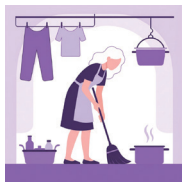


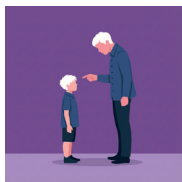
ISMERD FEL A JELET!



TÁJÉKOZTATÓ A BÁNTALMAZÁS FELISMERÉSÉRŐL ÉS MEGELŐZÉSÉRŐL



Mariann (33) 8 éve van otthon három gyermekével. Férje szerint az ő dolga, hogy vigyázzon a gyerekekre és takarítsa a házat, másra nem alkalmas. Férje gyakran megalázza mások előtt, butának és tapasztalatatlannak nevezi ismerőseik előtt.



Marci (5) nagyon szeret mozogni, rendszeresen rohangál, fára mászik, ugrál. Emiatt ruhái gyakran szakadtak, koszosak. Szülei gyakran fenekelik el Marcit, szerintük a fiú csak ebből ért szót.



Timit (17) barátja nem engedi el egyedül szórakozni, szerinte a lány túl szép ahhoz, hogy más férfiakkal egy helyiségben legyen. Timi szerint barátja nagyon szerelmes belé, féltékenysége annak a jele, hogy védelmező típus. Timi a barátnőivel is csak engedéllyel találkozhat, és mindig be kell számolnia róla, éppen hol van, mit csinál.



Noel (16) szülei szenvedélybetegek, gyakran fenyegeti őket a hajléktalanság, emiatt Noel évek óta gyermekotthonban él. Rettog attól, hogy ő is hajléktalan lesz, legnagyobb álma egy saját lakás. Az egyik nevelője felajánlotta, hogy segít összeszedni a házra való pénzt, ha kimenőit alatt kedvesen bánik néhány emberrel.

A fenti történetekben az a közös, hogy mindegyik szereplője valamilyen bántalmazást élt át: Mariann kapcsolati és gazdasági, Timi kapcsolati erőszak, Marci gyermekbántalmazás, Noel pedig gyermekbántalmazás, rendszerabúzus és szexuális kizsákmányolás áldozata. A bántalmazás sokféleképpen megjelenhet, de az eredmény mindig ugyanaz: az áldozatnak hosszú időn át és sok energiát kell mozgósítania annak érdekében, hogy ismét jól érezze magát és maga mögött tudja hagyni, ami történt vele.

A bántalmazás hatásai

Minél korábban ér valakit bántalmazás, annál biztosabb, hogy későbbi életében is különböző problémákkal fog szembesülni. A csecsemő- és kisgyermekkori abúzus vagy elhanyagolás jelentős hatással van arra, később milyen kapcsolatokat tud kialakítani a gyermek, mennyire tartja tiszteletben saját határait és értékét, illetve milyen értelmi képességei lesznek.





Figyeljük meg: a szerető, biztonságos családban felnövő gyerekek a játékra koncentrálnak (ezzel saját képességeik fejlődnek), míg a bántalmazott, elhanyagolt gyerekek folyamatosan a környezet reakcióit figyelik, szoronganak (ezzel energiáikat nem saját maguk fejlődésére, hanem a környezethez való alkalmazkodásra, a túlélésre fordítják).

A gyerekkori traumák, a rossz környezet, a biztonságos kötődés hiánya (ha nincs olyan a gyermek körül, aki ezt ellensúlyozza, mint egy tanár, rokon, közeli barátok), a jövőben is problémákat okoznak majd: nagyobb az esélyük a szerhasználatra, a korai szülővé válásra, a bántalmazás továbbörökítésére.

A felnőttkorban elszenvedett abúzus gyakran vezet mentális betegségekhez, önértékelési és bizalmi problémákhoz, a kapcsolati háló leépüléséhez, miközben az áldozatnak meg kell küzdenie az őt ért trauma feldolgozásával, és azzal is, hogy ne azonosítsa magát az áldozati szereppel.

Bántás vagy bántalmazás?

Bántás: lehet teljesen véletlen (mondjuk valaki sietségében fellök a mozgólépcsőn) vagy szándékos (valakinek rossz napja van és mond valami sértőt), de ezek mindig egyszeri alkalmak. Kellemetlen, akár fájó élmények is lehetnek, de sosem rendszerek.

*Bántalmazás: mindig szándékosan elkövetett, ismétlődő bántás.
A bántalmazó pontosan tudja, hogy amit tesz, azzal fájdalmat okoz a másiknak.
A bántalmazás célja lehet önmagában a fájdalom okozása, dominancia biztosítása a bántalmazott felett, manipuláció vagy a másik megsemmisítése (mentális, érzelmi vagy akár testi szinten).*

A BÁNTALMAZÁS FAJTÁI

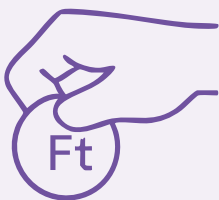


Testi: a bántalmazó meglöki, rángatja, megüti, megrúgja vagy fojtogatja a bántalmazottat, vagy akár csak megfenyegeti ezek megtételével. Testi bántalmazás az is, ha a bántalmazó kontrollálja a bántalmazott testi funkcióit (éheztetés, erőszakos etetés, alvásmegvonás, gyógyszerek megvonása vagy akár túladagolása).



Érzelmi bántalmazás: a bántalmazó hosszú időn át, rendszeresen ássa alá a bántalmazott önértékelését, olyan légkört tart fenn, amelyben a bántalmazott kudarcot, kisebbségi érzést, megalázottságot és bizonytalanságot él meg. Gyakori, hogy a bántalmazó az érzelmi bántalmazást követően feltűnően kedves és odaadó, amely szintén azt a célt szolgálja, hogy a bántalmazott elbizonytalanodjon saját ítélőképességében.

