

# *NANE Egyesület*

---

**SZOLGÁLTATÁSOK, PROGRAMOK ÉS  
SZAKEMBEREKNEK SZÓLÓ TOVÁBBKÉPZÉSEK**

# NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET

Negyedszázada dolgozunk a nőket és gyerekeket érő erőszak felszámolásáért, a jól működő párkapcsolatokért és egy igazságosabb, boldogabb társadalomért.

A rendszeres támogatással és a hatékony együttműködéssel még ennél is jóval többet tehetünk!

Ebben a kiadványban kiemelt szolgáltatásainkat mutatjuk be. Rövid áttekintést adunk ifjúsági prevenció és tudatformáló programjainkról, támogató csoportfoglalkozásainkról, szakembereknek szóló főbb továbbképzéseinkről, illetve egyéb szakmai tevékenységeinkről. A kiadványban feltüntetett szolgáltatások részleteiről, a kapcsolódó árákról és a személyre szabott ajánlatok lehetőségeiről bővebben:

[info@nane.hu](mailto:info@nane.hu)



*Prevenção és  
tudatformáló  
programok*

# „SZÍVDOBBANÁS”

## MEGELŐZŐ FOGLALKOZÁS FIATALOKNAK


Az első komoly párkapcsolatukat kezdő fiatalok kifejezetten veszélyeztetettek a bántalmazással kapcsolatban: nagyon kevés tapasztalatuk van, és rengeteg téves információt kapnak arról, hogy mi számít elfogadhatónak, sőt kívánatosnak egy párkapcsolatban, és mi lehet figyelmeztető jel.

Egyesületünk külön ezen a területen jártas és képzett tagjai 2007 óta tartanak rendszeresen megelőző jelleggel foglalkozásokat fiataloknak a párkapcsolati erőszakról.

A foglalkozásokat elsősorban középiskolás korú fiataloknak ajánljuk, de idősebb és fiatalabb korosztály számára is hasznosak lehetnek.

### **A prevenció foglalkozás főbb céljai:**

- kölcsönösen tisztelettel viselkedésre és jól működő, erőszakmentes kapcsolatok kialakítására bátorítani a fiatalokat
- információt adni számukra a párkapcsolati erőszak formáiról és következményeiről
- beszélgetni a kapcsolaton belüli hatalmi viszonyok és az irányítás kérdéséről
- megmutatni, miként lehet elkerülni az erőszakos kapcsolatokat, illetve kimenekülni belőlük
- világossá tenni segítő kortársak fontosságát, és erősíteni a fiatalokat ebben a szerepükben
- ismertetni a párkapcsolati erőszak elleni törvényeket és az intervenciók lehetőségeket



Vedd fel a telefont!  
Nem hallod?  
Azonnal gyere haza!  
Hányszor mondjam?

## KÉRSZ TEÁT?!

### SZÍNDARAB ÉS BESZÉLGETÉS A SZEXUÁLIS BELEEGYEZÉSRŐL

A NANE Egyesület által létrehozott rendhagyó előadás, a „Kérsz teát?! - avagy miért olyan bonyolult a nem, ha szexről van szó?” több éve fut nagy sikerrel. Az elsősorban középiskolás és egyetemista fiataloknak számára létrehozott előadást eddig több száz diák látta.



Az előadás célja, hogy a sokszor tabuként kezelt szexualitás, valamint a zaklatás és szexuális visszaélés témaköre a felszínre kerüljön, és a fiatalok nyíltan merjenek beszélni róla. A tapasztalatok ugyanis azt mutatják, hogy a fiatalok nagy részét már érte fizikai erőszak, hatalommal való visszaélés vagy érzelmi zsarolás. Mivel azonban ezek a témák a magyar társadalomban tabuként vannak kezelve, a fiataloknak kifejezetten nehéz megvédeniük magukat és társaikat.

