



**AIUTACI AD AIUTARTI**

[www.carabinieri.it](http://www.carabinieri.it)

COMANDO PROVINCIALE



CARABINIERI PIACENZA

**Fermiamo la violenza:**

**insieme si può!**

**112**

Con il contributo di:



[www.assowilliam.it](http://www.assowilliam.it)



[www.bancadipiacenza.it](http://www.bancadipiacenza.it)

Disegno di Gianni Freghieri



Gli "atti persecutori", indicati con la parola anglosassone *stalking* (letteralmente significa "fare la posta"), rientrano in un fenomeno di generale violenza di cui spesso non si conoscono i contorni e le dinamiche.

## CONSIGLI UTILI.....

- tenete presente che prendere **consapevolezza** del problema è già un primo passo per risolverlo. A volte, invece si tende a sottovalutare il rischio e a non prendere le dovute precauzioni come per esempio, informarsi sull'argomento e adottare dei comportamenti tesi a scoraggiare, fin dall'inizio, comportamenti di molestia assillante;
- ricordate che, in alcune circostanze, di fronte ad una relazione indesiderata, è necessario **"dire no"** in modo chiaro e fermo, evitando improvvise interpretazioni psicologiche o tentativi di comprensione che potrebbero rinforzare i comportamenti persecutori dello stalker;
- la maggior parte delle ricerche ha rilevato che la strategia migliore sembra essere l'**indifferenza**. Infatti, sebbene per la vittima risulti difficile gestire lo stress senza reagire, è indubbio che lo stalker "rinforza i suoi atti sia dai comportamenti di paura della vittima, sia da quelli reattivi ai sentimenti di rabbia;
- cercate di essere **prudenti** e quando uscite di casa evitate di seguire sempre gli stessi itinerari e di fermarvi in luoghi isolati e appartati;
- in caso di **molestie telefoniche**, tentate di ottenere una seconda linea e utilizzate progressivamente solo quest'ultima. Registrate le chiamate (anche quelle mute). Ricordate che per far questo è necessario, al momento della telefonata, rispondere e mantenere la linea per qualche secondo (senza parlare), in modo da consentire l'attivazione del sistema di registrazione dei tabulati telefonici;

- tenete un **diario** per riportare e poter ricordare gli eventi più importanti che potrebbero risultare utili in caso di denuncia;
- raccogliete più dati possibili sui fastidi subiti, per esempio, **conservate** eventuali lettere o e-mail a contenuto offensivo o intimidatorio;
- tenete sempre a portata di mano un **cellulare** per chiamare in caso di emergenza;
- **se vi sentite seguiti** o in pericolo, chiedete aiuto, chiamate un numero di pronto intervento, come per esempio il **"112"** o rivolgetevi al più vicino Comando **Carabinieri**.

## ■ SE SEI VITTIMA DI PERSECUZIONE

### ■ SEI STATA SEGUITA

### ■ SE TI SENTI PRIGIONIERA IN UNA GABBIA DI VIOLENZA E MOLESTIE

**CHIAMA IL 112 O VIENI NEI NOSTRI PRESIDI,  
UN CARABINIERI SARÀ PRONTO  
AD ASCOLTARTI E, SE VORRAI,  
TI METTERÀ IN CONTATTO  
CON UN CENTRO ANTIVIOLENZA  
DEL TERRITORIO**