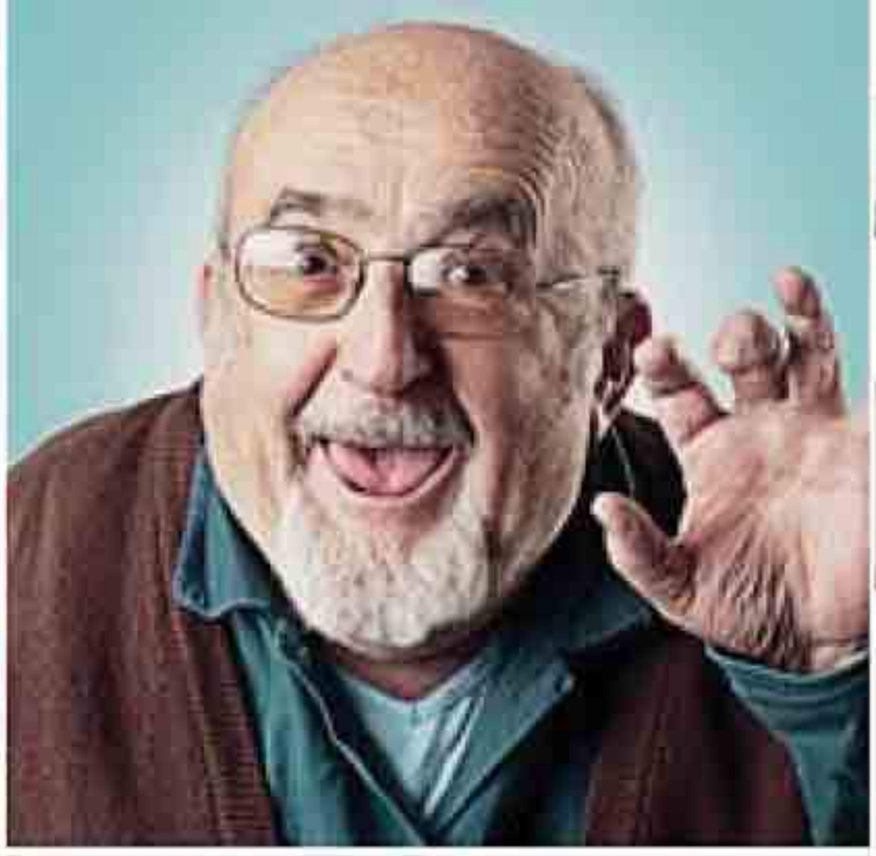

ANTITRUFFA

Nuovo Manuale Tascabile

II edizione

con il patrocinio di:

Promosso da:

ACLI ROMA

FAP ACLI ROMA Federazione Anziani e Pensionati

UISP UNIONE SPORTIVA Lacli Roma

Vademecum realizzato con il contributo della

Fap ACLI di Roma

FAP ACLI ROMA
Federazione Anziani e Pensionati

PREMESSA

Viviamo un tempo di fragilità crescenti e differenziate, in questo contesto le ACLI provinciali di Roma promuovono un modello di welfare sartoriale, incentrato su politiche integrate e interdipendenti, orientato alla prevenzione, un welfare non solo riparativo, ma che consenta di passare dall'assistenzialismo al protagonismo e all'inclusione attiva, capace di fare fronte alle variegate e crescenti fragilità. In questa direzione le ACLI di Roma sviluppano un modello di azione sociale che da un lato valorizza i soggetti del ricco e variegato Sistema ACLI, dall'altro si pone come snodo della rete esterna al fine di valorizzare le eccellenze e minimizzare le sovrapposizioni. Un modello di intervento sociale che mira sia all'inclusione attiva della persona, sia a far fronte ai bisogni primari favorendo l'esigibilità dei diritti, promuovendo le politiche attive e sviluppando azioni di aggregazione e socializzazione su misura. In questo contesto, l'impegno delle ACLI di Roma, per e con gli anziani, si sviluppa in sinergia con tutto il Sistema, in particolare con la FAP (Federazione Anziani e Pensionati) e mira a dare risposte alle povertà non solo materiali, ma anche relazionali e sanitarie, per tessere una rete di sostegno e costruire una comunità che tuteli e non lasci indietro nessuno; spesso infatti tali condizioni di fragilità portano a vivere situazioni di solitudine e vulnerabilità, che forniscono terreno fertile per malintenzionati e truffatori. Con lo scopo di operare

in un welfare preventivo e non riparativo, le ACLI di Roma, la FAP, l'Unione Sportiva con il patrocinio e la collaborazione della Polizia di Stato, hanno dato vita al Percorso "Antitruffa e Autoprotezione", che nasce sia per fornire strumenti di informazione e protezione, sia per favorire l'inserimento degli anziani in una rete di relazioni sociali.

