

**Love**

Dove sei?

Con chi?!

**Mandami  
la tua  
posizione!**

Voglio sapere  
dove sei!

Ehi, rispondi  
subito al telefono!!!!

**La prossima  
volta non esci più  
senza di me!**

**Amare significa fidarsi,  
non sorvegliare.**

**Giornate  
d'azione  
contro la  
violenza  
domestica  
2023**

# La violenza domestica ha molti volti

La violenza domestica è la violenza in una relazione di coppia attuale o finita, ma anche la violenza all'interno della famiglia. Anche quando i membri della coppia o della famiglia vivono in luoghi separati. **La violenza domestica conosce diverse forme: violenza fisica, sessualizzata, economica e psichica.**

**Violenza psichica: cosa significa?**

**La violenza domestica non inizia solo con un occhio nero, ma spesso già molto prima, ad esempio sotto forma di violenza psichica.**

Spesso inizia in modo sottile e graduale, quando una persona viene controllata, umiliata e minacciata in modo permanente.

**Sovente, la violenza psichica non lascia ferite visibili, ma può avere conseguenze gravi per chi ne è vittima.**

Questo tipo di violenza può portare a una disgregazione dell'autostima e all'isolamento sociale.

In Svizzera, ogni anno si registrano circa **20 000** reati a seguito di violenza domestica, di cui la metà si verifica all'interno di relazioni di coppia. **Inoltre si presuppone che il numero di reati non rilevati sia molto elevato.** Per questo motivo: **aprite gli occhi! Chiedete aiuto! Sin dall'inizio.**

# Opuscolo del programma delle Giornate d'azione contro la violenza domestica 2023 incentrate sulla «violenza psichica»

Ogni anno, dal 25 novembre, la Giornata internazionale contro la violenza sulle donne, fino al 10 dicembre, la Giornata dei diritti umani, diverse organizzazioni si presentano in pubblico per sensibilizzare sulla tematica e per impegnarsi a favore di una società priva di violenza. Nei Grigioni ogni anno si svolgono le «Giornate d'azione contro la violenza domestica». Il Cantone coordina e sostiene le manifestazioni e iniziative regionali che ogni anno mettono l'accento su una forma di violenza domestica.

Le «Giornate d'azione contro la violenza domestica» hanno preso ispirazione dalle iniziative dei due movimenti internazionali «Orange-Days» e «16 giorni contro la violenza sulle donne». L'illuminazione in arancione di edifici che durante questi 16 giorni saranno visibili in tutto il mondo pone un segno simbolico contro la violenza.

## **Campagna intercantonale di sensibilizzazione Toxic Love**

L'obiettivo della campagna trilingue è l'individuazione precoce della violenza domestica. Con situazioni a prima vista non gravi che potrebbero diventare problematiche si intende sensibilizzare in relazione alle prime avvisaglie di violenza domestica. Spesso si tratta di violenza psichica. Le persone vittime di violenza e le persone che la mettono in atto, ma anche terzi non coinvolti devono essere sostenuti nell'individuare i campanelli d'allarme di violenza domestica e nel chiedere aiuto tempestivamente.

La campagna è stata sostenuta finanziariamente dall'Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo ed è stata attuata dall'agenzia cinematografica «schau.» La direzione del progetto è stata assunta dal Servizio di coordinamento violenza domestica del Cantone dei Grigioni.

Toxic Love è una campagna comune dei Cantoni di Basilea Città, Glarona, Grigioni, Lucerna, Obvaldo, San Gallo, Sciaffusa e Soletta.

**25.11.2023 – 10.12.2023** visibile su manifesti, social media, sito web

[www.toxiclove.ch](http://www.toxiclove.ch)



## «Häusliche Gewalt kommt bei uns nicht in die Tüte»

**Panetterie selezionate di Coira, Davos e della Prettigovia nonché panetterie della Surselva, dell'Engadina Alta, dell'Engadina Bassa e delle valli meridionali vendono il loro pane in un sacchetto che reca lo slogan «Häusliche Gewalt kommt bei uns nicht in die Tüte» (Violenza domestica: neanche per sogno).**

L'iniziativa viene svolta da diverse panetterie di Coira e dintorni, Davos-Prettigovia, Engadina Alta e Bassa, valli meridionali

**25.11.2023 – 10.12.2023** diverse panetterie

Soroptimist Club di Coira ([www.soroptimist-chur.ch](http://www.soroptimist-chur.ch)), Zonta Club di Coira ([www.zonta.ch/clubs/chur](http://www.zonta.ch/clubs/chur)), Associazione Svizzera delle Laureate ([www.akademikerinnen.ch/de/graubunden](http://www.akademikerinnen.ch/de/graubunden)), Soroptimist Club Davos-Prettigovia ([www.soroptimist-davos.ch](http://www.soroptimist-davos.ch)), Soroptimist Club Engadina Alta ([www.soroptimist-engiadina.ch](http://www.soroptimist-engiadina.ch)), Zonta Club Engiadina ([www.engiadin-zonta.ch](http://www.engiadin-zonta.ch))