Az érzelmi bántalmazás lehet verbális (kritizálás, megalázás, sértegetés), manipuláció (információk elhallgatásával, hazugsággal, ellentmondásos viselkedéssel) vagy fenyegetés (pl. a bántalmazottnak fontos személyek bántásával, gyermekek elvételével, szakítással stb.). Érzelmi bántalmazásnak számít az is, amikor a bántalmazó nem veszi figyelembe a másik érzelmi szükségleteit, érzelmi állapotát (ezt sok esetben érzelmi elhanyagolásnak is hívják).



Gazdasági bántalmazás: minden olyan helyzet, amiben a bántalmazó valamilyen pénzügyi, megélhetési helyzettel manipulálja a bántalmazottat. Ilyen lehet például, ha a bántalmazott nem rendelkezhet saját bankszámlával, a fizetését egy közös számlára utalják, amihez neki nincs hozzáférése (vagy minden fizetését át kell adnia a bántalmazónak), esetleg teljesen meg van tiltva számára, hogy saját bevételhez jusson (pl. nem dolgozhat).



Szexuális erőszak: minden olyan, szexuális jellegű tevékenység, amelybe az áldozat nem egyezett bele (akár annak ellenére, hogy ezt határozottan kimutatta, akár csak úgy, hogy bizonytalanul vagy passzívan viselkedett). Így tehát szexuális erőszak a nem kívánt (intim) érintés, a csók, bármilyen olyan szexuális tevékenység, amivel kapcsolatban a másik nem jelzi egyértelműen, hogy arra kifejezetten vágyik, de a védekezés megtagadása vagy a védekezés hiányának eltitkolása, illetve minden ilyen tevékenységre irányuló kísérlet is.



Online bántalmazás: a bántalmazás online térben történő formája. Lehet egyéni (egy bántalmazó zaklatja, zsarolja az áldozatot), de lehet csoportos is (egy közösség teszi ezt egyénekkel szemben). Az online bántalmazás sokrétű lehet: a zaklató többnyire arctalan, álprofilok mögül is működhet és ellentétben az iskolai bántalmazással, bármikor és bármilyen felületen megjelenhet, az áldozat így minden percben akut stresszhelyzetben

várja, honnan érkezik az újabb támadás. Az online zaklatás kimerülhet nem kívánt üzenetekben, rosszindulatú pletykák terjesztésében, de akár személyes képek, videók terjesztésében vagy azzal való zsarolásban is. Az online zaklatás egyik speciális formája a doxing (vagy doxxing), amikor az áldozat személyes adatait hozzák nyilvánosságra.



Mobbing: amit az iskolában bullyingnak hívunk, az felnőttek esetében a mobbing. Többnyire munkahelyi környezetben fordul elő valakinek a csoportos kiközösítése, zaklatása, rosszindulatú pletykák terjesztése.



Rendszerabúzus: minden olyan visszaélés vagy negatív következmény, ami az adott intézményrendszer nem megfelelő működéséből fakad. Rendszerabúzus például, amikor egy iskola egészen addig nem reagál egy osztályon belüli gúnyolódásra, kiközösítésre, amíg annak nincs látványos következménye, vagy az, amikor a bűncselekmény áldozatát a jogi eljárás során újra és újra megkérik, hogy számára idegenek előtt mesélje el, mi történt vele. Rendszerabúzus az is, amikor az eljárás során nem veszik figyelembe az áldozat korát, cselekvőképességét, beszámíthatóságát és tudatos felnőttként kezelik (ez rengetegszer vezet áldozathibáztatáshoz).

Gyermekbántalmazás

A bántalmazás egyik különleges esete a gyermekeket érő bántalmazás. Mivel ők 18 éves korukig szinte mindenben ki vannak szolgáltatva a körülöttük lévő felnőtteknek, ezért kiemelten fontos, hogy odafigyeljünk az ő jóllétükre, megfelelő fejlődésükre.

A WHO szerint: „A gyermek bántalmazása és elhanyagolása (rossz bánásmód) magában foglalja a fizikai és/vagy érzelmi rossz bánásmód, a szexuális visszaélés, az elhanyagolás vagy hanyag bánásmód, a kereskedelmi vagy egyéb kizsákmányolás minden formáját, mely gyermek egészségének, túlélésének, fejlődésének vagy méltóságának tényleges vagy potenciális sérelmét eredményezi egy olyan kapcsolat keretében, amely a felelősségen, bizalmon vagy hatalmon alapul.”

A gyermekebántalmazás sokféle módon jelentkezhet, a tájékozódást viszont nem mindig segíti, hogy a köznyelv, a gyermekvédelmi protokoll és a büntetőjog is más-más kifejezéseket használ hasonló jelenségekre. A közérthetőség kedvéért ezért most gyermekebántalmazásnak vesszünk minden, a gyermek testi, lelki, érzelmi fejlődésére negatív hatást gyakorló eseményt vagy cselekedetet, függetlenül attól, hogy az büntetőjogi kategória-e vagy sem.

A GYERMEKBÁNTALMAZÁS FAJTÁI



Fizikai bántalmazás: testi bántalmazás, verés, elzárás, a csecsemő megrázása, ledobása, szándékos éheztetés vagy „tömés”, a testi fenyeítés vagy azzal való fenyegetés bármilyen formája.



Érzelmi bántalmazás: megalázás, kisebbségi érzés erősítése a gyermekben, sértegetés, lekicsinylés, folyamatos kritizálás, a biztonságos kötődés és a biztonságérzet kialakulásának, kialakításának megtagadása.