Questo percorso è articolato in tre filoni:

- Seminari di sensibilizzazione e di informazione.
- Sostegno psicologico.
- Autoprotezione (consigli di carattere pratico su come proteggersi dalle aggressioni fisiche).

Il presente manuale tascabile è frutto della serie di incontri dedicati all'antitruffa e autoprotezione, avvenuti nell'arco di un quadriennio nel territorio della Città Metropolitana di Roma Capitale, promossi e organizzati insieme a diverse realtà del territorio, in particolare i centri anziani ed ha visto coinvolti e "Diplomati in Passaparola" più di 3000 anziani. Con soddisfazione e orgoglio presentiamo la seconda edizione del manuale, rinnovato nella veste grafica, ma anche nei contenuti poiché purtroppo anche le truffe crescono in creatività e diffusione.

Lidia Borzì
Presidente ACLI Provinciali di Roma

INTRODUZIONE

La FAP ACLI di Roma da anni si impegna nella tutela dei diritti dei soci anziani e pensionati che sono riconosciuti come cittadini, componenti attivi della società, protagonisti della vita sociale e politica, portatori di valori etici, spirituali e di memoria storica, destinatari di servizi, assistenza e sostegno. I soci della FAP costituiscono un vero e proprio osservatorio sociale sui bisogni ed esigenze degli anziani emergenti del territorio. Si assiste sempre di più all'aumento della condizione di solitudine nella quale versa l'anziano, soprattutto quello fragile perché privo di una adeguata rete di supporto sia emotiva che assistenziale.

La solitudine costituisce terreno fertile per le truffe e i raggiri a danno non solo degli anziani ma anche di persone semplicemente distratte in altre attività. Spesso coloro che sono vittime di truffe riferiscono emozioni e sentimenti di paura e vergogna che scaturiscono dagli episodi di cui sono tristemente protagonisti: in quei momenti infatti, ci si sente fragili, sentendosi addirittura in colpa per essere caduti nell'inganno, un disagio che si aggiunge al furto o alla truffa subita. In questo contesto la FAP e le ACLI di Roma in collaborazione con l'US ACLI hanno voluto fortemente promuovere iniziative volte alla prevenzione e alla protezione, grazie al patrocinio e alla collaborazione della Polizia di Stato, nasce quindi il percorso in-formativo di "Antitruffa e Autoprotezione" strutturato in diversi appuntamenti che trattano da un lato argomenti di natura teorica incentrati sulla prevenzione e informazione di truffe e furti, coadiuvati da un approfondimento sul tema della componente psicologica, dall'altro si affronta il tema dell'autoprotezione legata a tecniche di coordinazione motoria e gestione dell'emotività.

L'iniziativa è stata messa in campo negli ultimi quattro anni sia nel centro della città di Roma sia nelle periferie della capitale che nei territori della provincia coinvolgendo i Circoli ACLI, le parrocchie ed i centri anziani. La prossimità, realizzata attraverso le iniziative messe in campo, è un punto importante per il raggiungimento di questo obiettivo, che si concretizza attraverso la realizzazione di una serie articolata di interventi che hanno, quale comune denominatore, la centralità della persona anziana e/o fragile ed il rapporto con essa. Questo manuale tascabile nasce dall'idea di fornire uno strumento concreto e consultabile di informazioni preventive e difensive a coloro che, per solitudine e senilità, rappresentano le vittime prescelte dai truffatori. Ci auguriamo perciò che questa pubblicazione, insieme alle attività avviate, sia utile a tutti, e che trovi ancor più ampia diffusione. L'intento è, infatti, che essa possa divenire un piccolo breviario, da leggere e passare di mano. Auspichiamo anche che l'aspetto psicologico, che abbiamo già sperimentato con la collaborazione di una terapeuta, come parte integrante dei corsi già svoltisi, sia stimolo per le vittime a far emergere i propri vissuti. Con questo progetto, la FAP il cui slogan è: "Per gli altri è vecchiaia, per noi è energia rinnovabile" e le ACLI di Roma, si pongono dalla parte degli anziani e non solo, contribuendo a ricostruire legami sociali e solidali di prossimità che sono alla base del buon vivere sociale perché come ci ricorda anche Papa Francesco, nostro amato Vescovo, la sfida alla quale siamo tutti chiamati "come cristiani e come cittadini" è quella di custodire gli anziani. "Un popolo che non custodisce i nonni e non li tratta bene è un popolo che non ha futuro! Perché non ha futuro? Perché perde la memoria, e si strappa dalle proprie radici".

Francesco De Vitalini
Segretario della Federazione Anziani e Pensionati
delle ACLI Provinciali di Roma

PRESENTAZIONE

La Polizia di Stato è da sempre in prima linea nell'attività di contrasto al fenomeno delle truffe nei confronti delle persone anziane. Si tratta di reati molto odiosi che comportano, per chi li subisce, non solo un danno economico ma anche e soprattutto psicologico, con ripercussioni sullo stile e sulla qualità di vita delle vittime. Gli anziani che vengono truffati, infatti, provano un grande senso di vergogna e umiliazione, spesso si chiudono in loro stessi, compromettendo la propria autonomia e la socializzazione. Per questo motivo la Polizia di Stato ha raggiunto la consapevolezza che non è sufficiente intervenire quando il reato è già stato commesso, ma è necessario agire prima, con un'efficace attività di prevenzione, volta a sensibilizzare gli anziani sul tema della sicurezza, per far conoscere loro quali sono i pericoli in cui possono imbattersi. Infatti, solo una corretta informazione può scongiurare questa tipologia di reati, destinati a colpire soprattutto gli anziani che vivono soli e risiedono nelle grandi città. L'obiettivo, quindi, è quello di prevenire, tenendo comunque ben presente che le Forze dell'Ordine sono sempre al fianco dei cittadini e che basta una semplice telefonata al Numero Unico di Emergenza 112 o al 113 per un intervento immediato. Le campagne di sensibilizzazione, portate avanti negli ultimi anni, hanno prodotto due effetti positivi: il primo sta nel fatto che gli anziani adesso sono sempre più

informati riguardo ai raggiri di cui possono rimanere vittime e quindi, sempre più spesso, riescono loro stessi a sventare le truffe; il secondo consiste in un'accresciuta consapevolezza del fenomeno da parte degli ultrasessantacinquenni che adesso hanno una maggiore capacità di reazione e denunciano questi reati, riducendo il sommerso e rendendo possibili le azioni repressive. I dati diffusi dal Ministero dell'Interno indicano infatti un aumento dal 2015 delle truffe denunciate, ma questo trend, come spiegato sopra, va letto in chiave positiva. I raggiri, messi in atto da abili truffatori, sono sempre più sofisticati e in grado di trarre in inganno anche gli individui più accorti.

Gli imbroglioni, pronti a sfruttare un momento di debolezza, si possono incontrare per strada, al parco o al supermercato ma possono arrivare anche in casa. Giocano sull'effetto sorpresa oltre che sulla buona fede delle loro vittime ma con un po' di attenzione è possibile smascherarli per non cascare nella loro trappola. E' importante ricreare la rete sociale per ricostruire la fiducia, e in quest'ottica il protocollo con le ACLI e la FAP rappresenta un'occasione e un'opportunità di collaborazione con il territorio, per raggiungere insieme il medesimo risultato: la sicurezza del cittadino.

Sarah Scola
Vice Questore Aggiunto della Polizia di Stato
Capo Ufficio Stampa della Questura di Roma

PREVENZIONE DI TRUFFE E FURTI IN AMBITO DOMESTICO

• Controllate ogni volta dallo spioncino prima di aprire (se non l'avete, chiedete sempre chi è).

• Tenete la porta protetta con il paletto o la catena di sicurezza e prendete l'abitudine di aprire l'uscio senza togliere la catenella.

• Non fate entrare sconosciuti anche se indossano qualche uniforme dichiarando di essere idraulici, elettricisti, addetti alla manutenzione, postini, dipendenti di aziende del gas, del telefono o della corrente elettrica, o di qualsiasi altro Ente o Associazione.

• Chiedete che l'estraneo sia accompagnato dal portiere o dall'amministratore o da un vicino di casa a voi conosciuto.

• Se non c'è nessuno e siete soli, telefonate all'ufficio dell'Ente a cui lo sconosciuto dichiara di appartenere (il numero cercatelo sull'elenco telefonico, non fatevelo dare da lui) e chiedete conferma delle generalità da lui fornite.

• Non accontentarsi di vedere il tesserino di riconoscimento: in genere i malintenzionati ne hanno uno falso e ve lo mostrano di loro iniziativa, per conquistare la vostra fiducia.

• Se non ricevete rassicurazioni non aprite per nessun motivo! Ricordate che nessun Ente manda personale a casa per il pagamento delle bollette, per rimborsi o per sostituire banconote false date erroneamente.

