

# DUYGUSAL GÜVENLİK

TABU KAMU. × NE VAR NE YOK?! Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği  
güvenlik planları serisi

Kendini duygusal olarak güvende hissetmek veya bunun üzerine düşünmek için bu örneklerden yararlanarak kendi kişisel güvenlik planını oluşturabilirsin. Aşağıdaki örnekler her koşulda geçerli olmayabilir. Ancak unutma, şiddetin sorumluluğu her zaman şiddeti uygulayana aittir.

Partnerim genellikle şunu söyleyerek veya yaparak kendimi kötü hissetmeme neden olmaya çalışır:

O bunu yaptığında, kendimle ilgili hoşuma giden şu şeyleri düşüneceğim:

Partnerimle beraberken güvende hissetmediğim bir an olduğunda yapabileceklerim ya da ona söyleyebileceklerim:

Kendimi daha iyi hissetmek için şunları yapacağım:

İyi olma halimi destekleyici etkinliklere, organizasyonlara ya da okul kulüplerine katılacağım. Örneğin:

Üzgün, depresif veya korkmuş hissedersen, aşağıdaki arkadaşlarımı veya aile üyelerini arayabilirim:

İsim & telefon:

İsim & telefon:

İsim & telefon:

Acil bir durumda, aşağıdaki arkadaşlarımı veya aile üyelerini günün veya gecenin herhangi bir saatinde arayabilirim:

İsim & telefon:

İsim & telefon:

İsim & telefon:

