



CHECKLIST PER PIANIFICARE LA TUA SICUREZZA

Se stai vivendo una relazione abusiva o se stai pianificando di uscire da una relazione abusiva, crea un piano di sicurezza ora in modo da essere pronti in caso di emergenza.

Nota: queste sono raccomandazioni; alcune delle opzioni potrebbero non essere le migliori per te.

IN TUTTO LO STATO

SAFELINK, linea dedicata 24/7 per le vittime di violenza domestica:
877-785-2020

Risarcimento delle vittime:
617-727-2200



Ufficio del Massachusetts per l'assistenza alle vittime
Tél. : 617-586-1340
Courriel : mova@mass.gov
www.mass.gov/askmova

Questa pubblicazione è stata in parte sostenuta da una sovvenzione VOCA dell'OVC, OJP, U.S. DOJ. Le opinioni, i risultati e le conclusioni o le raccomandazioni espresse in questa pubblicazione sono quelle dell'Ufficio del Massachusetts per l'assistenza alle vittime e non riflettono necessariamente le opinioni del DOJ o dell'OJP, OVC.

ARTICOLI E DOCUMENTI DA TENERE A PORTATA DI MANO

Qui di seguito ti elenchiamo alcuni oggetti che dovresti tenere in un luogo sicuro, che puoi raggiungere rapidamente. Oppure, conserva gli oggetti presso una persona di fiducia fuori casa tua.

- Documento di identificazione e/o patente di guida, tessera sanitaria e certificati di nascita 
- Passaporti, documenti di immigrazione, carte verdi per sé e per i bambini
- Documenti: polizze di assicurazione sulla vita, sulla salute e sulla casa; contratto di locazione o atto di proprietà; documenti scolastici e medici; certificato di matrimonio; documenti di divorzio; ordini di custodia; testamenti; informazioni fiscali; titolo di proprietà e registrazione dell'auto 
- Documenti finanziari: carte di credito/ATM, contanti, libretti degli assegni, libretti bancari, ecc. (nota: quando utilizzi una carta elettronica, un abusatore potrebbe potenzialmente tracciare la tua attività e la tua posizione) 
- Telefono cellulare (nota: l'utilizzo del tuo telefono cellulare potrebbe potenzialmente essere rintracciato da un abusatore)
- Tessere di fedeltà di esercizi commerciali
- Chiavi di casa e dell'auto
- Ordine restrittivo/provedimento cautelare di protezione dalle molestie (se disponibile)
- Immagini e oggetti personali che non possono essere sostituiti
- Cambio di vestiti, articoli da toilette e medicine per sé e per i bambini 
- Animali domestici, vaccinazioni e cartelle cliniche, farmaci per animali domestici, targhette identificative
- Informazioni personali dell'abusatore: numero di previdenza sociale, data di nascita e buste paga



DOVE OTTENERE AIUTO

se hai bisogno di aiuto o consigli, contatta un avvocato del tuo programma locale di violenza domestica:

Agenzie ospitanti SAFEPLAN

Alianza	877-536-1628
Behavioral Health Network	413-283-1058
Elizabeth Freeman Center	866-401-2425
Greater Boston Legal Services	617-371-1234
Healing Abuse Working for Change (HAWC)	800-547-1649
Health Imperatives	508-588-8255
High Point Treatment Center/ South Shore Women's Resource Center	508-746-2664
Independence House	508-771-6507
NELCWIT	413-772-0806
New Bedford Women's Center	508-996-3343
New Hope, Inc.	800-323-4673
Stanley Street Treatment and Resource Center	508-675-0087
YWCA of Central MA	508-755-9030
YWCA of Northeastern MA	978-687-0331
YWCA of Western MA	413-733-7100

Massachusetts Office For Victim Assistance

MOVA

Victim & Witness Assistance Board

Sei al sicuro?

STAI AL SICURO

SAFEPLAN è un programma di patrocinio civile in tribunale per le vittime di violenza domestica, aggressione sessuale e stalking che cercano protezione dagli abusi attraverso

**209A Ordine restrittivo e
258E Provvedimento cautelare di protezione dalle molestie**

Sei al sicuro?

La tua famiglia o i tuoi amici ti hanno detto che sono preoccupati per la tua sicurezza?



