



EGYÜTT EGYENLŐEN

MÓDSZERTANI GYŰJTEMÉNY
PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK MEGELŐZŐ
FOGLALKOZÁSOK VEZETÉSÉHEZ



EGYÜTT EGYENLŐEN

MÓDSZERTANI GYŰJTEMÉNY
PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK MEGELŐZŐ
FOGLALKOZÁSOK VEZETÉSÉHEZ

NANE EGYESÜLET – EGYÜTT EGYENLŐEN

MÓDSZERTANI GYŰJTEMÉNY
PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK MEGELŐZŐ
FOGLALKOZÁSOK VEZETÉSÉHEZ

A KIADVÁNY ELKÉSZÍTÉSÉBEN KÖZREMŰKÖDTEK:

Ábrai Hermelin, Dés Fanni, Horváth Éva, Kallós Lilla, Kulcsár Rebeka,
Kajos Rebeka, Mészáros Gréta, Molnár Via, Regös Nóra, Végh Margit,
a NANE és a PATENT Egyesület prevenciós aktivistái

LEKTOR: Cserhádi Éva

GRAFIKA: Thury Lili

NYOMDA: RECTUS Nyomda

ISSN 1788-6546
ISBN 978-615-80333-6-7

NANE Egyesület 2023.

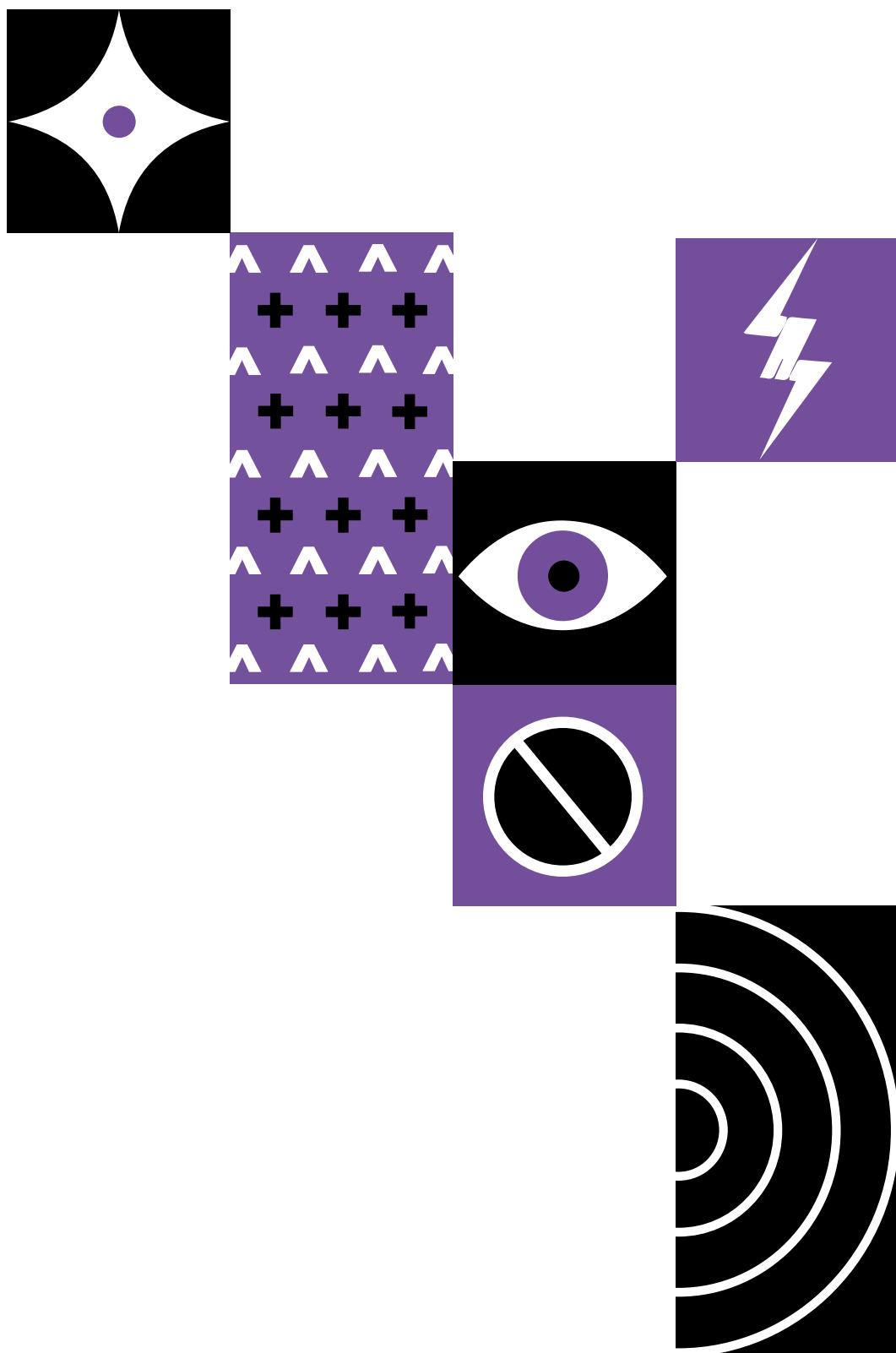
A kiadvány elkészítését a Budapest IX. kerület Ferencváros Önkormányzata
és Budapest VII. kerület Erzsébertváros Önkormányzata támogatta.



TARTALOMJEGYZÉK

HOGYAN DOLGOZZUNK CSOPORTTAL?	10
1. A TÁRSADALOM ÉS A NEMI SZEREPEK	18
1.1 A nemi sztereotípiák és a gyerekkori szocializáció	22
1.2 A nemek és a társadalmi elvárások	24
1.3 Jó, jobb, legjobb	26
Nemi szerepek és társadalmi előnyök	
1.4 Hova állsz?	28
A nők helye a társadalomban	
1.5 A lányok és fiúk kimennek játszani	30
A gyerekkori nemi szocializáció	
1.6 Szerződés a házimunkáról	31
Gondolkozzunk együtt az igazságosabb felosztásról!	
1.7 Dobozgyakorlat	32
Milyen az „igazi nő”, és az „igazi férfi”?	
1.8 Biztonság az életemben	34
Mit tesznek a fiúk és a lányok a saját biztonságuk érdekében?	
2. A SZERELEM ÉS AZ EGYENLŐ PÁRKAPCSOLAT	36
2.1 Jó párkapcsolat – Rossz párkapcsolat	40
2.2 Hova állsz?	42
A kölcsönös tisztelet a párkapcsolatban	
2.3 Párok kapcsolati jelzőlámpa	48
Elvárásaim egy kapcsolatban	
2.4 Szerelemszillett	50
Milyen érzés a szerelem?	
2.5 Mit tanítanak nekünk a mesék a szerelemről?	52
2.6 Mit csináljak?	56
Ismerkedési szituációk elemzése	

3. PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK	60	6. AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ	134
3.1 Hova állsz?	67	6.1 Mozgolódó érzések	140
A nők és férfiak szerepe a párkapcsolatokban		Mutasd meg az érzéseid!	
3.2 Hova állsz?	69	6.2 Kockajáték	142
Az erőszak fogalma		Konfliktusok a párkapcsolatban	
3.3 A barátom meséli...	72	6.3 Kockajáték	143
Az erőszak figyelmeztető jelei egy párkapcsolatban		Konfliktusok egy barátságban	
3.4 Figyelmeztető jelek	74	6.4 Mit tennék?	144
3.5 Meddig mennél el?	75	A négy kommunikációs stílus	
3.6 Erőszakfajták	78	6.5 Elakad a lemez?	146
3.7 Hova állsz?	79	Önvédelem szavakkal	
A bántalmazás különböző formáinak hatása az áldozatra		6.6 Az erőszakmentes kommunikáció modellje	148
3.8 Tények és tévhitek a családon belüli és a párkapcsolati erőszakról	83		
 4. A SZEXUÁLIS ERŐSZAK ÉS ZAKLATÁS	89	MELLÉKLET	150
4.1 A szexuális zaklatás fogalma	93	1. Jó, jobb, legjobb – nemi szerepek és társadalmi előnyök	151
4.2 Tények és tévhitek a szexuális zaklatásról és erőszakról	95	2. EGYETÉRTEK – NEM ÉRTEK EGYET	160
4.3 Hova állsz?	100	3. A lányok és a fiúk kimennek játszani...	162
A szexuális zaklatás		4. VAN KÖLCSÖNÖS TISZTELET – NINCS KÖLCSÖNÖS TISZTELET	164
4.4 Zaklatás történt?	102	5. ERŐSZAK – NEM ERŐSZAK	166
4.5 Mit élnek át a szexuális zaklatás áldozatai?	103	6. Figyelmeztető jelek	168
4.6 Az Állj! azt jelenti, Állj!	104	7. EGYÁLTALÁN NEM ROSSZ – NAGYON ROSSZ	176
4.7 Hagyj békén!	106	8. Tények és tévhitek a családon belüli és a párkapcsolati erőszakról	178
4.8 Réka története	108	9. Tények és tévhitek a szexuális zaklatásról és erőszakról	186
 5. ÉRINTETTEK TÁMOGATÁSA	110	10. Zaklatás történt?	192
5.1 Erőforrások	118	11. Mit élnek át a szexuális zaklatás áldozatai?	195
5.2 Dominó	119	12. Réka története	198
5.3 Az én pajzsom nehéz helyzetekben	120	13. BEAVATKOZOM – KIMARADOK BELŐLE	204
5.4 Mi az önbecsülés?	122	14. Adél története	206
5.5 Figyelmesen hallgatni	124	15. Adél története	207
5.6 Beavatkozol, vagy kimaradsz belőle?	125	16. Kockajáték – konfliktusok a párkapcsolatban	212
5.7 Adél története	130	17. Kockajáték – konfliktusok egy barátságban	222
5.8 Kiabálókör	132	18. Mit tennék? – A négy kommunikációs stílus	228
A dühünk ereje		19. Mit tennék? - A négy kommunikációs stílus	230
		20. Az erőszakmentes kommunikáció modellje	233

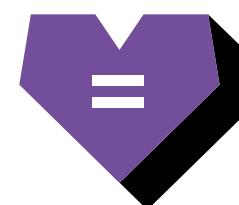


A tizenévesek ugyanúgy érintettek lehetnek a családon és párkapcsolaton belüli erőszakban, mint a felnőttek. A kamaszok életében nemcsak otthon lehet mindennapos tapasztalat a szóbeli és az érzelmi bántalmazás, valamint a fizikai és a szexuális erőszak – saját kortárscsoportjukban is megélhetik a párkapcsolati erőszak különböző formáit, a kontrollt, a féltékenységet, az online visszaélést, a szexre való kényszerítést és a testi erőszakot. Az első kapcsolataikat kezdő fiatalok a környezetükből, a kortársaiktól, a popkultúrából és a médiából rengeteg ellentmondásos, káros és összezavaró információt kapnak a szerelemről és a párkapcsolatokról. Emiatt különösen fontos, hogy ebben az életkorban teret adjunk olyan beszélgetéseknek, melyek támaja az egyenlőségre épülő párkapcsolat, a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jelei és különböző formái, tágabb kontextusban pedig a társadalmi egyenlőtlenségek és a nemi szerepek. E beszélgetések során biztassuk a fiatalokat a saját véleményük, igényeik és határaik kialakítására, kifejezésére.

A párkapcsolatokról szóló beszélgetések nem csak segítenek, hogy a fiatalok később könnyebben megfogalmazzák és kifejezzék saját igényeiket és álláspontjukat, de erősítik a csoporton belüli bizalmat, elősegítik a kortársak közötti támogató légkör kialakítását, megelőzik az áldozathibáztató és erőszakot relativizáló reakciókat, illetve csökkentik ezek hatását.

Az Együtt Egyenlően program gyakorlatai ezekhez a beszélgetésekhez adnak praktikus segítséget. Hat témakörben ajánlunk különböző interaktív gyakorlatokat és hozzájuk tartozó segédanyagokat, amelyekből iskolai vagy más ifjúsági csoportoknak tartott foglalkozások állíthatók össze. A foglalkozások összeállítása előtt elengedhetetlen, hogy a tanárok, az iskolai segítő szakemberek és a facilitálásra vállalkozók elolvassák az egyes témakörökhöz tartozó elméleti bevezető részeket, az ajánlott irodalmat és a *Hogyan dolgozzunk csoportokkal?* című fejezetet. A foglalkozások összeállítása során fontos szem előtt tartani a csoport résztvevőinek nemét, életkorát, tapasztalatait, nyelvi és koncentrációs készségeit. A foglalkozások során mindig rugalmasan kell kezelni, ha valamelyik gyakorlat több időt vesz igénybe, több magyarázatra szorul vagy épp jobban megérinti a résztvevőket.

A foglalkozástervek összeállításához prevenciós munkacsoportunk szívesen nyújt segítséget, illetve foglalkozásaink megrendelhetőek a prevencio@nane.hu email címen keresztül.



A FACILITÁTOROK SZEREPE A FOGLALKOZÁS SORÁN

A prevenciós foglalkozások vezetőit facilitátoroknak hívják. A facilitálás szó jelentése: rávezetés a megoldásra; valamely folyamat vagy munka segítése. Ennek megfelelően a foglalkozás vezetőjének az a feladata, hogy a tanulási és önismereti folyamatot előremozdítsa, és a résztvevőket rávezesse a helyes megoldásra – ha ilyen van – anélkül, hogy azt készen átadná, vagy a folyamatot teljes mértékben az irányítása alá vonná.

A foglalkozásvezetésnek része a párkapcsolati erőszak szűkebb és tágabb kontextusáról, a nők elleni erőszakról, a nemek társadalmi helyzetéről rendelkezésre álló tudás átadása, és a résztvevők saját élményein, gondolatain alapuló beszélgetés levezetése, előregördítése is. **Teret kell engedni a résztvevők hozzászólásainak, és ösztönözni kell őket egymás kérdéseinek megválaszolására. Ideális esetben – egy aktív csoportban – a facilitátorok arányában kevesebbet beszélnek, mint a résztvevők.**

A facilitálás során kihívást jelent, hogy gyakran kell reagálni áldozathibáztató attitűdökre, szexista gondolatokra, esetleg erőszakos megnyilvánulásokra is. Fontos, hogy a facilitátorok ne ítélkezzenek vagy büntessék a foglalkozáson résztvevőket azért, amit mondanak. A büntetés és ítélkezés odavezet, hogy a résztvevők úgy érzik, nem lehetnek őszinték, nem beszélhetnek szabadon az erőszakkal és társadalmi elvárásokkal kapcsolatos élményeikről, gondolataikról. **Szükséges azonban a beszélgetés során világos határokat húzni és erkölcsi állásfoglalást¹ tenni a szexizmussal, az erőszakkal és az áldozathibáztatással szemben.**

Ideális esetben a foglalkozásokat két facilitátor vezeti. Amíg az egyik aktívan vezeti a gyakorlatot, addig a másik segít a praktikus feladatokban, és odafigyel a csoportban megjelenő, kevésbé feltűnő dinamikákra, a résztvevők reakcióira.

A prevenciós foglalkozások tervezésekor és a gyakorlatok kiválasztásakor figyelembe kell venni mind a facilitátorok nemét, mind a résztvevő csoport nemi összetételét. A férfi és a női facilitátorok ugyanis más-más dinamikákat hívhatnak elő a csoportmunka során.

Ha a foglalkozást egy férfi (is) vezeti, az a lányok és a fiúk számára is meghatározó élmény lehet, mivel a fiatalok többsége ritkábban hall férfiakat beszélni a nőket érintő társadalmi egyenlőtlenségről, vagy kiállni a párkapcsolati erőszakkal, szexizmussal szemben.

A fiú résztvevők egy férfi facilitátorral őszintébben tudják megosztani saját élményeiket arról, hogyan érintik őket a társadalom által közvetített maszkulin szerepelvárások. Azonban egy férfi facilitátor jelenlétében előfordulhat, hogy a lánycsoport résztvevői nehezebben osztanak meg személyes élményeket, vagy zavarba jönnek a szerelemmel, szexszel kapcsolatos témáktól. Egy női facilitátor ezzel szemben elősegíti, hogy bizalmi légkör jöjjön létre, és teret kapjanak a párkapcsolatokkal, szexualitással kapcsolatos női élmények.

A facilitátorok semmilyen felállásban ne erőltessék, hogy a résztvevők olyasmiről beszéljenek, amiről nem szeretnének, és már a foglalkozás elején hívják fel a figyelmet arra, hogy a válaszadás soha nem kötelező.

¹Az erkölcsi állásfoglalások olyan általános kijelentések, amelyek alapvető emberi jogokra hívják fel a figyelmet.

HOGYAN DOLGOZZUNK CSOPORTTAL?

A CSOPORT ÖSSZETÉTELE

A gyakorlatok és a kapcsolódó háttéranyagok fókuszában a lányok és a nők társadalmi helyzete, a férfiak és a nők közötti társadalmi egyenlőtlenségek, illetve a túlnyomó többségben lányok és nők ellen elkövetett párkapcsolati és szexuális erőszak különböző formái állnak. A tanulási folyamatban azok a tapasztalatok és elképzelések is hangsúlyosak, amelyeket a résztvevők osztanak meg a párkapcsolatokkal, intim kapcsolatokkal összefüggésben.

A LÁNYCSOPORT

A patriarchális társadalomban a lányok és a nők ritkán kapnak lehetőséget arra, hogy biztonságban beszélgethessenek az elnyomással és az erőszakkal kapcsolatos tapasztalataikról. A lánycsoporttal való munka során fontos eszköz a közös élmények felismerése, és ezek segítségével a nők helyzetének feltárása a társadalomban, illetve a csoport tudatosítása a nők ellen elkövetett erőszak formáival és társadalmi kontextusával kapcsolatban.

A közös, patriarchátusban szerzett élmények mentén meghatározó kapcsolódási pontok alakulhatnak ki a résztvevők között. Lényeges annak felismerése, hogy nincsenek egyedül – sok lányt és nőt érintenek olyan problémák, mint a kapcsolati kontroll, az utcai zaklatás, a szexualizálás és a tárgyiasítás, a női külsőre és viselkedésre irányuló, szélsőséges társadalmi elvárások.

Emiatt a foglalkozástervek összeállítása-kor lényeges szempont a csoport nemi összetétele, a csoport mérete és a csoport tagjainak életkora, valamint társadalmi helyzete. Mindezek befolyásolják, hogy milyen csoportdinamika, milyen kérdések, szükségletek, problémák merülnek fel a foglalkozások során és azt is, hogy milyen gyakorlatokat célszerű használni. A következőkben ezekkel a szempontokkal kapcsolatban szeretnénk megosztani preventív munkánk során szerzett tapasztalatainkat, amelyek segíthetik a felkészülést.

Néhány gyakorlatnál jeleztük, hogy azok különösen lányokból álló csoportnak ajánlottak. Ezek olyan gyakorlatok, amelyek az előbbiekben említett, közös, női élményekkel dolgoznak. Használatukat lányok számára biztonságos közegben ajánljuk, amelyben mélyebb, saját élmények jöhetnek elő.

A lánycsoportok előnye, hogy a résztvevők gyakran oldottabbak, szabadabban és bátrabban fogalmazzák meg véleményüket, érzéseiket és szükségleteiket, nem igazítják azokat a jelenlévő fiúk feltételezett elvárásaihoz.

Mivel a lánycsoportokban nagyobb az esélye a nők elleni erőszakkal kapcsolatos, személyes élmények megosztásának, ezért különösen fontos, hogy a csoportban megjelenő áldozathibáztató és relativizáló megjegyzéseket a facilitátorok ellensúlyozzák. **Ha arra szükség van, akkor a felmerült erőszakeseemény kapcsán az érintettnek a foglalkozás után négy szemközt adjanak információt arról, hová fordulhat támogatásért.**

A FIÚCSOPORT

A fiúcsoportban a párkapcsolati erőszak és a nők elleni erőszak formáinak, ezek társadalmi kontextusának megismertetése mellett kiemelt cél annak megelőzése is, hogy a fiatalok elkövetővé váljanak. Az egyik eszköz ehhez az erkölcsi állásfoglalás a szexista attitűdökkel, valamint a lányok és a nők ellen elkövetett erőszakkal szemben, különösen akkor, ha úgy tűnik, hogy a társadalom és a környezet nyomására a résztvevők már magukévá tettek erőszakot normalizáló nézeteket. Elengedhetetlen annak tudatosítása is, hogy az erőszak bűncselekmény: a párkapcsolati és a szexuális erőszak – ha a társadalmi gyakorlatban sajnos sokszor nem is –, de erkölcsileg ugyanolyan bűncselekménynek számít, mint az erőszak alkalmazása bármilyen más helyzetben.

A fiúcsoportban előfordul, hogy a fiúk „keménykednek” és azon versengenek, ki a nagyobb macsó. Ilyenkor célszerű a megjegyzéseket tartalomként felhasználni, anélkül, hogy a facilitátorok megszegényítenék vagy kellemtelen helyzetbe hoznák azt a résztvevőt, akitől elhangzottak. Például, ha egy fiú büszkén hangoztatja, hogy a barátnőjével takaríttatja a szobáját, akkor a facilitátorok megragadhat-

A VEGYES CSOPORT

A lányoknak és a fiúknak eltérő szemléletmódja és tapasztalatai lehetnek a párkapcsolati és a szexuális erőszakról. A fiúk részéről gyakribbak az erőszakot normalizáló hozzászólások, a lányok között pedig lehetnek olyanok, akik erőszak áldozataként személyesen érintettek. Fontos, hogy a facilitátorok a szexista és az erő-

ják az alkalmat, hogy a házimunka egyenlőtlen felosztásról beszéljenek, megosszák az ezzel kapcsolatos statisztikákat, és megkérdézzék a fiatalokat, mennyire tartják ezt igazságosnak.

A megelőzés másik fő eszköze az egyenlőségre épülő párkapcsolatok jellemzőinek tudatosítása. A fiúknak jellemzően kevesebb gyakorlata van a párkapcsolati témák megvitatásában, érzések megfogalmazásában, ezért gyakran nehezebben fejezik ki magukat vagy zavarba jönnek, ha az érzéseikről kell beszélniük.

A férfiatól elvárt szerepek egy része gyakran a fiúk számára is korlátozó és megterhelő. Ezért fiúcsoportokban különösen fontos, hogy a facilitátorok beszéljenek a férfiak társadalomban betöltött szerepeiről, a maskulin és a feminin szerepek különbségeiről, a nőkre és a férfiakra nehezedő elvárásokról. Hiszen fontos, hogy a résztvevők felismerjék, ezek a szerepelvárások egyenlőtlen és igazságtalan hatalmi viszonyokat hoznak létre a társadalmi gyakorlatban.

A fiúk is lehetnek érintettek a családon belüli és párkapcsolati erőszak jelenségében. Lehetnek áldozatai gyermeki szexuális visszaélésnek vagy szemtanúi, fültanúi az apjuk által anyjuk ellen elkövetett erőszaknak, amely a gyerekekre is traumatikus hatással van.

szakot normalizáló hozzászólásokra erkölcsi állásfoglalással reagáljanak, és biztosítsák a lányokat arról, hogy nem ők a hibások azért, ha kényelmetlenül érzik magukat szexista helyzetekben, vagy ha erőszakot követnek el ellenük.

Az eltérő vélemények heves vitákat, erős érzelmekeket kelthetnek. **A facilitátorok adjanak**

teret a vitáknak, mert ez segíti a résztvevők bevonódását, azonban foglaljanak állást amellet, hogy a verbális erőszak, például egymás sértegetése nem elfogadható.

Vegyes csoportokban a lányokra hatással van a fiúk jelenléte, és alkalmazkodóbb, a nemi szerepeknek jobban megfelelő véleményeket fogalmaznak meg. Ha a facilitátorok erre utaló jeleket érzékelnek, akkor ajánlott

CSOPORTMÉRET

A csoportok minimális mérete a 4-5 fő, ennél kisebb csoportban inkább egyéni, mint csoportfolyamatokkal számolhatunk.

A csoport ideális mérete 8-15 fő. Egy ekkora csoportban elég figyelmet tudunk szentelni minden résztvevő gondolatának, hozzászólásának. 20 főnél nagyobb csoportban már nagyon nehéz úgy dolgozni, hogy a résztvevők figyelni tudjanak egymásra, meghallgassák egymást és

A RÉSZTVEVŐK KORA

Ha a csoporttagok kisiskolások, akkor párkapcsolatról valószínűleg nincs saját tapasztalatuk, inkább csak elképzeléseik. Közvetett tapasztalatuk pedig a körülöttük élők – szüleik, rokonai, ismerőseik – megfigyelése alapján lehet. Ez nem azt jelenti, hogy kisiskolás korosztály esetében nem ajánlott párkapcsolati témákkal foglalkozni. Sőt, kifejezetten jó, ha a fiatalok már azelőtt találkoznak ezekkel a témákkal, mielőtt párkapcsolatuk lenne.

Ha a csoportban többféle korosztályba tartozó fiatal is van, javasolt csoportbontást alkalmazni a koruk és – amennyiben rendelkezésre áll erről előzetes információ – párkapcsolati tapasztalataik alapján.

külön rákérdezni, mindenki teljesen egyetért-e egy-egy elhangzott véleménnyel.

A vegyes csoport előnye, hogy mind a fiúk, mind a lányok pozitív és egyben mintaadó élményt szereznek arról, hogyan lehet erről a témáról beszélgetni egymással. Hosszú távon ez segít, hogy ezt a párkapcsolatukban is megbeszélhető témának tekintsék.

reflektálni tudjanak egymás hozzászólásaira. **Emiatt, ha megoldható, a 20 fő feletti csoportot osszuk ketté. Ha nincs lehetőség kettéosztani a csoportot, akkor megoldás lehet a kiscsoportos munkát igénylő gyakorlatok használata, ahol 4-5 főnek kell együtt dolgoznia. Ez a felállás elősegíti, hogy a bátortalanabb résztvevők is meg merjenek szólalni.**

Ha egy résztvevő a korához képest túl pontos és részletes példákat hoz, valószínű, hogy érintett a témában. Ha a facilitátorok csak a foglalkozás erejéig találkoznak a fiatalokkal, akkor erre érdemes felhívniük olyan felnőtt figyelmét, aki folyamatos kapcsolatban van az érintettel. Ha a facilitátorok aktívan jelen vannak a fiatal életében, akkor jobb először négy szemközt beszélni vele a csoport keretein kívül, és meggyőződni arról, hogy helyes-e a gyanú. Ezután lehet egyeztetni a többi tanárral az általa tapasztaltakról; majd felmérni, kik lehetnek a biztonságos felnőttek az érintett életében; és csak ezután bevonni iskolapszichológust vagy gyermekvé-

delmi felelőst, azért, hogy szakmai segítséget kérjenek és terv készüljön a beavatkozásra. Ha

CSOPORTNORMÁK

Egy osztályban vagy összeszokott csoportban már megszilárdult normarendszer és szerepek figyelhetőek meg. Van csendesebb csoport, ahol a résztvevők nehezen szólnak meg, és van olyan is, ahol szabadon és bátran nyilvánítanak véleményt.

A csoportok együttműködési hajlandóságában is nagy különbségek tapasztalhatóak: van, ahol a résztvevők könnyen bevonódnak és jól reagálnak a kérdésekre, és van, ahol a csoportmunka nagyobb ellenállás vált ki, és a résztvevőket nehéz kommunikációra, aktivitásra bírni.

Ha a facilitátorok ellenállást tapasztalnak a csoport részéről, vagy más nehézségbe ütköznek, azt ne vegyék magukra, és ne büntessék a csoportot miatta! Próbáljanak elfogadónak mutatkozni, és kihozni a helyzetből a legtöbbet. A szótlanabb csoportoknál segíthet, ha kiscsoportos gyakorlatot iktatnak be, mert összeszokott csoportok egymással általában könnyebben beszélnek ezekről a témákról, mint – számukra idegen – felnőttekkel. Ha egy-egy résztvevő akadályozza a foglalkozást, szintén ajánlott kiscsoportos feladatokba kezdeni, vagy külön feladatot adni az „ellenállónak”. Érdemes külön feladatot adni az „ellenállónak”, meghallgatni és értékelni a véleményét, így nagyobb az esély az oldalunkra állítani.

A csoportban gyakran már kialakult szerepek vannak: van a „mindentudó”, a „rossz gyerek”, a „buta”, stb. Fontos odafigyelni rá, hogy mindenkinek legyen lehetősége megnyilvánulni: nem szabad hagyni, hogy csak egy pár részt-

az érintettet a szülei bántalmazták, akkor ők nem minősülnek biztonságos felnőttnek.

vevő uralja a terepet. A leghangosabb, legdominánsabbnak tűnő vélemény nem feltétlenül a többség véleménye. **Egy problematikus vélemény jó eszköz lehet a többiek bevonására azzal a kérdéssel, hogy egyetértenek-e vele és mit gondolnak róla. Így teret kapnak az eltérő vélemények is. Lényeges, hogy ne a facilitátor hívja fel a figyelmet a problémára, hanem bízzon benne, hogy a csoportban lesz olyan, aki azt szívesen teszi.**

Van olyan csoport, ahol egymás határainak a tiszteletben tartása nem megy jól: a résztvevők beszólnak egymásnak, ütögetik egymást, elveszik egymás holmiját, dobálják azokat, vagy másképp agresszívek egymással. Az ilyen viselkedést a facilitátorok semmiképpen ne hagyják szó nélkül. Mondják el, mennyire fontos, hogy a foglalkozás alatt mindenki biztonságban érezze magát, és tisztelettel beszéljen a másikkal. Segítsenek a résztvevőknek felismerni a határátlépést és megtanulni a határszabást. Előfordulhat, hogy a résztvevők válasza erre az, hogy amit a facilitátorok problémának látnak, az számukra teljesen megszokott viselkedési forma. Segítsenek a résztvevőknek felismerni a határátlépést és megtanulni határt szabni. Előfordulhat, hogy a résztvevők válasza erre az, hogy amit a facilitátorok problémának látnak, az számukra teljesen megszokott viselkedés egymással. Az ilyen megnyilvánulásokat a facilitátorok kérdőjelezzék meg. Mutassanak rá, hogy attól, hogy valami megszokott, még lehet problémás, illetve rákérdezhetnek, hogy a résztvevőkben

melyik viselkedésforma kelt jobb érzést, és mi az alapja egy biztonságos légkörnek.

A foglalkozás elején hangozzon el, mi a cél: hogy a csoport közösen gondolkozzon ezekről a témákról, mindenki elmondhasa a véleményét, mert mindenki gondolatai

számítanak. Ez segíteni fog abban, hogy a résztvevők biztonságban érezzék magukat, és ne tartsák magukban a gondolataikat attól félve, hogy „hülyeséget” mondanak, és a többiek ki fogják őket gúnyolni.

AZ ÉRINTETTSÉG KEZELÉSE

Szinte biztosan lesz a csoportban érintett, akár a családja, akár régi vagy jelenlegi párkapcsolata miatt. Az érintettnek nagyon felkavaró (triggerelő) – és esetleg újratraumatizáló – lehet a témával foglalkozni. Ezért is nagyon hangsúlyos, hogy a facilitátorok tisztelettel és megfelelő együttérzéssel beszéljenek az áldozatokról, és a foglalkozás elején említsék meg a passzolás jogát. A passzolás azt jelenti, hogy nem kötelező minden kérdésre válaszolni, és a résztvevők dönthetnek úgy, hogy nem vesznek részt olyan gyakorlatban, amelyet kényelmetlennek találnak. A facilitátorok felhívhatják rá a figyelmet, hogy a tárgyalt probléma annyira gyakori, hogy statisztikailag nagyon valószínű,

a csoportban is vannak érintettek. Ha foglalkozás közben a facilitátorok úgy látják, hogy valakit nagyon megvisel a téma, diszkrétan ajánlják fel neki, hogy nyugodtan menjen ki a teremből. Ha szükséges, akkor a foglalkozás után négy-szemközt adjanak információt az érintettnek arról, hová fordulhat támogatásért.

Az erőszakot relativizáló, a hatásait bagatellizáló, áldozathibáztató megnyilvánulásokat nehéz érintettként hallgatni. Ezért is elengedhetetlen, hogy ezeket a facilitátorok megkérdőjelezzék és ellensúlyozzák erkölcsi állásfoglalással és információátadással. Ha maga az érintett fogalmaz meg ilyen kijelentést, arra is reagáljanak hasonlóan.

Az érintett résztvevő különféle módokon reagálhat:

- ▶ Lehet nagyon passzív. Olyan benyomást kelt, mintha nem lenne jelen, azaz disszociatív állapotba kerül. Ilyenkor a facilitátorok ne próbálják mindenáron bevonni, hanem fogadják el, hogy túlságosan felkavaró és megterhelő számára a téma.
- ▶ Reagálhat hözöngéssel, hangoskodással, a téma látványos terelésével.
- ▶ Elsírhatja magát. Ilyenkor a facilitátorok semmiképp ne irányítsák rá a figyelmet, hagyják békén – általában valamelyik osztálytárs a segítségére siet. A foglalkozás végén egyik facilitátor kérdezzen rá, hogy van az érintett, és ha szükséges, akkor a felmerült erőszakeseemény kapcsán adjon információt arról, hová fordulhat támogatásért. Lásd még: **Érintettek támogatása** témakör.

Figyelem! A foglalkozásnak nem célja és nem is alkalmas arra, hogy az érintett fiatal „jobb belátásra térítse”, hozzáállását megváltoztassa bántalmazó partnerével kapcsolatban. Az érintettnek komplex segítségnyújtásra van szüksége, ami egy szakértelmet igénylő, hosszú folyamat. A foglalkozás abban tud segíteni, hogy külső megerősítést nyújt arról, hogy az érintett által megélt bántalmazás probléma. Ez megkönnyíti számára, hogy segítséget kérjen, amikor készen áll rá.

SZOCIOMETRIAI GYAKORLATOK

A szociometria gyakorlatok egyszerű módon érik el, hogy a csoport tagjai által képviselt vélemények megjelenjenek.

- ▶ Ezekben a gyakorlatokban a cél a résztvevők véleményének megjelenítése, és nem „a helyes megoldás” megtalálása. Ennek megfelelően a facilitátorok kezeljék mindenki véleményét elfogadhatónak.
- ▶ Szólítsanak meg több résztvevőt is, és lehetőleg ne mindig ugyanazokat.
- ▶ Ha valaki nem szeretne megnyilvánulni, a facilitátorok ne erőltessék, elképzelhető, hogy személyesen érintett – akkor is, ha nem úgy tűnik.
- ▶ A 20 fő feletti csoportokban a résztvevők túl sokan vannak ahhoz, hogy hallják egymást és odafigyeljenek egymásra. Ilyen esetben a csoport kettéosztása jelenthet megoldást.



Ajánlott olvasmányok

Kardos Bogáta – Sudár Orsolya – Halász Sári (2019): Kapcsolódj be! Felvilágosítás az egyenlőségen alapuló szexuális kapcsolatokról. Tanári kézikönyv, Budapest, Patriarchátust Ellenzők Társasága Egyesület. Elérhető:

www.turnmeon.hu/wp-content/uploads/2019/06/Kapcsolodj-be-Tordelt-WEB-FINAL-L-1.pdf

Tóth Györgyi (NANE), Luzia Köberlein (Der PARITÄTISCHE) et al. (2010): Szívdobbanás. Párkapcsolat erőszak nélkül. A fiatalok közti párkapcsolati erőszak megelőzése – kézikönyv iskolai és iskolán kívüli foglalkozásokhoz, Stuttgart, Der PARITÄTISCHE. Elérhető: www.nane.hu/wp-content/uploads/2016/04/szivdobbanas.pdf

Margarida Medina Martins, Petra Viegas, Rita Mimoso (AMCV) Alessandra Pauncz (Associazione Artemisia) Tóth Györgyi (NANE) et al. (2008): Erő a változáshoz. Hogyan szervezzünk és működtessünk önszorgú csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek, Budapest, NANE Egyesület. Elérhető: www.nane.hu/wp-content/uploads/2016/03/ero_valtozashoz.pdf

MI A PATRIARCHÁTUS?

A patriarchátus szónak sokféle definíciója létezik. A patriarchátus olyan társadalmi berendezkedés, amelyben a különböző nemekhez különböző hatalmi pozíció rendelődik. A patriarchátus a férfiakat előnyösebb pozícióba helyezi, ezzel megteremtve a nők elnyomását a társadalom intézményein keresztül. A patriarchátus intézményeire tipikus példa a család, melyben a két nem szereposztása egyenlőtlen. Jellemzően a férfi a kenyérkereső és a nő az, aki a gondoskodási és háztartási munkák nagyobb részét végzi. A nő gyakran akkor is kiszolgáltatottá válik, ha ezt a sok láthatatlan munkát fizetett állás mellett látja el. A nők elnyomása nem csak a magán-, de a közsférában is folyamatosan újratermelődik. A döntéshozatali pozíciókban jellemzően férfiak vannak; a férfiak átlagosan többet keresnek, mint a nők; a nők folyamatosan ki vannak téve a szexizmusnak, tehát annak, hogy a nemük alapján megkülönböztetik őket a köztereken vagy a munkahelyen.

A patriarchális társadalom a férfiak valóságát helyezi a középpontba, a férfiak szükségleteire reagál, a nők valóságát, igényeit, szükségleteit eltüntetve. A nők és a férfiak társa-

dalmi hierarchiában betöltött eltérő helyzete a mindennapi tapasztalatokban is eltérést okoz. A patriarchátusban a nők elleni erőszak a nők elnyomásának egyik eszköze. A nők elleni erőszaknak több alkategóriája létezik – például a szexuális erőszak, a gyermekkor szexuális visszaélés, a párkapcsolati erőszak –, melyek a világ különböző részein, más és más formában vannak jelen. A patriarchátus működésének része, hogy ezeknek a bűncselekményeknek nincs vagy nagyon kis mértékű következménye van. Ezzel a társadalom nem ismeri el, hogy a nők ellen elkövetett erőszak ugyanolyan mértékben büntetendő, mint a férfiak ellen elkövetett erőszak. Ennek egyik oka, hogy a nők ellen az erőszakot jellemzően otthon, a magánszférában követik el. Ezt a társadalmi intézmények sokszor relativizálják, és nem kezelik olyan súlylyal, mintha az köztéren történt volna. A másik ok a társadalmi intézmények szexista szemléletmódja, melynek köszönhetően sokszor úgy keretezik a nők ellen elkövetett erőszakot, mintha azt az áldozat provokálta volna, vagy mintha az a párkapcsolatok természetes része lenne.

MI A NEMI SZOCIALIZÁCIÓ?

A szocializáció egy olyan összetett folyamat, mely során az emberek megtanulják a társadalom értékeit, elvárásait és szabályait. Az egyén szocializáció folyamata során sajátítja el, milyen módon lehet a társadalom értékes és értékelt tagja, hogyan kell élnie, viselkednie és kinéznie.

A férfiak és a nők a társadalmi nemi sze-

repeket a szocializáció során tanulják meg. A fiúkat és a lányokat már kisbábakortól megkülönböztetik nemük szerint. Ez alapján vásárolnak nekik termékeket: a fiúknak kék, a lányoknak rózsaszín ruhát; a fiúknak játékautót, focilabdát, kardot, míg a lányoknak babaházat, játékkonyhát. A nemi szocializációt a társadalom minden intézménye – a család,

A TÁRSADALOM ÉS A NEMI SZEREPEK

az iskola és a média is – folyamatosan közvetíti és tanítja. Mivel az emberek a nemi szerepeket az elsődleges szocializáció során sajátítják el, sokszor teljesen természetesnek veszik. Nem kérdőjelezzik meg, hogy az, amit

ők maguk vagy mások tesznek, mennyire köti a társadalmi szerepelvárásokhoz. Pedig a nemi szocializációnak jelentős szerepe van a nők és a férfiak közötti strukturális egyenlőtlenségek megteremtésében.

MIK AZOK A NEMI SZEREPEK?

A patriarchális társadalom intézményei különböző tulajdonságokat és szerepelvárásokat társítanak az egyénhez nemétől függően, gyakorlatilag a születésétől kezdve. Ezeket a szerepelvárásokat hívják társadalmi nemi szerepeknek. Ezek egyrészt kiszolgálják a patriarchátus működését, másrészt megteremtik a nők alárendelt szerepét a társadalomban. A nőkhöz olyan tulajdonságokat társítanak, melyek a gondoskodáshoz és az alárendelődéshez szükségesek, míg a férfiakhoz olyanokat, amelyek alkalmassá teszik őket arra, hogy ők

legyenek a kenyérkeresők a háztartásban vagy „védelmezzék” a nőket. A nő a társadalmi elvárás szerint legyen szép, gondoskodó, kedves és szerény, a férfi pedig erős, határozott és cél-tudatos. Ha az egyén nem felel meg ezeknek a nemi szerepeknek, akkor büntetést kap érte.

Amellett, hogy a nemi szerepek kiszolgálják a fennálló társadalmi rendet és megteremtik a nők elnyomását, az egyén számára is gyakran kínzóak. Aki úgy érzi, nem tud megfelelni nekik, kívülálló marad.



Ajánlott olvasmányok

Iris Marion Young (2019 [1990]). *Az elnyomás öt arca. Társadalmi egyenlőtlenségek segédanyag a Közélet Iskolája képzéseihez*. Budapest, Közélet Iskolája.

Elérhető: www.kozeletiskolaja.hu/post/tarsadalmi-egyenlotlensegek-szovegyujtemeny

Fordulat 24 (2018). Társadalmi reprodukció. Gondoskodás, szeretet, szex és házimunka a kapitalizmusban. Budapest, *Fordulat*.

Elérhető: www.fordulat.net/?q=huszonnegyedik

NANE Egyesület (2015): *Miért marad? Családon belüli és párkapcsolati erőszak. Hogyan segíthetünk?* Budapest, NANE Egyesület.

Elérhető: www.nane.hu/wp-content/uploads/miert_marad_2015.pdf

Judith Herman (2011 [1990]). *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Budapest, Háttér kiadó.

Nógrádi W. Noá (2016). *Genderőrület gyorstalpaló 1. – Gender, szexizmus, patriarchátus. Mérce*.

Elérhető: www.kettosmerce.blog.hu/2016/01/31/genderoruleti_gyorstalpallo_1_gender_szexizmus_patriarchatus

Csányi Gergely (2017). *Az egyenlőtlenség pszichológiája – Mi is az a szocializáció? Új Egyenlőség*.

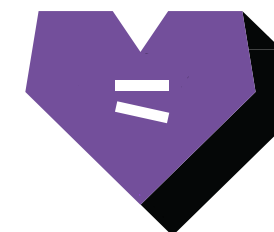
Elérhető: www.ujegyenloseg.hu/az-egyenlotlenseg-pszichologiaja-mi-is-az-a-szocializacio

Dés Fanni (2017). *Aki szeret az nem gyilkol meg. Mérce*.

Elérhető: www.merce.hu/2017/12/26/aki-szeret-az-nem-gyilkol-meg

Dés Fanni (2020). *Miért öl meg ennyi nőt a partnere? Mérce*.

Elérhető: www.merce.hu/2020/01/17/miert-ol-meg-ennyi-not-a-partnere



1.1

A NEMI SZTEREOTÍPIÁK
ÉS A GYEREKKORI
SZOCIALIZÁCIÓ**Eszközök**

natúr csomagolópapír vagy
flipchart papír, filctollak

**Időtartam**

60 perc

**A gyakorlat célja**

Megvitatni, hogy milyen hatása vannak a gyerekkori nemi szocializációnak, illetve az arról szóló üzeneteknek, hogy milyenekkel kell lennie egy lánynak vagy fiúnak.

Rávilágítani arra, hogyan tanítják a lányokat és fiúkat a hagyományos nemi szerepek szerinti viselkedésre és önkifejezésre.

