

Ang WORTH Services (Mga Serbsiyo ng WORTH) ay may mga koponan ng **Independiyenteng Tagapagpayo ukol sa Karahasan sa Tahanan** sa buong **West Sussex** na mapupuntahan nang 7 araw bawat linggo **9.00am-5.00pm** upang tulungan ka. Sa Worth ay may mabilis na makakakuha ng mga tagapagsaling-wika.

Tumawag sa 07834 968539

website: www.worthservices.org

24-oras na Pambansang Libreng Telepono ng Linya ng Tulong laban sa Karahasan sa Tahanan 0808 2000 247



Kung nasa agarang panganib ka, tumawag sa 999

Sa iyong pakikipag-relasyon bakit ka natatakot?

Tandaan

May karapatan kang mamuhay nang malaya mula sa

- Takot
- Panghihiya
- Pagbabanta
- Pang-aabuso

**Hindi ka sisihin
Hindi ka nag-iisa**

Makipag-usap sa isang Independiyenteng Tagapagpayo ukol sa Karahasan sa Tahanan na makakatutulong sa iyong:

- Maunawaan kung ano ang nangyayari
- Panatiliing ligtas ang sarili mo
- Panatiliing ligtas ang mga anak mo
- Panatiliing ligtas ang tahanan mo



Sa isang malusog na pakikipag-relasyon, ramdam mong ikaw ay

- Ligtas
- Suportado
- Nirerespeto
- Minamahal

at

Ang kapareha mo ay

- Sumusuporta sa mga layunin mo.
- Minsan ay umaamin na mali siya
- Tinatalakay ang mga bagay sa kasama mo
- Inuugnay ka sa mga pagpasya
- Interesado sa kaligayahan mo
- Nais tumanggap ng pakikipagkasunduan

(Kung angkop ito sa pakikipagrelasyon mo, markahan ng tsek)

Sa isang hindi malusog na pakikipag-relasyon, nararamdamam mo ang

- Pagkasindak
- Pagiging takot
- Pagiging mag-isa
- Pagkapahiya

at

Ang kapareha mo ay

- Pinagbabantaan ka
- Ang gumagawa ng lahat ng pasya
- Kinokontrol ang mga pagkilos mo
- Sinisisi ka
- Nagbabantang saktan ang ibang tao
- Hinihiya ka

(Kung angkop ito sa pakikipagrelasyon mo, markahan ng tsek)

Masyadong masama para manatili? Masyadong mabuti para umalis?

Paano ito nangyayari?

Katulad ng maraming tao, maaaring pinasukan mo ang pakikipagrelasyong ito na iniisip na magtatagal ito.

Maaaring nakapangako ka sa iyong pakikipagrelasyon at mahirap akuin na hindi maayos ang lahat ng bagay.

Habang lumilipas ang panahon, maaaring kumilos nang kakaiba ang kapareha mo at pagbibigyan mo ito.

Simula mong maramdaman na naninimbang ka, simula mong nararamdaman na maaaring ikaw ang sisihin.

Maaaring nalilito ka kung bakit nangyayari ito at susubukang maunawaan ang mga dahilan para sa pagbabago sa asal ng kapareha mo.

Habang lumalala ang mga bagay, maaaring mag-isip ka kung ano ang magagawa mo upang itama ang mga bagay, ngunit maaaring hindi mo ito ituring na pang-aabuso sa tahanan.

Matatakot at at maaaring isiping umalis.

Kung mahanap mo ang lakas na umalis, maaaring ilang beses kang babalik.

Maaaring ramdam mo na ikaw ay mag-isa, nalilito, natatakot at nahihiya.

Hindi ka nag-iisa

