
Piano personale di sicurezza – destinato alle persone adulte

Nell'ambito della violenza domestica, numerosi aspetti legati alla sicurezza personale possono essere importanti, e queste Raccomandazioni cercano di integrarne i più significativi. A seconda della vostra individuale situazione di vita, anche in riferimento alle proprie esperienze di violenza, alcune indicazioni possono tuttavia essere per voi più importanti di altre. **Per elaborare un Piano di sicurezza individuale, adatto ed efficace per voi e per i vostri figli, lasciatevi consigliare da una persona esperta del tema!**

Gli indirizzi di riferimento per aiuto e consulenza li trovate all'indirizzo www.ti.ch/violenza.

I punti principali per tutti coloro che sono toccati dalla violenza domestica in breve

- Conosco i principali **numeri di emergenza e di soccorso immediato**: polizia 117 e 112, ambulanza 144, pompieri 118.
- So dove ottenere **un aiuto e una consulenza professionali** (polizia, servizi di aiuto e consulenza, Case per le donne: v. elenco servizi).
- Ho **una persona di riferimento e di fiducia** che posso contattare in caso di necessità. I vicini di casa sono informati della mia situazione.
- So **dove posso andare in caso di necessità** (persona di fiducia, Case per le donne).
- Ho depositato denaro, copia delle chiavi di casa, **borsa di emergenza** presso una persona di fiducia o in un luogo sicuro.
- Ho proceduto a **geolocalizzare** i servizi utili sul mio telefonino (so come raggiungere i servizi di aiuto).
- I miei **figli** sono stati informati della situazione e sanno come comportarsi in caso di emergenza.

Vivo ancora insieme al/alla mio/a partner

Provvedo a:

- Mantenere i contatti con i vicini di casa, con i miei parenti e con i miei amici.
- Parlare della mia situazione con persone di cui mi fido. Posso contattarli, se mi sento a disagio o se ho bisogno di sostegno.
- Ho una lista degli indirizzi di emergenza e so dove posso trovare un aiuto professionale (servizi di aiuto e consulenza, polizia).
- Faccio ricorso ai consigli di una persona competente in materia (Servizio aiuto alle vittime, polizia, avvocato ecc.).
- Pongo in un luogo non accessibile eventuali armi o strumenti e oggetti che possono fungere da arma. Consegno le armi d'ordinanza all'arsenale militare.
- Non indosso foulard, sciarpe o collane che possano essere usate contro di me (rischio di strangolamento).

Documento gli episodi di violenza:

- Prendo nota di tutti gli episodi di violenza contro di me, ricordando la data e lo svolgimento dei fatti.
- Se vengo ferita o se non mi sento bene mi rivolgo al medico, in modo che egli possa documentare quanto avvenuto.

Mi sto preparando a lasciare il/la mio/a partner

Pianifico la mia partenza / la mia fuga

- Conosco i più importanti numeri di emergenza.
- Porto sempre con me una somma di denaro e un elenco dei più importanti numeri di telefono.
- Telefono solo se lo posso fare da un posto sicuro, in modo che il/la mio/a partner non venga a conoscenza dei miei piani.
- Cancello dal mio cellulare la possibilità di essere localizzata, oppure mi procuro un nuovo telefono cellulare, senza che il/la mio/a partner lo sappia.
- Evito di utilizzare i social.
- Condivido i miei piani con una persona di fiducia e/o con i servizi di aiuto preposti (aiuto alle vittime, polizia ecc.).
- Condivido con i miei figli, in modi adeguati alla loro età, la situazione.
- Apro un mio conto bancario con una carta di credito personale.
- Apro nuovi account, ad esempio un nuovo account di posta elettronica.
- Predispongo una borsa di emergenza, che lascio presso una persona di fiducia o in un luogo sicuro.