LEÍRÁS

A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket. Majd felolvassa az alábbi kérdéseket úgy, hogy a résztvevőknek legyen elég idejük átgondolni azokat:

- > **Gyerekkorodban mit mondtak a körülötted élő felnőttek a nőkről és a lányokról? Mit mondtak a fiúkról, férfiakról?**
- > **Mit mondtak arról, hogyan kell viselkednie egy lánynak és hogyan egy fiúnak?**
- > **Gyerekkorodban mi számított fiús és és mi lányos játéknak, viselkedésnek?**
- > **Milyenek voltak a mesékben a fiú- és milyenek a lány szereplők?**
- > **Milyen ruhái voltak a fiúknak és milyen a lányoknak?**
- > **Miben kellett otthon segíteni a lányoknak és miben a fiúknak?**
- > **Az iskolában a tanárok mit várnak el a fiúktól és mit a lányoktól?**
- > **Mit hallottál arról, milyen az „igazi nő” és az „igazi férfi”? Mi az, ami könyvekből vagy filmekből megmaradt benned ezzel kapcsolatban?**

- > **Ismersz-e olyat, aki nem felel meg ezeknek az ideáloknak, a hagyományos nemi szerepeknek? Hogyan viselkedik vele a környezete?**
- > **Mit hallottál arról, hogy a szerelemben, a párkapcsolatokban mi a nők és mi a férfiak szerepe? Ha volt már párkapcsolatod, mit érzéltél ebből?**
- > **Mi számít férfias és mi nőies munkának, foglalkozásnak?**
- > **Egy családban mi a nő és mi a férfi dolga?**
- > **Milyen kép alakult ki benned az idős férfiakról és az idős nőkről?**

A felolvasás után a facilitátor 4-5 fős csoportokra osztja a résztvevőket. A csoportok kapnak 1-1 csomagolópapírt vagy flipchart papírt és filceket. A csoportok egy egyenest húznak a papírra, egy idővonalat, ami az emberi életutat fogja jelképezni. A résztvevők erre az egyenesre rajzolják és írják fel az egyes életszakaszoknak megfelelően azokat a gondolatokat és jellemzőket, melyek a kérdéssort hallgatva eszükbe jutottak. Illetve idekerülnek a lányokkal és nőkkel, fiúkkal és férfiakkal kapcsolatos elvárások is, amelyekkel már találkoztak. A csoportok 30 percet kapnak, amikor készen vannak, bemutatják egymásnak az idővonalakat.

**Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez**

- > **Milyen volt ez a gyakorlat? Milyen érzéseket váltott ki bennetek?**
- > **Igazságos vagy igazságtalan, hogy a nemünk miatt különbözően kezelnek minket, különböző elvárásokkal szembesülünk?**
- > **Meg lehet felelni ezeknek az elvárásoknak?**
- > **Mi történik, ha valaki nem felel meg nekik?**
- > **Milyen összefüggés lehet a nemi szerepek és a párkapcsolati erőszak között?**

1.2

A NEMEK ÉS A TÁRSADALMI ELVÁRÁSOK



Eszközök

natúr csomagolópapír vagy
flipchart papír, filctollak,
ragasztószalag vagy gyurmaragasztó



Időtartam

45 perc



A gyakorlat célja

Megvitatni és tudatosítani, hogy az élet különböző területein milyen elvárásokat közvetít a társadalom a lányok és a nők, illetve a fiúk és a férfiak felé.

Rávilágítani arra, hogy a nemi szerepek milyen nyomást gyakorolnak a nőkre és a férfiakra.

LEÍRÁS

A facilitátor 5 db csomagolópapír vagy flipchart papír tetejére előzetesen felírja a következő szavakat:

ISKOLA

CSALÁD

BARÁTSÁG

ONLINE
TEREK

PÁRKAPCSOLAT

A papírokat a facilitátor egy függőleges vonallal két részre osztja. Az egyik rész fölé azt írja, hogy „lányok és nők”, a másik rész fölé, hogy „fiúk és férfiak”. A papírokat a teremben úgy helyezi el, hogy a résztvevők könnyen hozzáférjenek (pl. falra vagy asztalra).

A résztvevők először egyénileg gondolkodnak arról, hogy az élet mely területén milyen elvárásokat támaszt a társadalom a lányok és a nők, illetve a fiúk és a férfiak felé. 5-10 perc gondolkodás után a résztvevők körbejárnak és felírják az összegyűjtött elvárásokat a papírokra.

A gyakorlat módosított változatában a résztvevők az egyes területekhez tartozó elvárásokról kis csoportokban gondolkodnak, post-itekre írják az elvárásokat, majd felragasztják őket a megfelelő terület alá.

Amikor a résztvevők készen vannak a feladattal, akkor a facilitátor megkér egy-egy résztvevőt, hogy olvassa fel az összegyűjtött elvárásokat. Ezután a facilitátor megkérdezi, hogy kimaradt-e még valami a felsorolásból?

A facilitátor a résztvevőket újra 3-5 fős kisebb csoportokra osztja és a csoportok megvitatnak egy-egy témát a következő kérdések segítségével:

- > *Milyen különbségeket láttok a lányokkal és a nőkkel, illetve a fiúkkal és a férfiakkal szembeni elvárások között?*
- > *Mit gondoltok ezekről? Van, amit megváltoztatnátok? Miért?*
- > *Hogyan lehetne ezeket az elvárásokat megváltoztatni?*

Tippek a facilitátoroknak

A nőkkel és a férfiakkal szembeni elvárásokat az emberek saját szocializációjuk és kialakult vagy kialakulóban lévő értékrendszerük miatt különböző módon és mértékben érzékelik. Emiatt valószínűleg a résztvevők sem

fognak mindenben egyetérteni. A facilitátor összegzésképp mutasson rá a közös pontokra, és az egymástól különböző véleményekre is, nem kell, hogy egyetértés alakuljon ki a csoportban.

Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- > *Honnan jönnek ezek az elvárások?*
- > *Mennyire könnyű megfelelni ezeknek a szerepeknek?*
- > *Mi támogatja ezeket az elvárásokat?*
- > *Mi magunk, hogyan támogatjuk ezeket az elvárásokat?*
- > *Milyen változásokra van szükség, hogy ne ezeknek az elvárásoknak kelljen megfelelni?*

1.3

JÓ, JOBB, LEGJOBB

Nemi szerepek
és társadalmi előnyök

Eszközök

2 csomag kártya (1. melléklet), natúr csomagolópapír vagy flipchart papír, ragasztószalag vagy gyurmaragasztó



Időtartam

45 perc



A gyakorlat célja

Megvitatni és tudatosítani, mely tulajdonságokat tartanak az emberek általában nőiesnek és melyeket férfiasnak.

Rávilágítani, hogy vannak tulajdonságok, melyeket a társadalom az illető nemétől függően kívánatosnak, illetve nem kívánatosnak címkéz.

Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

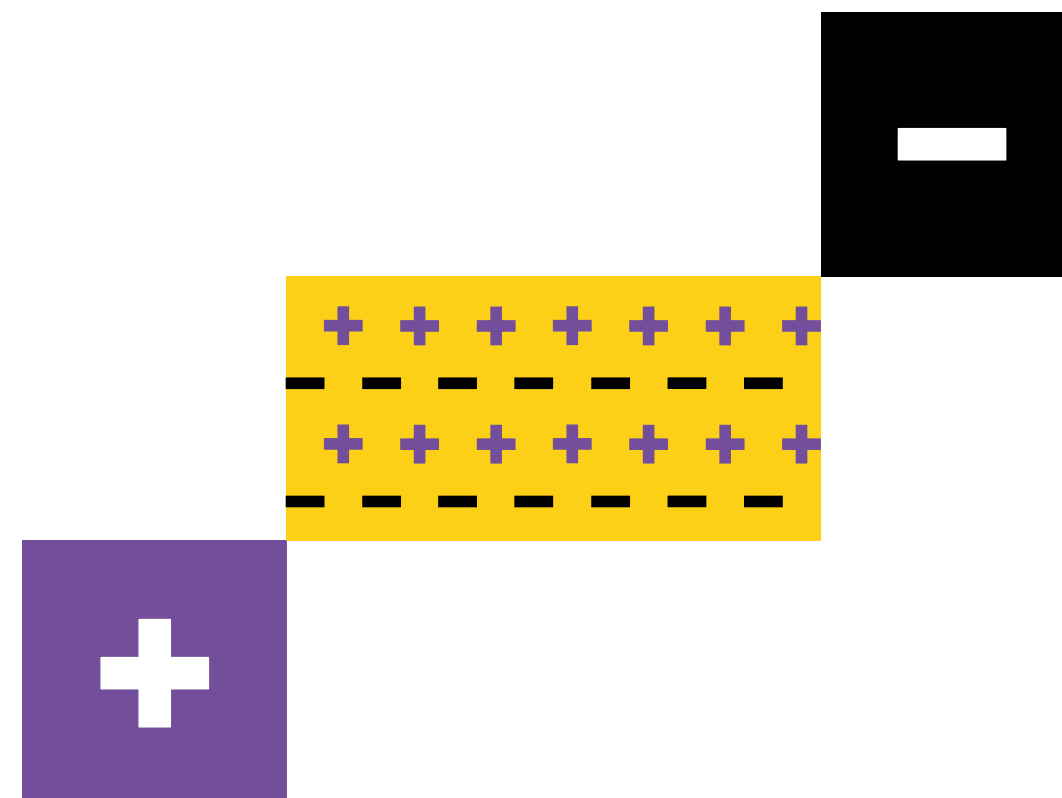
- > Milyen volt ezt a feladat?
- > Mit gondoltok a végeredményről?
- > Mit gondoltok a társadalom által meghatározott nőies és férfias tulajdonságokról?
- > Van olyan tulajdonság, melyet felismersz magadban vagy az ismerőseidben?

LEÍRÁS

A facilitátor a résztvevőket két csoportra osztja, mindkét csoportnak ad egy flipchart papírt és egy-egy csomag kártyát, illetve ragasztószalagot vagy gyurmaragasztót. A csomagban minden kártyának van egy ellentétes párja, fontos, hogy a facilitátor összekeverve ossza ki a csomagot, hogy a feladat elején ez ne legyen egyértelmű.

Az egyik csoport aszerint osztja kétfelé a kártyákon olvasható tulajdonságokat, hogy azok inkább nőiesnek vagy inkább férfiasnak tartott tulajdonságok. Majd a papírt két részre osztják (az egyik oldal a „nőies”, a másik a „férfias”) és felragasztják rá a kártyákat. A másik csoportot aszerint válogatja szét a kártyákat, hogy azokon általában inkább pozitívnak vagy negatívnak tartott tulajdonságok olvashatóak. Ők is két részre osztják a papírt („pozitív” és „negatív”) és felragasztják a kártyákat.

A facilitátor a gyakorlat elején arra kéri a résztvevőket, hogy próbáljanak meg gyorsan, az első megérzésükre hallgatva dönteni arról, hova helyezik el a kártyákat. Ha valamelyik kártyáról nem sikerül dönteniük, azt tegyék középre. Miután mindkét csoport végzett, megmutatják egymásnak a papírokat, felolvassák, hogy melyik kártya hová került.



1.4

HOVA ÁLLSZ?

A nők helye a társadalomban



Eszközök

Sablon (2. melléklet)



Időtartam

15 perc



A gyakorlat célja

Megvitatni a nőkhöz és a férfiakhoz hagyományosan rendelt társadalmi nemi szerepeket.

LEÍRÁS

Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a csoport nagyságához mérten legyen elég tér a mozgáshoz. A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy képzeletben húzzanak egy egyenest a terem közepére. Az egyenes egyik végén az **EGYETÉRTEK**, másik végén a **NEM ÉRTEK EGYET** felirat áll. Segítségképpen használhatja a **2. mellékletben** található feliratsablonokat, melyeket a termen végighúzódo, képzeletbeli egyenes két végére helyez el.

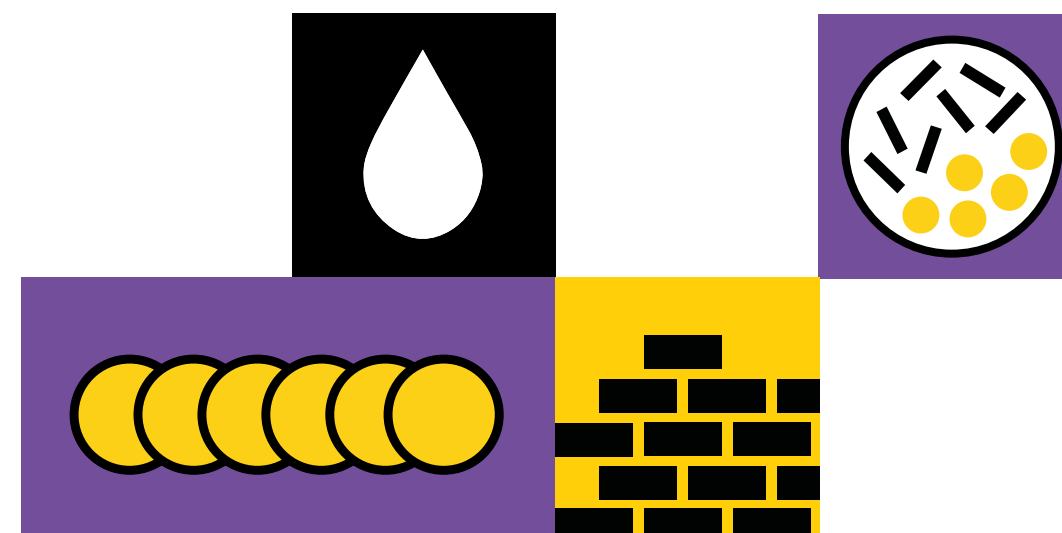
A facilitátor felolvas a lenti állítások közül 3-5 darabot, melyeket előre kiválasztott, a résztvevők pedig a véleményüknek megfelelően helyezkednek el az egyenesen az „egyetértek” és a „nem értek egyet” két végpontja között.

A facilitátor hangsúlyozza, hogy ez a gyakorlat nem arról szól, hogy mi a helyes vagy a helytelen válasz, hanem arról, hogy a résztvevők beszéljenek a témáról és elmondják a véleményüket. Azt is elmondja, hogy a beszélgetés során a résztvevők megváltoztathatják az álláspontjukat és mozoghatnak az egyenesen.

Miután a résztvevők elhelyezkedtek az egyenesen, a facilitátor megkérdezi néhányukat (2-3 embert) arról, miért álltak az általuk választott pontra. Lehetőleg olyan embereket kérdez, akik viszonylag távol állnak egymástól, és valamennyire eltér a véleményük. Ha szükséges, a facilitátor további kérdéseket tesz fel (nem csak azt, hogy miért állt oda a résztvevő), így térképezi fel a résztvevők álláspontját, és a különböző véleményeket.

Állítások:

- > **A nőknek és a férfiaknak egyenlően kell megosztaniuk a háztartási és az olyan gondoskodási munkákat mint a gyereknevelés és az idősgondozás.**
- > **A nőknek nem lenne szabad éjszakai műszakban dolgozniuk.**
- > **Az a szerencsés, ha a családban a férfi többet keres, mint a nő.**
- > **A háztartási munka a nők felelőssége, de azért jó, ha a férfi is besegít néha.**
- > **A nők nem jó főnökök, mert túl érzelmesek ahhoz, hogy határozottan irányítsanak.**
- > **Fura, amikor egy férfi elsírja magát.**
- > **A kisbabákat csak a nő tudja rendesen ellátni.**
- > **A férfiak nem alkalmasak arra, hogy egy újszülöttet ellássanak.**
- > **A nők nem tudnak ellátni kemény fizikai munkát.**



1.5

A LÁNYOK ÉS A FIÚK
KIMENNEK JÁTSZANI

A gyerekkori nemi szocializáció



Eszközök

Feladatlap (3. melléklet), tollak



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Beszélgetni a gyerekkori nemi szocializációról és annak hatásairól.

LEÍRÁS

A facilitátor minden résztvevőnek oszt egy feladatlapot, és megkéri őket, hogy töltsék ki azt, kiegészítve a mondatokat az első dologgal, ami az eszükbe jut.

Amikor elkészültek, megvizsgálják, van-e különbség a lányokhoz és a fiúkhöz írtak között.

Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- Mit gondoltok erről a gyakorlatról?
- Milyen különbségeket és hasonlóságokat láttok a mondatok kiegészítésében?
- Mennyire felel meg a valóságnak a mondatok alapján lányokról és a fiúkról kialakuló kép?
- Milyen hatással vannak ezek a mondatok a lányokra és a fiúkra gyerekkorban és milyen hatással vannak rájuk felnőttként?
- Inkább pozitívnak vagy inkább negatívnak látjátok ezeket a hatásokat?

1.6

SZERZŐDÉS A HÁZIMUNKÁRÓL

Gondolkozzunk együtt
az igazságosabb felosztásról

Eszközök

Jegyzetlapok, tollak



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Tudatosítani, hogy a házimunka valójában milyen sok munkaóra, ami általában a nőkre hárul és nem egyenlően oszlik meg.

Megmutatni, milyen a házimunka igazságos felosztása.

LEÍRÁS

A facilitátor 3-4 fős kis csoportokra osztja a résztvevőket és arra kéri őket, hogy közösen gyűjtsék össze, milyen házimunka adódik egy átlagos otthonban, és készítsenek erről egy írásos listát. Ha ezzel készen vannak, akkor a facilitátor arra kéri a résztvevőket, képzeljék el, hogy egy háztartásban élnek, és készítsenek szerződést egymás között arról, ki melyik házimunkát fogja ellátni. A szerződésben azt is kidolgozzák, melyik házimunka mennyi időt vesz igénybe és milyen gyakran kell végezni. Fontos, hogy a munkákat egyenlően és igazságosan osszák meg egymás között. A csoportok bemutatják egymásnak az elkészült szerződéseket. A gyakorlat alternatív változatában a házimunkákat a csoport közösen, a facilitátorral gyűjti össze.

Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- Tudtátok-e, hogy mennyi időt vesz igénybe a házimunka?
- Jellemzően ki végzi a házimunkát?
- Nálatok otthon egyenlően vannak elosztva el a feladatok?
- Hogy nézne ki a házimunkavégzés egy egyenlőbb világban?

1.7

DOBOZGYAKORLAT

Milyen az „igazi nő”,
és az „igazi férfi”?



Eszközök

képes magazinok, újságok
natúr csomagolópapír vagy
flipchart papír, ollók, ragasztóstift
vagy gyurmaragasztó, filctollak,
tollak, színes ceruzák



Időtartam

45 perc



A gyakorlat célja

Összegyűjteni, kreatív módon megjeleníteni és kritikusan megvizsgálni a nőkkel és a férfiakkal kapcsolatos sztereotípiákat, közvetlen és közvetett szerepelvárásokat.

LEÍRÁS

A facilitátor a résztvevőket két csoportra osztja, mindkét csoport kap egy csomag régi, képes magazint, újságot, ragasztót és ollót, filctollakat és színes ceruzákat. Érdekes többféle célcsoportnak szóló újságokat gyűjteni ehhez a gyakorlathoz. Legyen köztük kimondottan nőknek, illetve férfiaknak szóló magazin, hírújság, tematikus lap. A csoportok az újságok segítségével fogják elkészíteni az „igazi nő” és az „igazi férfi” poszterét.

Az elkészítéshez a facilitátor adhat támpontokat, például:

- > *Hogyan néz ki az igazi férfi és nő? Hogyan öltözködik? Hogyan viselkedik?*
- > *Mi a munkája? Mi a hobbija? Mit szeret? Mit nem szeret?*
- > *Milyen céljai vannak az életben?*

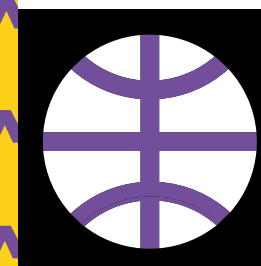
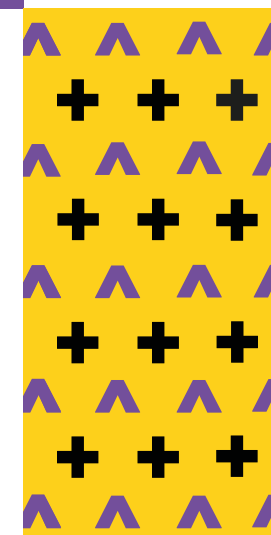
Miután elkészültek a poszterek, a két csoport bemutatja azokat egymásnak.

A facilitátor a bemutatók alatt két oszlopba szedve lejegyzeteli az elhangzottakat a táblára vagy a papírra. A két oszlop címe legyen: „az igazi férfi” és „az igazi nő”.



Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- > *Milyen ellentétes dolgokat fedeztek fel a két lista között?*
- > *Vannak-e ellentmondások a nőkre, illetve a férfiakra vonatkozó listán belül?*
- > *Mennyire könnyű ezeknek megfelelni? Meg lehet-e egyáltalán?*
- > *Miben korlátoznak minket ezek a nemi szerepek, szabályok?*
- > *Mit gondoltok, mi történik azzal, aki nem ilyen, vagy nem akar ilyen lenni, és kilép a „dobozból”?*



1.8

BIZTONSÁG AZ ÉLETEMBEN

Mit tesznek a fiúk és a lányok
a saját biztonságuk érdekében?



Eszközök

natúr csomagolópapír vagy
flipchart papír, tollak, filctollak



Időtartam

40 perc



A gyakorlat célja

Felismerni, hogy másképp van jelen az erőszak a lányok és másképp a fiúk
életében, ami miatt a biztonságról is másképpen gondolkodnak.

LEÍRÁS

A facilitátor a résztvevőket maximum 6 fős fiú-, illetve lánycsoportra osztja. A két csoport csak azonos nemű résztvevőkből álljon.

A résztvevők közösen összegyűjtik, mit tesznek és tehetnek meg annak érdekében, hogy ne érje őket erőszak és biztonságban legyenek.

A csoportok 20 percet kapnak, hogy felírják az ötleteiket egy-egy papírra.

Amikor a csoportok elkészültek, bemutatják a papírjukat a többieknek, a facilitátor pedig egymás mellé helyezi őket.



Segítő kérdések a közös beszélgetéshez

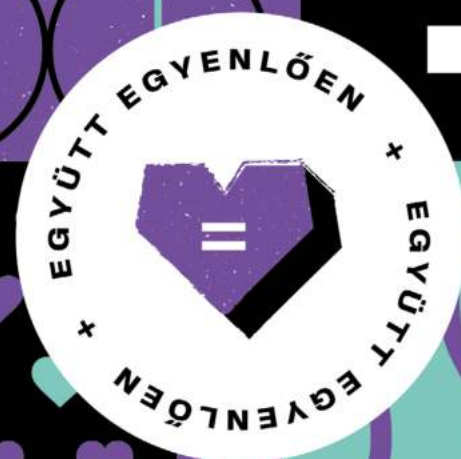
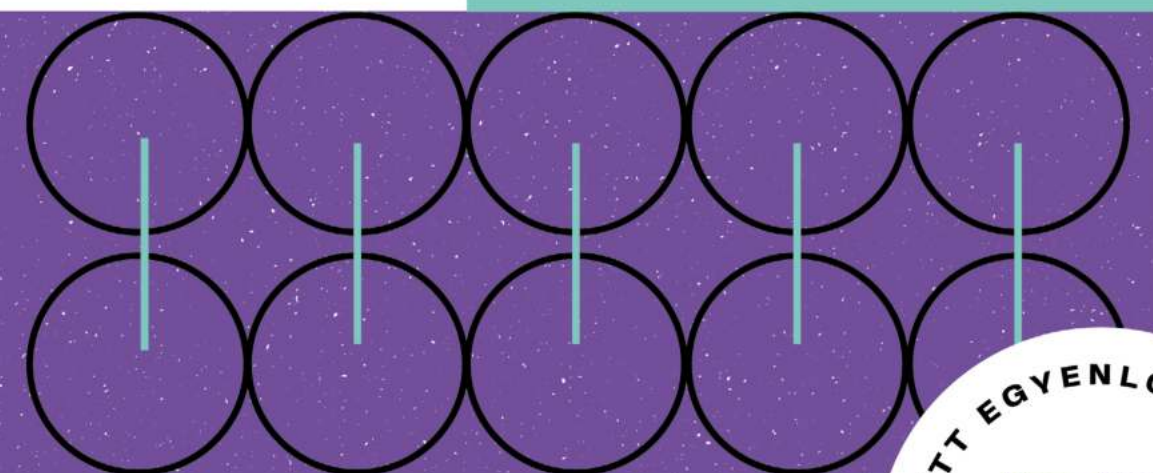
- Mit gondoltok a fiúk és a lányok listája közti különbségekről?
- Miért különbözik vajon a két lista?
- A társadalomnak és a szocializációnak milyen szerepe lehet abban, hogy különbözik a fiúk és a lányok listája?
- A listák vajon jól bemutatják azt, hogy milyen veszélyeknek vannak kitéve a lányok és milyen veszélyeknek vannak kitéve a fiúk a mindennapokban? Ha igen, miért? Ha nem, miért nem?
- Honnan kapunk üzeneteket arról, hogy hogyan lehetünk biztonságban?
- Szerintetek a fiatalok komolyan veszik ezeket az információkat?

Tippek a facilitátoroknak

Érdemes a gyakorlat előtt közösen összeszedni az erőszak fajtáit és azok meghatározását. Így, ha a gyakorlat során kimaradnak biztonsági tippek egyes erőszaktípusokra nézve, akkor ki lehet velük egészíteni a listákat a közös beszélgetés során. Emellett jó, ha a facilitátor tudja, hova fordulhatnak az áldozatok, ha erőszak éri őket, hogy a gyakorlat végén információt tudjon nyújtani erről a csoportnak.

A gyakorlat során megjelenhetnek áldozat-hibáztató attitűdök. A résztvevők többsége úgy érezheti, hogy biztonságban van, őt nem érheti erőszak, és ezt a biztonságérzetet azal lehet fenntartani, ha úgy gondolják, az erőszak okkal ér másokat. Ha megjelennek ilyen hangok, a facilitátor emelje ki, hogy az erőszakért csakis az a felelős, aki elköveti. Az erőszakot nem lehet kiprovokálni.





A SZERELEM ÉS AZ EGYENLŐ PÁRKAPCSOLAT

MILYEN AZ EGYENLŐ (PÁR)KAPCSOLAT?

A társadalmat mélyen átszövik a hatalmi viszonyok, melyben az emberek nemük, gazdasági pozíciójuk és etnikai hátterük alapján különböző pozíciókat foglalnak el. Az így létrejövő hatalmi egyenlőtlenségek a mindennapi, személyes kapcsolatokban is megjelennek. Akkor egyenlő egy (pár)kapcsolat, ha a két félnek ugyanolyan lehetőségei, igényei és szükségletei lehetnek benne, attól függetlenül, hogy milyen hatalmi pozíciója van. Ehhez elengedhetetlen, hogy az a fél, akit a társadalmi intézmények a strukturális egyenlőtlenségek miatt nagyobb hatalommal ruháznak fel, reflektáljon a hatalmi pozíciójára és ne éljen vele vissza. Például a férfi ne várja el a női partne-

rétől, hogy az kiszolgálja, annak ellenére sem, hogy a társadalmi nemi szerep ezt osztja ki rá. A két fél egyenlően ossza meg egymás között a háztartási munka felelősségét.

Akkor egyenlő egy kapcsolat, ha mindkét fél folyamatosan gyakorol önreflexiót saját viselkedésével kapcsolatban, és tekintetbe veszi a másik igényeit, érzelmeit és szükségleteit. Az egyenlő párkapcsolatnak ugyanazok a feltételei, mint bármilyen egyenlőségre épülő kapcsolatnak: egyenlő lehetőségek állnak mindkét fél rendelkezésére, és mindketten egyenlően törekednek az igények és szükségletek kielégítésére.

Az egyenlő párkapcsolat jellemzői:

- A problémákat meg lehet beszélni, és a közös megbeszélés változást hoz.
- A kapcsolatban az erőszakmentes kommunikáció használata eredményre vezet.
- A partnerek ugyanannyi energiát fektetnek a közös problémák megoldásába.
- Az érzések kifejezhetőek.
- Egymás sikereire a partnerek boldogan és támogatóan reagálnak.
- Mindkét félnek lehetősége van a változásra és a fejlődésre.
- A partnerek arra ösztönzik egymást, hogy fejlődjenek, úgy érzik, az életük egyre teljesebb.
- A kapcsolat során a partnerek egyre erősebbnek érzik magukat.
- Ha az egyik fél szakítani akar, azt a másik elfogadja.

A SZERETET NEM ÉRZÉS, HANEM VISELKEDÉS

A társadalom a szeretetet és a szerelmet megfoghatatlan, romantikus érzésként keretezi.

Néhány téves elképzelés miatt gyakran olyan viselkedésformákat is a szerelem jeleként

értelmezünk, amelyek nem feltétlenül azok. Ezért történhet meg, hogy egy bántalmazó kapcsolatban az áldozat és a környezet elfogadja, amikor a bántalmazó fél arra hivatko-

zik, hogy azért bántja a másikat, mert szereti. Nehéz definiálni a szeretetet, hiszen sokfélék vagyunk és sokféleképpen szeretünk. Azonban a másik bántása, a másik ellen elkövetett erőszak, biztosan nem tartozik a szeretet jelei közé. A szeretet nem egy érzés, hanem

A SZERELEM TÁRSADALMI KONTEXTUSA

A párkapcsolatban jelenlévő hatalmi egyenlőtlenségeket sokszor elmélyíti az, amit a szerelemről tanulunk az életünk során, és az, ahogyan ez a fogalom a patriarchális társadalomban megjelenik. Azt a párkapcsolatot tartjuk természetesnek, ahol a férfi idősebb, magasabb, erősebb és jobban keres. Ennek a fordítottját, egy olyan párkapcsolatot, ahol a férfi fiatalabb, termetre alacsonyabb, gyengébb vagy rosszabbul kereső, szokatlanak, sőt furcsának találjuk.

Azok a kapcsolatok tehát, ahol a férfi javára van hatalmi különbség, elfogadhatóbbak a társadalom számára, sőt fel sem tűnnek.

A szerelmes férfi felé közvetített társadalmi elvárás az, hogy a nőt „meghódítsa”, „lenyűgözze”, a „tenyerén hordozza”, a nő szerepe pedig az, hogy elfogadja ezt a közeledést és „megadja magát”. Ezek az elvárások egyértelműen kijelölik a nők számára az alárendelt szerepet a párkapcsolatban, míg a férfiak számára a védelmező és egyben az irányító szerepet követelik meg. A szerelem fogalmával

viselkedés. Aki szereti a partnerét, az igyekszik tiszteletteljesen viselkedni vele, figyelembe veszi érzéseit és igényeit. Ha mégis bántóan viselkedik, akkor beismeri azt, és változtat a viselkedésén.

kapcsolatos az a tévhit is, hogy a romantikus szerelem viharos. Ezért a sok konfliktussal járó párkapcsolatról gyakran gondoljuk, hogy ilyen a szenvedélyes szerelem.

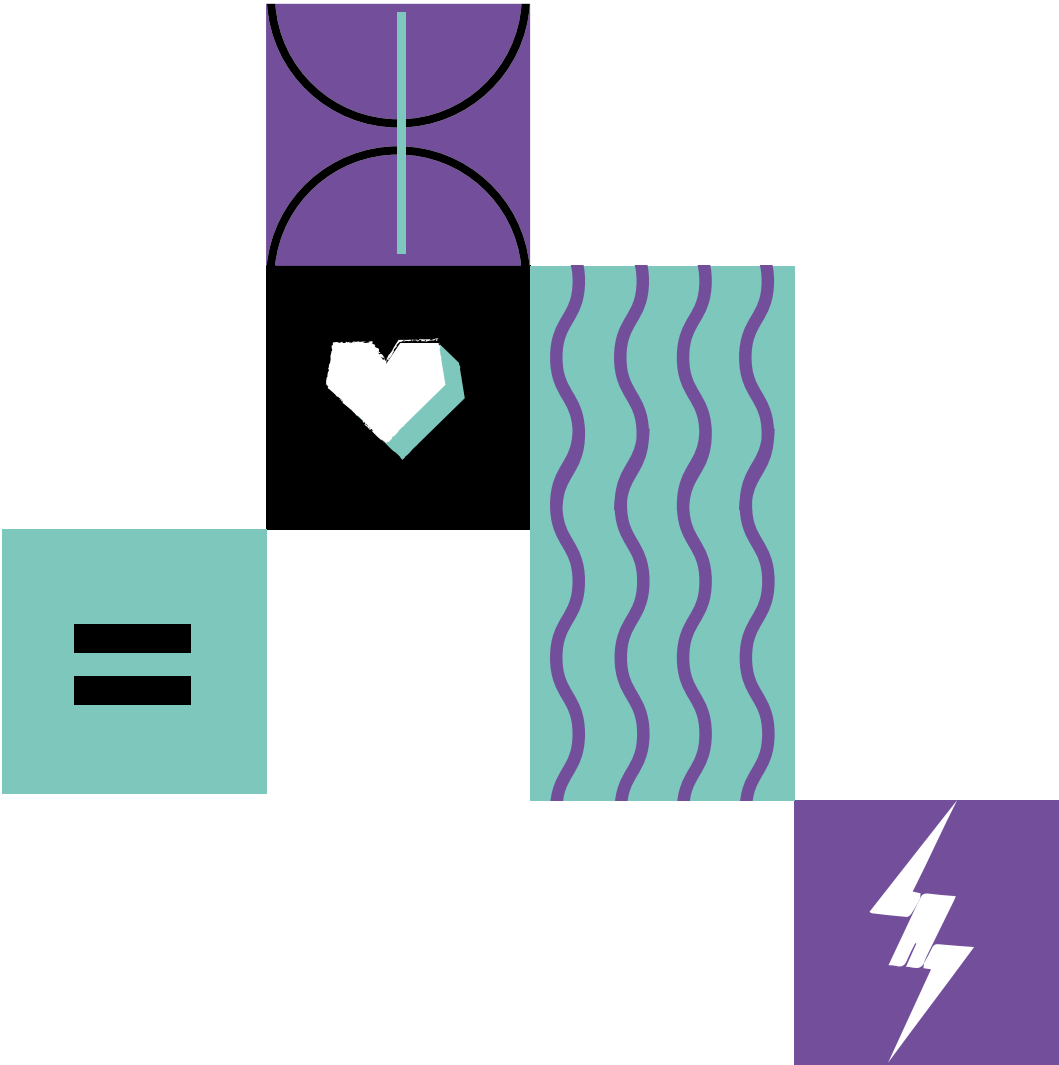
A mesék szintén egyenlőtlen képet közvetítenek a szerelemről és a párkapcsolatról. A népmesékben gyakori elem, hogy a férfiak akár erőszakos módszerekkel ostromolnak nőket, akik végül beadják a derekukat. Walt Disney *A szépség és a szörnyeteg* című mesefilmjében a szörnyeteg fogva tartja a szépséget, azonban amikor rájön, hogy a nő kedves és gondoskodó, beleszeret. A *Csipkerózsikában* a férfi álmában csókolja meg a nőt, aki egy életre beleszeret.

A társadalmi elképzelések határozzák meg azt, hogy milyen partnert választunk, mit tartunk romantikusnak és mikor ítéljük úgy, hogy szerelmesek vagyunk. Ezek sok esetben teljesen ellentmondanak annak, ami egy egyenlőségre épülő párkapcsolat kialakításához szükséges.



Ajánlott olvasmányok

- Patricia Evans** (2012): Szavakkal verve – Szóbeli erőszak párkapcsolatokban. Budapest, Háttér Kiadó.
- NANE Egyesület** (2015). Miért marad? Családon belüli és párkapcsolati erőszak. Hogyan segíthetünk? Kézikönyv segítő foglalkozású embereknek. Budapest, NANE Egyesület. Elérhető: www.nane.hu/wp-content/uploads/miert_marad_2015.pdf



2.1

JÓ PÁRKAPCSOLAT
– ROSSZ PÁRKAPCSOLAT

Eszközök

tábla, natúr csomagolópapír
vagy flipchart papír, filctollak



Időtartam

20 perc



A gyakorlat célja

Megvitatni és tudatosítani, hogy mi jó és mi rossz egy párkapcsolatban, illetve, hogy mi a különbség a rosszul működő és a bántalmazó párkapcsolat között.

LEÍRÁS

Első téma: **A JÓ PÁRKAPCSOLAT**

A résztvevők először magukban gondolják végig, milyen jól működő párkapcsolatokat ismernek a baráti körükben, a szüleik baráti körében vagy a rokonságban. De gondolhatnak film- vagy olvasmányélményekben megjelenő jó párkapcsolatokra is. Ezután kiválasztanak egy olyan párkapcsolatot, amelyik tetszik nekik, és amelyről azt gondolják, ők is ilyet szeretnének.

Ha ezzel megvannak, odafordulnak a mellettük ülőhöz, és elmondják neki, miért gondolják, hogy a választott párkapcsolat valóban jó. Azt nem árulják el, kinek a kapcsolatáról van szó.

Ezt követően a résztvevők visszaülnek a körbe, és megosztják a csoporttal ezeknek a jól működő párkapcsolatoknak néhány jellemzőjét. Ha a résztvevők olyan nehezen megfogható példákat hoznak, mint „tisztelet”, „szeretet”, „bizalom”, akkor a facilitátor megkérdezi, hogy ezek milyen konkrét viselkedésekben nyilvánulhatnak meg, és honnan tudhatjuk, hogy a másik tisztel, szeret és bíz bennünk. A facilitátor felír a táblára vagy a papírra mindent, ami elhangzik.

A facilitátor kitér rá, hogy gyakran sokféle, néha egymásnak ellentmondó ismertetőjegy is elhangzik, hiszen mindannyian mások vagyunk. Például van, aki szerint egy jó kapcsolatban a felek mindent együtt csinálnak, de olyan is van, akinek a külön hobbi megtartása a fontos. Ami az egyik kapcsolatban jól működik, lehet, hogy egy másikban nem megy. A kölcsönös tisztelet és az egyenlőség azonban nélkülözhetetlen a jól működő kapcsolathoz.

Második téma: **A ROSSZ PÁRKAPCSOLAT**

A résztvevők újra a környezetükben lévő párkapcsolatokra gondolnak, de most olyat választanak ki, amelyik szerintük rossz, amelyet biztosan nem szeretnének. Ha ezt végiggondolták, odafordulnak a másik oldalon ülő szomszédjukhoz, és anélkül, hogy elárulnák, kinek a párkapcsolatáról beszélnek, elmesélik, milyen jelekből következtetnek arra, hogy rosszul működik. Ugyanúgy, mint az előző körben, a résztvevők megint összegyűjtik, a facilitátor pedig a táblára vagy a papírra írja a rossz párkapcsolat jellemzőit.

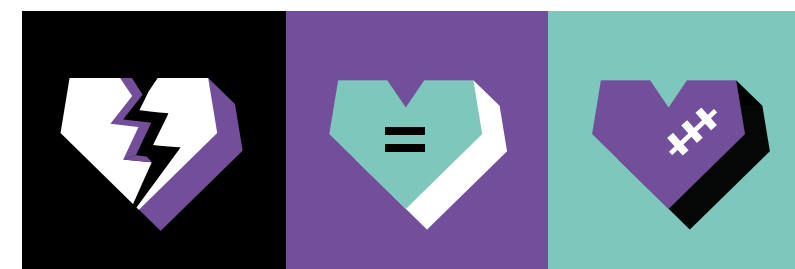
A facilitátor megkülönbözteti az egyéni különbségek miatt rosszul működő, boldogtalan párkapcsolatot az erőszakos, bántalmazó párkapcsolattól. Az utóbbit a kölcsönös tisztelet és az egyenlőség hiánya jellemzi, melyben az egyik fél rendszeresen úgy viselkedik, hogy azzal sérti a másik fél alapvető jogait és emberi méltóságát.

A facilitátor megkérdezi a résztvevőket, hogy tudnak-e néhány példát mondani mindkét esetre. (Vagyis az olyan egyéni különbségekre, melyek megakadályozzák, hogy egy kapcsolat jól működjön, illetve arra, amikor hiányzik a kölcsönös tisztelet, és az egyik fél megsérti a másik emberi méltóságát.)

Tippek a facilitátoroknak

A facilitátor figyeljen azokra a példákra, melyeket a résztvevők a jól működő kapcsolat jellemzőinek tartanak, ám valójában a kölcsönös tisztelet hiányáról árulkodnak. Gyakran előfordul például, hogy a fiatalok jól működőnek tekintenek egy olyan kapcsolatot, ahol az egyik fél engedelmesen aláveti magát a másik akaratának. Gyakran a féltékeny-

séget nem a birtoklási vágy, hanem a szeretet jeleként értelmezik. Ilyenkor a facilitátor mutasson rá a kölcsönösség fontosságára, illetve arra, hogy egy párkapcsolat kezdete nem jelenti egyben az egyén szabadságának végét is. Egy jól működő párkapcsolatban a felek egyoldalú engedelmeskedés helyett együttműködnek egymással.



2.2

HOVA ÁLLSZ?

A kölcsönös tisztelet
a párkapcsolatban



Eszközök

Sablonok (4. melléklet)



Időtartam

15 perc (három történet)



A gyakorlat célja

Megvitatni és tudatosítani, mi minősül tisztelettel, és mi minősül tiszteletlen viselkedésnek egy párkapcsolatban.

LEÍRÁS

Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a csoport nagyságához mérten legyen elég tér a mozgáshoz.

A gyakorlat során a facilitátor rövid példákat ismertet a résztvevőkkel, amelyek egy-egy párkapcsolat történéseit írják le. A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy a terem közepén képzeljenek el egy egyenest, amelynek egyik végpontján az áll, hogy **VAN KÖLCSÖNÖS TISZTELET**, a másikon pedig az, hogy **BIZTOSAN NINCS KÖLCSÖNÖS TISZTELET**.

Segítségképpen használhatja az **4. mellékletben** található feliratsablonokat, melyeket a termen végighúzódo, képzeletbeli egyenes két végére helyez el.

A facilitátor felolvassa az előre kiválasztott történeteket, a résztvevők pedig arra a pontra állnak a képzeletbeli egyenesen, ami a leginkább kifejezi a véleményüket. Elmondja, hogy ebben a gyakorlatban nincsenek jó vagy rossz válaszok. Az a lényeg, hogy a résztvevők alakítsák ki és osszák meg egymással a saját véleményüket. A facilitátor arra biztatja a résztvevőket, hogy akár egyedül is álljanak arra a pontra, ami a véleményüket a legjobban kifejezi.

Miután mindenki elfoglalta a helyét, a facilitátor megkér néhány résztvevőt, hogy ossza meg, miért állt az adott pontra.

Egy alkalommal 3-5 történetet érdemes kiválasztani, melyek között legyen kölcsönös tiszteleten alapuló és problémás kapcsolat is.

PÉLDÁK:

1

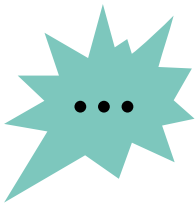
Emese és Tomi 15 évesek. Az iskolából ismerik egymást, és négy hónapja járnak. Emesének olyan hobbi van, ami sok idejét leköti: egy zenekarban énekel, és szeretne részt venni egy tehetségkutató válogatásán. Tomi ennek egyáltalán nem örül: ő több időt akar együtt tölteni, ráadásul bénának tartja azt a tehetségkutatót. Emiatt néha vitatkoznak Emesével. Egyszer aztán leülnek megbeszélni és Emese elmondja Tominak, milyen sokat jelent neki a zenekar és az éneklés. Tomi végül elfogadja, hogy Emesének fontos a hobbi. Úgy dönt, ő is több időt fog a saját dolgaira fordítani.

A fiatalok nagy része tiszteletteljes párkapcsolatnak szokta megítélni Emese és Tomi viszonyát. Fontos azonban teret adni a kritikusabb véleményeknek is, melyek tovább árnyalhatják a kölcsönös tisztelet fogalmát azzal, hogy rámutatnak: nem jó, ha a kompromisszumok olyan egyoldalúak, mint ebben a példában.

2

Móni és Dani 16 és 17 évesek, és néhány hónapja járnak. Mióta együtt vannak, Móni nem sokat találkozik a barátnőivel, mert tudja, hogy Dani nem örülne neki. Egyik este, mikor Dani elmegy a haverjaival bulizni, Mónihoz átjön egy barátnője, és megpróbálja rávenni: menjenek el ők is egy szülinapi buliba. Móni beadja a derekát, és nagyon jól érzi magát a szülinapon. Dani másnap megtudja, mi történt, és rákérdez Móninál. Veszekedni kezdenek, Dani egyre dühösebb lesz, és végül a szekrénynek löki a lányt.

Móniék kapcsolata egyértelmű példája a fizikai erőszakig fajuló irányításnak és megfélemlítésnek.



3

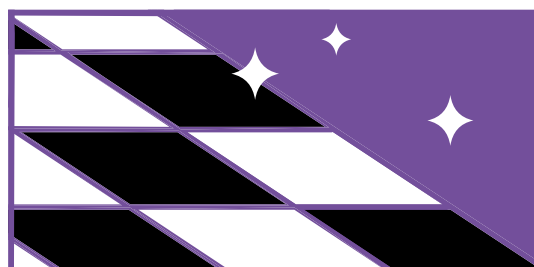
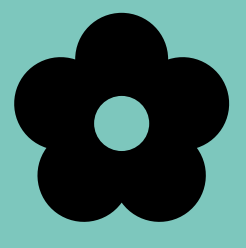
Kata és Nóri még csak néhány hete vannak együtt. Mindketten 17 évesek. Nóri nagyon kíváncsi természet, ráadásul teljesen bele van zúgva Katába, ezért mindent tudni akar a lányról. Egyik nap, mikor Kata kimegy egy percre a szobából, Nóri fogja a lány telefonját, és beleolvas az üzeneteibe.

A fiatalok véleménye rendkívül változatosan oszlik meg ebben a kérdésben. Vannak, akik a másik bizalmával való visszaélésnek tartják, amit Nóri csinált, és vannak, akik semmi kivétnivalót nem találnak benne. Sok fiatal nem gondol rá, hogy a levéltitok az online térre és a telefonon küldött üzenetekre is vonatkozik.

