

# VIGOR

## Danh Mục Mục Tiêu, Các Lựa Chọn & Nguy Cơ Của Nạn Nhân

Một Công Cụ Lập Kế Hoạch  
Đảm Bảo An Toàn để Giúp  
Các Nạn Nhân của Bạo Lực  
Đánh Giá Nguy Cơ Của Mình  
và Quyết Định Cách Đối Phó

VIGOR giúp quý vị xây dựng một kế hoạch đảm bảo an toàn cá nhân để đối phó với những vấn đề bạo lực và những vấn đề khác trong cuộc sống và có thể được sử dụng nhiều lần khi tình hình của quý vị thay đổi.

Tất nhiên, một số vấn đề nằm ngoài khả năng kiểm soát của một người. Đặc biệt, hành vi của vợ chồng hoặc người tình là nằm ngoài sự kiểm soát của quý vị. Không thể đảm bảo kết quả của các biện pháp này.

Các tư vấn viên về bạo lực gia đình biết nhiều lựa chọn và các nguồn lực trong cộng đồng của mình. Họ làm việc trong các cơ quan phòng chống bạo lực và nhà trú ẩn. Quý vị có thể thấy hữu ích khi điền giấy VIGOR với một tư vấn viên, người có thể cung cấp cho quý vị thông tin chi tiết về các nguồn lực trong thị trấn nơi quý vị cư trú.



## Xác Định Các Mục Tiêu

Trong 6 tháng tới quý vị muốn ở đâu kể từ lúc này? Quý vị hy vọng gì cho bản thân hoặc gia đình? Hãy liệt kê các mục tiêu của quý vị.
1.
2.
3.
4.

## Xác Định Các Nguy Cơ

Trước tiên, hãy nghĩ về các vấn đề khác nhau hiện quý vị đang phải đối mặt. Hầu hết những người bị lạm dụng bởi vợ chồng hoặc người tình đều phải đối mặt với nguy cơ nguy hiểm tới thân thể sau này. Cũng cần xem xét các lĩnh vực khác trong cuộc sống. Không phải điều gì cũng đúng với quý vị; ví dụ như không phải ai cũng có vật nuôi. Ý tưởng ở đây là để lập một danh sách duy nhất với *quý vị*.

Loại Nguy Cơ	Nguy Cơ Thực Tế & Tiềm Năng Của Quý Vị (xin mô tả rõ)
<u>An Toàn Cá Nhân</u> An toàn thân thể, lời nói, tình dục & hạnh phúc	
<u>An Toàn/Hạnh Phúc Của Người Khác</u> Con cái ** Gia đình Vật nuôi Bạn bè, những người khác	
<u>Những Nguy Cơ Tài Chính</u> Các vấn đề tiền bạc liên quan đến công việc, trường học, di chuyển, chi phí pháp lý, các hóa đơn, bảo hiểm, tiền nợ,...vv.	
<u>Các Nguy Cơ Pháp Lý</u> Lo lắng về cảnh sát, ly dị, bảo vệ con cái, di cư, các hành động pháp lý khác	
<u>Các Nguy Cơ Xã Hội</u> Những nguy cơ mà quan hệ với gia đình, bạn bè, đồng nghiệp ...vv có thể bị ảnh hưởng.	
<u>Các Nguy Cơ Tâm Lý</u> Những cảm giác quý vị có thể có về tình hình của quý vị, những nguy cơ về cảm xúc như căng thẳng hoặc buồn bã.	
<u>Những Nguy Cơ Khác</u> Bất kể nguy cơ nào không thuộc các loại nguy cơ trên	

<b>Liệt kê những nguy cơ lớn nhất hoặc quan trọng nhất của quý vị:</b>
1. 2. 3. 4.

**\*\* Lưu ý:** Nếu quý vị thông báo một đứa trẻ đang có nguy cơ bị lạm dụng, thì các tư vấn viên phải liên hệ với các cơ quan bảo vệ trẻ em có ở hầu hết các địa phương.

## **Xác Định Những Điểm Mạnh và Nguồn Lực**

Quý vị có thể có nhiều nguồn lực hơn quý vị biết, hoặc quý vị có thể tiếp nhận một vài ý tưởng về những gì quý vị cần để thực hiện các mục tiêu của mình.

