

ÉS/VAGY HA ÖN:

- retteg a partnere dühétől vagy féltékenységétől;
- már nem találkozik barátaival vagy rokonaival, mert társának nem tetszik velük való kapcsolata, vagy azt mondja, hogy Önöknek nincs szükségük senki másra;
- rendszeresen aszerint dönt arról, hogy hová megy vagy mit csinál, hogy mit szívesen ehhez a partnere;
- gyakran úgy érzi, hogy „lábujuhgyen” kell járnia, nehogy feldühítse partnerét;
- alkoholt, gyógyszereket vagy kábítószeret fogyaszt, hogy elmeneküljön a fájdalom és kapcsolatuk valósága elől;
- gyakran kételkedik saját képességeiben, tehetetlennek érzi magát.

FIGYELMEZTETŐ JELEK KÍVÜLLÁLLÓK SZÁMÁRA

Az itt felsorolt jelek bármelyike már önmagában is bántalmazásra utalhat, és így a bántalmazás megállapításának másodlagos forrásul szolgálhat. Ha ismerősénél, rokonánál, páciensénél stb. ezek valamelyikét tapasztalja, segítsen neki azzal, hogy tapintatosan a témára tereli a szót, esetleg jól látható helyen hagyja, vagy átadja ezt a szórólapot. Amennyiben a helyzet megfelelő, óvatosan rá is kérdezhet, nem bántalmazták-e ismerősét otthon.

- Rendszeres sérülések vagy olyan sérülések, amelyeket nehéz megmagyarázni. Esetleg több spontán vetélés – várandós nőknek gyakran a hasát rúgja vagy üti a bántalmazó, a testi erőszak sok esetben éppen a terhesség idején kezdődik.
- Rendszeres látogatások a háziorvosnál vagy kórházakban nehezen meghatározható panaszokkal vagy erős félelemérzettel, látható testi sérülések nélkül. Pszichiátriai beutalás pánikbetegség, depresszió, öngyilkossági kísérlet, PTSD (poszttraumás stressz zavar) miatt.
- Az áldozat elszigetelése – el van zárva pénztől, telefontól, autótól és a közlekedés minden más formájától, családtól, barátoktól, munkalehetőségektől, továbbképzési lehetőségektől.
- Az érintett gyakran beszél partnere „mérgeességéről” vagy „heves természetéről”.
- Az érintett retteg attól, hogy bármely hatósági befo-lyással rendelkező személlyel szóba álljon, mivel fél partnere bosszújától. Esetleg védeni próbálja a bántalmazót a hatóságok előtt.
- Az áldozat félelmében tartózkodik attól, hogy beszéljen a partnere jelenlétében, vagy hogy ellentmondjon neki.
- Az érintett gyakran menekül otthonából.
- Öngyilkossági kísérletek, gyógyszer-, illetve alkohol-függőség kialakulása.

- Az elkövető testileg, lelkileg és/vagy szexuálisan bántalmazza a gyerekeket.
- Az elkövető féltékenyen viselkedik, külső szexuális kapcsolatok fenntartásával vádolja partnerét.
- Az elkövető azzal próbálkozik vagy fenyegetőzik, hogy partnerét pszichiátriai zárt osztályra viteti. Önt is megpróbálja meggyőzni arról, hogy az áldozat mentális beteg.
- Az elkövető mások előtt megalázza partnerét. Ugyanakkor az is gyakori, hogy kívülállóknak jelenlétében nyugodt, tiszteletreméltó magatartást mutat, ám tanúk nélküli helyzetben agresszív. Ha tehát valaki arról panaszkodik, hogy partnere bántalmazza, Ön azonban „nagyon rendes embernek” ismeri az adott személyt, ne feltételezze, hogy az áldozat „túloz”. Az ilyen kettős viselkedés nagyon gyakori a bántalmazóknál.

Fontos, hogy a párkapcsolati erőszak áldozatai tisztában legyenek lehetőségeikkel és jogaikkal. Ha a fentiek alapján az a gyanúja, hogy Ön vagy ismerőse erőszakos párkapcsolatban él, támogatásért [hívja ingyenes segélyvonalunkat!](#)

AJÁNLOTT OLIVASMÁNYOK

Lundy Bancroft: *Mi jár a bántalmazó fejében? Az erőszakos és uralkodni vágyó férfi.* Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2015.

Lundy Bancroft, Jay G. Silverman és Daniel Ritchie: *Lehet-e jó apa a bántalmazó? – A partnerbántalmazás hatása a szülő-gyermek kapcsolatra.* Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2013.

Patricia Evans: *Szavakkal verve.* Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2004.

Judith Lewis Herman: *Trauma és gyógyulás.* Budapest, Háttér Kiadó – KávÉ Kiadó – NANE Egyesület, 2003.

Dina McMillan: *De hiszen azt mondja, hogy szeret!* Budapest, Nyitott Könyvműhely – Stop-férfierőszak Projekt, 2009. NANE Egyesület: *Miért marad?* Budapest, 2006.

Tóth Olga: *Erőszak a családban.* TÁRKI Társadalompolitikai Tanulmányok, 12. 1999.

