

## INTRODUZIONE

É importante sapere che anche se non potete controllare la violenza del vostro (ex) compagno, é possibile aumentare la vostra sicurezza, come pure quella dei vostri bambini, quando siete soggette a questo tipo di abuso. Creare un piano per mettersi in salvo significa identificare le azioni da intraprendere passo per passo per aumentare la vostra sicurezza e per essere preparati anticipatamente all'evenienza di un'ulteriore violenza. Questo opuscolo informativo offre molti suggerimenti e idee che noi speriamo troviate utili. Comunque, non provate a fare tutto subito. Fate un passo alla volta, e cominciate con quelle idee che vi sembrano piú fattibili.

Nel creare un piano per mettersi in salvo è importante ricordare che:

- Quantunque non potete controllare la violenza del vostro (ex) compagno, forse é possibile aumentare la sicurezza vostra e dei vostri figli.
- Un piano di difesa è necessario quando la possibilità di una violenza é identificata.
- Questo piano informativo di difesa è disegnato specificamente per azioni che voi potete intraprendere.
- Questo piano informativo di difesa include anche azioni che potete intraprendere per aumentare la sicurezza dei vostri figli.
- È importante familiarizzare e ripetere e/o modificare il vostro piano di difesa con regolarità. Situazioni di abuso e fattori di rischio possono cambiare rapidamente.

## I. UN PIANO D'EMERGENZA PER METTERSI IN SALVO

Il piano d'emergenza PER METTERSI IN SALVO mette a fuoco le cose che potete fare in anticipo per essere meglio preparate in caso doveste fuggire da una situazione abusiva molto velocemente.

La seguente é una lista di cose che doveste provare a mettere da parte e nascondere in un posto sicuro (esempio: a casa di un amico, o a casa di un membro della famiglia, dal vostro avvocato o in una cassetta di sicurezza):

- a) Fate una fotocopia dei seguenti articoli e nascondeteli in un posto sicuro, lontano dagli originali. Nascondete gli originali in un altro posto, se potete.
- passaporti, certificati di nascita, documenti dell'immigrazione, per tutti i membri della famiglia
  - documenti scolastici e di vaccinazione
  - patente di guida e immatricolazione
  - medicine, ricette mediche, cartelle cliniche della famiglia
  - assistenza sociale (Welfare identification)
  - permessi di lavoro
  - certificati di divorzio, documentazione di affidamento, mandati giudiziari(court orders), mandati di restrizione (restraining orders), certificati di matrimonio
  - contratti d'affitto, atti della casa, libro dei pagamenti del mutuo
  - libretto bancario
  - documenti assicurativi
  - agenda telefonica e indirizzi
  - fotografia del consorte/compagno
  - assicurazione medica (Health cards) vostra e dei membri della famiglia
  - tutte le tessere che normalmente usate es. Visa, telefono, Social Insurance, ATM

- b) Cercate di tenere tutte le tessere che usate normalmente nel vostro portafoglio
- tessera dell'Assicurazione sociale
  - carta di credito
  - tessere telefoniche
  - tessere bancarie
  - carte della salute
- c) Cercate di tenere il portafoglio e la borsa a portata di mano, e che contengano quanto segue:
- chiavi della macchina/casa/ufficio
  - libretto d'assegni, libretti bancari/rendiconto
  - patente di guida, registrazione, assicurazione
  - agenda telefonica/indirizzi
  - fotografia del consorte/compagna
  - denaro d'emergenza (in contanti) tenuto nascosto
- d) Tenete le cose seguenti a portata di mano, così da poterle afferrare rapidamente:
- una valigia d'emergenza con le cose indispensabili
  - giocattoli speciali e cose utili per i bambini
  - gioielli
  - piccoli oggetti facilmente smerciabili
  - cose di valore sentimentale
  - una lista di altre cose che vi piacerebbe prendere se avrete l'opportunità di ritornare a casa vostra in seguito

- aprite un conto bancario a vostro nome e fate in modo che nessun resoconto bancario o telefonate vi siano fatte. O provvedete che la posta sia spedita presso un' amica o un membro della famiglia.
- mettete da parte, abbastanza denaro per generi alimentari se é necessario
- mettete da parte, in un posto facilmente raggiungibile, dai 10 ai 15 dollari per la tariffa di un taxi, e quarti di dollaro per il telefono.
- pianificate la vostra fuga d'emergenza
- pianificate e provate ogni mossa necessaria in caso doveste andarvene in fretta e imprimetevele bene nella memoria
- nascondete vestiario extra, chiavi di casa, denaro ecc. a casa di un amica.
- tenete una valigia piena o a portata di mano pronta da riempire in fretta
- prendete in considerazione di prendere una cassetta di sicurezza alla banca dove il vostro compagno non abbia accesso

La polizia vi riporterá a casa in seguito per prendere gli altri oggetti personali rimasti. Questo é stato stabilito attraverso la locale divisione. Prendete gli oggetti elencati sopra come pure tutte le altre cose che sono importanti per voi o per i vostri figli.

Quando ve ne andate, prendete con voi i bambini se potete. Se provate a riaverli in seguito, la polizia non puó aiutarvi a toglierli all'altro coniuge a meno che non c'è gia un ordine ufficiale del tribunale.

## **II. CREARE UN AMBIENTE PIU SICURO**

Ci sono molte cose che una donna puo fare per aumentare la sua sicurezza. Forse non sara possibile farlo tutto in una volta, ma misure di sicurezza possono essere aggiunte un po alla volta. Ecco qui alcuni suggerimenti:

### **1. A casa**

*Se vivete con il vostro coniuge/compagno che abusa di voi:*

- tenete il vostro piano di fuga d'emergenza in ordine e controllatelo spesso

- insegnate ai vostri bambini un loro piano di sicurezza/salvezza
- fate una lista telefonica con numeri della polizia locale, del piu vicino Centro di accoglienza, della linea di aiuto per le donne aggredite, della linea di aiuto d'emergenza, di membri della famiglia, dei consultori, degli amici dei bambini
- accordatevi con amici o familiari in modo da poter stare con loro in caso di necessita
- cercate di prevedere il prossimo probabile episodio di violenza e pianificate di mandare i bambini presso amici, familiari etc. (cercate di anticiparne il "ciclo" per esempio quando c'e la luna piena)
- insegnate ai bambini che debbono chiamarvi se c'e qualcuno alla porta prima di aprire
- insegnate ai vostri bambini l'uso del telefono (e del cellulare se ne avete uno) per contattare la polizia e i pompieri
- inventate una parola in codice con i vostri bambini e/o amici cosi sapranno che devono cercare aiuto
- insegnate ai bambini come chiamarvi a spese vostre o a un amico speciale se per caso il vostro compagno li portasse via con se.
- pianificate una vostra uscita d'emergenza e insegnatela bene ai vostri bambini
- insegnate ai vostri bambini un loro piano per mettersi in salvo

***Se non vivete con il coniuge/compagno che abusa di voi:***

- cambiate la serratura delle porte e finestre. Mettete uno spioncino alla porta. Cambiate la serratura del garage e della cassetta della posta
- insegnate ai vostri bambini di dirvi se c'è qualcuno alla porta e di non aprire mai a nessuno
- tenete il vostro ordine di restrizione sempre vicino a voi
- assicuratevi che la scuola, l'asilo nido e la polizia abbiano una copia di tutti i mandati della corte incluso l'ordine di restrizione, tutela dei minori e l'ordine d'accesso, insieme a una fotografia del coniuge/compagno che abusa di voi

- se possibile, cercate di prevedere il prossimo probabile episodio di violenza e siate preparate
- se il vostro telefono ha il rivelatore di chiamata (call display) state attenti a chi può accedere ai numeri in memoria (store number), (esempio, l'ultimo numero composto, ecc.)
- non fate pubblicare il vostro numero di telefono e più difficile rintracciarlo quando non è nell'elenco
- bloccate il vostro numero quando chiamate
- prendete in considerazione di prendere un cellulare e programmate i numeri delle persone da chiamare
- disponete la mobilia in modo diverso, questo causerà al vostro compagno, che non se lo aspetta, di inciamparci e vi avvertirà che lui/lei si trova in casa. Tenete gli utensili di cucina e i coltelli chiusi negli armadietti così che non siano a portata di mano
- se vivete in un appartamento, controllate bene il piano prima di uscire dall'ascensore. Guardate negli specchi e state attenti ai vani delle porte nei pianerottoli. Parlate ai servizi di sicurezza, o fate una telefonata anonima richiedendo servizi di sicurezza nel vostro palazzo.
- comprate scale di corda per scappare dai piani superiori
- se avete un balcone, considerate di recintarlo col filo di ferro
- sostituite le porte di legno con quelle di metallo se è possibile
- installate rivelatori di fumo ed estintori per ogni piano
- considerate un sistema di luci esterno che si accendono non appena qualcuno si sta avvicinando alla vostra casa
- fate qualsiasi cosa per installare sistemi di sicurezza, incluso serrature addizionali, sbarre alle finestre, pali incastrati contro le porte, un sistema elettrico, ecc. - tutto pur di provvedere una aumentata sicurezza

## 2. Nel quartiere

- dite ai vostri vicini che desiderate che chiamino la polizia se sentissero litigi o urla provenire da casa vostra
- fate sapere alle persone che si prendono cura dei vostri bambini chi ha il permesso di vederli a prendere
- dite ai vostri vicini che il vostro compagno non vive piú con voi, e che devono chiamare la polizia se lui/lei é visto vicino la vostra abitazione. Sarebbe bene dar loro una fotografia e una descrizione del vostro compagno/a e delle loro auto
- chidete ai vostri vicini di prendersi cura dei vostri bambini in caso di emergenza
- nascondete i vostri abiti e gli articoli del vostro piano d'emergenza nella casa di un vicino
- usate altri negozi di drogheria e centri acquisti, e andate a far spese in orari diversi di quando vivevate con il compagno che abusava di voi
- cambiate banca o filiale e fate le vostre operazioni bancarie in orari diversi di quando vivevate con il compagno che abusava di voi
- cambiate il vostro dottore, dentista e altri servizi professionali che normalmente usate
- non mettete il vostro nome nell'elenco del vostro palazzo

## 3. Sul Lavoro

Ogni donna deve decidere da sola se e quando vorrá rivelare agli altri che il suo compagno abusa di lei e che forse lei é a rischio. Amici, famiglia e compagni di lavoro potrebbero essere d'aiuto nel proteggere le donne. Però, ogni donna deve considerare attentamente a chi ricorrere per aiuto. Se vi trovate a vostro agio, forse potete scegliere di fare parte o tutto di quanto segue:

- informate della vostra situazione il vostro capo, il soprintendente dei servizi di sicurezza, o altre persone chiave o amici del posto di lavoro

- chiedete che le vostre chiamate telefoniche siano messe sotto controllo al lavoro. Sarebbe anche utile di tenere un record delle vostre chiamate.
- discutete la possibilità che il vostro datore di lavoro chiami la polizia se siete in pericolo a causa del vostro (ex) compagno

Quando entrate o uscite dal lavoro:

- informate qualcuno dell'ora in cui tornerete a casa
- tenete le vostre chiavi in mano
- procuratevi un comando elettronico per aprire la vostra auto
- fatevi accompagnare alla vostra macchina
- scrutate bene l'area di parcheggio
- girate intorno la vostra macchina, guardate sotto la cappotta, controllate se niente é stato manomesso e controllate i freni. Ricordatevi di tenere la poltroncina dell'auto in avanti, così vi accorgete se qualcuno vi si é nascosto
- se il vostro compagno vi segue, guidate in un posto dove ci sia qualcuno che vi possa aiutare, esempio la casa di un amico, la stazione di polizia
- se camminate, prendete una strada popolata
- non arrivate o uscite dal lavoro sempre alla stessa ora e non tornate a casa sempre per la stessa strada
- se vedete il vostro compagno per la strada, cercate di raggiungere un posto pubblico, esempio un negozio
- se vedete il vostro compagno per la strada, cercate attenzione e chiedete aiuto

### **III. UN SISTEMA PER SENTIRSI EMOTIVAMENTE SICURI**

L'esperienza di essere maltrattate e degradate verbalmente dal proprio compagno in genere esaurisce ed avvilisce emotivamente. Il tentativo di sopravvivere e costruire una nuova vita richiede molto coraggio e un'incredibile energia. Per conservare la vostra energia emotiva e per aiutare voi stesse in questo difficile momento emotivo, ci sono diverse cose che potete fare:

- partecipate a quante piú riunioni di gruppo potete attraverso la "Crisis Counseling"
- coinvolgetevi in attività comunitarie in modo da sentirvi meno isolate
- trovate un lavoro a tempo parziale per ridurre l'isolamento e per migliorare la vostra situazione finanziaria
- iscrivetevi a scuola per migliorare la vostra preparazione professionale
- partecipate a sessioni di gruppo
- unitevi a gruppi di appoggio di altre donne per essere aiutate a migliorare la vostra relazione con gli altri
- dedicate un po' di tempo a voi stesse per leggere, meditare, suonare uno strumento, ecc.
- Trascorrete del tempo con persone che vi fanno star bene e vi danno il loro appoggio
- partecipate ad attività sociali esempio cinema, cene, palestra
- tenete cura del vostro riposo notturno e seguite un buon regime alimentare
- tenete il vostro "client profile" in ordine cosí sarete preparate per qualsiasi evento in arrivo
- tenete un diario personale per scrivere le vostre sensazioni, specialmente quando vi sentite giú o vi sentite vulnerabili. Mettelo in un posto sicuro o si deve bruciare
- prendete il vostro tempo per prepararvi emotivamente prima di vivere situazioni stressanti come parlare al vostro compagno, incontrarvi con gli avvocati o presentarsi in tribunale
- cercate di non trasurarvi troppo - limitatevi a un appuntamento al giorno per ridurre lo stress
- siate creative e fate qualsiasi cosa vi faccia star bene
- scrivete qualcosa di positivo di voi stesse ogni giorno - le vostre personali affermazioni
- non cercate conforto nell'uso eccessivo delle bevande alcoliche o nel cibo - serve solo ad aumentare la vostra depressione

- evitate spese eccessive e compere impulsive
- unitevi a un club della salute o cominciate un programma di ginnastica. Aumenterà il vostro livello di energia e vi farà sentire meglio.
- è ok sentirsi arrabbiati ma trovate un modo positivo e costruttivo per esprimere la vostra rabbia
- ricordatevi che voi siete la persona più importante adesso, prendetevi cura di voi

#### **IV. UN PIANO DI SICUREZZA PER BAMBINI**

Questo sistema è stato concepito per aiutare le mamme a insegnare ai loro bambini alcune regole basilari di sicurezza. È basato sul fatto che la cosa più importante che i bambini possono fare per le loro madri e le loro famiglie è di allontanarsi dal luogo di violenza! Non possono fermare l'aggressione, anche se spesso cercano di farlo distraendo l'aggressore o intervenendo direttamente nell'episodio di violenza. È importante dire al bambino che la cosa migliore e più importante per loro da fare è di tenersi al sicuro.

I bambini che vedono la violenza verso le donne ne risentono profondamente. È traumatico per loro affrontare la violenza rivolta a loro stessi o a qualcuno che amano. La sicurezza personale e un sistema che li metta in salvo sono estremamente importanti e necessari per quei bambini le cui famiglie stanno sperimentando la violenza. I bambini devono imparare a proteggere loro stessi. Ci sono diversi modi di aiutarvi a sviluppare questo sistema di sicurezza per i vostri bambini.

- fate scegliere ai vostri figli un luogo sicuro in casa, preferibilmente con una serratura alla porta e un telefono. Il primo passo di ogni piano è quello di allontanare i bambini dal luogo dove sta avvenendo la violenza
- puntualizzate l'importanza di mettersi al sicuro, e che non è responsabilità del bambino assicurarsi che la madre sia in salvo

- insegnate ai vostri bambini come telefonare per chiedere aiuto. É importante che sappiano che non devono usare un telefono da cui possono essere visti dal compagno violento. Questo li metterebbe a rischio. Dite ai vostri bambini di usare il telefono di un vicino o un telefono a gettone se non sono in grado di usarne uno a casa. Se avete un cellulare, insegnate ai vostri bambini ad usarlo
- insegnate loro come contattare la polizia col numero d'emergenza
- assicuratevi che i bambini conoscano il loro nome completo, l'indirizzo (i bambini di campagna devono conoscere i loro Concession and Lot #)
- ripassate cosa il vostro bambino/bambini devono dire quando chiamano per aiuto

### **Per esempio:**

Chiama il 911

Un centralinista risponderá:

*"Polizia, Pompieri, Ambulanza"*

Il vostro bambino dice:

**Polizia**

Poi il vostro bambino dice:

**Mi chiamo \_\_\_\_\_**

**Ho \_\_\_\_ anni**

**Ho bisogno d'aiuto. Mandate la polizia.**

**Qualcuno sta facendo del male alla mia mamma.**

**L'indirizzo é \_\_\_\_\_.**

**Il mio numero di telefono qui é \_\_\_\_\_.**

**Police.**

**My name is \_\_\_\_\_.**

**I am \_\_\_\_\_ old.**

**I need help. Send the police.**

**Someone is hurting my mom.**

**The address here is \_\_\_\_\_.**

**My phone number here is \_\_\_\_.**

- e importante che i bambini lascino il telefono staccato dopo che hanno parlato. La polizia potrebbe richiamare se posano la cornetta al suo posto e questo potrebbe creare una situazione pericolosa per voi e per i vostri bambini
- insegnate ai vostri bambini come usare il "Neighbourhood Block Parents"

- scegliete un posto sicuro per incontrarvi con i vostri bambini, fuori casa, quando la situazione si é fatta sicura per voi e loro (cosi che potrete ritrovarvi facilmente)
- insegnate ai vostri bambini la strada piú sicura per loro per raggiungere il luogo scelto

## V. DURANTE UN CASO DI VIOLENZA

Le donne non possono sempre evitare un episodio violento. Comunque, per aumentare la vostra sicurezza, ecco qui alcune cose che potete fare:

- ricordate a voi stesse che avete UN PIANO D'EMERGENZA PER METTERVI IN SALVO, e ripetetelo nella mente
- spostatevi in modo da poter uscire rapidamente o vicino a un telefono cosi da poter chiamare il 911, se fosse necessario
- cercate di mettervi dove il rischio é minore. (Cercate di evitare discussioni in bagno, in garage, in cucina, vicino a delle armi, o in stanze senza uscita fuori)
- usate la parola in codice con i vostri bambini cosi che possono telefonare per aiuto
- usate il vostro giudizio e intuizione - se la situazione é molto seria, date ragione al vostro compagno o dategli quello che vuole per calmarlo/la - dovete proteggere voi stesse fino a quando siete fuori pericolo
- quando o dopo essere state assalite chiamate la polizia al 911 se potete. Dite loro di essere state assalite da un uomo/donna (non dite mio marito o il mio compagno), e lasciate il telefono staccato dopo aver chiamato.
- fate il piú rumore possibile (fate suonare l'allarme antincendio, rompete oggetti, accendete lo stereo o la TV) cosi i vicini, forse, chiameranno la polizia per voi

Financial Assistance for the Booklet was provided by  
The Ministry of Community & Social Services. Translation provided by the  
Cultural Interpreter Services of Peel and  
funded by the United Way of Peel.



## RISORSE A YORK PER LE DONNE MALTRATTATE

(Tutti i prefissi sono 905 se cambiano saranno specificati)

### POLIZIA

York Regional Police  
(Emergency) .....911  
(Non Emergency) .....895-1221  
.....773-1221  
.....881-1221  
Domestic Abuse & Sexual Assault Centre .832-1406 or 1-800-521-6004 Ext. 3  
(document and treat injuries sustained as a result of domestic violence)

### LINEE TELEFONICHE D'EMERGENZA 24 ORE SU 24

Assaulted Women's Help Line ([www.awhl.org](http://www.awhl.org)).... 1-866-863-0511  
TTY.....1-866-863-7868  
Sandgate Women's Shelter..... 1-800-661-8294  
Yellow Brick House.....1-800-263-3247  
Women's Support Network.....1-800-263-6734  
Victim Services of York Region.....474-2955  
.....881-1221 Ext. 7515  
.....830-0303 Ext. 7515  
York Region Children's Aid Society.....895-2318  
.....1-800-718-3850

### CENTRI DI ACCOGLIENZA

[www.shelternet.ca](http://www.shelternet.ca)

Sandgate Women's Shelter.....722-3220  
.....1-800-661-8294  
Yellow Brick House.....727-1944  
.....1-800-263-3247  
Transition & Supportive Housing Services of York Region.....898-1658  
.....898-1015

### ASSISTENZA FINANZIARIA

Social Assistance.....1-888-256-1112  
York Region Housing .....1-888-256-1112  
York Region Salvation Army Homelessness Prevention Program.....895-6119

### SERVIZI LEGALI

Community Legal Clinic of York Region.....508-5018  
.....1-888-365-5226  
Legal Aid Ontario-York Area Office.....898-3943  
.....1-888-613-8775  
Victim Witness Assistance Program (criminal court support services)....853-4818  
South Asian Legal Aid Clinic of Ontario.....416-542-9146  
Yellow Brick House: Legal/Court Support Program & Referral Service...727-0930

