

## Vademecum

# CONOSCI I TUOI DIRITTI, AGISCI

Se sei stato/a vittima di un crimine d'odio, se conosci qualcuno che ne ha subito uno o se hai assistito a un'aggressione, fisica o verbale, qui puoi trovare informazioni utili sui primi passi da compiere per difendere i tuoi diritti e quelli degli altri

- **Se sei vittima di un'aggressione fisica,**
  - non aspettare! Chiama il 118 o vai al pronto soccorso e assicurati che il referto certifichi i danni subiti. Informa il personale medico che le tue ferite sono il risultato di un atto violento. Il rapporto sanitario servirà per un'eventuale richiesta di risarcimento dei danni.
  - Condividi l'esperienza con familiari, amici/che e persone di cui ti fidi.
  - Per affrontare il trauma, rivolgiti alle associazioni e ai centri che offrono supporto psicologico.
- **Se ti trovi in una situazione di pericolo e hai bisogno di aiuto immediato,** chiama la polizia o i carabinieri (112 o 113). Ricordati di fornire nome e numero di telefono e indicare dove ti trovi. Spiega brevemente cosa è successo. Le forze dell'ordine hanno l'obbligo di intervenire subito.
- **Se vuoi presentare una denuncia** ma non puoi permetterti un avvocato, rivolgiti a uno sportello legale per verificare se puoi accedere al gratuito patrocinio.
- **La tua denuncia è importante anche nel caso tu non sia in grado di fornire informazioni precise sui responsabili, perché contribuisce all'emersione del fenomeno e permette di monitorarlo.**
- **Se sei testimone di un'aggressione,** è importante far sentire tutto il tuo supporto alla vittima. Accertati che stia bene e se necessario chiama il 118 o accompagnala al pronto soccorso. Se intende sporgere denuncia, recati con lei dalla polizia o dai carabinieri. E ricorda di renderti reperibile per poter testimoniare successivamente sull'accaduto.
- **Episodi all'apparenza minori, noti come "micro-aggressioni" (es. insulti su un mezzo pubblico) possono causare traumi psicologici da non sottovalutare.**
  - Se ne sei vittima, puoi rivolgerti a un'associazione o a un centro di supporto per denunciare l'accaduto e ricevere sostegno psicologico di esperti.
  - Ricorda che non sei costretto/a a reagire. Puoi decidere semplicemente di allontanarti dal tuo aggressore. In alcuni casi questo può essere persino consigliato perché evita che la situazione degeneri mettendo in pericolo la tua sicurezza.

- Se ne sei testimone, ricorda che il sostegno delle persone presenti è fondamentale per creare un clima sociale capace di isolare gli aggressori e proteggere gli aggrediti. Stare vicini alla persona aggredita e, se possibile, reagire e stigmatizzare pubblicamente è essenziale per arginare la diffusione dei crimini d'odio e sensibilizzare la società. Se necessario, non esitare a chiamare le forze dell'ordine.
- Se sei vittima di crimini o discorsi d'odio online, è importante contrastare il senso di impotenza che può generare un attacco subito da anonimi o sconosciuti. Puoi segnalare i commenti offensivi diffusi sui social network attraverso le procedure previste da ciascuna piattaforma o rivolgerti alla polizia postale. E ricorda che anche in casi come questi puoi chiedere aiuto ai servizi e agli sportelli che forniscono supporto, anche di tipo legale.
  - Se sei testimone di hate speech online, il tuo ruolo è importante! Non restare indifferente, prendi posizione e contribuisci ad isolare gli aggressori.
- Se a scuola sei vittima di un'aggressione fisica o verbale, segnala subito l'episodio agli insegnanti o alla direzione, alla famiglia e agli amici. È importante che la comunità scolastica non sottovaluti la gravità di episodi simili ma sappia riconoscerli e affrontarli anche col supporto di esperti e psicologi.
  - Se sei testimone di un'aggressione a scuola, non abbassare lo sguardo. Il tuo contributo è importante! Fai sentire la tua solidarietà alla persona **offesa**.