

EFOP-1.2.7-16-2017-00021, „Maradj talpon!-önálló életkezdés feltételeinek javítását célzó komplex program

Beszélgj velem!

Az erőszak nem magánügy!

A Heves Megyei Gyermekvédelmi Központ és Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat kiadványa

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

Vajon észreveszed a párkapcsolati erőszakra utaló korai figyelmeztető jeleket?

Vagy azt gondolod, hogy veled vagy a szeretteiddel ez sosem történhet meg?

Hogyan válhat bántalmazóvá egy kezdetben jól induló kapcsolat?

A továbbiakban ezekre a kérdésekre adunk Neked választ.

Üdvözöllek!

Örülök, hogy velem tartasz!

A Beszélj velem című kiadvány azért jött létre, hogy segítséget adhassunk az erőszakos párkapcsolat jeleinek felismeréséhez, az ilyen jellegű kapcsolatból való kilépéshez. Valamint, ha nem szeretnél egyedül szembenézni a problémával, megmutatjuk neked azt is, hova fordulhatsz segítségért.

A kutatók megpróbálták rájönni, milyen tulajdonságokkal rendelkező emberek hajlamosak áldozattá válni, és végül arra jutottak, hogy nem létezik áldozattípus! Mindenféle háttérrel, személyiséggel és jellemvonásokkal rendelkező emberből lehet áldozat. Akár belőled is!

Felhasznált irodalom:

Nők a Nőkért az Erőszak Ellen Egyesület Szívdobbanás és Boldog leszek című kiadványai

www.nane.hu

www.patent.org.hu

www.nokjoga.hu

Készítette: Bárdos Katalin Diána

Szerkesztés és nyomda: Juhász Attila EV. 3250 Pétervására, Tánicsics út 16.

TUDDAD?



A fiatalok életében lényeges szerepet játszanak a párkapcsolatok illetve a szexuális kapcsolatok, és sajnos sokan szenvednek el közülük erőszakot ezekben a kapcsolatokban. Bizonyított, hogy a tinédzserek épp olyan valószínűséggel válnak bántalmazás áldozatává, mint a felnőttek. Magyarországon a statisztikák szerint minden ötödik nő kerül élete során olyan párkapcsolatba, ahol rendszeresen éri fizikai erőszak. Ez alól a férfiak sem kivételek, ők is lehetnek áldozatok, de az alábbi statisztikai adatokat tekintve a nők esetében lényegesen több az őket ért erőszak.

Statisztikai adatok:

- Magyarországon jelenleg közel kétfélmillió nő él, akit 75 éves kora előtt lelkileg súlyosan bántalmazott a partnere.
- Élete során 800.000 nőt ért testi, és közel 300.000 –et szexuális erőszak a partnere részéről.
- Magyarországon jelenleg legalább 261.000 nő él olyan párkapcsolatban, amelyben fizikai és/vagy szexuális erőszakot követ el ellene a partnere.

Fiatal és gyermekkorú áldozatok (15 év alatti lányok) ellen elkövetett erőszak:

- fizikai, szexuális és/vagy lelki erőszak: a résztvevők 27%-a élte át 15 éves kora előtt.
- testi erőszak: a felmérésben résztvevők 20%-a tapasztalta 15 éves kora előtt, ez a 2011-es népszámlálási adatokat vetítve: 141.000 lány.
- lelki erőszak családtag vagy partner részéről: a válaszadók 8%-a élte át 15 éves kora előtt.

Az erőszakos párkapcsolat intő jelei:



A **sárga** szín jelöli azokat a viselkedéseket, amelyektől már kellemetlenül érezheted magad a párkapcsolatodban.



A **piros** szín pedig azokat a tetteket jelzi, amelyek az átlagember szerint egyértelmű szakítást vonnak maguk után.

A párkapcsolati erőszak fajtái:

A párkapcsolaton belüli erőszaknak számtalan megnyilvánulási formája létezik, melyeknek túlnyomó részét már törvény is tiltja. Az alábbiakban ezek közül csupán a legjellegzetesebb példákat soroljuk fel Neked.

1.

Szóbeli erőszak

A bántalmazó megfélemlítően üvöltözik, veréssel, esetenként gyilkossággal fenyegeti partnerét, hangoztatja, hogy öngyilkosságot fog elkövetni, nőgyűlölő megjegyzéseket tesz, sértegeti partnerét vagy annak hozzátartozóit, barátait, nevetség tárgyává teszi, folyamatosan kritizálja.

Lelki erőszak

A bántalmazó elzárkózik az áldozattól, kizárja őt az érzéseiből, gondolataiból, ellenőrzés alatt tartja, végletesen féltékenykedik, manipulálja partnerét, lerombolja az áldozat önbecsülését, mindenért őt hibáztatja, még saját erőszakos cselekedeteiért is, félelmet keltően viselkedik, tör-zúz, életveszélyesen vezet, számonkérő SMS-kkel árasztja el partnerét, mindig figyelmen kívül hagyja az áldozat véleményét, igényeit

Testi erőszak

A bántalmazó az áldozatot lökdösi, megüti, megpofozza, fojtogatja, a haját húzza, ököllel veri, rugdossa, megharapja, rázza, megégeti, fegyverrel (kés, penge, nehéz tárgyak, lőfegyver) fenyegeti vagy bántja. Megtagadja az áldozat legalapvetőbb jogait, a mozgásszabadságát, elemi igényeit korlátozza: bezárja, nem engedi, hogy a párjának független magánélete legyen, megkötözi, éheztet, szomjaztatja, nem engedi, hogy tisztálkodjon, ezért elzárja a vizet, fűtést, elrejt a szükséges gyógyszereit, nem ad semmire sem pénzt.

Szexuális erőszak

A bántalmazó olyan szexuális tevékenységre kényszeríti az áldozatot, amit az nem akar. A szexszel fájdalmat okoz neki, vagy megalázza, megerőszakolja, megsebesíti, vagy kényszeríti, hogy másokkal közösjön. Ide tartozik az is, ha nem engedi a bántalmazó a partnerének, hogy fogamzásgátlót használjon, vagy megtagadja azok használatát, abortuszra, vagy gyermekszülésre kényszeríti.

Gazdasági- társadalmi erőszak

A bántalmazó elzárja az áldozatot a gazdasági és társas erőforrásoktól: nem engedi dolgozni, nem engedi, hogy saját pénze legyen, vagy elveszi az áldozat keresetét, és ő rendelkezik vele. Elszigeteli az áldozatot: megszabja, hogy kivel mit és hol csinálhat, mit vehet föl, nem engedi, hogy másokkal barátkozzon, tiltja, hogy a családjával beszéljen. Folyamatosan ellenőrzése alatt tartja partnerét: mindenhová elkíséri, telefonon ellenőrzi, átkutatja a zsebeit, táskáját.

