



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

#NOT ME

**RISULTATO PROGETTO 1 - ALGORITMO DI VALUTAZIONE PER LA MISURAZIONE
DELLE MOLESTIE SESSUALI (QUESTIONARIO DI INDAGINE E LIVELLI DI
ESPOSIZIONE)**



Avvertenza: "Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e l'Agenzi Nazionale e la Commissione non possono essere ritenute responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute".



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Questionario di indagine

Introduzione

Richiediamo gentilmente di compilare il seguente questionario relativo al progetto Erasmus+ “Di **NO** alla discriminazione di genere, alle molestie sessuali e alle aggressioni sessuali!” (“Say NO to gender-based discrimination, sexual harassment, and sexual assault!” (#Not me)) (numero di riferimento 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555) finanziato dall’Unione Europea. Il progetto è realizzato da molteplici istituzioni con sede in Repubblica Ceca, Italia, Germania, Lituania e Romania. I membri del progetto #Notme stanno cercando di sviluppare un corso online per i giovani sulla prevenzione della discriminazione di genere, delle molestie sessuali e degli abusi sessuali.

Il questionario ha il fine di valutare sulla base dell’autovalutazione il grado di esposizione alla discriminazione di genere, alle molestie sessuali e agli abusi sessuali, insieme ai relativi rischi, comportamenti e convinzioni, così da creare l’algoritmo per una soluzione appropriata per prevenire e reagire.

Questo questionario è volontario e non bisogna per forza completarlo. È possibile abbandonare il questionario in qualsiasi momento senza alcuna conseguenza ed è possibile scegliere di rispondere solo ad alcune domande. Il questionario è completamente anonimo e i suoi risultati verranno utilizzati esclusivamente ai fini del progetto #Notme. Il questionario non dovrebbe impiegare più di 20 minuti per essere completato. I membri del progetto analizzeranno le risposte, trarranno delle conclusioni generali e ne discuteranno durante alcune riunioni divulgative. Alcuni risultati potranno essere utilizzati per analisi di carattere scientifico. Esprimiamo la nostra riconoscenza e il nostro rispetto per aver impiegato il vostro tempo nella compilazione del questionario. Se avete ulteriori domande, siete pregati di consultare il nostro sito web per vedere i dettagli di contatto delle nostre organizzazioni.



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sezione 1: dati sociodemografici

Per le seguenti 4 domande, per favore cerchiare la risposta che ritenete corretta:

1. Da quale Paese vieni:
 - a. Repubblica Ceca
 - b. Germania
 - c. Italia
 - d. Lituania
 - e. Romania
 - f. Altro
2. Qual è il tuo genere:
 - a. Maschile
 - b. Femminile
 - c. Altro
3. Qual è il tuo stato occupazionale:
 - a. Dato di lavoro
 - b. Dipendente
 - c. Studente
 - d. Imprenditore
 - e. Altro
4. Qual è il tuo livello di istruzione:
 - a. Licenza media
 - b. Diploma di scuola superiore
 - c. Diploma di istituto tecnico professionale
 - d. Laurea triennale
 - e. Laurea magistrale
 - f. Altro: per favore specificare _____



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sezione 2: Discriminazione di genere, esposizione e relativi rischi, comportamenti e convinzioni

Indicare il grado di accordo con le seguenti affermazioni:

	(1) Totalmente in disaccordo	(2) Disaccordo	(3) D'accordo	(4) Totalmente d'accordo
5. Credi che le persone più giovani subiscano discriminazioni di genere con maggiore frequenza?				
6. Credi che l'etnia di una persona possa influire sulla discriminazione di genere?				
7. Credi che l'aspetto fisico di una persona possa influire sulla discriminazione di genere?				
8. Credi che lo stato coniugale possa influire sulla discriminazione di genere?				
9. Credi che il livello di istruzione possa influire sulla discriminazione di genere?				
10. Credi che l'orientamento religioso possa influire sulla discriminazione di genere?				
11. Credi che la discriminazione basata sul genere possa influire sul tuo lavoro?				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Indicare la frequenza con cui si sono verificate le seguenti situazioni (riferite all'ambiente di studio e/o lavoro negli ultimi 6 mesi):

	(1) Mai	(2) Raramente	(3) Spesso	(4) Ogni volta
12. Sei stato/a vittima di una non giusta o impari possibilità di accesso alle risorse per lo sviluppo professionale dovuta al tuo genere di appartenenza?				
13. Hai ricevuto incarichi spiacevoli a lavoro/scuola dovuti al tuo genere?				
14. Sei stato/a vittima di un'ingiusta o impari possibilità di accesso ad opportunità lavorative dovuta al tuo genere?				
15. Hai ricevuto minacce di non poter accedere a una promozione a meno che non accettassi di fornire prestazioni sessuali?				
16. Ti è stata offerta una promozione in cambio di prestazioni sessuali?				
17. Ti è stato offerto un trasferimento di lavoro a meno che non accettassi di fornire prestazioni sessuali?				
18. Ti è stato negato un trasferimento di lavoro a seguito di un rifiuto a fornire prestazioni sessuali?				
19. Ti sono stati offerti incarichi vantaggiosi?				
20. Hai percepito redditi più bassi dovuti al tuo genere?				
21. Sei stato/a vittima di discriminazioni nelle competenze dovute al tuo genere?				
22. Sei stata/o vittima di interruzioni della carriera dovute al tuo genere?				
23. Sei stata/o costretta/o a cambiare lavoro a causa del tuo genere?				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