Az előadás 45 percen keresztül hol humorosan, hol megrázóan, teljesen hétköznapi, sokak által ismert, „ez velem is megtörtént” helyzeteken keresztül érzékelteti a manipuláció sokféleségét. Megmutatja, hogyan tudja átvenni az udvarlás helyét a szexre való rábeszélés és az érzelmi zsarolás. Az előadást egy körülbelül egy órás beszélgetés követi, aminek során a közönség tagjai a NANE szakértőivel közösen oszthatják meg saját véleményüket, tapasztalataikat, tehetik fel a témához kapcsolódó kérdéseiket.

*A tea és a szex két tök különböző dolog.*

*A tea a végére ellangyosodik. A szex nem.*

*A tea jól esik hidegben. A szex nem.*

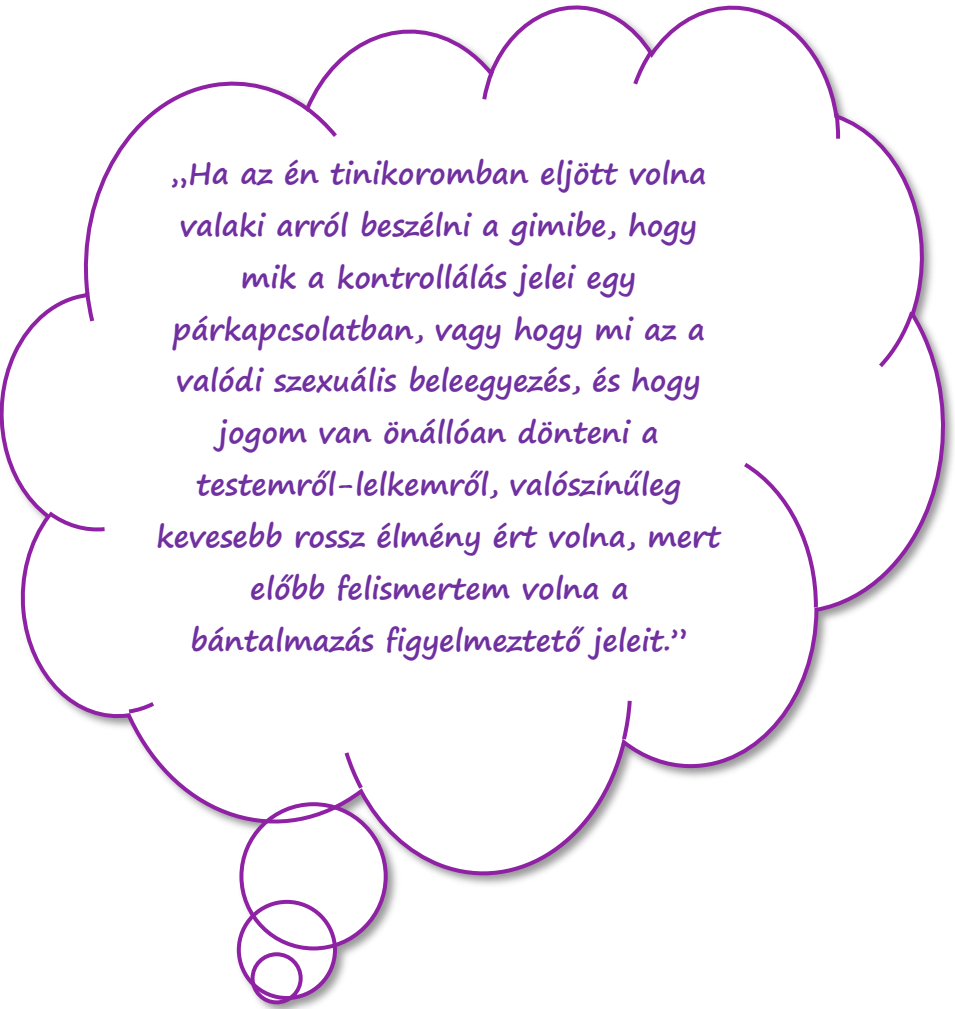
*A szex pucéran a legjobb. A tea nem.*

*A szex izgalmas. A tea nem.*

*De van bennük egy dolog, ami közös.*

*Ha a partnerünk nem akarja a teát, nem kényszerítjük bele.*

*Ha a partnerünk nem akarja a szexet, nem kényszerítjük rá. Nem?*



„Ha az én tinikoromban eljött volna valaki arról beszélni a gimibe, hogy mik a kontrollálás jelei egy párkapcsolatban, vagy hogy mi az a valódi szexuális beleegyezés, és hogy jogom van önállóan dönteni a testemről-lelkemről, valószínűleg kevesebb rossz élmény ért volna, mert előbb felismertem volna a bántalmazás figyelmeztető jeleit.”

# Támogató csoportfoglalkozások

## „ERŐ A VÁLTOZÁSHOZ” CSOPORTFOGLALKOZÁS

A bántalmazó kapcsolat nagyon rombolóan hat az azt elszenvedő nő önbecsülésére, és a kapcsolatból való kilépés után a túlélőknek, áldozatoknak igényük lehet a bántalmazó kapcsolat hatásait célzó, tematikus segítségre.