Szexuális bántalmazás: a gyermekkel bármilyen szexuális jellegű tevékenység végzése vagy végeztetése, illetve szexuális tartalomnak vagy tevékenységnek való kitettsége. Ide tartozik, ha a gyermeket direkt bevonják pornográf tartalom nézésébe vagy abba, hogy a háztartásban élő más személyek aktusának szemtanúja legyen.



Fizikai elhanyagolás: a gyermek testi szükségleteinek elhanyagolása, a gyermekfejlődéséhez szükséges körülmények (megfelelő étkezés, ruházat, lakhatási körülmények, felügyelet) biztosításának hiánya.



Érzelmi elhanyagolás: a gyermek megfelelő mentális, érzelmi fejlődéséhez szükséges feltételek (pl. szeretetkapcsolat, támogatás, megerősítés, alapvető érzelmi biztonság) hiánya.



Oktatási-, nevelési elhanyagolás: az óvoda- vagy iskolalátogatási kötelezettség, vagy a gyermek számára előírt speciális fejlesztési szolgáltatások elhanyagolása.

Addig tehát, amíg a bántalmazás mindig tudatos és szándékos, az elhanyagolás mindig passzív: lehet tudatos és lehet az ismeretek hiányából fakadó, de mindig valamilyen súlyos mulasztást jelent, ami akadályozza a gyermek megfelelő fejlődését, vagy árt az egészségének.



Kortárs bántalmazás: más néven iskolai bullying (ami megjelenik már óvodában is), ahol a közösségen belül csoportosan bántalmaznak valakit. Ez lehet kiközösítés, gúnyolódás, rosszindulatú pletykák terjesztése, de akár fizikai erőszak is. A csoportos bántalmazásban nem csak elkövetők és áldozatok vannak – a szemlélődők (akár a bántalmazó mellé állnak, akár csak nem mernek felszólalni az áldozat védelmében, vagy teljesen érdektelenül állnak a konfliktushoz) a bántalmazó pozícióját erősítik.



Veszélyeztetés: olyan - magatartás, mulasztás vagy körülmény következtében kialakult - állapot, amely a gyermek testi, értelmi, érzelmi vagy erkölcsi fejlődését gátolja, vagy akadályozza. A gyermek veszélyeztetéséhez tartozik minden bántalmazás és elhanyagolás, függetlenül attól, szándékosan, tudás hiányában vagy más okból alakult ki a helyzet.

A Büntetőtörvénykönyv 208.§-a alapján súlyos és büntetendő veszélyeztetést követ el minden olyan, a gyermekkel egy háztartásban élő, aki a gyermek nevelésével kapcsolatos kötelességeit súlyosan megszegi. Ide tartozik például a megfelelő étkezés és ruházat tartós biztosítása, a kötelező oltások beadatása, a gyermek állandó felügyeletének, óvodai és iskolai nevelésének biztosítása, de büntetendő az is, ha a gyermeket valamilyen bűncselekményre, szabálysértésre akarja rávenni.



Kizsákmányolás: a szakirodalom szinte kizárólag a szexuális célú emberkereskedelmet sorolja ide (pl. pedofil tartalmú képek, videók birtoklása ésterjesztése, valamint kiskorú gyermekek ellen elkövetett szexuális abúzus), ugyanakkor emberi jogi szempontból az is felmerül, milyen mértékben károsítja a gyermek egészséges fejlődését például az, ha egész gyermekkorát kamerák rögzítik. Jogszabály ugyan még nem mondja ki, de a kizsákmányolás egy speciális formáit jelentik azok az esetek is, amikor a szülő a gyerekeivel gyártott online tartalomból szerez bevételt.

FELADAT

HOVA SOROLNÁ A KÖVETKEZŐ ESETEKET?

1. Gréta az iskolában nagyon jól teljesít: jó tanuló, jól sportol, ahol tud, segít a tanárainak. Kortársaival kissé visszahúzódó, csendes, de nem teljesen elzárkózó. Korához képest nagyon önálló, az ügyeit ő intézi, sokszor a szülői értekezletre is őt küldik el a szülei.

2. Feri bácsi és Erzsike néni rendszeresen hallja, hogy a szomszédban lakó, három gyermeket nevelő házaspár esténként hangosan veszekszik egymással, és több pofon is elcsattan. Bosszankodnak, amiért nem hagyják őket pihenni és sajnálják a gyerekeket, de úgy döntenek, valójában nem tudnak segíteni a helyzeten.

3. Erika marketingesként dolgozik egy nagyvállalatnál, most két gyermekével van otthon GYES-en. Fél éven belül tervez visszamenni dolgozni, így azért, hogy visszarázódjon a munkába, a gyerekeivel készült aranyos, boldog pillanatokról készít videókat Tiktokra, amik nagyon népszerűek. Erika nagyon büszke arra, hogy ilyen aranyos gyerekei vannak és még a szakmai portfólióját is bővíteni tudja.

4. Gergő új munkahelyen kezdett el dolgozni. A munkáját szereti, sikeresnek érzi magát benne, a munkatársak között is van, akivel jól kijön. Vannak munkatársai, akivel nehezebben találja a közös hangot, de nem sokat dolgoznak együtt, így Gergőt ez nem is zavarta különösebben. Néhány hónap elteltével arra lett figyelmes, hogy munkatársai kevesebbet beszélnek hozzá, a határidő előtti hajrában rendszeresen hozzá kerülnek a munkatársai által csak félig vagy egyáltalán nem elvégzett feladatok, amik miatt aztán őt terheli a felelősség. Munkatársai rendszeresen

elhallgatnak, ha belép a szobába, így ideje nagy részét egyedül tölti. Felettesének jelezte, hogy szeretné kideríteni a konfliktus okát, de ezidáig nem kapott megfelelő választ a problémáira.

