

# COSA FARE QUANDO

Guida pratica per reagire alle molestie  
e alle micro-violenze quotidiane

UN PROGETTO DI



IN COLLABORAZIONE CON





## Da sconosciuto/sconosciuta, assisti a una **MOLESTIA SUI MEZZI PUBBLICI**

1

**Intervieni in modo sicuro:** avvicinarti alla persona che sta subendo una molestia e parlare direttamente, ad esempio: "Ciao, tutto bene? Vieni a sederti qui con me", per distrarre e interrompere la situazione senza affrontare direttamente l'aggressore.

2

**Coinvolgi altre persone:** se ti senti insicuro/a, cerca l'aiuto di altre persone intorno ("Scusate, avete visto anche voi?") o avvisa l'autista.

3

**Documenta e segnala:** se è sicuro farlo, registra o annota dettagli (orario, linea, descrizione di chi ha commesso la molestia) e segnala l'accaduto alle autorità o all'azienda dei trasporti. Metti in sicurezza la persona che ha subito la molestia e rassicurala. Una volta chiamate le forze dell'ordine, metti insieme i dati raccolti per fornire una testimonianza circostanziata.



## Lui sminuisce lei **A UNA CENA** dandole della **"STUPIDA"**

1

**Ribalta la dinamica:** intervieni con calma ma fermezza sostenendo quanto detto da lei: "Penso ci possano essere diversi punti di vista su questo argomento, comprendo le argomentazioni di entrambi". Mostra che non è accettabile sminuire.

2

**Sposta il focus:** cambia argomento mettendo in risalto un merito o un punto valido di lei, per riequilibrare il clima senza creare uno scontro diretto.

3

**Parlagliene dopo:** se conosci entrambi, puoi affrontare la questione in privato più tardi: "Sai, quella battuta è suonata un po' umiliante. Forse non te ne sei reso conto."

## A una **RIUNIONE DI LAVORO** lei continua a essere **INTERROTTA**

- 1 Dai visibilità:** intervieni con qualcosa come: “Scusate, lasciamo finire il discorso di Marta.” È un modo diretto e professionale per restituirle la parola.
- 2 Riprendi la conversazione:** se non riesci a intervenire in diretta, riprendi il suo punto dopo (“Come diceva Marta prima, la sua idea potrebbe funzionare così...”), mostrando che l’hai ascoltata.
- 3 Agisci sul lungo periodo:** se succede spesso, suggerisci regole di turno per parlare o una moderazione più equa nelle riunioni.

## Un’amica ha un **FIDANZATO GELOSO** che le impedisce di **USCIRE DA SOLA**

- 1 Ascolta senza giudicare:** falle capire che può parlargliene liberamente e chiedile come la fa sentire questo comportamento
- 2 Rafforza la sua rete:** invitala a mantenere contatti con la rete familiare e amicale e a non chiudersi. Potresti, senza insistere, cominciare con piccoli passi (“Ti va di prendere un caffè solo noi due?”)
- 3 Aiutala a prendere consapevolezza:** aiutala a ricordare i comportamenti che ti racconta (“questa situazione mi sembra ti fosse già capitata ... non è la prima volta che fa così, vero?...”) e a prendere contatto con sé stessa (“e tu come ti senti quando fa così? Deve essere dura in questi momenti...”).
- 4 Offri supporto pratico:** “quando ti chiede “tu cosa faresti se fossi in me?” o “hai un consiglio da darmi?”” suggerisci di contattare realtà come gli Spazi Donna WeWorld, centro antiviolenza o un numero di supporto – come il 1522 - e offriti di accompagnarla o aiutarla a farlo. Falle capire che non è sola, e che è necessario rivolgersi a persone con competenze specifiche per aiutarla in quella situazione.