Egyesületünk szakemberei nemzetközi összefogásban kifejlesztett módszertan alapján rendszeresen indítanak önbecsülésnövelő csoportokat olyan nők részére, akik bántalmazó párkapcsolatban éltek, és szeretnének megszabadulni a kapcsolat romboló hatásától.

### A csoportban a résztvevők:

- támogató kapcsolatokat teremthetnek más túlélőkkel
- felépíthetik lerombolt önbecsülésüket és bizalmukat
- megszabadulhatnak a bűntudattól és az önhibáztatástól
- asszertívabb, önérvényesítőbb viselkedést alakíthatnak ki
- megtanulhatják a bántalmazáshoz kapcsolódó erős érzelmek (düh, gyász, félelem) kezelését
- elsajátíthatják a figyelmeztető jeleket, hogy többé ne kerüljenek bántalmazó kapcsolatba





## INCESZTUS CSOPORT

### ÖNISMERETI-TÁMOGATÓ CSOPORT GYEREKKORUKBAN SZEXUÁLIS VISSZAÉLÉST ELSZENVEDETT NŐK SZÁMÁRA

A szexuális bántalmazás azon formáját, melyben családtagok között történik az abúzus, incestusnak nevezzük. Az incestus különösen ártalmas, mert rendkívüli mértékben alááshatja a gyermek biztonságérzetét és a világba vetett bizalmát, hogy épp az bántja, akinek elvileg védenie és szeretnie kellene őt.

A gyermekkorban elszenvedett szexuális visszaélésnek azért lehetnek különösen súlyos és hosszú távú következményei, mert az áldozatot egy nagyon érzékeny időszakban, személyiségfejlődésének korai szakaszában éri trauma. Az abúzus hatása sokrétű, így szinte bármilyen tünet vagy tünetegyüttes kialakulásához hozzájárulhat.

