



**Noi
siamo
PARI.**

**Per contrastare la
violenza di genere e
costruire una cultura del
rispetto e della parità.
Ogni giorno.**



Indice

Cos'è PARI. e perché nasce questo documento	pag. 4
Introduzione	pag. 6
La violenza alle donne	pag. 10
Come sostenere una collega vittima di violenza?	pag. 18
Quali sono i segnali a cui prestare attenzione nei luoghi di lavoro?	pag. 22
I centri antiviolenza	pag. 24
Contatti e numeri utili	pag. 32

Cos'è PARI. e perché nasce questo documento

PARI. è un'associazione composta da oltre cinquanta aziende che hanno scelto di unire le proprie forze per contrastare la violenza di genere e promuovere un cambiamento culturale concreto nei luoghi di lavoro.

L'obiettivo è costruire ambienti più sicuri, rispettosi e consapevoli, in cui ogni persona possa riconoscere e prevenire situazioni di violenza, dentro e fuori l'azienda.

Lo facciamo attraverso **formazioni** – webinar aperti a tutte e tutti i dipendenti delle organizzazioni associate e workshop in azienda – **eventi di divulgazione** nei territori e supporto alla definizione di **norme e policy** per la prevenzione, la gestione e il sostegno in caso di episodi di violenza contro le donne nei luoghi di lavoro.

Questo documento in particolare, redatto in collaborazione con D.i.Re – Donne in Rete contro la violenza, nasce con un intento semplice ma fondamentale: **informare, sensibilizzare e offrire strumenti pratici** a chi lavora nelle aziende associate a PARI.

Attraverso spiegazioni chiare, esempi e riferimenti utili, vuole aiutare ciascuno e ciascuna a comprendere meglio il fenomeno della violenza di genere, a riconoscerne i segnali e a sapere come comportarsi - per sé, per una collega, o per chiunque si trovi in una situazione di difficoltà.

Perché promuovere la parità e la sicurezza è una responsabilità collettiva, e PARI. lavora ogni giorno perché questo impegno parta dai luoghi di lavoro e si diffonda nella società.

Introduzione

La violenza maschile alle donne è un fenomeno complesso che si esprime attraverso vari atti di violenza (fisica, sessuale, psicologica, economica, stalking) esercitati da uomini contro le donne per affermare un rapporto di dominio e controllo.

Questo fenomeno, che si ripete praticamente identico a livello globale, è spesso radicato nelle disuguaglianze di genere e negli squilibri di potere tra uomini e donne tipici del sistema patriarcale.

Non va considerata come un fatto patologico individuale, ma – invece – come un fenomeno sociale che viola i diritti umani.

Tra le cause principali di queste strutture di potere sbilanciate ci sono gli stereotipi di genere, che mirano a mantenere le donne in una posizione di subordinazione.

Da oltre 10 anni, l'Europa si è dotata di uno strumento importante, ratificato anche dall'Italia, seppur non ancora attuato in tutti i suoi punti: la **Convenzione di Istanbul***.



La Convenzione di Istanbul

Questo trattato internazionale del Consiglio d'Europa ha l'obiettivo di prevenire e combattere ogni forma di violenza contro le donne e la violenza domestica. È il primo strumento giuridicamente vincolante in tal senso e impone ai Paesi firmatari l'adozione di misure utili alla prevenzione della violenza, alla protezione delle vittime e a perseguire i maltrattanti, attraverso l'implementazione di politiche integrate.

Con la Convenzione di Istanbul si è finalmente avuta una definizione univoca e condivisa di violenza maschile alle donne:

1. Con l'espressione "**violenza nei confronti delle donne**" si intende designare una violazione dei diritti umani e una forma di discriminazione contro le donne, comprendente **tutti gli atti di violenza fondati sul genere che provocano o sono suscettibili di provocare danni o sofferenze di natura fisica, sessuale, psicologica o economica**, comprese le minacce di compiere tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica, che nella vita privata;
2. L'espressione "**violenza domestica**" designa tutti gli atti di **violenza fisica, sessuale, psicologica o economica che si verificano all'interno della famiglia** o del nucleo familiare o tra attuali o precedenti coniugi o partner, indipendentemente dal fatto che l'autore di tali atti condivida o abbia condiviso la stessa residenza con la vittima;
3. Con il termine "**genere**" ci si riferisce a **ruoli, comportamenti, attività e attributi socialmente costruiti** che una determinata società considera appropriati per donne e uomini;

4. L'espressione "**violenza contro le donne basata sul genere**" designa qualsiasi violenza **diretta contro una donna in quanto tale**, o che colpisce le donne in modo sproporzionato.