2.

Marad, de miért?



Mint ahogy azt az előző oldalon is olvashattad, az erőszakos párkapcsolatban az egyik fél **áldozattá** válik, a másik fél pedig **bántalmazóvá, elkövetővé**. Az áldozatok minden esetben valamilyen erőszakot élnek át a párkapcsolaton belül, az elkövetők pedig az erőszak valamilyen formáját alkalmazzák partnerükön. A következőkben arra a kérdésre keressük majd a választ, hogy miért marad bent sok ember az erőszakos párkapcsolatokban.

Gyakran elhangzik a kérdés: Miért nem hagyja egyszerűen ott? Ha bántalmaznak és erőszakosak veled: lépj le azonnal! A valóság azonban az, hogy a bántalmazó párkapcsolatokból **nagyon nehéz** kilépni. Most azt fogjuk bemutatni Neked, miért van ez így.

Képzeld el, hogy az elkövető éppen most használt erőszakot. Például veszekedés közben megpofozta párját. Az áldozat erre szakítani akar erőszakoskodó párjával. Az elkövető azonban megpróbálja maradásra bírni „kedvesét”!

Felsoroltunk pár mondatot, melyet a leggyakrabban mondanak párjaiknak a bántalmazók, miután elhangzik az áldozat szájából az a szó, hogy: **SZAKÍTOK!** Biztosan Te is hallottál már ilyen vagy ehhez hasonló kifogást, ha van olyan, amit itt nem látsz, egészítsd ki a listát!

Elkövetők (bántalmazók) mondják:

- „Szeretlek és fogalmam sincs, miért csináltam ezt. Kérlek, maradj.”
- „Utánad megyek, ha megpróbálsz elhagyni. Az enyém vagy.”
- „Egy nagy nulla vagy nélkülem. Nem fogsz kelleni senkinek.”
- „Nem akartalak bántani. Soha többé nem bántalak.”
- „Megölöm magam, ha elhagysz.”
- „Ha elhagysz, mindenkinek elküldöm azt a fényképet. Tudod, azt, amelyiket csak nekem készítettél.”
- „Már egyáltalán nem is érdekel a barátaidat. Én vagyok az egyetlen ember az életedben. Biztos, hogy ott akarsz hagyni?”
- _____
- _____

Itt pedig azokat az érveket láthatod, amelyeket az áldozatok a leggyakrabban hoznak a maradás mellett. Jelöld X-el, amelyet hallottad már valahol!

Áldozatok mondják:

- „Félek tőle...”
- „Sajnáltam őt.”
- „Úgy tűnik, mint aki tényleg változtatni akar a viselkedésén.
- „Családunk van.”
- „Csak sok a stressz az iskolában/munkahelyén”
- „Azért féltékeny, mert szeret!”

Szakíts, ha bírsz!

Jó néhány olyan **ok** van, amiért az emberek bent maradhatnak egy bántalmazó kapcsolatban.

Ilyenek például: a félelem; a bántalmazás miatt kialakult alacsony önértékelés; a bántalmazás miatt kialakult elszigeteltség- a bántalmazó gyakran eléri áldozatánál, hogy az ne találkozzon többé a barátaival. Emiatt az áldozatban függés alakulhat ki a bántalmazótól; az erőszakot nem akarják, de a kapcsolatot igen.

Most elmesélem Neked **Emma történetét**, amely egyáltalán nem ritka és szokatlan. Sok fiatal megy keresztül hasonló dolgokon. Leggyakrabban – mint ebben a történetben is- a lány az, aki elszenvedi a bántalmazást. **Húzd alá**, szerinted milyen érvek alapján **NEM** akarta otthagyni Emma a barátját!

Emma története:

„Azt mondtam az orvosnak, hogy összeverekedtem valakivel az iskolában. Az arcom és a karom tele volt zúzódásokkal. Erre az orvos megkérdezte, hogy biztos vagyok-e benne, mármint, hogy tényleg iskolai verekedés volt, mert hogy a karomon végig ujjnyomok látszanak. Mondtam erre, hogy persze, biztos vagyok. Elkezdtem ilyen védekezően viselkedni, és szerintem tudta, miről van szó, de inkább nem mondott semmit. Kaptam fájdalomcsillapítót, és elengedtem.”

„Azon gondolkodom, milyen volt azelőtt. Sokat voltunk együtt, állandóan neveltünk és olyan jó fej volt, hogy még több időt akartam kettesben lenni vele. Ő is ugyanezt akarta. Azt akarta, hogy mindig együtt legyünk, nem szerette, mikor a barátaimmal vagyok, olyankor többször rám csörgött. Húszpercenként küldenem kellett neki egy sms-t, különben ideges lett. Ez, mondjuk nem a legelején volt már. A legelején annyira aranyos volt.”

„A barátaim folyton kritizálták, én pedig úgy éreztem, meg kell védenem. Az volt, hogy minden apróságon, amit csináltam, nagyon felhúzta magát, és ez eléggé elkeserített. Mikor meg megpróbáltam elmagyarázni, hogy én mit gondolok a dolgokról, az egyáltalán nem is érdekelte. Azt mondta, hogy fogjam be. Végül aztán szakítottam. Elég sok időbe beletelt, de végül szakítottam.”

Tudtad?

- Azokban a kapcsolatokban, ahol az elkövető fizikailag bántalmazza áldozatát, rendszerint jelen van az érzelmi erőszak is.
- Az erőszak gyakran azután kezdődik, hogy a felek valamilyen módon elköteleződtek egymás iránt. Az „elköteleződés” jelenthet kevésbé komoly dolgot is, például mikor a pár először tölt el hosszabb időt kettesben, a barátok társasága nélkül, vagy mikor az egyik fél először ad ajándékot a másiknak.
- A szakítás nem mindig jelenti a párkapcsolati erőszak végét. A legtöbb gyilkosság például azután történik, hogy az áldozat kilépett a kapcsolatból. Ezért nagyon fontos, hogy szakítás előtt az áldozatok beszéljenek valakivel, akiben megbíznak – különösen, ha a bántalmazó meg is fenyegette őket.
- Az erőszak gyakran akkor kezdődik, mikor a kapcsolat valamilyen értelemben komolyabbá válik, például a pár gyakrabban kezd találkozni, összeköltöznek, vagy a lány teherbe esik. Ez segíthet megérteni, miért maradnak sokan benne egy bántalmazó kapcsolatban. Ezek az emberek a kapcsolatot akarják, nem a bántalmazást.

Ahelyett, hogy azt kérdezzük „miért marad az áldozat?“, feltehetnénk azt a kérdést is, hogy „Miért nem hagyja abba a bántalmazó az erőszakos viselkedést?“

RANGSOR

3.