SEGNALI DI ABUSO

Una relazione può essere abusiva se il/la tuo/a partner fa una delle seguenti cose :

- » È geloso/a e possessivo/a nei tuoi confronti
- » Controlla dove vai e chi vedi
- » Ti impedisce di vedere amici e familiari
- » Ti butta giù o ti fa sentire male
- » Ti fa così paura che ti preoccupi di come reagirà alle cose che dici o fai
- » Ti fa sentire spaventato/a o ti minaccia
- » Utilizza o possiede armi o armi da fuoco
- » Ti fa pressione o ti costringe a fare sesso
- » Ti picchia, ti spinge, ti strangola, ti trattiene, ti prende a calci o ti mette le mani addosso (o ai tuoi figli o agli animali domestici)
- » Minaccia di rivelare che sei gay, lesbica, bisessuale o transgender se non fai quello che ti dice
- » Controlla tutti i soldi, compresi i tuoi stipendi
- » Minaccia di usare il tuo stato di immigrato contro di te

RICORDA, PUOI SEMPRE CHIAMARE IL 911 IN CASO DI EMERGENZA



COME OTTENERE UN ORDINE RESTRITTIVO

Le ordinanze restrittive e i provvedimenti cautelari di protezione dalle molestie sono disponibili tramite:

- » Tribunale distrettuale o Sezione del Tribunale Familiare e Omologazione Testamenti
- » Il tuo programma locale di violenza domestica può aiutarti a ottenere un'ordinanza o metterti in contatto con un avvocato SAFEPLAN



PROTEGGITI A CASA

- » Tieni un telefono in una stanza che puoi chiudere dall'interno; tieni un cellulare sempre con te.
- » Pianifica una via di fuga da casa; insegnala ai tuoi figli.
- » Chiedi ai tuoi vicini di chiamare la polizia se vedono l'abusatore a casa tua. Stabilisci un segnale che li induca a chiamare la polizia. Per esempio, se il telefono suona due volte, abbassi una tapparella o accendi una luce.
- » Prepara una borsa con le cose importanti di cui avresti bisogno se dovessi partire in fretta. Mettila in un posto sicuro o dalla a un amico o un parente di cui ti fidi.
- » Prendi un numero di telefono non presente in elenco e filtra le chiamate.
- » Se il tuo abusatore si è trasferito, cambia le serrature delle porte e metti i lucchetti alle finestre.
- » Gli ordini restrittivi possono essere d'aiuto in questo caso, oppure parla con il tuo padrone di casa.
- » Se hai un ordine restrittivo, potresti essere in grado di ottenere assistenza finanziaria attraverso l'ufficio di Risarcimento delle vittime. Un avvocato può aiutarla a fare domanda.



PROTEGGITI FUORI CASA

- » Organizza uscite con persone diverse; cambia spesso il tragitto.
- » Negozio e banca in posti diversi.
- » Tieni sempre con te l'ordinanza del tribunale (se ne hai una) e i numeri di emergenza.
- » Assicurati che al lavoro e/o a scuola abbiano una copia degli ordini del tribunale.
- » Tieni sempre pronto un piano su cosa faresti se succedesse qualcosa di brutto in pubblico; sii sempre consapevole di ciò che ti circonda.



RENDI I TUOI BAMBINI PIÙ SICURI

- » Insegna loro a rimanere fuori dai litigi tra te e il tuo partner, anche se vogliono aiutarti.
- » Insegna ai bambini come mettersi in sicurezza, e come chiamare il 911 e dare il vostro indirizzo e numero di telefono alla polizia.
- » Dai alla scuola o all'asilo una copia di eventuali ordinanze del tribunale e dite loro di non lasciare che i tuoi figli vadano via con altre persone senza prima parlarne con te.
- » Assicurati che i bambini sappiano a chi dire a scuola se vedono l'abusatore.
- » Assicurati che la scuola sappia di non dare il tuo indirizzo o numero di telefono a nessuno.



SICUREZZA SU INTERNET E SMARTPHONE

- » Ricorda: Qualsiasi informazione che pubblichi su internet è pubblica e il tuo abusatore può vederla.
- » Esci da tutti gli account e applicazioni online; deseleziona la funzione "tienimi collegato" e non lasciare che il browser web ricordi le tue password.
- » Usa password sicure (lettere maiuscole e minuscole, numeri e simboli).
- » Rivedi regolarmente le impostazioni della privacy sugli account dei social media.
- » Cerca di evitare di pubblicare informazioni private sui siti di social media (Facebook, Twitter, Instagram, ecc.).
- » Disattiva la funzione di condivisione della posizione GPS dello smartphone.

Sei al sicuro?

www.mass.gov/askmova