AJÁNLOTT HONLAPOK

www.nane.hu • www.facebook.com/NANEegyesulet
www.patent.org.hu • www.facebook.com/patent.egyesulet
www.nokjoga.hu
www.stop-ferfieroszak.hu/kiadvanyok
keretkoalicio.blogspot.com • www.facebook.com/keret.koalicio
www.muszajmunkacsoport.hu

Kiadja a NANE (Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) Egyesület.
1147 Budapest, Pf. 502.

www.nane.hu • e-mail: info@nane.hu
Bankszámlaszám: 16200010-10045143 (MagNet Bank Zrt.).
Adószám: 18060339-1-42

Ez a szórólap az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával készült 2015-ben.

Szabadon fénymásolható!



PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK

AZ ERŐSZAK
NEM MAGÁNÜGY!

SEGÉLYVONAL
BÁNTALMAZOTT NŐK
ÉS GYEREKEK SZÁMÁRA
06 80 505 101
h, k, CS, P 18.00–22.00
www.nane.hu • www.nokjoga.hu

NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET

PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK

Az EU Alapjogi Ügynökségének 2014-ben nyilvánosságra hozott reprezentatív kutatási adatai szerint Magyarországon egymillió nő szenvedett már el testi vagy szexuális erőszakot partnere részéről. A párkapcsolati erőszaknak a bántalmazottal élő gyermekek is áldozatai. Gyakorisága és súlyossága ellenére a párkapcsolati erőszakot általában elhallgatás és tagadás veszi körül. A kívülállóknak gyakran az áldozatokat hibáztatják, ami fenntartja és megerősíti az erőszakot. A figyelemnek az elkövető felelősségre vonására kellene irányulnia, hiszen a bántalmazás sokszor szabálysértések és súlyos bűncselekmények sorával valósul meg. A párkapcsolati erőszak nem magánügy! Ha Önt vagy gyerekeit bántalmazzák, joga van védelmet és támogatást kapni! Az erőszakot elkövető és az erőszakot elszenvedő személyek megítélését befolyásoló tévhitek és előítéletek szövevénye az oka, hogy a beavatkozás és a megelőzés általában elmarad, az áldozatok gyakran sem a környezetükben élők, sem az erre hivatott intézményektől nem kapnak megfelelő támogatást. Az itt következő felsorolások abban segítenek, hogy Ön pontosabban felmérhesse saját, vagy rokona, ismerőse házasságát vagy párkapcsolatát. Ha e leírások további kérdéseket ébresztenek Önben vagy támogatásra van szüksége, hívja ingyenes segélyvonalunkat!

MIÉRT MARADNAK A NŐK EGY BÁNTALMAZÓ PÁRKAPCSOLATBAN?

Ha az alábbi idézeteket olvasva úgy érzi, azokat akár Ön vagy ismerőse is mondhatná, az bántalmazó párkapcsolatra utal:

A gyerekek vélt érdeke: „A gyerekeknek szükségük van apára. Egy erőszakos apa is jobb a semminél.”

Házastársi eskü: „Azt mondtam, addig maradok a felesége, míg a halál el nem választ. A rossz tulajdonságait is el kell fogadnom.”

Szeretlem: „Szeretem. Amikor nem durva, boldog vagyok. Ha velem maradok, talán a szerelmem megváltoztatja.”

A valóság tagadása, vagy még rosszabb helyzettel való összehasonlítása: „Nem is igazán erőszak, amit velem csinál. Ki lehet bírni. Van, akivel sokkal rosszabb dolgok történnek.”

Szégyenérzet: „Jobb, ha nem tud erről senki.”

Büntudat: „Biztos én tehetek róla. Valamit nem csinállok jól. Megérdemlem, hogy így bánik velem.”

Lerombolt önbecsülés: „Úgysem találnék nála jobbat.”

Azt mondja, hogy csúnya vagyok, és ráadásul rossz anya és feleség.”

Félelem: „Megfenyegetett, hogy ha elhagyom, utánam jön, és megöl engem is és a gyerekeket is.”

A bántalmazó és a környezet által kiváltott tehetetlenségérzés:

„Úgysem tudok változtatni a helyzetemen, ő erősebb nálam. Senki sem tud segíteni rajtam.”

Hamis felelősségérzet (társadalmi nyomás): „A családnak mindenképpen együtt kell maradnia. A család összetartása a nők dolga.”

Anyagi függőség: „Nem lennék képes egyedül eltartani magamat és a gyerekeimet. Egyébként is, hová mehetnék?”

Érzelmi zsarolás: „Azt mondta, nem tud nélkülem élni, és hogy öngyilkos lesz, ha elhagyom.”

A PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK FAJTÁI

A párkapcsolati erőszaknak számos megnyilvánulási formája van. Az alábbiakban csupán a legjellegzetesebb példákat soroljuk fel.

Szóbeli erőszak: A bántalmazó lekicsinyli, sértegeti a partnerét, vagy gúnyolódik vele, nevetség tárgyává teszi (például külseje, vallása vagy etnikai hovatartozása miatt), megfenyegeti (például azzal, hogy őt vagy szeretteit megveri, felgyújtja a házat, elviszi a gyerekeket, öngyilkosságot követ el).