5. Beáta öntudatos állatvédő, minden élőlény sorsát a szíven viseli. Kiskutyája, Roxána sétáltatása közben rendszeresen találkozik Judittal és kutyájával, Bendzsivel. Beáta szerint Judit nem bánik jól Bendzsivel: türelmetlen vele, rángatja a pórázát. Próbálta jelezni a rendőrségen, hogy szerinte Judit bántalmazza a kutyáját, de ott nem törődtek a panaszával. Beáta a tettek mezejére lép: egy állatvédő csoportban kirakja Judit fotóját, a közösségi profiljának elérhetőségét és azt is, hol szokott vele rendszeresen találkozni sétáltatás közben.

6. A szülei szerint **Zalán** beteges gyerek, sokat kell vele különböző betegségek, balesetek miatt orvoshoz járni. Az orvosi kartonja szerint leggyakrabban gyomorpanaszokra és fejfájásra panaszodik, de gyakoriak rajta a különböző zúzódások is, amikre Zalán gördeszkás balesetként hivatkozik. Az utóbbi időben ismerősei is megfigyelték, hogy Zalán a nyári melegben is hosszú farmerben és hosszú ujjú pólóban jár.

7. Kriszta lelkes, készséges kislány, az iskolában rendszeresen segít tanárainak. Vele egykorú barátai nem igazán vannak, sőt, osztálytársainak nagyon nem tetszik, hogy ő a tanárok kedvence, ahogy az sem, hogy Kriszta minden csúfolódásról, „rossz” viselkedésről „jelent” a tanároknak. Emiatt a többiek nem beszélnek vele, nem hívják el közös programokra. Kriszta minden felnőttnek engedelmeskedik, minden rá bízott feladatot elvégez, iskola után is egyenesen hazamegy tanulni.

MEGOLDÁSOK

Gréta

A túlzott fegyelmezettség, önállóság, a kortárs kapcsolatok hiánya és a parentifikált viselkedés (felnőtteknek való felelősség, feladatok vállalása) esetén felmerülhet az elhanyagolás gyanúja.

Feri bácsi, Erzsike néni

A passzív viselkedés, a félrenézés mindig a bántalmazót erősíti. Habár Feri bácsiék nem vonhatók jogi felelősségre azért, mert nem jelezték a gyerekek esetleges bántalmazását, a hallgatással maguk is bántalmazóvá váltak.

Erika

Önmagában azzal, hogy a gyerekeiről posztol videókat, Erika nem követett el bántalmazást. Abban az esetben viszont, ha a gyerekeit kényszeríti a tartalomgyártásban való részvételre (népszerűségért vagy bevétel reményében), vagy ennek hatására a gyerekek egészséges fejlődése veszélybe kerül (hiszen sem a gyermekkorukat nem élhetik meg szabadon, sem személyes jogaikat nem védik), felmerülhet a veszélyeztetés esete.

Gergő

Gergő ebben a történetben nemcsak mobbing áldozatává vált, hanem rendszerabúzust is elszenvedett azzal, hogy bár jelezte a konfliktust, a vezetőség nem tett semmit ennek feltárására.

Beáta

A személyes adatok illetéktelen használatával, nyilvánosságra hozásával Beáta nemcsak doxxingolt, hanem önbíráskodásra is buzdított, ami büntethető.

Zalán

A gyakori testi panaszok, kórházi látogatások során felmerülhet bántalmazás és elhanyagolás gyanúja is, a tünetektől függően. Zalán esetében szinte biztos, hogy valami miatt szorong, aminek az okát fel kell tárni, a balesetek viszont (ha a sérüléseket tényleg okozhatták a gördeszkával való esések) önmagukban nem bizonyítják a bántalmazást. Hasonlóan, a hosszú ujjú pólók hordása meleg időben jelezheti bántalmazás vagy önsértés titkolását (a sérülések elrejtése), de akár azt is, hogy Zalán valamilyen testképzavar miatt szorong a karjainak mutogatásától.

Kriszta

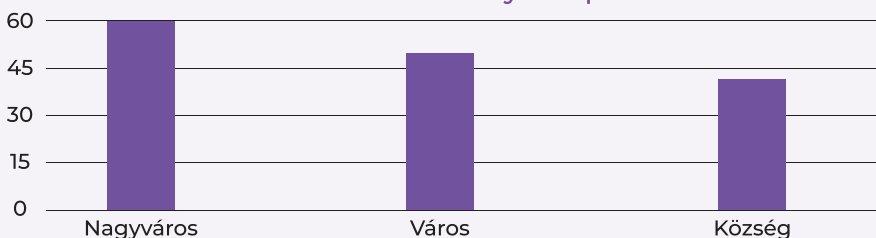
A rosszul működő családi élethelyzeteket nem csak az jelezheti, amikor a gyerek az iskolában hangoskodik, agresszív vagy fegyelmezetlen, de az is, ha valaki szokatlanul jól viselkedik, nem mer önállóan cselekedni, túlzottan fegyelmezett, felnőttesen viselkedik és nehezen alakít ki kapcsolatot kortársaival. Kriszta esetében nemcsak ezek utalnak valamilyen problémára a háttérben, hanem az is, hogy kényszeresen keresi más felnőttek elismerését, mindenben próbál nekik megfelelni, akár annak árán is, hogy ezért kortársai kirekesztik. Felmerülhet elhanyagolás és bántalmazás is.

HOGYAN BÁNTUNK?