• Se, per sbaglio, avete fatto entrare lo sconosciuto allora invitatelo ad uscire e se non lo fa urlate sul pianerottolo o telefonate alla Polizia chiamando il 112.

• Non firmate mai, per nessun motivo, né in casa né in strada nessun documento se non lo avete fatto esaminare anche da altre persone di cui vi fidate.

• Non fornite mai informazioni personali, indirizzo, nomi di familiari e persone care né di persona né telefonicamente. Non fornite mai numeri di carte di credito, dati personali e codice fiscale.

• Se volete acquistare dei prodotti dai venditori porta a porta invitate anche altre persone ad assistere alla dimostrazione o a vedere la merce e usate comunque la massima cautela.

L'IDENTIKIT DEL TRUFFATORE

- Il truffatore, in genere, non è una persona violenta
- Nella maggior parte dei casi è distinto, elegante, abile nel parlare, si mostra colto e dai modi cordiali e agisce con abilità
- Può conoscere il vostro nome, quello dei vostri parenti e le vostre abitudini. Il truffatore infatti raccoglie informazioni sulla vostra vita e le usa per carpire la vostra fiducia
- Possono presentarsi sia da soli che in coppia
- Possono essere anche donne
- Raccontano cose complicate usando termini di difficile comprensione allo scopo di confondere
- Possono fingere di essere stati mandati da un conoscente
- Possono presentarsi in tuta da lavoro, in uniforme e mostrare un tesserino, spacciandosi per impiegati di enti pubblici o privati
- Cercano di raggirarvi con la prospettiva di facili ed immediati guadagni

TRUFFATORE SENTIMENTALE

Tendono a presentarsi con profili standard: uomini di mezza età, bianchi, solitamente europei, professionisti di successo (ingegnere, architetti, e consulenti sono i più gettonati) spesso vedovi con bambini. Raccontano di avere una vita sentimentale triste e alla ricerca di una partner seria e affidabile. In breve tempo diventerà una presenza costante, alla continua ricerca di un rapporto, diventerà una consolazione alle fatiche e alle tristezze e una spalla a cui appoggiarsi. Farà sentire la donna amata e speciale fino a rendere la vittima dipendente.

NOTE COMUNI ALLE TRUFFE

- Di norma i truffatori agiscono in coppia.
- Cercano di entrare nel vostro appartamento con un pretesto.
- Uno dei due vi parla con insistenza, mentre l'altro, inosservato, perlustra le stanze dell'appartamento.
- Usano dei modi e toni gentili e affabili, ma decisi.

Lo Sapevi che...?

La truffa dello specchietto è la più utilizzata sulle strade, consiste nel far credere all'automobilista che la sua macchina abbia urtato involontariamente lo specchietto retrovisore dell'auto del truffatore ottenendo, così, un risarcimento.

PREVENZIONE DI TRUFFE E FURTI IN AMBITO ESTERNO

Quando fate operazioni di prelievo o versamento in banca o in un ufficio postale

• Possibilmente fatevi accompagnare, soprattutto nei giorni in cui vengono pagate le pensioni o in quelli di scadenze generalizzate.

• Non fermatevi mai per strada per dare ascolto a chi vi offre facili guadagni o a chi vi chiede di poter controllare i vostri soldi o il vostro libretto della pensione, anche se chi vi ferma e vi vuole parlare sembra essere una persona distinta e dai modi affabili.

• Se avete il dubbio di essere osservati fermatevi all'interno della banca o dell'ufficio postale e parlatene con gli impiegati o con chi effettua il servizio di vigilanza.

• Se questo dubbio vi assale per strada entrate in un negozio o cercate un poliziotto o una compagnia sicura.

• Quando utilizzate il bancomat usate prudenza: evitate di operare se vi sentite osservati.

Durante il tragitto di andata e ritorno dalla banca o dall'ufficio postale:

- Con i soldi in tasca, non fermatevi con sconosciuti e non fatevi distrarre.

- Dividete il denaro in più tasche, possibilmente interne all'abito e non fate notare quanto avete prelevato.

- Ricordatevi che nessun cassiere di banca o di ufficio postale vi insegue per strada per rilevare un errore nel conteggio del denaro che vi ha consegnato.

- Evitate strade solitarie, specialmente la sera e non sostate in luoghi appartati.

PER EVITARE GLI SCIPPI

Camminate contromano rispetto al senso di marcia, in modo da vedere chi vi viene incontro e portate la borsetta a sinistra, dalla parte del muro, tenendola stretta al fianco.

Lo Sapevi che...?

Oltre alla truffa dello specchietto esiste la truffa dell'uovo lanciato sul parabrezza.
Azionare il tergicristallo peggiora la situazione impedendo la visuale. La vittima è così costretta a fermarsi mettendosi in pericolo.

PER EVITARE I BORSEGGI

State attenti alle persone che vi spingono o vi premono sui mezzi pubblici o mentre siete in una fila davanti a uno sportello. Non mettete mai il portafogli nella tasca posteriore. Non fermatevi in strada con sconosciuti che vi bloccano con una scusa, come la richiesta dell'ora, e per nessuna ragione estraete il portafoglio in strada. I borseggiatori possono distrarvi con finti malori o finte liti; attenti in particolare se qualcuno, vicino ad una persona apparentemente svenuta, vi chiede di dargli una mano.

CONSIGLI PER I FIGLI, I NIPOTI ED I PARENTI

• Non lasciate soli i vostri anziani, anche se non abitate con loro, fatevi sentire spesso e interessatevi ai loro problemi quotidiani.

• Ricordategli sempre di adottare tutte le cautele necessarie nei contatti con gli sconosciuti. Se hanno il minimo dubbio fategli capire che è importante chiedere aiuto a voi, ad un vicino di casa oppure contattare la Polizia (112).

• Ricordate che, anche se non ve lo chiedono, hanno bisogno di voi.

• Se venite a conoscenza che i vostri anziani sono stati vittime inconsapevoli, non aggrediteli, non umiliateli, non fateli sentire in colpa, è la cosa peggiore perché vi nasconderanno sempre la verità.

Lo Sapevi che...?

Una delle truffe più diffuse è quella del finto amico di famiglia che dice di aver preso accordi con un parente per la consegna o la riparazione di un oggetto e chiede di anticipare il denaro.

CONSIGLI PER I VICINI DI CASA

• Se nel vostro palazzo abitano anziani soli, scambiate ogni tanto con loro quattro chiacchiere. La vostra cordialità li farà sentire meno soli.

• Se alla loro porta bussano degli sconosciuti esortateli a contattarvi per chiarire ogni dubbio. La vostra presenza li renderà più sicuri.

• Segnalate alla Polizia ogni circostanza anomala o sospetta che coinvolga l'anziano vostro vicino di casa.

CONSIGLI PER GLI IMPIEGATI DI BANCA O DI UFFICI POSTALI

• Quando allo sportello si presenta un anziano e fa una richiesta spropositata di denaro contante, soffermatevi un minuto in più a parlare con lui. Basta poco per evitare un dramma.

• Spiegategli che all'esterno di banche ed uffici postali nessun impiegato effettua controlli. Per ogni minimo dubbio esortateli a contattarvi.

• Cercate di avere un recapito di qualche parente o tutore a cui far riferimento.

Lo Sapevi che...?

Nei parcheggi dei supermercati, mentre la vittima carica la spesa in auto, uno sconosciuto lascia cadere delle monete, la vittima si china per aiutarlo e un complice apre la portiera rubando la borsa.

PREVENZIONE DI TRUFFE E FURTI IN AMBITO INFORMATICO

• Quando navigate su Internet fatelo solo su siti attendibili ed Istituzionali.

• Utilizzate un buon antivirus e antispyware ed eseguite regolarmente delle scansioni, per la sicurezza del pc, ma anche dei vostri dati.

• Evitate di cliccare banner pubblicitari, finestre popup anche se dall'aspetto rassicurante, potrebbero connettervi in modo involontario per voi, a siti a pagamento.

• Se dovete fare delle transazioni online fatelo solo su siti sicuri e autorizzati ed una volta terminate le operazioni, chiudete la pagina eliminate i dati immessi svuotando i file temporanei e cancellando la cronologia.

• Evitate di mantenere attivo il completamento automatico e cancellate regolarmente la cronologia.

• Non rispondete mai ad email sospette provenienti da mittenti sconosciuti o che imitano siti web ufficiali (tipo siti di banche, posta ecc) e non fornite mai, per alcun motivo, i dati della vostra carta di credito, carta postepay ecc…

• Non inviate mai informazioni e dati personali, compresi i dati del codice fiscale.

• Non inviate mai denaro attraverso moneygram o ricarica postepay poiché essi non costituiscono metodi di pagamento autorizzati.

• In caso di necessità, dubbi o sospetta truffa rivolgetevi alla Polizia o alla Polizia Postale.

