

SE VUOI ANDARTENE MA NON SEI ANCORA PRONTA

Se per tanti motivi non sei ancora nelle condizioni di andare via, incomincia a prendere delle precauzioni e a prepararti, fai comunque attenzione che il tuo partner non se ne accorga.

Ti suggeriamo una serie di precauzioni, noi lo chiamiamo PIANO DI SICUREZZA, è ciò che consigliamo alle donne che sono nella tua stessa condizione.

PIANO DI SICUREZZA

- 1) Chiediti a chi puoi parlare della tua situazione? (insegnanti, parenti, amici, amiche, ecc.).
- 2) Prepara una borsa da viaggio con dentro tutti i tuoi documenti più importanti da lasciare a qualcuno di cui ti fidi. Ricordati di portare sempre con te le chiavi di casa e dell'auto.
- 3) Conserva eventuali referti medici o pregresse denunce che possano testimoniare le violenze subite
- 4) Se in casa ci sono delle armi, valuta un modo per toglierle o per renderle innocue
- 5) Pensa, in una situazione di pericolo quale strategia funziona meglio per te?
- 6) Metti da parte qualche piccolo risparmio
- 7) Pensa a chi puoi rivolgerti in caso d'emergenza
- 8) Se dovesse ricominciare la violenza e diventare pericolosa, come puoi avvisare qualcuno, o le forze dell'ordine? Tieni sempre con te un telefono, oppure escogita un segnale per avvertire i figli o i vicini di casa in modo che possano chiamare aiuto o la polizia.
- 9) Se hai necessità di allontanarti temporaneamente, pensa ad un posto sicuro dove puoi andare.
- 10) Se devi scappare, tieni ben presente le vie di fuga da casa.
- 11) Ricordati che durante un'aggressione violenta, la cosa migliore è fare ciò che senti sia meglio in quel momento: a volte la cosa migliore è scappare, altre volte cercare di placare l'aggressore, oppure qualsiasi altra cosa funzioni in quel momento per proteggerti.

CENTRO ANTIVIOLENZA

CASA RIFUGIO

FABIANA

MONDIVERSI