4

Vera és Gábor már hosszú ideje együtt vannak. Mindketten a húszas éveik elején járnak, és nemrég közös lakásba költöztek. Mindketten sokat dolgoznak, és csak este érnek haza a munkából. Vera rengeteg energiát fektet abba, hogy rend és tisztaság legyen az otthonukban, Gábor viszont nem takarít, és gyakran szanaszét hagyja a holmiját. Mikor Vera egyik este szóvá teszi a dolgot, úgy összevesznek, hogy utána nem is beszélnek egymással. Másnap, mire Vera hazaér, azt látja, hogy Gábor kitakarította a lakást, és virágot tett az asztalra.

Veráék kapcsolata magán hordozza a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatok bizonyos jegyeit, ugyanakkor a történet a nemkívánatos konfliktuskezelő módokra és a hagyományos nem szerepeken alapuló egyenlőtlen munkamegosztásra is jó példa.



5

Andris és Réka egy éve vannak együtt. Réka beleszeret egy másik fiúba, és ezért szakít Andrissal, aki viszont még mindig nagyon erősen kötődik Rékához, és képtelen elhinni, hogy a kapcsolatnak vége. Szerelmes üzenetekkel és kommentekkel bombázza a lányt, és úgy viselkedik, mintha még mindig együtt lennének. Mikor látja, hogy nem tud hatni a Rékára, azt írja neki: „Ha nem maradsz velem, megölöm magam.”

A másik döntésének semmibe vétele, a zaklatás és az öngyilkossággal való fenyegetőzés olyan viselkedési formák, melyeknek nincs helye egy kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatban. Az ilyen helyzetek megoldásához gyakran külső segítségre van szükség. Fontos tudni, hogy a szakítás idején különösen megnő az erőszakos viselkedés veszélye.

6

Szabi és Timi még csak rövid ideje vannak együtt. Timi nem szakította meg a kapcsolatot volt fiújával, ezért Szabi nagyon féltékeny, és azt akarja, hogy azok ketten ne találkozzanak többet. Mikor Timi egyik nap bemegy barátnőivel a városba, véletlenül összefut a volt barátjával, és beszélget vele egy keveset. Szabi egyik barátja végignézi a jelenetet, és másnap elmeséli a fiúnak, mi történt. Szabi nagyon mérges lesz, és lekurvazza Timit.

A másik sértegetése és a féltékenykedés a leggyakrabban előforduló viselkedésformák egy bántalmazó párkapcsolatban.



7

Andris fél, mert volt barátja, Zoli, ilyen és ehhez hasonló fenyegető e-maileket küldözget neki: „Még megbánod, hogy kidobtál!” Zoli naponta többször is megnézi Andris adatlapját a közösségi oldalakon, hogy lássa, ki mit kommentel a posztjaihoz és képeihez. Amikor Andris hetekig nem válaszol neki, azzal fenyegeti meg, hogy elmondja a fiú szüleinek, hogy meleg.

A volt barát vagy barátnő fenyegetése a kölcsönös tisztelet hiányáról árulkodik. Az internet segítségével manapság már gyerekjáték információt gyűjteni a másiktól és kémkedni utána. Fontos tudni, hogy a párkapcsolati erőszak különböző formái az azonos neműek kapcsolataiban is megjelenhetnek, illetve előfordulhatnak olyan speciális nyomásgyakorlási formák is, mint az előbújásra kényszerítés.

8

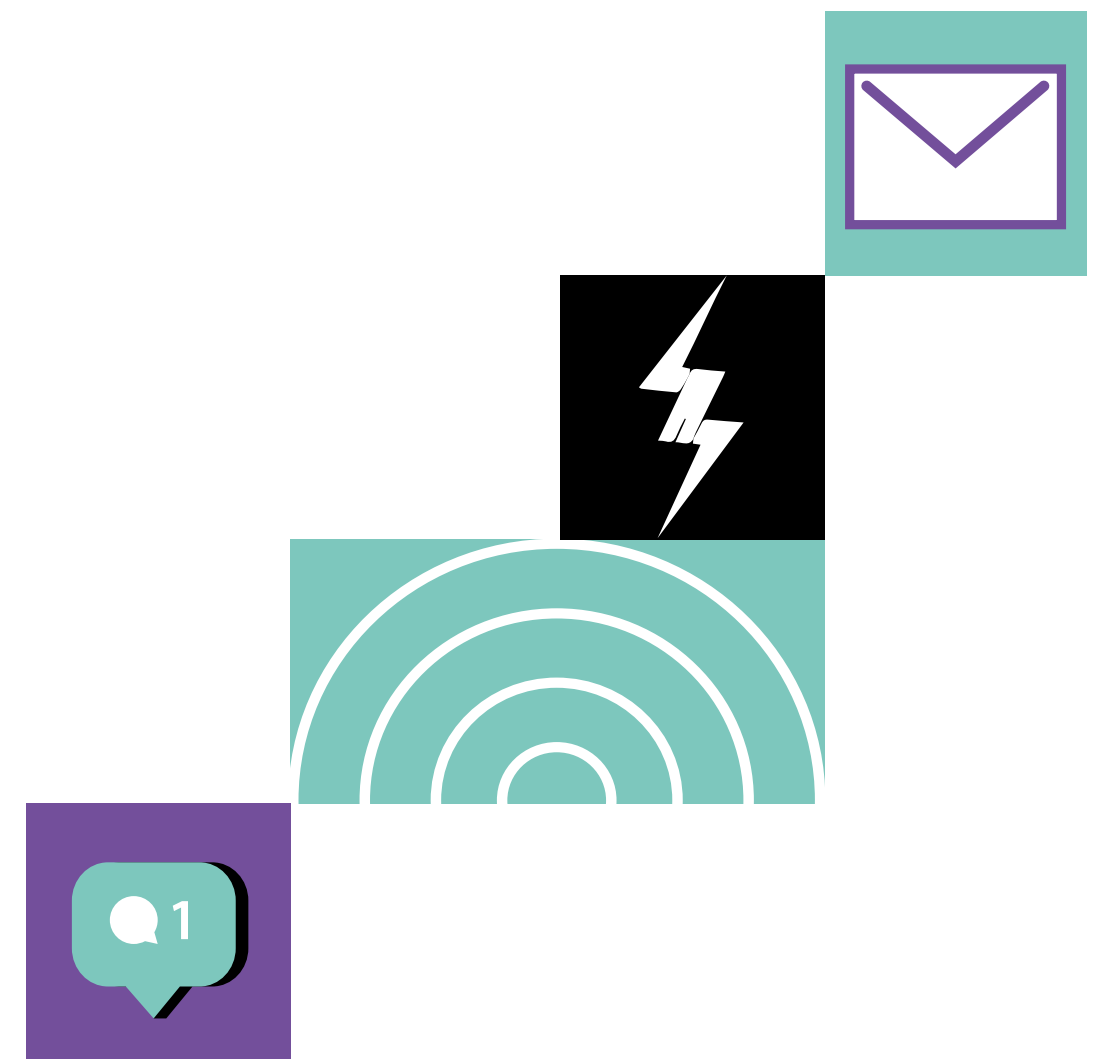
Ági és Gyuri 14 évesek, és egy hete vannak együtt. Ági aranyos fiúnak tartja Gyurit, és néhányszor már csókolóztak is. Gyuri azonban többet akar, amikor kettesben maradnak, benyúl a lány pólója alá, megpróbálja levenni róla. Áginak nem tetszik a dolog, és leállítja a fiút, ám Gyuri nem adja fel. Az lesz a dolog vége, hogy néhány percnyi huzavona után Ági eltolja magától a fiút, és azt mondja: „Ne csináld ezt!” Gyuri csalódottan fordul el a lánytól, aztán csak ül mellette némán.

A határok megszabása egy friss párkapcsolatban mindig nehéz feladat, és ez fokozottan érvényes a tizenévesekre, hiszen még nincsenek tapasztalataik ezen a téren. Érthető, ha ez nem olyan gördülékeny, ugyanakkor nagyon fontos, hogy mindenki megtanulja kifejezni saját, szexualitással és intimtással kapcsolatos igényeit, és elfogadni a másik határait akkor is, ha eleinte kínos lehet ezekről a dolgokról beszélni.

9

Zsófi és Csabi 17 évesek. Zsófi még senkivel sem járt Csabi előtt. Csabi szeretne lefeküdni Zsófival, de a lány még nem akar. Egyik este Csabi azt mondja Zsófinak: „Ha nem fekszel le velem, nem tudom, hogy folytathatnánk ezt.”

A szexuális nyomásgyakorlás és a szakítással való fenyegetőzés nagyon egyértelmű figyelmeztető jelek. Hogyan változik a résztvevők hozzáállása, ha a történetben felcseréljük Zsófi és Csabi szerepét? A nemek felcserélése alkalmat ad arra, hogy a fiatalok a férfi és női szerepekről is elmondhassák véleményüket.



2.3

PÁRKAPCSOLATI JELZŐLÁMPA
Elvárásaim egy kapcsolatban

Eszközök

natúr csomagolópapír vagy flipchart papír, filctollak, közepes (A/6)
méretű zöld, sárga és piros lapok,
ragasztóstift vagy gyurmaragasztó



Időtartam

45 perc



A gyakorlat célja

Összegyűjteni a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat jellemzőit.

Tudatosítani, hogy mely értékek, elvárások és vágyak fontosak a résztvevők számára egy párkapcsolatban.

LEÍRÁS

1. rész: A ZÖLD JELZÉS

A facilitátor felteszi a résztvevőknek a következő kérdéseket:

- *Milyen a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat?*
- *Mi jut az eszetekbe arról, ha meghalljátok ezt a kifejezést?*

A résztvevők közös ötletelés során elmondják, mit gondolnak, a facilitátor pedig felírja az ötleteket a táblára vagy a papírra.

Ha korábban már megcsinálták a **2.1. Jó párkapcsolat – rossz párkapcsolat** gyakorlatot, akkor az ott felírt szavak, gondolatok is felhasználhatóak.

A facilitátor minden résztvevőnek ad négy zöld lapot. A résztvevők mind a négy lapra felírnak egy dolgot, ami nekik személyesen a legfontosabb egy párkapcsolatban. Meríthetnek ötleteket a korábban összegyűjtöttekből, de kitalálhatnak új dolgokat is. A facilitátor javasolja a résztvevőknek, hogy próbáljanak minél konkrétabb viselkedéseket megnevezni.

Amint ezzel elkészültek, a résztvevők kisebb csoportokat alkotnak, és megbeszélik, ki mit írt a zöld lapokra. Közös kiválasztják a tíz legfontosabb dolgot, és mint egy slágerlistát, beszámozzák őket egytől tízig. Fontos, hogy ha valaki nagyon ragaszkodik egy-egy szóhoz, akkor azt semmiképpen se hagyják ki. Az sem baj, ha nem sikerül tíz dolgot összegyűjteni – léteznek nyolcas vagy hetes toplisták is.

Minden csoport kap egy csomagolópapírt vagy flipchart papírt, melynek alsó harmadára felragasztja a zöld lapokat. A fenti részt hagyják szabadon, arra később még szükség lesz. Ha végeztek, mindenki visszaül a nagy körbe, és a csoportok bemutatják egymásnak a toplistájukat.

2. rész: A SÁRGA ÉS PIROS JELZÉS

Ebben a részben a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleivel foglalkoznak a résztvevők.

A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy egy pár perc alatt gondolják át, mi bizonytalanítaná el őket egy párkapcsolatban, és mi vezetne egyértelmű szakításhoz.

A facilitátor kioszt sárga és piros lapokat. A résztvevők a sárga lapokra felírják, milyen viselkedéstől érzik magukat kellemetlenül egy párkapcsolatban.

A piros lapokra pedig azt írják fel, hogy mi vonna maga után egyértelmű szakítást. A korábban hallott példatörténetekből, a saját tapasztalataikból vagy akár a hírekből is meríthetnek ötleteket.

Ezután a résztvevők újra csoportot alakítanak azokkal, akikkel a zöld lapok összegyűjtésén dolgoztak az 1. rész során. A csoporttagok megbeszélik, mit írtak a sárga és a piros lapokra. Ezután felragasztják a sárga kártyákat a zöldek fölé, majd a pirosakat a sárgák fölé.

Az így elkészült poszter végül egy közlekedési lámpához fog hasonlítani: alul lesznek a zöld, középen a sárga, felül pedig a piros lapok. Ez a párkapcsolati jelzőlámpa megmutatja, mikor mehet tovább a kapcsolat, mikor jobb fékezni, és megvizsgálni, hogy minden rendben van-e, illetve mikor jobb megállni, azaz szakítani. Végül a csoportok bemutatják egymásnak a párkapcsolati jelzőlámpákat.

Tippek a facilitátoroknak

A gyakorlat 1. része külön is használható annak tudatosítására, hogy mely értékek, elvárások és vágyak fontosak a résztvevők számára egy párkapcsolatban. Ha a csoportnak nincs előzetes tudása a párkapcsolati erőszak

figyelmeztető jeleiről és a párkapcsolati erőszak különböző fajtáiról, a 2. rész előtt érdemes velük megcsinálni a **3.4 Figyelmeztető jelek** és a **3.6 Erőszakfajták** című gyakorlatot.

2.4

SZERELEMSZILUETT
Milyen érzés a szerelem?

Eszközök

natúr csomagolópapír vagy
flipchart papír, filctollak,
színes ceruzák



Időtartam

45 perc



A gyakorlat célja

Megfogalmazni a szerelemmel kapcsolatos érzéseket, érzelmeket és testi
érzeteket, valamint azonosítani, melyek kellemesek és melyek kellemetlenek.

LEÍRÁS

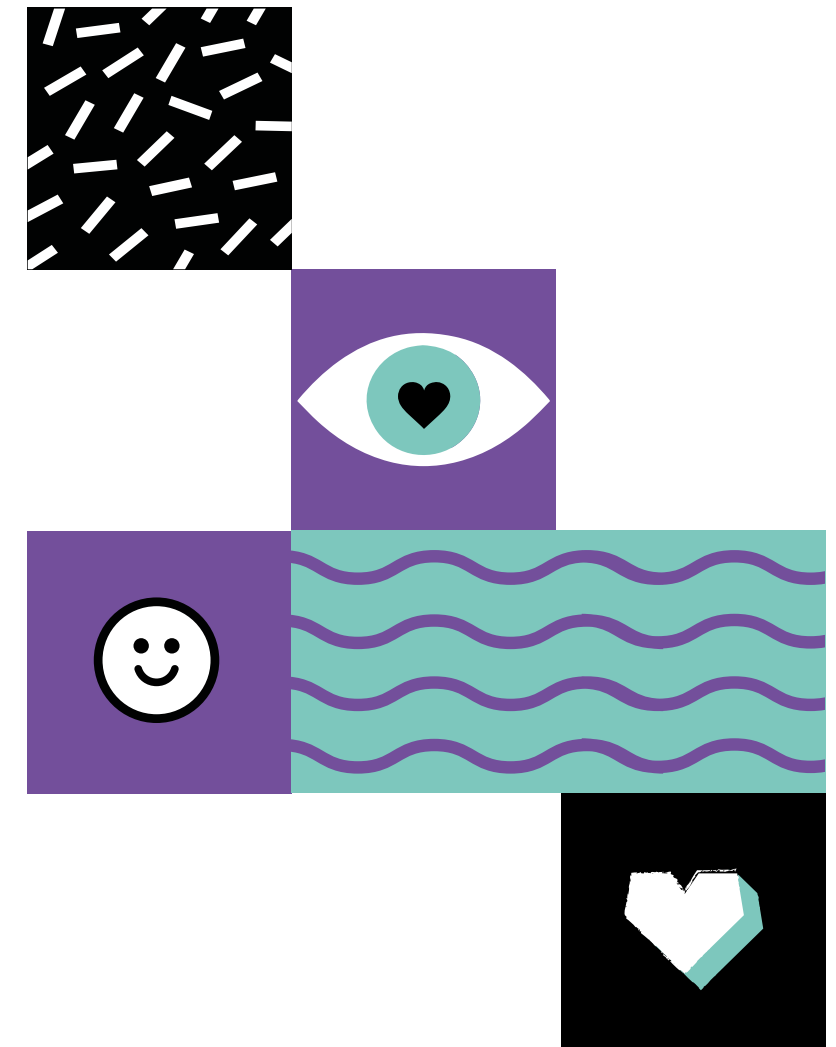
A résztvevők 5-6 fős csoportokat alakítanak. Minden csoport kap egy ember nagyságú papírt (ez elkészíthető több flipchart papír összeragasztásával is). Minden csoportból egy résztvevő lefekszik a papírra, a többiek pedig körberajzolják.

Ha ez kész, akkor a csoporttagok közösen töltik ki a körvonalat a facilitátor kérdései alapján. A résztvevők bármit rajzolhatnak vagy írhatnak a sziluettbe, ami a szerelemmel vagy a szerelembe eséssel kapcsolatos. Hozhatnak kifejezéseket más nyelvekből is. A facilitátor kérdései:

- > *Hogy érzed magad, amikor szerelmes vagy?*
- > *Milyen érzéseket kapsz a szerelemhez?*
- > *A tested melyik részében érzed, hogy szerelmes vagy?*
- > *Milyen szerelemmel kapcsolatos szólásokat, kifejezéseket ismersz? (pl. „rózsaszín szemüvegen keresztül látja a világot”, „a szerelem vak”, „fél méterrel a föld fölött jár”, „egy férfi szívéhez a gyomrán át vezet az út”)*

A résztvevők körülbelül 20 percet kapnak arra, hogy kitöltsék a körvonalat, és megosszák egymással a gondolataikat.

Mikor mindegyik csoport elkészült a képpel, a résztvevők körbejárják a posztereket. Mindegyiknél megállnak, és meghallgatják a sziluettet készítő bemutatóját. Ha valakinek kérdése van, azt utána felteheti.



2.5

MIT TANÍTANAK NEKÜNK
A MESÉK A SZERELEMRŐL?



Időtartam

15 perc



A gyakorlat célja

Felismerni, valójában milyen képet közvetítenek a mesék a párkapcsolatról, illetve a férfiak és a nők abban betöltött szerepéről.

LEÍRÁS

A facilitátor egyesével felolvassa a Disney-mesék átiratát, melyekben szigorúan a cselekményre koncentrálni jelenik meg a történet, romanticizálás nélkül.
A résztvevők feladata, hogy először kitalálják, melyik meséről van szó, majd közösen válaszoljanak a következő kérdésekre:

- > Mire világít rá az átirat?
- > Mi a gond a cselekménnyel?
- > Milyen szerepeket társít a mese a férfiakhoz és milyeneket a nőkhez?
- > Mit közvetít a mese a párkapcsolatról?



1

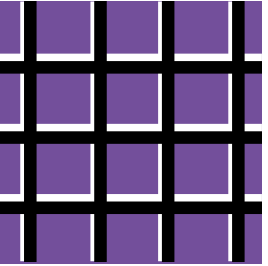
Egy férfi fogságba ejt egy másik férfit. A foglyul ejtett férfi lánya kiváltja az apját azzal, hogy helyette ő kerül fogságba. A férfi bezárja a nőt egy szobába, de amikor rájön, hogy a nő milyen kedves és gondoskodó, elkezd vele egyre kedvesebb lenni. Végül a fogva tartó és a fogoly egymásba szeretnek.

Megoldás:
A SZÉPSÉG ÉS A SZÖRNYETEG

A szépség és a szörnyeteg című mesében Bellát foglyul ejti és bezárja a Szörnyeteg. A Szörnyeteg csak akkor kezd el vele kedvesen viselkedni, amikor rájön, hogy a lány kedves és gondoskodó.



A bántalmazó párkapcsolatok jellemzője, hogy a bántalmazó partner folyamatosan azt közvetíti az áldozata felé, hogy azért bántalmazza, mert az nem „viselkedik jól”. Ezért az áldozatok megpróbálnak mindig „jól viselkedni”. Ez azonban nem lesz hatással a bántalmazásra. Az áldozat viselkedésének kritizálása, csak egy kifogás a bántalmazásra. A mese azt üzeni a gyerekeknek, hogy „ha valaki rájön, hogy kedves vagy és gondoskodó, akkor megváltozik, és nem fog erőszakosan viselkedni veled”.



2

Egy kómában fekvő nő arra ébred, hogy egy férfi éppen megcsókolja. A nő azonnal beleszeret a férfiba, és összeházasodnak.

Megoldás:
CSIPKERÓZSIKA

Csipkerózsika, akit álmában megcsókolt a herceg, örök szerelembe esik vele és összeházasodnak.

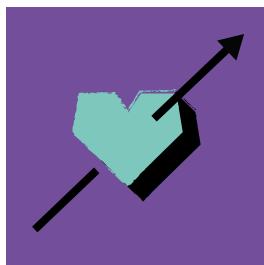
Ismeretlen embert álmában megcsókolni szexuális zaklatásnak számít, mivel az nem tudja beleegyezését adni a közeledéshez. A mese romanticizálja a szexuális zaklatásnak ezt a formáját.

3

Egy nő felbérel egy bérnyilkost, hogy hozza el neki dobozban egy másik nő szívét azért, mert a másik szebb nála.

Megoldás: HÓFEHÉRKE ÉS A HÉT TÖRPE

A királynő felbérel egy bérnyilkost, hogy az hozza el neki egy dobozban Hófehérke szívét azért, mert féltékeny a szépségére.



Ez a történet megerősíti azt a szexista előítéletet, hogy a nők alapvetően nem tudnak együttműködni. Mindig versenyeznek egymással, és bármire képesek annak érdekében, hogy legyőzzék a másikat. A nők valóban sokszor versenyeznek egymással, mert a társadalom ezt várja el tőlük. Sokszor épp a férfiak provokálják ki a nők közötti versenyzést azzal, hogy egymáshoz hasonlítják a ki nézetüket. Fontos lenne, hogy a nők ne versenytársként tekintsenek egymásra, hanem szövetségesként, ami gyakran meg is történik a valóságban. A nők sok esetben támogatják és segítik egymást.

4

Egy férfi meglát egy nőt, aki nagyon megtetszik neki. Tudja, hogy ha a nő megtudná, milyen a családi háttere, nem állna vele szóba, ezért más valakinek hazudja magát.

Megoldás: ALADDIN

Aladdin azt hazudja, hogy herceg csak azért, hogy találkozhasson Jázminnal. Jázmin sokáig abban a hitben él, hogy Aladdin egy herceg.

Egy párkapcsolatban fontos az őszinteség még akkor is, ha az egyik fél attól tart, hogy ha a partnere megtudja róla az igazságot, akkor nem fogja elfogadni. Őszinteséggel sokkal nagyobb esély van rá, hogy sikerül megbeszélni a dolgokat, mint úgy, ha a hazugság csak később derül ki.

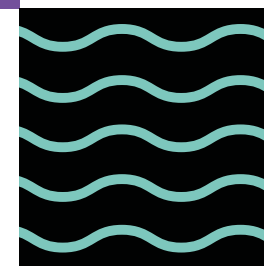
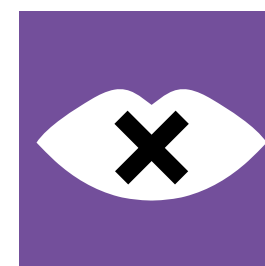
5

Egy 18 éves fiatal nő vállalja, hogy megnémi, csak hogy újra találkozzon egy férfival, akit életében egyszer látott. Az alku szerint ha a férfi nem csókolja meg 3 napon belül, a nő örökre rabszolga lesz. A nő és a férfi úgy szeretnek egymásba, hogy az ismerkedés alatt a nő egy szót sem szól.

Megoldás: A KIS HABLEÁNY

Ariel első látásra beleszeret Ericbe, a fiatal hercegbe. A hableány alku köt Ursulával, hogy az 3 napra emberré változtatja őt a szép hangjáért cserébe. Eric és Ariel úgy szeretnek egymásba, hogy Eric semmit nem tud meg a lányról.

A mese arra a hamis elképzelésre épít, hogy két ember első látásra egymásba szerethet és örökké boldogan élhet, anélkül, hogy előbb valóban megismernék egymást. Emellett azt is üzeni, hogy a nőknek fel kell adniuk az addigi életüket, ha párkapcsolatot akarnak.



2.6

MIT CSINÁLJAK?

Ismerkedési szituációk elemzése



Időtartam

20 perc



A gyakorlat célja

Megvitatni az ismerkedéssel, párkapcsolatokkal kapcsolatos dilemmákat.
Azonosítani a saját határokat és igényeket.

LEÍRÁS

Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a csoport nagyságához mérten legyen elég tér a mozgáshoz.

A facilitátor beszámozza a szoba négy sarkát. A négy sarok egy dilemma négy megoldásának fog megfelelni. A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy álljanak fel, és egyikük olvasson fel egy dilemmát a hozzá tartozó megoldási lehetőségekkel együtt. A felolvasás után minden résztvevő abba a sarokba áll, mely a legelfogadhatóbb megoldást jelenti a számára. Az egyes dilemmák felolvasása után a facilitátor megkérdezi a résztvevőket, hogy miért döntöttek az adott megoldás mellett. Aki az „Egyéb” sarokban áll, attól a facilitátor megkérdezi, hogy milyen megoldásra

Tippek a facilitátoroknak

Ha vita alakul ki a résztvevők között a választással kapcsolatban, akkor a facilitátor figyeljen arra, hogy a résztvevők ne ítélkezzenek egymás felett. Segítsen a résztvevőknek higgadtan érvelni.

Orsi dilemmája

Orsi megismert egy fiút az interneten, aki alapvetően nagyon szimpatikus neki, de néha furcsák a reakciói chatelés közben. Megjegyzéseket tesz a képeken a ruháira, és volt már, hogy annyira megsértődött azon, hogy Orsi nem válaszolt rögtön, hogy napokig nem volt hajlandó vele szóba állni. De a fiú nagyon jóképű az általa küldött képek alapján, és amúgy jó fej és vicces is. A fiú találkozni akar Orsival. Mit kellene a lánynak tenni?

- > Ne találkozzon vele.
- > Találkozzon vele.
- > Mondja meg neki, hogy még várjanak a találkozással, ismerjék meg egymást jobban.
- > Egyéb.

Rita dilemmája

Rita 15 éves. Megismert egy fiút az interneten, akivel eddig egyszer találkozott, és nagyon tetszik neki. Rita szülei egyik este nincsenek otthon, és a fiú felveti, hogy mi lenne, ha átmenne hozzá. Mit kellene tennie?

- > Mondjon nemet.
- > Mondjon igent.
- > Mondjon igent azzal a feltétellel, hogy Rita néhány barátja is átjön.
- > Egyéb.



Lili dilemmája

Lili 14 éves és szerelmes. A barátja is szerelmes belé. Két hónapja vannak együtt, de Lili szülei nem tudnak a kapcsolatáról. A lány biztos benne, hogy ha elmondaná nekik, eltílnák őket egymástól. Mit kellene tennie Lilinek?

- > Szakítson a barátjával.
- > Mutassa be a barátját a szüleinek.
- > Járjon vele továbbra is titokban.
- > Egyéb.

Marci dilemmája

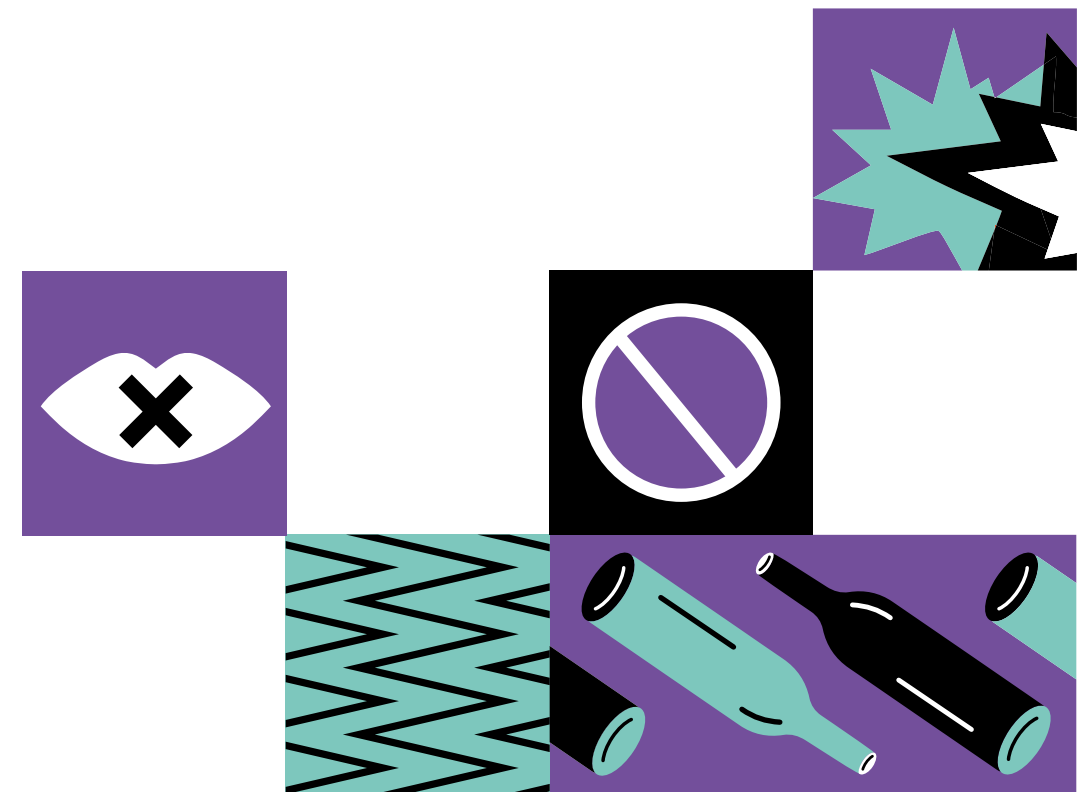
Marci 16 éves. Marci meleg, de sem a barátai, sem a családja nem tud róla. Nagyon tetszik neki egy fiú az osztályban, és szeretne vele összejönni. Azonban nem biztos benne, hogy a fiú nyitott lenne a dologra. Attól fél, ha ráhajtana, a fiú elmondaná másoknak az osztályban, hogy meleg. Mit kellene tennie?

- > Felejtse el ezt a fiút.
- > Mondja el a barátainak és a szüleinek, hogy meleg, és hívja el az osztálytársát randira.
- > Ismerje jobban meg a fiút, hogy megtudja, hasonló érzéseket táplál-e iránta.
- > Egyéb.

Laura dilemmája

Laura és Soma 17 évesek. Két éve járnak. Egyik este sokáig buliznak és Soma nagyon rézszege issza magát. Laura szeretne elmenni egy másik szórakozóhelyre, de Somának nincs kedve. Laura Soma nélkül is szívesen menne. Soma ettől nagyon ideges lesz, és elkezd vele kiabálni, majd meglöki. Mit kellene tennie Laurának?

- > Maradjon Somával az este további részében és felejtse el a történeteket.
- > Menjen el másik szórakozó helyre és hagyja ott Somát.
- > Ordítson vissza.
- > Egyéb.



3



PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK

A PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK FOGALMA

A párkapcsolati erőszak egy szisztematikus magatartás, melynek célja a másik ember feletti (teljes) kontroll és hatalom megszerzése. Ebbe a szisztematikus, erőszakos magatartásba többféle viselkedésforma is beletartozik (lásd később: A párkapcsolati erőszak fajtái), melyeket a bántalmazó fél felváltva használ, hogy hatalmat szerezzen és gyakoroljon a partnere felett.

A bántalmazó párkapcsolat során az erőszak egyre fokozódik. A kapcsolat elején sokszor enyhébb vagy nehezebben felismerhető erőszak van jelen, mely később, ahogy az áldozat egyre kiszolgáltatottabbá válik, súlyosbodik.

A kapcsolat elején megjelenő hatalmi különbség – az, hogy a férfi dominánsan viselkedik a nővel – azért is nehezen felismerhető, mert illeszkedik a társadalom által elvárt nemi szerepekhez.

Dominanciát, hatalmi fölényt jelent már az a társadalmi elvárás is, hogy a férfi legyen idősebb, magasabb, gazdagabb és képzettebb, illetve a férfi döntse el, mikor mit csinál a pár, és ő határozza meg a közös programokat. A félté-

kenység és a korai elköteleződés a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jelei. A társadalmi normák hatására azonban romantikusnak tartjuk és a szerelem jelének, ha egy férfi nem viseli el más férfiak jelenlétét partnere mellett, ha első látásra beleszeret a nőbe, ha meg akarja szerezni és magához akarja láncolni, már akkor, amikor még nem is ismerheti eléggé.

A párkapcsolati erőszak tanult viselkedés és az alapja a nők elleni erőszakot lehetővé tevő értékrend: a szexizmus. A szexizmus a patriarchátusban a nők elnyomásának mindennapi megtestesülése, alapja az a gondolat, hogy a nők alacsonyabb rendűek a férfiaknál. Szexista szemléletmódot tükröz, ha valaki úgy gondolja, a nők legfőbb feladata az életben a gyerekszülés; a nők nem alkalmasak vezető szerepre; a nők feladata a házimunka; a nők nem tudnak a pénzzel bánni; illetve a nők szexszel tartoznak a férfiaknak.

Az erőszak alkalmazása a másik feletti hatalom megszerzése érdekében döntés kérdése. Mindannyian ugyanabban a szexista társadalomban szocializálódunk, mégsem válik minden férfi bántalmazóvá.

A párkapcsolati erőszak figyelmeztető jele, ha a partner (tipikusan a férfi):

- mereven ragaszkodik a társadalom által előírt férfi/női szerepekhez,
- állandóan leszólja a partnerét, gorombáskodik vele,
- mások előtt megalázza a partnerét,
- megpróbálja elhitetni a partnerével, hogy az ostoba, értéktelen vagy örült,
- nem engedi, hogy a partnere eljárjon otthonról nélküle, és hogy tartsa a kapcsolatot barátaival és rokonaival,
- állandóan féltékenykedik,

- szexuális tárgyként kezeli a partnerét,
- olyan szexuális tevékenységekre próbálja rávenni a partnerét, amihez annak nincsen kedve,
- kiszámíthatatlan, robbanékony,
- összetör vagy tárgyakat dobál „dühében”,
- mindig a partnerét vagy mást hibáztat a problémáiért,
- bűntudatot kelt a partnerében, ha az nem azt teszi, amit ő mond,
- előző kapcsolatában bántalmazta a partnerét.

A PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK FAJTÁI:

SZÓBELI ERŐSZAK

A bántalmazó lekicsinyli, sértegeti a partnerét, 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).

LELKI ERŐSZAK

A bántalmazó letagad lényeges dolgokat, elzárkózik a partnerétől, kizárja őt gondolataiból, érzéseiből, ugyanakkor az ellenőrzése alatt tartja a partnerét, végletesen féltékenykedik, önbizalmát módszeresen lerombolja, önálló döntéseit rendszeresen megkérdőjelezi vagy nem veszi figyelembe. Mindenért a partnerét okolja, még a saját erőszakos kitörései 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 a partnerét, félelemkeltően viselkedik (dühödten néz, üvölt), támadóan faggatózik, életveszélyesen vezet.

SZEXUÁLIS ERŐSZAK

A bántalmazó olyan szexuális tevékenységre veszi rá a partnerét, amelyet az nem akar, a szexszel fájdalmat okoz neki vagy megalázza; megerőszakolja vagy intim testrészeit megsebesíti, arra kényszeríti, hogy másokkal közösüljön. Meggátolja, hogy partnere fogamzásgátló módszert alkalmazzon, abortuszra kényszeríti, vagy megakadályozza az abortuszt.

FIZIKAI ERŐSZAK

A bántalmazó a partnerét lökdösi, megüti, megpofozza, fojtogatja, a haját húzza, ököllel veri, belerúg, megharapja, rázza, megégeti, fegyverrel (például késsel, löfegyverrel) fenyegeti vagy bántja. A partnere legalapvetőbb jogait megtagadja, mozgásszabadságát, elemi igényeit korlátozza: nem engedi meg, hogy tőle független magánélete is legyen, bezárja, kizárja, megkötözi, éheztetni vagy szomjazztatja, nem engedi tisztálkodni, elrejtí a szükséges gyógyszereit, vagy nem ad rájuk pénzt.

GAZDASÁGI ERŐSZAK

A bántalmazó a partnerét elszigeteli a társas és gazdasági erőforrásoktól, megakadályozza, hogy dolgozni járjon vagy saját pénze legyen, illetve, ha van, azt elveszi, és saját belátása szerint ad csak belőle. A partnere kiadásait megkérdőjelezi, miközben ő maga szabadon rendelkezik a pénzzel. Elszigeteli a 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 vagy átkutatja zsebeit, táskáját.

ONLINE ERŐSZAK

A bántalmazó online platformokon, okos eszközök segítségével kontrollálja és ellenőrzi a partnerét vagy volt partnerét. Szóbeli, lelki és gazdasági-társadalmi erőszakot alkalmaz ellene, zaklatja. A bántalmazó sokszor teljes kontroll alatt tudja tartani az áldozatát a digitális eszközök segítségével (mobiltelefon, számítógép, tablet), egyrészt mivel azon keresztül az áldozat folyamatosan elérhető, másrészt segítségükkel követni lehet, hol tartózkodik, kivel kerül kapcsolatba. Az áldozat sokszor tisztában van azzal, hogy partnere megfigyeli digitális eszközeit, így sokszor az online platformokon is teljesen elszigetelődik, nem tudja tartani a kapcsolatot ismerőseivel.



AZ ERŐSZAK CIKLUSA

Lenore E. Walker pszichológus, aki évekig tanulmányozta a párkapcsolati erőszak folyamatát, alkotta meg az erőszak ciklusának modelljét. Walker szerint a bántalmazó párkapcsolatok körforgásszerű, ciklikus mintázatot követnek.

Az erőszak ciklusa három fázisból tevődik össze. A kapcsolat az úgynevezett mézeshe-
tekkal kezdődik, ilyenkor a bántalmazó partner le-
hengerlően viselkedik, kedveskedik. Ezután
következik a feszültség felgyülemelésének idő-
szaka, amikor az áldozat úgy érzi, semmi nem
jó, amit csinál, a bántalmazó mindenbe beleköt,
mindennel baja van. Az utolsó fázis az erőszak
kitörése, amikor kiugróan erőszakos esemény
történik, ami lehet akár szóbeli vagy érzelmi is,
nem feltétlenül fizikai. Ezután újra a mézeshe-

tek időszaka következik, amelyre a bocsánat-
kérés és a változásra tett ígérek a jellemzők.
Ilyenkor az áldozat úgy érzi, végre visszakapta
azt a férfit, akit a kapcsolat elején megismert.
Azonban sem a bocsánatkérés, sem a változás-
ra tett ígérek nem jelentenek valódi megbá-
nást, az erőszak ciklusában a fázisok folyama-
tosan követni fogják egymást.

Ahogy az évek során az áldozat egyre ki-
szolgáltatottabbá válik a bántalmazónak, úgy
tűnik el fokozatosan a mézeshe-
tek időszaka. Egy idő után a bántalma-
zó úgy érzi, nincs szükség rá, hogy a mézeshe-
tek időszakokkal az áldozatát a párkapcsolatban
tartsa, mert az már annyira kiszolgáltatott neki
(anyagilag, érzelmileg és egzisztenciálisan),
hogy úgysem képes elhagyni őt.

MAGYAR STATISZTIKÁK A PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAKRÓL

A párkapcsolati erőszakról gyakran az
a vélekedés, hogy elszigetelt jelenség, kevés
nő él bántalmazó párkapcsolatban. Azonban
ez egy tévhit. Az Európai Alapjogi Ügynökség

2014-ben készült reprezentatív felméréséből
a következő adatokat tudhatjuk a magyaror-
szági előfordulással kapcsolatban:

15 éves kor felett:

- A nők 20%-a tapasztalt a partnere részéről testi erőszakot (azaz minden
ötödik nő kerül élete során olyan párkapcsolatba, ahol fizikai erőszak is éri).
- A nők 49%-a tapasztalt a partnere részéről lelki vagy szóbeli erőszakot.
- A nők 9%-át érte szexuális erőszak. 7% esetében volt az elkövető a válaszadó partnere.

15 éves kor előtt:

- A nők 5%-a élt át erőszakot felnőtt elkövető részéről.
- A nők 27%-a élt át fizikai, szexuális vagy lelki erőszakot.

AZ ERŐSZAK HATÁSAI ÉS A TRAUMA

Sokféle esemény lehet traumatizáló ha-
tással az egyénre: ilyen a baleset, a természeti
katasztrófa és az ember okozta erőszak. Ezek
az események meghaladják az egyén minden-
napi alkalmazkodóképességét, mivel váratlan,
sokkoló és irányíthatatlan történések, ame-
lyek súlyos sérüléssel, életveszéllyel fenye-
getik az áldozatot vagy egy hozzá közel álló
személyt. A traumatikus esemény lehet egy-
szeri vagy sorozatos, melynek során az áldo-
zat tehetetlennek érzi magát és retteg, illetve
nyugtalan-ságot és zavarodottságot él át.

A nők ellen legtöbbször valamilyen kö-
zeli személy (partner, barát, rokon, családtag)
követ el erőszakot, ami fokozottan traumati-
záló hatással van az áldozatokra, és gyakran
a poszttraumás stressz-zavar (PTSD) kialaku-
lásához vezet. A PTSD egy abnormális ingerre
adott normális emberi reakció. Akkor beszél-
lünk PTSD-ről, amikor a tünetek a traumát ki-
váltó esemény után négy héttel is fennállnak.

A PTSD TÜNETEI A KÖVETKEZŐK:

Az traumára való emlékezés elkerülésére irányuló tünetek:

- a traumával összefüggő helyek, emberek, gondolatok, tevékenységek, érzések kerülése,
- a traumára való visszaemlékezés képtelensége,
- beszűkülés.

A betolakodó tünetek:

- emléketörések (kényszerű, ismétlődő, szenvedést okozó visszaemlékezés a traumatikus
eseményre vagy az akkor kiváltott érzésekre, mely olyan élénken
jelentkezik, mintha az áldozat újraélné a történeteket),
- rémálmok.

Affektív tünetek:

- érzékelés eltompulása, időérék megváltozása, érzelmi eltávolodás, passzivitás,
- észrevehetően csökkent érdeklődés vagy részvétel fontos tevékenységekben,
- depresszió, negatív hangulat.

Fokozott készenléti állapot tünetei:

- elalvási / alvási zavarok,
- ingerlékenység,
- koncentrációs nehézségek,
- fokozott éberség.

A trauma hatására az áldozatban megkérdőjeleződik addig felépített világ- és énképe, mivel az erőszakeselemény nem beépíthető a tapasztalataiba. Párkapcsolati, családon belüli erőszak esetében jellemzően sorozatos és bizalmi személy által elkövetett erőszakeseleményekről beszélünk, ami nagyon traumatizáló. Egy ilyen tapasztalat után az áldozatoknak hosszú és kemény munkába kerül újjáépíteni az énképet, újra bízni másokban és önmagukban.

Ahhoz, hogy a gyógyulás megtörténjen, elengedhetetlen a nők elleni erőszak okozta

traumában jártas szakember segítsége, és az olyan támogató környezet, amely elismeri az erőszak súlyosságát és a trauma jogosságát.

Sajnos Magyarországon ezt a támogatást sok áldozat nem kapja meg. A környezet, a hatóságok, a szociális intézményekben dolgozó segítők gyakran megkérdőjelezzik az erőszak megtörténtét, relativizálják azt, illetve az áldozat hibájának tartják. Ez gyakran újratraumatizálja az áldozatokat, és ellehetetleníti vagy lelassítja a traumafeldolgozás folyamatát.



Ajánlott olvasmányok

NANE Egyesület (2015). *Miért marad? Családon belüli és párkapcsolati erőszak. Hogyan segíthetünk?*, Budapest, NANE Egyesület

Elérhető: www.nane.hu/wp-content/uploads/miert_marad_2015.pdf

Judith Herman (2011). *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Budapest, Háttér kiadó.

Patent Egyesület (2019). *Az Áldozatvédelmi Irányelv gyakorlati megvalósulása párkapcsolati erőszak áldozatainak tapasztalatai alapján. VICATIS kutatási beszámoló: Magyarország*. Budapest, Patent Egyesület. Elérhető: www.patent.org.hu/dokumentumok/kozpolitika_kutatas/VICATIS_kutatasi_beszamolo_2019.pdf

Spronz Júlia (2016). *A jog hálójában*. Budapest, Patent Egyesület.

Elérhető: www.patent.org.hu/dokumentumok/kozpolitika_kutatas/joghalojaban_webre.pdf

Lundy Bancroft (2022). *Mi jár a bántalmazó fejében? Az erőszakos és uralkodni vágyó férfi*. Budapest, Gabo Kiadó – NANE Egyesület.

