

Услугите на WORTH включват екипи от независими консултанти по въпросите на домашното насилие в цял West Sussex, които са на разположение от 9:00-17:00 ч. 7 дни седмично. WORTH разполагат с бърз достъп до преводачи.

Обадете се на: 07834 968539
уебсайт: www.worthservices.org

24-часов безплатен национален телефон по въпросите на домашното насилие: 0808 2000 247



Ако Ви заплашва непосредствена опасност, обадете се на: 999

Защо се страхувате във Вашата връзка?

Не забравяйте

Вие имате право да изживеете живота си без

- Страх
- Унижение
- Заплахи
- Насилие

Вие нямате вина
Вие не сте сами

Говорете с независим консултант по въпросите на домашното насилие, който може да Ви помогне да:

- Разберете какво става
- Предпазете себе си
- Предпазете децата си
- Предпазете дома си



Ако връзката е здрава, Вие се чувствате

- В безопасност
- С подкрепа
- Уважавани
- Обичани

и

Вашият партньор

- Подкрепя усилията Ви.
- Понякога признава, че е в грешка
- Обсъжда нещата с Вас
- Включва Ви във вземането на решения
- Интересува се от Вашето щастие
- Желает да прави компромиси

(Ако това се отнася за Вашата връзка, поставете отметка)

Ако връзката не е здрава, Вие се чувствате

- Уплашени
- Застрашени
- Изолирани
- Засрамени

и

Вашият партньор

- Ви заплашва
- Взема всички решения
- Контролира действията Ви
- Ви обвинява
- Заплашва да нарани други хора
- Унижава Ви

(Ако това се отнася за Вашата връзка, поставете отметка)

Твърде е лошо, за да останете? Твърде е добро, за да напуснете?

Как се случва това?

Като повечето хора, може да сте започнали тази връзка, като сте смятали, че тя ще трае безкрай.

Възможно е да сте се отделили на връзката си и да е трудно да признаете, че не всичко е наред.

С времето е възможно партньорът Ви да започне да действа по нехарактерен начин, а Вие ще правите отстъпки.

Започвате да чувствате, че се страхувате да не го притесните с нещо, започвате да чувствате, че може би сте виновни Вие.

Може да сте объркани защо става това и ще се опитате да разберете причините за промяната в поведението на Вашия партньор.

С влошаването на нещата е възможно да се чудите какво може да направите, за да се оправят нещата, но може да не смятате, че това би могло да представлява домашно насилие.

Вие сте уплашени и може би си мислите за напускане.

Ако намерите силата да напуснете, може да се връщате няколко пъти.

Може да се чувствате самотни, объркани, уплашени и засрамени.

Вие не сте сами