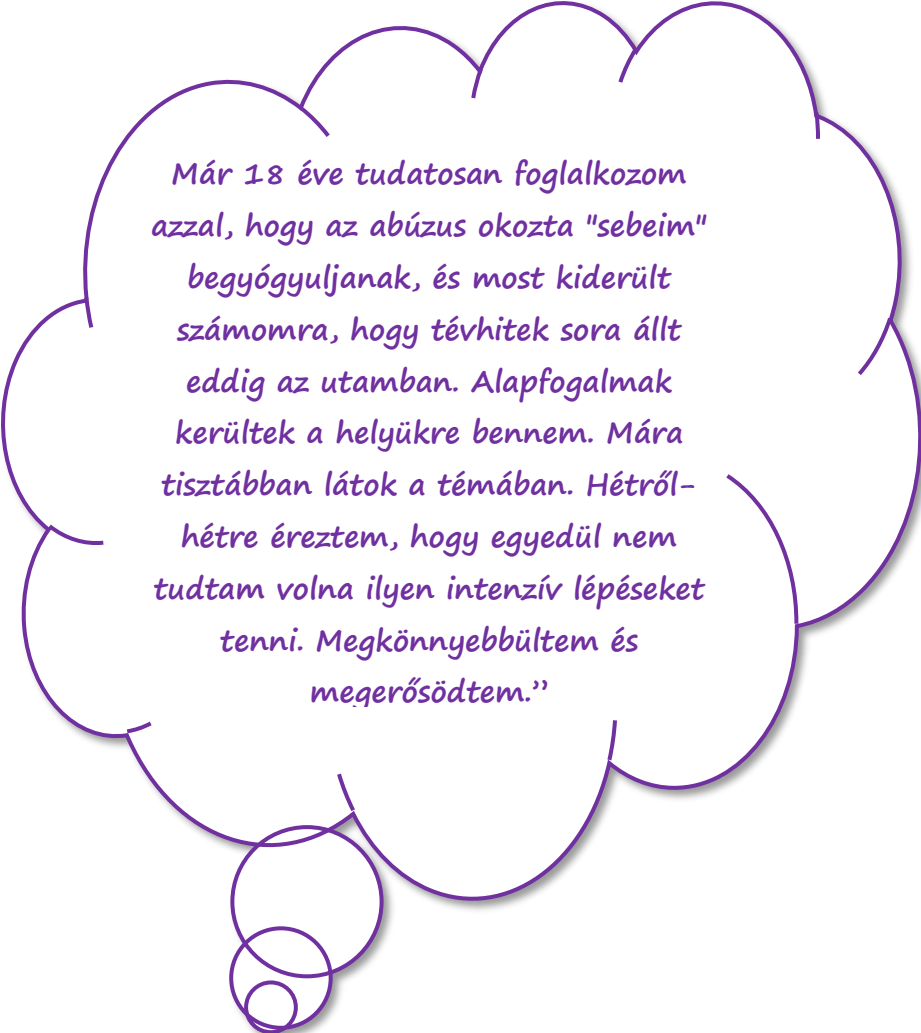
**AZ ERŐSZAKRA  
NINCS  
MENTSÉG**

#### **A NANE incestus csoportja olyan nőknek nyújt támogatást, akik:**

- 18 éves koruk előtt aktívan vagy passzívan szexuális cselekményekben való részvételre vett rá vagy kényszerített egy idősebb családtagjuk, rokonuk vagy olyan felnőtt, akiben megbíztak
- úgy érzik, hogy ami velük történt a mai napig negatív hatással van az életükre, például lehet alacsony az önértékelésük; lehetnek nehézségeik az intimitással; nehezen bíznak meg másokban, vagy épp ellenkezőleg, túl könnyen; gyakran hibáztatják vagy akár bántják magukat; gyakran éreznek szégyent

#### **A csoport lehetőséget biztosít arra, hogy a résztvevők:**

- támogató közegben beszélhessenek a velük törtétekről, az ebből fakadó nehézségeikről, a gyógyulás módjairól
- elinduljanak vagy tovább lépjenek a feldolgozás útján



Már 18 éve tudatosan foglalkozom  
azzal, hogy az abúzus okozta "sebeim"  
begyógyuljanak, és most kiderült  
számomra, hogy tévhitek sora állt  
eddig az utamban. Alapfogalmak  
kerültek a helyükre bennem. Mára  
tisztábban látok a témában. Hétről-  
hétre éreztem, hogy egyedül nem  
tudtam volna ilyen intenzív lépéseket  
tenni. Megkönnyebbültem és  
megerősödtem."

