un problema frequente, che lei non è responsabile. Le spiegherà allora che ci sono dei servizi che possono aiutarla ad uscire da questa situazione.

Foglio di lavoro 3.6 – Auto-valutazione dell'apprendimento (facoltativo)

Nota: Questo esercizio tratta questioni importanti ma richiede anche che tu conosca le caratteristiche delle partecipanti. Perciò in funzione di ciò, decidi se questo esercizio sarà utile per il gruppo e se è applicabile a seconda delle caratteristiche delle partecipanti.

Obiettivo: valutare e avere un feedback sul tema

Durata: 10/15 minuti

Attuazione: Distribuisci un foglio con le seguenti domande, e fornisci alcune penne per compilare il modulo. Domande:

- Nomina 3 modi per scoprire se qualcuno sta subendo un abuso.
- Nomina due categorie di segnali d'allarme di rischio grave.
- Spiega in poche parole come reagiresti se un'amica venisse da te e ti dicesse che sta subendo un abuso domestico.
- Spiega in poche parole come reagiresti se fossi in pericolo di vita a causa di una situazione di abuso.
- Spiega in poche parole come reagiresti se non fossi in pericolo di vita ma stessi subendo una situazione di abuso.

Materiali da distribuire

Ruoli per il role-playing

Amica 1: Una tua amica viene da te e ti confessa che ha dei problemi a casa. Ti mostra i suoi lividi e ti spiega che il suo compagno è stato violento con lei e l'ha minacciata di morte, quindi teme per la sua vita. Così, decidi di aiutarla ad andare all'ospedale, perché ha delle ferite. Mentre camminate, parli con lei della situazione a casa e lei decide di andarsene.

Donna abusata a rischio della propria vita: Stai subendo degli abusi in casa e decidi di andare a parlarne con la tua amica. Confessi che il tuo compagno è stato violento con te e ti ha minacciato di morte, quindi temi per la tua vita. La tua amica decide di accompagnarti all'ospedale, perché hai delle ferite, e durante il tragitto parlate insieme della tua situazione. Quindi decidi di andartene di casa.

Amica 2: una tua amica ti confessa che ha dei problemi a casa. Spiega che il suo compagno la morde a volte, ma lei pensa che sia colpa sua. Decidi di aiutarla, spiegandole che gli abusi sono un problema frequente, che lei non è responsabile. Le spieghi allora che ci sono dei servizi che possono aiutarla ad uscire da questa situazione.

Donna abusata non a rischio della propria vita: Stai subendo degli abusi in casa e decidi di andare a parlarne con la tua amica. Confessi che il tuo compagno ti morde a volte, ma pensi che te lo meriti perché sei disabile. La tua amica decide di aiutarti, spiegandoti che gli abusi sono un problema frequente, che tu non sei responsabile. Ti spiega allora che ci sono dei servizi che ti potrebbero aiutare ad uscire da questa situazione.

MODULO D – DIRE NO

Tema	MODULO 4 - DIRE NO
Obiettivi	Questa sessione è dedicata a responsabilizzare le partecipanti sul fatto che possono dire "no" a relazioni sessuali indesiderate e ad allenarle ad essere assertive nel dire "no".
Risultati di apprendimento	Alla fine di questo modulo la partecipante <ul style="list-style-type: none"> • Avrà approfondito attraverso esempi concreti il tema del consenso a una relazione intima / rapporto sessuale • Avrà capito che può dire "no" a situazioni che non le piacciono • Avrà esercitato la sua capacità di dire "no" • Avrà imparato a riconoscere le situazioni in cui ha il diritto di dire "no".
Metodi	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di ruolo • Esercizi teatrali • Discussioni guidate
Durata:	2 ore in presenza
Risorse necessarie:	<ul style="list-style-type: none"> • Lavagna a fogli mobili e pennarelli • Post-it, fogli, penne • Copie degli scenari per il gioco di ruolo (Foglio di lavoro 4.1) / 5 copie • Chiedere ai partecipanti di portare un piccolo oggetto a cui tengono (ad esempio un libro, una fotografia, una penna, un pupazzo con un valore per loro) (Foglio di lavoro 4.2) • Fogli di carta rossi e verdi (Foglio di lavoro 4.3) / un paio per ogni partecipante • Test di valutazione / una copia per ogni partecipante
Ordine delle attività	<ul style="list-style-type: none"> • Accoglienza e introduzione (5 minuti) • Sessione di domande e risposte (15 minuti) • Gioco di ruolo sul consenso (30 min.) - Foglio di lavoro 4.1 • Esercizio per dire e mostrare "NO" (20 min.) - Foglio di lavoro 4.2 • Breve pausa (10 min.) • Gioco luce rossa/luce verde (30 min.) - Foglio di lavoro 4.3