Mi is az a RANG?

A rang az egyén társadalomban elfoglalt helyzetét mutatja. Az iskolaigazgatónak például magasabb a rangja, mint egy diáknak. A társaitok, ismerőseitek között is vannak, akiknek magasabb a rangjuk, mint a többieknek, például akiknek a szava erősen befolyásolja a többiek véleményét, tetteit. A rang a kapcsolatokat is befolyásolja.

Képzeld el, hogyan viselkedik egy magas és egy alacsony rangú személy? Honnan lehet felismerni őket?

Te hova sorolnád magad egy 1-től 5-ig terjedő skálán, ahol az 1-es az alacsony rangot jelenti, az 5-ös pedig a magasat. Írd le miért döntöttél így!

Rang száma:

Most pedig azokat a jellegzetes jeleket mutatjuk be Neked, ami alapján könnyen besorolhatod a személyeket rangjuk szerint. A táblázatban olvashatsz non-verbális jelekről is, melyek a testbeszédet jelentik.

Jellegzetes non- verbális jelek	Magas rangú	Alacsony rangú
testtartás	egyenes hát, felemelt fej	görbe hát, gyakran lefelé bólintó fej
arckifejezés	magabiztos, esetleg gunyoros	bizonytalan, szomorú, esetenként pókerarc
kéz játéka	oldala mellett tartja a karját, esetleg erősen gesztikulál	gyakran babrál a kezével
viselkedés	Magas rangú	Alacsony rangú
Jellegzetes verbális jelek	hangosan beszél, esetleg sokat beszél, viccelődik, utasításokat osztogat	halkan beszél, és/ vagy keveset
Jellegzetes viselkedés jelei	magabiztos, több ember veszi körül, mivel népszerű, a szemkontaktust tartja, harsány, sokszor feltűnően öltözködik, divatot diktál, bátor, vezető típus, gyakran fitogtatja „erejét” (tettlegesen és szóban is)	bizonytalan, önbizalomhiánnyal küzd, egyedül tölti az idejét, egy-két ember jelenti a társaságát, igyekszik, alig tart szemkontaktust, öltözködésével sem hívja fel magára a figyelmet, félénk, erősen vezetett típus

A közepes rangú személyek a kettő között helyezkednek el rangsor szerint, az ő viselkedésükben megtalálható mindkét jegy keveredve, de enyhébb mértékben. Amikor emberek érintkeznek egymással, minden esetben felméri egymás rangját. Ez gyakran úgy történik meg, hogy észre sem vesszük. Rangunk segítségével lenyomhatunk, leuralhatunk másokat. Ez – amennyiben egymáshoz közel álló emberek között történik – hihetetlenül kártékony lehet. Ha valakivel folyton azt éreztetik, hogy kicsi és jelentéktelen, az egy idő után elveszíti önbecsülését és önbizalmát, ez pedig oda vezet, hogy sokkal nehezebben tud kilépni a kapcsolatból.

GYAKORLÓ PERCEK:

„Hatalomgyakorlás és ellenőrzés a párkapcsolatban”



A most következő játék célja, hogy megmutassuk neked, nincsen „tipikus” elkövető, ezért az áldozatokat sem hibáztathatja senki, amiért nem szúrták ki azonnal jövődöbéli bántalmazójukat. Előfordul, hogy valaki az élet sok területén kedves és elbűvölő ember, ám párkapcsolataiban erőszakosan viselkedik. Ez az oka annak, hogy a bántalmazás ténye sokszor titokban marad a barátok és a család előtt. Emiatt a környezet hajlamos nem hinni az áldozatnak, aki így még nehezebben lép ki a kapcsolatból.

Kártyajáték

Nézd meg figyelmesen az itt látható karakter-kártyákat. Válaszd ki, amelyikkel a legjobban tudsz azonosulni, amelyik valamiért „megszólít”. Majd olvasd el a kártya alján lévő kérdést és válaszolj rá!

<p>REMÉNY</p> <p>Én egy kiegyensúlyozott, boldog családból származom, és nagyon el vagyok keseredve, mert a nővéremet veri a barátja. Nekünk otthon azt tanították, hogy a szeretet alapja a kölcsönös tisztelet, és nem szabad ennél kevesebbel beélni! Most már látom, hogy ez az egész bárkivel megtörténhet. Nagyon ijesztő!</p> <p>Mit gondolsz, tényleg bárkivel megtörténhet?</p>	<p>TISZTELET</p> <p>Senkinek, semmilyen körülmények között nincsen joga tiszteletlenül bánni a másikkal. Ha van valami problémátok a barátnóddal, beszéljétek meg! Csak a gyenge és gyáva férfiak ütnek meg a nőket. Egyszerűen undorító. Neked is tiszteletlenül kell viselkedned ahhoz, hogy tiszteljened. Olyan nincs, hogy valaki megérdemel egy pofont. Erre egyszerűen nincsen mentség.</p> <p>Te hogyan mutatnád ki a tiszteletedet egy másik ember iránt?</p>	<p>URALKODÓ</p> <p>Figyelj ide, belőlem itt lesz valaki, érted? Mindenki ismerni fogja a nevem. Olyan leszek, mint a haverjaim – ők itt a főnökök. Könnyen megkapom akármelyik csajt – imádnak velem lenni, és megcsinálják, amit kérek. A haverjaimat tisztelik, amiért néha bedobják a csajokat a közösbe. Én is ilyen akarok lenni. Persze a lányok nem mindig örülnek a dolognak, de az nem az én problémám.</p> <p>Jó módja ez a tisztelet kivívásának? Tényleg nem az ő problémája?</p>
<p>ROSSZFIÚ</p> <p>Nagyon nagy nyomás alatt vagyok, de ő ezt egyáltalán nem érti meg. Egy csomó problémám van, és néha ki kell engednem a gőzt. Képtelen vagyok uralkodni magamon, mikor feldühít. Néha elveszítem a fejem, de utána mindig bocsánatot kérek, és bebizonyítom neki, mennyire szeretem.</p> <p>Te mit tennél, ha nagyon nagy nyomás alatt lennél?</p>	<p>VISSZHANG</p> <p>A barátom néha halálra idegesít azzal, hogy megkérdezi: „Most komolyan ezt akarod felvenni?” Régebben csak rászóltam, hogy fogja be, de mostanában mindig összeveszünk. Már azt sem tudom, mit gondoljak, mikor a tükörbe nézek. Még ki se nyitja a száját, de én már hallok, mit fog mondani. Hiányzik a régi önmagam és a cuccaim. Miért nem hordhatok olyan ruhát, amelyet akarok?</p> <p>Mit gondolsz, kinek az ízlése szerint öltözködjön a lány?</p>	<p>IGAZ BARÁT</p> <p>A barátaimmal tökéletesen megbízunk egymásban. Jó, hogy mindig megbeszéljük a problémáinkat, és rákérdezőnk, hogy van a másik. Tudják, hogy mindig meghallgatom őket, és segítek, ha tudok. Van, aki azt gondolja, jobb nem beszélni róla, ha egy párkapcsolatban erőszak van, de én képtelen vagyok nem foglalkozni a barátaim problémáival.</p> <p>Te és a barátaid hogyan segítetek egymásnak?</p>

