

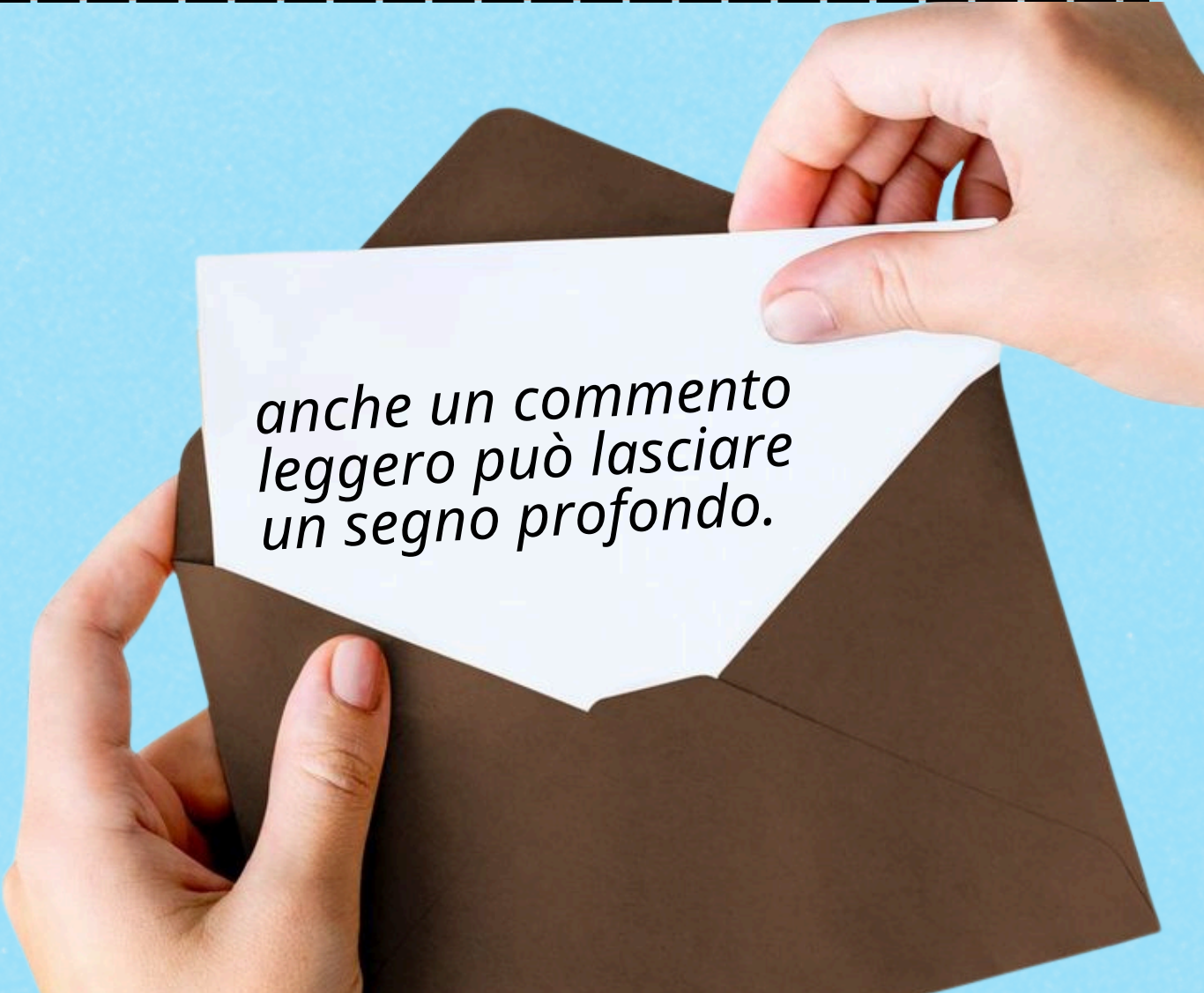


ESPERIENZE DI DISCRIMINAZIONE ED ESCLUSIONE SOCIALE

#1

PERCHÉ CI COLPISCONO?

1. Toccano la nostra identità
2. Riattivano ricordi dolorosi
3. Ci fanno sentire invisibili o non riconosciuti
4. Ci bloccano nel rispondere

A hand is holding a brown envelope, and another hand is pulling out a white card. The card has text on it.

*anche un commento
leggero può lasciare
un segno profondo.*

#2

UN ESEMPIO:

*"Qualcuno ha fatto una battuta sul mio accento.
Tutti ridevano, per loro era niente...
ma io mi sono sentita fuori posto."*



#3

DISCRIMINAZIONE: CHE COS'È?

Trattamento ingiusto basato su una caratteristica personale: origine, accento, genere, corpo, orientamento, disabilità. È un'azione diretta che **crea svantaggio sociale**.



#4

ESCLUSIONE SOCIALE: CHE COS'È?

Quando non sei considerata/o,
ascoltata/o o coinvolto/a.

Quando le opportunità "non
arrivano a te".

È più silenziosa e nascosta.



#5

FATTORI DI RISCHIO



1. Esperienze simili vissute in passato
2. Isolamento e mancanza di supporto
3. Ambienti che normalizzano aggressioni
4. Momenti di insicurezza identitaria



#6

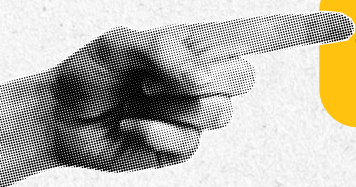
FATTORI DI PROTEZIONE

1. Relazioni in cui ci si sente accolti
2. Sicurezza della propria identità
3. Contesti inclusivi (scuole, università, lavoro)
4. Esperienze positive con la diversità

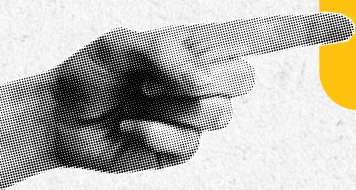


#7

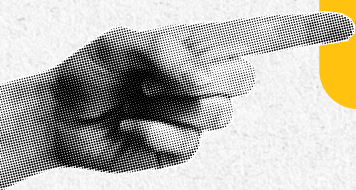
COSA PUÒ AIUTARE NEI MOMENTI DIFFICILI



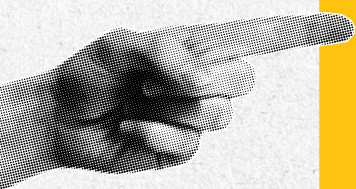
fermarsi e ascoltare cosa sentiamo



parlare con qualcuno di fiducia



fare riferimento a ciò che ci dà forza



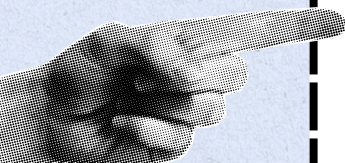
trovare uno spazio sicuro dove
condividere le nostre emozioni



#8

IL PROGETTO HERE4U

Hai tra i 14 e i 24 anni?



Se sei solo, confuso o triste, Here4U è un servizio gratuito e anonimo che ti mette in contatto con psicologhe e psicologi, anche nella tua lingua.

**SCRIVICI TRAMITE
U-REPORT ON THE MOVE**



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