	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusione, test di valutazione e conclusioni (10 min.)
Valutazione	Valutazione della sessione
Riferimenti	<ul style="list-style-type: none"> • PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States Available from: http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%2004%20education%20guide.pdf • SAFE: A Personal Safety Training Guide for Adults with Disabilities and Care Providers. Available from: https://pcar.org/safe • Lay, Marilyn, Liana Lowenstein, and Geraldine Crisci, Paperdolls and Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children. Jist Publishing, 1998. Print. Available from: http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%2004%20education%20guide.pdf

Fogli di lavoro per la sessione in presenza

Foglio di lavoro 4.1 – Gioco di ruolo sul consenso

Obiettivo: dare esempi concreti di situazioni in cui c'è o non c'è consenso

Durata: 30 minuti

Attuazione: Ricorda alle partecipanti che il consenso, o permesso, significa che due persone sono d'accordo su qualcosa, spiegando che entrambe le persone devono essere d'accordo perché ci sia consenso o permesso. Se una persona NON è d'accordo, NON c'è consenso o permesso. (Se necessario, tornate all'argomento del consenso e fate questo esempio: Se stai camminando con un amico e vuoi tenergli la mano, come fai a sapere se va bene? Se il tuo amico vuole tenerti la mano, come fa a sapere che va bene? Se necessario, solleccitateli con una domanda: ad esempio, forse potreste chiedere se va bene?) Solo se entrambe le persone dicono "Sì", allora va bene perché c'è il consenso, o il permesso.

Chiedi alle partecipanti di estrarre a sorte la descrizione di una storia [se il gruppo è grande l'esercizio può essere fatto a coppie] e chiedi loro a turno di leggerla ad alta voce. Alla fine di ogni storia, proponi di metterla in scena da ciascuna coppia di partecipanti. Infine, per ognuna, chiedi al gruppo se c'è consenso:

- Amelia e Maria non si conoscono. Amelia vuole sedersi accanto a Maria per conoscerla. Chiede se può sedersi con lei. Maria dice "no, grazie". Amelia ha il consenso a sedersi con lei? Perché o perché no?
- Roberto è felice e vuole abbracciare il suo collega Giuseppe, perché il loro progetto di lavoro è stato approvato. Chiede se Giuseppe vuole un abbraccio e Giuseppe dice di sì. Roberto ha il consenso per abbracciare Giuseppe? Perché o perché no?
- Giulia e Anna sono amiche. Giulia dice ad Anna che non ha mai baciato nessuno e chiede se può provare con lei. Anna dice di no, che non le piace. Giulia ha il consenso per baciare Anna? Perché o perché no?
- Paolo e Costanza sono fidanzati. Mentre stanno parlando, Paolo mette la sua mano sulla gamba di Costanza. Lei prende la sua mano e la sposta. C'è consenso? Perché sì o perché no?
- Cristiano e Teresa escono insieme e tornano da una cena insieme. Teresa chiede a Cristiano se può salire a casa sua. Cristiano dice di sì, sorridendole. Ha dato il suo consenso? Perché o perché no? È un consenso per cosa? (spiegare che Cristiano può sempre ritirare il suo consenso e questo non è un consenso per baciare,

pomiciare o fare sesso. Così come Teresa non sta chiedendo e dando il suo consenso per baciare, pomiciare o fare sesso).

Sottolinea che entrambe le persone devono dire "SI" perché ci sia consenso e che il consenso può essere ritirato in qualsiasi momento (potete dire sì inizialmente e poi dire "no" e cambiare idea).

Chiarisci che se una persona dice no, allora non c'è consenso, o permesso, e l'attività dovrebbe fermarsi. Entrambe le persone devono essere d'accordo con l'attività perché ci sia consenso o permesso. Questo è rispettare il diritto di qualcun altro di scegliere

[Fonte: Adattato da:

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20images/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> and PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States)]

Foglio di lavoro 4.2 – Esercizio: dire e mostrare il "NO"

Obiettivo: far esercitare le donne a dire "no"

Durata: 20 minuti

Attuazione: [Prima di questa sessione, alle partecipanti deve essere stato chiesto di portare un piccolo oggetto a cui tengono (ad esempio un libro, una fotografia, una penna, un pupazzo con un valore per loro)].

Questo esercizio è diviso in tre momenti interconnessi:

A) Rinforzando ciò che è stato detto con l'esercizio precedente, scrivi su una lavagna i seguenti punti, uno alla volta, e discutili con le partecipanti, chiedendo se li condividono:

- È importante che ogni persona si senta a proprio agio con l'attività sessuale e capisca cosa sta accettando.
- È importante che tu sappia se l'altra persona è d'accordo con l'attività sessuale.
- L'attività sessuale è sempre una scelta.
- Accettare di baciare non significa accettare di toccare, e toccare non significa accettare il sesso orale o il rapporto sessuale. Ogni atto richiede il consenso.
- Acconsentire una volta non significa acconsentire per sempre.
- Si può togliere il consenso dicendo cose come "no" o "stop" o "non voglio".
- Si può togliere il consenso in qualsiasi momento mostrando di non voler fare qualcosa.
- L'attività sessuale tra un operatore e un utente non è mai opportuna, anche se l'utente acconsente.

Entrambe le persone devono acconsentire a tutti gli atti.

Dopo aver condiviso questi temi, proponi di mettere in pratica ciò di cui si è parlato.

B) Esercitarsi a dire "NO"

Fai esercitare le partecipanti a dire di no attraverso i seguenti esercizi:

a) Chiedi a tutte di dire più volte "NO", insieme e ad alta voce

b) Poi passeggia in giro per la stanza e incoraggia ogni partecipante a dire "NO" individualmente (senza forzarla)

c) Chiedi a tutte di identificare un'altra parola che significa "NO". (esempi potrebbero includere: "Stop", "Non voglio", "Smettila" o "Non mi piace")

Poi dividi le partecipanti in coppie, e a turno chiedi a una di loro di tenere l'oggetto che hanno scelto di portare. L'altra partecipante deve insistere per ottenere l'oggetto. La partecipante che in quel turno avrà l'oggetto deve imparare a dire no ripetutamente, resistendo all'insistenza. Dopo un paio di minuti i ruoli cambiano. **[Importante:** definisci come regole il divieto di usare insulti o offese personali e la fisicità, come spinte. L'esercizio è più sicuro se fatto una coppia alla volta, in modo che il formatore possa prestare la massima attenzione alla coppia].

C) Come possiamo fisicalizzare il "NO" o lo "STOP?"

In conclusione di questo esercizio, chiedi ad ogni partecipante di trovare un modo per fisicalizzare il "NO" (gli esempi possono includere il mettere la mano in alto, usare le braccia o le gambe per spingere qualcuno lontano da voi. Scoraggiare l'abuso fisico come modo di mostrare "NO").