<p>GYÉMÁNT</p> <p>A barátom mindig nagyon rendes volt velem. Idősebb nálam, és megengedi, hogy nála lakjak, elvisz szórakozni, meg vesz nekem mindenfélét. De mostanában megváltozott: pénzügyi gondjai vannak. Azt mondja, tudnék segíteni, csak annyi lenne a dolgom, hogy megtegyek néhány... szívességet – csak a barátainak. Tudod, én mindig számíthattam rá. Nem hiszem, hogy most nemet mondhatnék erre a kérésre.</p> <p>Szerinted tartozik valamivel a barátjának?</p>	<p>HIT</p> <p>Annyira össze vagyok zavarodva. Szeretnék a hitem szerint élni, és nem akarok szomorúságot okozni a családomnak. Ők azt szeretnék, hogy találjak magamnak egy rendes fiút, és mikor kicsit idősebb leszek, házasodjak meg. Van viszont ez a srác... Szerintem tetszem neki. A szüleim nagyon dühösekké lennének, ha megtudnák, hogy ő is tetszik nekem. Hogy lehetne köztünk bármi is? Nem akarok fájdalmat okozni anyának és apának.</p> <p>Szerinted mit kellene tennie?</p>	<p>KEMÉNY CSAJ</p> <p>Van ez a barátnőm, aki azzal a szörnyű fiúval jár. És mégsem hagyja ott!!! Úgy viselkedik, mintha a lábtörölője lenne, mindent eltűr. Én mindig azt mondom: ha nem tetszik a helyzet, csinálj valamit! Kettőn áll a vásár! Van aki szerint támogatnom kéne a barátnőmet, mert szüksége van rám. Lehet, hogy én tévedek...</p> <p>Mit tennél, ha a te barátnőddel történe ez?</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Az általad választott kártya: _____

Válaszod:



Az erőszakosan viselkedő emberek gyakran megpróbálják igazolni vagy mentegetni tetteiket. A bántalmazást elszenvedő emberek gyakran nem képesek kilépni a kapcsolatból.

Hogyan segíthetünk?

Az alábbiakban néhány ötletet olvashatsz arra az esetre, ha a barátaid, ismerőseid, rokonaid közül segítségre lenne szüksége valakinek a szakításhoz, az erőszakos párkapcsolatból való kilépéshez.

- **Hozd fel a témát:** Ne várd meg, amíg bántalmazott barátod, rokonod magától kezd beszélni a helyzetről. Hozd szóba a dolgot, mikor a bántalmazó nincs a közelben. Tudasd a barátoddal, hogy aggódsz, és szeretnél segíteni.
- **Ha lehet, ne kritizáld a partnert vagy a kapcsolatukat.** Ehelyett foglalkozz a bántalmazással és a barátod biztonságával. Nem baj, ha nem tudsz megoldást nyújtani. Már azzal is segítesz, ha egyszerűen meghallgatod őt, és segítesz neki, hogy megtörje a némaság és az elszigeteltség falát. Lehetsz őszinte, és elmondhatod a véleményed, de közben ne feledd: barátodnak támogatásra, és nem ítélezésre van szüksége.
- **Nem a te felelősséged megoldani a problémáját.** Egy bántalmazó kapcsolatba került barát támogatása óriási kihívást jelent. Bármennyire is szenvedsz attól, hogy bántják, előfordulhat, hogy végig kell nézned, ahogy a bántalmazójával marad. Ilyenkor igyekezz valami olyat nyújtani neki, amit a partnerétől nem kap meg. Ne próbáld például megmondani neki, mit csináljon, hiszen valószínűleg a bántalmazója is éppen ezt teszi. Fontos, hogy tiszteletben tartsd a döntéseit.

Képzeld bele magad az előző feladatban választott karaktered helyzetébe, és töltsd ki ezt a lapot!

Karakterleíró lap

A nevem: _____

_____ éves vagyok.

Három dolog, amit a kártya alapján a karakteremről tudok:

1. _____

2. _____

3. _____

Három dolog, amiről úgy érzem, igaz lehet a karakteremre, de nincs a kártyán:

1. _____

2. _____

3. _____

A jelmondatom: _____

Attól félek a legjobban, hogy _____

Arra vágyom a legjobban, hogy _____

Ezek a furcsa szokásaim vannak: _____

KIFOGÁSOK



A következőkben arról olvashatsz, milyen kifogásokat használnak az elkövetők, és miként hibáztatják az áldozatokat. Két listát láthatsz az oldalon: egyet az elkövető kifogásairól, egyet pedig az áldozathibáztatás módjairól. Fontos, hogy felismerd, mindkettőt az elkövető közli az áldozat felé! Azonban az áldozathibáztatás az erőszakot elszenvető partner önbecsülésének, önértékelésének módszeres leépítését jelenti, mellyel a bántalmazó az áldozatra hárítja az okot, amiért ő erőszakosan lépett fel párjával szemben. Azt is lényeges megemlíteni, hogy az erőszakos magatartás mind szóbeli, mind magatartásbeli fajtája bántalmazás!

Kifogás	Áldozathibáztatás
<ul style="list-style-type: none"> - Nem tehetek róla. Egyszerűen elvesztettem a fejem. - Apám mindig megverte anyát, talán emiatt van az egész. - Részeg voltam. - Elszívtam egy „vicces cigit” és kiütött. - Tudod, mennyire szeretlek, nem akarlak elveszíteni! Ezért is vagyok mindig veled! - Megőrjít az a gondolat, hogy másé leszel, vagy elhagysz. - Nélkülem mi lenne veled, az utcára kerülnél! - Ha nem szeretnél, én abba belehalnék! - Ha elhagysz, sosem találok majd mást! - Ennyi idő után te nem hagyhatsz el, ebben a korban kit találok, és Te kit találsz? - Mit gondolnak majd rólad az emberek, ha elválsz és elhagyod a családot! - Az előző barátnőm/barátnőm is megcsalt, Te is biztosan meg fogsz, ezért vagyok féltékeny. - Azért ellenőriztem, hogy a munkahelyeden vagy, mert törődöm veled. - Azért kiabáltam veled, mert túl szenvedélyes vagyok. Hisz tudod, ismersz! 	<ul style="list-style-type: none"> - Egyfolytában flörtölsz mindenkivel, ez az, ami kiborít. - Ne vitatkozz! Mindig vitatkozol. Miért nem tudunk megbeszélni semmit anélkül, hogy felhúznál? - Olyan feltűnően, szexin öltözködsz! Mindenki téged bámult. Biztosan tetszeni akarsz valakinek. - Ha te értenéd a viccet, nem veszekednék annyit... - Ha te jobban törődnél magaddal, akkor többet szexelnénk... - Neked magaddal van bajod, azért nem vagy boldog...és egy ilyen emberrel senki sem tud az lenni... - Ha fogynál egy kicsit, bemutatnálak a barátaimnak is. - A szerelmeseknek nem szabadna, hogy titkaik legyenek egymás előtt, és még hibáztat, hogy belenézek az e-mail-jeidbe? - A barátaid/ családod ki nem állhatnak engem, áskálódnak ellenem és még csodálkozol, hogy nem járunk össze velük?