## Installazione di scarpe: mettili le mie scarpe

**Ogni scarpa posata davanti al Municipio racconta la storia di una persona che ha subito violenza psichica. In tal modo vorremmo offrire la possibilità di immedesimarsi in questa situazione opprimente e impedire che le persone colpite vengano viste semplicemente come vittime e/o che vengano addirittura incolpate.**

**25.11.2023 – 10.12.2023** Coira, Stadthaus, Masanserstrasse 2

Zonta Club di Coira, [www.zonta.ch/clubs/chur](http://www.zonta.ch/clubs/chur)

## Mano nella mano contro la violenza

**Farmacie, saloni di bellezza e di parrucchiere sono attivamente coinvolti nella sensibilizzazione sulla violenza domestica.**

**Per le/i professioniste/i di questi settori è prevista una serata informativa con materiale esplicativo e in presenza di specialiste: operatrici dell'Associazione Armonia, la psicologa Linda Giudicetti e la rappresentante del Servizio di coordinamento della violenza domestica dei Grigioni.**

Dal 25 novembre prende avvio la campagna di sensibilizzazione "Orange Days" con l'iniziativa "Mano contro la violenza": una mano gigante viene affissa sulle vetrine illuminate di luce arancione di farmacie e saloni della regione che hanno aderito alla campagna, con l'obiettivo di attivare delle antenne nel territorio e instaurare una rete di supporto per tutte le persone bisognose.

**25.11.2023 – 10.12.2023** farmacie, centri di bellezza, saloni di parrucchiere nella regione Moesa

Soroptimist International Club Moesano, [www.instagram.com/si\\_club\\_moesano](https://www.instagram.com/si_club_moesano)

## Coira si illumina di arancione

**Si illuminano di arancione contro la violenza sulle donne e la violenza domestica: la stazione degli autopostali, la biblioteca della città, la Biblioteca cantonale, il giardino di Villa Planta, il Theater Chur, la Banca Cantonale Grigione, il Museo retico, la Residenza governativa, il centro amministrativo sinergico, l'edi-**



**ficio amministrativo della FR, l'edificio scolastico Quader, l'Alta scuola pedagogica dei Grigioni, la libreria Schuler, la panetteria Merz**

**25.11.2023 – 10.12.2023, dalle ore 17:00 Coira, diverse ubicazioni**

Soroptimist Club di Coira, ([www.soroptimist-chur.ch](http://www.soroptimist-chur.ch)), Zonta Club di Coira ([www.zonta.ch/clubs/chur](http://www.zonta.ch/clubs/chur)), Associazione Svizzera delle Laureate ([www.akademikerinnen.ch/de](http://www.akademikerinnen.ch/de))

### **Stand d'informazione Bellinzona**

**I sette club di servizio femminili della Svizzera italiana (Soroptimist e Zonta) sono presenti al mercato di Bellinzona con uno stand per informare i passanti sulla violenza psicologica e sulla violenza domestica in generale, e sui servizi di aiuto e supporto disponibili nel Cantone Ticino e Grigioni, destinati alle persone colpite dalla violenza così come a coloro che la mettono in atto.**

**Sabato, 25.11.2023, ore 09:00 – 13:00 Bellinzona, mercato del sabato in Città**

Coordinatrice istituzionale in ambito violenza domestica del Cantone Ticino e i club Soroptimist e Zonta dalla Svizzera italiana [www.swiss-soroptimist.ch](http://www.swiss-soroptimist.ch), [www.zonta.ch](http://www.zonta.ch)

### **Stand d'informazione Coira**

**Nel cuore della città di Coira, con uno stand i passanti vengono informati sulla violenza psichica e domestica e vengono loro consegnati volantini con offerte di aiuto e supporto nel Cantone destinate alle persone colpite dalla violenza così come a coloro che la mettono in atto. Inoltre, a ristoranti e bar locali vengono distribuiti sottobicchieri particolari intesi a rendere attenti alla tematica.**

**Sabato, 25.11.2023, ore 11:00 – 19:00 Coira, Bahnhofstrasse**

Soroptimist Club di Coira ([www.soroptimist-chur.ch](http://www.soroptimist-chur.ch)), Zonta Club di Coira ([www.zonta.ch/clubs/chur](http://www.zonta.ch/clubs/chur))  
Associazione Svizzera delle Laureate ([www.akademikerinnen.ch/de](http://www.akademikerinnen.ch/de))