24. Sei rimasta/o disoccupata/o a causa del tuo genere?				
25. Hai dovuto abbandonare un posto lavorativo ben pagato a causa del tuo genere?				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? a. debolezza fisica				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? b. timidezza				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? c. ansia				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? d. sensibilità				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? e. insicurezza				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? f. attacchi di panico				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? g. perdita di autostima				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere?				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

h. vulnerabilità				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? i. disturbi del sonno				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? j. problemi di concentrazione				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? k. difficoltà relazionali				
26. Hai mai sofferto qualcuno dei seguenti disturbi emotivi dovuti alla discriminazione di genere? l. altro: specificare _____				
27. A causa di discriminazioni di genere sei stato/a vittima di: a. performance di lavoro inferiori				
27. A causa di discriminazioni di genere sei stato/a vittima di: b. assenteismo,				
27. A causa di discriminazioni di genere sei stato/a vittima di: c. abbandono di un posto di lavoro				
28. Hai sperimentato un ambiente ostile?				
29. Hai lavorato in un contesto isolato?				
30. Hai avuto un contratto a tempo determinato?				
31. Hai lavorato in un ambiente dominato da uomini?				
32. Hai lavorato in un ambiente con differenze di potere significative e “maghi degli affari”?				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

33. Hai denunciato episodi di discriminazioni di genere al tuo datore di lavoro?				
34. Hai messo in atto misure preventive per la discriminazione di genere?				
35. Hai reagito alla discriminazione di genere?				
36. Sei stata/o testimone di discriminazioni di genere?				
37. Hai denunciato discriminazioni di genere?				

Sezione 3: Molestie sessuali, esposizione e relativi rischi, comportamenti e credenze

Indicare il grado di accordo con le seguenti affermazioni:

	(1) Totalmente in disaccordo	(2) Disaccordo	(3) D'accordo	(4) Totalmente d'accordo
38. Credi che le persone più giovani subiscano molestie sessuali con maggiore frequenza?				
39. Credi che l'etnia di una persona possa influire sulle molestie sessuali?				
40. Credi che l'aspetto fisico possa influire sulle molestie sessuali?				
41. Credi che lo stato coniugale possa influire sulle molestie sessuali?				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Indicare la frequenza con cui si sono verificate le seguenti situazioni (riferite all'ambiente di studio e/o lavoro negli ultimi 6 mesi):

	(1) Mai	(2) Raramente	(3) Spesso	(4) Ogni volta
42. Sei stata/o vittima di molestie sessuali?				
43. Sei stata/o testimone di molestie sessuali?				
44. Hai denunciato molestie sessuali?				
45. Hai subito molestie sessuali verbali: a. commenti verbali sgraditi				
45. Hai subito molestie sessuali verbali: b. elogiare o sminuire forme o parti del corpo				
45. Hai subito molestie sessuali verbali: c. domande personali (riguardanti i propri genitali)				
45. Hai subito molestie sessuali verbali: d. domande inopportune o offensive riguardi la propria vita privata				
45. Hai subito molestie sessuali verbali: e. prese in giro				
45. Hai subito molestie sessuali verbali: f. battute				
46. Hai subito molestie sessuali non verbali: a. gesti (linguaggio del corpo)				
46. Hai subito molestie sessuali non verbali:				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

b. essere fissate/i o guardate/i maliziosamente in modo inappropriato e intimidatorio				
46. Hai subito molestie sessuali non verbali: c. Qualcuno che esibiva in modo non consensuale i suoi genitali				
47. Hai subito molestie sessuali visive: a. esibizione di manifesti provocatori				
47. Hai subito molestie sessuali visive: b. costrizione a vedere o guardare materiale pornografico contro il proprio volere				
47. Hai subito molestie sessuali visive: c. riconoscere di aver fatto del corpo della vittima un'immagine sessuale				
47. Hai subito molestie sessuali visive: d. essere trattato/a o trattare gli altri in modo offensivo				
47. Hai subito molestie sessuali visive: e. immagini, foto, regali o uomini sessualmente espliciti				
48. Hai percepito in modo diverso il contenuto di foto o didascalie?				
49. Sei stata/o vittima di molestie sessuali fisiche? a. essere toccati/e				
49. Sei stata/o vittima di molestie sessuali fisiche? b. essere abbracciati/e				
49. Sei stata/o vittima di molestie sessuali fisiche? c. essere afferrati/e				
49. Sei stata/o vittima di molestie sessuali fisiche? d. essere baciati/e				
49. Sei stata/o vittima di molestie sessuali fisiche?				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

e. strusciate				
49. Sei stata/o vittima di molestie sessuali fisiche? f. aggressioni violente				
49. Sei stata/o vittima di molestie sessuali fisiche? g. creazione di un clima ostile				
49. Sei stata/o vittima di molestie sessuali fisiche? h. comportamento offensivo o esplicito				
49. Sei stata/o vittima di molestie sessuali fisiche? i. attenzione sessuale indesiderata				
49. Sei stata/o vittima di molestie sessuali fisiche? j. coercizione sessuale				
50. Sei stato/a vittima di molestie sessuali online? a. ricevuto commenti alle foto su Instagram, WhatsApp, Facebook, Twitter, Snapchat				
50. Sei stato/a vittima di molestie sessuali online? b. ricevuto foto, link o video pornografici non volendoli				
50. Sei stato/a vittima di molestie sessuali online? c. richiesta di inviare foto o video intimi				
50. Sei stato/a vittima di molestie sessuali online? d. ricevuto e-mail o messaggi SMS indesiderati, offensivi o sessualmente espliciti				
50. Sei stato/a vittima di molestie sessuali online? e. approcci inappropriati e offensivi sui social o sulle chat online				
51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? a. inattività fisica				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? b. sovrappeso				
51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? c. obesità				
51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? d. abuso di tabacco				
51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? e. abuso di altre sostanze				
51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? f. maltrattamenti e violenze				
51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? g. lividi, graffi, ferite, distorsioni, ustioni, fratture, ossa rotte, denti rotti				
51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? h. commozioni cerebrali o altre lesioni cerebrali				
51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? i. lesioni interne				
51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? j. aborti				
51. Hai sofferto di problemi di salute fisica? k. altro: specificare				
52. Hai prevenuto le molestie sessuali?				
54. Ha reagito a molestie sessuali?				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Sezione 4: Abusi sessuali, esposizione, relativi rischi, comportamenti e convinzioni

Indicare il grado di accordo con le seguenti affermazioni:

	(1) Totalmente in disaccordo	(2) Disaccordo	(3) D'accordo	(4) Totalmente d'accordo
55. Credi che le persone più giovani subiscano molestie sessuali con maggiore frequenza?				
56. Credi che l'etnia di una persona possa influire sulle molestie sessuali?				
57. Credi che l'aspetto fisico possa influire sulle molestie sessuali?				
58. Credi che lo stato coniugale possa influire sulle molestie sessuali?				