Ez a lista korántsem teljes, mi itt a leggyakrabban előforduló kifogásokat gyűjtöttük össze, de sajnos a bántalmazó fantáziáján múlik, mivel próbálja becsapni az áldozatot, és mivel próbálja kimagyarázni tettét. Mikor arra a kérdésre keressük a választ, hogy egyes férfiak miért erőszakosak a partnerükkel, gyakran találkozunk azzal a kifogással, hogy az elkövető ilyenkor elveszti a fejét, nem ura a tetteinek (például mert részeg volt, vagy „leszállt az agyára a vörös kód”. **Az erőszak mindig az elkövető döntésének eredménye, ő választja az erőszakot, és egyedül őt terheli érte felelősség!**

Támogatás és segítség

Avagy

Beavatkozol, vagy kimaradsz belőle?

Ebben a feladatban azt kell eldöntened, közbeavatkozol, vagy inkább kimaradsz egy-egy helyzetből. Példákat olvashatsz különböző élethelyzetekre. Különválasztottuk a fiúkra és lányokra vonatkozó példákat. Gondolkodj el rajta: beavatkoznál a szituációba, kimaradnál belőle, vagy túl kevés az információ ahhoz, hogy dönteni tudj. Ha sikerült dönteni, írd a megfelelő betűjelet az egyes sorok végére! B = beavatkozok, K = kimaradok, N= nem tudok dönteni

Helyzetek a „Beavatkozol, vagy kimaradsz belőle?” gyakorlathoz:

Példák lányoknak

1. A barátnőd fiúja gyakran megrémíti a barátnődet. Most is kiabál vele, és fenyegetően közeledik hozzá. A barátnőd megijed, és inkább megteszi, amit a fiú akar tőle. _____
2. A barátnőd sokat veszekszik a fiújával. Meghallod, amint „köcsögnek” nevezi a srácot. _____
3. A barátnődnek megtiltja a barátja, hogy elmenjen moziba veled és a lányokkal. _____
4. A barátnőd egyik nap hatalmas monoklival jön iskolába. Megkérdezed tőle, mi történt, ő pedig elárulja, hogy a barátja megütötte veszekedés közben, de arra kér, ne mondd el senkinek. _____
5. A barátnődnek új fiúja van. Nagyon szerelmes a srácba, ezért az ideje túlnyomó részét vele tölti. _____
6. Egyik osztálytársad most kezdett el járni egy lánnyal. Mióta együtt vannak, te semmit nem csinálhatsz együtt a fiúval. Ha például az órák közti szünetben a fiú veled, vagy a többi régi haverjával akar lenni, a lány jelenetet rendez, és addig sértegeti a srácot, amíg az inkább elmegy vele. _____
7. A barátnőd a fiújával beszél telefonon, és te hallod, ahogy veszekedni kezdenek az esti programon. _____
8. A barátnőd éppen most szakított a fiújával, de még mindig erősen kötődik hozzá. Gyakran küld neki SMS-t, ajándékokat ad neki, és folyton a közelében lóg. _____
9. A barátnőd halálosan elkényezteti a fiúját, és minden kívánságát teljesíti. A fiú ugyanezt csinálja, és mindenféle furcsa beceneveken szólítják egymást. _____

Példák fiúknak

1. Az egyik barátod néha megrémíti a barátnőjét. Most is kiabál vele, és fenyegetően közeledik hozzá. A lány megijed, és megteszi, amit a barátod akar. _____
2. Az egyik barátod sokat veszekszik a barátnőjével. Meghallod, amint „kurvának” nevezi a lányt. _____
3. Az egyik barátod megtiltja a barátnőjének, hogy szórakozni, például moziba járjon a többiekkel. _____
4. Az egyik barátod ma hosszú karmolással az arcán jött iskolába. Megkérdezed tőle, mi történt, ő pedig elárulja, hogy a barátnője megkarmolta veszekedés közben, de arra kér, tartsd titokban a dolgot. _____
5. Az egyik barátod egy új lánnyal jár. Nagyon szerelmes belé, ezért az ideje legnagyobb részét vele tölti. _____
6. Egyik osztálytársad most kezdett el járni egy lánnyal. Mióta együtt vannak, te semmit sem csinálhatsz együtt a sráccal. Ha például az órák közti szünetben a fiú veled, vagy a régi bandával akar lenni, a lány jelenetet rendez, és addig sértegeti a srácot, amíg az inkább elmegy vele. _____
7. Az egyik barátod a barátnőjével beszél telefonon, és te hallod, ahogy veszekedni kezdenek az esti programon. _____
8. Az egyik barátod éppen most szakított a barátnőjével, de a lány még mindig erősen kötődik a hozzá. Gyakran küld neki SMS-t, ajándékokat ad neki, és folyton a közelében lóg. _____
9. Egyik barátod halálosan elkényezteti a barátnőjét, és minden kívánságát teljesíti. A lány ugyanezt csinálja, és mindenféle furcsa beceneveken szólítják egymást. _____



Mi így csinálnánk.....

Engedd meg, hogy megosszuk veled az előző feladatban lévő szituációkkal kapcsolatosan véleményünket, mi hogyan is cselekednénk ezekben a helyzetekben. Ezek a példák fiúkra és lányokra is vonatkoznak.

1. példa: A megfélemlítés és a fenyegetés is erőszaknak számít. A kapcsolatban jelenlévő egyenlőtlenség miatt fontos, hogy támogassuk a lányt. A fiúnak is szüksége lehet támogatásra abban, hogy abbahagyja az erőszakos viselkedést.

