

## 5 Segítsen feltérképezni a bántalmazott rendelkezésére álló lehetőségeket!

Az érintettek sokszor elveszítik a kapcsolatot a külvilággal és csak a bántalmazó hamis valóságában léteznek. Segíthet neki feltérképezni lehetőségeit, értékeit, erőforrásait. Erőforrások lehetnek a kapcsolatok, képességek, tulajdonságok, emlékek, célok. Erősítse meg belső erőforrásait (erejét, kitarását, erőfeszítéseit, bátorságát) és segítsen neki az anyagi- és szociális lehetőségek feltérképezésében! Illetve biztassa, hogy hívja a NANE Egyesület segélyvonalát!

## 6 Indokolt esetben tegyen jelzést ön a hatóságoknál!

Amennyiben az érintett veszélyben van, de nincs lehetősége a hatóságokat értesíteni (például a bántalmazó elzárta, elvette a telefonját), akkor ön is tehet bejelentést. Akár meg is beszélhetik az érintettel, hogy hogyan tudja jelezni Önnek, ha erre lenne szükség. Akkor is értesítheti a hatóságokat, ha nem hallott a bántalmazott félről egy ideje, nem tudja elérni, vagy ha esetleg a szomszédjáról van szó és bántalmazásra utaló jeleket lát/hall.

## 7 Nem az ön felelőssége megoldani a problémát!

Egy bántalmazó kapcsolatba került ismerős/barát támogatása óriási kihívást jelent. Bármennyire is fáj látnia, hogy bántják az ismerősét/barátját, előfordulhat, hogy végig kell néznie, ahogy a bántalmazóval marad. Ilyenkor igyekezzen valami olyat nyújtani neki, amit a bántalmazótól nem kap meg! Ne próbálja meg például megmondani neki, hogy mit csináljon, hiszen valószínűleg a bántalmazója is éppen ezt teszi! Helyette erősítse meg belső értékeiben, erőforrásaiban, segítse, ahogy Ön tudja, úgy, ahogy az érintett szeretné! Fontos, hogy tiszteletben tartsa a döntését!

Ha felmerül Önben a gyanú, hogy Ön vagy egy ismerőse párkapcsolati vagy szexuális erőszaktól szenved, információért és támogatásért hívja a NANE Egyesület ingyenes segélyvonalát!

## AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

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

Anne Dickson: *A teljes jogú nő.* Budapest, Park Kiadó, 1989.

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.

Luis Bonino – Szil Péter: *Hétköznapi hímsovinizmus. A párkapcsolati erőszak, amit még nem nevezünk annak.* Budapest, Habeas Corpus munkacsoport – Stop Férfierőszak- Projekt, 2006.

Szil Péter: *Miért bántalmaz? Miért bántalmazhat? A családon belüli erőszak: a férfiak felelőssége.* Budapest, Habeas Corpus Munkacsoport, 2005.

## AJÁNLOTT HONLAPOK

<http://nane.hu>

<http://facebook.com/NANEegyesulet>

<http://nokjoga.hu>

<http://patent.org.hu>

<http://facebook.com/patent.egyesulet>

<http://aldozatokjogai.hu>

Kiadja a NANE

(Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) Egyesület.

1147 Budapest, Pf. 502.

[www.nane.hu](http://www.nane.hu), e-mail: [info@nane.hu](mailto:info@nane.hu)

Bankszámlaszám: 16200010-10045143 (MagNet Bank Zrt.).

Adószám: 18060339-1-42

*Ez a szórólap a Sülé támogatásával készült 2019-ben. Szabadon fénymásolható!*

# MIT TEGYÜNK, HA ISMERŐSÜNK BÁNTALMAZÓ KAPCSOLATBAN VAN?

Hogyan segíthetünk, mit tehetünk?