Indicare la frequenza con cui si sono verificate le seguenti situazioni (riferite all'ambiente di studio e/o lavoro negli ultimi 6 mesi):

	(1) Mai	(2) Raramente	(3) Spesso	(4) Ogni volta
59. Sei stato/a vittima di abusi sessuali? a. tentato o riuscito contatto sessuale senza penetrazione				
59. Sei stato/a vittima di abusi sessuali?				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

b. palpeggiamento o accarezzamento di i. seni ii. natiche iii. genitali, iv. sopra o sotto i vestiti				
59. Sei stato/a vittima di abusi sessuali? c. leccate o succhiate				
59. Sei stato/a vittima di abusi sessuali? d. altre forme di contatto sessuale NON desiderato				
60. Sei stato/a vittima di stupro con penetrazione non consensuale (vaginale, orale o anale) con la forza o sotto minaccia dell'uso della forza?				
61. Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali? a. debolezza fisica				
61. Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali? b. la timidezza				
61. Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali? c. ansia				
61. Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali? d. sensibilità				
61. Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali? e. insicurezza				
61. Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali? f. attacchi di panico				
61. Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali? g. perdita di autostima				
61. Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali?				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

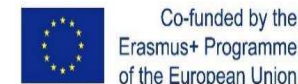
h. vulnerabilità				
61. Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali? i. disturbi del sonno				
61 Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali? j. problemi di concentrazione				
61. Hai sofferto di disturbi emotivi dovuti ad abusi sessuali? k. difficoltà relazionali				
62. Hai sofferto di problemi di salute mentale dovuti ad abusi sessuali: a. ansia				
62. Hai sofferto di problemi di salute mentale dovuti ad abusi sessuali: b. depressione				
62. Hai sofferto di problemi di salute mentale dovuti ad abusi sessuali: c. disturbi dissociativi				
62. Hai sofferto di problemi di salute mentale dovuti ad abusi sessuali: d. disturbi alimentari				
62. Hai sofferto di problemi di salute mentale dovuti ad abusi sessuali: e. disturbi ossessivi compulsivi				
62. Hai sofferto di problemi di salute mentale dovuti ad abusi sessuali: f. paranoie				
62. Hai sofferto di problemi di salute mentale dovuti ad abusi sessuali: g. comportamenti suicidi				
62. Hai sofferto di problemi di salute mentale dovuti ad abusi sessuali: h. altro: specificare				
63. Hai prevenuto abusi sessuali?				
64. Hai reagito ad abusi sessuali?				
65. Sei stato/a testimone di abusi sessuali?				
66. Hai denunciato abusi sessuali?				



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Osservando le risposte date nel questionario alla sezione relativa alla discriminazione di genere e vedrete di seguito il vostro livello di esposizione, i rischi associati e le soluzioni di prevenzione e reazione:

Livelli di esposizione	Definizioni	Rischi associati	Soluzioni per la prevenzione o la reazione
Basso	<p>Probabilmente avete dichiarato di non essere mai stati esposti a discriminazioni di genere.</p> <p>Oppure avete vissuto molto raramente episodi legati alla discriminazione di genere o siete stati testimoni di tali episodi.</p> <p>Tuttavia, è importante prestare attenzione ed essere aperti a questo argomento.</p>	<p>Quando non si è mai stati esposti alla discriminazione di genere, non ci sono rischi associati.</p> <p>Quando si sono vissuti molto raramente episodi legati alla discriminazione di genere, è possibile che a volte tornino alla mente e che si provino emozioni diverse che non si riescono a gestire. Anche se non si tratta di rischi associati, è importante non sottovalutare questi sentimenti.</p>	<p>Se siete stati esposti ad almeno un episodio di discriminazione di genere, fate attenzione ai vostri pensieri e alle vostre emozioni. Notate se qualcosa vi infastidisce e, in tal caso, rivolgetevi a qualcuno di specializzato (consulente, psicologo, ecc.).</p> <p>Inoltre, è importante imporre dei limiti agli aggressori ed essere decisi con loro. Può essere utile parlare con il preside/direttore della scuola per informarlo di quanto sta accadendo.</p> <p>Molte organizzazioni statali in Germania hanno il proprio "Consiglio del personale". Questo Consiglio decide se il personale è necessario, se le condizioni di lavoro sono pertinenti al background professionale del dipendente e altre questioni importanti per regolare i rapporti tra datore di lavoro e dipendente.</p>



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Basso			<p>In Italia: se state subendo forme di violenza, potete prendere in considerazione l'idea di chiamare il “Numero Rosa” - 06 3751 8282 per un supporto psicologico e legale. Sono disponibili 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 e vi consiglieranno il modo migliore di procedere. Un altro numero gratuito contro la violenza e lo stalking è il 1522. Ecco il sito web https://www.1522.eu/.</p>
Medio	<p>Secondo le vostre risposte, siete stati esposti raramente a episodi di discriminazione di genere oppure questi episodi sono stati isolati, ma queste esperienze hanno un certo impatto su di voi.</p>	<p>La discriminazione di genere a livello medio significa che:</p> <ul style="list-style-type: none">- avete opportunità di apprendimento e avanzamento sul posto di lavoro ridotte.- A volte avete problemi di sonno, di concentrazione e relazionali, ansie, sensibilità o problemi di autostima, ecc.- Inoltre, per far fronte alla situazione potreste avere problemi con la fame nervosa o con l'abuso di tabacco o altre sostanze.- A causa dell'impatto della discriminazione di genere, potreste avere un rendimento scolastico/lavorativo	<p>Documentate gli episodi di discriminazione di genere scrivendo tutti i dettagli possibili su cosa è successo, quando (data e ora), il luogo, cosa è stato detto, se qualcuno ha assistito, ecc.</p> <p>Se si tratta di discriminazione di genere online, conservate copie o fate screenshot di qualsiasi e-mail, testo, foto o post sui social.</p> <p>In Germania, molte organizzazioni dispongono di comitati etici che potrebbero valutare se il datore di lavoro o i colleghi si sono comportati in modo appropriato nei confronti di un altro collega.</p> <p>Potete trovare sostegno se raccontate l'accaduto a un amico fidato, a un familiare o a un collega di lavoro e annotando i dettagli di queste conversazioni. Se</p>