Patricia Evans (2012): *Szavakkal verve – Szóbeli erőszak párkapcsolatokban*. Budapest, Háttér Kiadó.

3.1

HOVA ÁLLSZ?

A nők és a férfiak szerepe a párkapcsolatokban



Eszközök

Sablon (2. melléklet)



Időtartam

15 perc



A gyakorlat célja

Megvitatni a társadalomban élő különböző elképzeléseket a nők és a férfiak szerepéről, az elfogadható és elfogadhatatlan viselkedésformákról a párkapcsolatban és a szerelemben.

LEÍRÁS

Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a csoport nagyságához mérten legyen elég tér a mozgáshoz.

A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy képzeletben húzzanak egy egyenest a terem közepére. Az egyenes egyik végén az **EGYETÉRTEK**, másik végén a **NEM ÉRTEK EGYET** felirat áll. Segítségként használhatja az **2. mellékletben** található feliratsablonokat, melyeket a termen végighúzó, képzeletbeli egyenes két végére helyez el.

A facilitátor felolvas a lenti állítások közül 3-5 darabot, melyeket előre kiválasztott, a résztvevők pedig a véleményüknek megfelelően helyezkednek el az egyenesen az „egyetértek” és a „nem értek egyet” két végpontja között.

A facilitátor kihangsúlyozza, hogy ez a feladat nem arról szól, hogy mi a helyes vagy a helytelen válasz, hanem arról, hogy a résztvevők beszéljenek a témáról és elmondják a véleményüket egymásnak. Azt is elmondja, hogy a beszélgetés során a résztvevők megváltoztathatják az álláspontjukat és mozoghatnak az egyenesen.

Miután a résztvevők elhelyezkedtek az egyenesen, a facilitátor megkérdezi néhányukat (2-3 embert) arról, miért álltak az általuk választott pontra. Lehetőleg olyan embereket kérdez, akik viszonylag távol állnak egymástól, és valamennyire eltér a véleményük. Ha szükséges, a facilitátor további kérdéseket tesz fel (nem csak azt, hogy miért állt oda a résztvevő), így térképezi fel a résztvevők álláspontját, és a különböző véleményeket.

Állítások:

- *A nőnek választania kell, mi a fontosabb neki: a család vagy a karrier?*
- *A lánynak és a fiúnak eltérő szerepeket kell betöltenie és eltérő feladatokat kell ellátnia egy párkapcsolatban.*
- *Nem olyan nagy baj, ha a nő kevesebb pénzt keres, úgyis a férfi felelőssége, hogy eltartsa a családot.*
- *A házimunka elsősorban a nő feladata.*
- *A nő elvárhatja, hogy a randin a férfi fizessen.*
- *Mindig a férfi tegye meg az első lépést, az ő feladata, hogy meghódítsa a nőt.*
- *A szerelem fájdalmat okoz.*
- *Az, hogy egy kapcsolat hogyan működik, mi fér bele és mi számít erőszaknak, személyes megítélés kérdése, nincsenek rá általános szabályok.*
- *Ha egy párkapcsolat bántalmazássá fajul, azért mindkét fél egyformán felelős.*
- *Egy kapcsolatban néha elcsattanhat egy pofon. Ez teljesen normális, az emberek már csak ilyenek.*
- *A szeretett fél ellen elkövetett erőszak súlyosabb, mint az ismeretlen ellen elkövetett.*
- *Szexuális kapcsolatot létesíteni alkohol vagy drog befolyása alatt álló emberrel nemi erőszaknak minősül.*



3.2

HOVA ÁLLSZ?
Az erőszak fogalma

Eszközök

Sablon (5. melléklet)



Időtartam

15 perc



A gyakorlat célja

Megvitatni és fogalmazni, mi számít erőszaknak.

LEÍRÁS

Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a csoport nagyságához mérten legyen elég tér a mozgáshoz.

A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy képzeletben húzzanak egy egyenest a terem közepére. Az egyenes egyik végén az **ERŐSZAK**, a másik végén a **NEM ERŐSZAK** felirat áll. Segítségképpen használhatja az **5. mellékletben** található feliratsablonokat, melyeket a termen végighúzódo, képzeletbeli egyenes két végére helyez el.

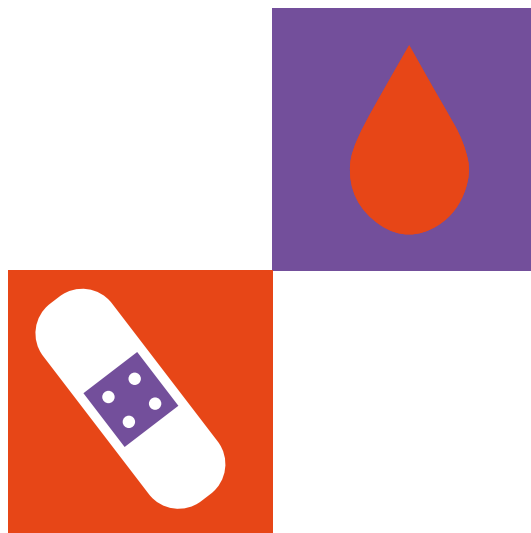
A facilitátor felolvas a lenti történetek közül 2-3 darabot, melyeket előre kiválasztott, a résztvevők pedig eldöntik, hogy az adott szituációban erőszak történt-e, a véleményüknek megfelelően helyezkednek el az egyenesen az „erőszak” és a „nem erőszak” két végpontja között.

A facilitátor hangsúlyozza, hogy ez a gyakorlat nem arról szól, hogy mi a helyes vagy a helytelen válasz, hanem arról, hogy a résztvevők beszéljenek a témáról és elmondják a véleményüket egymásnak. Az is elmondja, hogy a beszélgetés során a résztvevők megváltoztathatják az álláspontjukat és mozoghatnak az egyenesen.

Miután a résztvevők elhelyezkedtek az egyenesen, a facilitátor megkérdezi néhányukat (2-3 embert) arról, miért álltak az általuk választott pontra. Lehetőleg olyan embereket kérdez, akik viszonylag távol állnak egymástól, és valamennyire eltér a véleményük.

A történetek alatt olvasható kérdések segítségével a facilitátor további beszélgetést kezdeményezhet.

Kovácsnét rendszeresen megveri a férje. Akkor is, ha rossz kedve van, mert a munkahelyén gondja akadt, akkor is, ha szerinte rendetlenség van otthon. A nő már többször járt orvosnál a sérülések miatt.



Tippek a facilitátoroknak

Ez a példa nagyon egyértelmű, általában mindenki azt mondja, hogy ebben az esetben erőszakról van szó. Indoklás: a nőt fizikai bántalmazás érte, és sérülései vannak.

További megvitatható kérdések:

- Az erőszak minden esetben fizikai sérüléssel jár? Ha nincs fizikai nyoma, honnan tudható, hogy erőszak történt?
- A történetben szereplő férfi igazságtalan indokokra, hibákra hivatkozva bántalmazza a nőt. Létezik olyan indok, amely igazolná tetteit? Jogosan bántalmazhatja a nőt, ha az megcsalja őt?

Tippek a facilitátoroknak

Ez a helyzet alkalmat ad arra, hogy az erőszakos viselkedés célját és hatásait megvizsgáljuk. A bántalmazó a párkapcsolatban arra használja az erőszakot, hogy a másik féljen tőle, engedelmeskedjen neki.

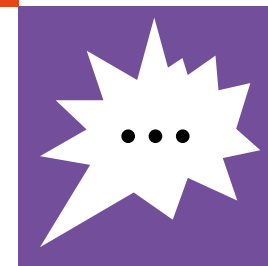
További megvitatható kérdések:

- Mi lehetett Laci szándéka?
- Van-e jó szándékú erőszak?
- Hogyan lehet erőszakmentesen kilépni egy ilyen helyzetből?
- Hogy érezheti magát másnap Kati? Inkább hálás Lacinak vagy inkább tart tőle?



Laci és Kati sétálni mennek. Egy forgalmas úton kell átmenniük. Kati nem figyel oda, és át akar menni az úton éppen akkor, mikor egy autó jön. Laci visszarántja Katit, de közben úgy megszorítja a karját, hogy az másnapra belilul.

Kristóf szülei az utóbbi időben gyakran veszekednek. A veszekedések oka a gyermekneveléssel kapcsolatos vélemények különbözősége. Ilyenkor mindkét szülő megemeli a hangját, néha az is előfordul, hogy egyikőjük nagy ajtócsapkodással elhagyja a lakást.



Tippek a facilitátoroknak

Ez a példa már nem olyan egyértelmű, a résztvevők egy része erőszaknak, másik része nem erőszaknak tartja a történeteket.

További megvitatható kérdések:

- Mi a különbség a vita és az erőszak között?
- Mit fejez ki az ajtócsapkodás? Mit érezhet, akire rácsapják az ajtót?
- Hogyan lehet erőszakmentesen kilépni egy ilyen helyzetből?
- Mikor lehet egy kapcsolatban kölcsönös bántásról beszélni és mikor egyoldalú bántalmazásról?
- Ha azt állítjuk, hogy mindenképp van egy áldozat a történetben, akkor ki lehet az?
- Kristóf hogy érezheti magát? Mire lehet szüksége?



3.3

A BARÁTOM MESÉLI...

Az erőszak figyelmeztető jelei
egy párkapcsolatban



Eszközök

közepes (A/6) méretű zöld,
sárga és piros lapok



Időtartam

20 perc



A gyakorlat célja

Felismerni a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleit, tudatosítani
az egyenlőségre épülő párkapcsolat jellemzőit.

LEÍRÁS

Minden résztvevő kap 3 db papírlapot: egy zöldet, egy sárgát és egy pirosat. A facilitátor a lenti listából kiválaszt körülbelül 5 mondatot. A gyakorlat során a mondatokat felolvassa, de előtte megkéri a résztvevőket, hogy képzeljék el, hogy ezeket egy alsó tagozatos fiú mondja a barátjának a saját szüleiéről.

Az egyes mondatok felolvasása után a résztvevők egy színes lapot mutatnak fel a következők szerint: A piros lapot mutatják fel, ha szerintük erőszak, amit hallottak. A sárga lapot mutatják fel, ha szerintük nem erőszak, de egy erőszakra figyelmeztető jel, amit hallottak. A zöld lapot mutatják fel, ha szerintük nem erőszak, amit hallottak.

A facilitátor minden felolvasás után megkér néhány résztvevőt, hogy ossza meg, miért választotta az adott színt.

„Az anyukám szeretne újra dolgozni, mert mi gyerekek már elég nagyok vagyunk.
De az apukám azt akarja, hogy inkább maradjon otthon.”

„Nálunk otthon úgy van, hogy anyunak csak az élelmiszerre van pénze.
Minden másért az aputól kell pénzt kérnünk.”

„Anyu minden nap takarít, és mi semmit sem hagyhatunk szanaszét. Kiabál
velünk és néha sír, ha utcai cipőben végigmegyünk a frissen takarított lakáson.”

„Habár anyu folyamatosan takarít és rendet rak, az apunak semmi sem jó,
mindig szitkozódik az otthoni disznóól miatt.”

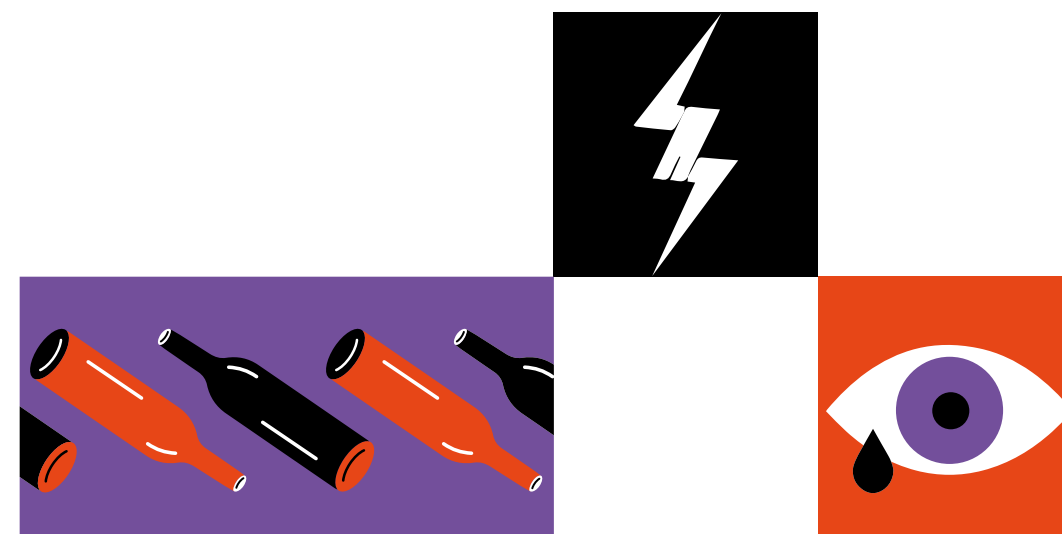
„Anyu legutóbb eldugta az autókulcsot, amikor apu megint a kocsmába indult.”

„Soha nem lehet tudni, hogy apu mikor jön haza. Néha nagyon későn. De anyu mindig
megvárja és ad neki meleg vacsorát.”

„Gyakran hallom, hogy veszekednek a szüleim, és olyankor apu tör-zúz.”

„Már az is előfordult, hogy az apukám megütötte az anyukámat. Az anyukám
akkor egész éjjel sírt. De másnap úgy tettek, mintha semmi sem történt volna.”

„Anyu úgy gondolja, hogy el akar válni.
Apu megfenyegette, hogy öngyilkos lesz, ha elhagyja.”



3.4

FIGYELMEZTETŐ JELEK



Eszközök

1 csomag kártya (6. melléklet)



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Megismerni, felismerni a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleit.

LEÍRÁS

A facilitátor kiosztja a figyelmeztető jeleket bemutató kártyákat a résztvevőknek. Elmondja, hogy minden kártyának van párja, amely egy másik résztvevőhöz került. A feladat az, hogy összepárosítsák a kártyákat. A résztvevők felállnak, körbe mennek és megnézik egymás kártyáit, amíg meg nem találják mindegyik párját. Akinek megvan a párja, az leül, és amíg a többiekre várakozik, addig beszélgethet a párjával arról, hogy milyen érzés lehet azt átélni egy kapcsolatban, ami a kártyán szerepel.

Miután mindenki megtalálta az összeillő kártyákat, a résztvevők felolvassák a párokat együtt.

Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- Van a figyelmeztető jelek között számotokra meglepő? Miért?
- Van olyan figyelmeztető jel, amely néha romantikusnak van beállítva?
- Amiről úgy gondolják az emberek, hogy hozzátartozik a szerelemhez?
- Miért nehéz észrevenni a figyelmeztető jeleket?

3.5

MEDDIG MENNÉL EL?



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Megismerni a párkapcsolati erőszak természetrajzát, az erőszak ciklusát és a figyelmeztető jeleket.

LEÍRÁS

Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a csoport nagyságához mértén legyen elég tér a mozgáshoz. A facilitátor elmondja a résztvevőknek, hogy fel fog olvasni egy rövid történetet, amely két fiatal megismerkedését meséli el. A történet 22 szakaszra van osztva, és a résztvevők minden szakasz után eldönthetik, továbbmennének-e, vagyis folytatnák-e az ismerkedést, vagy inkább befejeznék azt. A résztvevők felsorakoznak egymás mellé a terem egyik végében.

A facilitátor egyesével felolvassa a történet szakaszait, a szakaszok között szünetet tart. A résztvevők, akik úgy gondolják, továbbmennének, előre lépnek egyet. Azok, akik abbahagynák az ismerkedést, maradjanak a helyükön.

- 1 Egy barátod házibulijában vagy, és meglátsz valakit, aki megtetszik. Az illető is rád néz, és többször rád mosolyog. Te visszamosolyogsz.
- 2 Két hét múlva véletlenül összetalálkoztok a buszon. Beszélgettek, és azon kapod magad, hogy nagyon kedvesnek és szimpatikusnak találod. Megtudod, hogy nemrég került be egy barátod osztályába, és hogy párszor már el is ment ide-oda a barátod társaságával.
- 3 Azt mondja, szeretne újra látni, és megkérdezi a teljes neved, hogy bejelölhessen Facebookon.
- 4 Másnap bejelöl és egyből rád is ír, és megkérdezi, hogy lenne-e kedved szombat este bemenni vele és a többiekkel a városba.

- 5 Szuperül telik az este, nagyon jól érzitek magatokat. Ő elbűvölő, jól néz ki, és úgy érzed, mindenki irigykedik rád, amiért így odavan érted.
- 6 Elkezdtek randizgatni, egyre jobban megismeritek egymást, és egyszer csak észreveszed, hogy beleszerettél, és ő is szerelmes beléd. Majdnem minden nap találkoztok. Iskola után gyakran megvárjátok egymást, és együtt mentek haza.
- 7 Telnek a hetek és boldog vagy, ő sokszor elmondja, mennyire különleges vagy és hogy mennyire szeret.
- 8 Nagyon gyakran hív fel, és ilyenkor mindig megkérdezi, éppen mit csinálsz és kivel vagy.
- 9 Ha nem veszed fel a telefont, messengeren üzenget és leszid, ha látja, hogy online vagy, de nem válaszolsz egyből.
- 10 Van, hogy együtt mentek el bulizni a barátaiddal, ő ilyenkor unottan ül a sarokban és a telefonját nyomkodja, majd egy-két óra elteltével megkér, hogy menjetek haza, mert fáradt. Te szeretnél a többiekkel maradni, de nem akarod megbántani.
- 11 Amikor viszont nélküle találkozol a barátaiddal, rosszkedvű leszel, és undok megjegyzéseket tesznek rájuk.
- 12 Egyik nap együtt töltitek az egész délutánt, lassan elindulnál, mert megbeszélted a többiekkel, hogy moziba mentek, de ő dühös lesz, és nem akarja, hogy elmenj. Azt is mondja, hogy ilyen ruhában biztos nem moziba készülsz. Összevesztek, te lekésed a mozit.
- 13 A veszekedés után bocsánatot kér, és elmagyarázza: azért lett ideges, mert félt, hogy valaki rád nyomul és nem bírja elviselni a gondolatot, hogy másnak is tetszel. És úgy érzi, az utóbbi időben elhidegültél, alig vagytok együtt.
- 14 A következő hetekben újra minden nagyon jó vele. Kedves, figyelmes, te pedig ismét rájössz, milyen nagyon szeret téged és te is őt.
- 15 Néhány hétre rá, megjegyzi, hogy szerinted rossz hatással vannak rád a barátaid, és nem kéne velük lógnod. Szerinte szét akarnak titeket választani, ellene hangolnak téged. Különösen a legjobb barátodat, P-t nem bírja, akit „idiótának” nevez. Megmondod neki, hogy fejezze be a sértegetést, de a következő napokban azért kissé kerülöd P-t, csak hogy ne idegesítsd fel.
- 16 Néhány napig úgy viselkedik, mintha mi sem történt volna: kedves, aranyos, még ajándékot is vesz neked. Egy ideig nagyon jól érzitek magatokat együtt. Lesi minden kívánságodat, és te nagyon boldog vagy.
- 17 Nagyon könnyen féltékenykedni kezd: az is elég, ha csak beszélgetsz valakivel az iskola előtt, miközben rá vársz. Egy ilyen alkalommal mindennek lehord és olyan hangosan ordít veled, olyan fenyegetően néz, hogy egészen megijedsz.

- 18 Még aznap délután bocsánatot kér. Azt mondja, elveszítette a fejét, mert annyira fontos vagy neki, hogy nem bírja elviselni a gondolatot, hogy elhagynád valaki másért.
- 19 Azt mondja, hogy ti vagytok ketten a világ ellen, és emiatt együtt kell járnotok mindenhova. Egyszerűen képtelen elviselni, ha nem lehet veled. Azt is mondja, hogy szakítani fog, ha újra nélküle mész el bulizni.
- 20 Egy hónappal később nem tudod, mit tegyél. Megígérted a legjobb barátodnak, hogy elmész a szülinapi bulijára, de félsz, hogy mit fog rá reagálni. Végül mégis elmész. Nagyon jól sikerül az este, sokat nevettek a barátaiddal. Jókedvűen mész haza, és bár nem tudod miért, büntudatot érzel miatta.
- 21 Amikor hazaérsz a buliból, látod, hogy ott vár a házatok előtt, és vádaskodni kezd. Azt ordítja: „Egyszerűen tudom, hogy megcsalsz! Nem bírom ezt elviselni!” Kiabál veled, egyre dühösebb leszel, és végül megpofoz.
- 22 Másnap sírva felhív, és bocsánatot kér: „Sajnálom, nem akarlak elveszíteni! Soha többé nem leszek ennyire durva veled. Te vagy a legfontosabb ember az életemben.”. Találkozót beszéltek meg.



Segítő kérdések a közös beszélgetéshez

- ▶ Hol volt az a pont, ahol azt éreztétek, hogy nem oké, ami történik, de még nem szakítanátok?
- ▶ Hol volt az a pont, ahol azt éreztétek, hogy a kapcsolat még megjavítható? Miért éreztétek, hogy meg tudjátok javítani?
- ▶ Melyik ponton szálltatok ki?
- ▶ Mi kell ahhoz egy kapcsolatban, hogy úgy érezd, szakítanod kell? Pontosan hogyan csinálnád?



Tippek a facilitátoroknak

A feldolgozó beszélgetés során érdemes kitérni az erőszak ciklusának bemutatására, amelyet részletesebben a 3. témakör bevezető része ír le.

3.6

ERŐSZAKFAJTÁK



Eszközök

tábla, natúr csomagolópapír
vagy flipchart papír, filctollak



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Megismerni az erőszak különböző fajtáit.

Tudatosítani az erőszak sokféleségét és árnyalatait.

LEÍRÁS

A facilitátor felírja a következő 7 erőszakfajtát a táblára vagy a papírra (elég egyféle megfogalmazást használni):



A facilitátor meggyőződik róla, hogy a résztvevők értik az összes kategóriát.

A résztvevők közösen vagy kis csoportokra osztva példákat gyűjtenek a listázott erőszakfajtákra.

Ha a gyűjtés kis csoportokban történik, 8-10 perc után a csoportok megosztják egymással, milyen példákat találtak. A facilitátor felírja az elhangzó példákat a táblára vagy a papírra.

A facilitátor hangsúlyozza, hogy az erőszakfajtákat keverve alkalmazza a bántalmazó, és azt is, hogy az egyes erőszakfajták alkalmazása lelki erőszak is egyben.

3.7

HOVA ÁLLSZ?

A bántalmazás különböző
formáinak hatása az áldozatra



Eszközök

Sablon (7. melléklet)



Időtartam

20 perc



A gyakorlat célja

Megismerni és megvitatni, milyen formáinak léteznek a bántalmazásnak.

Érzékenyíteni a résztvevőket az erőszak áldozatainak tapasztalataira.

LEÍRÁS

Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a csoport nagyságához mérten legyen elég tér a mozgáshoz.

A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy képzeletben húzzanak egy egyenest a terem közepére. Az egyenes egyik végén az **EGYÁLTALÁN NEM ROSSZ**, a másik végén a **NAGYON ROSSZ** felirat áll. Segítségképpen használhatja az **7. mellékletben** található feliratsablonokat, melyeket a termen végighúzódo, képzeletbeli egyenes két végére helyez el.

A facilitátor felolvas a lenti történetek közül 2-3 darabot, melyeket előre kiválasztott, a résztvevők pedig eldöntik, hogy az adott szituáció mennyire rossz a benne szereplő érintettnek. A facilitátor mindig pontosan megmondja, hogy a felolvasott történetben szereplő melyik személlyel kapcsolatban gondolják át ezt a résztvevők. A résztvevők a véleményüknek megfelelően helyezkednek el az egyenesen az „egyáltalán nem rossz” és a „nagyon rossz” két végpontja között.

A facilitátor hangsúlyozza, hogy ez a gyakorlat nem arról szól, hogy mi a helyes vagy a helytelen válasz, hanem arról, hogy a résztvevők beszéljenek a témáról és elmondják a véleményüket egymásnak. Azt is elmondja, hogy a beszélgetés során a résztvevők megváltoztathatják az álláspontjukat és mozoghatnak az egyenesen.

Miután a résztvevők elhelyezkedtek az egyenesen, a facilitátor megkérdezi néhányukat (2-3 embert) arról, miért álltak az általuk választott pontra. Lehetőleg olyan embereket kérdez, akik viszonylag távol állnak egymástól, és valamennyire eltér a véleményük.

A történetek alatt olvasható kérdések segítségével a facilitátor további beszélgetést kezdeményezhet.

Erik és Sári nemrég költöztek össze. Ha a lány a régi baráti társaságával akar elmenni szórakozni, Erik mindig nagyon féltékeny. Tudni akarja, hova megy a lány, mikor jön haza, és kivel lesz. Az este során folyamatosan üzenetekkel bombázza Sárít. Amikor egyszer Sári egy fél órával később ér haza, mint Erik remélte, akkor jelenetet rendez és lekurvazza.

- Mennyire lehet ez rossz Sárinak?
- Szerintetek mi az erőszakos ebben a történetben?
- Mennyire elfogadható a féltékenység egy kapcsolatban?
- Milyen pozitív és negatív hatásai vannak a digitális és okos eszközök terjedésének?

Laci és Kati pár hete vannak együtt. Laci a lány első barátja. A fiú szeretne lefeküdni vele, de a Kati azt mondja, hogy ő még nem szeretné. Laci azzal fenyegeti, hogy elhagyja, ha nem fekszik le vele.

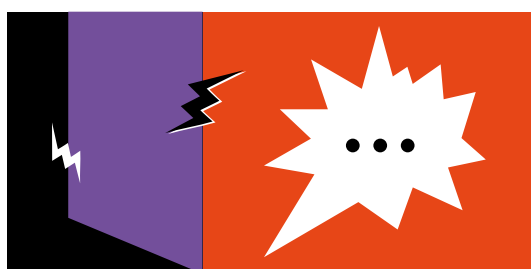
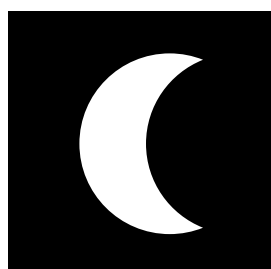
- Mennyire lehet ez rossz Lacinak?
- Szerintetek mi az erőszakos ebben a történetben?
- Mennyire könnyű vagy nehéz egy kapcsolatban a szexről kommunikálni? Miért?
- Mi lenne más, ha a történetben felcserélődne a szereplők neme?

Flóra nemrég kiköltözött Petihez, a barátjához Angliába. Eleinte senkit sem ismer a városban és nagyon egyedül érzi magát. Peti nem szeretné, hogy ha nélküle járna el otthonról, hogy új emberekkel ismerkedjen meg. Amikor nemrég Flóra arról beszélt, hogy szeretne megtanulni programozni és távmunkát vállalna, Peti lebeszélte róla. Peti szerint ő egyedül is elég pénzt keres kettejüknek, és hamarosan úgys gyereket kellene vállalniuk, akkor Flórának nem lesz ideje a programozásra.

- Mennyire lehet ez rossz Flórának?
- Szerintetek mi az erőszakos ebben a történetben?
- Mit érezhet Flóra? Mi okozhat neki nehézséget ebben a helyzetben?
- Milyen hatással lehet egy kapcsolatra, ha csak az egyik fél keres pénzt?

Anett és Klára már 5 éve járnak, együtt is élnek. Eleinte sosem vitatkoztak, de egy ideje mindenben összevesznek, és folyton feszültség van közöttük. Egy-egy vita után Klára gyakran napokig nem beszél Anetthez, úgy tesz, mintha ott se lenne.

- Mennyire lehet ez rossz Anettnek?
- Szerintetek mi az erőszakos ebben a történetben?
- Mit érezhet Anett?
- Mi lehet Klára célja a hallgatással?
- A történet megítélése szempontjából fontos az, hogy min vitatkoznak?



Lili és Gábor néhány hónapja ismerkedtek meg online. Elég messze laknak egymástól, ezért videón és chaten keresztül tartják a kapcsolatot. Előfordul, hogy merészebb intim képeket, üzeneteket is küldenek egymásnak. Lili időközben megismerkedik valaki mással, ezért be akarja fejezni az ismerkedést Gáborral, aki bosszúból megosztja Lili meztelen képeit onlne felületeken.

- Mennyire lehet ez rossz Lilinek?
- Szerintetek mi az erőszakos ebben a történetben?
- Jogos-e Gábor bosszúja?
- Honnan tudna Lili segítséget kérni?
- Mire érdemes figyelni annak, aki úgy dönt, intim képeket küld magáról?



3.8

TÉNYEK ÉS TÉVHITEK A CSALÁDON BELÜLI ÉS PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAKRÓL



Eszközök

1 csomag kártya (8. melléklet)



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Megismerni a családon belüli és párkapcsolati erőszakkal kapcsolatos tényeket és tévhiteket.

LEÍRÁS

A facilitátor kiosztja a résztvevők között a tények és tévhitek kártyákat. Elmondja, hogy a minden kártyáknak van párja, amely egy másik résztvevőhöz került. A feladat az, hogy összepárosítsák a kártyákat. A résztvevők felállnak, körbe mennek és megnézik egymás kártyáit, amíg meg nem találják a kártyájuk párját. Kevesebb résztvevő esetén érdemes válogatni a tény és tévhit párok közül, hogy mindenkinek csak 1 kártya jusson.

Akinek megvan a párja, az leül, és amíg a többiekre várakozik, addig megbeszéli a párjával, hogy hallotta-e már az adott tévhitet, illetve ismerte-e a tényt.

A gyakorlat alternatív változatában a facilitátor 2-3 csoportra osztja a résztvevőket, és szétosztja a tények és tévhitek kártyákat a csoportok között úgy, hogy a párok egy csoporthoz kerüljenek, de a kártyacsomag össze legyen keverve. A résztvevők csoportokban párosítják össze a tényeket a tévhitekkel. Miután mindenki megtalálta a párját, a résztvevők felolvassák az összetartozó állításokat.



Segítő kérdések a közös beszélgetéshez

- Van olyan tévhit ezek közül, amelyet gyakran hallani?
- Van olyan tény ezek közül, amit már ismertek?
- Van, ami meglepő volt?

TÉVHIT

A férfi ideges, egész nap dolgozik, ő tartja el a családot. Ezért érthető, ha néha odacsap.

TÉNY

Az erőszak nem megfelelő módja annak, hogy valaki levezesse a feszültségét. Semmilyen családi szereposztás nem jogosít fel a másik megalázására és megverésére.

TÉVHIT

Attól még, hogy néha megüt, szeret. Ha az ember ideges lesz, ezzel egy kicsit levezeti a feszültséget, aztán minden rendbe jön.

TÉNY

Aki szeret, az nem bánt. A bántalmazás nem kölcsönös viselkedési forma. Jellemző rá, hogy idővel egyre szélsőségebbé és durvább lesz. A fizikai erőszakot megelőzi a lelki és a szóbeli bántalmazás, illetve az elszigetelés.

TÉVHIT

Ha a nőnek tényleg rossz lenne a kapcsolatban, akkor szakítana.

TÉNY

A bántalmazó kapcsolatban is lehetnek jó dolgok, jó időszakok – az átmeneti kedveskedés gyakran része a bántalmazó manipulációjának. A nők gyakran anyagilag is függenek a partnerüktől, nincs hová menniük, vagy félnek a bántalmazó bosszújától.

TÉVHIT

A nők néha kiprovokálják, hogy bántalmazzák őket.

TÉNY

Senki sem érdemli meg, hogy megverjék vagy más módon bántalmazzák, akkor sem, ha idegesítően vagy zavaróan viselkedik. A felelősség mindig azt terheli, aki elköveti a bántalmazást.

TÉVHIT

A családon belüli erőszakot az alkohol vagy a drog okozza.

TÉNY

Az alkohol és a legtöbb kábítószer önmagában senkit nem tesz erőszakossá, viszont feloldja azokat a gátlásokat, amik máskor kordában tartják az erőszakra való hajlamot. A függőség és a bántalmazás két külön probléma. Ha az egyiket megszüntetik, a másik még nem múlik el.

TÉVHIT

A legtöbb ember elítéli a családon belüli erőszakot.

TÉNY

Az emberek nagy része elméletben elítéli a családon belüli erőszakot, de amikor egy konkrét esettel találkozik, akkor nem ismeri fel, megkérdőjelezi az áldozat tapasztalatait, az elkövető mellé áll, vagy egyszerűen nem tudja, mit tehetne.

TÉVHIT

Ami egy párkapcsolatban történik, ahhoz a kívüllágnak semmi köze. A magánéletbe nem lehet beleszólni.

TÉNY

A bántalmazás számos esetben bűncselekmény, ezért nem menthető fel azzal, hogy otthon történik. A magánéletre való hivatkozás csak az elkövetők felmentéséhez vezet. Mindannyiunk kötelessége, hogy állást foglaljunk az erőszak minden formájával szemben.



TÉVHIT

A törvény és a hatóságok megvédik az áldozatokat.

TÉNY

Magyarországon családon belüli erőszak esetén a rendőrség még mindig gyakran reagál úgy, hogy „családi ügybe nem avatkozunk, csak ha vér folyik”. Pedig a rendőrség köteles lenne kiszállni a helyszínre, és ott a lehetőségeihez mérten intézkedni.

TÉVHIT

A bántalmazók képesek a változásra.

TÉNY

A bántalmazók csak nagyon kis százaléka akar hosszú távon változtatni bántalmazó viselkedésén és a jogosultságtudatán.

TÉVHIT

A férfiak fizikailag, a nők viszont gyakran érzelmileg bántják a partnerüket.

TÉNY

A fizikai erőszakot minden esetben megelőzi vagy kíséri érzelmi és szóbeli bántalmazás is, ezért akit testileg bántalmaznak, azt érzelmileg és szóban is éri bántalmazás.

TÉVHIT

Aki már élt bántalmazó kapcsolatban, annak utána már csak bántalmazó kapcsolatai lesznek.

TÉNY

Az a nő, akinek sikerül végleg kimenekülnie egy bántalmazó kapcsolatból, és szakszerű segítséget kap a feldolgozáshoz, hamarabb észreveszi a korai figyelmeztető jeleket, és jó eséllyel elkerüli, vagy hamarabb kilép egy bántalmazónak ígérkező kapcsolatból.

TÉVHIT

Ha a nő nem ad okot rá, akkor nem is bántják. Csak tudni kell irányítani a férfit.

TÉNY

A bántalmazónak bármilyen kifogás elég lehet arra, hogy fizikailag, lelkiileg vagy verbálisan erőszakos legyen. Az erőszakot soha nem az áldozat provokálja ki. Gyakori, hogy a bántalmazó indokai teljesen ellentmondanak egymásnak.

TÉVHIT

A nők is verik a párjukat.

TÉNY

Párkapcsolati testi erőszak esetén 95%-ban férfi az agresszív fél, és nőt bántalmaz. A maradék 5%-ba tartoznak a férfit bántalmazó nők, illetve a leszbikus és a homoszexuális partnerüket bántalmazó melegek.

TÉVHIT

A bántalmazás csak nagyon kevés embert érint.

TÉNY

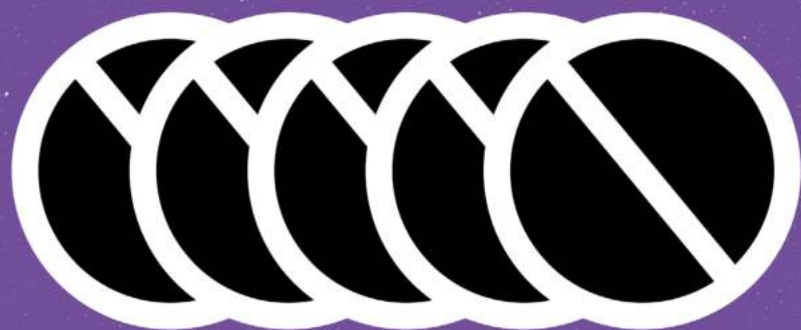
Magyarországon évente 30-40 nőt öl meg férfi partnere, volt partnere, vagy olyan férfi, akit a nő visszautasított. Minden ötödik nőt rendszeresen bántalmaz a partnere. Ez egymillió magyar áldozatot jelent, de az esetek nagy része rejtve marad.

TÉVHIT

A bántalmazás sokkal elterjedtebb az iskolázatlan, szegény rétegek körében.

TÉNY

Minden társadalmi rétegben hasonló arányban találkozunk bántalmazókkal és áldozatokkal. Ezen nem változtat a társadalmi státusz, az anyagi helyzet, a lakóhely vagy a származás.



MI A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS?

A szexuális zaklatás nem kívánt, szexuálizált tartalmú viselkedést jelent, amely két kategóriára osztható: testi és lelki zaklatásra.

Testi zaklatás az, amikor az elkövető fizikai kontaktusba akar kerülni az áldozatával. Leggyakoribb megnyilvánulása a tapogatás, a véletlennek tűnő, nem kívánt érintés, amely az áldozat különböző – nem feltétlenül intim – testrészeire irányul. Idetartozik a simogatás, a viccelődésnek vagy kedveskedésnek álcázott érintés is. A lelki zaklatás esetében nincsen közvetlen testi érintkezés a zaklató

és az áldozat között: a zaklatás szóban vagy nonverbális formában nyilvánul meg élőben, telefonon vagy online felületeken. Idetartoznak például a szexuális felhangú viccek, a megjegyzések az áldozat öltözködésére, a célozgatások a magánéletére és a szexuális preferenciáira, az elhúzódozó bámulás, illetve a sztereotip kijelentések („Biztos azért vetted fel ezt a szűk ruhát, mert fel akarsz kelteni a férfiak figyelmét”). A pornó vagy a saját meztelen test mutogatása is szexuális zaklatásnak számít.

A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS HATÁSAI

A fent említett viselkedésformák az áldozatban undort keltenek, kínosan érintik, és sok esetben tehetetlennek érzi magát a zaklatással szemben. Különösen dühítő és elkeserítő az áldozat számára, ha a környezete viccesnek tartja a zaklatást vagy bagatellizálja az általa megélteteket.

A zaklatás hosszú távon pszichoszomatikus tüneteket okoz az áldozatnál. Ide tartozik az alvászavar, az étvágytalanság, az állandósult rossz hangulat, a tartós szorongás és a szexuális problémák.

A lelki szexuális zaklatás mögött ugyanaz az elkövetői szemlélet áll, mint a szexuális erőszak mögött, ugyanakkor az utóbbi hatása ös-

szehasonlíthatatlanul súlyosabb. Ezért fontos, hogy tanúként semmiképp ne bátorítsuk az elkövetőket azzal, hogy a zaklató magatartást viccesnek találjuk, vagy bagatellizáljuk a zaklatás áldozatának tapasztalatait.

A zaklatásnak nemcsak lelki következményei vannak, az érintettnek a tágabb élettereit is befolyásolják annak következményei. Például a munkahelyi zaklatás hatással lehet a teljesítményére, az elkövető szándékosan is gátolhatja az érintett feljebb jutását, illetve az érintett annak hatására felmondhat. Ezekből fakadóan a munkahelyi zaklatás az érintett gazdasági helyzetére is súlyosan kihat.

A SZEXUÁLIS ERŐSZAK ÉS ZAKLATÁS



LELKI SZEXUÁLIS ZAKLATÁS

Az elkövető hozzáállása

szórakozik; nevetlen; „udvarolni” próbál; nem érdekli, hogy a másik mit szeretne

Az elkövető cselekedetei

rosszindulatú viccelődés; célozgatás; vulgáris kifejezések és mozdulatok; pornográfia mutogatása; intim testrészek mutogatása

Az áldozatra gyakorolt hatás

bosszúság; elkeseredés; undor; düh; elkerülő viselkedés; tehetetlenségérzet

TESTI SZEXUÁLIS ZAKLATÁS

Az elkövető hozzáállása

nyomul; erőszakos; nem veszi figyelembe a nemleges választ; nem érdekli, hogy a másik mit szeretne

Az elkövető cselekedetei

rejtett érintések; tapizás; simogatás; viccesnek vagy kedvesnek álcázott érintés nem feltétlenül intim testrészeken (váll, kar, derék megfogása)

Az áldozatra gyakorolt hatás

undor; stressz; erős negatív érzelmek; düh; elkerülő viselkedés; tehetetlenségérzet

SZEXUÁLIS ERŐSZAK

Az elkövető hozzáállása

fizikailag agresszív; fizikailag erőszakos; nem érdekli, hogy a másik mit szeretne

Az elkövető cselekedetei

erőszak vagy annak kísérlete; verés; bántalmazás; fenyegetés

Az áldozatra gyakorolt hatás

trauma; sokk; depresszió; PTSD; komplex-PTSD

A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS HATÁSAI

A fent említett viselkedésformák a zaklatás áldozatában undort keltenek, kínosan érintik, és sok esetben tehetetlennek érzi magát a zaklatással szemben. Különösen dühítő és elkeserítő az áldozat számára, ha a környezete viccesnek tartja a zaklatást vagy bagatellizálja az általa megélteket.

A zaklatás hosszú távon pszichoszomatikus tüneteket okoz az áldozatnak. Ilyen például az alvászavar, az étvágytalanság, az állandósult rossz hangulat, a tartós szorongás és a szexuális problémák.

A lelki szexuális zaklatás mögött ugyanaz az elkövetői szemlélet áll, mint a szexuális

erőszak mögött, ugyanakkor az utóbbi hatása összehasonlíthatatlanul súlyosabb. Ezért fontos, hogy tanúként semmiképp ne bátorítsuk az elkövetőket azzal, hogy a zaklató magatartást viccesnek találjuk, vagy bagatellizáljuk a zaklatás áldozatának tapasztalatait.

A zaklatásnak nemcsak lelki következményei vannak, az érintettnek a tágabb életterét is befolyásolják annakkövetkezményei. Például a munkahelyi zaklatás hatással lehet a teljesítményére, mivel az elkövető szándékosan is gátolhatja az érintett feljebb jutását, illetve az áldozat annak hatására felmondhat. Ezekből fakadóan a munkahelyi zaklatás az érintett gazdasági helyzetére is súlyosan kihat.

A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS
TÁRSADALMI KONTEXTUSA

A társadalom patriarchális berendezkedése (lásd: A társadalom és a nemi szerepek témakör) a szexuális zaklatásnak éppúgy teret ad, mint a nők elleni erőszak más formáinak.

A társadalmi elvárások szerint egy nőnek szépnek, csinosnak és vonzónak kell lennie, és ha ezeknek az elvárásoknak nem tud megfelelni, akkor nem teljes értékű nő. A szépségverseny intézményének létezése jól illusztrálja ezt: nőket jutalmaz azért, hogy azon versengjenek egymással, ki felel meg jobban az uralkodó szépségideálnak.

A patriarchális gondolkodás a nők külsőjét helyezi az emberek megítélésének középpontjába, a férfitekintet szempontjából határozza meg a nők értékét. Ezt nevezzük tár-

gyiasításnak. A nők ábrázolása a tömegesen elérhető társadalmi termékekben – mint például a reklámok, az újságok, a plakátok és a filmek – a férfitekintet nézőpontjából történik. A nők ezekben a médiumokban mindig a férfi vizuális élvezetének a tárgyai. Ez igaz a nagyobb hatalommal rendelkező nők esetében is, hiszen a női politikusok kapcsán rendszeres téma a kinézetük, míg a férfi politikusok esetén ez elvétve kerül szóba.

A nőket tárgyiasító szemlélet létrehoz és fenntart egy olyan társadalmi szemléletmódot, mely szerint a férfiaknak joguk van a nők testét saját élvezetük tárgyának tekinteni és megítélni. Ezt a szemléletmódot fejezi ki viselkedésével a szexuálisan zaklató férfi.



Ajánlott olvasmányok

NANE Egyesület (2016). *Szexuális erőszak. Információk áldozatoknak, túlélőknek és segítőknek.* Budapest, Keret Koalíció a szexuális erőszak ellen.
Letölthető: www.nane.hu/wp-content/uploads/0408_keret_kiadva%CC%81ny_web.pdf

Kardos Bogáta – Sudár Orsolya (2019) *Kapcsolódj be! Felvilágosítás az egyenlőségen alapuló kapcsolatért.* Tanári kézikönyv. Budapest, Patent Egyesület.
Letölthető: www.turnmeon.hu/wp-content/uploads/2020/12/Kapcsolodj-be-WEB-2020-spread-L.pdf

Nógrádi W. Noá (2018). Így függ össze a „dugnálak”! a nemi erőszakkal. *Mérce.*
Elérhető: www.merce.hu/2018/11/29/igy-fugg-ossze-a-dugnalak-a-nemi-eroszakkal

Dés Fanni (2018). A szex újraelosztása = a nők újraelosztása. *Mérce.*
Elérhető: www.merce.hu/2018/06/18/a-szex-ujraelosztasa-a-nok-ujraelosztasa

Kovács Emma (2018) Te is ismeresz nemi erőszak elkövetőt. *Mérce.*
Elérhető: www.merce.hu/2018/11/30/te-is-ismersz-nemi-eroszak-elkovetet

Dés Fanni (2017). A szex nem alapjog. *Kettős Mérce.*
Elérhető: www.kettosmerce.blog.hu/2017/01/27/a_szex_nem_alapjog

Virágh Enikő (2019). Nemi erőszak sztereotípiák és a média. *Mérce.*
Elérhető: www.merce.hu/2019/04/06/nemi-eroszak-sztereotipiak-es-a-media

4.1

A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS FOGALMA



Eszközök

tábla, natúr csomagolópapír vagy flipchart papír, jegyzetlapok, tollak



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Megalkotni a szexuális zaklatás meghatározását.