La violenza maschile alle donne, in Italia e nel mondo, è trasversale sia per quanto riguarda le donne che la possono subire, sia per l'uomo che la agisce.

Non c'è la vittima perfetta o l'identikit dell'uomo violento.

La violenza, infatti, non è legata al livello economico, al ceto sociale o al livello di istruzione, così come non dipende direttamente dall'origine geografica o dall'età. Purtroppo, riguarda tutte e tutti.

Per questo, ogni persona può agire il suo personale cambiamento, contaminando gli spazi e le relazioni che vive.

La violenza alle donne

È ormai risaputo che in Italia una donna su tre ha subito, almeno una volta nella sua vita, una violenza o un maltrattamento da parte di un uomo con il quale era in qualche modo legata.

Secondo l'Istat, la violenza contro le donne è un fenomeno di difficile misurazione perché in larga parte sommerso. **Molto spesso si tratta di violenze dentro la famiglia, più difficili da dichiarare e denunciare**, situazioni in cui la donna si sente sola a dover affrontare un dramma che, se portato allo scoperto, sconvolgerebbe anche gli equilibri di vita di altre persone care.

6.400.000

**Donne vittime di violenza
almeno una volta nella vita**

Chi sono?

31,9%

Delle donne italiane di
età compresa tra i
16 e i 75 anni

Cosa hanno subito?

18,8%

**Violenza
fisica**

23,4%

**Violenza
sessuale**

5,7%

**Stupri o
tentati stupri**

operati da

63,8% partner
(59,1% ex partner)
(4,7% del partner attuale)

10,9% amici

19,4% conoscenti

Dall'indagine Istat del 2025 emerge che la violenza contro le donne è fenomeno ampio e diffuso. **6 milioni 400 mila** donne hanno subito nel corso della propria vita una qualche forma di violenza fisica o sessuale, il 31,9% delle donne tra i 16 e i 75 anni: il 18,8% ha subito violenza fisica, il 23,4% violenza sessuale, il 5,7% stupri e tentati stupri. Il 63,8% degli stupri, infatti, è opera di partner (il 59,1% degli ex partner, il 4,7% del partner attuale), il 19,4% di un conoscente e il 10,9% di amici.

Le forme della violenza

La violenza maschile alle donne si sviluppa in varie modalità e può essere agita in diverse forme.

Violenza psicologica

“ Si esprime con parole, umiliazioni, minacce, intimidazioni utilizzate come strumento di controllo e oppressione. ”

Si trova in ogni forma di abuso che violi il senso di sicurezza, l'autostima, l'identità della vittima. La violenza psicologica spesso **disorienta chi la subisce** e mira a isolarla dalla rete amicale e familiare. È una forma subdola di maltrattamento, perché meno visibile e sottovalutata.

Violenza fisica

“ Qualsiasi forma di atto o intimidazione che porta ad un danno fisico. ”

È violenza fisica anche se la vittima non deve ricorrere alle cure mediche e compreso qualunque atto che porti ad un contatto fisico finalizzato a mettere la vittima in uno stato di **paura, timore, tensione e sottomissione**.

Violenza economica

“ Qualunque comportamento che ha l'obiettivo di mantenere la donna in uno stato di dipendenza economica dal suo aggressore o partner. ”

Può essere esercitata direttamente o indirettamente ed è finalizzata a privarla dei mezzi di sussistenza e delle risorse per provvedere a se stessa o al mantenimento dei figli. Può essere considerata violenza economica anche l'esposizione finanziaria della donna a favore del maltrattante (mutui, fidejussioni, ecc. stipulati con l'inganno o la forza).

Molestie verbali

“ Qualunque forma verbale che si manifesti con contenuti degradanti, denigratori o irrispettosi o espresse insieme ad approcci invadenti perché non richiesti come avviene nelle molestie per strada. ”

Violenza sessuale

“ Per violenza sessuale si intende qualunque contatto fisico commesso senza il consenso della vittima. ”

Si manifesta con qualunque atto, **prevaricazione, costrizione, intimidazione** volta a imporre alla donna un contatto sessuale contro la propria volontà. La violenza sessuale non necessariamente si esercita con la costrizione fisica, ma con qualunque atto volto bloccare la vittima con una minaccia diretta o con un atteggiamento intimidatorio o attraverso un ricatto.

Stalking

“ È una forma di controllo e persecuzione della donna che può protrarsi per settimane, mesi o anni con il fine di mantenerla in uno stato di ansia, allerta, paura, senso di pericolo. ”

Può essere esercitata anche con **mezzi telematici** come messaggi su pc, cellulare, mail o controllo della vittima attraverso i social.