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Medio		<p>inferiore che può sfociare nell'assenteismo.</p> <p>- Se non si affrontano questi problemi o non si prendono provvedimenti, possono trasformarsi in problemi psicologici ed emotivi più gravi.</p>	<p>necessario, possono anche essere in grado di fornire dichiarazioni di conferma.</p> <p>Potete prendere in considerazione la possibilità di contattare un consulente o uno psicologo che vi aiuti a esplorare i vostri sentimenti e le reazioni più appropriate.</p> <p>In Italia: se state subendo forme di violenza, potete prendere in considerazione l'idea di chiamare il "Numero Rosa" - 06 3751 8282 per un supporto psicologico e legale. Sono disponibili 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 e vi consiglieranno il modo migliore di procedere.</p> <p>Un altro numero gratuito contro la violenza e lo stalking è il 1522. Ecco il sito web https://www.1522.eu/.</p>
Alto	<p>Nelle vostre risposte, avete dichiarato di essere stati esposti spesso e molto spesso a episodi di discriminazione di genere o che queste esperienze si siano ripetute. Queste esperienze hanno un</p>	<p>Se si ha un'esperienza regolare di discriminazione di genere, la propria carriera viene spesso interrotta e i guadagni sono inferiori rispetto ai colleghi con la stessa qualifica che svolgono lo stesso lavoro. Potreste essere costretti a lasciare la scuola o il posto di lavoro.</p>	<p>Come già detto, documentate gli episodi di discriminazione di genere con tutti i dettagli possibili.</p> <p>Chiedete ai vostri aggressori di fermarsi e siate decisi quando stabilite questi limiti.</p> <p>La segnalazione è il primo passo per superare il problema. In molti Paesi esistono anche organizzazioni che possono assistervi e fornirvi informazioni e consulenza legale in</p>



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



<p>Alto</p>	<p>notevole impatto emotivo e sulla salute.</p>	<p>Discriminazione di genere significa anche lavorare in cambio di mance. Discriminazione di genere sul lavoro significa lavorare in un contesto caratterizzato da significative differenze di potere e da “maghi degli affari”. Lavorare in un ambiente con discriminazione di genere significa lavorare in un contesto isolato o in un lavoro a prevalenza maschile. Discriminazione di genere sul lavoro significa non avere uno status legale di immigrazione o avere solo un visto di lavoro temporaneo.</p> <p>Potreste sentirvi spesso esclusi socialmente e questo ha un impatto sulla vostra salute e salute mentale che sfocia nei seguenti problemi:</p> <ul style="list-style-type: none">-Depressione-Dissociazione-Disturbi alimentari-Disturbo ossessivo compulsivo-Paranoia-Comportamenti suicidi	<p>caso di discriminazione di genere (in Romania esiste il <i>Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării</i> - Consiglio nazionale per la lotta alla discriminazione). Inoltre, se lavorate in un'azienda, nella maggior parte dei Paesi esistono istituzioni che si occupano di ispezione e tutela del lavoro e che indagano anche sui casi di discriminazione.</p> <p>L'accettazione di ciò che è accaduto è molto importante, quindi non bisogna minimizzare gli incidenti o trovare scuse per l'aggressore o gli aggressori.</p> <p>È normale sentirsi feriti, tristi, arrabbiati ed è importante trovare un modo sano per esprimere questi sentimenti. Alcune opzioni possono essere esercizi di rilassamento, attività che riducono lo stress, meditazione, preghiera, yoga, ecc. Soprattutto, potete prendere in considerazione la possibilità di contattare un consulente o uno psicologo che vi aiuti a esplorare i vostri sentimenti e le reazioni appropriate.</p> <p>(Se possibile, cambiare lavoro o scuola)</p> <p>In Italia: se state subendo forme di violenza, potete prendere in considerazione l'idea di chiamare il "Numero Rosa" - 06 3751 8282 per un supporto psicologico e</p>
--------------------	---	--	--



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

			legale. Sono disponibili 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 e vi consiglieranno il modo migliore di procedere. Un altro numero gratuito contro la violenza e lo stalking è il 1522. Ecco il sito web https://www.1522.eu/ .
--	--	--	--



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Osservando le vostre risposte al questionario nella sezione relativa alle molestie sessuali vedrete di seguito il vostro livello di esposizione, i rischi associati e le soluzioni di prevenzione e reazione:

Livelli di esposizione	Definizioni	Rischi associati	Soluzioni per la prevenzione o la reazione
Basso	<p>Probabilmente avete dichiarato di non essere mai stati esposti a molestie sessuali o di aver assistito o vissuto raramente episodi del genere.</p> <p>Tuttavia, è importante prestare attenzione ed essere aperti a questo argomento.</p>	<p>Quando non si è mai stati esposti a molestie sessuali, non ci sono rischi associati.</p> <p>Se gli episodi di molestie sessuali sono stati vissuti molto raramente, è possibile che a volte vi tornino in mente e che proviate emozioni diverse. Anche se ritenete di essere in grado di gestirli, se si ripetono, sarebbe opportuno prendere provvedimenti o cercare aiuto. A quel punto, non ci saranno rischi associati.</p>	<p>Se siete stati esposti ad almeno un episodio di molestie sessuali, fate attenzione ai vostri pensieri e alle vostre emozioni. Notate se qualcosa vi infastidisce e, in tal caso, potete rivolgervi a una persona specializzata (consulente, psicologo, ecc.) o mettere in pratica i suggerimenti e i consigli che seguono.</p> <p>Inoltre, è importante imporre dei limiti agli aggressori e se non avete denunciato l'accaduto, fatelo.</p> <p>Se siete interessati a questo tema e volete essere parte del cambiamento, potete essere volontari in varie organizzazioni la cui missione è offrire sostegno alle vittime, ridurre il fenomeno a livello sociale o promuovere l'uguaglianza di genere (ad esempio, in Romania, esiste il <i>Centrul Parteneriat pentru Egalitate</i> - Centro di partenariato per l'uguaglianza).</p>



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

<p>Medio</p>	<p>Secondo le vostre risposte, siete stati esposti raramente a episodi di molestie sessuali o questi episodi sono isolati, ma queste esperienze hanno un certo impatto su di voi.</p>	<p>Dopo tali esperienze, è possibile che a volte si abbiano problemi di insonnia e di concentrazione, problemi relazionali, ansie, sensibilità o perdita di autostima, ecc.</p> <p>Inoltre, possono insorgere meccanismi dannosi per far fronte alla situazione come fame nervosa o abuso di tabacco o di altre sostanze.</p> <p>Ogni esperienza è unica e potreste non trovarvi nelle situazioni descritte sopra. Osservate le vostre emozioni e i vostri pensieri e non sottovalutate gli effetti negativi. Se non si affrontano questi problemi o non si prendono provvedimenti, possono trasformarsi in problemi psicologici ed emotivi più gravi.</p>	<p>Documentate gli episodi di molestie sessuali scrivendo tutti i dettagli possibili su ciò che è accaduto, quando (data e ora), il luogo, cosa è stato detto, se qualcuno ha assistito, ecc.</p> <p>Se si tratta di molestie sessuali online, conservate copie o fate screenshot di qualsiasi e-mail, testo, foto o post sui social.</p> <p>Potete trovare sostegno se raccontate l'accaduto a un amico fidato, a un familiare o a un collega, annotando i dettagli di queste conversazioni. Se necessario, possono anche diventare persone in grado di fornire dichiarazioni di conferma.</p> <p>In Germania, molte organizzazioni dispongono di comitati etici che possono valutare se la relazione tra i colleghi è appropriata. Anche se è molto difficile per voi, è importante segnalare l'episodio o gli episodi al vostro supervisore, manager o superiore. Se non trovate sostegno, non scoraggiatevi e rivolgetevi a chi è più in alto nella gerarchia.</p> <p>Se lavorate per un'azienda, potete riferire l'episodio o gli episodi all'ufficio risorse umane. Li dovrebbero fornirvi il supporto necessario. In alcune aziende esiste anche un</p>
---------------------	---	--	--



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Medio			<p>servizio speciale per denunciare casi di discriminazione o molestie sessuali. È bene contattarli non appena si verifica l'episodio e non aspettare.</p> <p>Affrontare in modo sano i propri pensieri e sentimenti serve a ritrovare la fiducia in sé stessi e se ne può parlare con un consulente o uno psicologo.</p>
Alto	<p>Nelle vostre risposte avete dichiarato di essere stati esposti spesso o molto spesso a episodi di molestie sessuali o che queste esperienze si siano ripetute.</p> <p>Queste esperienze hanno un impatto mentale ed emotivo significativo.</p>	<p>Può capitare di avere ansia, rabbia, attacchi di panico o di diventare molto sensibili.</p> <p>L'autostima e l'immagine di sé possono risentirne. È possibile che si voglia saltare il lavoro o la scuola.</p> <p>Inoltre, si può lottare con l'abuso di sostanze o con comportamenti compulsivi dannosi come la fame nervosa.</p> <p>Potreste avere problemi di insonnia e relazionali.</p> <p>A volte, nei casi peggiori e quando questi effetti negativi non vengono affrontati in modo sano e possono trasformarsi in</p>	<p>Come già detto, documentate gli episodi di molestie sessuali con tutti i dettagli possibili. Chiedete ai vostri aggressori di smettere e siate decisi nel porre questi limiti.</p> <p>Inoltre, segnalate gli episodi di molestie sessuali al vostro supervisore, dirigente o superiore o a qualcuno che vi offra sostegno. Se lavorate in un'azienda, potete anche contattare l'ufficio risorse umane o il servizio speciale per la segnalazione di casi di discriminazione o molestie sessuali.</p> <p>Contattare i servizi di emergenza, se necessario e se la situazione è grave. Si può chiamare la Polizia e se si è in stato di shock, panico o feriti, anche l'ambulanza.</p> <p>Inoltre, potete rivolgervi a organizzazioni che offrono servizi di supporto, partendo dal fornire le informazioni</p>



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Alto

problemi mentali e psicologici come depressione, disturbi della personalità, disturbi dissociativi ecc.

Non c'è problema se non avete trovato fino a qui quello che provate, ogni persona è unica e le esperienze sono soggettive. Indipendentemente da ciò che si prova o si pensa, è bene non colpevolizzarsi e non sottovalutare gli effetti negativi e cercare un aiuto specializzato per imparare a gestirli in modo sano.

di cui avete bisogno, servizi di protezione, consulenza psicologica e/o legale, fino ad aiutarvi a completare la vostra denuncia alla polizia (in Romania, esiste una linea verde +40 800 500 333, fornita dall'*Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați* - Agenzia nazionale per le pari opportunità tra donne e uomini).

L'accettazione di ciò che è accaduto è molto importante, quindi non bisogna minimizzare gli incidenti o trovare scuse per l'aggressore o gli aggressori.