Foglio di lavoro 4.3 – Il gioco del semaforo

Obiettivo: Esercitarsi a identificare il tocco sicuro e non sicuro

Durata: 30 minuti

Attuazione: Spiega alle partecipanti che se qualcuno le tocca in un modo da loro non desiderato o spiacevole, va bene dire "No". Se qualcuno sta facendo loro del male, va bene dire "No!". Va bene dire "No" se qualcuno chiede loro di fare qualcosa che è contro la legge o che è pericoloso. Per esempio, se qualcuno chiede loro di rubare qualcosa, o se qualcuno dice loro di toccare una fiamma calda possono dire "No". Non solo va bene, ma è intelligente e sano dire "No" a cose che non sono sicure.

Successivamente, spiega loro che sarà fatto un gioco per sapere cosa non è sicuro e quando dire "No". Si chiama semaforo rosso / semaforo verde.

A ciascuna partecipante saranno consegnati un foglio rosso (stop) e uno verde (vai). Spiega al gruppo che il foglio rosso è il segno di stop e il foglio verde è il segno di via. Leggi poi una serie di affermazioni. Per ciascuna di esse le partecipanti devono decidere se il comportamento è sicuro o non sicuro. Se non è sicuro, i membri del gruppo devono prendere il foglio rosso dello stop e dire "No! Stop". - come nell'esercizio precedente. Se la situazione è sicura, i membri del gruppo devono prendere il foglio verde e dire "Vai!". Esercitatevi a dire queste frasi con il gruppo. Alcuni comportamenti sono intenzionalmente ambigui per stimolare la discussione.

Di seguito alcune situazioni da semaforo rosso / semaforo verde:

- Tua madre ti dà un grosso bacio quando ti vede.
- Il tuo coinquilino ti mostra il pene.
- Il tuo ragazzo ti tiene la mano al cinema.
- Tuo cugino ti dice che ti darà una barretta di cioccolato se gli permetti di farti delle foto nuda.
- Il tuo insegnante ti abbraccia dopo che hai superato un test.
- La tua amica ti sfida a rubare qualcosa in un negozio.
- Tua zia ti chiede un bacio dopo averti dato un regalo di compleanno.
- Tuo fratello maggiore ti chiede di toccargli il pene e ti dice di non dirlo.
- L'OSS che ti assiste mette le dita nella tua vagina mentre ti aiuta a fare il bagno.
- Il ragazzo sull'autobus accanto a te ti mette la mano sotto il tuo vestito

Alla fine del gioco, spiega: "Se qualcuno passa con il semaforo rosso, non è sicuro e potrebbe investire una persona. Se qualcuno usa un contatto segreto o non sicuro con qualcuno, anche questo è un comportamento da semaforo rosso e non è sicuro. Se sperimentate un comportamento da semaforo rosso, dite No".

[Fonte: Adattato da

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> and Lay, Marilyn, Liana Lowenstein, and Geraldine Crisci, Paperdolls

and Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children. Jist Publishing, 1998. Print.]

MODULO E – CERCARE AIUTO

Tema	MODULO 5 – CERCARE AIUTO
Scopi ed obiettivi	<p>Fornire alle partecipanti una lista di soggetti e istituzioni cui fare riferimento in caso di bisogno di aiuto; e un serie di suggerimenti/indicazioni su come richiedere aiuto.</p> <p>Raccogliere testimonianze di prima mano -attraverso video o dal vivo- di donne che siano state in grado di superare situazioni di abuso e mostrare come sia importante non essere sopraffatte dalla paura</p> <p>Rafforzare, tra le vittime e tra le professionalità coinvolte, il valore del fare appello alle proprie risorse e significarne l'importanza per superare tali situazioni di abuso.</p> <p>Orientare sul ruolo che può giocare la famiglia quando i bambini assistono ad un abuso perpetrato alla madre, dando consigli pratici ed efficaci.</p>
Risultati di apprendimento	<p>Alla fine di questo workshop, le donne dovrebbero essere in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprendere e rilevare se siano state abusate, distinguere di quale abuso siano state vittime, cioè: fisico, psicologico, sessuale ed anche comprendere quando dovrebbero chiedere aiuto;• Tradurre in azione quanto appreso (sapere dove andare e a chi chiedere aiuto quando credano di essere state vittime di abusi ed anche che tipo di aiuto ritengano di aver bisogno per sé ed eventualmente per i propri figli).
mezzi	<ul style="list-style-type: none">• Proiezioni video• Discussioni facilitate• Esercizi inscenati – interattivi / giochi di ruolo
Durata:	2-3 ore, in presenza
Risorse materiali richieste:	<ul style="list-style-type: none">• Lavagna a fogli mobili e pennarelli per annotare gli spunti delle partecipanti• Computer• Video proiettore• Sedie/tavoli