Leleki erőszak: Az elkövető letagad lényeges dolgokat, elzárkózik a partnerétől, kizárja őt gondolataiból, érzéseiből, ugyanakkor az ellenőrzése alatt tartja, végletesen féltékenykedik, önbizalmát módszeresen lerombolja, önálló döntéseit rendszeresen megkérdőjelezi vagy nem veszi figyelembe. Mindenért a partnerét okolja, még a saját erőszakos kitérőjei miatt is, partnere érzéseit, tapasztalatait kétségbe vonja (a bántalmazás súlyosságát illetően is), nem hajlandó megbeszélni a problémákat, vagy a problémák létét is tagadja. Megfélemlítően viselkedik: tör-zúz, megrongálja partnere értéktárgyait, csapkod, fegyverrel rettegésben tartja partnerét, félelemkeltően viselkedik (dühödten néz, üvölt), támadóan faggatózik, életveszélyesen vezet. Volt partnerét a láthatások ürügyén zaklatja.

Testi erőszak: Partnerét lökdösi, megüti, megpofozza, fojtogatja, a haját húzza, ököllel veri, belerúg, megharapja, rázza, megégeti, fegyverrel (például késsel, lőfegyverrel) fenyegeti vagy bántja. A partnere legalapvetőbb jogait megtagadja, mozgásszabadságát, elemi igényeit korlátozza: nem engedi meg, hogy tőle független magánélete is legyen, bezárja, kizárja, megkötözi, éhezteteti vagy szomjaztatja, nem engedi tisztálkodni, elrejtja a szükséges gyógyszereit, vagy nem ad rájuk pénzt.

Szexuális erőszak: Olyan szexuális tevékenységre veszi rá partnerét, amelyet az nem akar, a szexszel fájdalmat okoz neki vagy megalázza; megerőszakolja vagy intim testrészeit megsebesíti, arra kényszeríti, hogy másokkal közösjön. Meggátolja, hogy partnere fogamzásgátló módszert alkal-

mazzon, abortuszra kényszeríti, vagy megakadályozza az abortuszt.

Gazdasági-társadalmi erőszak: Partnerét elszigeteli a társas és anyagi erőforrásoktól, megakadályozza, hogy dolgozni járjon vagy saját pénze legyen, illetve ha van, azt elveszi, és saját belátása szerint ad csak belőle. Közös néven levő céggel (Bt., Kft.) zsarolja, hitelt vesz fel a házasság- vagy élettársi nevére. Minden kiadást, amire a partnerre pénzt kér, megkérdőjelez, miközben ő maga szabadon rendelkezik a pénzzel. Elszigeteli partnerét: megszabja, hogy mit csinálhat, és mit nem, kivel találkozhat, kivel beszélhet, hová mehet, mit vehet föl, nem engedi, hogy másokkal barátkozzon, a családjával beszéljen, munkát vállaljon, pénzt tartson magánál. Elzárja előle a telefont, elolvassa a levelezését, mindenhová elkíséri, folyamatosan az ellenőrzése alatt tartja otthon, munkahelyen, iskolában stb., átkutatja zsebeit, táskáját.

A korántsem teljes lista végén szeretnénk felhívni a figyelmet egy igen gyakori tévhitre: „Igaz, hogy a férfiak inkább odacsapnak egyet, a nők viszont lelki terrorban tartják partnerüket.” Ez az érv szinte minden esetben elhangzik, amikor a párkapcsolati erőszak témája felmerül. *A valóságban azonban a testi erőszaknak minden esetben súlyos lelki hatásai is vannak.* Emellett a testi erőszakot alkalmazó bántalmazók a lelki terrornak valamely – általában számos – formáját is használják. A hatalmi egyenlőtlenség miatt nem létezik az idézett „viszontbántalmazás” sem – a bántalmazott nő nincs abban a helyzetben, hogy „törlesszen” a partnerének, hanem önmagát, gyerekeit igyekszik védeni. Egy erőszakos párkapcsolatban az egyik fél (az esetek 95 százalékában a nő) kiszolgáltatott, a másik nem!

FIGYELMEZTETŐ JEL LEHET, HA PARTNERE:

- állandóan leszólja, gorombáskodik Önnel, mások előtt megalázza;
- megpróbálja elhitetni Önnel, hogy Ön ostoba, értéktelen vagy őrült;
- nem engedi, hogy Ön eljárjon otthonról nélküle, és hogy tartsa a kapcsolatot barátaival és rokonaival;
- állandóan féltékenykedik;
- szexuális tárgyként kezeli Önt;
- kiszámíthatatlan, robbanékony;
- összetör vagy Önhöz vág tárgyakat „dühében”;
- nem hagyja, hogy Ön pénzt tartson magánál, vagy munkát vállaljon;
- mindig Önt (vagy másokat) hibáztatja a problémáért;
- előző kapcsolatában/kapcsolataiban bántalmazta partnerét.