

SZAKÍTÁSON GONDOLKOZOL?

Ha bántalmazó párkapcsolatban vagy, lehet, hogy úgy érzed, nincs kihez fordulnod. Pedig ilyenkor van a legnagyobb szükséged a támogatásra. Ne felejtse el: nem vagy egyedül, rengetegen kerülnek hasonló helyzetbe! Ez azonban egyáltalán nem jelenti azt, hogy a bántalmazás elfogadható volna. A partnereidnek tisztelettel kell bánnia veled, akkor is, ha nem tetszik neki valami. Semmiféle erőszakot nem kell eltűrned!

A szakítás az erőszakos párkapcsolatok legveszélyesebb szakasza, ilyenkor különösen fontos a biztonságodról gondoskodni, és szükség esetén külső segítséget is kérni. A barátok, családtagok, tanárok segíthetnek ebben. Keress valakit, akiben megbízol, és készítsetek együtt biztonsági tervet:

- › Gondold végig, hogyan tudsz eljönni, ha a partnered ijesztően viselkedik!
- › Térképezd fel, milyen biztonságos helyekre mehetsz! Ha szakítani szeretnél, ne maradj kettesben a bántalmazóval!
- › Tartsd készenlétben a rendőrség telefonszámát, vagy egy olyan felnőttet, akiben bízol!
- › Figyelj arra, hogy egy megbízható személy mindig tudja, hol vagy éppen!
- › Találjatok ki egy titkos jelszót, amelyet akkor használhatsz, ha segítséget szeretnél hívni!

HA AZT TAPASZTALOD,
HOGY VALAMELYIK BARÁTOD
VAGY CSALÁDTAGOD NEM
HALLGAT MEG, VAGY TÉGED
HIBÁZTAT A TÖRTÉNTÉKÉRT,
NEM KELL VELE BESZÉLNE.
KERESHETSZ HELYETTE
OLYAT, AKI MEGÉRT
ÉS SEGÍT.

Hova fordulhatok?

HOL KAPHATSZ SZAKSZERŰ SEGÍTSÉGET?

A zaklatás, a szexuális és fizikai erőszak törvénybe ütközik akkor is, ha az elkövető a jelenlegi vagy volt partnered. Ha bűncselekményt követtek el ellened, érdemes a rendőrséghez, ha megsérültél, orvoshoz is fordulnod.

› **ÁLTALÁNOS SEGÉLYHÍVÓSZÁM: 112** › **RENDŐRSÉG: 107**

Ha erőszak ért, tanácstalan vagy és félsz a párkapcsolatodban, vagy egy barátodat bántották, és nem tudod, hogyan segíthetnél neki, a következő anonim segélyvonalakat is hívhatod:

› **SEGÉLYVONAL BÁNTALMAZOTT NŐKNEK ÉS GYEREKEKNEK:**

06-80-505-101

(hétfő, kedd, csütörtök, péntek 18.00–22.00, ingyenesen hívható)

› **SZEXUÁLIS ERŐSZAK SEGÉLYVONAL:**

06-40-630-006

(hétfő 10.00–14.00, szerda 14.00–18.00, péntek 10.00–14.00, helyi tarifával hívható)

A szórólap első változata a Szívdobbanás (Heartbeat) nevű európai projekt keretében készült, melyet az Európai Bizottság Daphne programja támogatott. A projekt célja az volt, hogy célzott foglalkozásokkal támogassa a fiatalokat a párkapcsolati erőszak megelőzésében, felismerésében és kezelésében. A foglalkozásokon használt gyakorlatokat tartalmazó Szívdobbanás kézikönyv, melyet tanárok és ifjúságsegítők számára ajánlunk, és amelyhez kapcsolódóan képzést is kínálunk, szabadon letölthető a NANE Egyesület honlapjáról.

További információ a projektről, szórólap és kézikönyv:
www.nane.hu/egyesulet/tevekenysegek/szivdobbanas.html

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!



HOGY ÉRZED MAGAD A?
PÁRKAPCSOLATODBAN!

SEMMIFÉLE ERŐSZAKOT NEM KELL ELTŰRNÖD

NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET

A PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAKRÓL FIATALOKNAK
SZÍVDÖBBANÁS PROGRAM

A jól működő párkapcsolat

A JÓL MŰKÖDŐ PÁRKAPCSOLAT EGYENLŐSÉGEN, KÖLCSÖNÖS TISZTELETEN ÉS TÁMOGATÁSON ALAPUL. ENNEK JELEI, HA A PARTNEREDDEL:

- › együtt és külön is töltötök időt,
- › biztok egymásban,
- › tiszteletben tartjátok a másik érzéseit,
- › a szexről is nyíltan tudtok beszélgetni,
- › odafigyeltek egymás szükségleteire,
- › barátok vagytok,
- › van közös érdeklődési körötök,
- › az érzéseiteket őszintén és nyíltan fejezitek ki,
- › nem alkalmaztok semmiféle erőszakot.



