Stalking

Lo stalking è una forma di violenza molto stressante. È importante parlarne e chiedere consiglio. Cerchi aiuto il prima possibile!

Cos'è lo stalking?

In una coppia lo stalking spesso si verifica durante o dopo una separazione. Ma le stalker e gli stalker possono provenire anche dall'ambiente circostante, per esempio dalla cerchia di amici e di conoscenti, dal vicinato o dal lavoro.
Lo stalking ha molte sfaccettature. Alcuni esempi: guardare, osservare e seguire continuamente a casa o sul posto di lavoro, contattare ripetutamente a qualsiasi ora del giorno e della notte, inviare regali indesiderati, introdursi in casa per spiare. Spesso lo stalking avviene online. Le persone che fanno stalking utilizzano Instagram, TikTok, Snapchat, l'e-mail, i sistemi GPS ecc.

Chi colpisce?

Lo stalking riguarda tutte le classi sociali e può colpire **chiunque**. In una coppia lo stalking spesso si verifica durante una separazione. Molte delle vittime soffrono di stress costante e la loro vita quotidiana è gravemente compromessa.

Importante

In Svizzera lo stalking è vietato e viene punito.
Di seguito alcuni **consigli per le vittime**:

- Stabilire tempestivamente dei limiti coerenti in caso di contatti indesiderati o di molestie.
- Dire in modo chiaro e inequivocabile alla o allo stalker che non si vuole alcun contatto.
- Non rispondere mai ad altri tentativi di contatto.
- Segnarsi la data e l'ora di tutte le azioni di stalking.
- Conservare i regali e le fotografie.
- Scattare screenshot dei messaggi.
- Informare amici, vicini o datori di lavoro.

Dove posso trovare aiuto?

In caso di pericolo o di minaccia concreta viene in aiuto la polizia (117).
I seguenti centri offrono consulenza e supporto gratuiti:

- **Centro di consulenza per le vittime dell'Argovia** (Opferberatung Aargau), 062 835 47 90, www.opferberatung-ag.ch
- **Centro di consulenza contro la violenza domestica** (Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt), 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch

Protezione e alloggio:

- La **Casa protetta Argovia-Soletta** (Frauenhaus Aargau-Solothurn) offre protezione, consulenza e alloggio a donne con o senza figli. È a disposizione 24 ore su 24 (062 823 86 00).
- **ZwüscheHalt,** 056 552 08 70 (Zurigo), www.zwueschehalt.ch
  ZwüscheHalt a Zurigo, Berna e Lucerna offre alloggio e consulenza a uomini vittime di violenza con o senza figli. È richiesto un contributo economico.

Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

www.hallo-aargau.ch/it/haeusliche-gewalt/stalking