

青少年约会暴力安全计划

在试图结束一段虐待关系之前，制定一个安全计划是很重要的。分手期间和分手后是最危险的时期。如果你对采取法律行动感兴趣，你可能能够通过法院获得保护令。如果你正遭受攻击或担心即将发生攻击，请拨打911。

我将在我信任的人的帮助下仔细计划分手。了解情况并能为我提供帮助/支持的人越多，我就越安全。这些是我信任的可以帮助我的人： _____

在僻静的地方与伴侣分手并不安全。我会尝试在公共场所、在我的安全计划中的人员在场的情况下进行此操作。这是我与伴侣分手的时间和地点：

这些是我会要求在分手期间留意我的人：

我会向我的伴侣明确表示，我将结束这段关系，并且我的决定是最终决定。我将使用这些词： _____

我会尽力为伴侣的反应做好准备。他们可能很暴力，或者他们可能真的很伤心，或者他们可能很甜蜜，试图让我回来。

分手后，我会避免与前伴侣单独相处，或者避免他们试图说服我不要结束这段关系。如果我的前伴侣试图在家里、工作场所、学校或其他地方与我交谈，我会这样做：

如果我的前伴侣打电话给我，我会说：

分手后，我的前伴侣可能会尝试通过其他人联系我。如果发生这种情况，我会对他们说：

些其他我可以做的事情来保持自己的安全：

- 随身携带手机，以及重要的电话号码。
- 让朋友、家人和同事帮忙筛选我的电话，不转告任何信息或消息。
- 封锁我的前伴侣的屏幕名称，这样他们就不能使用隐私或直接消息功能来骚扰我。防止我的前伴侣在 Facebook、X、TikTok、Instagram、Snapchat, 或其他我分享信息的网站上访问我的页面。
- 改变我的日常，使我更难被找到。
- 让朋友在学校陪我走路和一起上下课。
- 如果他们看到我的前伴侣骚扰我，告诉朋友、家人和同事报警。
- 有一个我信任的人在我工作、上学和其他活动中陪伴我。
- 安排给我信任的人打电话，让他们知道我已经安全到达，如果我没有按计划打电话，我会告诉他们报警。