LEÍRÁS

A facilitátor a résztvevőket csoportokra osztja, és megkéri őket, hogy fogalmazzák meg közösen a szexuális zaklatás meghatározását. Erre 10 percet kapnak.

Ezután minden csoport felolvassa az általuk megfogalmazott meghatározást.

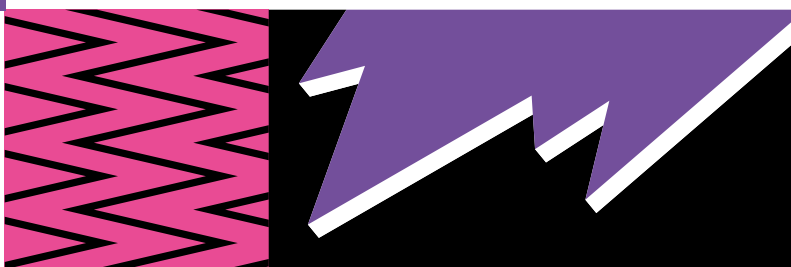
Majd a facilitátor olvas fel néhányat a szexuális zaklatás alábbi meghatározásaiból:

„Zaklatásnak minősül az az emberi méltóságot sértő, szexuális vagy egyéb természetű magatartás, amely az érintett személynek a 8. §-ban meghatározott [védett] tulajdonságával függ össze, és célja vagy hatása valamely személlyel szemben megfélemlítő, ellenséges, megalázó, megszégyenítő vagy támadó környezet kialakítása”.

(Egyenlő Bánásmód Hatóság)

A szexuális zaklatás olyan, szexuális jellegű, nem kívánatos testi, szóbeli vagy non-verbális magatartás, melynek célja vagy hatása egy másik személy méltóságának megsértése, és megfélemlítő, ellenséges, megalázó, megszégyenítő vagy támadó környezet teremtése.

(ENSZ Nőjogi Egyezmény)



Védett tulajdonságok: nem, faji hovatartozás, bőrszín, nemzetiség, nemzetiséghez való tartozás, anyanyelv, fogyatékoság, egészségi állapot, vallási vagy világnézeti meggyőződés, politikai vagy más vélemény, családi állapot, anyaság, terhesség vagy apaság, szexuális irányultság, nemi identitás, életkor, társadalmi származás, vagyoni helyzet, foglalkoztatás határozott időtartama vagy részmunkaidős jellege, érdekképviselőhöz való tartozás, egyéb helyzet, tulajdonság vagy jellemző.

A szexuális zaklatás a zaklatás egy formája. A szexuális zaklatás esetében a zaklatás nyílt vagy rejtett szexuális felhanggal történik, mint például szívésségek ígérete szexuális szolgáltatásokért cserébe. A szexuális zaklatásnak sok formája létezik, és különböző súlyosságú tevékenységet foglal magában a szóbeli megjegyzésektől a szexuális erőszakig. A zaklatás mindenféle társadalmi intézményben megjelenhet, mint például otthon, az iskolában, a munkahelyen vagy akár az egyházakban. (wikipedia.org)

A csoport körben ül, a facilitátor beszélgetést kezdeményez az alábbi kérdések alapján:

- **Nehéz volt összerakni egy meghatározást a szexuális zaklatásról? Ha igen, miért?**
- **Vannak olyan elemek a hivatalos meghatározásokban, amelyek nem kerültek bele a tiétekbe?**
- **Vannak olyan elemek, amelyek a ti meghatározásotokba belekerültek, de a hivatalosban nem szerepelnek?**
- **Szerintetek hiányzik valami a hivatalos meghatározásokból?**

Ezután a csoportok újra összeülnek, és konkrét példákat gyűjtenek a szexuális zaklatásra. Figyeljenek arra, hogy a szexuális zaklatásnak sokféle formája létezik: elkövethetik szóban, érintéssel, online platformokon. Amikor a csoportok készen vannak a példák összegyűjtésével, megosztják őket a nagy körben, a facilitátor pedig minden példát felír a táblára vagy a papírra.



4.2

TÉNYEK ÉS TÉVHITEK A SZEXUÁLIS ZAKLATÁSRÓL ÉS ERŐSZAKRÓL



Eszközök

1 csomag kártya (9. melléklet)



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Megismerni a szexuális erőszakkal és zaklatással kapcsolatos tényeket és tévhiteket.

LEÍRÁS

A facilitátor kiosztja a résztvevők között a tények és tévhitek kártyákat. Elmondja, hogy a minden kártyának van párja, amely egy másik résztvevőhöz került. A feladat az, hogy összepárosítsák a kártyákat. A résztvevők felállnak, körbe mennek és megnézik egymás kártyáit, amíg meg nem találják a kártyájuk párját. Kevesebb résztvevő esetén érdemes válogatni a tény és tévhit párok közül, hogy mindenkinek csak 1 kártya jusson. Akinek megvan a párja, az leül, és amíg a többiekre várakozik, addig megbeszéli a párjával, hogy hallotta-e már az adott tévhitet, illetve ismerte-e a tényt.

A gyakorlat alternatív változatában a facilitátor 2-3 csoportra osztja a résztvevőket, és szétosztja a tények és tévhitek kártyákat a csoportok között úgy, hogy a párok egy csoporthoz kerüljenek, de a kártyacsomag össze legyen keverve. A résztvevők csoportokban párosítják össze a tényeket a tévhitekkel.



Segítő kérdések a közös beszélgetéshez

- **Van olyan tévhit ezek közül, amit gyakran hallani?**
- **Van olyan tény ezek közül, amit már ismertek?**
- **Van, ami meglepő volt?**

TÉVHIT

Csak olyan fiatal nőt erőszakolnak meg, akik este egyedül mászkálnak az utcán, kihívó ruhában.

TÉNY

Bárki válhat áldozattá. Nem számít a nő életkora, a lakhelye, se az életstílusa vagy öltözködése. Az erőszak legtöbb esetben az áldozat által ismert helyen történik és ismerős személy követi el. Ritka a sötét utcán vagy parkban idegen által elkövetett nemi erőszak.

TÉVHIT

Egy férfin látszik, ha erőszakos és durva. Az ilyet el kell kerülni. Csak azok a férfiak erőszakolnak meg nőket, akik már régóta nem szexeltek, és nagyon vágnak rá.

TÉNY

A legtöbb elkövető teljesen hétköznapi és normálisnak tűnik. Az erőszak oka nem a szexuális vágy, hanem a hatalomvágy. Az erőszaktevő irányítani akarja áldozatát, uralkodni akar felette.

TÉVHIT

Ha egy nő nemet mond, nem biztos, hogy úgy is gondolja. A nők titokzatosak, sosem mondanak elsőre igent.

TÉNY

A nők – csakúgy, mint a férfiak – képesek eldönteni, hogy érdekli-e őket a másik személy szexuális közeledése vagy sem. A női titokzatosság csak tévhit, amit a nők valós igényeinek és tapasztalatainak elhallgattatására használnak.

TÉVHIT

Nem kell a múltan annyit rágódni. A nemi erőszakot is el kell felejteni, és tovább kell lépni.

TÉNY

A nemi erőszak nagyon káros hatással van az áldozat egész életére. Az áldozat sokszor halálfélelmet él át erőszak közben. A félelem a mindennapjai részévé válik. A lelki sérülések feldolgozása hosszú ideig tart, amelyhez hasznos megfelelő szaksegítséget kérni.

TÉVHIT

Gyakran nem is történik erőszak, csak a nő meggondolja magát az aktus után, vagy egyszerűen bosszúból vádaskodik.

TÉNY

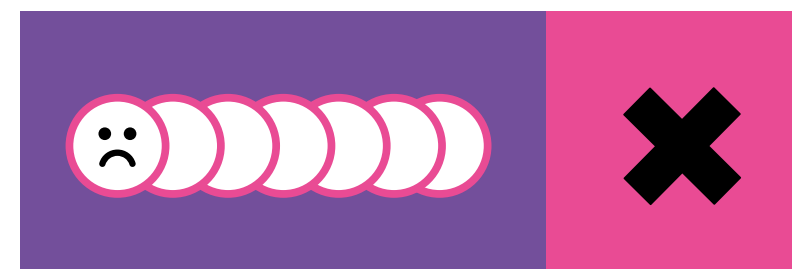
A nemi erőszak miatti hamis bejelentések aránya körülbelül 2-2,5% – hasonló, mint a többi bűncselekménynél.

TÉVHIT

Az a nő, aki egy bulin iszik vagy drogozik, gyakorlatilag beleegyezik a szexbe.

TÉNY

A döntésképtelenség nem jelent beleegyezést. Öntudatlan vagy módosult tudatállapotban lévő emberrel szexelni soha sem lehet kölcsönös, ezért bűncselekménynek számít.



TÉVHIT

Szexuális zaklatást csak olyan emberek követnek el, akiknek régóta nincs partnerük, ezért bármit megtennének, hogy szexhez jussanak.

TÉNY

A zaklatók jellemzően nem egyedülálló férfiak, hanem van állandó partnerük/házastársuk. A szexuális zaklatással az elkövető nem a szexuális vágyait akarja kielégíteni, hanem így akar hatalmat gyakorolni a másik személy felett.

TÉVHIT

Szexuális zaklatás egy rendes munkahelyen nem történhet meg csak ott, ahol kulturálatlan férfiak dolgoznak.

TÉNY

Szexuális zaklatást bármely munkakörben dolgozó személy elkövethet. A szexuális zaklatás összefügg a hatalommal, ezért az sokkal ritkább, hogy egy beosztott zaklatja a főnökét. A zaklatás azonos pozíciójú munkatársak között is előfordulhat.

TÉVHIT

A szexuális zaklatás oka a nők kihívó viselkedése, szexi öltözködése.

TÉNY

A szexuális zaklatást nem befolyásolja az áldozat viselkedése, öltözködése. Az elkövető attól függetlenül is tarthatja az áldozat öltözködését kihívónak, hogy az tökéletes sminket visel, pizsamát vagy egész testet eltakaró ruházatot.

TÉVHIT

Szexuális zaklatás nem is létezik, a nők egyszerűen félreértik a közeledést. Ez egy kommunikációs probléma.

TÉNY

Az esetek többségében a zaklatás elszenvetői kifejezik a nemtetszést, visszautasítják a közeledést, amit a zaklató nem vesz figyelembe. Ha az áldozat fél vagy alárendelt helyzetben van, előfordul, hogy enged a zaklatásnak.

TÉVHIT

A szexuális zaklatás vádja csak egy eszköz, amivel bosszút lehet állni a férfiakon.

TÉNY

Az eset után közvetlenül és később nyilvánosságra került, valamint az anonim módon elmesélt zaklatások statisztikái azt bizonyítják, hogy a nők nem kapnak segítséget, hiába fordulnak rendőrséghez vagy ismerőseikhez.

TÉVHIT

A szexuális zaklatás nem nagy ügy, mindenki túléli.

TÉNY

A szexuális zaklatást az áldozat legtöbbször valóban túléli. Enyhébb esetben megalázva, semmibe véve érzi magát, súlyosabb esetben félelmet érez, de komoly traumát is átélhet. Akkor sem kell elviselni a zaklatást, ha az csak kis kellemetlenséget okoz.



4.3

HOVA ÁLLSZ?
A szexuális zaklatás

Eszközök

Sablon (2. melléklet)



Időtartam

20 perc



A gyakorlat célja

Tudatosítani és felismerni a szexuális zaklatással kapcsolatos előítéleteket.

Állítások:

- *A lányok mostanában úgy öltözködnek, hogy szándékosan keresik a bajt vele.*
- *Előfordul, hogy a nő bosszúból vádol meg férfit szexuális zaklatással.*
- *Jobb, ha az áldozatok hallgatnak az őket ért szexuális zaklatásról.*
- *A nők sokszor nem értik a viccet, és szexuális zaklatásnak veszik a humoros megjegyzéseket is.*
- *Nők is zaklatnak férfiakat.*
- *A szexuális zaklatás bűncselekmény.*
- *Idegessítő, ha valaki utánad fütyül az utcán.*

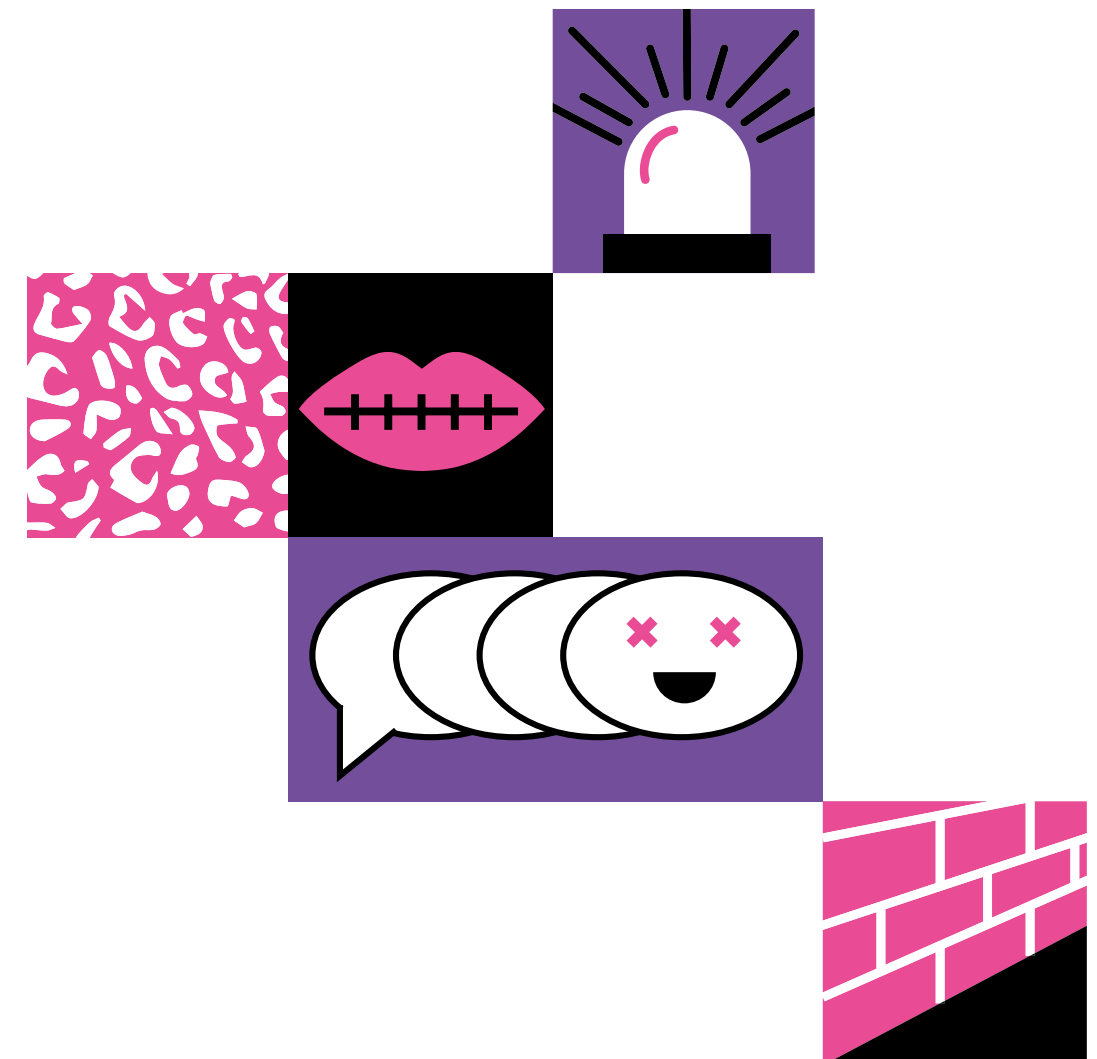
LEÍRÁS

Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a csoport nagyságához mérten legyen elég tér a mozgáshoz. A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy képzeletben húzzanak egy egyenest a terem közepére. Az egyenes egyik végén az **EGYETÉRTEK**, másik végén a **NEM ÉRTEK EGYET** felirat áll. Segítségképpen használhatja az **2. mellékletben** található feliratsablonokat, melyeket a termen végighúzódo, képzeletbeli egyenes két végére helyez el.

A facilitátor felolvas a lenti állítások közül 3-5 darabot, melyeket előre kiválasztott, a résztvevők pedig a véleményüknek megfelelően helyezkednek el az egyenesen az „egyetértek” és a „nem értek egyet” két végpontja között.

A facilitátor hangsúlyozza, hogy ez a gyakorlat nem arról szól, hogy mi a helyes vagy a helytelen válasz, hanem arról, hogy a résztvevők beszéljenek a témáról és elmondják a véleményüket egymásnak. Azt is elmondja, hogy a beszélgetés során a résztvevők megváltoztathatják az álláspontjukat és mozoghatnak az egyenesen.

Miután a résztvevők elhelyezkedtek az egyenesen, a facilitátor megkérdezi néhányukat (2-3 embert) arról, miért álltak az általuk választott pontra. Lehetőleg olyan embereket kérdez, akik viszonylag távol állnak egymástól, és valamennyire eltér a véleményük. Ha szükséges, a facilitátor további kérdéseket tesz fel (nem csak azt, hogy miért állt oda a résztvevő), így térképezi fel a résztvevők álláspontját, és a különböző véleményeket.



4.4 ZAKLATÁS TÖRTÉNT?



Eszközök

1 csomag kártya/3-4 fő
(10. melléklet)



Időtartam

40 perc



A gyakorlat célja

Megismerni és azonosítani a szexuális zaklatás különböző formáit.

LEÍRÁS

A facilitátor 3-4 fős csoportokra osztja a résztvevőket és mindegyik csoportnak ad egy kártyacsomagot, amelyeken különböző helyzetek szerepelnek. A résztvevők a kártyákon szereplő helyzeteket felolvassa közösen döntenek el, zaklatás történik-e. Ha bizonytalanok benne, és nem tudnak egyetértésre jutni, összegyűjtik az érveiket és félrerakják a kártyát.



Segítő kérdések a közös beszélgetéshez

- *Mely helyzetekről volt nehéz dönteni?*
- *Hogyan reagálnak a nők általában a kártyákon leírt helyzetekre?*
- *A való életben gyakran történnek meg nőkkel ilyen helyzetek?*
- *A való életben gyakran történnek meg férfiakkal ilyen helyzetek?*
- *Volt olyan helyzet, amire eddig nem úgy gondoltatok, mint szexuális zaklatásra, viszont most már igen?*
- *Hogy érezhetik magukat a történetekben szereplő érintettek? Milyen hatással van a zaklatás az áldozatra?*

4.5 MIT ÉLNEK ÁT A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS ÁLDOZAZATAI?



Eszközök

1 csomag kártya/3-4 fő
(11. melléklet)



Időtartam

40 perc



A gyakorlat célja

Erősíteni az empátiát a szexuális zaklatás áldozatainak helyzetével kapcsolatban.

Elsajátítani a hatékony válaszokat szexuális zaklatás esetére.

LEÍRÁS

A facilitátor 3-4 fős csoportokra osztja a résztvevőket, és minden csoportnak ad egy kártyacsomagot, amelyeken a szexuális zaklatás különböző formái szerepelnek. A résztvevők sorrendbe állítják a kártyákat a helyzet súlyossága szerint. Ha nem értenek egyet a sorrendben, megpróbálnak egyetértésre jutni úgy, hogy megvitatják az ellentétes álláspontokat.

Miután a csoportok a gyakorlat első részével elkészültek, kiválasztanak 1-2 kártyát, és megbeszélik, ők hogyan birkóznának meg az adott helyzettel. A helyzetekre kitalált válaszaikat elő is adhatják. A gyakorlat során fontos, hogy a facilitátortól elhangozzanak a következő gondolatok:

Szexuális zaklatásnak számít minden olyan szexuális vagy romantikus közeledés és megnyilvánulás, ami sértő, zavaró, megalázó vagy ellenséges közeget teremt az áldozat számára.

A lányok és a nők, akik szexuális zaklatás célpontjai, sokszor lefagynak, úgy érzik megbénultak, nem tudnak reagálni. Ez egy természetes reakció. A zaklatásért azonban mindig az elkövető a felelős, és nem az, akit zaklat.

Az elkövetők átlépik az szexuális erőszak áldozatának személyes határait, a másikat tárgyként, magukhoz képest alacsonyabb rendűként kezelik.

4.6 AZ ÁLLJ! AZT JELENTI, ÁLLJ!



Időtartam

20 perc



A gyakorlat célja

Felismerni és elfogadni a saját és mások határait.

Tudatosítani a határszabással és a határok tiszteletben tartásával kapcsolatos érzéseket.

LEÍRÁS

Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a csoport nagyságához mérten legyen elég tér a mozgáshoz.

A résztvevők keresnek maguknak egy párt, és felállnak egymással szemben 3-5 méter távolságra. A hely nagyságától függ, milyen távolságra tudnak állni, a lényeg, hogy legyen tér a sétára, egymáshoz való közeledésre. Az egyik résztvevő mozdulatlanul áll, a másik közeledni kezd hozzá. A mozdulatlan résztvevő jelez, mikor érzi úgy, a másik túl közel van – azaz jelez, hol húzódik saját személyes határa. Akkor a másik fél megáll – azaz tiszteletben tartja azt.

A résztvevők csendben, önmagukra és a másokra figyelve végzik a gyakorlatot. A facilitátor hívja fel a figyelmet rá, hogy eltérő, ki mennyire engedi közel magához a másikat: az ember személyes határai teljesen egyéniek.

Az első körben a határszabó hanggal állítja meg a másikat, például azt mondja, hogy „Állj!”. Ezután a két résztvevő szerepet cserél.

A második körben a határszabó egy mozdulattal állítja meg a másikat, például a feltartott tenyerével. Majd megint szerepet cserélnek.

A harmadik körben a tekintetével és az arcjátékával állítja meg a másikat, majd ismét szerepcsere következik.

Ha a csoport élvezzi a gyakorlatot, akkor egy következő körben kipróbálhatják, milyen, ha a három módszerrel (hang, mozdulat és tekintet) egyszerre jeleznek. Hozzávehetik a testtartást is, illetve elképzelhetik, hogy egy számukra kedves vagy éppen ellenszenves személy közeledik hozzájuk. Az egyes körök között a résztvevők cserélhetnek párt. Ha dupla sorban állnak, akkor például úgy, hogy az egyik sor eggyel balra lép.

A résztvevők gyakran nevetgélnek és beszélnek a gyakorlat közben, ami megnehezítheti a befelé figyelést, és azt, hogy valóban megérezzék, hol vannak a határaik. A facilitátor kérje meg őket, hogy próbálják meg csendben, magukra figyelve végezni a gyakorlatot és komolynak maradni.

A lányok számlára különösen nehéz lehet mosolygás nélkül, határozott arccal jelezni a határaikat. Ha a facilitátor ezt észleli, akkor a megbeszélésnél fontos kitérni rá, hogy a lányok szocializációja hogyan nehezíti meg számukra a határszabást.

Bizonyos csoportokban a résztvevők hajlamosak egymáshoz igazodni, amikor megszabják vagy jelzik a határaikat. Ez abból vehető észre, hogy mindenki körülbelül ugyanott áll meg. Ezért előre kell hangsúlyozni, hogy mindenkinek máshol vannak a határai, teljesen természetes, hogy a résztvevők különböznek ebben és mást találnak kényelmesnek.



Segítő kérdések a közös beszélgetéshez

- ▶ Milyen volt számotokra a gyakorlat?
- ▶ Nehéznek vagy könnyűnek találtátok? Miért?
- ▶ Melyik módszer volt a leghatékonyabb? Melyik volt a legnehezebb?
- ▶ Melyik szerep volt könnyebb/nehezebb?
- ▶ Amikor ti közeledtetek, úgy éreztétek, jó helyen álltatok meg?
- ▶ A közeledő párotok jó helyen állt meg?
- ▶ Milyen valós élethelyzetekben lehet használni ezeket a határszabási módszereket?
- ▶ Mit tudtok tenni, ha valaki nem hallgat rátok, tovább zaklat benneteket vagy fenyeget?
- ▶ Voltatok már olyan helyzetben, ahol sikerült hasonló módon határt szabni?

4.7

HAGYJ BÉKÉN!



Eszközök

tábla, natúr csomagolópapír
vagy flipchart papír



Időtartam

20 perc



A gyakorlat célja

Gyakorolni a határszabást és a nemet mondást.

LEÍRÁS

A résztvevők először kis csoportokban vagy közösen gyűjtik össze, milyen szavakat, mondatokat használnak, ha azt szeretnék, hogy békén hagyják őket. Ezeket a facilitátor felírja a táblára vagy a papírra, a résztvevők pedig tovább ötletelnek arról, melyik milyen helyzetben hangozhat el.

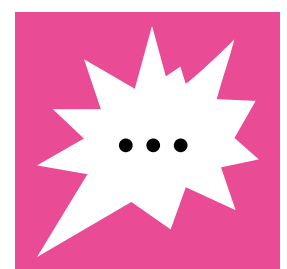
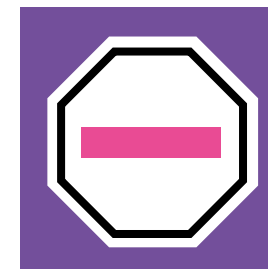
A gyakorlat következő részében együtt gyakorolják ezeknek a szavaknak és kifejezéseknek a hangos kimondását.

Az egyik változatban a résztvevők körbeállnak, és valaki hangosan kimond egyet az összegyűjtött kifejezések közül. A többiek egyszerre elismétlik. Majd a mellette álló választ ki egy kifejezést. Először egyedül mondja ki, majd a csoport együtt megismétli. A gyakorlat során minden résztvevő legalább egyszer megszólal, de lehetséges több kört is menni. Ha valakinek eszébe jut új kifejezés a táblán/papíron szereplőkön kívül, azt is mondhatja.

A másik változatban a résztvevők körbeállnak, és az egyik résztvevő a tőle jobbra állónak mondja ki hangosan, komoly arccal az általa választott kifejezést. Majd ez a jobb oldali szomszéd a körben soron következő résztvevőnek mondja tovább ugyanazt a kifejezést. Így a kifejezés körbemegy, és a résztvevők egyénileg gyakorolhatják annak kimondását.

Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- Milyen volt ezeket a kifejezéseket hangosan kimondani?
- Mely kifejezés volt ismerős, mely ismeretlen a számotokra?
- Mit gondoltok, a fiúknak vagy a lányoknak könnyebb kérni, hogy hagyják békén őket? Mi lehet ennek az oka?



4.8

RÉKA TÖRTÉNETE



Eszközök

1 csomag kártya (12. melléklet)
(A/4) méretű zöld, sárga
és piros lapok



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Érzékenyíteni a résztvevőket a sexualizált zaklatás kortárs áldozatainak szükségleteire, megkérdőjelezni az áldozathibáztató viselkedést és megerősíteni a támogató hozzáállást.

LEÍRÁS

A facilitátor kihelyezi a terem közepére a zöld, sárga és piros lapokat, majd felolvassa Réka történetét.

Réka, az osztálytársad, egy visszahúzódo lány, aki szégyelli a testét, általában bő ruhákban jár, sokat szekálják az osztályban. Valaki az osztályból teszi óra előtt titokban lefotózza őt az öltözőben és megszerkeszti a képet, ami melltartóban mutatja Rékát. Ezt posztolja Réka személyes online oldalán. Te is ebbe az osztályba jársz. Mit teszel?

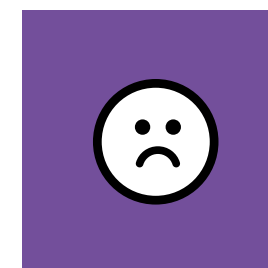
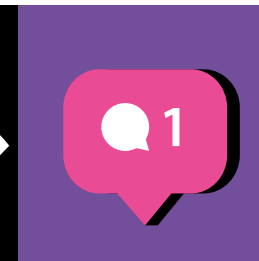
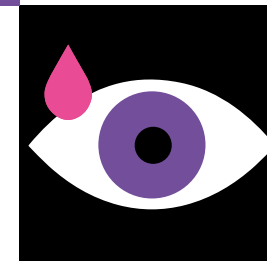
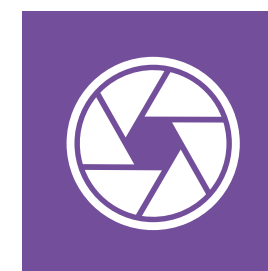
A résztvevők mindannyian kapnak 1-1 válaszkártyát, amit elhelyeznek a zöld, sárga vagy piros papírlap mellé. A facilitátor megkéri őket, hogy helyezték a kártyájukat a zöld lap mellé, ha szerintük a reakció segíthet Rékának. A sárga mellé, ha szerintük a reakció nem feltétlenül segít neki.

A piros mellé, ha szerintük a reakció káros, nem segítene Réka helyzetén.

Miután mindenki letette a kártyáját, a facilitátor kérdezze meg a résztvevőket, mi alapján döntöttek arról, hogy hová helyezik a kártyákat. A résztvevők javaslata alapján a csoport közös megegyezéssel változtathat egyes kártyák helyén.

Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- Mire lehet szüksége Rékának az osztálytársaitól? Mire lehet szüksége a tanáraitól? Mire lehet szüksége a szüleitől?
- Van olyan reakció, ami helyes lenne, de a kártyákon nem szerepelt?
- Ti milyen további reakciónak örülnétek Réka helyében?



A fiatalok párkapcsolataiban zajló erőszak nagyon sokszor rejtett marad a felnőttek számára, mivel a fiatalok nem velük, hanem egymással osztják meg a gondolataikat. Ugyanakkor

a párkapcsolatok nagy része az iskolában zajlik, félig nyilvánosan, ezért tanárként vagy fiatalokkal kapcsolatba kerülő segítőként is észre lehet venni a párkapcsolati erőszakra utaló jeleket.

Mik lehetnek erőszakra utaló jelek?

- Az érintettnek rendszeresen gyanús eredetű, fizikai sérülése vannak.
- Az érintett bezárkózik, megváltozott a hangulata, gyakran rosszkedvű.
- Az érintett partnere birtoklóan és féltékenyen viselkedik, elszigeteli a barátaitól.
- Az érintett láthatóan tart a partnere reakcióitól, dühétől, igyekszik hozzá mindenben alkalmazkodni.
- Az érintett folyton megpróbálja elhagyni a partnerét, de az mindig „visszahódítja”.
- Az érintett egyre rosszabb testi és lelki állapotba kerül a párkapcsolat során.
- Az érintett túlteljesít, vagy látványosan elkezd romlani a teljesítménye.

Segítőként milyen alapelvek betartása mérvadó, ha felmerül a gyanúja annak, hogy az egyik tanuló érintett?

KOCKÁZATFELMÉRÉS²

A bántalmazó kapcsolatból való kilépés ténylegesen veszélyes lehet. Az érintettet nem szabad a kapcsolatból való kilépésre biztatni kockázatfelmérés nélkül. Sok bántalmazó a szakítás után fokozza az erőszak mértékét, számos gyilkosság is ilyenkor történik, és ez alól a fiatalok kapcsolatai sem kivételek.

A TÉMÁRA VALÓ NYITOTTSÁG

A segítő jelezze az érintettnek, hogy szívesen beszélgetne a témáról, de semmiképp ne erőltesse azt. Ossza meg, amit megfigyelt, például ilyen szavakkal: „Az utóbbi időben többször láttam, hogy a barátod fenyegetően viselkedett veled, és ez aggaszt. Ha van kedved, szívesen beszélgetek veled a kapcsolatokról!” Lehetséges, hogy az érintett nem vele akarja ezt megbeszélni. Ehhez joga van. A cél, hogy az érintett azt érezze, később is fordulhat a segítőhöz. Sokszor már az is nagy segítség, ha az érintett tudja, van valaki, aki meg fogja hallgatni és mellette fog állni.

²A kockázatfelmérés során a segítő és az érintett közösen felméri azt, hogy az áldozat a jelenlegi élethelyzetében mennyire van biztonságban, mennyire jelent rá veszélyt a bántalmazó partnere vagy volt partnere. A két fél közösen végigbeszéli, mennyire lehet veszélyes az elkövető a jövőben, az érintett milyen lépésre, hogyan reagálhat. A kockázatfelmérést kérdőívek segíthetik, melyek a *Miért marad?* című kiadványban, az *Erő a változáshoz* című kézikönyvben és a www.nokjoga.hu honlapon is megtalálhatóak.

AZ ÉRINTETTEK TÁMOGATÁSA

ÉRTŐ FIGYELEM

A segítő az érintettet ne faggassa – főleg miérttel kezdődő kérdéseket ne tegyen fel –, ne adjon neki tanácsokat. Csak figyeljen, hallgasson, legyen jelen. Ne tegyen úgy, mintha ez egy egyszerű helyzet lenne, amire ő tudja a legjobb megoldást.

AZ ÉRINTETT SZÜKSÉGLETEI LEGYENEK A FÓKUSZBAN

Az érintettet a segítő úgy tudja a legjobban támogatni, ha a szükségleteire reagál. A kapcsolat szempontjából is lényeges, hogy az érintett elgondolkodjon saját szükségletein, és meg tudja azokat fogalmazni.

ERKÖLCSI ÁLLÁSFOGLALÁSOK

Ha a segítő az érintett partnerét leszólja, kritizálja, szidja, az rossz érzéseket ébreszthet az érintettben és védekezésre készítheti. A segítő fókuszáljon inkább a bántalmazó viselkedés kritikájára, és tegyen erkölcsi állásfoglalásokat: „Senkinek nincs joga megütni egy másik embert.”; „Mindenkinek joga van a biztonsághoz.”

ISMERETSZERZÉS

Ha a segítő ismeri a bántalmazás természetrajzát, jobban megérti, min megy át az érintett, miért nehéz kilépnie a kapcsolatból, illetve miért megy vissza újra és újra.

JÓL INFORMÁLT DÖNTÉS

A segítő biztassa az érintettet arra, hogy olvasson utána a témának, hogy világosan lássa, mi történik vele, és megértse a bántalmazó kapcsolat dinamikáját és reális kimenetelét. Ez segít a következő lépések megtervezésében.

MEGERŐSÍTÉS

A segítő erősítse meg az érintettet abban, hogy értékes ember, és nem ezt érdemli. A bántalmazó tudatosan rombolja az érintett önbecsülését, ezért nagyon fontos, hogy kapjon megerősítést és biztatást.

TÜRELEM

A bántalmazó párkapcsolatból kilépni hosszú folyamat eredménye. Segítőként türelmesnek kell lennünk.

KOMPETENCIAHATÁROK

Ha a segítő felelős is a vele kapcsolatba kerülő fiatalért, nem egyedül az ő felelőssége és kompetenciája megoldani egy ilyen összetett problémát. Az is sokat jelent, ha az érintett mellé áll. Az érintettel egyeztetve keressen szakszerű segítséget: iskolapszichológust vagy más segítő szakembert.

Mik lehetnek a jelei annak, hogy a segítő elérte a kompetenciahatárait?

Azt tapasztalja, hogy:

- nehezen érti meg a történések mögötti dinamikát, „értetlenül áll” a történések előtt.
- nagyon konkrét elvárásai vannak, hogy mit kellene az érintettnek csinálnia.
- dühös az érintettre, nem tud vele együttérezni.
- nagyon sokszor ezen a témán rágódik.
- érzelmileg túlzottan bevonódik az érintett történetébe.
- nehezen birkózik meg a tehetetlenségével.

Mit tehet?

- Kérjen magának is segítséget. Egy érintettet támogatni kimerítő és nehéz feladat, segítőként is joga és szüksége lehet a támogatásra.
- Keressen az érintettnek szakszerű segítséget.

HOVA FORDULHATNAK AZ ÁLDOZATOK?**NANE Egyesület**

A NANE segítő szolgáltatásai ingyenesek és anoniman, név nélkül vehetőek igénybe. Elérhetőségeiken képzett önkéntesekkel lehet beszélni. Családon belüli erőszak, párkapcsolati és randierőszak, szexuális erőszak, illetve zaklatás áldozatainak nyújtanak segítséget, de az érintettek ismerőseinek, támogatóinak a hívását is várják.

A NANE segélyvonala bántalmazott nőknek és gyerekeknek: 06 80 505 101

Mikor hívható? Hétfőn, csütörtökön és pénteken 18-22 óra között, kedden 8-12 óra és 18-22 óra között, szerdán 12-14 óra között.

ONLINE ELÉRHETŐSÉGEK:

Chat: www.nane.hu/erintetteknek/chat-segely

Mikor elérhető? Szerdán 16-18 óra között.

E-mail: segelylevel@nane.hu

Mennyi időn belül fognak nekem válaszolni? Az e-mailes megkeresésekre az egyesület képzett önkéntesei átlagosan egy héten belül válaszolnak.

Honlap: www.nane.hu

PATENT Egyesület

A PATENT Egyesület ingyenes jogi segítséget nyújt nők elleni erőszak áldozatainak.

PATENT jogsegélyvonal: 06 80 80 80 81

Mikor hívható? Szerdán 16-18 óra között, csütörtökön 10-12 óra között.

E-mail: www.patent.org.hu/kapcsolat

Honlap: www.patent.org.hu

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány

A Kék Vonalat 24 év alatti fiatalok kereshetik, ha magányosnak, szomorúnak, lehangoltnak érzik magukat és úgy érzik, hogy ezt nincs kivel megbeszélniük.

Kék Vonal Lelkisegélyvonal gyerekeknek és fiataloknak: 116 111 (előhívószám és körzet-szám nélkül hívható); *Mikor hívható?* 24 órában bármikor.

ONLINE ELÉRHETŐSÉGEK:

E-mail: www.kek-vonal.hu/igy-segitunk/emil

Mennyi időn belül fognak nekem válaszolni? Válaszadás 3 napon belül várható.

Chat: www.kek-vonal.hu/igy-segitunk/chatelj-velunk

Mikor elérhető? A chatszoba szerdán és pénteken 17-21 óra között van nyitva.

Honlap: www.kek-vonal.hu

OKIT – Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat

Az ingyenesen, a nap 24 órájában elérhető szolgálat célja, hogy segítséget nyújtson a kapcsolati erőszak, a gyermekbántalmazás, a prostitúció- és emberkereskedelem áldozatainak és szükség esetén gondoskodjon az elhelyezésükről. Az OKIT-ot érdemes hívni, ha valaki menekülni kényszerül otthonról és szállásra van szüksége.

OKIT Telefonszolgálat: 06 80 20 55 20

Mikor hívható? 24 órában bármikor.

ONLINE ELÉRHETŐSÉGEK:

E-mail: okit@csbo.hu

Honlap: www.bantalmazas.hu

Ökumenikus Segélyszervezet

Ingyenes online és személyes tanácsadás nők elleni erőszak áldozatainak és a velük kapcsolatba kerülő szakembereknek.

Országos Segélyközpont – segélykérések kezelése telefonon: 06 1 289 0056 vagy **06 30 828 27 78** *Mikor hívható?* Munkanapokon 9 és 13 óra között.

ONLINE ELÉRHETŐSÉGEK:

E-mail: segelykozpont@segelyszervezet.hu

Honlap: www.segelyszervezet.hu/segitse-a-bantalmazottaknak

ÁLDOZATHIBÁZTATÁS

Áldozathibáztatás az, amikor valaki az erőszakos cselekmény megtörténtének felelősségét nem kizárólag az elkövetőnek tulajdonítja, hanem az áldozatnak is. Az áldozathibáztatás jelensége a strukturális erőszak áldozatai kapcsán kifejezetten gyakori, tehát azoknál a csoportoknál, melyeknek eleve kevesebb hatalmuk van a társadalomban. Ilyen csoportot alkotnak a nők, az etnikai kisebbségek, az alsóbb társadalmi osztályok tagjai, illetve a nemzetiségi, a vallási és a szexuális kisebbségek. Az áldozathibáztató szemlélet az elkövető számára magyarázatot és felmentést keres, és az áldozat felelősségét firtatja az erőszak „ki-provokálására” hivatkozva.

Az áldozathibáztatás okai a következők:

- ismerethiány,
- szexista (rasszista, homofób, xenofób) attitűdök,
- olyan igazságos világba vetett hit, mely szerint rossz dolgok csak a rossz emberekkel történnek, azokkal, akik megérdemlik,
- frusztráció, hogy az áldozat nem olyan döntéseket hoz, melyekkel a segítő vagy a tanú egyetért,
- a bántalmazótól való félelem,

A párkapcsolati erőszak kapcsán elhangzó áldozathibáztató kijelentésekben gyakran megfogalmazódnak a nőkkel szembeni társadalmi elvárások: „Ha a feleség nem főz vacsorát, akkor megérdemli, hogy a férj odacsapjon”.

Az áldozathibáztatás logikája a következő: ha az áldozat a felelős azért, mert erőszakot követtek el ellene, akkor annak nincs következménye az elkövető számára, hiszen indokolt volt. A társadalomnak sem kell ezzel szemben fellépnie, hiszen egyedül az áldozat felelőssége, hogy megváltozzon, és akkor nem fognak ellene erőszakot elkövetni.

- az a hit, hogy a bántalmazó viselkedése nem megváltoztatható, tehát a változás egyedül az áldozat felelőssége,
- a semlegességre való törekvés a „mindig kettőn áll a vásár” típusú gondolkodás.

Az áldozathibáztatás hatása:

- súlyosan újratraumatizálhatja az áldozatot,
- eltántorítja az áldozatot a segítségkéréstől,
- fokozza a trauma romboló hatását,
- megnehezíti és meghosszabbítja a felépülést,
- rombolja az áldozat önbecsülését.

Nem csak egyének, hanem gyakran az intézmények – a szociális ellátórendszer, a hatóságok, a bíróságok és az igazságszolgáltatás – is áldozathibáztató módon működnek a társadalomban. Rossz tapasztalataik miatt a áldozatok gyakran – érthető módon – bizalmatlanok ezek-

kel az intézményekkel szemben. Azt a jelenséget, amikor azok az intézmények, amelyek az áldozatok védelmét és igazságát lennének hivatottak képviselni, áldozathibáztatóan és szexistán működnek, intézményi árulásnak nevezzük.

Segítéskor fontos felidézni:

- Sok ember szenved el igazságtalanságot, a társadalom nem igazságos.
- A biztonsághoz való jog alapvető emberi jog. Nincs olyan indok, ami elfogadhatóvá tenné a bántalmazást.
- A bántalmazó kapcsolat alakulása nem az áldozaton múlik.
- Nem ő irányítja, hogyan bánik vele a bántalmazó.
- A bántalmazó az esetek nagy részében kizárólag az áldozattal erőszakos, mert tudja, hogy vele következmények nélkül megteheti.
- Aki nem foglal állást a bántalmazás ellen, az a bántalmazó oldalára áll.

Az áldozathibáztató szemléletmód nyilvánul meg a következő kérdésekben:

- Mivel idegesítetted fel ennyire?
- Mi volt rajtad? Minek mentél fel hozzá?
- Miért nem mondtál nemet?
- Miért arra mentél haza?
- Miért fogadtad el az italt?

Kevésbé egyértelmű ugyan, de áldozathibáztató szemlélet áll a következő kérdések és feltételezések hátterében is:

- Annak firtatása, hogy az áldozat miért nem hagyta el a bántalmazót már az első pofon után.
- Az a feltételezés, hogy az áldozat nem próbált meg kiállni magáért, vagy beszélni a bántalmazóval a történetekről.
- Az arról való ötletelés, hogy vajon milyen pszichológiai problémái lehetnek a bántalmazónak, és hogyan lehetne neki segíteni.



Ajánlott olvasmányok

NANE Egyesület (2015). *Miért marad? Családon belüli és párkapcsolati erőszak. Hogyan segíthetünk? Kézikönyv segítő foglalkozású embereknek.* Budapest, NANE Egyesület.
Letölthető:

NANE Egyesület (2009). *Erő a változáshoz. Hogyan szervezzünk és működtessünk önszorgú csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek?* Budapest, NANE Egyesület.