2. példa: Ti fiatalok hajlamosak vagytok alábecsülni a sértegetés romboló erejét, pedig ez is az erőszak egy formája, különösen, ha szexuális felhangjai is vannak. Lehet, hogy előfordulnak olyan szitokszavak, melyek elterjedtebbek a példákban olvasható sértéseknél. Ha Ti fiatalok azt állítjátok, soha nem mondanátok a párotokra, hogy „köcsög“ vagy „kurva“, valószínűleg fel tudnátok sorolni olyan sértéseket, amelyeket használtok vagy elszenvedtetek már.

3. példa: Az ellenőrzés súlyos esetéről van szó ebben a példában. Valamint jól látható, hogy a hagyományos nemi szerepekkel kapcsolatos sztereotípiák sokakat befolyásolhatnak kapcsolataikban. Mint Pl.: a nő dolga a takarítás, a főzés, a házi munka, a gyereknevelés, ezért kell otthon maradnia sok esetben, emellett a férfit ki kell szolgálnia...stb.

4. példa: Ami egy bizalmas beszélgetés során hangzik el, azt csak az érintett biztonságának megóvásával szabad szükség esetén továbbadni. A fizikai erőszak világos okot szolgáltat az állásfoglalásra és beavatkozásra.

5. példa: A kezdeti rózsaszín köd szertefoszlása után már figyelmeztető jel lehet, ha egy pár túl sokat van kettesben. Ennek ellenére sokan gondolják úgy, hogy a párnak joga van az együttléthez, és senkinek sem szabad beleszólni a magánéletükbe.

6. példa: A nyomásgyakorlás a lelki erőszak egyik formája. Az érzelmi zsarolás egyértelműen erőszaknak számít. Ebben a helyzetben nagyon fontos a barátok közbeavatkozása.

7. példa: Mivel minden párkapcsolatban előfordulnak viták és veszekedések, ez önmagában még nem jelenti azt, hogy valamelyik fél erőszakos lenne. A közbeavatkozás ebben az esetben jelentheti azt, hogy megkérdezzük a barátunktól/barátnőnktől a telefonbeszélgetés után, hogyan érzi magát, ezt nevezzük a barátokkal történő „lelkizésnek”.

8. példa: Problémát jelenthet, ha szakításkor az egyik fél nem képes elfogadni az új helyzetet. A példában olvasható viselkedés kimeríti a zaklatás fogalmát, ami komolyan megviselheti az áldozatot. A barátok ilyenkor támogathatják az illetőt abban, hogy szabjon világos határokat, és mutassa meg a zaklatónak, hogy elfogadhatatlan a viselkedése. A zaklatás 2008 óta bűncselekménynek számít Magyarországon.

9. példa: A szerelmesek viselkedése gyakran zavarba ejtő lehet a kívülálló barátok számára, különösen, ha sokáig tart a „gügyögős” időszak. Igaz, hogy a partner becézése a felek magánügye, és nem utal párkapcsolati erőszakra, de a barátság megtartása érdekében fontos kifejezni, ha számunkra kényelmetlen hallgatni.



A jog eszközeivel a párkapcsolati erőszak ellen

Az emberek együttélését sokféle törvény és rendelkezés szabályozza. Némelyik törvény régi, némelyik újabb, és olyanok is vannak, amelyek alaposan megváltoztak az idők során. A törvények és a jogok meghatározzák, mit szabad egy társadalomban, és mit nem. Hatáskörük a párkapcsolatokra is kiterjed. Előfordulhatnak olyan dolgok egy párkapcsolatban, amelyek nem csupán két emberre tartoznak, hanem külső beavatkozást igényelnek. Egyes viselkedések törvényes büntetést vonnak maguk után. Korábban már beszéltünk az emberi jogokról és az emberi méltóságról. Ezek védelmét a Magyar Köztársaság törvényei és különböző nemzetközi egyezmények biztosítják.



Fontos jogi információk a párkapcsolati erőszakról

A párkapcsolati erőszak bármely formája okozhat súlyos és tartós testi-lelki károkat az áldozatoknak. Sajnos még nincs olyan törvény hazánkban, amely kifejezetten a párkapcsolati vagy családon belüli erőszak komplex jelenségével foglalkozna, és az erőszak rejtettebb fajtáit is büntetné.

Az elkövetők többek között a következő tettekért vonhatók büntetőjogi felelősségre:

- **Testi sértés** (Btk. 170. §)

Más testi épségének vagy egészségének károsítása, pl.: ütés, rúgás, lökés, verés, égetés, harapás, hajtépés. Ha a sérülés nyolc napon belül gyógyul, könnyű testi sértésről beszélhetünk, ha nyolc napon túl, súlyos testi sértésről, a jogalkalmazói gyakorlat azonban csak a csonttöréssel járó sérüléseket minősíti súlyos testi sértésnek. Könnyű testi sértés esetén a sértett kérelmére indul az eljárás, melyet a cselekményt követő 30 napon belül kell előterjesztenie.

- **Erőszakos közösülés** (Btk. 197. §) és **Szemérem elleni erőszak** (Btk. 198. §)

Kényszerítés erőszakkal vagy fenyegetéssel valamilyen szexuális tevékenységben való részvételre, vagy annak eltűrésére; a védekezésre, akarattnyilvánításra képtelen ember állapotának kihasználása ilyen tevékenységre.

- **Kerítés** (Btk. 207. §)

Valakit haszonszerzés céljából prostitúcióra rávenni, kényszeríteni.

- **Tiltott pornográf felvétellel visszaélés** (Btk. 204. §)

Tizennyolc éven aluli személyről készült pornográf felvétel megszerzése, tartása, átadása, hozzáférhetővé tétele.

- **Személyi szabadság megsértése** (Btk. 175. §) és **magánlaksértés** (Btk. 176. §)

Erőszakkal vagy fenyegetéssel bezárni, kizárni valakit, vagy más módon korlátozni a mozgását, illetve akarata ellenére bejutni valakinek a lakásába vagy megakadályozni a jogosult bejutását.

- **Kényszerítés** (Btk.174. §)

Erőszakkal vagy fenyegetéssel arra kényszeríteni valakit, hogy valamit megtegyen, vagy ne tegyen meg, vagy valamit eltűrjön.

- **Zaklatás** (Btk. 176/A.§)

Zaklatásnak nevezik, mikor valaki rendszeresen vagy tartósan háborgat valakit, például annak akarata ellenére többször felkeresi, felhívja, követi, leveleket vagy SMS-eket küld neki. Azt is ide soroljuk, amikor valaki a másikat vagy annak családtagját életveszélyesen megfenyegeti.

- **Levéltitok megsértése** (Btk. 178. §)

Más levelének, elektronikus üzeneteinek felbontása, megszerzése, átadása más személynek.

