

WORTH Hizmetlerinin West Sussex'in dört bir yanında haftanın 7 günü saat **9.00-17.00** arasında size yardım edecek **Bağımsız Aile İçi Şiddet Danışmanları** vardır. WORTH, tercümanlara kolayca erişim sağlayabilir.

Telefon edin: 07834 968539

İnternet sitesi:

www.worthservices.org

24-saat Ulusal Aile İçi Şiddet Ücretsiz Telefon Hattı: 0808 2000 247



Acil tehlike altındaysanız, 999'a telefon edin

İlişkinizde neden korkuyorsunuz?

Unutmayın

Yaşamınızı bunlar olmadan yaşamaya hakkınız var:

- Korku
- Aşağılama
- Tehdit
- İstismar

Suç sizin değil Yalnız değilsiniz

Size yardım edebilecek Bağımsız bir Aile İçi Şiddet Danışmanıyla Konuşun:

Neler olduğunu anlayın

Güvenliğinizi sağlayın

Çocuklarınızın güvenliğini sağlayın

Evinizin güvenliğini sağlayın



Sağlıklı bir ilişkide kendinizi böyle hissedersiniz:

- Güvenli
- Destekleniyor
- Saygı görüyor
- Seviliyor

ve

Partneriniz

- Amaçlarınızı destekler.
- Bazen yanlış olduğunu kabul eder
- Durumları sizinle tartışır
- Sizi kararlara katar
- Mutluluğunuza ilgi gösterir
- Uzlaşmayı kabul etmeye istekli olur

(İlişkinize uygun olanı işaretleyin)

Sağlıksız bir ilişkide, kendinizi böyle hissedersiniz:

- Korkuyor
- Gözü korkutulmuş
- İzole edilmiş
- Utanıyor

ve

Partneriniz

- Sizi tehdit eder
- Bütün kararları kendisi alır
- Hareketlerinizi kontrol eder
- Sizi suçlar
- Başkalarını incitmekle tehdit eder
- Sizi küçük düşürür

(İlişkinize uygunsu işaretleyin)

Kalamayacak kadar kötü? Ayrılamayacak kadar iyi?

Bu nasıl olur?

Çoğu insan gibi süreceğini düşünerek bir ilişkiye girmiş olabilirsiniz.

Kendinizi ilişkinize adanmış olabilirsiniz ve doğru olmadığını kabullenmek zor gelebilir.

Zaman geçtikçe partneriniz karakteri dışında hareket edebilir ve siz buna anlayış gösterirsiniz.

İnce buz üzerinde yürüdüğünüzü hissetmeye başlarsınız, suçun sizde olduğunu hissetmeye başlarsınız.

Neden böyle olduğu konusunda aklınız karışabilir ve partnerinizin davranışlarındaki değişimin nedenlerini anlamaya çalışırsınız.

İşler daha da kötüleşirken, bunları düzeltmek için ne yapabileceğinizi düşünebilirsiniz, fakat bunun aile içi şiddet olduğunu düşünmeyebilirsiniz.

Korkmaya başlarsınız ve belki de ayrılmayı düşünürsünüz.

Ayrıma gücünü bulursanız, defalarca geriye dönebilirsiniz.

Kendinizi yalnız, kafası karışık, korkuyor ve utanıyor hissedebilirsiniz.

Yalnız değilsiniz

