

WORTH Services to zespół
Niezależnych Doradców ds.
Przemocy w Rodzinie w West
Sussex, oferujący pomoc 7 dni w
tyg. 9.00-17.00.

Zadzwoń (j.ang) 07834 968539.
Dane kontaktowe i więcej
informacji o WORTH na
stronie: www.worthservices.org

**24-godz Krajowa Darmowa
Linia ds. Przemocy w
Rodzinie 0808 2000 247**



**Jeśli jesteś w
bezpośrednim
niebezpieczeństwie
zadzwoń 999**

**Dlaczego się
boisz w
swoim
związku?**

Pamiętaj

Masz prawo przeżyć swoje życie bez:

- Lęku
- Opokorzeń
- Zastraszania
- Wykorzystywania

**To nie Twoja wina
Nie jesteś sam**

**Porozmawiaj z Niezależnym Doradcą
ds. Przemocy w Rodzinie**

- Zrozum co się dzieje
- Chroń siebie
- Chroń swoje dzieci
- Chroń swój dom



W zdrowym związku czujesz się:

- Bezpieczna/y
- Wspierana/y
- Respektowana/y
- Kochana/y

i

Twój partner

- Wspiera Cię w Twoich celach
- Czasami przyznaje się do błędu
- Dyskutuje z Tobą o sprawach
- Włącza Cię w podejmowanie decyzji
- Interesuje się Twoim szczęściem
- Jest gotowy do kompromisu

(Zaznacz jeśli dotyczy Twojego związku)

W niezdrowym związku, czujesz się

- Przestraszona/y
- Zastraszona/y
- Odizolowana/y
- Zawstydzona/y

i

Twój partner

- Grozi Ci
- Podejmuje wszystkie decyzje
- Kontroluje Cię
- Obwinia Cię
- Grozi skrzywdzeniem innych
- Upokarza Cię

(Zaznacz jeśli dotyczy Twojego związku)

Zbyt źle żeby zostać? Zbyt dobrze, aby odejść

Jak to się dzieje?

Jak większość ludzi zaczęłaś/ąłeś związek z myślą, że będzie on trwały.

Jesteś zaangażowana/y w związek i trudno przyznać, że nie wszystko jest w porządku. Z czasem partner zaczyna się dziwnie zachowywać a Ty próbujesz go/ją usprawiedliwiać. Zaczynasz ważyć każde słowo, i myśleć, że być może to Twoja wina. Nie rozumiesz dlaczego tak się dzieje i próbujesz zrozumieć zmianę w zachowaniu swojego partnera.

Sytuacja się pogarsza, a Ty zastanawiasz się co możesz zrobić, aby ją polepszyć, ale nie uważasz, że to może być przemoc w rodzinie. Zaczynasz się bać i myślisz o odejściu. Jeśli znajdziesz siłę, aby odejść być może będziesz wracać kilka razy. Możesz się czuć samotna/y, zagubiona/y, przestraszona/y i zawstydzona/y.

Nie jesteś sam/a

