

WORTH Services au echipe de **Consilieri Independenți în domeniul Violenței în Familie** în zona **West Sussex** disponibili 7 zile pe săptămână **de la 9.00 la 17.00** pentru a vă ajuta. WORTH dispune de acces rapid la interpreți.

Sunați la 07834 968539

website: www.worthservices.org

Linie telefonică națională gratuită disponibilă 24 de ore pentru ajutor în cazul violenței în familie 0808 2000 247



Dacă sunteți în pericol imediat sunați la 999

În relația dumneavoastră de ce vă este frică?

Țineți minte

Aveți dreptul să trăiți o viață fără

Frică
Umilință
Amenințări
Abuz

**Nu dumneavoastră sunteți de vină
Nu sunteți singură**

Discutați cu un Consilier Independent în domeniul Violenței în Familie, care vă poate ajuta să:

Înțelegeți ce se întâmplă
Să rămâneți în siguranță
Să vă țineți copiii în siguranță
Să mențineți siguranța casei dumneavoastră



Într-o relație sănătoasă vă simțiți

- În siguranță
- Susținută
- Respectată
- Iubită

și

Partenerul dumneavoastră

- Vă susține ținuturile.
- Recunoaște câteodată când greșește
- Discută problemele cu dumneavoastră
- Vă implică în decizii
- Își dorește să fiți fericită
- Este dispus să accepte compromisuri

(Dacă este valabil pentru relația dumneavoastră bifați)

Într-o relație nesănătoasă vă simțiți

- Speriată
- Intimidată
- Izolată
- Rușinată

și

Partenerul dumneavoastră

- Vă amenință
- Ia toate deciziile
- Vă controlează acțiunile
- Vă învinuiește
- Amenință cu rănirea altora
- Vă umilește

(Dacă este valabil pentru relația dumneavoastră bifați)

Prea rău să rămâneți? Prea bine să plecați?

Cum se întâmplă?

Ca majoritatea persoanelor ați început această relație cu gândul că va dura.

Poate sunteți dedicată relației dumneavoastră și este greu să recunoașteți că există probleme.

Pe măsură ce trece timpul, partenerul dumneavoastră poate avea un comportament ce nu-i stă în fire și poate dumneavoastră veți trece aceste lucruri cu vederea.

Începeți să simțiți că mergeți ca pe coji de ouă, începeți să simțiți că dumneavoastră sunteți de vină.

Poate vă simțiți confuză în legătură cu motivul a ceea ce se întâmplă și veți încerca să înțelegeți cauzele schimbării de comportament a partenerului dumneavoastră.

Pe măsură ce lucrurile se înrăutățesc, poate vă întrebați ce puteți face pentru a îndrepta lucrurile, însă s-ar putea să nu vă gândiți că sunteți afectată de violența în familie.

Începe să vă fie frică și poate vă gândiți să plecați.

Dacă găsiți puterea să plecați, s-ar putea să vă întoarceți de mai multe ori.

S-ar putea să vă simțiți singură, confuză, speriată și rușinată.

Nu sunteți singură