NANE Egyesület (2019). *Hogyan segítsék?* – videó
Elérhető: www.youtube.com/watch?v=_tSQURqFmsQ&t=6s

Patent Egyesület (2018). *Az Áldozatvédelmi Irányelv gyakorlati megvalósulása párkapcsolati erőszak áldozatainak tapasztalatai alapján VICATIS kutatási beszámoló: Magyarország. Vicatis: Áldozatközpontú megközelítés az áldozatsegítő szolgáltatások fejlesztéséért.*
Letölthető: www.patent.org.hu/dokumentumok/kozpolitika_kutatas/VICATIS_kutatasi_beszamolo_2019.pdf

Dés Fanni (2018). *Ha szerencséd van, az utcán vernek meg, és nem otthon. Mérce.*
Elérhető: www.merce.hu/2018/11/24/a-nok-elleni-eroszak-tarsadalmi-problema-min-dannyiunk-felelossege

Dés Fanni – Nógrádi W. Noá (2018). *A nők elleni erőszak társadalmi probléma – Mindannyiunk felelőssége. Mérce.*
Elérhető: www.merce.hu/2018/11/24/a-nok-elleni-eroszak-tarsadalmi-problema-mindannyiunk-felelossege/

Rudas Éva (2019). *Így teszi még kiszolgáltatottabbá az állam a bántalmazott nőket. Mérce.*
Elérhető: www.merce.hu/2020/02/18/igy-teszi-meg-kiszolgáltatottabbaz-allam-a-bantal-mazott-noket

5.1

ERŐFORRÁSOK



Eszközök

Dixit kártyapakli vagy különböző képes újságkivágások, tábla, natúr csomagolópapír vagy flipchart papír, filctollak



Időtartam

20 perc



A gyakorlat célja

Megtanulni befelé figyelni és felismerni a személyes erőforrásokat.

LEÍRÁS

A facilitátor felírja a táblára vagy a papírra a következő négy nehéz élethelyzettel kapcsolatos kérdést:

Mit tehetek, hogy jobban legyek...

- > *ha rosszul érzem magam?*
- > *ha gondjaim vannak, vagy szomorú vagyok?*
- > *ha nyomasztó titkot bíztak rám?*
- > *ha nem tudom, hogyan segítek egy barátomnak?*

A Dixit kártyák (vagy a képes újságkivágások) kikerülnek egy asztalra vagy egy központi helyre a padlóra. A résztvevők elolvassák a táblán/papíron szereplő kérdéseket, majd mindenki választ egy olyan kérdést, amelyik leginkább foglalkoztatja.

A résztvevők a kirakott kártyák közül kiválasztják azt, ami számukra leginkább megjeleníti a kérdésre adott választ. Miután mindenki választott, először kisebb 3-4 fős csoportokban osztják meg a gondolataikat, válaszaikat, majd nagy körben közösen gyűjtenek ötleteket arra, hogy mi segíthet a kérdésekben szereplő nehéz helyzetekben. A facilitátor felírja az ötleteket a táblára vagy a papírra.

5.2

DOMINÓ



Időtartam

15 perc



A gyakorlat célja

Növelni az önbecsülést, pozitív légkört és jó hangulatot teremteni.

LEÍRÁS

A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy gondoljanak két 2 pozitív tulajdonságukra, képességükre vagy valamire, amire büszkéek. A facilitátor biztassa a résztvevőket, hogy ne szerénykedjenek, hanem gátlástalanul dicsérjék magukat. Például: „zseniális szakács vagyok”, „nagyon együttérző tudok lenni”, „elképesztően jó az egyensúlyérzésem”.

Az első, önként jelentkező feláll, és elmondja a többieknek a 2 pozitív tulajdonságát, amit a két keze jelképez. Ezekhez lehet majd csatlakozni. Ha van olyan résztvevő, akire az elhangzott tulajdonságok egyike szintén igaz, az egyik kezével csatlakozik a közös tulajdonsághoz (megfoghatja a másik kezét, vagy csak mellé áll), és mond egy másik jó tulajdonságot a másik kezére. Ez addig folytatódik, amíg az összes résztvevő a hálózat része nem lesz.

Az olyan csoportokban, ahol a résztvevők nincsenek összeszokva, vagy nehezebben nyílnak meg egymás előtt, ez a gyakorlat nehezebben mehet. Ilyenkor első lépésként a résztvevők gyűjtsenek közösen pozitív tulajdonságokat, és a facilitátor írja fel őket a táblára.



5.3

AZ ÉN PAJZSOM
NEHÉZ HELYZETEKBE

Eszközök

tábla, natúr csomagolópapír
vagy flipchart papír, jegyzetlapok,
filctollak, tollak, színes ceruzák



Időtartam

40 perc



A gyakorlat célja

Feltérképezni és tudatosítani az erőforrásainkat.

LEÍRÁS

A résztvevők egy pajzsot rajzolnak. Erre felkerülnek azok az erőforrásaik, amelyek védelmül szolgálhatnak, ha valaki rosszat mond rájuk, bántja őket, ha gyengének érzik magukat vagy elbizonytalanodnak.

A facilitátor példaképp felrajzol egy pajzsot a táblára vagy a papírra, és 4 részre osztja, mintha egy címer lenne. A pajzs alá pedig rajzol egy szalagszerű sávot, ez lesz a jelmondat helye.

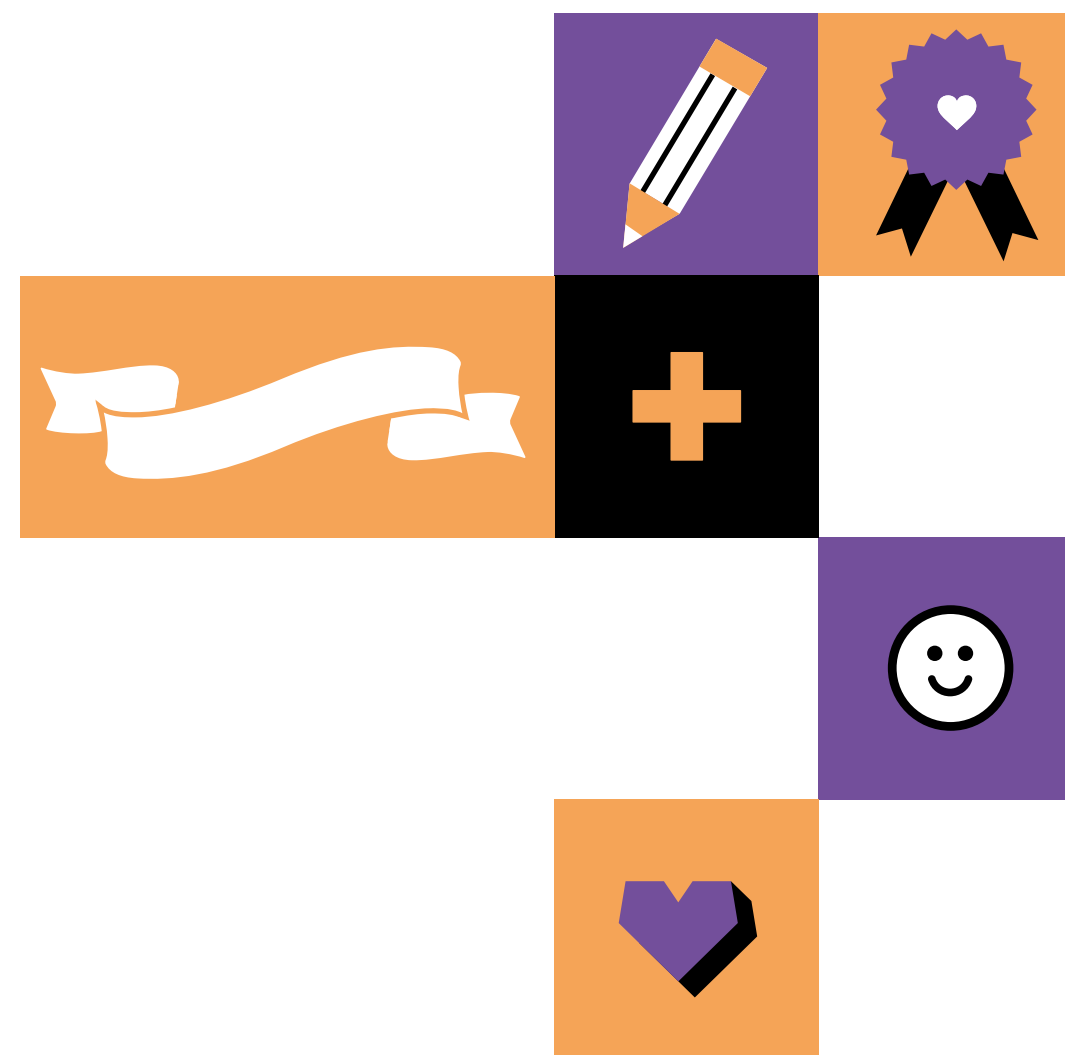
Megkéri a résztvevőket, hogy válasszanak 4 dolgot az alábbiak közül:

- > **valamí, amiben jó vagyok önmagam szerint**
- > **valamí, amiben jó vagyok mások szerint**
- > **egy ember, aki fontos nekem, pozitív személy az életemben**
- > **egy állat, aki fontos nekem, pozitív szereplő az életemben**
- > **egy hely, ahol igazán önmagam lehetek, jól érzem magam**
- > **egy múltbeli sikerem, amire büszke vagyok**
- > **egy jövőbeli célom, amiért dolgozom**
- > **valamilyen fontos belső értékem, elvem**
- > **bármí más, amiből erőt tudok meríteni**

A pajzs 4 részébe a résztvevők lerajzolják azt a 4 dolgot, amit választottak. Írni is, lehet, de rajzolni azért jó, mert akkor később sokkal könnyebben fel tudják idézni az adott dolgot. Kitalálnak egy jelmondatot is, ami nem kell, hogy eredeti legyen, lehet nyugodtan közhelyes vagy érzelgős is, bármí olyasmi, ami megerősíti őket nehéz helyzetekben.

Miután a pajzsok elkészültek, a résztvevők választanak egy párt, akinek elmesélik, mit rajzoltak.

A csoport méretétől és jellegétől függően a facilitátor választhatja a gyakorlat közös megosztással való lezárását. Akkor mindenki leteríti a pajzsát a padlóra, és a résztvevők körbejárnak. Ha valakinek kedve van hozzá, megosztja a saját pajzsával kapcsolatos gondolatait.



5.4

FIGYELMESEN HALLGATNI

**Eszközök**

tábla, natúr csomagolópapír
vagy flipchart papír

**Időtartam**

20 perc

**A gyakorlat célja**

Fejleszteni az empátiát és a szolidaritást, megtapasztalni
és gyakorolni az értő figyelmet.

LEÍRÁS

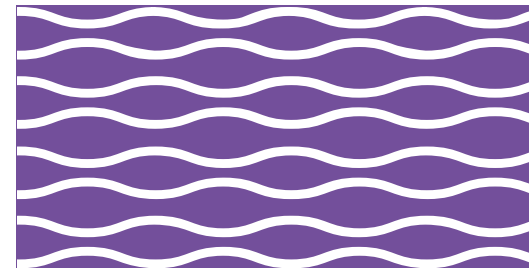
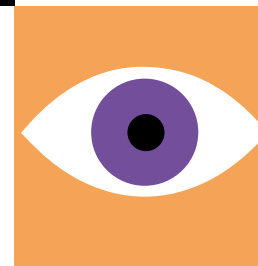
A facilitátor megkérdezi a résztvevőket, hogy tudják-e, mi az az értő figyelem. Milyen érzés lehet, amikor valaki ezt tapasztalja, miért lehet ez fontos? Ezután közösen ötletelnek arról, hogyan lehet szavak nélkül kifejezni a figyelmet. A facilitátor felírja az ötleteket a táblára vagy a papírra.

A gyakorlat második fele az értő figyelem gyakorlásáról fog szólni. A résztvevők párokat alkotnak. Mindenki felidézi egy problémáját, ami még mindig foglalkoztatja (lehetőleg ne a legsúlyosabbat), vagy valamit, ami rosszul esett neki, nehézséget okozott, és szívesen elmesélné. A párok meg-egyeznek róla, ki beszél először, és ki lesz a hallgató fél.

A mesélőnek két perce van elmondani a történetét. A párjának csak hallgatnia kell. Szavak nélkül, hangok (hümmögés), arckifejezés, gesztusok, testtartás segítségével tudatja a másikkal, hogy figyel rá. Nem tesz fel kérdéseket, nem fogalmaz meg véleményt, javaslatokat. Ezután szerepet cserélnek. Miután mindenki mesélt és meghallgatott egy történetet, a résztvevők visszaülnek a nagy körbe.

**Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez**

- Milyen volt számodra, hogy meghallgattak?
- Milyen volt számodra odafigyelni a másokra?
- Melyik szerep volt könnyebb/nehezebb? Mi volt benne könnyű/nehéz?
- Miből érezted, hogy figyel rád a másik?
- Mivel éreztetted, hogy figyelsz a másokra?



5.5

MI AZ ÖNBECSÜLÉS?



Eszközök

Tábla, natúr csomagolópapír
vagy flipchart papír,
jegyzetlapok, tollak



Időtartam

35 perc



A gyakorlat célja

Tudatosítani az önbecsülés fogalmát és az azt befolyásoló tényezőket.

LEÍRÁS

A résztvevők közösen összegyűjtenek minden olyan szót, ami eszükbe jut az önbecsülés fogalmáról. A facilitátor felírja a szavakat a táblára vagy a papírra, szófelhőt alkotva belőlük.

Majd a résztvevők 4-5 fős csoportokban rövid, maximum 2 mondatos meghatározást írnak arról, mi az önbecsülés. Amikor kész vannak, a csoportok felolvassák egymásnak a meghatározást.

A gyakorlat második felében a résztvevők választanak egy párt, akivel a következő kérdéseket beszélnek át:

- *Milyennek találsz most az önbecsülésed?*
- *Mi növeli, és mi csökkenti az önbecsülést?*

A párok legalább 10 percet kapnak a megbeszélésre. Ezt követően a résztvevők nagy csoportban összegyűjtik, mit tehetnek az önbecsülés növeléséért, erősítéséért. Az ötleteket a facilitátor felírja a táblára vagy a papírra.

5.6

BEAVATKOZOL,
VAGY KIMARADSZ BELŐLE?

Eszközök

Sablon (13. melléklet)



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Érzékenyíteni a résztvevőket a környezetükben történő erőszakra, bátorítani őket az erkölcsi állásfoglalásra, és gyakorolni a mérlegelést.

LEÍRÁS

Ez a gyakorlat olyan csoporttal működik a legjobban, ahol kiegyensúlyozott a nemek aránya, ilyenkor két csoportban érdemes dolgozni, két facilitátorral. Ha nem lehetséges külön dolgozni a lányokkal és a fiúkkal, a facilitátor készít egy válogatást a lányoknak és a fiúknak szóló listából.

A facilitátor kijelöli a terem egyik végét, ez lesz a **BEAVATKOZOM** oldal, a terem másik vége a **KIMARADOK BELŐLE**, a két oldal közötti rész pedig azt jelképezi majd, hogy **NEM TUDOK DÖNTENI**. Segítségképpen használhatja a 13. mellékletben található feliratsablonokat, melyeket a terem két végébe helyez.

A résztvevők különböző élethelyzetekre hallanak példákat. Három lehetőség közül választanak: beavatkoznak a helyzetbe, kimaradnak belőle, vagy hezitálnak, például azért, mert túl keveset tudnak ahhoz, hogy dönteni tudjanak az előbbi két lehetőség között.

A facilitátor elmondja, hogy nincsenek helyes válaszok, a gyakorlat lényege az, hogy mindenki elmondhassa a véleményét. A beavatkozást választani akár annyit is jelenthet, hogy beszélnek az egyik féllel, vagy megfogalmaznak egy kérést. Nem kell olyan nagy dologra gondolni, mint a rendőrség értesítése vagy az erőszak megakadályozása.

Miután elhangzott az élethelyzet, a résztvevők rövid mérlegelés után elhelyezkednek a teremben, a facilitátor pedig megkérdezi több, különböző oldalon álló résztvevőtől is, mi indokolta a döntésüket. A 30 perces gyakorlathoz 4-5 helyzetet érdemes kiválasztani.

Fontos elfogadó és érdeklődő hozzáállással beszélgetni a résztvevőkkel a döntésük okairól. Kérülni kell az ítélkezést vagy a válaszaik lebecsülését. Ugyanakkor a facilitátor tudatosítsa a résztvevőkben, hogy a párkapcsolati erőszak nem magánügy.

Helyzetek lányoknak:

- **Az egyik fiú barátodról megtudod, hogy néha megrémíti a barátnőjét. Például kiabál vele, fenyegető mozdulatok tesz és fölé tornyosul. A lány ilyenkor megijed, és vagy megteszi, amit a barátod szeretne, vagy csöndben marad.**
- **A barátnőd fiújáról azt hallod, hogy gyakran ijesztően viselkedik a barátnőddel. Egyszer épp tanúja vagy, hogy kiabál vele, és fenyegetően fölé tornyosul. A barátnődön látszik, nagyon megijedt.**
- **Az egyik fiú barátod sokat veszekszik a barátnőjével. Meghallod, amint telefonon veszekednek és „kurvának” nevezi a lányt.**
- **A barátnődnek megtiltja a barátja, hogy elmenjen moziba veled és a lányokkal. Csak úgy mehet el otthonról nélküle, ha óránként ír neki egy üzenetet és elmondja hol van, mit csinál.**
- **A barátnőd karján kék foltokat veszel észre reggel az iskolában. Megkérdezed tőle, mi történt, ő pedig elárulja, hogy a barátja veszekedés közben megszorította a karját és a szekrénynek lökte, de arra kér, ne mondd el senkinek.**
- **A barátnődnek új fiúja van. Nagyon szerelmes a srácba, és mióta összejöttek, az ideje túlnyomó részét vele tölti. Elmeséli neked, hogy a srác elkérte az összes belépéshez szükséges jelszavát az online felületekre, mert vigyázni szeretne rá.**
- **Egyik fiú 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 piszkálja a srácot, amíg az inkább elmegy vele.**
- **A barátnőd a fiújával beszél telefonon, és te hallod, ahogy csúnyán összevesznek az esti programon.**
- **A barátnőd éppen most szakított a fiújával, de még mindig erősen kötődik hozzá. Gyakran küld neki üzeneteket, ajándékokat vesz, és folyton a közelében lóg.**

Helyzetek fiúknak:

- **Az egyik barátod néha megrémíti a barátnőjét. Kiabál vele, fenyegető mozdulatok tesz és fölé tornyosul. A lány ilyenkor megijed, és megteszi, amit a barátod akar vagy csöndben marad.**
- **Az egyik lány barátoddal sokat veszekszik a fiúja. Meghallod, amint „kurvának” nevezi a lányt.**
- **Az egyik barátod megtiltja a barátnőjének, hogy szórakozni, például moziba járjon a többiekkel. A lány csak úgy mehet el otthonról a barátod nélkül, ha óránként ír neki egy üzenetet és elmondja hol van, mit csinál.**
- **Az egyik barátod ma hosszú karmolással az arcán jött iskolába. Megkérdezed tőle, mi történt, ő pedig elárulja, hogy dühös lett a barátnőjére, megszorította a karját és a szekrénynek lökte, a barátnője pedig védekezésépp megkarmolta, de arra kér, tartsd titokban a dolgot.**
- **Az egyik barátod egy új lánnyal jár. Nagyon szerelmes belé, ezért az ideje legnagyobb részét vele tölti. Elmeséli neked, hogy tudja a lány összes belépéshez szükséges jelszavát az online felületekre, mert szeretne vigyázni rá.**
- **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 piszkálja a srácot, amíg az inkább elmegy vele.**
- **Az egyik barátod a barátnőjével beszél telefonon, és te hallod, ahogy csúnyán összevesznek az esti programon.**
- **Az egyik barátod éppen most szakított a barátnőjével, de a lány még mindig erősen kötődik a hozzá. Gyakran küld neki üzeneteket, ajándékokat vesz, és folyton a közelében lóg.**





Segítő kérdések a közös beszélgetéshez

1. FENYEGETŐ VISELKEDÉS

- › Mit gondoltok, a megfélemlítés is erőszaknak számít?
- › Honnan lehet tudni, hogy a lány tényleg fél-e a fiútól? Mitől tart szerintetek?
- › Mire lehet szüksége a lánynak? És a fiúnak? Hogyan avatkoznátok be?

2. SZÓBELI ERŐSZAK

- › Mit gondoltok, mennyire súlyos dolog lekurvázni valakit?
- › Milyen érzés lehet a lánynak ezt hallani?
- › Van-e fiú megfelelője a lekurvázásnak? (Mit gondoltok, miért?)
- › Mennyire fordul elő a fiatalok között, hogy látszólag viccből sértegetik egymást? Mit gondoltok erről?
- › Mire lehet szüksége a lánynak? És a fiúnak? Hogyan avatkoznátok be?

3. ELSZIGETELÉS

- › Mit gondoltok, mire hivatkozva nem engedi el a barátnőjét a fiú?
- › Mennyire tartjátok ezt jogosnak?
- › Van olyan, hogy egészséges féltékenység? Mit tehet az ember, ha féltékeny, de a másikat nem szeretné korlátozni?
- › Mire lehet szüksége a lánynak? És a fiúnak? Hogyan avatkoznátok be?

4. TESTI ERŐSZAK

- › Mit gondoltok az esetről?
- › Mikor rendjén való titokban tartani egy ilyen esetet, és mikor nem?
- › Mire lehet szüksége a lánynak? És a fiúnak? Hogyan avatkoznátok be?

5. MAGÁNÉLET FELETTI KONTROLL

- › Rendszerben van szerintetek, hogy egy új kapcsolat kezdetekor az ember elhanyagolja kicsit a barátait? Meddig oké ez?
- › Miért lehet fontos megőrizni a barátokat? Mi segíthet abban, hogy ez sikerüljön?
- › Mire lehet szüksége a lánynak? És a fiúnak? Hogyan avatkoznátok be?

6. LELKI/SZÓBELI ERŐSZAK

- › Mit gondolsz, milyen érzései lehetnek a fiúnak?
- › Lehet-e a lánynak bármilyen jogos indoka erre a viselkedésre?
- › Mire lehet szüksége a fiúnak? És a lánynak? Hogyan avatkoznátok be?

7. KONFLIKTUSOK

- › Mit gondoltok, természetes, hogy a párok veszekednek néha?
- › Honnan lehet tudni, hogy vannak-e súlyos problémák a kapcsolatukban?
- › Mire lehet szüksége a lánynak? És a fiúnak? Hogyan avatkoznátok be?

8. ZAKLATÁS

- › Mit gondoltok, ez zaklatásnak számít?
- › Milyen érzései lehetnek a lánynak? Mit tehetne ahelyett, amit csinál?
- › Milyen érzései lehetnek a fiúnak? Mire lehet szüksége?
- › Hogyan avatkoznátok be?

9. RÓZSASZÍN KÖD

- › Mit gondoltok a helyzetről?
- › Milyen érzései lehetnek a lánynak és a fiúnak?
- › Milyen a környezet számára, amikor a friss szerelmesek így viselkednek?
- › Barátként mit tennél?



5.7

ADÉL TÖRTÉNETE



Eszközök

1 történet (14. melléklet)
és 1 csomag kártya (15. melléklet)
/ 3-4 fő



Időtartam

40 perc



A gyakorlat célja

Fejleszteni az erőszak-áldozatokkal szembeni együttérzést, azonosítani az áldozatok szükségleteit.

LEÍRÁS

A facilitátor 3-4 fős csoportoka osztja a résztvevőket. Minden csoport megkapja Adél történetét és egy összekevert csomag kártyát, amin Adél környezetének lehetséges reakciói állnak. A résztvevők a történet elolvasása után a csoportjukkal közösen szétválogatják az Adél szempontjából támogató és nem támogató, káros reakciókat. A kártyák szétválogatása után a résztvevők nagy körben beszélgetnek a reakciókról.

Támogató reakciók:

- > **Nagyon rossz érzés lehet folyton attól tartani, hogy mikor kezd el üvöltözni.**
- > **Sajnálom, ez nagy csalódás lehet. Én itt vagyok melletted, számíthatsz rám.**
- > **Mire lenne szükséged? Hogyan segíthetek neked?**
- > **Ez szóbeli és testi bántalmazás. Senkinek nincs joga bántani a partnerét.**
- > **Nem a te hibád, hogy ez történik, Ricsi felelős a viselkedéséért, senki sem kényszerítette, hogy ezt tegye.**
- > **Menyire érzed veszélyben magad? Mit gondolsz, mit tenne, ha szakítanál?**
- > **Van egy segélyvonal, ahol a párkapcsolati erőszakkal foglalkoznak. Ha szeretnéd, megadom az elérhetőségüket vagy együtt is felhívhatjuk.**

- > **Nem vagy egyedül. Élete során minden ötödik nő kerül olyan kapcsolatba, ahol a partnere bántalmazza.**
- > **Erős vagy és nagyon jó, hogy beszélsz róla, segítséget kérsz.**
- > **Mitől éreznéd magad nagyobb biztonságban?**

Nem támogató reakciók:

- > **Miért nem állsz ki jobban magadért? Miért hagyod, hogy így bánjon veled?**
- > **Furcsa, hogy ennyire felidegesítette a szakítás gondolata, biztos nagyon fontos vagy neki.**
- > **El se tudom képzelni, hogy Ricsi ilyen erőszakosan viselkedik. Én mindig olyan nyugodtnak látom.**
- > **Nézz magadba, lehet-e, hogy van valami, amivel bevonzod az erőszakos pasikat.**
- > **Miért nincs több önbizalmad?**
- > **Neki is nagyon nehéz lehet ilyen gyerekekkel, ilyen szülőkkel! Gondold át, hogyan tudnál segíteni neki, és rendbe hozni a kapcsolatot.**
- > **Az első erőszakos viselkedés után azonnal szakítani kell. Ha ezt nem tetted meg, akkor most már magadra vethetsz.**
- > **Azért ez nem annyira meglepő, ismered régóta, biztos már az elején is látszott, hogy ilyen.**
- > **Aha, értem... Van egy tök jó sorozat erről! Mondjuk abban kiderül, hogy a lány hazudik. Na mindegy!**
- > **Milyen szörnyű alak ez a Ricsi! Ha legközelebb találkozom vele, jól meg is mondom neki a magamét!**
- > **Velem meg képzeld az történet, hogy...**



Segítő kérdések a közös beszélgetéshez

- > Mit érezhet Adél?
- > Mire lenne szüksége?
- > Melyek a támogató reakciók? Ezek hogyan segíthetnek?
- > Melyek a nem támogató, káros reakciók? Ezek miért nem jók?

5.8

KIABÁLÓKÖR
A dühünk ereje



Időtartam

20 perc



A gyakorlat célja

Támogatni a düh erőszakmentes kifejezését.

LEÍRÁS

A gyakorlat **első részében** a résztvevők közösen gyakorolják a kiabálást. Körbeállnak egymástól 1 méter távolságra, megfogják egymás kezét, és vesznek együtt egy mély levegőt. Belégzésnél a karokat a fejük fölé emelik, kilégzésnél leengedik. A harmadik kilégzésnél mindenki egyszerre kiált, először halkán, majd egyre hangosabban, összesen négyszer. A kiabálások között mindig vesznek 3 nagy levegőt. A legutolsó kiabálásba mindenki belead annyi erőt, amennyit csak tud. A csoport így megtapasztalhatja az egészséges erő érzését.

A gyakorlat **második részében** mindenki egyedül kiabál. A facilitátor felajánlhatja, hogy elkezdi a gyakorlatot, de előtte magyarázza el, mi fog történni. Első lépésként mindenki odafordul a mellette állóhoz, és engedélyt kér tőle, hogy a gyakorlat során kiabálhasson vele. Kérdezzék meg: „Megmutathatom neked a dühömet?”

Ha mindenki beleegyezett, akkor a facilitátor felveszi a szemkontaktust a tőle balra állóval, és ordít egy nagyot. Eközben egymás szemébe is nézhetnek. A bal oldali szomszéd meghallgatja a dühös kiáltást, aztán a tőle balra álló szomszédjának a szemébe néz, és azt továbbadja neki.

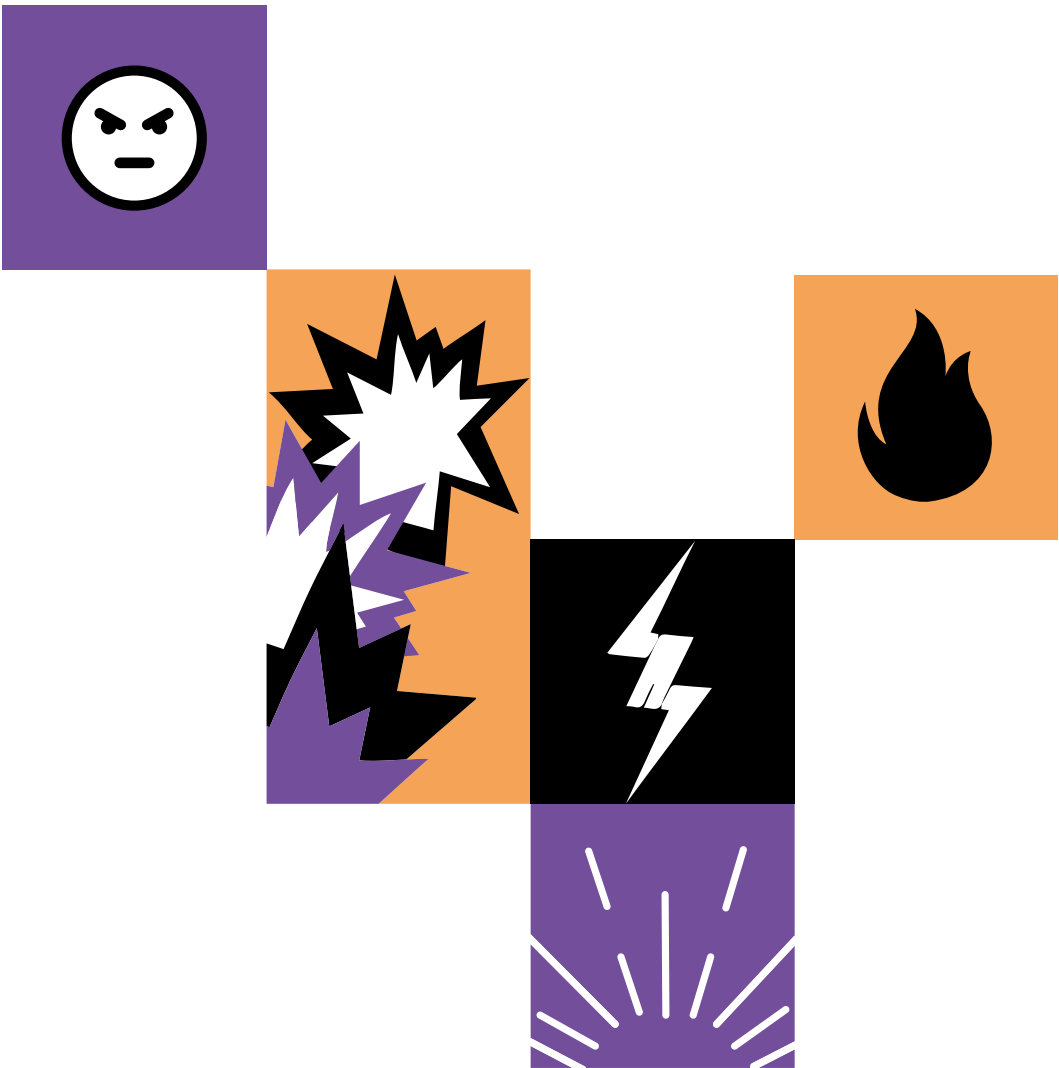
A kiabálókör után mindenki visszaül a helyére egy közös beszélgetéshez az élményekről.

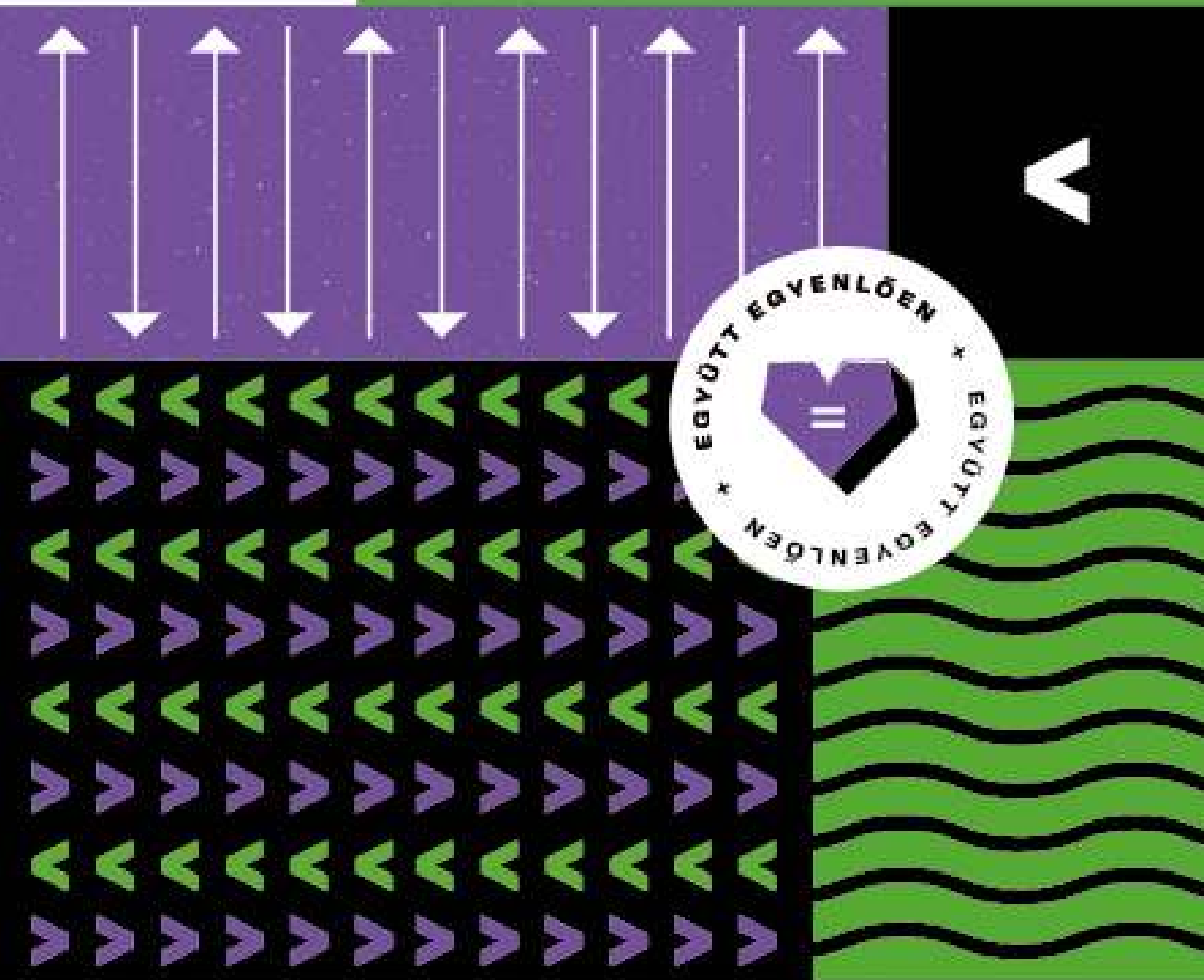
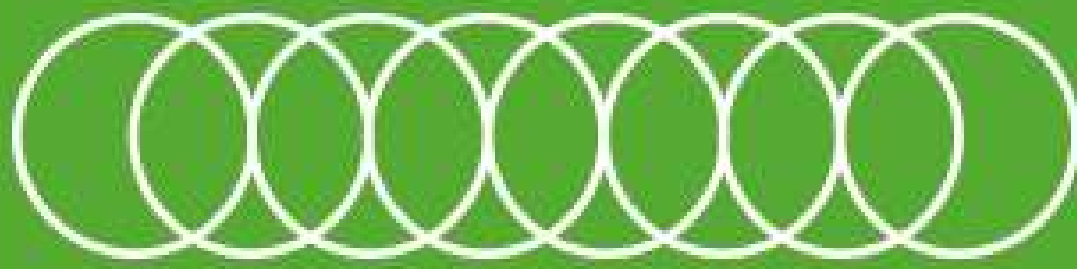
A gyakorlat 2 része külön-külön is használható. Bátortalanabb csoport esetén az első rész jó lehet bemelegítésnek. A gyakorlat arra is alkalmas, hogy a résztvevők levezessék a foglalkozás során felgyülemlett feszültséget.



Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- Milyen érzés volt kiabálni?
- Milyen érzés volt, hogy rátok kiabáltak?
- Mit gondoltok, a kiabálás és a hangoskodás erőszak?
- Van csendes harag? Miről lehet felismerni?





AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

6. AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

A fiatalok közötti egyenlő kapcsolatok kialakításának része a kommunikációs technikák ismerete és az ezekkel kapcsolatos tudatosság. Több fontos kommunikációs technika létezik, amelyek különböznek abban, hogy milyen helyzetben ajánlott használni őket, mikor hatékonyak.

Lényeges kiemelni, hogy az elnyomó, egyenlőtlen kapcsolatokban gyakran kommunikációs problémát sejtene az emberek, tévesen: a bántalmazás és az elnyomás nem kommunikációs, hanem hatalmi probléma, és nem oldható meg a kommunikáció javításával.

AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

Az erőszakmentes kommunikáció (továbbiakban EMK) olyan kapcsolatokban nagyon hasznos, melyekben a feleknek számít, hogy a másik hogyan érzi magát, hogyan érinti őt az adott helyzet. A konyhás nénivel vagy a vízvezeték-szerelővel való kommunikációban nem hatékony („Amikor ma kiszedte nekem a krumplis tésztát, csalódottnak éreztem magam...”). Az EMK nem csodaszer: nem oldja

meg azokat a helyzeteket, amikor az egyik felet nem érdekli, hogyan érinti a másikat a viselkedése. Sőt, az EMK veszélyes és káros is lehet, amikor azt az érzelmi információt, amelyhez az egyik fél hozzájutott, a másik ellen használja fel. Emiatt bántalmazókkal egyáltalán nem ajánlott az EMK használata, nem biztonságos megosztani velük, mi esett rosszul, mivel tud még nagyobb kárt tenni.

Az erőszakmentes kommunikáció modellje 4 elemből épül fel: megfigyelés, hatás, szükséglet, kérés.

1. MEGFIGYELÉS ÉS A HELYZET LEÍRÁSA

Ki mit csinált? Mi történt pontosan? Az aktuális helyzet lehető legobjektívebb leírása.

Kerülendő az olyan általánosító kijelentések használata, hogy „te mindig lemondod a találkozót”, „te soha nem keresel engem”.

Példahelyzet: Marci már nagyon szeretett volna Andrissal találkozni, aki azonban az utóbbi időben szinte teljesen elérhetetlen, és hanyagolja Marcit. Végre sikerült megegyezniük, hogy elmennek fagyizni, de az utolsó pillanatban Andris azt is lemondja. Az EMK-t használó Marci így írja le a helyzetet Andrissnak: „Múltkor megígérted, hogy eljössz velem fagyizni, de aztán az utolsó pillanatban lemondta, mert az új barátnőd bejelentkezett. Emiatt feleslegesen jöttem be a belvárosba.”

2. A HELYZET ÁLTAL KIVÁLTOTT HATÁS

Érzés: Milyen érzést keltett ez bennem? Az érzések jellemzően egy szóval kifejezhetőek.

PL.: szomorú/elkeseredett/dühös/értetlen lettem, féltem, megkönnyebbültem, örültem, elhanyagoltnak éreztem magam.

Gondolat: Milyen gondolatokat keltett ez bennem? Gondolatokat kifejezni bonyolultabb, mint érzéseknek hangot adni.

A példahelyzetben szereplő Marci így osztja meg, milyen hatással volt rá, hogy Andris lemondta a találkozót: „Arra gondoltam, hogy az új barátnőd mellett talán már nem is lesz időd rám a jövőben.” Marci az érzések és gondolatok kombinációját is használhatja, amikor a hatásról beszél: „Rosszul esett, mert nagyon vártam, hogy elmondhassam a legújabb fejleményeket Anitával kapcsolatban.”

3. SZÜKSÉGLET

Mire lenne szükségem, hogy az érzéseim, gondolataim megváltozzanak?

A példahelyzetben szereplő Marci ezt mondja: „Arra van szükségem, hogy tudjam, még mindig fontos vagyok neked, mint barát.” Marci úgy is megfogalmazhatja a szükségletét, hogy az független legyen Andristól: „Arra van szükségem, hogy a barátaimmal megbeszélt időpontok kölcsönösen

4. KÉRÉS

Mit kérek tőled? A kérés lehetőleg legyen konkrét és teljesíthető. Kerülendő a mindig és soha szavakat használata (pl. „Soha többet ne mondd le a találkozónkat”) és lehetetlen vagy nagyon nehezen teljesíthető kérések megfogalmazása.

A példahelyzetben szereplő Marci kérésként a következőt fogalmazza meg: „Kérlek, kezeld fontosnak, ha megbeszéltél velem egy találkozót.”

Mire lehet használni az EMK-t és mire nem?

Ahogy fentebb is említettük, az EMK alkalmas:

- a negatív visszajelzések keretezésére,
- a változás beindítására egy biztonságos kapcsolatban.

Az EMK nem alkalmas:

- a bántalmazókkal való kommunikációra,
- erőszak, zaklatás, támadás esetén,
- idegenekkel való asszertív kommunikáció helyettesítésére.

MI A KÜLÖNBSÉG AZ AGRESSZÍV, A PASSZÍV-AGRESSZÍV VAGY MANIPULATÍV ÉS AZ ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ KÖZÖTT?

A kommunikációs stílusokat feloszthatjuk aszerint, hogy a beszélő a saját igényeit vagy másokét helyezi-e előtérbe, vagy hogy mennyire kommunikál agresszív, bántó módon.

Példahelyzet: Egy jó ismerőse arra kéri Annát, hogy ossza meg vele az ebédjét, mert neki nincs, otthon felejtette és nincs pénze venni. Annának is szüksége van az ebédre, nem szívesen adná oda.

Az **alárendelő** stílusú beszélő a másik igényeit helyezi előtérbe. A példahelyzetben Anna odaadja az ismerősének az ebédet, és a saját étkezését máshogy oldja meg.

Az **asszertív** stílusú beszélő a saját igényeit helyezi előtérbe, de közben tiszteletben tartja a másikat, figyel rá, hogy ne bántsa meg. A példahelyzetben Anna közli, hogy sajnálja, de neki is szüksége van az ebédre, ezért nem szívesen adja oda. Esetleg felajánlja, hogy ad kölcsön, hogy az ismerős tudjon venni magának valamit.

Az **agresszív** stílusú beszélő a maga igényeit helyezi előtérbe, és közben nem figyel arra, hogy a másikat ne bántsa meg, vagy kifejezetten bántó szándéka is lehet irányában.

A példahelyzetben Anna rosszindulatú megjegyzéseket tesz arra, hogy lehet ennyire ostoba az ismerőse, hogy otthon hagyta az ebédjét, és hogy képzeli, hogy ő majd odaadja neki a sajátját.

A **passzív-agresszív** vagy **manipulatív** stílusú beszélő a saját igényeit próbálja képviselni, de nem nyílt, hanem rejtett módon, ezért a másiknak nehéz lehet dekódolni, valójában mit gondol és mit szeretne. A példahelyzetben Anna azt mondja, hogy nagyon rosszul sikerült az étel, ezért jobban jár a másik, ha nem kéri. Vagy azt hazudja, hogy igazából már meg is romlott, és titokban eszi meg. Esetleg megígéri, hogy ad belőle, de mielőtt ez megtörténhetne, „véletlenül” befalja az egészet.

Elméletben az asszertív kommunikációs stílus a legjobb, de gyakorlatban nem minden helyzetben működik, és célravezetőbb lehet egy másik kommunikációs stílus használata. A passzív-agresszív vagy manipulatív stílusnak negatív a megítélése, de a hatalommal nem rendelkező emberek sokszor kénytelenek ezt használni igényeik képviselésére, mivel nyílt kéréseikre, kommunikációjukra elutasítóan reagál az elnyomó környezet.

AZ ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ

Az asszertív kommunikációs stílusú beszélő elismeri a másik igényeit, kéréseit, szükségleteit és tiszteletben tartja a másikat mint személyt, anélkül, hogy úgy érezné, feltétlenül meg kellene felelnie neki vagy alkalmazkodnia kellene hozzá. Aki ezt a fajta hozzáállást szeretné képviselni a mindennapokban,

fontos, hogy tisztában legyen a saját és a mások jogaival. Segít, ha megfelelő mértékű az önbecsülése, és ha képes nyíltan és őszintén kifejezni érzéseit és gondolatait. Ebből következik, hogy az önismeret kulcs az asszertív kommunikációhoz.