LA DENUNCIA

La denuncia è un atto con il quale chiunque abbia notizia di un reato perseguibile d'ufficio ne informa il Pubblico Ministero o un ufficiale di polizia giudiziaria.
La denuncia è un importante strumento di collaborazione da parte del cittadino che consente alla Magistratura ed alle Forze di Polizia di perseguire gli autori dei reati. Ricordiamo comunque che il cittadino non ha alcun obbligo giuridico che gli impone di sporgere denuncia fatti salvi i casi riportati nel seguente elenco.

- **Chi può presentare la denuncia?**

Un privato o il suo avvocato, un pubblico ufficiale e un incaricato di pubblico servizio.

- **Dove si presenta la denuncia?**

Negli uffici delle Forze dell'Ordine (Questure, commissariati di P.S., Arma dei Carabinieri). Anziani e portatori di handicap possono richiedere il servizio di "denunce a domicilio" telefonando alla Polizia.

- **Come si presenta la denuncia?**

Se la denuncia si presenta in forma orale il pubblico ufficiale redigerà un verbale.
Se si presenta in forma scritta l'utente può utilizzare il modulo disponibile negli uffici delle Forze dell'Ordine.

• **La presentazione della denuncia ha una scadenza?**

Non vi sono scadenze, tranne nei casi di denuncia obbligatoria previsti dal Codice Penale.

• **Quando è obbligatorio presentare una denuncia?**

La denuncia è un atto facoltativo che diventa obbligatorio quando:

- si viene a conoscenza di un reato contro lo Stato (attentati, terrorismo, spionaggio politico-militare, stragi);

- ci si accorge di aver ricevuto in buona fede denaro falso;

- si riceve denaro sospetto o si acquistano oggetti di dubbia origine;

- si viene a conoscenza di depositi di materie esplodenti o rinvenga qualsiasi esplosivo;

- si subisce un furto o smarrisce un'arma, parte di essa o un esplosivo;

- rappresentanti sportivi hanno avuto notizia di imbrogli nelle competizioni sportive.

- **Che cosa deve contenere la denuncia?**

La denuncia deve contenere l'esposizione dei fatti ed essere sottoscritta dal denunciante o dal suo avvocato.

- **Può essere richiesta una ricevuta di ricezione della denuncia?**

Il cittadino o il suo avvocato possono chiedere una ricevuta per la denuncia presentata in forma scritta o orale.

E' importante sapere che, se si è impossibilitati a recarsi presso il Commissariato, può essere richiesto un agente a domicilio.

LE VITTIME DI "REATO"
ASPETTI PSICOLOGICI

Subire una truffa è un fenomeno che riguarda tutta la popolazione ma che colpisce particolarmente alcune fasce d'età a rischio: gli anziani in particolar modo sono le vittime per eccellenza in quanto presentano meno vigore fisico, meno prontezza, si è più deboli e fragili. Capita spesso di sentirsi soli, e di questa sensazione, possono approfittarsi i malintenzionati. Si tratta di un evento che può avere un impatto molto forte, a qualsiasi età possa avvenire, in quanto mette in discussione la percezione di sicurezza, fa emergere sentimenti di vulnerabilità, di vergogna fino alla compromissione dell'immagine di sé. Quando si è stati vittima di truffa si tende a non vivere più con serenità e a non sentirsi al sicuro anche negli ambienti familiari. Spesso non si rubano solo beni materiali, i malintenzionati portano via la tranquillità, la speranza, l'amore per la vita e la mancanza di fiducia nel prossimo. Queste sensazioni si affiancano alla perdita di autostima e alla rabbia verso se stessi per non aver compreso appieno la situazione ed aver risposto prontamente. Queste sensazioni possono ripetersi costantemente, anche dopo molto tempo possono comportare gravi livelli di inattività fino al completo ritiro di se stessi. La vittima spesso si sente colpevole e inadeguata, può sperimentare sensazioni di frustrazioni, amarezza, impotenza, umiliazione e vergogna tanto che spesso non denuncia l'accaduto. È necessario trovare delle strategie adeguate per evitare conseguenze negative: occorre imparare ad aver fiducia nelle proprie capacità di resilienza e nelle strategie di per far fronte alle situazioni (coping) e soprattutto non si deve aver

paura di chiedere aiuto. È necessario un atteggiamento attivo da parte sia della vittima che del contesto sociale stimolando la partecipazione e il coinvolgimento al fine di non "sentirsi" mai soli.
Il vero nemico, a qualsiasi età, è la solitudine per cui è necessario stare insieme il più possibile, sia nei momenti belli che in quelli brutti. È necessario valorizzare gli aspetti positivi della persona che tende a sminuirsi in momenti di difficoltà, al fine di promuovere crescita e speranza. La corretta informazione e la conoscenza di se stessi sono strumenti di prevenzione: è importante avere molta consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza e soprattutto partecipare "attivamente" alla vita sociale al fine di mantenersi attivi e migliorare la qualità della vita. La sensazione di "sconfitta", di abbandono e di solitudine in seguito ad una truffa può esser combattuta solo grazie al supporto sociale, al rapporto con amici, familiari, parenti. Al giorno d'oggi sempre più persone, spesso donne, sono vittime di truffe sentimentali in cui viene simulata una storia d'amore che si va costruendo e che si dà l'illusione di una relazione stabile, e una volta raggiunta si chiede denaro. Si crea quindi un circolo vizioso in cui il bisogno di affetto spinge queste donne a mettersi in situazioni in cui si sentono ancora più sole e deluse, incapaci di dare una svolta alla propria vita. Da qui la necessità di avere consapevolezza per evitare di cadere in situazioni negative che le rendano ancora più bisognose. È necessario quindi continuare a vivere attivamente la propria vita sociale, prendersi cura di se stessi e degli altri quando necessario e chiedere aiuto se se ne sente il bisogno.

Clara Margiotta

Dott.ssa Clara Margiotta
Psicologa - Psicoterapeuta

COSA FARE PER PREVENIRE SITUAZIONI TRAUMATICHE

• Partecipare attivamente alla vita di comunità, costruendo "reti di supporto" alle quali appoggiarsi in caso di necessità;
• Mantenersi attivi attraverso attività che appassionano: aiuta a preservare le funzioni cognitive e rallenta il processo di decadimento senile offrendo una migliore qualità della vita.

ASPETTI PSICOLOGICI

È necessario prestare attenzione, se si è stati vittime di truffa, alle seguenti reazioni:

A Livello Fisico:

• Disturbi del sonno (difficoltà ad addormentarsi, incubi, mancanza di sonno). Stanchezza;
• Difficoltà di concentrazione, perdita di memoria;
• Difficoltà di respiro (nodo alla gola, secchezza della bocca);
• Vertigini, palpitazioni, tremori. Sudorazione intensa;
• Disturbi gastrointestinali (nausea, inappetenza, diarrea, vomito, dolore addominale);
• Mal di testa, mal di collo, mal di schiena.

A Livello Psichico e Relazionale:

• Disagio, Vergogna, Angoscia, Paura, Rabbia, Tristezza, Senso di colpa;
• Fragilità, perdita di energia, vulnerabilità eccessiva;
• Pensieri intrusivi riguardanti l'evento traumatico;
• Senso di nervosismo generale, mancanza di iniziativa e apatia.

Consigli utili per la "vittima":

• Condividere i propri vissuti ed i propri sentimenti con i membri della propria famiglia, o con amici, non reprimerli;

• Non chiudersi in sè stessi, non isolarsi; mantenere le relazioni interpersonali;

• Non addossarsi la responsabilità/colpa di quanto accaduto; non pensare che si sarebbe potuto evitare;

• Non aspettarsi che i ricordi possano svanire rapidamente;

• Cogliere ogni situazione per rivivere l'esperienza, non evitare di parlare di quanto accaduto;

• Concedersi il tempo per riposare, dormire, pensare, stare con i propri cari e con gli amici;

• Cercare, per quanto possibile, di condurre una vita normale.

Consigli per chi è vicino alla "Vittima":

• Porre attenzione alle reazioni che si possono presentare a livello fisico, psichico e relazionale e chiedere aiuto se necessario: l'intervento tempestivo riduce i rischi di sviluppare un disturbo psichico;

• Ascoltare ed accogliere i vissuti dei vostri cari, riconoscerne l'importanza, la sofferenza soggettiva, il danno subito...la vittima ha bisogno di porsi come vittima;

• Favorire la ripresa del controllo (da parte del vostro caro) per superare il senso di impotenza anche attraverso piccole prese di decisioni quotidiane;

• Creare situazioni in cui il vostro caro possa sentirsi protetto;

• Nel caso le risposte reattive dovessero protrarsi, rivolgetevi a specialisti.

CONSIGLI PRATICI DI AUTOPROTEZIONE

L'US ACLI è un ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni. Le attività motorie, ludiche e sportive sostenute dall'US ACLI, sono rivolte a soggetti di ogni età e di ogni condizione, con particolare attenzione alle persone più esposte a rischi di emarginazione fisica e sociale ed è stato in quest'ottica, che abbiamo collaborato alla parte pratica a completamento del corso teorico antitruffa in collaborazione con i nostri massimi esperti nazionali del settore Arti Marziali.
Con gli stessi professionisti sono stati avviati dei corsi di prevenzione e auto protezione.
Di seguito alcuni suggerimenti utili che sono emersi durante il corso.