### **«Bücher-Rat» | Luce nel buio**

**Per molte persone il mese di novembre è un mese difficile. Le giornate si accorciano, le notti si fanno più fredde e gli alberi perdono le foglie. Manca il calore del sole, il freddo penetra nelle ossa, la nebbia pesa addosso come una cappa di piombo. E come se ciò non bastasse, molte persone già tutto l'anno devono cavarsela in situazioni molto difficili:**

persone care che se ne vanno per sempre, la propria casa che diventa un incubo quando anziché fiducia e rispetto predomina la violenza psichica e fisica, familiari che affondano sempre più nella palude delle sostanze psicoattive. E proprio per questi periodi oscuri, il giorno della luna piena il «Bücher-Rat» presenta libri che splendono luminosi per le persone colpite e i loro familiari. Ci sta molto a cuore offrire, insieme alle «consigliere e ai consiglieri dei libri» e ai libri adatti, uno spiraglio di luce nel buio poiché insieme si è meno soli.

**Lunedì, 27.11.2023, ore 18:30 – 20:00 circa Thusis, Buachlada Kunfermann, Neudorfstrasse 31**

Buachlada Kunfermann, [www.buachlada.ch/buecher-rat](http://www.buachlada.ch/buecher-rat)

## **Poetry slam presso la Werkstatt «16 giorni contro la violenza sulle donne»**

Quattro poetesse e poeti di tutta la Svizzera leggono testi sul tema della violenza psichica e con la loro esibizione artistica invitano il pubblico a confrontarsi con il tema. L'idea proviene dall'Aiuto alle vittime dei Grigioni e il poetry slam viene organizzato in collaborazione con l'associazione Solarplexus e Werkstatt Chur. Condurrà la serata la moderatrice grigionese Piera Cadruvi.

L'ingresso alla manifestazione è a pagamento. I biglietti possono essere acquistati alla cassa serale o in prevendita: [www.poetryslam.ch](http://www.poetryslam.ch), [www.werkstattchur.ch](http://www.werkstattchur.ch)

**Martedì, 28.11.23, ore 20-22**, apertura delle porte: ore 19:00, Coira, Werkstatt, Untere Gasse 9

Ufficio di consulenza per l'Aiuto alle vittime dei Grigioni, [www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

## **Lettura del libro di Louise Hill con l'autrice «Teufelskreis – Mein bitteres Leben mit dem Zuckerbäcker»**

Louise Hill legge estratti del suo libro nel quale descrive la sua vita precedente con il marito violento. Con la lettura desidera sensibilizzare sul tema e incoraggiare altre donne vittime a chiedere aiuto.

A questo pomeriggio di lettura parteciperanno anche specialisti che interverranno per rispondere alle domande del pubblico.

**Mercoledì, 29.11.2023, ore 15:00 – 17:00** Coira, Biblioteca cantonale, Karlihofplatz

Biblioteca cantonale di Coira, [www.kantonsbibliothek.gr.ch](http://www.kantonsbibliothek.gr.ch)

## **Batticuore: come la relazione di coppia tra giovani può funzionare per tutte le persone coinvolte**

Un workshop con persone che dispongono di conoscenze approfondite. Il team di moderatori di «Batticuore», con persone di tutti i generi, elabora domande e temi sulle relazioni amorose e di coppia in giovane età e fornisce le relative risposte insieme alle e ai partecipanti.

Non sei ancora sicura/o su come tu e la tua/il tuo partner vi sentite a vostro agio, su cosa va bene e su cosa non va bene? Qui hai la possibilità di ottenere maggiore chiarezza. Per giovani a partire dai 12 anni. Numero di partecipanti limitato, iscrizione tramite telefono 081 254 56 01, WhatsApp al numero 079 106 05 46, e-mail a [jugendarbeit@chur.ch](mailto:jugendarbeit@chur.ch) o mediante il modulo di contatto disponibile sul sito [www.jugendarbeitchur.ch](http://www.jugendarbeitchur.ch)

**Giovedì, 30.11.2023, ore 18:00 – 22:00 circa** Coira, Jugendhaus, Gäuggelistrasse 10

Jugendarbeit Chur, [www.jugendarbeitchur.ch](http://www.jugendarbeitchur.ch)

## **Musica che parla di violenza**

Una serata di canzoni che mette l'accento sulla sensibilizzazione nei confronti della violenza sulle donne e sulle ragazze. Le collaboratrici della Casa per donne dei Grigioni conferiscono importanza ai testi e condividono le loro esperienze raccolte nel lavoro quotidiano con le donne e le ragazze vittime.