Az Eurostat adatai szerint (2021-es adatok) Magyarországon a nők 49,5%-a élt már át valamilyen típusú bántalmazást, ezzel – Finnország és Svédország mellett – az európai országok közül a legmagasabb értéket érte el. A 18-29 évesek 38,8%-a, a 30-44 évesek 50,4%-a, a 45-64 évesek 54,1%-a, míg a 65-74 év közöttiek 45,7%-a nyilatkozta, hogy élete során átélt abúzust.

Az erőszak nem válogat: szinte egyáltalán nem számít az áldozat iskolai végzettsége és csak kisebb mértékben az, milyen településen él.

Erőszak áldozatai lakhelyük típusa szerint



Erőszak áldozatai iskolai végzettségük szerint

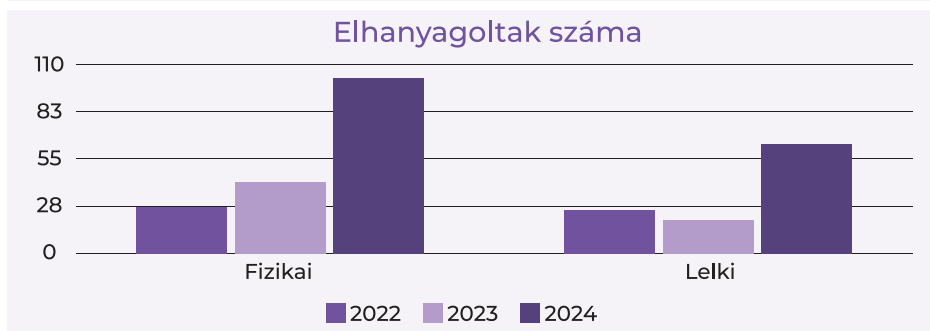
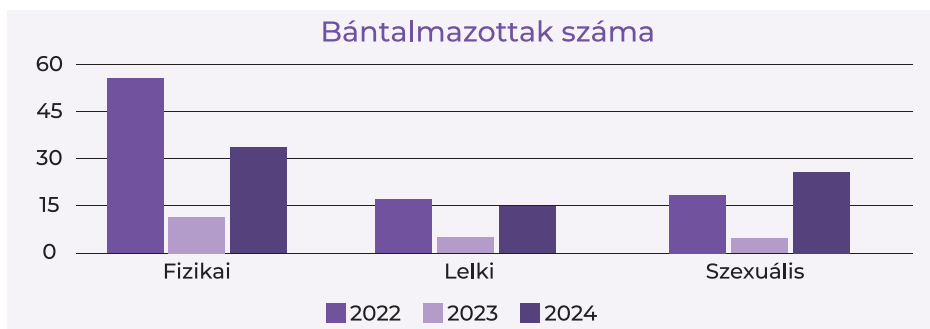


A nők jelentős része rendszeres bántalmazást él meg (31%), míg mindössze 7% számolt be arról, hogy az ellene elkövetett erőszak egyszeri eset volt. Az elkövetők háromnegyede (74,8%) magányos elkövető, de 25,2% azok aránya, akik csoportosan követtek el erőszakot.

Még aggasztóbb, hogy az áldozatok mindössze 56,3%-a hallott már arról, hogy igénybe tudja venni különböző szervezetek, intézmények segítő szolgáltatásait és mindössze 29,9% tudott az ingyenes jogsegély lehetőségéről.

Az UNICEF 2022-ben végzett felmérést iskolások körében azzal kapcsolatban, milyen mértékben van jelen az iskolai bullying az oktatási rendszerben. A kutatás eredményei szerint a gyerekek 85%-át bántották már iskolai környezetben, és nincs jelentős különbség sem a nemek, sem a lakóhely között. A fiúk 83, a lányok 87%-a élt már át bántalmazást, a lakóhely típusa szerint pedig a községekben és Budapesten is 84%, városokban 87%, megyeszékhelyeken pedig 86% az előfordulási arány. Online a gyerekek 44%-a tapasztalt már zaklatást. Beszédes adat, hogy a gyerekek szerint a tanárok 57%-a nem is tud ezekről az esetekről, 29% pedig nem lép közbe bántalmazás esetén (UNICEF, 2022).

Újpesten a veszélyeztetett, bántalmazott és elhanyagolt gyermekekkel kapcsolatos eseteket a Család- és Gyermejjóléti Központ kezeli. Az elmúlt években a veszélyeztetett gyermekek száma enyhe emelkedést mutatott, a bántalmazott és az elhanyagolt gyermekek száma viszont folyamatosan magas.



HOGYAN SEGÍTSÜNK?

A bántalmazott, veszélyben lévő gyermekekért és felnőttekért mi magunk is tehetünk:

- a bántalmazás jeleinek felismerésével
- a segítő intézmények, szervezetek ismeretével
- a megfelelő intézmények értesítésével
- a közösségben való aktív szerepvállalással.

A bántalmazás jelei:

- külsérelmi nyomok (sérülés, horzsolás, zúzódás stb.)
- hirtelen változás a viselkedésben (visszahúzódó vagy agresszív lesz)
- bűntudat, a bántalmazó mentegetése
- tartós szorongás, stresszes állapot, pánikroham
- hétköznapi, ártalmatlan szituációkra adott túlzott reakció
- feszült vagy veszélyes helyzetekben apatikus viselkedés
- migrén, gyomorpanaszok, étvágytalanság, falási rohamok, alvászavarok, önbántalmazás (pl. falcolás, körömrágás, hajtépés stb.)
- hangulatingadozások, alacsony önbizalom, túlzott engedelmesség, félelem a konfliktusoktól, hatalmi helyzetben lévő személyektől
- csecsemők esetében túlzott, vagy indokolatlanul kevés reakció a zajokra, erős hangokra
- kisgyermekeknél a környezet folyamatos pásztázása, képtelenség a játékban való elmerülésre

FONTOS!

*A bántalmazás jelei
nagyon változatosak,
mindenkinél
máshogy jelentkeznek,
de gyanú esetén is
érdemes cselekedni!*

HOGYAN KÉRHET SEGÍTSÉGET AZ ÁLDOZAT?

A bántalmazók gondoskodnak arról, hogy áldozatukat elszigeteljék, meggyőzzék őket arról, hogy megérdemlik a bántalmazást és hogy ha mégis segítséget kérnének, vagy nem fognak nekik hinni, vagy veszélybe sodornak másokat (pl. a bántalmazó a gyerekekkel, háziállatokkal vagy idős szülőkkel, rokonokkal zsarolja a bántalmazottat).

A bántalmazók sok esetben korlátozzák áldozatuk kommunikációját, rendszeresen ellenőrzik üzenetváltásaikat, telefonjukat, és ha nem applikációval követik, merre jár a bántalmazott, akkor mindenhova elkísérik. Ezekben a helyzetekben fontos, hogy az áldozat akár némán is jelezni tudja, hogy bajban van.

A Kanadai Nők Alapítványa 2020-ban vezette be a veszélyhelyzet vagy bántalmazás néma jelét:



A jelet azok tudják hatékonyan használni, akik mellett épp ott van a bántalmazójuk is, így nyíltan nem tudnak segítséget kérni. Az sem gond, ha a bántalmazó is ismeri a jelet, hiszen azt könnyen lehet integetésnek, intésnek álcázni.

MIT TEHETÜNK, HA VALAKI ÍGY KÉR SEGÍTSÉGET?

1. Biztonságos módon közelítsük meg a segítséget kérőt:

vagy hívjuk őket félre valamilyen ürüggyel, olyan helyre, ahol bizalmasan tud beszélni, vagy tegyünk fel olyan, a helyzethez illő kérdéseket, amire igennel vagy nemmel tud válaszolni.

2. Legyünk támogatók: hagyjuk, hogy elmesélje, mi történt vele és azt, hogy mire van szüksége. Ne bíráljuk, ne mondjuk meg, mit kellene tennie, ne intézkedjünk a beleegyezése nélkül.

3. Ajánljunk neki szervezeteket vagy szolgáltatásokat, amik segíteni tudnak: áldozatsegítő szolgáltatásokat, átmeneti vagy védett szálláshelyeket, segítő szervezeteket.

4. Ha közvetlen veszélyben van, azonnal értesítsük a hatóságokat!

ELŐFORDULHAT AZ IS, HOGY NYÍLT KONFLIKTUS SZEMTANÚI LESZÜNK.

Ilyenkor több lehetőségünk is van:



1. Lépünk közbe:

nyíltan és határozottan jelezzük az elkövetőnek, hogy amit tesz, az helytelen. Mindig mérlegeljük a kockázatát annak, hogy minket is bántódás érhet!



2. Tereljük el a figyelmet:

tegyünk fel egy váratlan kérdést, hívjuk el a bántalmazott felet – így nem kell nyíltan konfrontálódnunk a bántalmazóval, és az áldozatot is biztonságos helyre tudjuk vinni.



3. Kérjük segítséget:

értesítsük a hatóságokat, kérjük a körülöttünk lévők segítségét.



4. Dokumentáljunk:

ha az áldozathoz már úton van a segítség (pl. kihívtuk a rendőrséget), vagy mások segítenek neki, készítsünk videót, képeket az esetről, amit az áldozat később bizonyítékként használhat.



5. Utólag is segítsünk:

ha a konfliktus során nem tudtunk vagy akartunk beavatkozni a helyzetbe, utólag is megkérdezhetjük az áldozatot, szüksége van-e valamire, tudunk-e neki segíteni.

MIT TEHETÜNK, HA AZT GYANÍTJUK, HOGY EGY ISMERŐSÜNKET BÁNTALMAZZÁK?

Előfordulhat az is, hogy egy közeli ismerősünk, barátunk vagy egy munkatársunk esetében fedezzük fel a bántalmazás jeleit. Itt is hasonlóan járhatunk el, mint akkor, ha valaki a kézjelet használja.

1. Teremtsünk biztonságos környezetet: távol a bántalmazótól, vagy alternatív csatornákon beszélgetve (pl. emailben, Messengeren, Signalon stb.).

2. Ha nem négy szemközt beszélgetünk, mindig feltételezzük, hogy a bántalmazó figyel az áldozatot: csak olyan kérdéseket tegyünk fel, amire igennel vagy nemmel lehet válaszolni, használjunk általános kifejezéseket, tegyünk úgy, mintha egy átlagos beszélgetést folytatnánk.

3. Hagyjuk, hogy az áldozat beszéljen: ő tudja, hogy éppen figyelik-e, el fogják-e olvasni az emailjeit vagy átnézik-e a közösségi média felületeit. Ne adjunk a szájába mondatokat, ne kérdezzünk rá a helyzetre direkt.

JÓ ÉS ROSSZ KÉRDÉSEK

Hallottam, hogy Péter megvert tegnap.
Miben tudok segíteni?

Ezzel tudatjuk a bántalmazóval, hogy az áldozata másoknak is beszélt arról, mi történt vele. Szinte biztos, hogy emiatt ismét bántalmazni fogja.

Szia, mi újság?
Rég beszélünk, össze tudunk futni egy kávéra?

Ezzel nem utalunk arra, miről szeretnénk beszélgetni, egyben helyet és időt egyeztetünk az áldozattal, hogyan tudunk biztonságosan találkozni vele.

Mit szeretnél, hogyan tudnék segíteni?