Az asszertív kommunikációs stílushoz többféle technika is tartozik, amelyekkel részletesen itt nem foglalkozunk, csak felsorolunk néhányat:

- ▶ **Elakadt lemez technika:** ennek lényege, hogy addig kell ismételni a kérést türelmesen, míg kielégítő reakció vagy válasz nem érkezik rá.
- ▶ **Az énközlések egyes szám első személyben megfogalmazott érzések, gondolatok, kérések, amelyek nem tartalmaznak minősítést vagy támadást.** Pl. „Téged sosem érdekel, hogy mi van velem. Annyira önző vagy!” helyett „Egyedül érzem magam, jól esne, ha megkérdeznéd, hogy vagyok!” Vannak ál-énközlések is, amelyek látszólag a beszélőről szólnak, de utána a másiktól állítanak valamit. Pl. „Szerintem téged nem is érdekel, mi van velem.”
- ▶ **A másik negatív érzéseinek az elismerése az azzal való egyetértés nélkül, vagy anélkül, hogy a beszélő lemondana a saját szempontjairól.** Az érzések elismerése nem feltétlenül jelent egyetértést. A fenti példahelyzetet használva, ha Anna ismerőse csalódását fejezi ki, hogy Anna nem adta neki az ebédjét, Anna mondhatja ezt: „Értem, szóval csalódott vagy, hogy nem adtam oda az ebédemet. Sajnálom, hogy nem találtunk mindkettőnk számára ideális megoldást. Nekem fontos, hogy a saját főztömet egyem.”
- ▶ **A másik kritikájának a meghallgatása, az iránti érdeklődés, egyetértés nélkül, vagy anélkül, hogy a beszélő lemondana a saját szempontjairól.** A fenti példát használva: „Hallom, hogy azt szeretnéd, ha néha több ebédet hoznék, hogy neked is jusson. Sajnálom, de nekem ez nem fér bele.”

A NEMI SZEREPEK ÉS A KOMMUNIKÁCIÓS STÍLUSOK

A nemi szerepek úgy kapcsolódnak a kommunikációs stílusokhoz, hogy a társadalom a férfiatól elfogadhatónak tartja az **agresszív** és **asszertív** kommunikációt, míg a nőktől inkább az **alárendelő** és a **passzív-agresszív** vagy **manipulatív** kommunikációs stílus az elfogadott. Ebből adódóan gyakran előfordul, hogy egy férfi agresszív kommunikációs stílusát asszertívnek érzékelik az emberek, míg, ha egy nő asszertíven kommunikál, azt agresszívnek, pusztán azért, mert nem felel meg a nemi szerep alapján elvárt stílusnak.

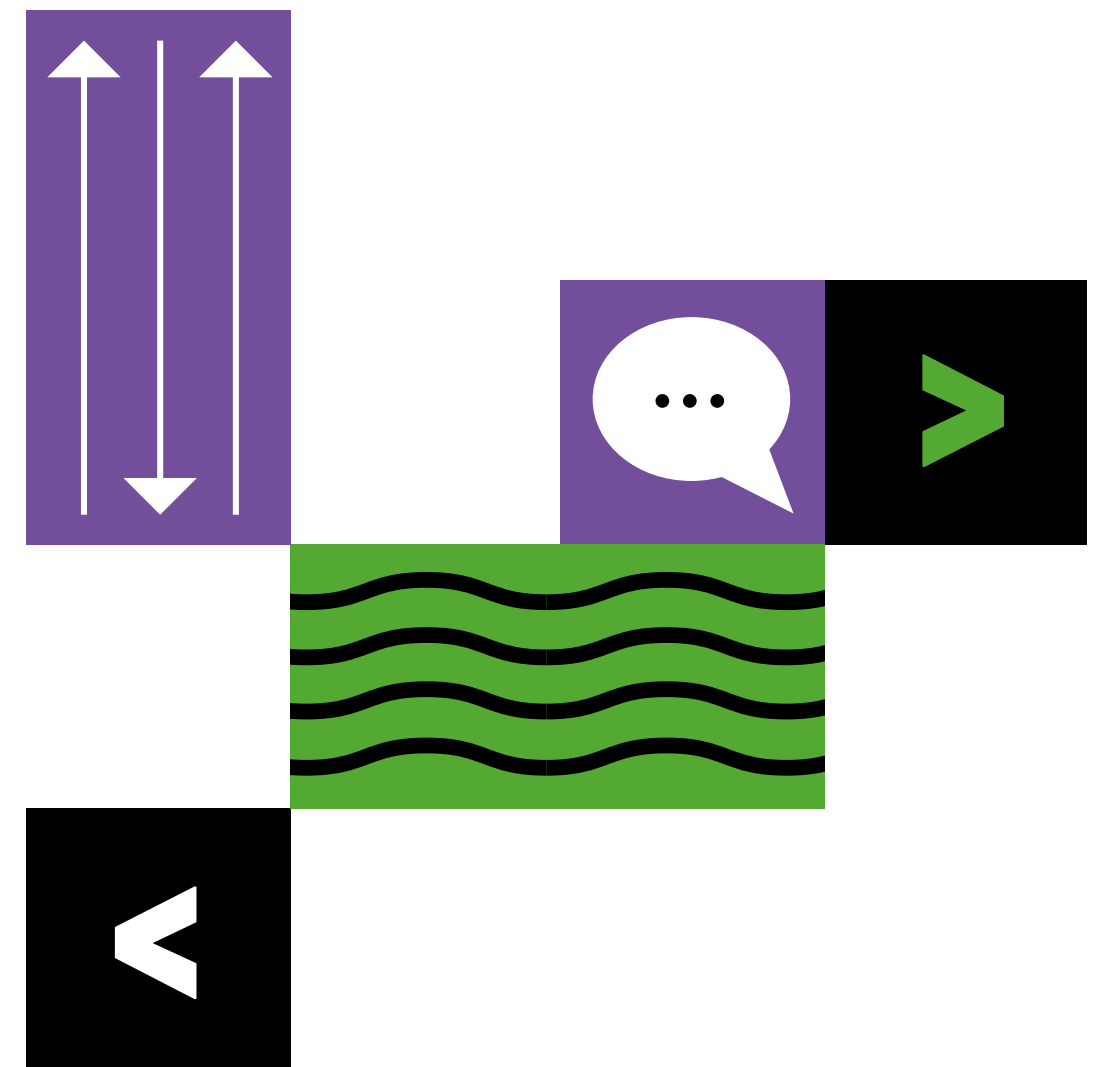
A kommunikáció során az érzelmkifejezést is a nemi szerepekkel kapcsolatos elvárások terhelik. Ha egy férfi kommunikál érzelmmel telített módon (például dühösen vagy megtörtén), akkor az emberek hajlamosak azt gondolni, hogy valami nagyon súlyos problémáról van szó, és általában komolyan veszik. Ha azonban egy nő beszél ugyanígy, akkor az érzelmek jelenlétét inkább annak tudják be, hogy a nő instabil, túlérzékeny alkat, és kevésbé veszik komolyan az általa megfogalmazott problémát.



Ajánlott olvasmányok

Dickson, A. (1989). *A teljes jogú nő, avagy a természetes viselkedés kézikönyve.* Budapest, Park Kiadó.

Rosenberg, M.B. (2001). *A szavak ablakok vagy falak - Erőszakmentes kommunikáció.* Budapest, Agykontroll Kft.



6.1

MOZGOLÓDÓ ÉRZÉSEK

Mutasd meg az érzéseid!



Eszközök

zenelejátszó eszköz és zene



Időtartam

15 perc



A gyakorlat célja

Megnevezni különböző érzéseket, megmozdítani a testet, lazítani.

Példahelyzetek:

- *A busz épp az orrod előtt megy el.*
- *Megkapod az értesítőt, hogy felvettek az egyetemre.*
- *Betört a telefonod kijelzője.*
- *Belerúgsz a küszöbbe és nagyon fáj a lábujjad.*
- *Belépve a fürdőbe látod, hogy egy óriási pók van a fürdőkádban.*
- *Egy csillámló, szivárványszínű unikornis szalad át előtted az úton.*
- *Végig kell menned egy kivilágítatlan erdei ösvényen.*
- *A kedvenc csapatod megnyeri a bajnokságot.*



LEÍRÁS

A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy álljanak fel. A székeket és asztalokat félreteszik, hogy legyen elég hely. Mikor elindul a zene, a résztvevők elkezdnek járkálni, mozogni a teremben. Ha a facilitátor tapsol és/vagy megállítja a zenét, mindenki megáll ott, ahol van. A facilitátor ekkor felolvas egyet a lenti példahelyzetek közül.

A résztvevők arckifejezésükkel és testtartásukkal megjelenítik az érzést, amit az elhangzott helyzetben éreznének, majd megmerevednek ebben a pózban. Ezután néhányan megosztják, milyen érzelmet mutatnak be éppen.

Fontos jelezni, hogy az érzéseket gyakran egy szóval ki lehet fejezni. Ha hosszabb mondatot terveznek mondani, akkor valószínűleg gondolatot és nem érzést fognak megfogalmazni.

Amikor a facilitátor újra tapsol és/vagy elindítja a zenét, a résztvevők kilépnek a merev pózból, és tovább mozognak a következő tapsolásig, amikor a következő helyzet hangzik majd el.

Mielőtt elindul a gyakorlat, mindenki nyújtózkodik egyet, és megrázza a végtagjait.

6.2

KOCKAJÁTÉK

Konfliktusok a párkapcsolatban



Eszközök

jelzőbábu, dobókocka, 1 csomag
helyzetkártya (16. melléklet)



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Elsajátítani, gyakorolni a konfliktushelyzetekben használható mérlegelési és megoldáskeresési módszereket.

LEÍRÁS

A facilitátor körberakja a székeket, a kártyákat pedig a padlóra helyezi szintén körben, szöveges oldalukkal lefelé, a terem közepére. Annyi kártyát használ, hogy minden résztvevőnek jusson legalább egy. A jelzőbábút az egyik lefordított kártya tetejére helyezi. A jelzőbábu lehet egy egyszerű üdítős flakon is, vagy valamilyen kisebb mozgatható tárgy az osztályteremből.

Egy résztvevő dob a dobókockával, majd annak megfelelően lép a bábuval előre a kártyalapokon, és felolvassa a jelzőbábu alatt lévő kártya szövegét. Ezután a tőle jobbra ülő résztvevő válaszol a következő két kérdésre: „Mit éreznél ebben a helyzetben?”; „Mit tennél ebben a helyzetben?” A válasz után a többiek is elmondhatják a véleményüket. A beszélgetés végeztével a kártya szöveggel felfelé kerül vissza a padlóra. A felfelé fordított kártyákra már nem lehet lépni. Ezután az dob, aki az imént válaszolt a kérdésekre. Ő is felolvassa a kártyát, amire a jelzőbábu lépett, és a tőle jobbra ülő válaszol a két kérdésre. Kis létszámú (10 fő alatti) csoportban a gyakorlat addig tart, amíg mindenki sorra nem kerül.

Nagyobb létszámú (10 fő feletti) csoportokban elhúzódhat és unalmassá válhat a gyakorlat. A gyakorlat tarthat addig, amíg a bábu körbe nem ér a kártyákon. Mivel így nem kerül mindenki sorra, a facilitátor először keres egy önként jelentkezőt, aki szeretne dobni, és egy másikat, aki szívesen válaszol a kérdésekre. Majd ők adják tovább a dobókockát a következő jelentkező párnak. A gyakorlatban szereplő helyzetkártyák kombinálhatóak a következő **„6.3. Kockajáték - konfliktusok egy barátságban”** gyakorlat kártyáival.

6.3

KOCKAJÁTÉK

Konfliktusok egy barátságban



Eszközök

jelzőbábu, dobókocka, 1 csomag
helyzetkártya (17. melléklet)



Időtartam

30 perc



A gyakorlat célja

Elsajátítani, gyakorolni a konfliktushelyzetekben használható mérlegelési és megoldáskeresési módszereket.

LEÍRÁS

A facilitátor körberakja a székeket, a kártyákat pedig a padlóra helyezi szintén körben, szöveges oldalukkal lefelé, a terem közepére. Annyi kártyát használ, hogy minden résztvevőnek jusson legalább egy. A jelzőbábút az egyik lefordított kártya tetejére helyezi. A jelzőbábu lehet egy egyszerű üdítős flakon is, vagy valamilyen kisebb mozgatható tárgy az osztályteremből.

Egy résztvevő dob a dobókockával, majd annak megfelelően lép a bábuval előre a kártyalapokon, és felolvassa a jelzőbábu alatt lévő kártya szövegét. Ezután a tőle jobbra ülő résztvevő válaszol a következő két kérdésre: „Mit éreznél ebben a helyzetben?”; „Mit tennél ebben a helyzetben?” A válasz után a többiek is elmondhatják a véleményüket. A beszélgetés végeztével a kártya szöveggel felfelé kerül vissza a padlóra. A felfelé fordított kártyákra már nem lehet lépni. Ezután az dob, aki az imént válaszolt a kérdésekre. Ő is felolvassa a kártyát, amire a jelzőbábu lépett, és a tőle jobbra ülő válaszol a két kérdésre. Kis létszámú (10 fő alatti) csoportban a gyakorlat addig tart, amíg mindenki sorra nem kerül.

Nagyobb létszámú (10 fő feletti) csoportokban elhúzódhat és unalmassá válhat a gyakorlat. A gyakorlat tarthat addig, amíg a bábu körbe nem ér a kártyákon. Mivel így nem kerül mindenki sorra, a facilitátor először keres egy önként jelentkezőt, aki szeretne dobni, és egy másikat, aki szívesen válaszol a kérdésekre. Majd ők adják tovább a dobókockát a következő jelentkező párnak. A gyakorlatban szereplő helyzetkártyák kombinálhatóak a **„6.2. Kockajáték – konfliktusok egy párkapcsolatban”** gyakorlat kártyáival.

6.4

MIT TENNÉK?

A négy kommunikációs stílus



Eszközök

Feladatlap (18. Melléklet),
1 csomag kártya (19. melléklet)



Időtartam

60 perc



A gyakorlat célja

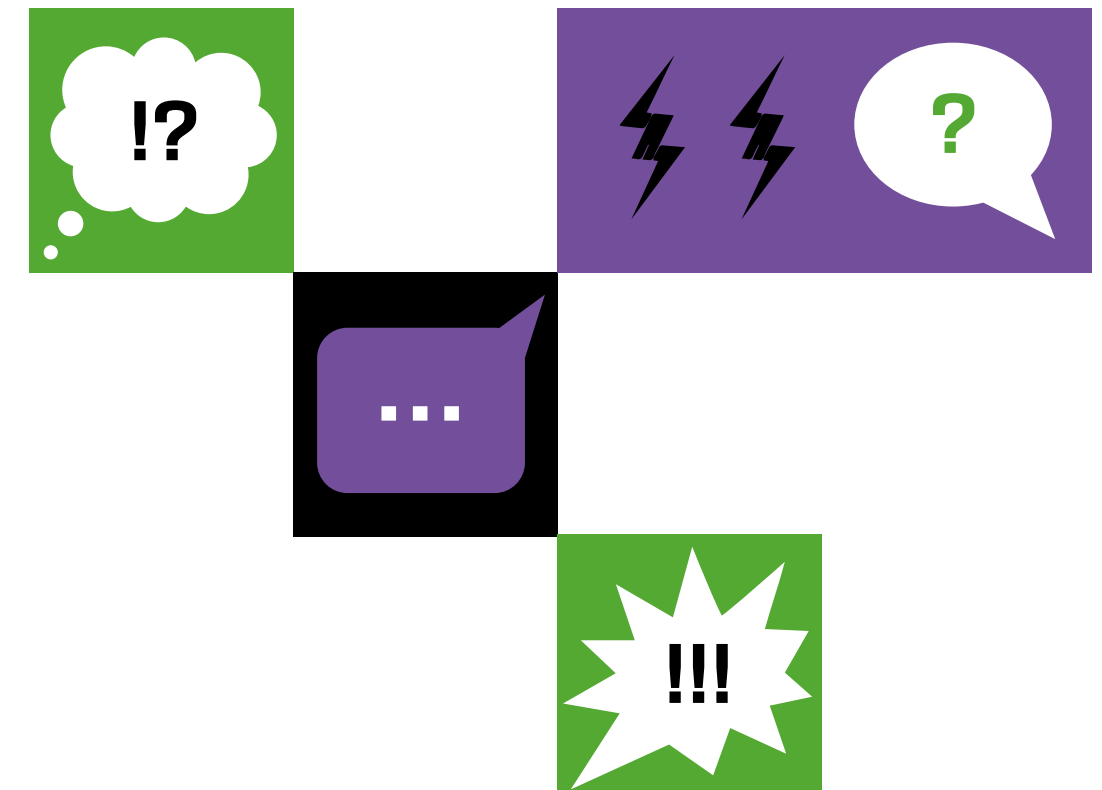
Felismerni a különbséget az alárendelő, az agresszív, az asszertív és passzív-agresszív (manipulatív) kommunikáció között.

Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- *Menyire volt nehéz megállapítani, milyen stílusba tartozik az adott válasz?*
- *Volt olyan válasz, aminek megítélésében nem értettetek egyet? Melyik volt az?*
- *Mi segítene nektek abban, hogy könnyebben használjátok az asszertív stílust? Van olyan helyzet, amikor ezt különösen nehéz használni?*

3. rész – Szerepjáték

A facilitátor minden csoportnak ad egy-egy helyzetkártyát. A kapott helyzetre a csoportok együtt találhatnak ki alárendelő, agresszív, asszertív és passzív-agresszív válaszokat. Ha készen vannak, eljátsszák a helyzetet a kedvenc válaszukkal. A többiek pedig próbálják kitalálni, melyik stílust jelenítették meg.



LEÍRÁS

1. rész – A feladatlap kitöltése

A facilitátor mindenkinek kioszt egy „Mit tennék?” feladatlapot. A résztvevők a feladatlapon különböző helyzeteket és a helyzetekre adott válaszokat fognak olvasni. Az lesz a feladatuk, hogy állítsák sorrendbe a négy választ aszerint, hogy ők melyiket gondolják a legjobbnak. Ezt számokkal jelölik: 1-es a legjobb, 4-es pedig a legkevésbé jó. Mindenki önállóan tölti ki a feladatlapot.

2. rész – A feladatlapok kiscsoportos megbeszélése

A fejezet elején található elméleti bevezetőben leírt ebédes példa segítségével a facilitátor röviden elmagyarázza a résztvevőknek, hogy mi jellemző az alárendelő, az asszertív, az agresszív és a passzív-agresszív (manipulatív) kommunikációs stílusokra.

Miután mindenkinek világossá váltak a különböző stílusok jellemzői, a résztvevők 3-4 fős csoportokat alkotnak és közösen megbeszélik, hogy a feladatlapon a helyzetekre adott 4 válasz közül, melyik asszertív, agresszív, passzív és melyik passzív-agresszív (manipulatív). Ha egy válaszáról nem tudják eldönteni, melyik kommunikációs stílushoz tartozik, azt is felírják a feladatlapra.

6.5

ELAKAD A LEMEZ?
Önvédelem szavakkal

Eszközök

Tábla, natúr csomagolópapír vagy flipchart papír, filctollak, leírások
(20. melléklet)



Időtartam

40 perc



A gyakorlat célja

Megismerkedni a verbális önvédelmi technikákkal.

LEÍRÁS

A résztvevők először közösen próbálják megfogalmazni, hogy mi az önvédelem, mi számít annak és milyen formái léteznek. Ezt követően a résztvevők közösen ötletelnek arról is, hogy a szóbeli, verbális önvédelem milyen helyzetekben lehet hasznos. Az ötleteket a facilitátor felírja a táblára vagy a papírra.

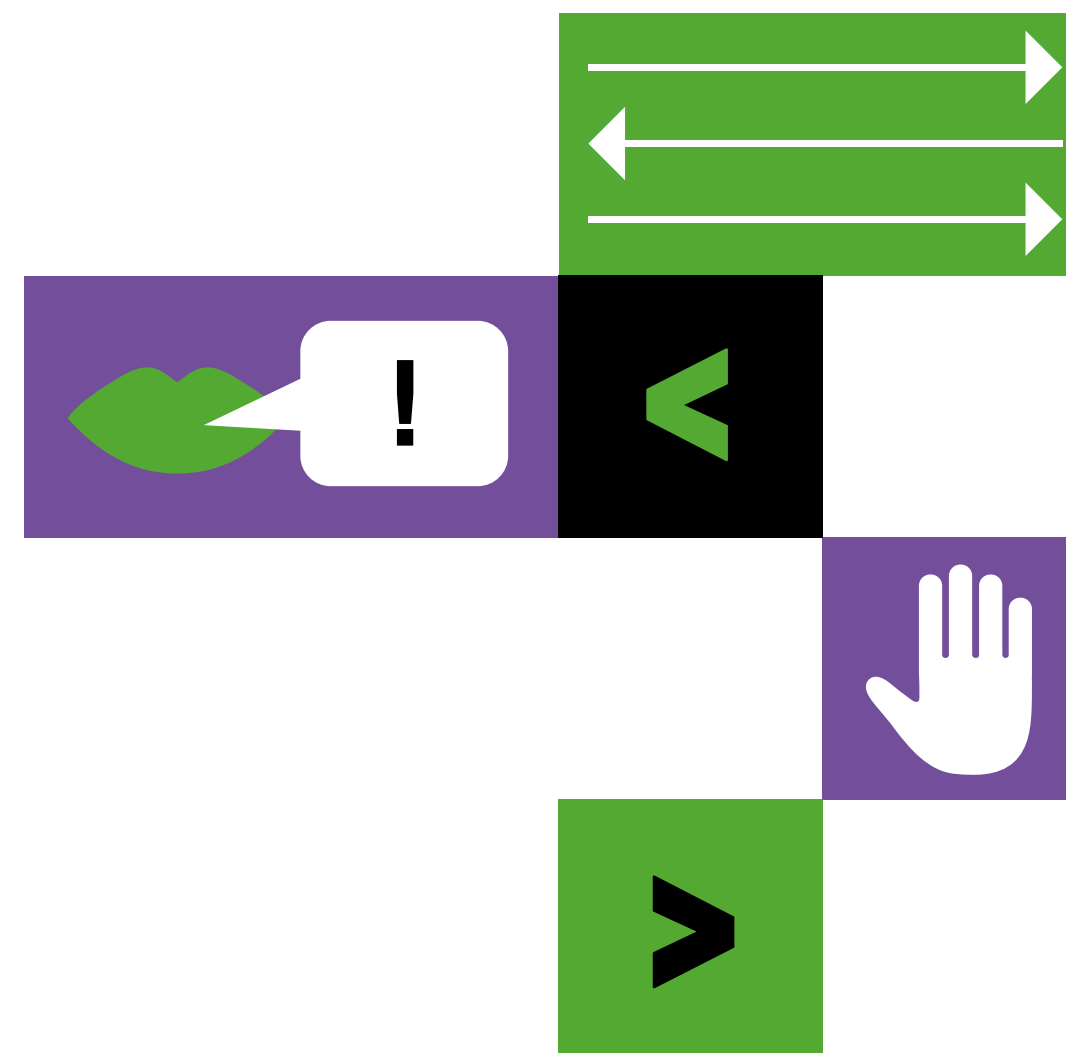
Ezután a résztvevők 3 fős csoportokat alkotnak. Az egyes csoportok feladata az lesz, hogy bemutassanak egy-egy önvédelmi technikát. Segítségképpen minden csoport megkapja a 20. melléklet leírásait a 3 féle technikáról, amit elolvasnak és közösen értelmeznek.

A technika bemutatásához készíthetnek plakátot, rajzolhatnak vagy előadhatnak egy jelenetet.

Ha nagyon sok résztvevő van (20+ fő), 2 csoport is dolgozhat ugyanannak a technikának a bemutatásán.

Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- Melyik technika volt már ismert számotokra? Melyik volt új?
- Melyik technika tetszik nektek?
- Melyik tűnik könnyűnek/nehéznek? Miért?
- El tudjátok képzelni, hogy fogjátok ezeket használni a jövőben?
- Ha igen, milyen helyzetekben?



6.6

AZ ERŐSZAKMENTES
KOMMUNIKÁCIÓ
MODELLJE

Eszközök

Tábla, natúr csomagolópapír
vagy flipchart papír



Időtartam

45 perc



A gyakorlat célja

Megismerni és gyakorolni az erőszakmentes kommunikáció modelljét.

LEÍRÁS

A facilitátor először a fejezet elején található elméleti bevezető segítségével ismerteti az erőszakmentes kommunikáció fogalmát, elemeit. Ezeket felírja a táblára vagy a papírra is. A résztvevők ezután közösen gyűjtenek példákat olyan helyzetekre, ahol az erőszakmentes kommunikáció jól használható.

Miután résztvevők megértették az erőszakmentes kommunikáció elemeit, 3 fős csoportokban gyakorolnak a következőképp:

Az első résztvevő (a gyakorló) választ egy helyzetet, amiben szívesen kipróbálná az EMK modelljét, majd röviden ismerteti, hogy mi a helyzet és ki a helyzet másik szereplője.

A második résztvevő (a fogadó) lesz a kiválasztott helyzet másik szereplője, akinek az EMK-val megfogalmazott gondolatok szólnak.

A harmadik résztvevő megfigyelő szerepében van.

A gyakorló kifejezi magát az EMK mind a négy elemét, a megfigyelést, a hatás leírását, a szükségletet és a kérést is használva. A fogadónak nem kell reagálnia, a feladata annyi, hogy meghallgassa a másikat. A gyakorló többször is próbálkozhat a megfogalmazással, több mindent kipróbálhat. A megfigyelő a gyakorlás végén visszajelzést ad.

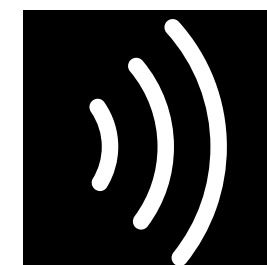
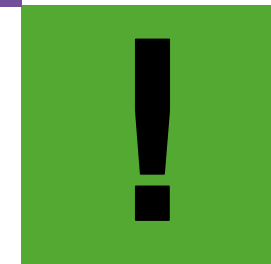
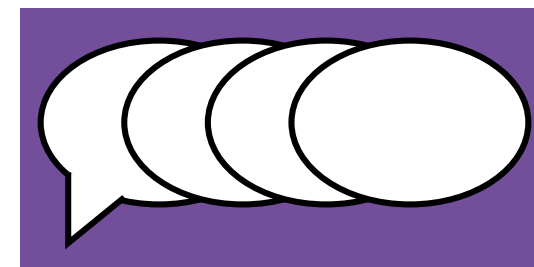
Utána cserélnek úgy, hogy mindenki legyen mindhárom szerepben. Mindenkinek 6-8 perce van a gyakorlásra, majd 2 perc a visszajelzésekre.

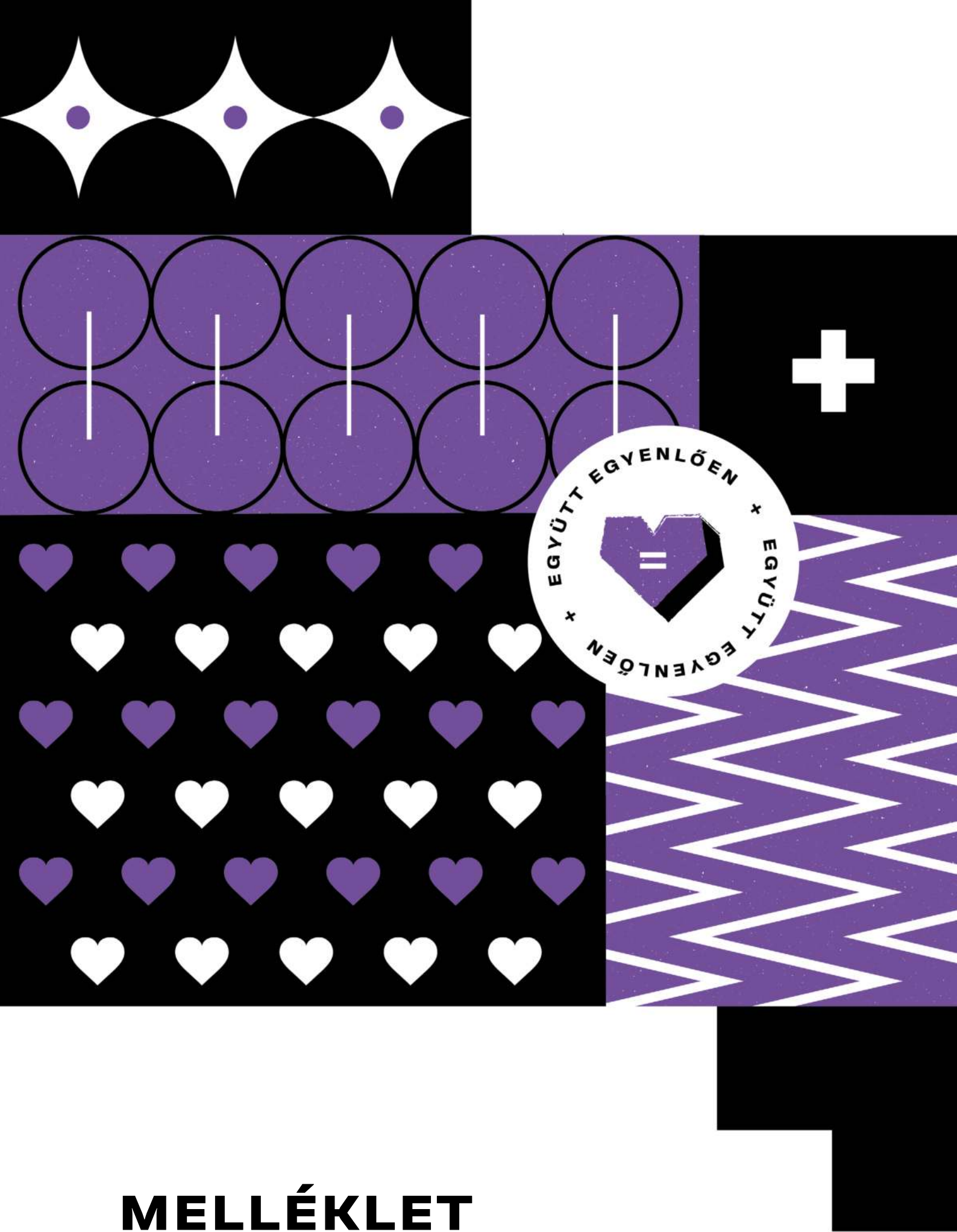
Amíg a kis csoportok dolgoznak, a facilitátor körbejár, és belehallgat a csoportok munkájába. Legyen elérhető számukra, ha esetleg kérdéseik lennének! Emiatt jobb, ha 2 facilitátor vezeti a gyakorlatot.

A végén a résztvevők közösen beszélgetnek a tapasztalataikról, és aki szeretné, az bemutathat egy-egy jól sikerült mondatot.

Segítő kérdések
a közös beszélgetéshez

- Mennyire volt nehéz/könnyű így kommunikálni?
- Milyen érzéseitek voltak a gyakorlat közben?
- Mennyire tudjátok elképzelni, hogy használjátok ezt a kommunikációt?
- Milyen konkrét helyzetekben jó, és mikor nem használható, vagy nem ajánlott ez a fajta kommunikáció?





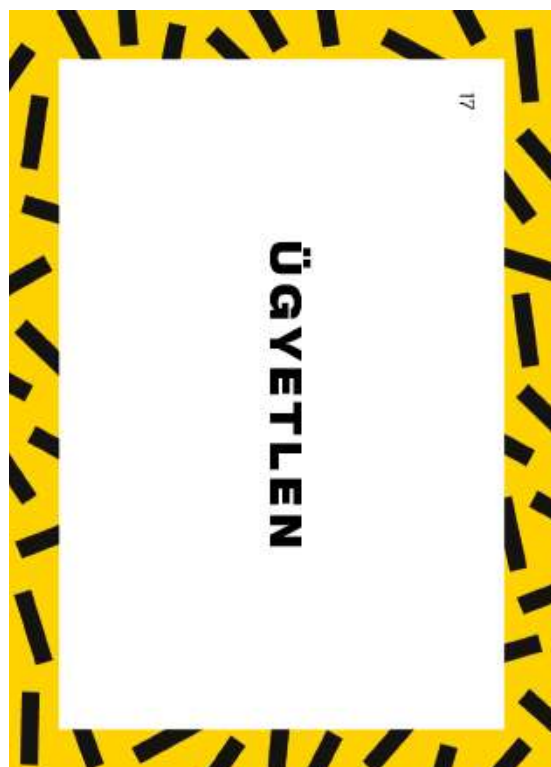
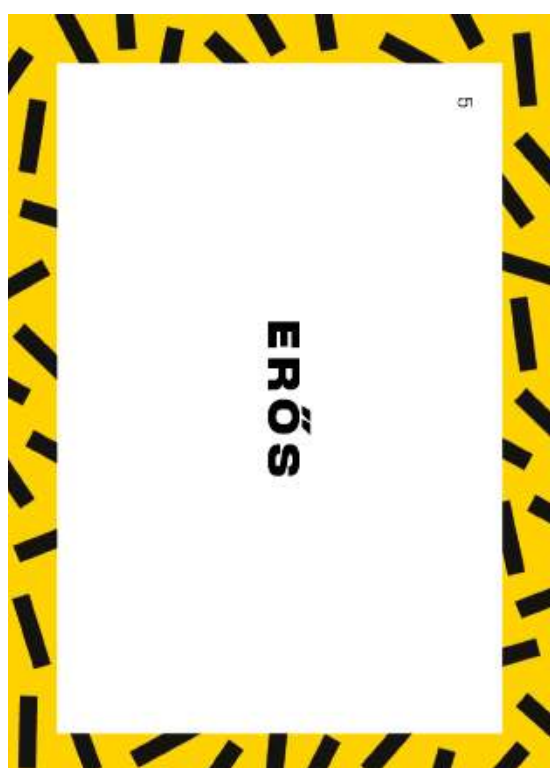
MELLÉKLET











EGYETÉRTÉK

**NEM ÉRTÉK
EGYET**

A KISLÁNYOK MINDIG

.....

A KISFIÚK MINDIG

.....

A LÁNYOK SOHA NEM

.....

A FIÚK SOHA NEM

.....

A LÁNYOK OLYANOK, MINT A

.....

A FIÚK OLYANOK, MINT A

.....

A FIÚK A LEGJOBBAN A JÁTÉKOKAT SZERETIK, MERT

.....

A LÁNYOK A LEGJOBBAN A JÁTÉKOKAT SZERETIK, MERT

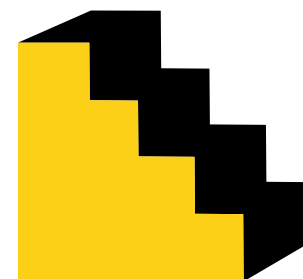
.....

AMIKOR A LÁNYOK ELKEZDENEK FELNŐNI

.....

AMIKOR A FIÚK ELKEZDENEK FELNŐNI

.....



**VAN
KÖLCSÖNÖS
TISZTELET**

**NINC
KÖLCSÖNÖS
TISZTELET**

ERŐSZAK

**NEM
ERŐSZAK**

Amikor rosszul sikerül neki valami,
mindig másokat okol érte.

13

Nem szeretné, hogy találkozz
a fiú barátaiddal, mert szerinte
túl kedves vagy velük.

12

**NEM VÁLLAL
FELELŐSÉGET.**

3

FÉLTÉKENY.

4

Azt mondja, hogy a barátaid
rossz hatással vannak rád,
nem szabadna velük találkoznod.

15

Amikor szakítani akarsz vele,
nagyon kiborul és azt hajtogatja,
hogy megöli magát.

14

**PRÓBÁL
ELSZIGETELNI.**

1

**ÖNGYILKOSSÁGGAL
FENYEGETŐZIK.**

2

Szerinte egy nő inkább az otthonteremtéssel törődjön és ne azzal, hogy sok pénzt keressen.

9

Két hónap együttjárás után el akar jegyezni.

8

**ERŐLTETI
A HAGYOMÁNYOS
NEMI SZEREPEKET.**

7

**GYORSAN EL AKAR
KÖTELEZŐDNI.**

8

Elvárja, hogy minden randitokra kiöltözve és kisminkelve menj el, mert ő csak azokat a nőket szereti, akik adnak magukra.

11

Ha nélküle messz valahová, rendszeresen felhív, hogy megbizonyosodjon róla, hogy igazat mondtál.

10

**IRREÁLIS
ELVÁRÁSAI VANNAK.**

5

ELLENŐRIZ.

6

Megjegyzí, hogy nem kéne annyit enned, mert mostanában eléggé meghíztaí.

5

Ha társaságban vagyok, azt hangoztatja, hogy neki fontos a véleményed, de ha kettesben vagyok, sosem hallgat végig.

4

**SÉRTŐ
DOLGOKAT MOND.**

11

**IDEGENEK ELŐTT
TELJESEN MÁS,
MINT KETTESBEN.**

12

Ha ideges, néha a kutyáján vezetí le a feszűltségét.

7

Ha nincs kedved lefekűdni vele, megvádol, hogy nem is szereted.

6

**ERŐSZAKOS
AZ ÁLLATOKKAL.**

9

**NYOMÁST
GYAKOROL RÁD
A SZEXBEN.**

10

Ha valamilyen nem értetek egyet,
rendszerint kiabálni kezd veled.

1

15

**A VITÁNAK
ERŐSZAKKAL
VET VÉGÉT.**

Elmeséli, hogy az előző partnere
néha annyira felidegesítette,
hogy nem tudott uralkodni magán
és megütötte őt.

3

Amikor veszekedtek, úgy földhöz
vágja a telefonját, hogy betörik
a kijelzője.

2

14

**AZ ELŐZŐ
KAPCSOLATÁBAN
ERŐSZAKOS VOLT.**

13

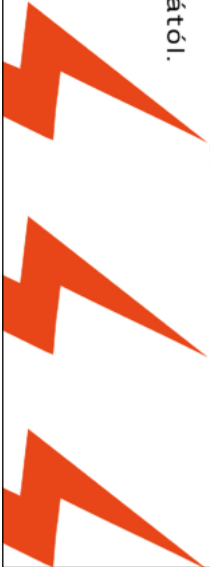
**TÁRGYAKAT
TÖR SZÉT.**

**NAGYON
ROSSZ**

**EGYÁLTALÁN
NEM ROSSZ**

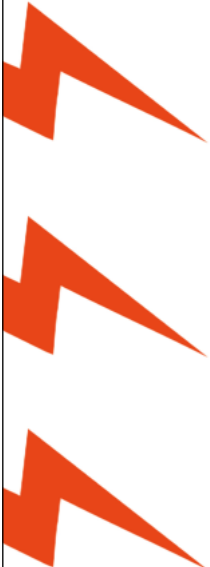
A bántalmazó kapcsolatban is lehetnek jó dolgok, időszakok – az átmeneti kedveskedés gyakran része a bántalmazó manipulációjának. A nők gyakran anyagiilag is függenek a partnerüktől, nincs hová menniük, vagy félnek a bántalmazó bosszújától.

13



Senki sem érdemli meg, hogy megverjék vagy más módon bántalmazzák, akkor sem, ha idegesítően vagy zavaróan viselkedik. A felelősség mindig azt terheli, aki elköveti a bántalmazást.

12



HA A NŐNEK TÉNYLEG ROSSZ LENNE A KAPCSOLATBAN, AKKOR SZAKÍTNÁ.

3



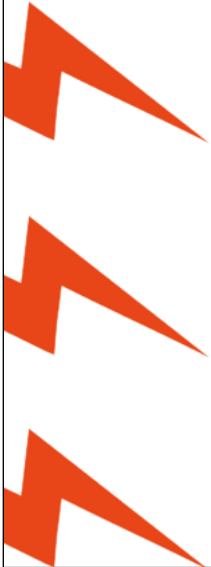
A NŐK NÉHA KIPROVOKÁLJÁK, HOGY BÁNTALMAZZÁK ŐKET.

4



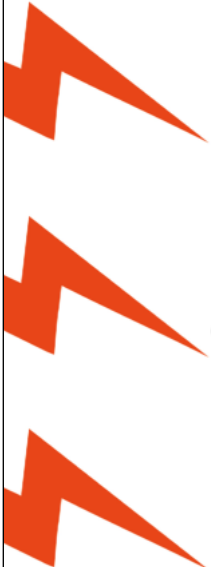
Az erőszak nem megfelelő módja annak, hogy valaki levezze a feszültségét. Semmilyen családi szereposztás nem jogosít fel a másik megalázására és megverésére.

15



Aki szeret, az nem bánt. A bántalmazás nem kölcsönös viselkedési forma. Jellemző rá, hogy idővel egyre szélsőséesebb és durvább lesz. A fizikai erőszakot megelőzi a lelki és a szóbeli bántalmazás, illetve az elszigetelés.

14



A FÉRFI IDEGES, EGÉSZ NAP DOLGOZIK, Ő TARTJA EL A CSALÁDOT. EZÉRT ÉRTHETŐ, HA NÉHA ODACSAP.

1



ATTÓL MÉG, HOGY NÉHA MEGÜT, SZERET. HA AZ EMBER IDEGES LESZ, EZZEL EGY KICSIT LEVEZETI A FESZÜLTséGET, AZTÁN MINDEN RENDBE JÖN.

2



A bántalmazás számos esetben bűncselekmény, ezért nem menthető fel azzal, hogy otthon történik. A magánéletre való hivatkozás csak az elkövetők felmentéséhez vezet. Mindannyiunk kötelessége, hogy állást foglaljunk az erőszak minden formájával szemben.

9



Magyarországon családon belüli erőszak esetén a rendőrség még mindig gyakran reagál úgy, hogy „családi ügybe nem avatkozunk, csak ha vér folyik”. Pedig a rendőrség köteles lenne kiszállni a helyszínre, és ott a lehetségeseihez mértén intézkedni.

8



AMI EGY PÁRKAPCSOLATBAN TÖRTÉNIK, AHHOZ A KÜLVILÁGNAK SEMMI KÖZE. A MAGÁNÉLETBE NEM LEHET BELESZÓLNI.

7



A TÖRVÉNY ÉS A HATÓSÁGOK MEGVÉDIK AZ ÁLDOZATOKAT.

8



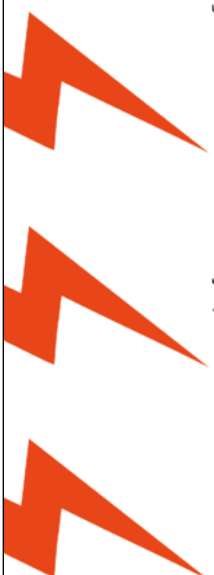
Az alkohol és a kábítószer önmagában senkit nem tesz erőszakossá, viszont feloldja a gátlásokat, amik máskor korábban tartják az erőszakra való hajlamtól. A függőség és a bántalmazás két külön probléma. Ha az egyiket megszűntetjük, a másik még nem múlik el.

11



Az emberek nagy része elméletben elítéli a családon belüli erőszakot, de amikor egy konkrét esettel találkozik, akkor nem ismeri fel, megkérdőjelezi az áldozat tapasztalatait, az elkövető mellé áll, vagy egyszerűen nem tudja, mit tehetne.

10



A CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAKOT AZ ALKOHOL VAGY A DROG OKOZZA.

5



A LEGTÖBB EMBER ELÍTÉLI A CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAKOT.

6



Az a nő, akinek sikerül végleg kimene-
külnie egy bántalmazó kapcsolatból, és
szakemberű segítséget kap a feldolgo-
záshoz, hamarabb észreveszi a korai
figyelmeztető jeleket, és jó eséllyel el-
kerüli, vagy hamarabb kilép egy bántal-
mazónak ígérkező kapcsolatból.

5



A bántalmazónak bármilyen kifogás elég
lehet arra, hogy fizikailag, lelkiileg vagy
verbálisan erőszakos legyen. Az erősza-
kot soha nem az áldozat provokálja ki.
Gyakori, hogy a bántalmazó indokai telje-
sen ellentmondanak egymásnak.

4



**AKI MÁR ÉLT BÁNTALMAZÓ
KAPCSOLATBAN, ANNAK
UTÁNA MÁR CSAK BÁNTALMAZÓ
KAPCSOLATAI LESZNEK.**

11



**HA A NŐ NEM AD OKOT
RÁ, AKKOR NEM IS BÁNTJÁK.
CSAK TUDNI KELL IRÁNYÍTANI
A FÉRFIT.**

12



A bántalmazók csak nagyon kis száza-
léka akar hosszú távon változtatni bán-
talmazó viselkedésén és a jogosultság-
tudatán.

7



A fizikai erőszakot minden esetben meg-
előzi vagy kíséri érzelmi és szóbeli bán-
talmazás is, ezért akit testileg bántal-
maznak, az érzelmileg és szóban is éri
bántalmazás.

6



**A BÁNTALMAZÓK KÉPESEK
A VÁLTOZÁSRA.**

9



**A FÉRFIAK FIZIKAILAG, A NŐK
VISZONT GYAKRAN ÉRZELMILEG
BÁNTJÁK A PARTNERÜKET.**

10



Minden társadalmi rétegben hasonló arányban találkozunk bántalmazókkal és áldozatokkal. Ezen nem változtat a társadalmi státusz, az anyagi helyzet, a lakóhely vagy a származás.