Vi invitiamo cordialmente non solo a vivere l'arte, bensì anche a riflettere in modo critico sui suoi contenuti. Dopo il concerto vi sarà offerto un aperitivo durante il quale avrete modo di scambiarsi opinioni. Con la vostra partecipazione sostenete la Casa per donne dei Grigioni.

**Giovedì, 30.11.2023, ore 19 – 22 circa** Davos Platz, chiesa riformata St. Johann, Berglistutz 3

Soroptimist Club Davos-Prettigovia, [www.soroptimist-davos.ch](http://www.soroptimist-davos.ch)

### **Lasciare un segno**

**Vorremmo invitare le persone a lasciare, attraverso un atto pittorico, uno o più segni contro la violenza sulle donne. Insieme creeremo due opere collettive spontanee che in seguito verranno esposte.**

Vi aspettiamo davanti allo Stadthaus con colori e due cavalletti. Lasciamo un segno di coraggio!

**Martedì, 05.12.2023, ore 12:30 – 14:30** Coira, Stadthaus, Masanserstrasse 2

**Venerdì, 08.12.2023, ore 17:00 – 19:00** Coira, Stadthaus, Masanserstrasse 2

Malwege Coira [www.mal-wege.ch](http://www.mal-wege.ch), Keramik-Kunst-Therapie Coira, [www.keramik-kunst-therapie.ch](http://www.keramik-kunst-therapie.ch)

### **Può colpire anche la tua famiglia: serata informativa sulla violenza domestica**

**Un breve filmato fa luce sul tema della violenza domestica. Specialisti condividono le loro esperienze, forniscono informazioni e sono a disposizione per rispondere a domande relative alla violenza domestica.**

Dopo la manifestazione tutti sono cordialmente invitati a un rinfresco.

**Mercoledì, 06.12.2023, ore 19:00** Disentis/Mustér, Centrum AUA VIVA, Via Raveras 25

Giuventetgna Cadi, [www.giuventetgnacadi.ch/de](http://www.giuventetgnacadi.ch/de)

### **Rendere visibile l'invisibile – Conseguenze e ripercussioni per le persone colpite da violenza psichica in (ex) relazioni di coppia**

**Vi aspetta una serata con interventi e brevi filmati sulla tematica con scambio e aperitivo conclusivi. Spesso le vittime di violenza psichica soffrono a lungo da sole. Da un lato perché ci vuole tempo per capire che nelle relazioni possono verificarsi manipolazione, controllo e abuso di potere. Dall'altro anche perché, contrariamente a quanto avviene per la violenza fisica, la società minimizza e disconosce la violenza psichica. Gli interventi e i brevi filmati sono intesi a mettere in evidenza i meccanismi in atto in caso di violenza psichica, le conseguenze che le situazioni vissute hanno per le vittime e i settori in cui vi è necessità di apportare miglioramenti e di agire.**

**Giovedì, 07.12.2023, ore 18:00 – 20:30 circa** Coira, Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220 (sala multiuso)

Casa per donne dei Grigioni, [www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)





Koordinationsstelle Häusliche Gewalt  
Post da coordinaziun violenza a chasa  
Servizio di coordinamento violenza domestica

## Qui ricevete aiuto

**Emergenza**

**117 Polizia**

**144 Ambulanza**

**Sporgere denuncia**

**117 Polizia**

**Consulenza e sostegno in caso di violenza all'interno del matrimonio, dei rapporti di coppia e in famiglia – gratuiti e confidenziali**

### Aiuto alle vittime

081 257 31 50 / 08:30 – 12:00 , 13:30 – 17:00

Consulenza e sostegno per donne, uomini, bambini, adolescenti vittime di violenza e i loro familiari, [www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

### Casa per donne

081 252 38 02 / 24 ore su 24

Consulenza, protezione e alloggio per donne e bambini vittime di violenza

### Orario consultorio Forensic Nursing

079 923 11 44 / 08:00 – 16:30

Visita medica e documentazione utilizzabile in giudizio di ferite dovute all'esercizio di violenza. È possibile fissare un appuntamento anche via e-mail: [forensicnursing@ksgr.ch](mailto:forensicnursing@ksgr.ch)

### Consulenza per bambini e adolescenti

147 / 24 ore su 24

Telefono, SMS, chat, [www.147.ch](http://www.147.ch)

### Numero d'emergenza per genitori

0848 354 555 / 24 ore su 24

Consulenza e aiuto in caso di domande relative all'educazione, in caso di conflitti o di crisi familiari per genitori, famiglie, persone di riferimento

### Ufficio di consulenza per le persone che esercitano violenza

079 544 38 63

Consulenze telefoniche, consulenze individuali, programmi di apprendimento per persone che esercitano violenza