*Szakembereknek szóló  
továbbképzések*

## 30 ÓRÁS KÉPZÉS ÁLDOZATOKKAL FOGLALKOZÓ SZAKEMBEREKNEK

A szociális szférában dolgozó szakemberek gyakran találkoznak érintettekkel, de jellemzően nem kapnak megfelelő képzést a családon belüli erőszak áldozatainak a hatékony segítéséhez. A képzésen olyan módszereket és eszközöket adunk át, melyek maximálisan figyelembe veszik az érintettek speciális szükségleteit, élethelyzetét, nehézségeit, és az emberi jogi szemléleten alapuló nemzetközi jó gyakorlatokat is.



### A képzés végére a résztvevők:

- megvizsgálhatják saját szakmai gyakorlatukat a párkapcsolati erőszak érintettjeinek segítésével kapcsolatban
- ismereteket szereznek az ügyfelek emberi jogairól, valamint a nőikkel szembeni hátrányos megkülönböztetés és a párkapcsolati erőszak összefüggéseiről
- információt kapnak a nemzetközi jó gyakorlatokról, ezek alapján az erőszak felismeréséről, hatékony szakmai kezeléséről
- elsajátítanak konkrét segítő technikákat
- ismereteket szereznek a hazai releváns jogszabályokról
- információt kapnak az „Erő a változáshoz” c. kézikönyvben leírt támogató és önszolgáltató csoport modellekről, és azok alkalmazásának lehetséges módjairól
- gyakorlati tanácsokat kapnak arról, hogy hogyan lehet a saját intézményüket emberi jogi, valamint társadalmi nemi szempontból átvilágítani, majd az átvilágítás során talált hiányosságokon közösen javítani.

## 30 ÓRÁS TOVÁBBKÉPZÉS PSZICHOLOGUSOKNAK

A továbbképzés célja, hogy felkészítse a pszichológusokat a párkapcsolati erőszaknak kitett kliensek támogatására, megerősítésére. Az egyetemi képzés és a továbbképzések során kevés és szórványos információk szerezhetők a párkapcsolati erőszak áldozatainak a segítségével, ezen a tanfolyamon azonban komplex elméleti és gyakorlati képzést kapnak a résztvevők a felismeréshez és a hatékony segítséghez.

### A képzés végére a résztvevők:

- ismereteket szereznek a párkapcsolati erőszak természetrajzáról és a nők elleni erőszak társadalmi beágyazottságáról
- ismereteket szereznek a párkapcsolati erőszaknak a családban élő gyerekekre gyakorolt hatásáról
- megismerik a párkapcsolati erőszak hosszútávú lelki hatásait
- megismerik a párkapcsolati erőszak érintettjeinek speciális szükségleteit és a hatékony segítségnyújtás módjait.
- megismerik az „Erő a változáshoz” című kézikönyvben leírt támogató és önsegítő csoport modelleket, és azok alkalmazásának lehetséges módjait
- megismerik a „Szívdobbanás. A fiatalok közti párkapcsolati erőszak megelőzése – kézikönyv iskolai és iskolán kívüli foglalkozásokhoz” c. kézikönyvben leírt prevenciós modellt
- megvizsgálhatják saját szakmai gyakorlatukat a párkapcsolati erőszak érintettjeinek segítségével kapcsolatban



## 30 ÓRÁS KÉPZÉS FIATALOKKAL DOLGOZÓ SZAKEMBEREKNEK

A párkapcsolati erőszak több szempontból is megjelenhet az iskolában és dolgozhat vele a pedagógusoknak, fiatalokkal foglalkozó szakembereknek: a diákok egy részének a szülei között zajlik erőszak; egy másik részük pedig a saját párkapcsolatában lehet érintett.

Ez a képzés mindkét témával foglalkozik, és segítséget nyújt ezek megfelelő kezeléséhez, ezen túl pedig preventív hatással bír a (még) nem érintett fiatalokra.

A képzés során a résztvevők sok feladatot maguk is kipróbálnak, ezzel a saját, egyenlő párkapcsolatról alkotott elképzeléseiken is dolgoznak.