	<ul style="list-style-type: none"> • Volantini del progetto Stay Safe • Lista con i nomi e i recapiti telefonici delle organizzazioni della rete di sostegno
Ordine delle attività	<ul style="list-style-type: none"> • Benvenuto e introduzione (5 min.) • Proiezione del cartone animato che presentigli argomenti e i temi di discussione (15 min.) • Presentazione di un video e discussione facilitata (20 min.) • Esercizi inscenati interattivi (30-60 min.) • Ricerca dei servizi di aiuto (30 min.) • Effetti e conseguenze di quando non si chiede aiuto in caso di abuso (30-60 min.) • Questionario di valutazione dell'apprendimento (10 min.)
Valutazione	Valutazione della sessione
bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> • PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States Available from: http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf • Coronavirus disease (COVID-19): Violence against women: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-violence-against-women
Materiali didattici	<p>Materiale 1. Volantino di Stay Safe –</p> <p>Materiale 2. Associazioni e centri anti-violenza</p> <p>Materiale 3. (lista e contatti delle organizzazioni di supporto e soccorso)</p>

Fogli di lavoro per le sessioni in presenza

Foglio di lavoro 5.1 - gioco di ruolo

Obiettivo: Capire il pericolo

Durata: fino a 60 minuti

Attuazione: Scegliere 2 donne e chiedere loro di interpretare il ruolo dell'abusatore/vittima. Vedere gli scenari allegati.

Nota: se ritenete che recitare la scena potrebbe essere troppo attivante per i partecipanti, usate semplicemente lo scenario per descrivere una situazione fittizia.

Chiedete ai partecipanti di identificare nella scena che tipo di segnali la vittima avrebbe potuto notare per capire che è in potenziale pericolo. Elencateli sulla lavagna a fogli mobili e sottolineate che è importante essere consapevoli dei segnali di abuso per cercare subito aiuto ed evitare un'escalation (20 minuti)

Foglio di lavoro 5.2 - E se qualcosa va storto? Cosa devo fare? Chi può aiutare e sostenere me e i miei figli?

Obiettivo: dare prova della necessità di aiuto

Durata: 60 minuti

Attuazione:

- Creare due gruppi di partecipanti e stimolare una discussione intorno ai seguenti argomenti: "Cosa succede se mi rendo conto di essere vittima di violenza di genere? Cosa dovrei fare? Chi può aiutarmi e sostenermi?". Elencate su una lavagna a fogli mobili le risposte fornite. [Nota per i facilitatori: se il gruppo è composto da partecipanti con e senza figli, potreste creare dei gruppi in base allo stato di gravidanza e confrontare le diverse risposte] (15 minuti)
- Commentate le risposte fornite dai partecipanti ed evidenziate quali delle risposte si riferiscono alla ricerca di aiuto presso amici e conoscenti e quali si riferiscono ai servizi di supporto disponibili. Introdurre il concetto che ci sono servizi che possono aiutare le donne vittime di violenza e verificare con i partecipanti se sono a conoscenza di questi servizi (10 minuti)
- Presentare un video di un rifugio per donne maltrattate come esempio (4'25")
<https://www.youtube.com/watch?v=Q8SiDMLxvJQ> ed incoraggiare la discussione ed

esplorare perché cercherebbero / non cercherebbero aiuto da questo tipo di servizi (10 minuti).