Feljelentés

14 és 18 év közötti fiatal esetében ő maga önállóan vagy gondviselője, eseti gondnoka is tehet feljelentést bűncselekmény elkövetésekor. A feljelentésnek nincsenek szigorú formai követelményei, de okvetlenül tartalmaznia kell azon nyilatkozatát, hogy kéri az elkövető büntetőjogi felelősségre vonását. Feljelentést nemcsak szóban, hanem írásban is elő lehet terjeszteni, melyet érdemes tértivevényes levél formájában elküldeni az illetékes rendőrkapitányságra vagy bíróságra.

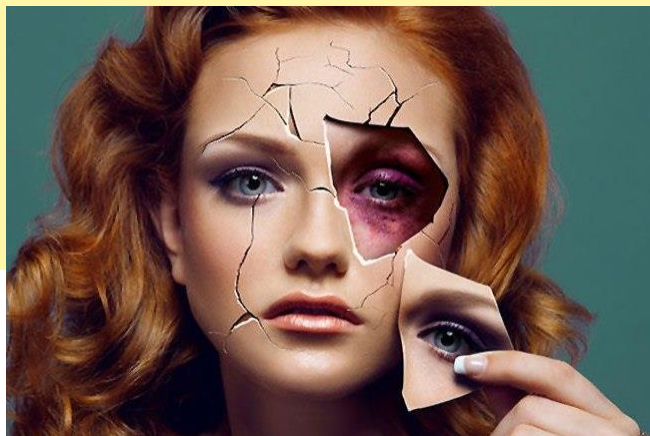
Távoltartás

Az áldozat kérheti, hogy az elkövető ne jöhessen az ő, lakhelye, iskolája, munkahelye közelébe. A távoltartásnak három fajtája van:

- **Büntetőeljárársban szabályozott:** 10-60 napig érvényes, csak akkor kérhető, ha az elkövetőt már feljelentették.
- **Ideiglenes megelőző:** 1a rendőrség rendelheti el a helyszínen 72 órára, ezt követően a rendőrség továbbítja a bírósághoz az ügyet.
- **Megelőző:** ideiglenes megelőző távoltartás nélkül is kérheti az áldozat, legfeljebb 30 napig tart.

Orvosi látlelet

Ha a bántalmazás következtében sérülés történt, az sértett kérheti orvosi látleletet felvételét. Erre nemcsak a sérülés ellátása miatt lehet szükség, hanem mert nagyban megkönnyíti a későbbi bizonyítást. Gyermekkorú esetében látleletet felvétele akkor történhet meg, ha azt a törvényes képviselő kéri. A látlelet kikérése pénzbe kerül, elkészítéséért – ha nem kérjük el – azonban nem kérhetnek pénzt!



Kölcsönös Tisztelet + Szerelem = Boldog párkapcsolat



A kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatok

Az, hogy egyik fél sem sérti meg a törvényeket, természetesen nem garantálja azt, hogy egy párkapcsolat egyenlő, és a kölcsönös tiszteleten alapul. Ehhez az is kell, hogy a felek jól érezzék magukat együtt, és támogassák egymást.

Azzal például, ha rá vesszük a partnerünket, hogy megcsókoljon minket, még nem biztos, hogy bűncselekményt követünk el, de a kölcsönös tisztelet szabályait nyilvánvalóan felrúgjuk. A kölcsönös tisztelet legfontosabb szabálya ugyanis így szól: semmi olyan nem történhet a párkapcsolatban, amit nem szeretne mindkét fél. A tisztelet azt jelenti, hogy odafigyelünk a másokra. Ebbe többek között beletartozik az, hogy:

- Magam is megteszem azt, amit elvárok tőled (például hűséges vagyok).
- Nem nevetlek ki, és nem teszek nevetségessé mások előtt. Helyette inkább arról beszélek, mit szeretek benned.
- Megadom neked a szabadságot, hogy a szabad akaratodból hozz döntéseket, és én is szeretném szabad akaratomból megválasztani, mit csináljak, és szeretném, ha lenne időm magamra.
- Az egyenlő és kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat további ismertetőjegyei az alábbiak: hűség, bizalom, összetartás, figyelem, elfogadás, őszinteség, megértés, együtt nevetni, szex, gyengédség, közös érdeklődés, erőszakmentesség, változatosság, komolyan venni a kapcsolatot, kölcsönös segítség, közös élmények....Gondold át, számodra melyik a 10 legfontosabb? Húzd alá!

ÉRDEKESSÉGEK A SZERELEMRŐL

A tudósok azt állítják, hogy amikor meglátunk valakit, akkor nem a testébe, hanem az arcába szeretünk bele.

Ha két ember szereti egymást, és 3 percig egymás szemébe néznek, akkor a szívdobbanásuk automatikusan összehangolódik.

A filofóbia a szerelemből való félelem.

Azok a férfiak, akik reggelente megcsókolják a feleségüket, átlagosan öt évig élnek tovább, mint azok, akik nem.

A szerelem képes ugyanazt a stresszt kiváltani a szervezetben, mint a félelem. A fizikai reakciók megegyeznek: kitágult pupillák, izzadó tenyér, felgyorsult szívverés.

Egyetlen perc szenvedélyes csókolózás akár 109 kalóriát is elégethet. És mennyivel jobb egy óra csókolózás, mint egy óra szenvedés az edzőteremben!

♥ szerettek ♥ ukuthanda ♥ lief
 ♥ love ♥ pag-ibig ♥ ayatw
 láska ♥ 爱情 ♥ jeclahay ♥ elsker

♥ ame ♥ amour ♥ elsker
 ♥ אהבה ♥ alskar ♥ amore
 ♥ 爱 ♥ प्रेम ♥ amor ♥ Liebe



 **4000** ÉVES

AZ ELSŐ SZERELMES VERS –
 SUMER HÁZSÁGI SZERTARTÁSHOZ ÍRTAK

 EGYIPTOMBAN ÍGY BEVEZETÉK ÖKET:
 ÉDES MONDÁSOK. SZÍV NAGY ÖRÖMEIK A MONDÁSAI

Ókori szerelmi vallomás:
 DOBD MEG APHRODITÉ GYOMOLCSÉVELI
 ELKAPTA? = VISZONTSZERET 

 **A szerelem**
 istenei és istennői

GÖRÖG: • ERŐSZ • APHRODITÉ
 RÓMAI: • AMOR • LUPIDO • VÉNUSZ
 INDIAI: • KAMA • RATI
 EGYIPTOM: • HATHOR • BÁSZTET

Hisziünk ma a nagy Ő létezésében?