**A képzés tematikája az alábbi területeket érinti:**

- a párkapcsolati erőszak természetrajza
- a szülők közti erőszak hatása a családban élő gyermekekre
- a párkapcsolati erőszak elleni fellépés pedagógiai és gyermekvédelmi módszerei
- a poszttraumás stressz és a PTSD (az erőszak rövid és hosszútávú pszichés hatásai, a közvetett vagy közvetlen bántalmazás által lelkileg sérült gyermek tipikus tünetei)
- a „Beszélj velem!” és a „Szívdobbanás” kézikönyvek gyakorlati elsajátítása

## **30 ÓRÁS KÉPZÉS A PROSTITÚCIÓ ÉS AZ EMBERKERESKEDELEM ÁLDOZATAIVAL VALÓ SEGÍTŐ MUNKÁRÓL**

A képzés célja a rendvédelemben dolgozók, valamint a szociális, egészségügyi és gyermekvédelmi területen dolgozó segítő szakemberek képessé tétele a szexuális kizsákmányolás céljából folytatott emberkereskedelem, valamint a prostitúció elleni hatékony fellépésre, az áldozatok felismerésére, támogatására, különös tekintettel a gyermekprostitúcióra.

### **A képzés rész céljai:**

- gyakorlati tudnivalók elsajátítása a szervezett szexuális kizsákmányolás áldozataival folytatott hatékony rendőri és segítői munkáról
- a szexuális erőszak áldozataival kapcsolatos emberi jogi alapú attitűdök fejlesztése
- a felnőtt prostitúció, a szexuális kizsákmányolás céljából folytatott emberkereskedelem és a gyermekprostitúció emberi jogi vonatkozásainak feltárása, összefüggései
- az érintett témák jogszabályi hátterének megismerése
- információgyűjtés a prostitúció és szexuális kizsákmányolás céljából folytatott emberkereskedelemmel szembeni hatékony fellépéshez szükséges feltételekről, különös tekintettel a résztvevők közötti együttműködésre
- a különböző szakterületeken dolgozó szakemberek együttműködését segítő módszerek, eljárások gyakorlása

### **Alkalmazott módszerek**

A képzés kooperatív módszereket alkalmaz. Az egymásra épülő, főleg interaktív, az információátadáson kívül készségfejlesztéssel és attitűdformálással is foglalkozó foglalkozások egymásra épülnek, és figyelembe veszik a kialakuló csoportdinamikát. Törekszünk arra, hogy képzésen résztvevő szakmai csoportokból is érkezzen előadó.

## AZ ELMÚLT 25 ÉVÜNKBEN





# *További szakértői tevékenységek*

## TRAUMAFÓKUSZÚ SZUPERVÍZIÓ

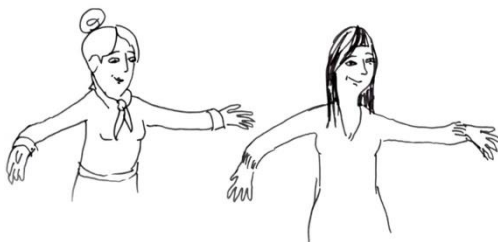
A traumafókuszú szupervízió célja, hogy szakmai támogatást nyújtson azoknak a szakembereknek, akik a munkájuk során traumatizált emberekkel dolgoznak. A traumatizálással végzett segítő munka komoly kihívás elé állítja a szakembereket, akik a munkájuk során gyakran tehetetlenek és eszköztelenek érezhetik magukat ügyfeleik speciális igényei és nehézségei miatt.

A traumatizált ügyfelek támogatása megterhelő lehet, ezért fontos, hogy a szakemberek megoszthassák másokkal ezeket a nehézségeket és támogatást kapjanak a munkájukhoz.

A szupervízió mindig folyamat, mely megvalósulhat személyesen vagy online formában.

### Egyéni szupervízió

A foglalkozás fókuszában az elakadások kezelése, nehézségek áttekintése és a szakmaiság fejlesztése áll. Minimum kétheti rendszerességgel javasolt. A foglalkozásokon legalább hat alkalommal ajánlott részt venni.



### Csoport / team szupervízió

A foglalkozások fókuszában az elakadások kezelése, a nehézségek áttekintése, a szakmaiság fejlesztése, a csapat együttműködésének fejlesztése és a csapaton belüli kommunikáció fejlesztése áll. Minimum kétheti rendszerességgel javasolt. Az ajánlott foglalkozások számát a résztvevők száma határozza meg.

## ESETMEGBESZÉLŐ

Az esetmegbeszélő olyan támogatási forma, melynek során a szakemberek megbeszélhetik a nekik fontos, problémás és nehézséget okozó esettel kapcsolatos kérdéseiket. Az esetmegbeszélő során a fókuszban az ügyfél személye, élethelyzete, problémái állnak és a támogató munka célja, hogy a szakember a lehető legkülönbözőbb megközelítések közül a lehető legtöbb információt, ötletet, nézőpontot kaphasson annak érdekében, hogy a munkája során minél hatékonyabban tudja segíteni az ügyfelét.

Az esetmegbeszélő központjában minden esetben az esethez saját munkájában aktuálisan fontos, nehézséget okozó ügyfél-kapcsolatának bemutatása és elemzése áll. Az esetmegbeszélő működik egyéni vagy csoportos formában, a beszélgetések személyesen és online is lefolytathatók.

A megbeszéléseken legalább kétheti vagy havi rendszerességgel ajánlott részt venni. A foglalkozások javasolt minimumát többek között a csoport létszáma határozza meg.



## MUNKAHELYI / INTÉZMÉNYI PROTOKOLL KIDOLGOZÁSA SZEXUÁLIS ZAKLATÁS ELLEN

Egyre több intézmény és cég ismeri fel, hogy a szexuális zaklatásban megtestesülő hatalmi visszaélés káros a szervezet működésére, fejlődésére: értékes munkatársakat vesztenek a kezeletlen szexuális zaklatás miatt, miközben az intézmény, illetve cég belső kultúrájára rányomja bélyegét a reakció nélkül maradó hatalommal való visszaélés.



Miközben mindenki szeretné elkerülni a külső beavatkozást, azaz, hogy a probléma kijusson az intézmény falain kívül, a szóban forgó szervezetek általában eszköztelennek érzik magukat ahhoz, hogy ezt a problémát “házon belül” kezeljék.

A szexuális zaklatás, valamint általában a zaklatás problémáját jól lehet kezelni belső eljárásrenddel, ám ezeket intézményre és cégre kell szabni, amihez érdemes szakértő segítséget igénybe venni. A külső szakértő a kiindulási helyzet, valamint az adott szervezet belső erőforrásainak és elkötelezettségi szintjének független feltérképezése alapján tudja kidolgozni az ajánlott protokollt, valamint segítséget nyújthat az egyedi helyzetek megoldásában, és a hosszabb távú minőségbiztosításban is.

Szakértőink a szexuális zaklatás elleni intézményi protokoll kidolgozásának valamennyi lépésében támogatást adnak: konzultációtól a tanácsadáson és az alapok megtervezésén át a teljes protokoll elkészítéséig.

*A kiadványban feltüntetett szolgáltatások részleteiről, a kapcsolódó árakról és a személyre szabott ajánlatok lehetőségeiről bővebben:*

**info@nane.hu**

**NANE**  
**NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT**  
**AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET**

Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület  
1447 Budapest, Pf. 502  
info@nane.hu  
www.nane.hu

segélyvonal: 06 80 505 101  
adószám: 18060339-1-42

A NANE Egyesület támogatásával hozzájárul az Egyesület hatékony munkájához, a bántalmazott nők és gyerekek segélyvonalának működéskéhez. A támogatási lehetőségekről és további tevékenységeinkről a [www.nane.hu](http://www.nane.hu) honlapon tájékozódhat.



**NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT  
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET**

**[www.nane.hu](http://www.nane.hu)**