# NANE NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET

SEGÉLYVONAL BÁNTALMAZOTT  
NŐK ÉS GYEREKEK SZÁMÁRA:

[nane.hu](http://nane.hu) [nokjoga.hu](http://nokjoga.hu)

# 06 80 505 101

Hétfő, Kedd, Csütörtök, Péntek: 18:00-22:00; Szerda: 12:00-14:00

Ez a szórólap elsősorban azok számára készült, akik gyanítják vagy tudják, hogy egy környezetükben lévő nő (pl. barátjuk, ismerősük, munkatársuk, szomszédjuk, stb.) bántalmazó kapcsolatban van és segíteni szeretnének neki.

## 1. HONNAN ISMERHETJÜK FEL, HOGY ISMERŐSÜNK BÁNTALMAZÓ KAPCSOLATBAN VAN?

Attól, hogy egy kapcsolatban sok a konfliktus, a veszekedés, még nem feltétlenül beszélhetünk bántalmazásról (bővebben lásd a Jól működő párkapcsolat című szórólapunkat). A bántalmazó kapcsolatban hatalmi különbség figyelhető meg: az egyik fél módszeresen és rendszeresen elnyomja, kontrollálja a másikat. Annak felmérésében, hogy valóban erről van-e szó, segíthetnek bizonyos jelek, amiket az érintetteken látunk.

### A bántalmazott nő gyakran:

- el van szigetelve – el van zárva pénztől, telefontól, autótól, családtól, barátoktól, stb.
- gyakran beszél partnere „heves természetéről”, „mérgeességéről”
- retteg bármilyen hatósági befolyással rendelkező személlyel való kommunikációtól, mivel fél partnere bosszújától
- védeni próbálja a bántalmazót a hatóságok illetve más kívülállók előtt
- fél partnere jelenlétében beszélni vagy ellentmondani neki
- többször megpróbál kilépni a kapcsolatból, sikertelenül
- igyekszik megfelelni a partnere minden elvárásának
- alacsony az önértékelése, negatívan beszél magáról
- a kapcsolat során egyre rosszabb testi és lelki állapotba kerül

### A bántalmazó gyakran:

- szexista nézeteket vall, alacsonyabb rendűnek tartja a nőket
- féltékenyen viselkedik, megcsalással vádolja partnerét
- leszólja, megalázza partnerét mások előtt (ugyanakkor az is előfordul, hogy kívülállók jelenlétében nyugodt, udvariasan és tisztelettel bánik vele)
- megpróbálja meggyőzni a kívülállókat, hogy a partnere elmebeteg, súlyos mentális problémákkal küzd
- a problémáiért másokat hibáztat, nem vállal felelősséget
- testileg, lelkileg vagy szexuálisan bántalmazta volt partnerét

## 2. HOGYAN MÉRJÜK FEL, HOGY MIRE LEHET SZÜKSÉGE AZ ÉRINTETTNEK?

A segítő gyakran azzal szembesül, hogy az általa helyesnek tartott megoldás (pl. hogy az érintett mielőbb lépjen ki a kapcsolatból) nem egyezik az érintett terveivel, céljaival. Ha szeretnénk hatékonyak lenni, akkor fontos, hogy abban segítsünk, amiben az érintett segítséget kér. Az is lehet, hogy egyelőre csak annyit tudunk tenni, hogy figyelünk rá, meghallgatjuk. A kapcsolatból való kilépés sokszor nagyon hosszú folyamat, és gyakran ténylegesen veszélyes. Próbáljuk meg ezt elfogadni!

### MIÉRT MARADNAK A NŐK EGY BÁNTALMAZÓ PÁRKAPCSOLATBAN?

Az alábbi lista bántalmazott nőktől származó idézeteket tartalmaz, akik arra a kérdésre adtak választ, miért maradnak a bántalmazó kapcsolatban:

**Anyagi függőség:** „Miből élnénk a gyerekeimmel? Ha találnék is munkát, a saját fizetésemből nem tudnánk megélni.” „Hova is mehetnék?”

