Südtiroler Landtag
Consiglio della Provincia autonoma di Bolzano
Cunsëi dla Provinzia autonoma de Bulsan

Südtiroler Monitoringausschuss
für die Rechte von Menschen mit Behinderungen
Osservatorio provinciale
sui diritti delle persone con disabilità

Gleichstellungsrätin
Consigliera di parità
Consulënta por l'avalianza dles oportunites

# NO alla violenza contro le donne con disabilità

## Un opuscolo informativo



**25 novembre**

Giornata internazionale per
l'eliminazione della violenza
contro le donne

Un'iniziativa dell'
**Osservatorio provinciale**
**sui diritti delle persone con disabilità**

## Colophon

**Editore**

Osservatorio provinciale sui diritti delle persone con disabilità
c/o Ufficio della Consigliera di parità
Via Cavour 23/c, 39100 Bolzano
Tel. 0471 946 003 · info@gleichstellungsraetin-bz.org

**Illustrazioni**

Le illustrazioni sono state create con l'intelligenza artificiale.

**Data**

Novembre 2026

Questo opuscolo è disponibile anche in tedesco.

Südtiroler Monitoringausschuss für die Rechte
von Menschen mit Behinderungen
Osservatorio provinciale sui diritti delle persone con disabilità

# Perché il 25 novembre è importante?

Il 25 novembre è la Giornata internazionale
per l'eliminazione della violenza contro le donne.

In questa giornata, in tutto il mondo,
le persone parlano della violenza contro le donne.

Per questa occasione, l'Osservatorio provinciale
sui diritti delle persone con disabilità
ha preparato un manifesto e questo opuscolo.

Sono rivolti soprattutto alle donne con disabilità.
Ma anche a tutte le persone che le sostengono.

In questo opuscolo scopri come può essere la violenza
e dove chiedere aiuto in Alto Adige.

**Qui vedi il manifesto.**




## Il manifesto e l'opuscolo vanno insieme.

Il manifesto è stato inviato a molte strutture.
Per esempio a comunità alloggio e laboratori.
Lì viene appeso.
Forse l'hai già visto.

**Hai diritto a ricevere protezione e aiuto.**

# Come può essere la violenza?

- Qualcuno ti picchia o ti spinge.
- Qualcuno ti insulta o ti fa paura.
- Qualcuno minaccia di non aiutarti più nella cura personale.
- Qualcuno ti toglie il telefono o la sedia a rotelle per controllarti.
- Qualcuno ti prende i soldi o non ti dà le medicine.

La violenza può succedere ovunque. Per esempio a casa, in una comunità alloggio, in un laboratorio, al lavoro o in autobus.

**Può essere anche una persona che conosci.**

PENSACI

# La violenza spesso inizia in silenzio.

Chiediti:

- Ho paura di una persona?
- Posso decidere io chi incontrare?
- Posso decidere io come usare i miei soldi?
- Mi chiedono il mio parere prima di decidere sul mio corpo?
  Per esempio sulla contraccezione o sulle visite mediche.
- Mi trattano come una bambina?
- Mi ascoltano quando dico di no?

Se hai dubbi su una domanda,
parla con una persona di cui ti fidi.
**Oppure chiama un centro di consulenza.**

## Un’altra donna subisce violenza?

- [x] Ascoltala.
- [x] Credile.
- [x] Dille: non è colpa tua.
- [x] Mostrale questo opuscolo.

ANCHE QUESTA È VIOLENZA

# La violenza sessuale

**Violenza sessuale significa:**
qualcuno fa con te cose sessuali
che tu non vuoi.

**Per esempio:**



- Qualcuno ti tocca dove tu non vuoi.
  Per esempio sul seno.
- Qualcuno ti tocca più del necessario
  quando ti aiuta a lavarti o a vestirti.
- Qualcuno ti dice cose sessuali.
  Questo ti mette a disagio.
- Qualcuno ti mostra immagini di nudo.
  Oppure vuole immagini di te nuda.
- Qualcuno ti costringe a dare baci o a fare
  sesso.