Luca Serangeli
Presidente US ACLI Roma

INDICAZIONI PER AUTOPROTEZIONE

E' importante imparare a fare propri **3 concetti** fondamentali:

1) Cambiare il proprio punto di vista: "non sentirsi più vittime indifese", ma "potenzialmente offensive".

2) Percezione di se stessi e dell'ambiente in cui ci si trova: che abiti indosso, vie di fuga illuminazione etc...

3) Prevenzione, ovvero sviluppare la capacità di prevenire o individuare situazioni possibilmente pericolose.

SUGGERIMENTI

• In caso di pericolo non chiedere “aiuto”, ma gridare al fuoco (così le persone si sentono coinvolte). Se è tarda serata, fare un giro con l’auto prima di parcheggiare per vedere se è tutto a posto.

• Scesi dall’auto tenere subito a portata di mano le chiavi di casa (se serve possono essere usate come armi).

• Quando si cammina per strada tenere sempre la borsa o oggetti preziosi lato muro (non c’è spazio per i borseggiatori).

• Camminando lato muro fare però attenzione ai portoni (un malintenzionato potrebbe appostarcisi all’interno).

• Soprattutto di notte o tarda serata, cercare di percorrere strade illuminate e possibilmente con gente.

• Se vi capita un incidente “strano” con l’auto, per di più in una strada isolata, assolutamente non fermatevi.

• Se avete la sensazione di sentirvi in pericolo, chiamate un amico e segnalategli la vostra posizione.

• Quando parlate al cellulare, fate attenzione a non distrarvi e continuate a mantenervi vigili su ciò che vi circonda.

• Quando andate in giro mantenete sempre una postura rilassata ma sicura, con lo sguardo rivolto in avanti e la schiena dritta.

PRINCIPI

I Principi fondamentali da applicare ad una buona Autoprotezione (ma anche per le situazioni quotidiane) sono:

• Approccio PSICO-FISICO (mente aperta e reattiva, corpo fluido, veloce e adattivo);

• Sviluppo degli ATTRIBUTI (velocità, tempismo, coordinazione etc...);

• Studio dei principali PUNTI VITALI (occhi, naso, gola, genitali, ginocchia, tibie, malleolo, collo del piede);

• Usare principalmente la FORZA DELL'AGGRESSORE (non contrastare e non bloccare mai un attacco);

• Imparare ad usare il proprio corpo e qualsiasi oggetto come un'ARMA (chiavi, penne giornali, pettini etc...);

• Non trovarsi sulla LINEA DI ATTACCO (uscite, schivate, spostamenti etc...).

RINGRAZIAMENTI

Si ringrazia:

- Il personale e la dirigenza della Polizia di Stato
- I Municipi di Roma Capitale e i Comuni che aderiscono
- I Presidenti dei Circoli e dei Nuclei delle ACLI di Roma
- Lo staff delle ACLI Provinciali di Roma
- I collaboratori della FAP ACLI di Roma
- I collaboratori dell'US ACLI Roma
- Un ringraziamento particolare ad Armando D'Amici, Giulia Di Gregorio, Monia D'Ottavi, Clara Margiotta, Carlotta Mascaretti per i contenuti e Francesco Ferraro per la grafica.

Per chi desidera organizzare e promuovere il corso antitruffa contattare le ACLI di Roma ai seguenti recapiti:

ACLI di Roma - Via Prospero Alpino, 20 - 06 57087028
www.acliroma.it - info@acliroma.it
Referente: Giulia Di Gregorio Tel. 340 24 03 029

FAP ACLI Roma - Via Prospero Alpino, 20 - 06 57087025
www.acliroma.it - roma@fap.acli.it

US ACLI Roma - Via Prospero Alpino, 20 - 06 5780079
www.usacliroma.it - usacliroma@usacliroma.it

In questo opuscolo sono contenuti alcuni esempi di truffe e atteggiamenti più frequenti, ma ricorda che purtroppo la fantasia e la creatività dei malintenzionati non ha limiti!

Segnala alle autorità gli episodi
che ti destano sospetto

Per qualunque emergenza puoi
chiamare il numero unico:

112

ACLI di Roma
Via Prospero Alpino, 20
06 57087028 - info@acliroma.it - www.acliroma.it