 **88%** IGEN **12%** NEM

♥ = 
1250 ÉVEKTŐL HASZNÁLT
 SZIMBÓLUM

 **Becéző szavak:**
96% SZANSZKRIT **80%** ÓKORI PERZSA **2%** MAGYAR **1%** ANGOL

Szerelmi házasság:
 **XIX.** SZÁZADTÓL
 ÁLTALÁNOS

Statistikák szerint a...
 FÉRFIAK **12**   **NŐK 10**
 ...RANDI UTÁN TALÁLJÁK MEG AZ IGAZT

A világon 
3.000.000
 ELSŐ RANDI ZAJLIK / NAP

Egy kutatás szerint
51% FÉRFI  **49%** NŐ
 TERVEZ HOSSZÚ TÁVRA AZ ELSŐ RANDIN

Akik híresen ragaszkodtak egymáshoz itthon és a nagyvilágban:


PAUL NEWMAN ♥ **JOANNE WOODWARD**
 LEGHÍSBAN HOLLYWOODI SZERLEM 50 ÉVEK ET


KOSZTOLÁNYI DEZSŐ ♥ **HARMOS ILONA**
 KÉT KÖLTŐ TALKOZÁSA, 26 ÉV SZERLEM


RADNÓTI MIKLÓS ♥ **GYARMATI FANNI**
 9 ÉV SZERLEM A NŐSÉG SZOMBÓLÁN


SINKOVITS IMRE ♥ **GOMBOS KATALIN**
 50 ÉV A FÉLÉLEZÉSI SZERLEM


ARANY JÁNOS ♥ **ERCSEY JÚLIANNA**
 47 ÉV VERSOKRÉPÉZETT ÉRZELMES:
 „SZERLEMKÉK SZERETETREK BOLIVÁRÁN 11 VAGY AZ”


PAUL MCCARTNEY ♥ **LINDA MCCARTNEY**
 29 ÉV ALATT CSUPÁN 10 ÉJSZAKÁT TÖLTÖTTÉK HÁZON



Fotósok: Ancient-origins.net, Askascientst.com, Coontz Stephanie: Marriage, a History, Guinnessworldrecords.com, History.co.uk, Huffingtonpost.com, ibisz.iff.hu, index.hu, infoplease.com, Life.hu, Maakara.hu, Magyar-irodalom.elte.hu, Nypost.com, Paraszam.me, Plato: Complete Works

LZD: 2016.06.30. PR/06/2016

Hol kaphatsz segítséget?

Amennyiben bántalmazás (akár, szóbeli, lelki, fizikai, szexuális vagy gazdasági erőszak) áldozatává válsz, jogod van a segítségre. Az alábbiakban azon lehetőségekről olvashatsz, ahol segítséget kaphatsz.

<http://nane.hu/erintetteknek/hol-kaphatok-segitseget/>



Segélyvonal bántalmazott nőknek

- **06-80-505-101**
- hétfő, kedd, csütörtök, péntek
- 18-22ig
- ingyenesen hívható mobilról is

Hívd a vonalat, ha: bizonytalan vagy, hogy bántalmazó-e a partnered, ha szeretnéd átbeszélni a helyzetet és a lehetőségeidet, ha többet szeretnél tudni a bántalmazás természetrajzáról, ha érdekel, hogy hogyan támogathatnád érintett ismerőseidet, rokonaidat, barátaidat.

A hívásokat a NANE Egyesület kiképzett önkéntesei fogadják, ahol a segélyvonalon anonimitást biztosítanak a hívóknak.

Szexuális erőszak segélyvonal

- **06-30-982-5469**
- Péntek 10-14
- Mobil tarifával hívható

Hívd a vonalat, ha:

- szexuális erőszak vagy zaklatás ért,
- ha, szeretnéd átbeszélni a lehetőségeidet
- érdekel, hogy hogyan támogathatná érintett ismerőseidet, rokonaidat, barátaidat

- családon belüli, párkapcsolati erőszakkal kapcsolatban szeretnéd hívni a segélyvonalat, de az esti időpontok nem megfelelőek Neked.

Ez a segélyvonal kevésbé leterhelt (ritkábban foglalt), így – jelenleg – könnyebben elérhető. Ha tudsz, biztatunk arra, hogy családon belüli erőszakkal vagy párkapcsolati erőszakkal is nyugodtan telefonálj ide, hívásodat ugyanúgy a NANE egyesület szakképzett önkéntesei fogadják.

PATENT Egyesület jogsegély-szolgálat

- **06-70-252-5254 szerdánként 16 -18 óráig és csütörtökönként 10-12 óráig**
- E-mailen: jog@patent.org.hu

Keressd a jogsegélyszolgálatot, ha:

- kifejezetten jogi természetű kérdéseid vannak a családon belüli erőszakkal, párkapcsolati erőszakkal, vagy a nők- és gyerekek elleni erőszak egyéb formáival kapcsolatban
- szeretnéd egy témában járatos jogással átbeszélni a helyzetet.

Mentők, rendőrség

- **Mentők: 104 vagy a 112**
- **Rendőrség: a 107 vagy a 112**
- **Általános segélyhívó telefonszám: 112**

A rendőrségnek kötelessége (az Országos Rendőrfőkapitány 32/2007 (OT. 26) ORFK utasítása alapján):

- minden „családon belüli erőszak”- híváshoz kimenni (nem csak *“ha vér folyik”*)
- a feleket külön kell meghallgatni
- meg kell győződniük róla, hogy az áldozat biztonságban van
- tájékoztatnia kell az érintettet a jogérvényesítés lehetőségeiről.

OKIT – Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat

- **06 80 20 55 20**
- minden nap 24 órán keresztül hívható

Hívd az OKIT vonalat, ha: menekülnöd kell, esetleg kríziszállást keresel.

További lehetőségek

- Igazságügyi Hivatal (pénzügyi segítség, információ): **06 80 225 225**
- **<http://igazsagugyhivatal.gov.hu/aldozatsegites>**

Fiatalok Anonim Lelkisegély Szolgálat

06 (80) 505-005

<http://empatia.uw.hu>

Hívd őket, ha segítségre van szükséged, velük megbeszélheted! A telefonszám ingyenesen hívható.

Kék vonal Gyermekek és Lelkisegély szolgálat

116-111

<http://www.kekvonal.hu>

Előtag és körzetszám nélkül hívható bárhol Magyarországon területén 0-24 óráig!



Tartalom

Üdvözöllek	1.
TUDTAD?	2.
A párkapcsolati erőszak fajtái	3.
Marad, de miért?	4.
Szakíts, ha bírsz	5.
Rangsor	6.
Hatalomgyakorlás és ellenőrzés... ..	7.
Bújj valaki bőrébe.....	9.
Kifogások	10.
Támogatás és segítség	11.
Mi így csinálnánk	13.
A jog eszközeivel	14.
Kölcsönös Tisztelet+szerelem	16.
Időtlen szerelem	17.
Hol kaphatsz segítséget?	18.