

WORTH Tarnyboje dirba West Sussex'o Nepriklausomi Smurto Šeimoje specialistai.
Jie suteikia pagalbą kasdien nuo 9.00-17.00 val.

Tel. 07834 968539.

Kitą papildomą informaciją apie WORTH rasite mūsų interneto svetainėje:
www.worthservices.org

24 valandų Nacionalinė Smurto Šeimoje pagalbos linija 0808 2000 247



Jeigu jums grėsia pavojus, skambinkite 999

Kodėl gyvenate baimėje?

Atminkite

Jūs turite teisę gyventi be

Baimės
Žeminimo
Grasinių
Prievartos

**Jūs esate nekalti
Jūs esate ne vieni**

Kreipkitės į Nepriklausomus Smurto Šeimoje specialistus, kurie patars:

Suprasti kas vyksta
Apsaugoti save
Apsaugoti vaikus
Apsaugoti namus



Normaliuose santykiuose jaučiatės

- Saugūs
- Palaikomi
- Gerbiami
- Mylimi

ir

Jūsų partneris

- Palaiko jūsų sumanymus
- Prisipažįsta jei klysta
- Aptaria reikalus
- Klausia jūsų nuomonės
- Jam svarbi jūsų laimė
- Leidžiasi į kompromisus

(Pažymėkite, jeigu jums tai tinka)

Nenormaliuose santykiuose jaučiatės

- Išsigandę
- Įbauginti
- Izoliuoti
- Gėdinami

ir

Jūsų partneris

- Jus gąsdina
- Sprendžia už jus
- Nuolat kontroliuoja
- Kaltina
- Grasina kitiems
- Jus nuolat žemina

(Pažymėkite, jeigu jums tai tinka)

Sunku gyventi kartu? Dar sunkiau palikti?

Kodėl taip nutiko?

Kaip ir dauguma žmonių, tikėjote, kad šie santykiai bus ilgalaikiai.

Jaučiatės įsipareigoję ir jums sunku pripažinti, kad santykiai rutuliojasi netinkama linkme.

Kartais jūsų partneris vėl ima gražiai elgtis ir jūs pradodate tikėti, kad viskas susitvarkys.

Su partneriu bendraujate itin atsargiai, kad išvengtumėt galimų kaltinimų.

Jūs nebesuprantate kodėl jūsų santykiai pašliję, bandote suprasti ar paaškinti partnerio pakitusį elgesį.

Kai santykiai prastėja, jūs ieškote išeities padėčiai pataisyti ir galbūt jums net nešauna į galvą, kad tai tiesiog smurtas šeimoje.

Jūs esate išsigandę ir norite palikti savo partnerį.

Jeigu radote jėgų išeiti, galbūt karts nuo karto vis sugrįžtate.

Galbūt jaučiatės vieniši, nesuprasti, išsigandę ir gėdinami.

Jūs esate ne vieni