- Presentare il [film documentario StaySafe](#) e poi chiedere ai partecipanti di rispondere alla domanda "perché è importante divulgare il tema della violenza contro le donne con disabilità?" - Scrivete le risposte sulla lavagna a fogli mobili. (10 min)

Foglio di lavoro 5.3 - Cercare aiuto

Obiettivi:

- Discutere idee come la vergogna, la paura e la riluttanza a chiedere aiuto.
- Fornire strumenti di aiuto pratico come numeri di contatto e procedure di aiuto.
- Presentare il funzionamento di un servizio di supporto a donne vittime di violenza

Durata: fino a 45 minuti)pausa inclusa)

Attuazione: [Preparazione: Prima dell'inizio della sessione, usa cinque pagine della lavagna a fogli mobili per elencare ogni tipo di relazione su una pagina diversa: Estranei, conoscenti, amici, familiari e partner intimi. Attacca queste cinque pagine al muro intorno alla stanza].

Descrivete una situazione in cui una donna con disabilità psicosociale e i suoi due figli sono stati vittime di violenza di genere (vedi foglio di lavoro 5.3).

Chiedete alle partecipanti come pensano che le cose sarebbero potute andare diversamente se avessero chiesto aiuto a uno dei cinque tipi di collegamento elencati nella lavagna a fogli mobili. Per esempio: e se un estraneo avesse notato un atteggiamento maleducato nei confronti della donna dall'altra parte della strada? Cosa avrebbe potuto fare?

Discutete i casi presentati e come modificare i comportamenti derivati dalla sfiducia nelle istituzioni. Usate l'ascolto attivo, mostrate empatia e allo stesso tempo guidate l'ascoltatore verso la strada della ricerca di aiuto, mostrando come fare, dando piste e contatti.

Foglio di lavoro 5.1

Leggi il seguente scenario e preparati a interpretare la parte che il formatore ti assegnerà.

"Uno sconosciuto ti avvicina mentre sei al bar da sola. Insiste per sedersi al tuo tavolo e tu accetti. Dice che sei molto bella e che vuole conoscerti meglio; si presenta - si chiama Mario - e ti dice che è single. Dice che ti ha notato dalla strada e si è chiesto come mai una ragazza così carina fosse sola al bar. Ti senti un po' imbarazzata, ma pensi che sia simpatico. Mario inizia poi a farti domande molto personali, chiedendoti dove vivi, quanti anni hai e se vivi da sola; a te le domande sembrano un po' private, ma lui è interessato a te e tu non vuoi deluderlo. Mentre parlate, inizia a toccarti il braccio e poco dopo ti dice di salire in macchina con lui per fare un giro. Sei un po' confusa, vi conoscete da poco tempo, ma lo segui perché in fondo sembra carino.

In macchina, però, lui cambia atteggiamento: non è più gentile e non parla più, ti spoglia e ti costringe ad avere rapporti intimi con lui [non deve essere rappresentato nel gioco di ruolo, le donne potrebbero "andare fuori scena" e il formatore potrebbe raccontare questa parte].

Quando il rapporto sessuale è finito, ti fa scendere e se ne va. Sei disorientata e non capisci cosa è successo, sei sola in un posto sconosciuto. Vorresti chiedere aiuto ma non sai come fare".

Ruolo 1 - Vittima

In questo scenario tu rappresenti la vittima - Giulia.