Ez egy jó mondat abban az esetben, ha négyszemközt beszélünk az áldozattal, a bántalmazó jelenléte nélkül.

Abban az esetben, ha a bántalmazó feltételezhetően jelen van (pl. telefonban vagy chaten), csak igen-nem kérdéseket teszünk fel, hogy a bántalmazó ne tudhassa, hogy most éppen segítséget kér az áldozat.

Telefonon keresztül helyes kérdés lehet ilyenkor:

- Szeretnéd, hogy hívjam a rendőrséget?
- Keressek neked olyan szervezeteket, akikkel le tudnál ülni beszélgetni?
- Mit érzel, közvetlen veszélyben vagy most? Menjek érted?

Chaten szintén inkább általános kérdéseket tegyünk fel:

- Tudunk most beszélni?
- Ráérsz holnap egy kicsit beszélgetni?

Személyes találkozó esetén, ahol a bántalmazó is jelen van, váratlan kérdésekkel, a bántalmazó és az áldozat elválasztásával tudunk segíteni.

- Pl. ha számunka ismeretlen kér segítséget, odaléphetünk hozzá és tehetünk úgy, mintha rég nem látott ismerősök lennénk, aki nagyon szeretne beszélgetni arról, kivel mi történt az elmúlt időszakban.
- Elhívhatjuk félreeső helyre, ahova a bántalmazó nem léphet be. A mosdószünet mindig jó kifogás, de ha pl. bolti eladóként látjuk a segítségkérő jelet, tehetünk úgy is, mintha lopáson kaptuk volna a segítséget kérőt, így muszáj külön helyiségbe kísérnünk.

*Legyünk kreatívak
és mindig figyeljünk arra,
hogy az áldozat biztonsága
és méltósága az első!*

A SEGÍTÉS

Ha úgy döntünk, hogy segíteni szeretnénk valakinek, tartsuk fejben a következőket:

- **Az áldozat arra vágyik, hogy meghallgassák:** ne ítélkezzünk, ne kezdjük el relativizálni a helyzetet, ne bagatellizáljuk el a hallottakat és főleg ne mondjuk meg, mi mit tettünk volna az ő helyében.
- **Ne mondjuk meg az áldozatnak, mit kellene tennie:** nem ismerjük a helyzetét, ha szerencsénk van, sosem kellett átélnünk hasonlót. Ne várjuk el, hogy az áldozat öntudatosan kiálljon magáért, hiszen évek hosszú munkáját tette bele a bántalmazó, hogy az áldozata ne bízson magában, saját értékességében és ítélőképességében. Nem tudjuk azt sem, mivel zsarolja a bántalmazó – pl. hogy a váláskor elveszi a gyerekeit, utcára fog kerülni, egész életében egyedül lesz, bántani fogja vagy akár meg is öli, ha szólni mer bárkinek.
- **Ne pszichologizáljunk és ne nyomozzunk:** ne akarjuk megmagyarázni, mire gondolhat az elkövető, miért lehet hibás az áldozat, mi történhetett valójában. Ezzel veszélybe sodorhatjuk az áldozatot és magunkat is, arról nem beszélve, hogy bántalmazó kapcsolat esetében a bántalmazót segíti, ha mindkét fél álláspontját meg szeretnénk ismerni.
- **Ne akarjunk megmentők lenni:** a segítség az áldozatról szól, nem rólunk. Az áldozat a segítség alatt és után is krízishelyzetbe kerül, meg kell küzdenie azzal, hogy feldolgozza az őt ért traumát,

és azzal is, hogy új életet kell kezdenie. Ne várjunk hálát, ne kérjünk segítségünkért ellenszolgáltatást – az áldozatban való büntudatkeltéssel, manipulációjával mi is bántalmazókká válnánk.

- **Húzzunk határokat:** ne oldjuk meg az áldozat helyett a helyzetet, ne akarjuk helyette felvállalni a konfliktust. Neki kell eldönteni, mi a legjobb számára és neki kell cselekednie. (Ezzel a saját önbecsülése és az élete feletti kontroll visszaszerzésében is megerősítjük.) Mi tegyünk meg mindent azért, hogy megfelelő információkat és segítséget kapjon ehhez.
- **Hagyjuk, hogy a szakértők tegyék a dolgukat:** habár mindig vannak rossz példák (a rendőrség nem segített, a családsegítő nem ismerte fel a bántalmazást, a bírónak szimpatikusabb volt az elkövető stb.), a segítő szervezetek is a saját szabályrendszerükben kell, hogy dolgozzanak – nekik viszont megvan a szakmai tudásuk és tapasztalatuk ahhoz, hogy hatékonyan tudjanak segíteni az áldozatoknak és képviseljék érdekeiket a döntéshozók előtt.
- **Legyünk a közösség aktív tagjai:** a bántalmazók sok esetben számítanak arra, hogy az emberek a maguk dolgával törődnek, nem akarnak belesodródni egy olyan helyzetbe, ahol ők maguk is sérülhetnek. Minden alkalommal, amikor félrenézünk segítségnyújtás helyett, a bántalmazó helyzetét erősítjük meg. Figyeljünk oda a környezetünkben lévőkre, beszélgessünk velük, legyen hozzájuk egy-két kedves szavunk – így nemcsak feléjük jelezzük, hogy gond esetén bizalommal fordulhatnak hozzánk, de ők is segíteni fognak, ha mi kerülünk szorult helyzetbe.

SEGÍTŐ SZERVEZETEK

Gyermekvédelmi jelzőrendszer: tagjai azok, akik a gyermekekkel hivatásukból kifolyólag kapcsolatban állnak: orvosok, védőnők, óvodapedagógusok és pedagógusok, gyámügyi hivatalok, család- és gyermekjóléti központ szakemberei, pszichológusok stb. akik törvényileg kötelezettek arra, hogy a bántalmazás, veszélyeztetettség gyanújának esetén is értesítsék a gyermekjóléti szolgálatot, akik aztán elindítják az esetnek megfelelő eljárást.