È normale provare dolore, tristezza, rabbia ed è importante trovare un modo sano per esprimere questi sentimenti. Alcune opzioni possono essere esercizi di rilassamento, attività che riducono lo stress, meditazione, preghiera, yoga, ecc.

Per superare le difficoltà emotive, il sostegno sociale può essere molto importante. Per questo motivo, parlate di ciò che è successo alle persone importanti per voi, siano esse parenti, amici o colleghi.

Naturalmente, una persona specializzata (consulente o psicologo) può aiutarvi a trovare metodi e modi sani per gestire i vostri sentimenti e pensieri.

Se possibile, cambiate lavoro o scuola.



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Osservando le vostre risposte sul questionario alla sezione relativa alla violenza sessuale vedrete qui di seguito il vostro livello di esposizione, i rischi associati e le soluzioni per prevenire e reagire:

Livelli di esposizione	Definizioni	Rischi associati	Soluzioni per la prevenzione o la reazione
Basso	<p>Nelle vostre risposte, probabilmente avete indicato di non avere nessuna o pochissima esperienza con il tema della violenza sessuale, né come sopravvissuti né come testimoni.</p> <p>Tuttavia, vogliamo apprezzare che stiate riflettendo sull'argomento: il fatto che siate disposti a considerare il concetto di violenza sessuale significa che siete aperti a temi così delicati.</p> <p>E sebbene sia possibile riassumere le vostre risposte</p>	<p>Tuttavia, ci sono rischi associati a un basso livello di esperienza con questi fenomeni negativi che devono essere considerati.</p> <p>Da un lato, è importante che siate consapevoli su questo campo e che siate sensibili a questo tema - non sottovalutatelo e non percepite i fenomeni che lo circondano come necessariamente negativi. Questa è una condizione importante per cambiare la situazione nel campo della violenza sessuale e delle aggressioni.</p> <p>D'altra parte, è necessario richiamare l'attenzione sul rischio emotivo legato a questo tipo di riflessione.</p>	<p>Anche se nelle vostre risposte avete dichiarato di non avere alcuna o scarsa esperienza personale con il tema della violenza sessuale, e quindi il vostro livello di rischio di esposizione al fenomeno è basso, è bello che siate sensibili all'argomento! Apprezziamo il fatto che questo argomento vi interessi e che la creazione di un ambiente accogliente e sicuro sia importante per voi. È il primo passo per iniziare davvero a creare un ambiente di questo tipo per essere parte del cambiamento.</p> <p>Considerando la potenziale difficoltà associata all'argomento, tuttavia, vi consigliamo di prestare attenzione anche a voi stessi, a come l'argomento vi colpisce, a come reagite e a come l'argomento stesso vi può impattare. Considerate i vostri limiti e prendetevi cura di voi stessi.</p> <p>Se sentite di voler fare di più per risolvere la situazione, come testimoni o parte del cambiamento, mettetevi in</p>



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Basso	come quelle con un basso livello di rischio di esposizione a questo fenomeno, vogliamo richiamare la vostra attenzione sul fatto che la tematizzazione stessa di quest'area è estremamente importante.	La consapevolezza stessa della possibilità che un fenomeno del genere possa verificarsi, che esistano situazioni percepite come rischiose o il fatto che qualcun altro abbia avuto esperienza di un determinato fenomeno, può essere emotivamente impegnativo. Si parla anche degli effetti negativi della "vittimologia", cioè dei giudizi stereotipati sulle vittime o sui sopravvissuti (si vedano, ad esempio, i testi delle autrici Susan F. Sharp, Carol Smart o Gerlinda Smaus), che di per sé possono essere stigmatizzanti e molto impegnativi dal punto di vista emotivo per alcuni individui.	contatto con organizzazioni che aiutano i sopravvissuti o lavorano per un cambiamento sistematico. Nella Repubblica Ceca, queste organizzazioni sono, ad esempio, <i>Rosa</i> , <i>Bílý kruh bezpečí</i> , <i>Konsent o Linka Bezpečí</i> (se siete studenti, aiutano fino a 26 anni). In Romania, potete unirvi come volontari al <i>Centrul FILIA</i> (Centro FILIA). Potete trovare facilmente i link ai loro siti e consigli sul web. Potete anche agire a livello individuale e locale per cambiare la vostra organizzazione, il vostro datore di lavoro o la vostra scuola. Le persone autorizzate (i cosiddetti <i>gender focal point</i>) possono aiutarvi, oppure possiamo guidarvi presso il centro di consulenza <i>Gender Studies</i> (vedi https://rovneprilezitosti.cz). Vale anche per la Repubblica Ceca.
Medio	Nelle risposte, probabilmente avete dichiarato* di non avere nessuna o scarsa esperienza con l'argomento, o che gli episodi sono stati rari.	Considerate se e in quale punto vi trovate a lavorare con la vostra esperienza. È possibile che la situazione si sia verificata molto tempo fa o è possibile che sia relativamente recente.	Nel caso di un livello medio di esposizione alla violenza sessuale, è consigliabile valutare se si vuole risolvere la situazione da soli o se si vuole cercare una soluzione con qualcuno. Anche la condivisione anonima (attraverso linee telefoniche specializzate sull'argomento) può essere un buon inizio per non affrontare da soli la situazione.