Sei seduta al bar da sola, stai bevendo un caffè e ti stai rilassando. Un uomo ti si avvicina, ti chiede con insistenza se puoi sederti con te, ma tu pensi che non ci sia niente di male e dici "Ok, puoi sederti qui". Ti fa molti complimenti: questo ti fa sentire bella, ma ti imbarazza anche perché è uno sconosciuto. Gli rispondi semplicemente "Grazie, sei gentile". Mario, il nome di quest'uomo, dice di essere single e ti fa molte domande personali: pensi che sia interessato a te. Tu gli rispondi sinceramente dicendo che ti chiami Giulia, che vivi a Modena e che hai 30 anni. Mentre stai parlando con lui, ti tocca il braccio. Tu non dici niente e sorridi un po' per l'imbarazzo, lui ti dice "scusa" e tu gli rispondi "non fa niente" non ti è dispiaciuto il suo tocco. Lui ti dice che vuole fare un giro in macchina con te, ti fa cenno di seguirlo, ti prende per mano. Non sai cosa fare, ti guardi intorno ma non conosci nessuno nel bar; vorresti qualcuno a cui chiedere consiglio ma allo stesso tempo ti senti gratificata dal fatto che lui voglia che tu vada con lui a fare un

giro. Alla fine decidi di seguirlo, Mario sembra simpatico e si interessa a te: potrebbe diventare una storia d'amore o, alla peggio, un bel bacio! Non dici nulla e lo segui.

Sei appena stata scaricata dalla macchina. Non capisci bene cosa sia successo, ti riaggiusti i vestiti che lui ti ha rapidamente tolto. Ti guardi intorno, non sai dove sei e hai paura. Ti metti le mani sul viso e ti siedi su una panchina.

Ruolo 2 - Aggressore

In questo scenario rappresenti l'aggressore - Mario.

Vedi una ragazza sola seduta al bar, è carina e ti avvicini a lei per avvicinarla. Le chiedi più volte "Ciao bella, posso sedermi con te? Dai, solo per un caffè!". Lei dice di sì e vi sedete. Cominci a dirle cose come: "Ti ho notato dalla strada e ho pensato: come può una ragazza così bella essere sola? Mi sono detto che dovevo farti compagnia". Continua dicendo: "Mi chiamo Mario, sono single sai? E tu come ti chiami? Quanti anni hai? Dove abiti? Dai, dimmi di più di te". Mentre ti parla, tocca delicatamente il braccio. Decidi di andare fino in fondo, dicendo: "Vedo che hai finito il tuo caffè, perché non andiamo a fare un giro? Vieni, ti mostro un posto", facendole cenno di seguirti e prendendola per mano con decisione.

Foglio di lavoro 5.2

Leggi i seguenti scenari e sottolinea gli elementi che ti sembrano differenziare le due storie.

Scenario 1

All'età di 32 anni, Irma ha avuto un figlio dopo un parto molto difficile, dopo il quale è diventata depressa e ha sviluppato un disturbo schizoaffettivo con problemi di disorientamento. Da allora, ha assunto farmaci che hanno gradualmente portato la situazione sotto controllo. Alcuni anni dopo, ha iniziato una relazione con un uomo di un'altra città, e dopo alcuni mesi si è trasferita a casa sua; tuttavia, presto ha scoperto i suoi problemi con l'alcol. Litigavano spesso e anche se lui aveva promesso di non bere più, lo faceva sempre di nuovo. Diventava verbalmente aggressivo, ogni volta che beveva. Irma si rese conto del problema e decise di tornare a casa. Tuttavia, la violenza psicologica continuava ed era costante: lui sapeva dei problemi di depressione di Irma e ne approfittava. "Mi diceva che ero una puttana, mi accusava di avergli rubato i soldi, diceva che lo facevo litigare con suo figlio". A volte reagiva violentemente e ha anche cercato di colpirla con alcuni oggetti.

Irma decide di denunciarlo e gli viene vietato di avvicinarsi a lei per un anno e a frequentare un trattamento nel centro per uomini maltrattanti, invito che non ha mai seguito. Dopo la restrizione arriva la condanna definitiva per stalking. Per Irma è stato importante avere il sostegno di un centro antiviolenza, di cui è venuta a conoscenza solo alla stazione di polizia al momento della denuncia. "Ho contattato quel centro", spiega, "e mi hanno davvero aiutato. Ho parlato con loro, ho potuto piangere, mi sono stati vicini, mi hanno sostenuto, anche in termini morali". Irma ha trovato la forza di parlare, di andare in un centro antiviolenza, e spera che tutte le donne nella sua situazione abbiano abbastanza forza per reagire nel modo giusto.

Adattato da:

https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf

Scenario 2

Petra ha una figlia con un compagno che ha il vizio del gioco e che spesso alza le mani sulla bambina. Petra non lo denuncia mai, ma a volte reagisce violentemente e la manda persino in ospedale. Petra inizia una serie di allontanamenti e riavvicinamenti con il compagno, di denunce presentate e poi ritirate, di separazioni dalla figlia, che va sotto la tutela degli assistenti sociali, mentre Petra cerca un lavoro e un alloggio. Ma soffre anche di depressione, tenta il suicidio e viene ricoverata in una clinica. Dopo essere stata dimessa, Petra si è ritrovata senza casa. Nonostante i precedenti, decide di tornare a vivere stabilmente a casa del suo compagno, per riuscire almeno a trovare un alloggio, anche se precario. Per lei ricomincia un nuovo incubo di violenza.

Adattato da:

https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf

Foglio di lavoro 5.3

Leggete il seguente scenario e discutete in gruppo le possibili soluzioni alla situazione descritta.

Dolores ha una lieve disabilità cognitiva ed è latino-americana. In Italia ha sposato un uomo che si è rivelato violento, tossicodipendente e giocatore d'azzardo. Con lui ha avuto due figli, ma dopo alcuni anni la relazione ha iniziato a deteriorarsi, poiché Dolores si è lentamente resa conto dei numerosi inganni. Racconta: "Rubava soldi a me e anche ai miei genitori. Non stava mai a casa, nemmeno per la cena con i bambini piccoli. E poi sono cominciati gli episodi. Mi lanciava addosso piatti, bicchieri, le ceramiche che avevo portato dal mio paese, fino ad arrivare a botte e percosse davanti ai nostri figli".

L'unica persona a cui Dolores racconta la sua situazione è sua sorella, che cerca in tutti i modi di convincerla a lasciare il marito e la casa in cui vive, ma Dolores non la ascolta. Si trova di fronte ad una situazione quasi drammatica. "Ho scoperto che anche lui era sotto la minaccia degli usurai", racconta, "che controllavano ogni sua mossa finché non avesse restituito il denaro preso in prestito. A casa mi sono chiusa in camera con i bambini. Dopo una settimana se ne è andato, rubando praticamente tutto, anche gli anelli che mi avevano regalato i miei genitori e i braccialetti di battesimo dei miei figli". La paura di Dolores cresce: da una parte ci sono gli usurai sulla porta di casa, dall'altra le minacce del marito, che vuole buttarla fuori di casa, ma allo stesso tempo continua a estorcerle denaro.

Cosa potrebbe fare Dolores per migliorare la situazione?

A quali servizi potrebbe chiedere aiuto?

Adattato da:

https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf

Test di Valutazione

Alla fine, distribuisce il presente questionario di valutazione relativo a questo modulo. Considera 5' per completarlo. Oppure rendilo un'attività di gruppo: poni le domande alle partecipanti e chiedi loro di spostarsi da un lato o dall'altro della stanza, a seconda delle risposte.

1) Ti è piaciuto il contenuto di questa formazione?

a) Sì

b) No

Perché sì o perché no? _____

2) Quali tra le attività che ti abbiamo proposto ti è piaciuta di più?

a) Attività _____

b) Attività _____

e) tutte allo stesso modo

f) nessuna

Per favore, spiega la tua risposta _____

3) Ci sono state delle attività che non ti sono piaciute?

a) Sì – se sì, per cortesia dicci il perché _____

b) No

4) Hai imparato qualcosa di nuovo?

a) Sì – se sì per favore, dicci cosa _____

b) No

5) La formazione è stata concreta e sarà facile usare le informazioni che ha dato?

a) Sì

b) No – se no, per cortesia, dicci quali sono gli elementi che non lo sono

6) Ci vuoi dare qualche suggerimento? _____