## Un collega fa una **BATTUTA A SFONDO SESSUALE**

- 1 Segnala subito il limite** con tono fermo ma professionale: “Trovo inopportuna e poco divertente questa battuta”.
- 2 Mostra disapprovazione non verbale:** se non te la senti di parlare, mostra disagio (silenzio, sguardo serio, cambio di argomento, allontanarsi). Fa capire che non è divertente.
- 3 Documenta e segnala:** se le battute continuano o coinvolgono altri, riferisci l'accaduto a HR o al responsabile. È un tuo diritto farlo. In molte aziende ora è disponibile la figura del whistleblower, una persona che segnala un illecito, un'irregolarità o una situazione di pericolo. Informati se è presente anche sul tuo posto di lavoro.

## Un uomo condivide **IN CHAT LA FOTO DI UNA DONNA** senza il suo consenso

- 1 Fermalo subito:** scrivi in chat qualcosa come “Ti ricordo che condividere foto intime senza permesso è reato”.
- 2 Rimuovi e segnala:** non ricondividere mai l'immagine, segnala il messaggio alla piattaforma o, se accade in un gruppo di lavoro/scuola, al responsabile o moderatore.
- 3 Supporta la vittima:** se la conosci, informala (con delicatezza) e offriti di aiutarla a fare una segnalazione o chiedere supporto legale.

## PERCHÉ QUESTA GUIDA?

Questa guida nasce nell'ambito del progetto **"COSA FARE QUANDO"**, la nuova serie di video-interviste promossa da **WEWORLD** in collaborazione con **LE MOSTRE**, che affronta il tema della violenza di genere con ironia, consapevolezza e verità.

Ogni episodio è dedicato a un tema diverso: **violenza economica, molestie, relazioni tossiche, violenza sul lavoro, mansplaining, cultura dello stupro** - con l'obiettivo di svelare, nominare e ridicolizzare le micro e macro violenze quotidiane. Perché **imparare a nominare la violenza, le emozioni e i disagi che la precedono** è il primo passo per sconfiggerla.

Il progetto si inserisce nel quadro più ampio dell'impegno di **WeWorld** in Italia per **contrastare la violenza sulle donne in tutte le sue forme**: un'azione che combina **interventi diretti sul territorio** - attraverso il programma nazionale **Spazio Donna WeWorld**, luoghi di ascolto e accoglienza per donne che vivono situazioni di violenza o fragilità - con **campagne di sensibilizzazione e prevenzione** rivolte all'intera società.

La violenza contro le donne **NON È SOLO FISICA**: può essere **economica, psicologica, verbale, simbolica**. È nei luoghi di lavoro, nelle relazioni, nelle battute, nei silenzi.

E mentre i femminicidi continuano ad aumentare, è sempre più evidente che la violenza contro le donne è un fenomeno sistemico, radicato nella cultura e nel linguaggio quotidiano. Contrastarla significa **imparare a riconoscerla e a nominarla**, anche nelle sue forme più sottili, perché solo attraverso la consapevolezza è possibile prevenirla. Proprio per questo, l'obiettivo del progetto è **costruire insieme modalità efficaci di risposta** alle molteplici forme di molestia – vissute in prima persona o osservate – perché **non rimangano sotto silenzio né vengano normalizzate**.

È da questa volontà che nasce **"COSA FARE QUANDO"**: un **invito collettivo** a riconoscere, nominare e trasformare la violenza in **CONSAPEVOLEZZA E AZIONE**.

Educare al **rispetto**, all'**affettività** e alla **parità** è il cuore del progetto. Aiutare le persone – in particolare le giovani generazioni – a comprendere le proprie emozioni, a esprimerle e a riconoscere quelle degli altri significa **costruire relazioni libere dalla violenza** e una **società più equa e consapevole**.

In questo contesto, questa guida rappresenta uno **STRUMENTO PRATICO E ACCESSIBILE** per imparare a individuare e affrontare le **situazioni di molestia più comuni**, trasformando la consapevolezza in un **GESTO CONCRETO DI CAMBIAMENTO**.