Violenza e molestie nei luoghi di lavoro

Sono definite come un insieme di pratiche e di comportamenti (o la minaccia di porli in essere) che si prefiggono, causano o possono comportare un danno fisico, psicologico, sessuale o economico, comprese la violenza e le molestie di genere.

“ Queste indicano nello specifico che la violenza e le molestie sono indirizzate alle persone in ragione del loro sesso o genere o colpiscono in modo sproporzionato persone di un sesso o di un genere specifico. ”

Come sostenere una collega vittima di violenza?

I segnali del trauma conseguente la violenza

Esistono indicatori (psicologici, comportamentali, fisici) che possono aiutarci a comprendere se una donna subisce violenza:

- 1. Psicologici:**
paura, stati d'ansia, stress, attacchi di panico, depressione, perdita di autostima, agitazione, auto colpevolizzazione;
- 2. Comportamentali:**
ritardi o assenze dal lavoro, agitazione in caso di assenza da casa, racconti incongruenti relativi a lividi o ferite, chiusura o isolamento sociale;
- 3. Fisici:**
Contusioni, bruciature, lividi, fratture, danni permanenti, aborti spontanei, disordini alimentari.

Che cosa non fare (e non dire)

NON
giudicarla.

NON
pronunciare mai la parola "devi"
"devi lasciarlo", "devi separarti",
"devi denunciare".

NON
dirle che cosa
dovrebbe fare.

NON
sostituirti a lei con frasi come
"se fossi in te", "io farei",
"io gli direi".

NON
parlare con il maltrattante
se lo conosci ed evita tentativi
di mediazione.

Che cosa fare (e dire)

Esiste un solo modo per sapere con certezza se una donna subisca violenza: **solleva tu la questione ponendo le domande nel modo più delicato possibile.**

È importante che la domanda sia posta in un contesto di calma e tranquillità: **è fondamentale che la donna si senta a suo agio e al sicuro**, perché possa parlare. Le donne preferiscono non parlare per vergogna, per paura che il compagno lo venga a sapere, per timore di non essere credute, perché pensano che sia colpa loro.

È molto importante **ascoltare, offrire il proprio supporto, con atteggiamento non giudicante** e non forzare a prendere decisioni; rassicurare, facendole capire di credere a ciò che sta raccontando e che non è colpa sua.

Condividere con lei che non c'è alcuna giustificazione alla violenza: è una responsabilità di chi la agisce.

Quali sono i segnali a cui prestare attenzione nei luoghi di lavoro?

La donna che subisce violenza manifesta delle ripercussioni negative anche sul luogo di lavoro:

- **Ritardi** frequenti e necessità di **uscite anticipate** oppure tendenza ad **aumentare le ore di lavoro**;
- Difficoltà in **situazioni emotivamente difficili** ed atteggiamento lavorativo innaturale;
- **Distrazione, depressione**, difficoltà di concentrazione;
- **Variazioni** nella **qualità del lavoro** svolto;
- Riluttanza a **spegnere il cellulare**;
- Riluttanza a partecipare a **situazioni socializzanti extra lavorative**;
- **Ossessione per gli orari**.

I centri antiviolenza

È utile e importante che le lavoratrici e i lavoratori abbiano **competenze** per identificare e **riconoscere gli indicatori della violenza**. Con **percorsi di sensibilizzazione e formazione** gestiti da esperte, l'azienda può cercare di eliminare il tabù della violenza, facilitando il confronto e mettendo le donne vittime nelle condizioni di sapere che cosa fare.

Tuttavia, l'azienda non deve sostituirsi al centro antiviolenza o alle forze dell'ordine. Non deve quindi cercare di capire le cause della violenza o tentare di trovare una soluzione, una via d'uscita dalla violenza.

I Centri Antiviolenza (CAV) sono luoghi sicuri e gratuiti dove le donne che subiscono violenza possono trovare ascolto, sostegno e protezione.

Sono gestiti principalmente da associazioni di donne e da operatrici formate per accogliere senza giudizio e nel pieno rispetto della riservatezza.

I Centri Antiviolenza rappresentano un presidio essenziale nel contrasto alla violenza di genere: non solo offrono aiuto immediato a chi la subisce, ma agiscono anche sulle cause culturali che la rendono possibile. In Italia esiste una **rete nazionale coordinata da D.i.Re - Donne in Rete contro la violenza**, che collabora con istituzioni, servizi sociali, sanitari e forze dell'ordine.

