

Os Serviços da WORTH têm uma equipe de **Agentes Independentes e Especializados em incidentes de Violência Doméstica** por toda a parte de **West Sussex**.
Disponíveis 7 dias por semana entre as **9h e as 17h**.

Ligue para **07834 968539**.
Para mais informação visite o nosso website:
www.worthservices.org

Linha Nacional de Apoio à Vítima de Violência Doméstica disponível 24 horas por dia 0808 2000 247



Se corre algum risco imediato, ligue-nos 999

Porque tem medo da sua relação ?

Lembre-se

Tem todo o direito de viver a sua vida livre de

Medo
Humilhação
Ameaças
Abuso

**Você não tem culpa
Você não está sozinho**

Fale com um agente da equipe contra a violência doméstica que o podera ajudar a:

Perceber o que se está a passar
Manter a sua segurança
Proteger os seus filhos
Proteger a sua casa



Numa relação normal você sente-se

- Seguro
- Apoiado
- Respeitado
- Amado

e

seu parceiro

- Apoia as suas ambições
- Por vezes admite que errou
- Dialoga as coisas consigo
- Envolve-o nas decisões
- Preocupa-se com a sua felicidade
- Está disposto a chegar a um acordo

(coloque um visto no que se aplica a si)

Numa relação que não é saudável

- Sente-se com medo
- Sente-se intimidado
- Sente-se isolado
- Sente-se envergonhado

e

seu parceiro

- Faz ameaças
- Toma todas as decisões
- Controla as suas acções
- Culpa-o
- Ameaça prejudicar outros
- Humilha-o

(coloque um visto no que se aplica a si)

Ruim demais parar ficar? Demasiado bom para sair?

Como é que isto acontece?

Assim como a maioria, você iniciou esta relação a pensar que ia durar.

Devotou-se a esta relação e é difícil admitir que não está a funcionar.

Com o passar do tempo o seu parceiro começa a agir for a do normal e você dá um desconto.

Sente-se que tem de andar em pés de lã e começa a culpabilizar-se.

Fica confuso do porquê destes acontecimentos e tenta perceber o porquê da mudança de comportamento do seu parceiro.

Com o piorar das coisas, começa a pensar o que pode fazer para melhorar tudo, mas pode não considerar que isto é abuso doméstico.

Começa a sentir medo e a pensar em se ir embora.

Se tiver coragem de sair, pode acabar por regressar vastas vezes.

Pode sentir-se só, confuso, com medo e vergonha.

Não está sozinho

worth
DOMESTIC ABUSE
ADVISORS

