

个人化安全计划

1. 当我必须要去见_____，我可以_____。
2. 当我与_____打电话，我可以_____。
3. 我可以为我的家人、同事、朋友和咨询师写一个‘密码’，以便他们知道何时为我寻求帮助。我的密码是_____。
4. 当我感觉到打斗将要来临时，我将尝试转移到受伤风险最小的地方，比如_____ (工作时), _____ (家里) 或 _____ (公共场合)。
5. 我可以告诉我的家人、同事、老板、咨询师或者朋友我的情况。我觉得告诉这些人很安全：_____。
6. 我可以筛选我的电话、短信、电子邮件和访客。我有权不接收骚扰性的电话、短信和邮件。我可以请朋友、家人或同事帮我筛选联系人。我可以向这些人寻求帮助：_____。
7. 如果需要，我可以致电以下任何人寻求帮助或支持，如果他们看到_____ 骚扰我，请他们致电警察。
朋友：_____
亲人：_____
同事：_____
咨询师：_____
避难所：_____
其他：_____
8. 下班时，我可以：_____。
9. 步行、骑车或开车回家时，如果出现问题，我可以_____。
10. 我可以参加一个反家暴项目的互助小组_____。
11. 我需要的联系信息：
警察局：_____ 反家暴项目：_____
反性侵组织：_____ 律师：_____
咨询师：_____ 精神支持/神职人员：_____
缓刑官：_____ 其他：_____

来源: <https://ncadv.org/personalized-safety-plan>