A bántalmazó párkapcsolat

MIKOR EGY PÁRKAPCSOLATBAN AZ EGYIK FÉL RENDSZERESEN BÁNTJA A MÁSIKAT, ELLENŐRIZNI ÉS URALNI AKARJA, AZT PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAKNAK NEVEZZÜK. ENNEK SZÁMOS FAJTÁJA VAN:

Szóbeli erőszak

pl. kiabálás, bántó megjegyzések, nyilvános megszégyenítés, fenyegetőzés

Lelki erőszak

pl. zaklatás, pletykák terjesztése, tárgyak dobálása vagy tönkretétele, féltékenykedés



Szexuális erőszak

pl. óvszerhasználat megtagadása, szex kizsarolása, nemkívánatos érintések, prostitúcióra kényszerítés

Társadalmi-gazdasági erőszak

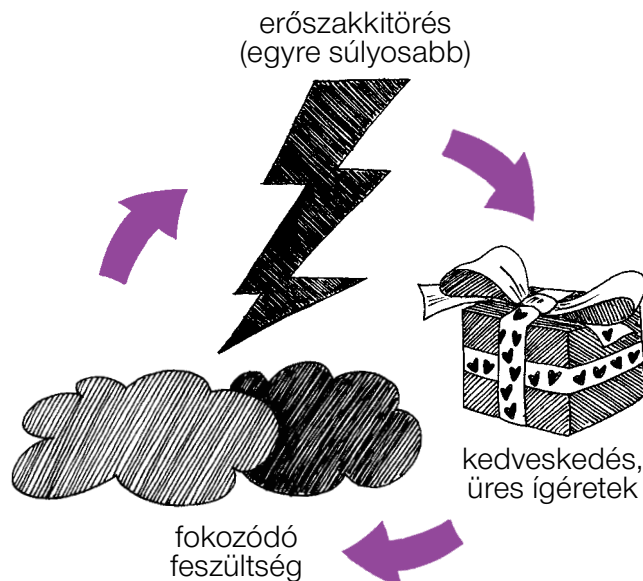
pl. elszigetelés a barátoktól, családtól, anyagi függőség kialakítása, a telefonod, üzeneteid, leveleid ellenőrzése

Testi erőszak

pl. lökdösés, hajhúzás, ütés, bezárás, a ruhád megragadása, fojtogatás, fájdalmas szorítás

A PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK IDŐVEL EGYRE SÚLYOSABBÁ VÁLIK.

Ha egy bántalmazó kapcsolatban maradsz, komoly testi és lelki sérülések érhetnek. A szakítást sokszor megnehezíti, hogy az erőszakkitörések (pl. kiabálás, lökdösés) után a bántalmazó rendszerint nagyon kedvesen viselkedik, és fogadkozik, hogy többé nem fordul elő ilyesmi. Sajnos ezek üres ígéretek, csak arra szolgálnak, hogy a bántalmazott reménykedni kezdjen a változásban, és ne szakítson.



Az erőszak körforgása

KORAI FIGYELMEZTETŐ JELEK

A legtöbb bántalmazó párkapcsolat nagyon romantikusan indul, de ha ismered a figyelmeztető jeleket, még idejében észreveheted, hogy a partnered uralkodni akar rajtad. Minél hamarabb ismered fel, hogy a kapcsolat nem jól működik, annál könnyebb lesz kilépni.

Figyelmeztető jel, ha a partnered:

- › állandóan féltékenykedik, vagy dühbe gurul, ha a barátaiddal szeretnél lenni
- › mindig tudni akarja, hol vagy
- › kiszámíthatatlan, szélsőségesen ingadozó a hangulata
- › azzal fenyeget, hogy elhagy, ha nem teszed meg, amit mond
- › mereven ragaszkodik a hagyományos férfi/női szerepekhez
- › olyan szexuális tevékenységre próbál rávenni, amelyet te nem szeretnél
- › bűntudatot kelt benned, ha nem tetszik neki a viselkedésed
- › azzal fenyegetőzik, hogy kárt tesz benned vagy önmagában, ha kilépsz a párkapcsolatból
- › tőle vagy mástól megtudod, hogy az előző partnerét bántalmazta