<b>Loại Nguồn Lực</b>	<b>Nguồn Lực Thực Tế hoặc Có Thể Của Quý Vị (xin mô tả rõ)</b>
<b><u>Cá Nhân &amp; Tâm Lý</u></b> Những cách làm quý vị mạnh mẽ và có thể đảm bảo an toàn. Bao gồm tất cả những điểm mạnh, như lòng dũng cảm & niềm tin	
<b><u>Các nguồn lực nơi ở</u></b> Tiếp cận với nơi ở an toàn để sinh sống (như sở hữu một căn nhà, đứng tên thuê nhà ở phù hợp ...vv)	
<b><u>Các nguồn lực tài chính</u></b> Các nguồn thu nhập hoặc hỗ trợ tài chính khác.	
<b><u>Các nguồn lực pháp lý</u></b> Các giấy tờ, trợ giúp pháp lý, hoặc những điều khác có thể giúp quý vị làm việc với các tòa án & các cơ quan.	
<b><u>Các nguồn lực xã hội &amp; cộng đồng</u></b> Những người quý vị có thể tin cậy trong những thời điểm khó khăn. Bao gồm gia đình, bạn bè, AA hoặc các chương trình 12 bước, các nhóm tôn giáo, và cả những tổ chức khác.	
<b><u>Sự riêng tư &amp; bảo vệ</u></b> Khả năng tăng cường sự riêng tư trên máy tính, điện thoại, hoặc bảo vệ căn nhà của quý vị an toàn hơn.	
<b><u>Các nguồn lực khác</u></b> Những điều có thể giúp quý vị mà không được liệt kê ở bên trên.	

## **Xác Định Các Lựa Chọn**

Suy ngẫm về các nguồn lực của quý vị, bắt đầu xác định các phương án và lựa chọn của mình về cần làm gì. Nhiều lựa chọn có thể được sử dụng cùng lúc. Lúc này, chỉ cần ghi lại tất cả những khả năng quý vị có thể sẵn sàng thực hiện.

<b>Loại Lựa Chọn</b>	<b>Lựa Chọn Hiện Tại &amp; Tiềm Năng (xin mô tả rõ)</b>
<b><u>Lựa chọn về nơi ở</u></b> Ở với gia đình hay bạn bè, thuê căn hộ hoặc nơi ở mới, đến nơi trú ẩn, ở với vợ chồng hoặc người tình	
<b><u>Các lựa chọn tài chính</u></b> Mở tài khoản ngân hàng, tham gia huấn luyện làm việc, nộp đơn xin việc, bắt đầu tiết kiệm tiền, mượn tiền, bán đồ đạc để lấy tiền.	
<b><u>Các lựa chọn pháp lý</u></b> Nộp đơn xin lệnh bảo vệ/lệnh hạn chế, nộp đơn xin ly dị, yêu cầu trợ cấp hoàn toàn cho con cái, bồi thường nạn nhân tội phạm	
<b><u>Các lựa chọn xã hội</u></b> Tham gia các nhóm cộng đồng, trò chuyện với bạn bè/gia đình, trao đổi với cha xứ	
<b><u>Các lựa chọn tâm lý</u></b> Tham gia các nhóm hỗ trợ, tư vấn cá nhân hoặc tập thể, các bài tập, ghi nhật ký.	
<b><u>Các lựa chọn cộng đồng</u></b> Làm việc với tư vấn viên, đào tạo nghề, môi giới việc làm, nộp đơn xin trợ cấp xã hội (TANF, phiếu thực phẩm, Medicaid, Medicare, bảo hiểm y tế tiểu bang dành cho trẻ em...vv.)	
<b><u>Sự riêng tư &amp; bảo vệ</u></b> Thay đổi các thiết lập riêng tư trên các trang mạng xã hội, thay khóa, thay số điện thoại & mật khẩu, mua điện thoại trả trước.	
<b><u>Các lựa chọn khác</u></b>	

## **Suy Ngẫm về Những Lựa Chọn Của Quý Vị**

Quý vị đã xác định những mục tiêu, nguy cơ, và chọn lựa của mình. Giờ, hãy xem lựa chọn nào là tốt nhất để xây dựng kế hoạch của quý vị. **Lưu ý, sau này quý vị có thể thay đổi lựa chọn nếu muốn.**

<b>Liệt kê những nguy cơ lớn nhất hoặc quan trọng nhất của quý vị (từ trang 2)</b>

<b>Viết một điều quý vị có thể thực hiện ở đây:</b>
<i>Lựa chọn này giúp xử lý những nguy cơ sau (mô tả):</i>
<i>Lựa chọn này không giúp xử lý những nguy cơ sau (mô tả):</i>
<i>Mình có cần gì nhưng chưa có để thực hiện điều này không? Làm thế nào để có cái mình cần?</i>

<b>Những điều khác quý vị có thể thực hiện:</b>
<i>Lựa chọn này giúp xử lý những nguy cơ sau (mô tả):</i>
<i>Lựa chọn này không giúp xử lý những nguy cơ sau (mô tả):</i>
<i>Mình có cần gì nhưng chưa có để thực hiện điều này không? Làm thế nào để có cái mình cần?</i>

<b>Những điều khác quý vị có thể thực hiện:</b>
<i>Lựa chọn này giúp xử lý những nguy cơ sau (mô tả):</i>
<i>Lựa chọn này không giúp xử lý những nguy cơ sau (mô tả):</i>
<i>Mình có cần gì nhưng chưa có để thực hiện điều này không? Làm thế nào để có cái mình cần?</i>

Quý vị có thể bổ sung thêm những biện pháp khác mà quý vị muốn ở mặt sau