I numeri della Rete nazionale D.i.Re

Nel 2024 i centri antiviolenza aderenti a D.i.Re – Donne in Rete contro la violenza hanno accolto complessivamente 23.851 donne (23.085 nel 2023). Le organizzazioni socie sono 88 e gestiscono 118 centri antiviolenza e 60 case rifugio, per le donne in situazioni di rischio.



I centri garantiscono accoglienza e ascolto, anche telefonico, e possibilità di consulenza legale nella totalità dei casi; quasi sempre **percorsi di orientamento al lavoro** (96% dei centri) e **consulenza psicologica** (91% dei casi). Tre centri su quattro, all'incirca, sono in grado di offrire **consulenza alle donne immigrate non in regola** (72%) e ben oltre la metà di essi garantiscono una reperibilità di 24 ore su 24 e offrono **servizi a donne straniere** (62% in entrambi i casi).

Più della metà dei centri coordina gruppi di auto-aiuto e sostiene le donne attraverso la consulenza genitoriale.

(58% e 52% dei casi, rispettivamente).

I centri antiviolenza: accoglienza anonima e non giudicante

I centri antiviolenza della Rete D.i.Re sono organizzazioni femministe di donne che si riconoscono nella metodologia dell'accoglienza e nella relazione tra donne.

I centri antiviolenza che aderiscono a D.i.Re condividono i seguenti principi:

- La garanzia dell'**anonimato** della donna accolta e della segretezza della sua storia;
- La completa **assenza di giudizio** nei confronti della donna e delle sue scelte;
- Il **non obbligo** di denuncia;
- L'importanza della **centralità** del punto di vista della donna vittima di violenza nella ricerca di soluzioni e risposte al suo problema;
- Il processo di **empowerment*** delle donne per riguadagnare potere e controllo sulle proprie vite;
- L'impegno a rispondere ai **bisogni dei figli e delle figlie** delle donne che hanno subito violenza, e quindi a riconoscere l'impatto della violenza maschile anche su di loro.



Empowerment

È il processo attraverso cui una donna che ha subito violenza recupera potere, autonomia e consapevolezza di sé. Significa rafforzare le proprie risorse personali, emotive e sociali, per poter compiere scelte libere e riconquistare il controllo sulla propria vita, nel rispetto dei suoi tempi e dei suoi desideri.

Nei centri antiviolenza, una donna trova:

- Accoglienza telefonica;
- Colloqui individuali;
- Ospitalità in case rifugio;
- Ospitalità di secondo livello*;
- Supporto ai minori vittime di violenza diretta o assistita;
- Consulenza legale;
- Consulenza psicologica;
- Gruppi di sostegno;
- Orientamento e accompagnamento al lavoro e all'educazione;



Ospitalità di secondo livello

È una forma di accoglienza pensata per le donne che hanno già intrapreso un percorso di uscita dalla violenza e non si trovano più in una situazione di emergenza immediata. Offre un supporto abitativo temporaneo e strumenti per favorire l'autonomia, l'inserimento lavorativo e la costruzione di un nuovo progetto di vita.

I centri antiviolenza sono anche luoghi politici per il cambiamento culturale.

Le attiviste si impegnano ogni giorno per contrastare la violenza maschile alle donne anche nel contesto sociale e nei territori in cui operano, lavorando per:

- Costruzione di **tavoli locali**, **reti** regionali, nazionali e internazionali;
- **Raccolta dati**;
- **Ricerca**;
- **Formazione** rivolta a operatori e operatrici socio-sanitari, del mondo giudiziario e delle Forze dell'ordine;
- Attività di **sensibilizzazione**, **formazione e prevenzione**;

Contatti e numeri utili

112

Numero Unico di Emergenza europeo per chiamare gratuitamente e rapidamente i servizi di emergenza come la polizia, i vigili del fuoco e il soccorso sanitario.

1522

Il 1522 è un **servizio pubblico promosso dal Dipartimento per le pari opportunità della Presidenza del Consiglio dei ministri**.

Il numero è gratuito, attivo 24 ore su 24 e accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle vittime di violenza e stalking.

L'accoglienza è disponibile in italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo, tedesco, e su appuntamento: albanese, persiano, algerino, siriano, siro-libanese, marocchino, egiziano, berbero, cinese.

Di.Re

Donne in Rete contro la violenza

www.direcontrolaviolenza.it

PARI. Insieme contro la violenza di genere

Per conoscere le iniziative di PARI, visita www.associazione pari.it e seguici sui nostri canali LinkedIn e Instagram.

PARI.

INSIEME CONTRO LA VIOLENZA DI GENERE

In collaborazione con:

