

25 Novembre
GIORNATA INTERNAZIONALE

CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

NOI diciamo **BASTA**
ad ogni forma di violenza sulle donne



Decalogo per la sicurezza delle donne

Il Ministero delle Pari Opportunità ha pubblicato sul sito web del servizio pubblico **1522** (www.1522.eu), un decalogo per la sicurezza delle donne; dieci semplici regole che, se seguite, potrebbero aiutare le donne ad evitare alcune situazioni di pericolo.

1. Obiettivo evitare lo scontro

In qualsiasi situazione, la migliore strategia di autodifesa è **evitare lo scontro**.

Occorre quindi allontanarsi velocemente dal pericolo di un potenziale aggressore: in tal senso **la fuga è la principale azione difensiva** da mettere in atto (prima di un'eventuale aggressione, durante l'eventuale aggressione, dopo l'eventuale aggressione).

2. Essere presenti – Vigili

Il principale modo per prevenire le aggressioni è **essere attenti**: consapevoli di sé, del luogo in cui ci si trova, delle persone intorno. Non si tratta di avere sempre paura, ma di prestare attenzione, esattamente come si fa quando si attraversa una strada trafficata o si preleva del denaro al bancomat.

Un modo per allenarsi a essere presenti ed attenti è notare:

- livello di illuminazione di strade o di ambienti chiusi
- vie deserte
- persone raggruppate senza apparente motivo
- ubicazione delle fermate degli autobus o dei locali pubblici
- atteggiamento delle persone nei locali
- ubicazione delle uscite
- oggetti che si possono usare a scopo difensivo (es. spray urticante e attivazione dell'allarme presente sull'App, ecc...)
- oggetti che possono fungere da ostacolo fra noi e un potenziale aggressore (es. auto..)

Accorgimenti anche molto banali e intuitivi possono infine aiutare ad evitare situazioni di pericolo:

- cambiare lato della strada o marciapiede se si intravede da lontano qualcuno dall'aria potenzialmente pericolosa;
- se il marciapiede è molto buio camminare oltre le eventuali auto parcheggiate, rasente la strada (sempre che ovviamente non venga messa a repentaglio l'incolumità fisica) in modo da poter essere visibili alle automobili di passaggio, evitando di essere nascoste e difficilmente soccorribili;
- verificare sempre di non avere qualcuno alle spalle o nelle vicinanze come quando ci si avvicina al portone di casa, prima di cercare le chiavi per entrare.

3. Essere un bersaglio difficile

Rendere se stesse un **bersaglio difficile** abbassa drasticamente il pericolo di essere aggredite.

Un bersaglio difficile si distingue per: atteggiamento calmo, portamento sicuro, camminata decisa, tono di voce forte, sguardo alto e diretto oltre il potenziale aggressore (come per cercare qualcuno: occorre evitare gli occhi bassi o lo sguardo diretto di sfida).

Può essere infine molto utile, come già indicato, portare sempre con sé un oggetto o uno strumento che possa in casi estremi essere utilizzato per difendersi: uno spray urticante o il cellulare per attivare l'allarme presente nell'App, possono essere validi alleati in caso di pericolo.

4. Corretto comportamento verbale

In situazioni in cui si percepisce un potenziale pericolo per l'avvicinarsi di una o più persone sospette, può essere utile **parlare o fingere di parlare al telefono** con un interlocutore. In questo modo il potenziale aggressore ha la percezione che esista qualcuno che in tempo reale può accorgersi di un'eventuale aggressione e avvisare gli organi di Polizia.

Se si pensa di trovarsi in pericolo o in situazione di emergenza, non esitare ad **avvisare telefonicamente il pronto intervento**, utilizzando il numero **112** (numero unico in tutta Europa): meglio un falso allarme che un ritardo nel segnalare il pericolo in corso.

Se non fosse possibile chiamare vocalmente, **allertare** qualcuno di fidato con un **sms**, preferibilmente segnalando dove ci si trova (sarebbe utile creare sul proprio cellulare un modello di sms da utilizzare velocemente in caso di pericolo).

In aree o in situazioni di rischio **non rispondere** a chi si avvicina e si rivolge a noi (ad esempio, chiedere l'ora o un'indicazione su una cartina potrebbe essere una tecnica per distrarci, ingannarci, adescarci, ecc.).

Dissuadere verbalmente a distanza di sicurezza (due volte la lunghezza del braccio) se qualcuno si avvicina minaccioso o si avvicina comunque dopo che abbiamo esplicitamente intimato di non farlo. Occorre mantenere un atteggiamento calmo, sicuro, voce decisa, tono basso, palmo della mano avanti e dire: "Stai lontano" o "Stai indietro". In caso estremo è utile fare una **domanda distraente** ("Ma tu non sei l'amico di Marco?") o un **'affermazione molto forte** ("Guarda che sono armata") o generare un **suono forte e improvviso** (tramite la nostra App o usando appositi strumenti in commercio) al solo scopo di spiazzare l'aggressore per qualche secondo e agire subito dopo (colpendolo, se proprio necessario, o scappando). Può essere infine molto utile gridare "**Al fuoco! Al fuoco!**": è infatti dimostrato che una richiesta di aiuto di questo genere attira l'intervento di eventuali passanti o persone molto di più che generiche grida o richiami.

Non fare gesti provocatori e non **invadere lo spazio** del potenziale aggressore. Non lanciare sfide verbali e non offendere: bisogna evitare ogni forma di provocazione.

5. Controllo emotivo

Quando si avverte forte la paura, occorre cercare di mantenere un controllo emotivo su di sé. Ecco alcuni suggerimenti per controllare il naturale istinto di paura:

- **Controllare il respiro**: inspirare espandendo l'addome ed espirare lentamente;
- **Ripetere mentalmente "io non sarò la tua preda" o "io non sono una vittima"**;
- Ricordare che le **sensazioni fisiche** che si provano (tremore, sudorazione, ecc.) derivano da reazioni istintive che **rendono più forti** e più pronte alla fuga o al contrattacco;
- Se si è prossimi allo scontro (solo in questo caso), **fissare l'avversario negli occhi o alla base del naso**.

6. Attività di routine

Soprattutto quando facciamo **attività di routine, ripetitive e prevedibili** per un eventuale aggressore (uscire presto per andare al lavoro, rientrare tardi la sera, uscire il sabato sera, ecc.) o in cui frequentiamo luoghi isolati sempre alle stesse ore **dobbiamo essere all'erta**.

Siamo infatti più vulnerabili quando abbassiamo la guardia perché ci sentiamo a nostro agio (in quanto si tratta di attività quotidiane) o ci sentiamo stanche.

7. Mezzo di trasporto

In **auto** in città, conviene viaggiare sempre con la **sicura abbassata** e i finestrini chiusi.

Non dare passaggi e non accettarne.

In **treno** o in **nave** o **traghetto** occorre evitare gli scompartimenti vuoti o le zone poco frequentate o nascoste.

8. Oggetti distraenti

Occorre evitare di indossare auricolari, immergersi nella lettura o nella visione di video, distrarsi con lo smartphone o il tablet se si è da sole in luoghi pubblici o in situazioni di potenziale pericolo.

Non dobbiamo **mai** trovarci in condizione di essere **limitate nella capacità di cogliere i segnali dell'ambiente esterno** in situazioni potenzialmente pericolose.

9. Essere reattivi psico-fisicamente

Avere cura del proprio fisico, mantenere una buona capacità aerobica (corsa, bici, nuoto, ecc.) e restare elastiche (stretching, yoga, pilates, ecc.) può salvarci da situazioni di reale pericolo. Non si tratta di diventare delle sportive, ma di mantenere un livello minimo di reattività fisica che permetta una fuga o consenta movimenti precisi e controllati.

10. Prevenire ed informarsi

Per aumentare al massimo la serenità e l'agio in situazioni in cui si è da sole in luoghi pubblici poco frequentati, ma anche, viceversa, in situazioni con grande afflusso di persone (concerti, eventi ecc.), informarsi e comprendere bene dove ci si trova può essere prezioso: individuare ad esempio le uscite di sicurezza, le eventuali vie di fuga, conoscere i numeri di emergenza (magari se siete all'estero) ed essere in grado di chiamare il personale della sicurezza in caso di pericolo.

Informazioni:

Centro Antiviolenza Venus

presso Ospedale Bassini di Cinisello Balsamo

via Massimo Gorki, 50 (dall'ingresso seguire le strisce rosa)

tel. 0222199730

Orari:

Lunedì, mercoledì, venerdì e sabato dalle 9 alle 12

martedì e giovedì dalle 15 alle 19

**NON SEI
SOLA**

1522
NUMERO
ANTIVIOLENZA
E STALKING

CHIAMA!