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

<p>Medio</p>	<p>Tuttavia, anche questo aspetto è molto importante e può influenzare la percezione emotiva e di conseguenza la vita in molti modi. Anche una sola esperienza può avere un impatto molto intenso e sconvolgere la percezione della propria autostima, della sicurezza dei luoghi e della società in cui ci muoviamo.</p> <p>È importante che siate riusciti a identificare questo campo e forse il questionario stesso non è stato facile da compilare. È comunque positivo che abbiate fatto questo passo e che possiate "lavorare" ulteriormente sul tema.</p>	<p>Ma siete voi ad essere importanti: la vostra percezione individuale e la vostra volontà di elaborare la situazione e poi risolverla.</p> <p>Naturalmente, non c'è una raccomandazione univoca per la soluzione. Tuttavia, è bene riflettere sulle varie possibilità e considerare cosa si può fare per sé stessi, dove si può andare, dove si può cercare aiuto o una soluzione.</p> <p>Potreste voler non denunciare la situazione e non affrontarla semplicemente perché avete bisogno di tempo per elaborarla. Allo stesso tempo, potreste trovarvi in una situazione diversa e ritenere che sia meglio denunciare, risolvere e chiedere una giusta punizione per l'aggressore. Tutte le strade sono legittime e possibili. Allo stesso tempo, però, ci sono pro e contro da considerare,</p>	<p>L'opportunità di discuterne, di condividere le proprie emozioni, frustrazioni, paure può aiutarvi a progredire nel considerare le soluzioni più adatte a voi in quel momento. Spesso una persona non sa tutto da sola e, nei casi in cui le emozioni sono fortemente coinvolte (cosa del tutto comprensibile e realistica in determinate situazioni), è bene lasciarsi guidare da un esperto.</p> <p>Potete anche considerare la possibilità di ricorrere a un aiuto e a un'assistenza diretti sotto forma di consultazione con uno psicologo, un terapeuta, ma anche un amico o una persona di riferimento di cui vi fidate e che vi aspettate si prenda cura di voi con comprensione.</p> <p>Allo stesso tempo, attenzione: anche per molti non professionisti la situazione può essere difficile, e possono mostrarsi scioccati e sorprendentemente potrebbero non essere il supporto di cui si ha bisogno e che ci si aspetta.</p> <p>Purtroppo, questo vale ancora per alcuni organismi professionali (tra cui difensori civici, avvocati, manager, polizia di Repubblica Ceca e Romania). È quindi importante tutelarsi se necessario – controllare le referenze, o provarci comunque sapendo che se non funziona e la situazione non si risolve al primo tentativo, si può sempre intraprendere un percorso alternativo per</p>
---------------------	---	---	---



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

<p>Medio</p>		<p>sempre tenendo presente che non siete soli in queste considerazioni!</p> <p>Allo stesso tempo, il fatto che si decida di agire (o non agire) in un certo modo in una situazione in un dato momento non significa che non si possa riconsiderare e cambiare la propria decisione nel tempo. Si può trovare un momento migliore in cui si sente più forza per compiere un passo successivo.</p> <p>Pensate a queste implicazioni anche se non siete stati voi stessi vittime di violenza sessuale, ma qualcun altro intorno a voi. Cercate di contattare questa persona e parlarle della sua situazione e delle soluzioni qui descritte.</p>	<p>raggiungere l'obiettivo. Ad esempio, quando si fa una denuncia alla polizia della Repubblica Ceca, è bene sapere che si ha la possibilità di avere con sé una persona di supporto - tra gli amici o tra i consulenti professionali che conoscono bene il settore e possono eventualmente correggere la scarsa professionalità di alcuni colleghi. Oppure alcune organizzazioni possono offrirvi aiuto per compilare la vostra denuncia alla Polizia (ad esempio, in Romania potete contattare <i>l'Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați</i> - Agenzia nazionale per le pari opportunità tra donne e uomini).</p> <p>In Repubblica Ceca, c'è la possibilità di ricevere una scorta, ad esempio, da <i>ProFem, Rosa</i> o <i>Bílý kruh bezpečí</i>. In Romania, <i>l'Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați</i> - Agenzia nazionale per le pari opportunità tra donne e uomini offre protezione e accoglienza, nel caso in cui la persona sia in pericolo nel luogo in cui vive e abbia bisogno di un'altra casa.</p>
---------------------	--	---	--



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

<p>Alto</p>	<p>Le vostre risposte indicano che ha subito gravi violenze sessuali o che gli episodi siano stati ripetuti nel tempo.</p> <p>Una situazione di questo tipo è necessariamente impegnativa dal punto di vista mentale e fisico e ha un impatto significativo su di voi.</p> <p>Per questo motivo meritate cura, sostegno per quanto riguarda eventuali passi da compiere e attenzione e supporto da parte di chi vi circonda.</p>	<p>Ma siete voi ad essere importanti: la vostra percezione individuale e la vostra volontà di elaborare la situazione e risolverla ulteriormente. Naturalmente non c'è una raccomandazione univoca applicabile alla soluzione. Tuttavia, è bene riflettere sulle varie possibilità e considerare cosa si può fare per se stessi, dove si può andare e dove si può cercare ulteriore aiuto per risolvere la situazione.</p> <p>Il fatto che abbiate vissuto questa esperienza estrema è qualcosa che vi accompagnerà sempre, ma allo stesso tempo potete lavorare per rielaborarla in modo che in futuro non sia minacciosa, limitante o stigmatizzante per voi.</p> <p>Tuttavia, sappiamo che si tratta di un lavoro estremamente impegnativo, faticoso e talvolta di lunga durata. Vogliamo comunque</p>	<p>In caso di alto livello di esposizione alla violenza sessuale, è consigliabile valutare se si vuole risolvere la situazione da soli o se la si vuole condividere con qualcuno.</p> <p>Anche la condivisione anonima (attraverso linee telefoniche specializzate sull'argomento) può essere un buon inizio per non trovarsi da soli nella situazione. L'opportunità di discuterne, di condividere le proprie emozioni, frustrazioni, paure può aiutarvi a fare un passo avanti nel considerare le soluzioni più adatte a voi in quel determinato momento. Spesso una persona non sa tutto e nei casi in cui le emozioni sono fortemente coinvolte (il che è del tutto comprensibile e realistico nelle situazioni in questione), è auspicabile lasciare che un esperto vi guidi.</p> <p>Potete anche considerare la possibilità di ricorrere a un aiuto e a un'assistenza diretti, come un consulto con uno psicologo, un terapeuta, ma anche un amico o una persona di riferimento di cui vi fidate e da cui vi aspettate che si prenda cura di voi.</p> <p>Allo stesso tempo, fate attenzione: anche per molti non professionisti la situazione può essere difficile e scioccante, per cui potrebbero inaspettatamente non</p>
--------------------	--	---	--



