

RUSSIAN 28.05.13

Коллектив независимых советников организации **WORTH** по вопросам домашнего насилия работает в Западном Сассексе 7 дней в неделю с 9.00 до 17.00, чтобы помочь тебе.

Позвони по тел. **07834 968539**.

Более подробная информация о **WORTH**: www.worthservices.org

Бесплатная национальная линия доверия для жертв домашнего насилия открыта 24 часа в сутки 0808 2000 247



Если ты в опасности, звони 999

В Ваших отношениях почему ты боишься?

Помни!

Ты имеешь право жить БЕЗ

Страх
Унижения
Угроз
Оскорблений

**Это не твоя вина
Ты не один**

Поговори с независимым советником по вопросам домашнего насилия:

Пойми, что происходит
Безопасность для тебя
Безопасность для детей
Безопасность дома



В здоровых отношениях ты чувствуешь

- безопасность
- поддержку
- уважение
- любовь

и

твой партнёр

- поддерживает твои начинания
- иногда признаёт, что он неправ
- обсуждает вещи с тобой
- принимает решения вместе с тобой
- желает твоего счастья
- идёт на компромисс

(поставь галочку, если подходит вашим отношениям)

В нездоровых отношениях ты чувствуешь

- страх
- гонение
- одиночество
- стыд

и

твой партнёр

- угрожает тебе
- сам принимает все решения
- контролирует все твои действия
- обвиняет
- угрожает другим
- унижает тебя

(поставь галочку, если подходит вашим отношениям)

так плохо, что нужно уйти?

не так всё плохо?

как же так получается?

Как и все, думал, что эти отношения - навсегда.

Всё веришь в эти отношения, и сложно признать, когда что-то не складывается.

Иногда партнёр ведёт себя странно, но ты все прощаешь

Боишься сделать неверный шаг, чтобы не оказаться виноватым

Не понимаешь изменений в поведении партнёра и почему они происходят.

Ситуация становится хуже, пытаешься исправить положение – но не хочешь считать

происходящее домашним насилием.

Начинаешь бояться и задумываешься о возможности уйти.

Если находишь силы уйти, возвращаешься, возможно несколько раз.

Чувствуешь страх, стыд и замешательство.

Ты не один

worth
DOMESTIC ABUSE
ADVISORS