

L'AMORE NON FA MALE

*linee guida per garantire la propria sicurezza,
in situazioni di violenza all'interno della coppia*



A.S.L. AT

Azienda sanitaria locale di Asti

*Se hai subito o stai subendo violenze nel tuo ambiente domestico o nella tua relazione, potrebbe essere utile pensare a un **piano di sicurezza**, e definire:*

- **Luoghi da evitare** quando gli abusi iniziano (come la cucina, dove ci sono molte armi potenziali);
- Una possibile **via di fuga** dalla casa nel caso in cui gli abusi s'intensifichino (come una finestra/una porta non chiusa a chiave);
- **Persone a cui chiedere aiuto** o a cui far sapere che si è in pericolo (che possano chiamare il 118 se sentono o vedono segnali di pericolo);
- Luoghi in cui nascondere i **numeri di telefono importanti**, come quello del telefono amico;
- Come mettere i **bambini (se presenti) al sicuro** quando l'abuso inizia;

Inoltre, è importante:

- Tenere i **documenti personali importanti** in un unico luogo in modo che possano essere presi in caso di improvviso abbandono dell'abitazione;
- Fare in modo che **qualcuno sia a conoscenza dell'abuso** così che possa essere documentato;
- **Insegnare ai bambini** come mettersi al sicuro o chiedere aiuto, magari chiamando il 118.

Andarsene in caso di emergenza: nel caso vi sia necessità di abbandonare improvvisamente la propria abitazione, essere preparati è cruciale:

- Scrivere una **lista di cose da prendere** (documenti propri o dei bambini, medicinali, chiavi, ma anche vestiti, prodotti d'igiene personale, giocattoli);
- Preparare una **borsa di emergenza** e nasconderla in un luogo sicuro nel caso vi sia bisogno di andarsene con urgenza;
- Definire luoghi di **facile accesso** a denaro o a carte di credito/debito messi da parte;
- Preparare una **rubrica telefonica o degli indirizzi** con i contatti di persone o strutture a cui rivolgersi;
- Definire **strategie** su chi chiamare e dove andare, quali mezzi di trasporto prendere;
- Preparare eventuali **elementi di prova dell'abuso**, come ad esempio fotografie, annotazioni o informazioni di testimoni. Una foto della persona che abusa potrebbe essere utile da **presentare in tribunale come documentazione**.

Se temi per la tua sicurezza una volta che la relazione è finita, ecco alcune linee guida da seguire per garantirla:

- Scrivere e/o memorizzare i **recapiti degli operatori** della Rete, che possono dare consigli o fornire assistenza in momenti di vitale importanza;
- **Cambiare numero** del cellulare e/o telefono fisso;
- **Mantenere quanto possibile segreto** il luogo in cui ci si trova, nel caso si sia andati via di casa (ad esempio, non rivelandolo ad amici comuni);
- Chiedere al **datore di lavoro** di contribuire alla propria sicurezza sul posto di lavoro;
- Definire strategie per **parlare con i bambini** (se presenti) dell'importanza di rimanere al sicuro;
- Ottenere un'**ingiunzione restrittiva** o un **ordine di allontanamento** o un'ingiunzione a cessare comportamenti persecutori.

La violenza è un problema che non va mai affrontato da soli.

Numero antiviolenza nazionale: **1522**, attivo **24h/24**;

Centro d'ascolto Orecchio di Venere: **0141 1855172**

e/o **366 9287198**, attivo **24h/24**;

Servizio sociale ospedaliero: **0141 486218** o **0141 486217**,

attivo da **Lunedì a Venerdì, dalle 9 alle 15**;

Consultorio familiare di Asti: **0141 482081**, attivo da

Lunedì a Venerdì, dalle 9 alle 15;

Consultorio familiare di Nizza: **0141 782413**, attivo da

Lunedì a Venerdì, dalle 9 alle 15;