**A gyerek vélt érdeke:** „Egy erőszakos apa még mindig jobb, mintha nem volna apjuk.” „A gyerekeket nem veri.”

**Bizakodás:** „Majdcsak megváltozik, leszokik az ivásról, és akkor minden jobbra fordul.”

**Bűntudat:** „Biztos én tehetek róla. Valamit nem csinálok jól. Megérdemlem, hogy így bánik velem.”

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

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

**Lerombolt önbecsülés:** „Úgysem találnék nála jobbat. Azt mondja, hogy csúnya vagyok, és ráadásul rossz anya és feleség.”

**Kötődés:** „Sokszor jó velem. Amikor nem durva, boldog vagyok. Ha velem maradok, talán meg tudom változtatni.”

**Tagadás:** „Annyira azért nem rossz a helyzet. Más nőknek sokkal nehezebb.”

**Társadalmi nyomás:** „A családnak mindenképpen együtt kell maradnia. A család összetartása a nők dolga.”

## 3. HOGYAN SEGÍTSÜNK?

### KOCKÁZATFELMÉRÉS

A bántalmazó kapcsolatból való kilépés ténylegesen veszélyes lehet: sok bántalmazó ilyenkor fokozza az erőszak mértékét, számos gyilkosság is a szakítás után történik. Fontos, hogy az

érintettel közösen át tudjuk beszélni a lehetséges kockázatokat és készítsünk biztonsági tervet. Ehhez segítséget nyújthatnak az egyesületünk honlapjain és kiadványaiban található kockázatfelmérő eszközök. Soha ne bíztassuk az érintettet a kapcsolatból való kilépésre kockázatfelmérés nélkül!

### HOGYAN BESZÉLJÜNK AZ ÉRINTETTTEL?

A bántalmazott emberekkel való hatékony kommunikáció eltér a hétköznapi beszélgetésektől. Olyan ember bizalmát kell elnyernünk, aki krízishelyzetben és esetleg életveszélyben van. Ezért jó, ha a beszélgetés során tudatosan alkalmazunk bizonyos technikákat.

### 1 Hozza fel a témát az ismerősének! Hallgassa meg értő figyelemmel!

Ne várja meg, amíg az ismerőse magától kezd beszélni a helyzetről! Hozza szóba, amikor a bántalmazó nincs a közelben! Tudassa vele, hogy aggódik érte és szeretne segíteni, valamint, hogy önre számíthat! Hagyjon teret neki a beszédre, de ne faggassa! Amikor kérdez, próbáljon nyílt kérdéseket használni! Pl.: „Mit szeretne?” „Mire lenne szüksége?”

### 2 Ne kritizálja a bántalmazót vagy a kapcsolatot!

Az érintettben rossz érzéseket ébreszthet azzal, hogy a partnerét szidja. Ehelyett foglalkozzon inkább a viselkedéssel (Pl.: Senkinek nincs joga megütni egy másik embert.) és az ismerőse biztonságával! Támaszkodjon arra, amit ön látott, vagy amit az érintett mesélt.

### 3 Ne kezdjen el tanácsokat osztogatni!

Nem baj, ha nem tud megoldást nyújtani. Ez frusztráló lehet, ugyanakkor az érintettnek többet segít, ha elismeri, hogy ez egy nagyon nehéz helyzet, mint ahogyha kéretlen tanácsokkal látja el. Az érintett valószínűleg maga is sok mindent megpróbált már (pl. beszélni a bántalmazóval, segítséget kérni) és nagyon sok dolog nem rajta múlik (pl. hogy mennyire veszélyes a partnere).

### 4 Segítsen az érintettnek abban, hogy informált döntést tudjon hozni!

Biztonságos módon juttasson el információs anyagokat az érintettnek, illetve maga is járjon utána a bántalmazó kapcsolat természetrajzának (nane.hu; NANE kiadványok, szórólapok; illetve a NANE Egyesület segélyvonalán). Így könnyebben tudják azonosítani, mi is történik és jobban átlátják a bántalmazó kapcsolat dinamikáját, reális kimeneteleit. Ez segíthet a következő lépések megtervezésében.