## Il tuo corpo è tuo.

- [x] Sei tu a decidere chi può toccarti.
- [x] Puoi sempre dire di no.
  Anche alle persone che conosci o che ti assistono.
- [x] Puoi cambiare idea in ogni momento.
- [x] Anche nella coppia vale questo:
  il sesso senza il tuo sì è violenza.

## Non è colpa tua.

CONSULENZA

# Cosa succede se chiedo aiuto?



## Puoi parlare con una persona che fa consulenza.

- La consulenza è gratuita.
- Chi fa consulenza non racconta niente a nessuno, se tu non vuoi.
- Sei tu a decidere che cosa raccontare.
- Decidi tu anche che cosa succede dopo.
- Puoi chiedere aiuto anche se non sei sicura che sia violenza.
- Insieme parlate di quello che ti serve.

Di' se hai bisogno di un sostegno.
Per esempio per parlare o per capire.

Se preferisci scrivere, puoi usare la chat del 1522.

**Trovi i contatti nella pagina seguente. →**

CONTATTI

# Qui puoi chiedere aiuto

## NUMERI DI EMERGENZA

Sei in pericolo?

**112**

Numero unico di emergenza
(polizia, soccorso sanitario)
Chiama subito.

Numero nazionale antiviolenza e stalking

**1522**

Gratis, giorno e notte.
Chat su www.1522.eu



## Aiuto e consulenza

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Bolzano** | **Frauen helfen Frauen**<br>www.fhfbozen.it | **0471 973 399** | |
| **Bolzano**<br>Egna<br>Cardano | **GEA Centro d'Ascolto Antiviolenza**<br>www.casadelledonnebz.it | **800 276 433** | 0–24 h |
| **Bolzano** | **Casa degli alloggi protetti**<br>www.hdgw.it | **800 892 828** | |
| **Merano**<br>Silandro | **Donne contro la violenza**<br>www.donnecontrolaviolenza.org | **800 014 008** | 0–24 h |
| **Brunico** | **Centro antiviolenza Valle Pusteria**<br>www.bezirksgemeinschaftpustertal.it | **800 310 303** | |
| **Bressanone**<br>Vipiteno | **Centro antiviolenza Valle Isarco**<br>www.bzgeisacktal.it | **800 601 330** | 0–24 h |

0–24 h = raggiungibile giorno e notte.

Altri servizi li trovi su www.sociale.provincia.bz.it.
Cerca «Rete dei servizi Casa delle donne».

I TUOI DIRITTI

# Hai diritto a una vita senza violenza.

Questo è scritto nella **Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità**.
È un accordo tra molti Paesi.
Anche l'Italia ne fa parte.

**Questo significa:**



**Puoi decidere tu. Per esempio dove vivere e con chi.**



**Decidi tu sul tuo corpo.**



**Hai diritto a essere protetta dalla violenza.**



**Hai diritto a un aiuto che puoi capire.**

# Parole difficili spiegate in modo facile

| | |
|---|---|
| **Centro di consulenza** | Lì parli dei tuoi problemi con una persona esperta. Non costa niente. |
| **Alloggio protetto** | Un posto sicuro dove abitare per le donne che subiscono violenza. L’indirizzo è segreto. |
| **Numero di emergenza** | Un numero di telefono per le emergenze. La chiamata non costa niente. L’aiuto arriva presto. |
| **Stalking** | Qualcuno ti segue, ti osserva o ti scrive di continuo. Anche se tu non vuoi. |
| **Osservatorio** | Un gruppo di persone. Controlla che in Alto Adige i diritti delle persone con disabilità siano rispettati. |

SPAZIO PER I TUOI PENSIERI

# I miei appunti

# Non sei sola.

**Non solo il 25 novembre:**
hai diritto ad aiuto ogni giorno.

Südtiroler Monitoringausschuss für die Rechte
von Menschen mit Behinderungen
Osservatorio provinciale sui diritti delle persone con disabilità

Un'iniziativa dell'
**Osservatorio provinciale**
**sui diritti delle persone con disabilità**


**Contatto**
Ufficio della Consigliera di parità
Via Cavour 23/c, 39100 Bolzano
Tel. 0471 946 003
E-mail: info@gleichstellungsraetin-bz.org