A gyerekek védelmével kapcsolatban bárki, magánemberként is tehet jelzést a családsegítők felé, akik utána elkezdik feltárni az esetet.

CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI KÖZPONT

1042 Budapest, Deák Ferenc utca 93.

csgyk@ujpestszi.hu

Krízistelefon: 06 30 210 2390

Mivel a Központ pszichológiai tanácsadást, mediációs szolgáltatást, jogi tanácsadást és hátralékkezelési tanácsadást is nyújt, ezért olyanok is bátran felkereshetik, akiknek nincs gyermekük, de segítségre szorulnak.

Felnőttek esetében kicsit bonyolultabb a helyzet: ott nincs kötelező jelzőrendszer, az ellátás pedig hiányos – mégis vannak lehetőségek, hogyan segítsünk egy bajba jutott embertársunkon.

OKIT – 24 ÓRÁBAN HÍVHATÓ KRÍZISVONAL

Az Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat szolgáltatásának elsőrendű célja, hogy segítséget nyújtson a kapcsolati erőszak, a gyermekbántalmazás, a prostitúció- és emberkereskedelem áldozatainak és szükség esetén gondoskodik az elhelyezésükről.

Az Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat a nap 24 órájában, Magyarországról ingyenesen elérhető a 06-80-20-55-20-as telefonszámon.

Hívja az OKIT vonalát, ha menekülnie kell otthonról, kríziszállást keres.

NANE SEGÉLYVONAL BÁNTALMAZOTT NŐKNEK

Ingyenes segélyhívó: 06 80 505 101

Hétfő, csütörtök, péntek: 18-22 óra között

Kedden: 10-22 óra között

Chatsegély szerda 12-16 és 16-18 óra között érhető el.

Külföldről hívható (nem ingyenes) vonal: +36 1 267 4900

PATENT EGYESÜLET JOGSEGÉLY-SZOLGÁLATA

Ingyenes segélyhívó: 06 80 80 80 81

Szerdánként 16-18 óráig és csütörtökönként 10-12 óráig.

Külföldről hívható

(nem ingyenes) vonal: +36 21 20 22 083

ÖKOMENIKUS SEGÉLYSZERVEZET

Országos Segélyközpont – Segélykérések kezelése:

Telefonszám: (+36-1) 289-0056

Mobil: 06 30/ 828-27-78,

email: segelykozpont@segelyszervezet.hu

(munkanapokon 9 és 13 óra között hívható)

Országos Koordinációs Központ:

Cím: 1221, Budapest, Kossuth Lajos u. 64.

Telefonszám: (+36-1) 382-0700

email: segelyszervezet@segelyszervezet.hu

HELPAAP:

AZ UNICEF segítő alkalmazásabántalmazottgyermekeknek,
letölthető innen:

<https://unicef.hu/ezt-tesszuk-itthon/segitunk/helpapp>

BUDAPESTI ÁLDOZATSEGÍTŐ KÖZPONT

Elérhetőségek:

Cím: 1077 Budapest, Wesselényi utca 69.

Levelezési cím: 1400 Budapest , Pf.: 61.

Telefon: +36 1 550-1636

E-mail: aldozatsegitokozpontbudapest@im.gov.hu

Nyitvatartás:

Hétfőtől-Csütörtökig: 8:00-17:00

Péntek: 8:00-14:00

MAGYAR LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLATOK SZÖVETSÉGE:

**Ingyenesen hívható lelki elsősegély szolgálat
(0-24 elérhető): 116-123**

**nemvagyegyedul116123@gmail.com
(72 órán belül válaszolnak)**

KÉK VONAL

Gyermekeknek, fiataloknak:

**Ingyenesen hívható lelki elsősegély szolgálat
(0-24 elérhető): 116-111**

**Chatszoba (minden nap 13-21 óra között):
<https://kek-vonal.hu/fiataloknak/chat>**

**Szülők és szakemberek számára
nyújtott segítség: 116-000**

AZONNALI SEGÍTSÉGGKÉRÉSHEZ HÍVJUK A RENDŐRSÉGET:

107 vagy 112

FELHASZNÁLT IRODALOM

<https://canadianwomen.org/signal-for-help/>

<https://mersz.hu/berta-csabai-szocializacio-gyermek-es-serdulokorban//>

https://unicef.hu/wp-content/uploads/2022/11/median_unicef_2022_iskolai_zaklatas_jelentes.pdf

https://szocialisportal.hu/wp-content/uploads/2023/09/5A_Gyermekbantalmas-felismerese-es-kezelese-a-gyermekvedelmi-szakellatasban.pdf

https://szocialisportal.hu/wp-content/uploads/2017/08/MODSZERTANI_UTMUTATO.pdf

<https://szocialisportal.hu/wp-content/uploads/2024/03/Modszertani-utmutato-a-jelzorendszer-mukodesenek-es-mukodtetesenek-szabalyairol.pdf>

<https://szocialisportal.hu/wp-content/uploads/2017/08/Protokoll-a-jelzorendszer-folyamatairol.pdf>

Eurostat táblák: gbv_any_cob, gbv_any_du, gbv_any_frq, gbv_any_age, gbv_any_ed, gbv_any_perp, gbv_awr_leg, gbv_awr_serv

Nehéz helyzetek az iskolában – Útmutató az Amnesty bullying megelőző tananyagainak használatához

The Signal for Help – Responder's Action Guide

<https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>