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

<p>Alto</p>		<p>assicurarvi che vale la pena fare questo investimento di energia, sempre considerando quando, dove e come lavorare con questa situazione.</p> <p>È perfettamente legittimo concedersi un po' di tempo per risolvere il problema, ma anche affrontare la situazione immediatamente.</p> <p>Esistono varie opzioni ed è bene scegliere quella adatta a voi, alla vostra natura e situazione. Può quindi essere opportuno prendere in considerazione la possibilità di rivolgersi a esperti con cui discutere le opzioni in modo anonimo e lavorare gradualmente alla soluzione della situazione.</p> <p>Anche se ovviamente non è una vostra responsabilità, vale la pena considerare il coinvolgimento delle persone che vi circondano d il bisogno di professionisti per</p>	<p>essere così solidali come ci si aspetta e come si ha bisogno.</p> <p>Purtroppo, questo vale ancora per alcuni organismi professionali (tra cui difensori civici, avvocati, manager, polizia di Repubblica Ceca e Romania). È quindi importante tutelarsi se necessario – controllare le referenze, o provarci comunque sapendo che se non funziona e la situazione non si risolve al primo tentativo, si può sempre intraprendere un percorso alternativo per raggiungere l'obiettivo. Ad esempio, quando si fa una denuncia alla polizia della Repubblica Ceca, è bene sapere che si ha la possibilità di avere con sé una persona di supporto - tra gli amici o tra i consulenti professionali che conoscono bene il settore e possono eventualmente correggere la scarsa professionalità di alcuni colleghi. Oppure alcune organizzazioni possono offrirvi aiuto per compilare la vostra denuncia alla Polizia (ad esempio, in Romania potete contattare <i>l'Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați</i> - Agenzia nazionale per le pari opportunità tra donne e uomini).</p> <p>In Repubblica Ceca, c'è la possibilità di ricevere una scorta, ad esempio, da <i>ProFem, Rosa</i> o <i>Bílý kruh bezpečí</i>. In Romania, <i>l'Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați</i> - Agenzia nazionale per le pari opportunità tra donne e uomini offre protezione e</p>
-------------	--	---	--



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

<p>Alto</p>		<p>affrontare la situazione e prevenire i fenomeni negativi in futuro. Sarebbe adatto includere un'ampia gamma di professionisti che potrebbero (e spesso dovrebbero) intervenire nella situazione e quindi prevenire il peggioramento o l'aggravarsi dei fenomeni negativi, e soprattutto l'impostazione o il cambiamento sistematico della situazione in modo che le soluzioni siano più facili, più accessibili e più efficaci. Sarebbe ideale evitare che una situazione del genere si ripeta sempre e che nessun altro sia esposto a un'esperienza simile.</p> <p>Ma, come già accennato, non siete voi i responsabili di questo, voi dovete innanzitutto prendervi cura di voi stessi e del vostro benessere. Tuttavia, forse vi siete già imbattuti in questi pensieri - o lo farete in un secondo momento - e quindi è bene che teniate conto di</p>	<p>accoglienza, nel caso in cui la persona sia in pericolo nel luogo in cui vive e abbia bisogno di un'altra casa.</p> <p>Se la situazione sfocia in un procedimento penale e non sapete esattamente quali passi compiere, è consigliabile avvalersi di servizi legali, a pagamento o gratuiti, in termini di orientamento di base attraverso il processo. Nella Repubblica Ceca potete rivolgervi, ad esempio, al <i>Bílý kruh bezpečí</i>, oppure può esservi d'aiuto anche la nostra consulenza legale gratuita Gender Studies (vedi https://rovneprilezitosti.cz); in Romania potete rivolgervi all'Agencia Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați - Agenzia nazionale per le pari opportunità tra donne e uomini (https://anes.gov.ro/call-center).</p> <p>In Germania, in tutto il Paese, esistono organizzazioni chiamate <i>Frauenhaus</i> per le donne e <i>Herrenhaus</i> per gli uomini. Entrambi sono rifugi, noti anche come rifugi per donne/uomini e rifugi per donne/uomini maltrattati, e sono luoghi di protezione e sostegno temporaneo per donne e uomini che sfuggono alla violenza domestica e alla violenza da partner nelle relazioni di qualsiasi tipo.</p> <p>È possibile intraprendere un'azione legale contro l'aggressore in un secondo momento, ma è necessario</p>
-------------	--	--	---



Di' NO alla discriminazione di genere, alle molestie e alle aggressioni sessuali!

2021-1-R001-KA220-YOU-000028555

RISULTATO PROGETTO 1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

<p>Alto</p>		<p>questa dimensione nelle vostre future considerazioni sulle soluzioni.</p> <p>Non rimproveratevi per quello che avete fatto o non avete fatto o avreste dovuto o non avreste dovuto fare...!</p> <p>L'autocolpevolizzazione non è appropriata in nessuna circostanza! Nessuno ha mai il diritto di trattarvi con violenza, di minacciare la vostra salute o la vostra vita, di abusare di voi fisicamente o mentalmente o di trattarvi in modo inappropriato in qualsiasi forma e senza il vostro consenso.</p>	<p>tenere conto del fatto che alcune possibilità relative alle indagini e alla raccolta di prove possono diminuire nel tempo (comprese, ad esempio, anche le tracce fisiche su un corpo).</p> <p>Ma non è necessario risolvere immediatamente la situazione, se non ve la sentite. Tuttavia, è consigliabile, anche se nella prima fase potrebbe risultare difficile per voi. Tuttavia, è possibile portare con voi alla stazione di polizia una persona vicina, che vi sosterrà anche in questa situazione.</p>
--------------------	--	---	--