1



15



**A BÁNTALMAZÁS
SOKKAL ELTERJEDTEBB
AZ ISKOLÁZATLAN, SZEGÉNY
RÉTEGEK KÖRÉBEN**

Párkapcsolati testi erőszak esetén 95%-ban férfi az agresszív fél, és nőt bántalmaz. A maradék 5%-ba tartoznak a férfit bántalmazó nők, illetve a leszbikus és a homoszexuális partnerüket bántalmazó melegek.

3



Magyarországon évente 30-40 nőt öl meg férfi partnere, volt partnere, vagy olyan férfl, akit a nő visszaszutasított. Minden ötödik nőt rendszeresen bántalmaz a partnere. Ez egymillió magyar áldozatot jelent, de az esetek nagy része rejtve marad.

2



13



A NŐK IS VERIK A PÁRJUKAT.

14



**A BÁNTALMAZÁS CSAK
NAGYON KÉVÉS EMBERT ÉRINT.**

A nők – csakúgy, mint a férfiak – képe-
sek eldönteni, hogy érdekli-e őket a má-
sik személy szexuális közeledése vagy
sem. A női titokzatosság tévhit, amit a
nők valós igényeinek és tapasztalatai-
nak elhallgattatására használnak.

10

A nemi erőszak nagyon káros hatással
van az áldozat egész életére. Az áldo-
zat sokszor halálfélelmet él át erőszak
közben. A félelem a mindennapjai ré-
szévé válik. A lelki sérülések feldolgo-
zása hosszú ideig tart, amelyhez hasz-
nos megfelelő szaksegítséget kérni.

9

3

**HA EGY NŐ NEMET MOND,
NEM BIZTOS, HOGY ÚGY
ISGONDOLJA. A NŐK
TITOKZATOSAK, SOSEM
MONDANAK ELSŐRE IGENT.**

4

**NEM KELL A MÚLTON ANNYIT
RÁGÓDNI. A NEMI ERŐSZAKOT
IS EL KELL FELEJTENI,
ÉS TOVÁBB KELL LÉPNI.**

Bárki válhat áldozattá. Nem számít a nő
életkora, a lakhelye, se az életstílusa
vagy öltözködése. Az erőszak legtöbb
esetben az áldozat által ismert helyen
történik és ismerős személy követi el.
Ritka a sötét utcán vagy parkban idegen
által elkövetett nemi erőszak.

12

A legtöbb elkövető teljesen hétközna-
pinak és normálisnak tűnik. Az erőszak
oka nem a szexuális vágy, hanem a ha-
talomvágy. Az erőszaktevő irányítani
akarja áldozatát, uralkodni akar felette.

11

1

**CSAK OLYAN FIATAL NŐKET
ERŐSZAKOLNAK MEG, AKIK ESTE
EGYEDÜL MÁSZKÁLNAK
AZ UTCÁN, KIHÍVÓ RUHÁBAN.**

2

**EGY FÉRFIN LÁTSZIK, HA
ERŐSZAKOS ÉS DURVA. AZ ILYET
EL KELL KERÜLNI. CSAK AZOK
A FÉRFIAK ERŐSZAKOLNAK
MEG NŐKET, AKIK MÁR RÉGÓTA
NEM SZEKELTEK, ÉS NAGYON
VÁGVNAK RÁ.**

A zaklatók jellemzően nem egyedülálló férfiak, hanem van állandó partnerük/házastársuk. A szexuális zaklatással az elkövető nem a szexuális vágyait akarja kielégíteni, hanem így akar hatalmat gyakorolni a másik személy felett.

6

Szexuális zaklatást bármely munkakörben dolgozó személy elkövethet. A szexuális zaklatás összefügg a hatalommal, ezért az sokkal ritkább, hogy egy beosztott zaklatja a főnökét. A zaklatás azonos pozíciójú munkatársak között is előfordulhat.

5

7

SZEXUÁLIS ZAKLATÁST CSAK OLYAN EMBEREK KÖVETNEK EL, AKIKNEK RÉGÓTA NINCSEN PARTNERÜK, EZÉRT BÁRMIT MEGTENNÉNEK, HOGY SZEXHEZ JUSSANAK.

8

SZEXUÁLIS ZAKLATÁS EGY RENDES MUNKAHELYEN NEM TÖRTÉNHET MEG, CSAK OTT, AHOOL KULTURÁLATLAN FÉRFIAK DOLGOZNAK.

A nemi erőszak miatti hamis bejelentések aránya körülbelül 2-2,5% – hasonló, mint a többi bűncselekménynél.

8

A döntésképtelenség nem jelent beleegyezést. Öntudatlan vagy módosult tudatállapotban lévő emberrel szexelni soha sem lehet kölcsönös, ezért bűncselekménynek számít.

7

5

GYAKRAN NEM IS TÖRTÉNIK ERŐSZAK, CSAK A NŐ MEGGONDOLJA MAGÁT AZ AKTUS UTÁN, VAGY EGYSZERŰEN BOSSZÚBÓL VÁDASKODIK.

6

AZ A NŐ, AKI EGY BULIN ISZIK VAGY DROGOZIK, GYAKORLATILAG BELEEGVEZIK A SZEXBE.

Az eset után közvetlenül és később nyilvánosságra került, valamint az anonim módon elmesélt zaklatások statisztikái azt bizonyítják, hogy a nők nem kapnak segítséget, hiába fordulnak rendőrséghez vagy ismerősökhöz.

2

A szexuális zaklatást az áldozat legtöbbször valóban túléli. Enyhébb esetben megálázva, semmibe véve érzi magát, súlyosabb esetben félelmet érez, de komoly traumát is átélhet. Akkor sem kell elviselni a zaklatást, ha az csak kis kellemetlenséget okoz.

1

11

A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS VÁDJA CSAK EGY ESZKÖZ, AMIVEL BOSSZÚT LEHET ÁLLNI A FÉRFIAKON.

12

A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS NEM NAGY ÜGY, MINDENKI TÚLÉLI.

A szexuális zaklatást nem befolyásolja az áldozat viselkedése, öltözködése. Az elkövető attól függetlenül is tarthatja az áldozat öltözködését kihívónak, hogy az tökéletes sminket visel, pizsamát vagy egész testet eltakaró ruházatot.

4

Az esetek többségében a zaklatás elszenvedői kifejezik a nemtetszést, visszautasítják a közeledést, amit a zaklató nem vesz figyelembe. Ha az áldozat fél vagy alárendelt helyzetben van, előfordul, hogy enged a zaklatásnak.

3

9

A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS OKA A NŐK KIHÍVÓ VISELKEDÉSE, SZEXI ÖLTÖZKÖDÉSE.

10

SZEXUÁLIS ZAKLATÁS NEM IS LÉTEZIK, A NŐK EGYSZERŰEN FÉLREÉRTIK A KÖZELEDÉST. EZ EGY KOMMUNIKÁCIÓS PROBLÉMA.

Egy nő kiöltözik egy munkahelyi esti fogadásra. Amikor elindul, a lépcsőházban az egyik férfi szomszédja megdicséri, hogy milyen csinosan néz ki ma este.



5

Egy nő és egy férfi közös irodában dolgoznak. A férfi meztelen nőkről készült plakátokat rak ki a falra. A nő szól neki, hogy ez őt zavarja és vegye le. A férfi leszedi őket, de onnantól kezdve a közös munkatársaiknak folyamatosan azzal viccelődik, hogy a szobatársa milyen prúd.



6

A főnöknek túlóráznia kell az irodában egy nagyon szoros határidő miatt. A titkárnője is bent marad vele, hogy segítsen neki a munkában. Másnap a főnöke a munkahelyre egy hatalmas virágcsokorral érkezik, hogy köszönetet mondjon neki a segítségért.



7

Az egyetemen egy lánynak gondolai vannak egy kurzus követelményeinek teljesítésével. Megkéri a kurzust tartó tanárt, hogy magyarázza el neki a dolgokat, amiket nem ért. Amikor találkoznak emiatt, a tanár megígéri neki, hogyha lefekszik vele, akkor át fogja engedni a vizsgán.



8

Egy lány elmeséli a barátjánőjének, hogy a fiúk az osztályban gyakran viccelődnek a nagy mellén, amitől nagyon kellemetlenül érzi magát. A barátnő azt válaszolja, hogy ez nem volt szép tőlük, de ő is megvédeheti magát azzal, hogyha nem vesz fel ilyen kivágott pólókat.



1

Egy férfit felvettek az óvodapedagógus képzésre, régi álma ez a munka. A társai a képzésen gyakran viccelődnek azzal, hogy milyen nőies, hogy ezt a szakmát választotta.



2

Egy nő sétál az utcán. Amikor elmegy egy férfitársaság mellett, azok utána-szólnak, hogy milyen jól néz ki.



3

Egy lány a 16. születési buliján hirtelen észreveszi, hogy az egyik felnőtt családi barát keze a fenékén van.



4

1



**KIRAKSZ MAGADRÓL EGY
ÚJ KÉPET INSTÁRA, AMI ALÁ
AZ EGYIK FIÚ OSZTÁLYTÁRSAD
KOMMENTEL EGY BARACKOT
ÉS EGY PADLIZSÁNT.**

2



**EGY FIÚ MEGKÉR, HOGY KÜLDJ
NEKI EGY MEZTELEN KÉPET
A MELLEIDRŐL.**

3



**EGY FIÚ AZ ISKOLÁBAN
MEGPASKOLJA A FENEKED,
AMIKOR ELMÉSZ MELLETTE
A FOLYOSÓN.**

4



**AZ EGYIK NAGYBÁTYÁD
MINDEN CSALÁDI BULIN
MEGÖLEL ÉS PUSZIT AD NEKED,
AMITŐL TE KÉNYELMETLENŰL
ÉRZED MAGAD.**



9

Egy lány reggel megérkezik az iskolába és az egyik fiú osztálytársa ezt mondja neki: „Ma elfelejtettél melltartót venni? Nagyon jól áll!” Ez a fiú gyakran tesz megjegyzéseket arra, hogy néz ki a lány, aki mindig úgy tesz, mintha meg se hallaná.



10

Egy idős nő mindig ugyanabban a drogériában vásárol. Egyik alkalommal a fiatal eladó fiú azt mondja neki, milyen szép lehetett, amikor fiatal volt, és elkezdli kérdezgetni a fiatalkori szexuális élményeiről.



11

A buszon utazik egy lány. Nagy a tömeg. Hamarosan észreveszi, hogy egy férfi a testét az ő testéhez nyomja, és erekciónja van.



12

Egy lány elkezd chatelni egy fiúval, akit csak érintőlegesen ismer az iskolából. Amikor már chatelni egy ideje, a fiú küld neki egy dickpicket.

9



AZ EGYIK TANÁR SOKSZOR
ÁTKAROLJA A VÁLLAD ÉS
AZT MONDJA, HOGY MILYEN
ÉDES VAGY.

10



AZ EGYIK TANÁR AZT MONDJA
NEKED AZ ISKOLÁBAN, HOGY
NAGYON CSINOS VAGY ÉS
SOKKAL TÖBBRE FOGOD VINNI,
MINT A TÖBBIEK AZ OSZTÁLYBAN.

11



AZ EGYIK FIÚ AZ OSZTÁLYBAN
A MELLEIDEN VICCELŐDIK.

12



A TESITANÁROD,
AHÁNYSZOR JÓL CSINÁLSZ
MEG EGY FELADATOT, ÁTÖLEL.

5



AZ EGYIK TANÁRT TÖBBSZÖR
RAJTAKAPOD, HOGY BÁMUL ÉS
A MELLEIDET NÉZI AZ ÓRA ALATT.

6



EGY CSAPAT FÉRFI FÜTVÜL,
AMIKOR ELMÉSZ MELLETTÜK
AZ UTCÁN.

7



EGY FÉRFI A TÖMÖTT BUSZON
FELNYÚL A LÁBAID KÖZÉ.

8



AZ ISKOLÁBAN EGY
FIÚ FOLYAMATOSAN
MEGJEGYZÉSEKET TESZ RÁ,
HOGY MILYEN A TESTED.

5



**BESZÉLEK RÉKÁVAL, HOGY MIT
SZERETNE, MIRE VAN SZÜKSÉGE.**

6



**MEGPRÓBÁLOM MEGGYÓZNI
RÉKÁT, HOGY EZ TÖK SZEXI KÉP,
HASZNÁLJA TINDEREN.**

7



**MEGKÉREM AZ OFŐT, HOGY
BESZÉLJÜNK ERRŐL AZ ESETRŐL
AZ OSZTÁLYBAN, RÉKA TUDTA
NÉLKÜL, AKI BIZTOSAN ÖRÜLNI
FOG, HOGY MELLÉ ÁLLTAM.**

8



**AZT JAVASLOM RÉKÁNAK, HOGY
TÖRÖLJE MAGÁT INSTÁRÓL.**

1



TOVÁBBOSZTOM A KÉPET.

2



**KÖNNYEZVE KACAGÓ EMOJIT
TESZEK A POSZTRA.**

3



KERÜLÖM RÉKA TÁRSASÁGÁT.

4



**ÚGY GONDOLOM, BIZTOS NEM
VÉLETLEN, HOGY VELE TÖRTÉNT...
MEGÉRDEMELTE.**

13



**SEMMIT SEM TESZEK,
NEKEM EHHEZ NINCΣ KÖZÖM.**

14



**VICCELŐDÖK AZ ESETEN,
HÁTHA A HUMOR SEGÍT
RÉKÁNAK TŰLLENDŰLNI
A HELYZETEN.**

15



**MEGFENYEGETEM AZT,
AKI POSZTOLTA A KÉPET.**

16



**KOMMENTELEM,
HOGY EZ BUNKÓSÁG.**

9



**ELKÜLDÖM RÉKA SZÜLEINEK
A KÉPEKET.**

10



**ELKÜLDÖM AZ OSZTÁLYFŐNÖKNEK
A KÉPEKET.**

11

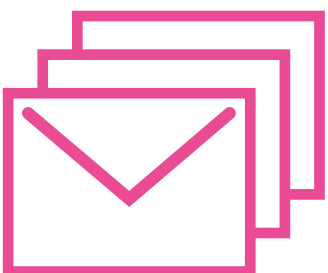


**JAVASOLOM RÉKÁNAK
A KÉK VONALAT VAGY
A NANE SEGÉLVONALAT.**

12



**KIKÖVETEM INSTÁN AZT,
AKI MEGOSZTOTTA A KÉPET.**



17



**JÓL MEGLECKÉZTETEM,
AKI A KÉPET CSINÁLTA,
FELTÖLTÖK RÓLA AZ INSTÁRA
EGY HASONLÓAN GÁZ FOTÓT.**

18



**MEGKÉREM AZ OFÓT,
HOGY SZERVEZZEN LE EGY
FOGLALKOZÁST A TÉMÁBAN.**

19



**JELENTEM ÉS TÖRÖLTETEM
A KÉPET, ÉS EZZEL SEGÍTKEK
RÉKÁNAK. EL VAN INTÉZVE!**

20



**AZT JAVASLOM RÉKÁNAK,
HOGY MENJEN EL EGY
MÁSİK ISKOLÁBA.**

BEAVATKOZOM

**KIMARÁDOK
BELŐLE**

Ricsi az első időszakban maga volt az álom. Nem telt el úgy nap, hogy ne keresett volna, ha nem is tudtunk találkozni, minden este felhívott és állandóan azt hajtogatta, mennyire mázlista, hogy megtalálta élete szerelmét. Már a 2. randikon azt mondta, hogy mindig is olyan nőről álmodott, mint én, és én vagyok a legkülönlegesebb lány, akivel eddig találkozott és akivel el tudna képzelni egy közös jövőt. Annyira odavoltam!

Aztán teltek a hónapok és egyre több volt köztünk a nézeteltérés. Nem kedvelte a barátnőimet, és ha időnként nélküle találkoztam velük, utána napokig azzal büntetett, hogy nem szólt hozzám, és folyton megjegyzéseket tett: „Kinek akarsz tetszeni? Úgy nézel ki, mint egy pornósztár.” Egyre féltékenyebb lett mindenkre, és azt hajtogatta, hogy én változtam meg, és hogy már nem is szeretem őt annyira, mint az elején. Elkérte az összes jelszavamat, és kitörölte a Facebookon az összes fiú ismerősömet.

Mások előtt még mindig úgy viselkedett velem, mint aki halálosan szerelmes belém, de amikor kettesben voltunk egyik pillanatról a másikra megváltozott a hangulata, sosem lehetett tudni, hogy mikor mondok vagy teszek valami olyasmit, ami után üvölteni kezd velem. Folyamatosan követelőző üzeneteket írt, azonnali választ kért.

Állandóan feszült voltam, nem tudtam figyelni az órákon, nem volt kedvem semmihez, csak azt szerettem volna, hogy minden olyan jó legyen, mint az elején. De egyre kilátástalanabb volt az egész. Egyszer, amikor megpróbáltam szünetet kérni tőle, hogy át tudjuk gondolni a kapcsolatot, annyira dühös lett, hogy nekilökött a szekrénynek, és többször beleverte a fejemet. Azzal vádolt, hogy biztosan megcsalom. Másnap sírva hívott fel: „Sajnálom, nem akarlak elveszíteni! Soha többé nem leszek ennyire durva veled. Te vagy a legfontosabb ember az életemben.”

Akkor mesélt a szülei problémáiról is. Sokszor ő fogta le az apját, hogy az anyját megvédje a veréstől. Azt mondta, sosem viselkedne velem úgy, ahogy az apja az anyjával. Ez a múltkori nem volt szándékos, csak elvesztette a fejét. Aztán úgy állította be, mintha én tehetnék róla: „Hogy találhatsz ki ilyen butaságot, hogy tartsunk szünetet? Mi összetartozunk.”

Megbocsátottam neki, nagyon sajnáltam a gyerekkora miatt, és még mindig szerettem őt, azt akartam, hogy megváltozzon. Ennek már 1 éve, de a jó időszakok sosem tartanak sokáig, ő egyre erőszakosabb, viszont én rettegek felhozni a szakítást. El vagyok veszve, nem tudom, mit csináljak.

Furcsa, hogy annyira felidegesítette a szakítás gondolata, biztos nagyon fontos vagy neki.

7

El se tudom képzelni, hogy Ricsi ilyen erőszakosan viselkedik. Én mindig olyan nyugodtnak látom.

16

Miért nem állsz ki jobban magadért? Miért hagyod, hogy így bánjon veled?

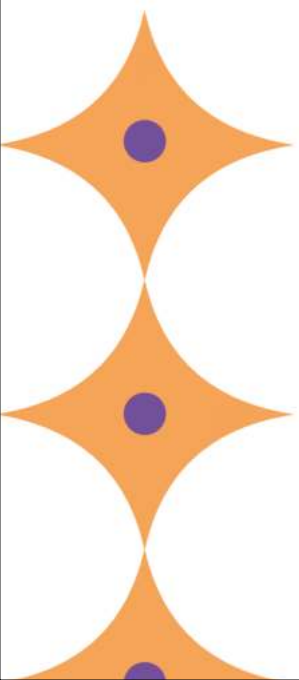
2

Nézz magadba, lehet-e, hogy van valami, amivel bevonzod az erőszakos pasikat. Miért nincs több önbizalmad?

19

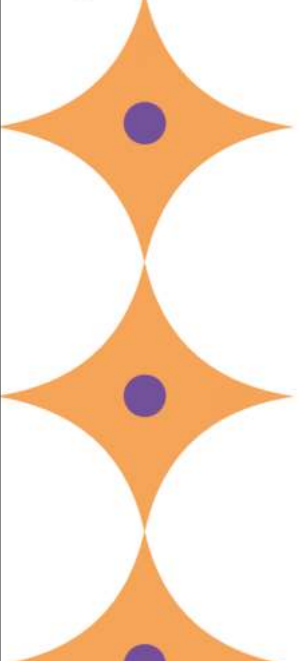
Milyen szörnyű alak ez az Ricsi! Ha legközelebb találkozom vele, jól meg is mondom neki a magaméti

1



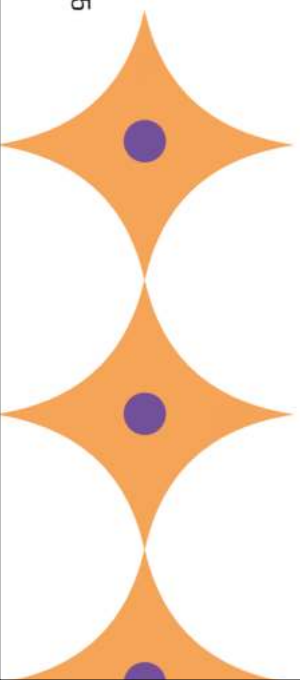
Velem meg képzeld az történet, hogy...

10



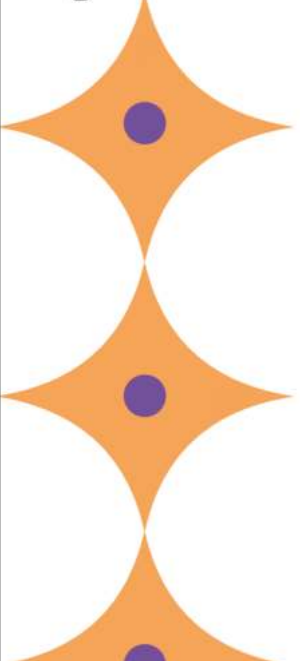
Nem vagy egyedül. Élete során minden ötödik nő kerül olyan kapcsolatba, ahol a partnere bántalmazza.

15



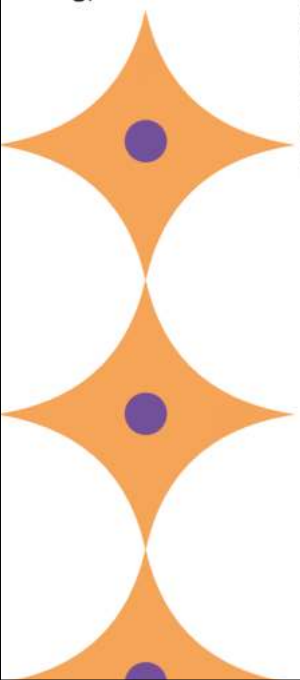
Nagyon rossz érzés lehet folyton attól tartani, hogy mikor kezd el üvöltözni.

20



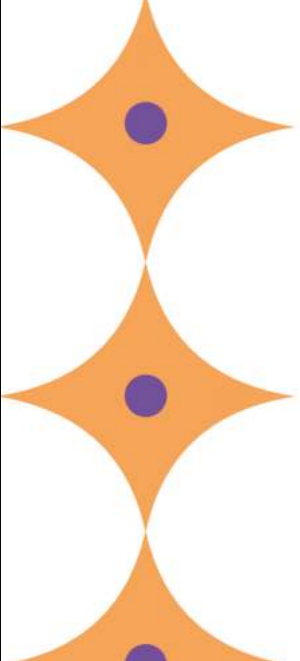
Neki is nagyon nehéz lehet ilyen gyerekekkel, ilyen szülőkkel! Gondold át, hogyan tudnál segíteni neki, és rendbe hozni a kapcsolatot.

5



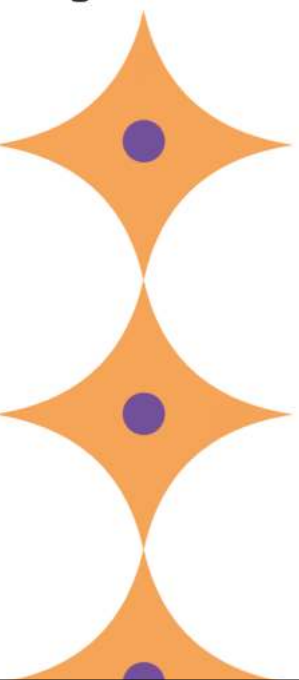
Az első erős zakos viselkedés után azonnal szakítani kell. Ha ezt nem tetted meg, akkor most már magadra vethetsz.

11



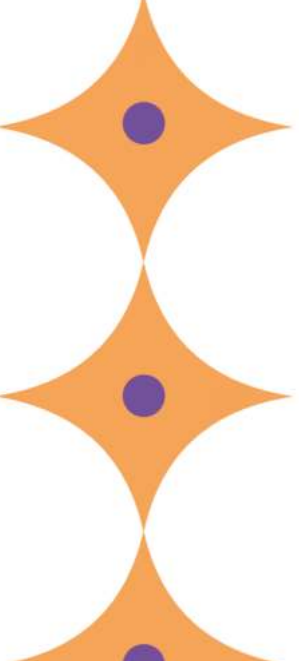
Azért ez nem annyira meglepő, ismered régóta, biztos már az elején is látszott, hogy ilyen.

9



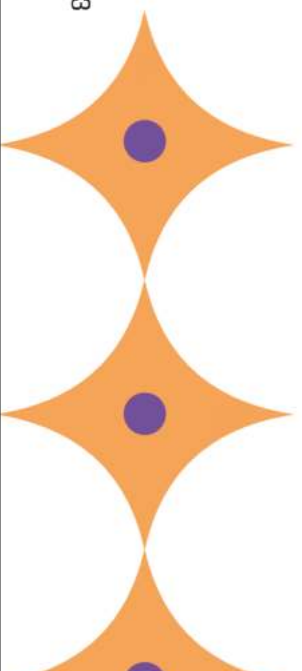
Aha, értem... Van egy tök jó sorozat erről! Mondjuk abban kiderül, hogy a lány hazudik. Na mindegy!

18



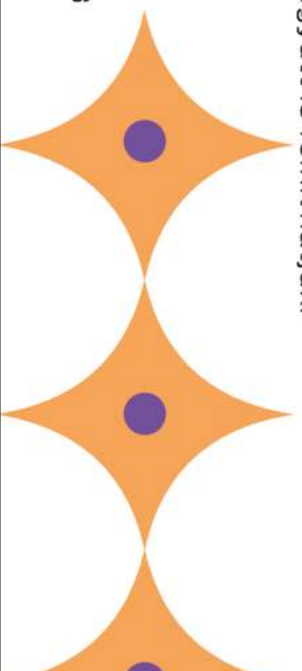
Mennyire érzed veszélyben magad? Mit gondolsz, mit tenne, ha szakítanál?

13



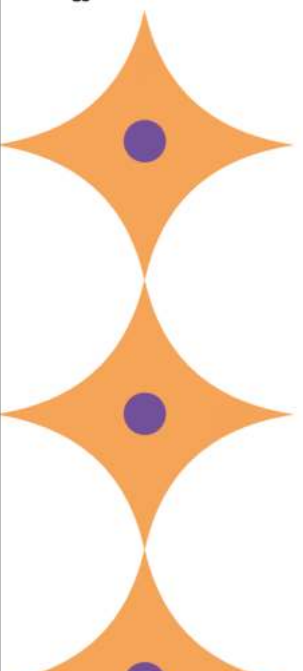
Van egy segélyvonal, ahol a párkapcsolati erőszakkal foglalkoznak. Ha szeretnéd, megadom az elérhetőségüket vagy együtt is felhívhatjuk.

6



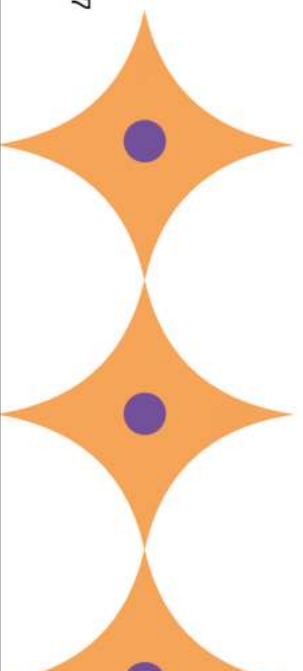
Erős vagy és nagyon jó, hogy beszélsz róla, segítséget kérsz.

8



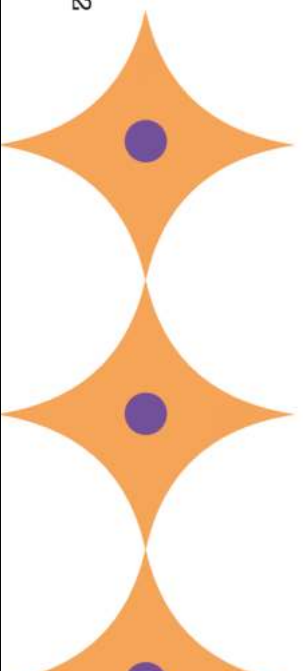
Mitől éreznéd magad nagyobb biztonságban?

17



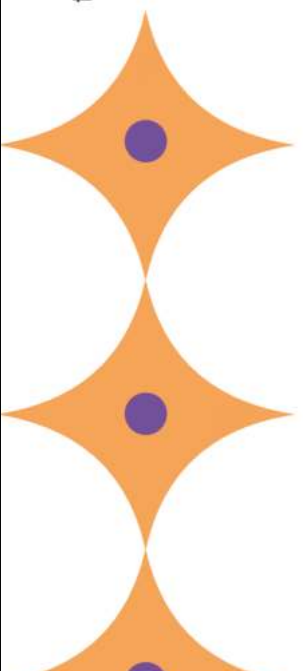
Sajnálom, ez nagy csalódás lehet. Én itt vagyok melletted, számíthatsz rám.

12



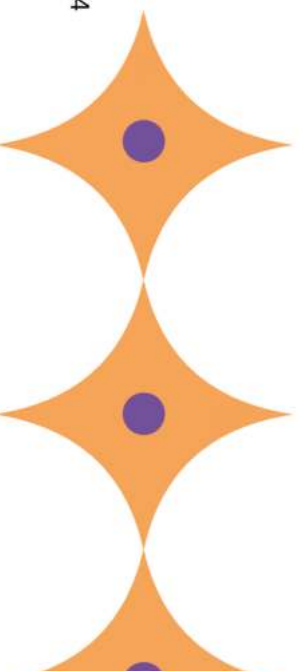
Mire lenne szükséged? Hogyan segíthetek neked?

4



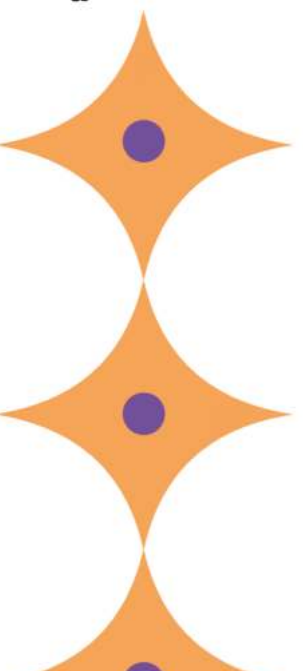
Ez szóbeli és testi bántalmazás. Senkinek nincs joga bántani a partnerét.

14



Nem a te hibád, hogy ez történik, Ricsi felőlős a viselkedéséért, senki sem kényszerítette, hogy ezt tegye.

3



1



**ÚGY ÉRZED, NEM FOGAD BE
A PÁROD BARÁTI TÁRSASÁGA.**

2



**NEM KEDVELED A PÁROD
LEGJOBB BARÁTJÁT.**

3



**A PÁROD ARRA KÉR, HOGY
OSSZÁTOK MEG EGYMÁSSAL
A FACEBOOK JELSZAVATOKAT.**

4



**SZERETNÉL MÉG VÁRNI A SZEKSZEL,
DE A PÁROD SIETTETI.**

5



**SZERETNÉL LEFEKÜDNI
A PARTNEREDDEL, DE Ő MÉG
BIZONYTALAN, VÁRNI AKAR.**

6



**A LEGJOBB BARÁTOD ELMONDJA,
LÁTTA, AHOGY A PÁROD VALAKI
MÁSSAL CSÓKOLÓZOTT.**

7



**ISMERKEDSZ VALAKIVEL, SOKAT
CHATELTEK ONLINE. MIKOR EGYIK
NAP 3 ÓRÁN KERESZTÜL NEM ÍRSZ
VISSZA, SZÁMONKÉR.**

8



**A PÁROD SZÜLEI NEM FOGADNAK
EL A BŐRSZÍNE MIATT, EZÉRT Ő
CSAK TITOKBAN TALÁLKOZIK VELED.**

9



**AZ ÚJ PÁROD NAGYON
SOKAT BESZÉL AZ EXÉVEL
ÉS GYAKRAN TALÁLKOZNAK.**

10



**MÁR 2 ÉVE JÁRSZ A PÁRODDAL,
DE BELESZERETSZ VALAKI MÁSBA.**

11



**SZAKÍTANI SZERETNÉL, MIRE
A PÁROD AZT MONDJA, HOGY
HA MEGTESZED, ÖNGYILKOS LESZ.**

12



**A PÁROD MA CSAK ÖSSZEBÚJNI
SZERETNE, TE VISZONT
TÖBBRE VÁGYSZ.**

13



**A PÁRODNAK EGY CSOMÓ
HOBBIJA VAN, SZABADIDEJÉNEK
NAGY RÉSZÉT ERRE SZÁNJA,
TE SZERETNÉD, HA TÖBB IDŐT
TÖLTENÉTEK EGYÜTT.**

14



**SZAKÍTOTTATOK A PÁRODDAL,
DE ÚGY ÉRZED, MÉG MINDIG
BELÉ VAGY SZERELMES.**

15



**A LEGJOBB BARÁTOD
NEM KEDVELI AZ ÚJ PÁRODAT
ÉS MEGJEGYZÉSEKET TESZ RÁ.**

16



**A PÁROD RÁVESZ VALAMILYEN
SZEXUÁLIS DOLOGRA. BELEMÉSZ,
DE MÁSNAP ROSSZUL ÉRZED
MAGAD MIATTA.**

17



**A PÁROD ARRA KÉR, SOHA TÖBBET
NE ÁLLJ SZÓBA AZ EXEDEL.**

18



**BELESZERETSZ AZ EGYIK
BARÁTODBA, ÉS KEZDEMÉNYEZEL
IS NÁLA, DE Ő VISSZAUTASÍT.**

19



**A PÁROD AZT MONDJA AZ EGYIK
RUHÁDRA, HOGY SOHA TÖBBET
NEM AKARJA RAJTAD LÁTNÍ.**

20



**A PÁROD SOSEM HAGY SZÓHOZ
JUTNI, HA EGY TÁRSASÁGBAN
VAGYTOK.**

1



**VISSZAHALLOD, HOGY A LEGJOBB
BARÁTOD ELMONDTA MÁSNAK
A TITKOT, AMIT RÁBÍZTÁL.**

2



**EGY BARÁTOD FOLYTON
CSAK AKKOR ÍR RÁD,
HA PANASZKODNI SZERETNE.**

3



**ÖSSZEVESEZEL A LEGJOBB
BARÁTODDAL, AKI EZUTÁN
LETILT TÉGED INSTAGRAMON.**

4



**EGY OSZTÁLYTÁRSAD SOKSZOR
KÉR TŐLED KÖLCSÖN PÉNZT,
DE SZINTE KÖNYÖRÖGNI KELL,
HOGY VISSZAADJA.**

5



**A LEGJOBB BARÁTOD KÖLCSÖNKÉRI
A KEDVENC RUHÁD, ÉS AZTÁN
NEM ADJA VISSZA. AZT MONDJA,
HOGY ELVESZÍTETTE.**

6



**AZ OSZTÁLYTÁRSAID LÉTREHOZNAK
EGY MESSENGER-CSOPORTOT,
AMIBE TÉGED NEM VESZNEK BELE.**

7



**SZAKÍTÁS UTÁN A LEGJOBB
BARÁTOD JÓBAN MARAD
A VOLT BARÁTODDAL/
BARÁTNŐDDEL, GYAKRAN
TALÁLKOZNAK, CHATELNEK.**

8



**A LEGJOBB BARÁTOD
MEGÍGÉRTE, HOGY ELJÖN VELED
A KEDVENC FILMED PREMIERJÉRE,
DE A KEZDÉS ELŐTT FÉL ÓRÁVAL
LEMONDJA A PROGRAMOT.**

9



**A BARÁTAIDAT MEGHÍVOD
A SZÜLINAPODRA, DE ŐK
VÉGIG CSAK A TELEFONJUKAT
BÁMULJÁK, KLIKKESZEDNEK,
VELED NEM BESZÉLNEK.**

10



**AZ EGYIK SZÜNETBEN HALLOD,
HOGY EGY BARÁTOD RÓLAD
PANASZKODIK A TÖBBIEKNEK.**

11



**TALÁLKOZÓT BESZÉLSZ
MEG A BARÁTNŐDDEL DÉLUTÁNRA,
DE NEM ÉRZED JÓL MAGAD,
LÁZAS BETEG LESZEL, REGGEL
LEMONDOD A TALÁLKOZÓT,
A BARÁTNŐD MEGSÉRTŐDIK.**

12



**A LEGJOBB BARÁTOD
SZERELMES LESZ VALAKIBE
ÉS HANYAGOL TÉGED.**

1. A SZÜLEID KRITIZÁLTÁK A PÁROD. ÚGY ÉREZD, HOGY A KRITIKA IGAZSÁGTALAN.

- Azt mondd nekik: Hagyjatok békén, hülyék vagytok!
- Arra gondolsz, hogy valószínűleg igazuk van, hiszen mindent jobban tudnak, mint te, és rájuk kellene hallgatnod.
- Látszólag egyetértesz velük, de eldöntöd magadban, hogy soha többet nem beszélsz nekik a barátodról/barátnődről.
- Azt mondd nekik: Úgy érzem, igazságtalanok vagytok vele. Ő egyáltalán nem olyan, amilyennek leírtátok.

2. A BARÁTAITOKKAL PRÓBÁLJÁTOK ELDÖNTENI, MELYIK FILMET NÉZZÉTEK MEG AZNAP ESTE. AZ EGYIK HAVEROD EGY OLYAN FILMET AJÁNL, AMIT TE NEM SZERETNÉL MEGNÉZNI. MIT MONDANÁL?

- „Én nem akarom ezt a filmet nézni. Mit szólnátok ... filmhez?”
- „Előfordulhatna egyszer az életben, hogy valaki más válasszon, és nem te?”
- „Ok, végül is nekem az is jó.”
- „Én inkább hazamegyek, sziasztok!”

3. EGY BARÁTOD MÁR NAGYON RÉGÓTA BESZÉL HOZZÁD, DE NEKED MÁR RÉG HAZA KELLETT VOLNA INDULNOD.

- Meghallgatod, majd szemrehányóan közlöd vele, hogy igazából haza kellett volna érned ötre.
- Egyszerűen hátat fordítasz, miközben beszél hozzád, és elindulsz.
- Semmit sem szólsz. Végighallgatod és utána elindulsz.
- Azt mondd: „Muszáj elindulnom. Ötre haza kell érnem.”

4. RENDELTÉL EGY KÓLÁT ÉS EGY HAMBURGERT. A KÓLA MELEG.

- Azt mondd: „Szeretnék kérni egy hideg kólát, mert ez meleg.”
- Azt gondolod, jó lesz ez így, nem akarsz ügyet csinálni belőle.
- Azt mondd: „Hát ez nem igaz. Soha többé nem jövök ide.”
- Elkéred a panaszkönyvet és beírsz.

5. ÚGY VOLT, HOGY A BARÁTOD BEUGRIK ÉRTED, ÉS AZTÁN ELMEN TEK VALAHOVA. EGY ÓRÁT KÉSIK. MIT MONDASZ, AMIKOR MEGÉRKEZIK?

- „Hogy késhettél ennyit, te idióta? Ezt mégis, hogy gondoltad?”
- Nem mondasz semmit, de aztán egész este duzzogsz és alig szólsz hozzá.
- „Aggódtam. Felhívhattál volna, hogy késel.”
- Rosszul esik, de ezt elnyomod magadban, és próbálsz inkább kedvesen viselkedni.

6. VESZEL EGY ÚJ NADRÁGOT ÉS AMIKOR HAZAÉRSZ, AKKOR VESZED ÉSZRE, HOGY EGY GOMB HIÁNYZIK RÓLA.

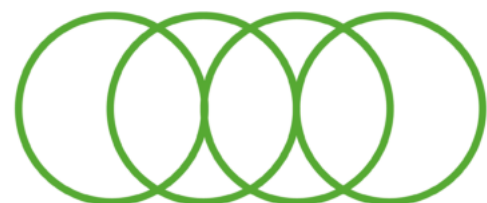
- Kelletlenül felvarrsz rá egy gombot ,és hordod úgy, miközben mindenkinek bosszúsan szídd az adott boltot.
- Visszaviszed a boltba, és megkéred, hogy cseréljék ki.
- Megtartod, de soha többé nem veszed fel.
- Visszamész a boltba és ordítózva jelenetet rendezel, úgy gondolod, így lehetsz csak biztos benne, hogy eléred, amit akarsz.

7. AZ EGYIK BARÁTODDAL CHATELSZ, ÉS ELMESÉLI, HOGY A PARTNERE NAGYON MEGBÁNTOTTA VALAMIVEL. TE ÚGY GONDOLOD, HOGY AMIT MESÉL VALÓJÁBAN NEM IS BÁNTÓ, ÉS NEM ÉRTED, MIÉRT ESETT NEKI ROSSZUL. MIT MONDASZ NEKI?

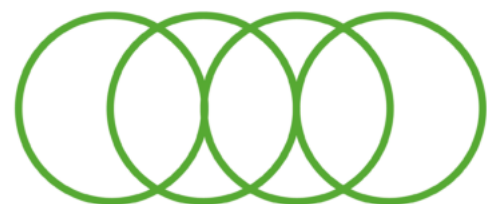
- „Nem értem, hogy ezen mit kell problémázní. Túlérzékeny vagy.”
- „Sajnálom, ez tényleg nagyon bántó.”
- „Nem értem pontosan, amit írsz. Elmeséled még egyszer, hogy mi volt számodra ebben a helyzetben a bántó?”
- „Ez borzasztó, és te meg mindent megbocsájtasz neki. Jobbat érdemelnél nála.”

8. AZ EGYIK BARÁTODNAK ELMESÉLED CHATEN, MI MIATT VAGY SZOMORÚ. Ő NEM REAGÁL, HANEM ELTŰNIK, ÉS NAPOK MÚLVA ÍR ÚJRA RÁD. NEKED ROSSZUL ESETT, HOGY ELTŰNT. MIT MONDASZ NEKI?

- „Rosszul esett, hogy a múltkor nem válaszoltál, mikor éppen egy problémám osztottam meg veled.”
- „Menj a fenébe!”
- Nem válaszolsz neki, majd szépen magától rájön, hogy mi bajod van.
- Inkább fel sem hozod, arra gondolsz, nem olyan nagy ügy, nem akarsz ebből problémát csinálni.



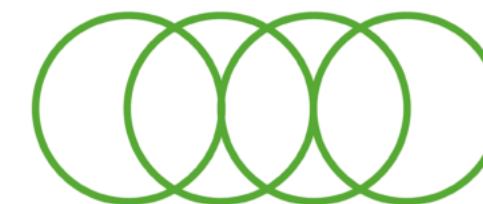
**EL AKARSZ MENNI EGY KÓRUSBA
ÉNEKELNI, DE A BARÁTAID
CIKIZNEK MIATTA.**



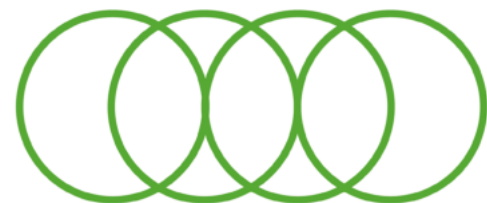
**HOSSZÚ IDEJE SORBAN
ÁLLSZ A BOLTBAN, ERRE
VALAKI BEÁLL ELÉD.**



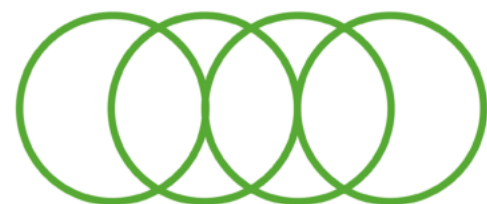
**A BARÁTOD/BARÁTNŐD AZT
AKARJA, HOGY ALUDJ NÁLA,
MERT A SZÜLEI NEM LESZNEK
OTTHON, DE TE NEM SZERETNÉL.**



**A NŐVÉRED KÖLCSONKÉRI
A TELEFONODAT, HOGY FELHÍVJON
VALAKIT. MÁR NAGYON RÉGÓTA
BESZÉL, TE MÁR VISSZA
SZERETNÉD KAPNI.**



**DOLGOZATOSZTÁSKOR VESZED
ÉSZRE, HOGY A TANÁR ELRONTOTT
VALAMIT A JAVÍTÁSKOR.**



**A NAGYSZÜLEIDNÉL EBÉDELSZ.
TE MÁR JÓLLAKTÁL, DE ŐK
MINDENÁRON SZERETNÉK, HA MÉG
ENNÉL VALAMIT, MERT „OLYAN
SOVÁNY VAGY, ROSSZ RÁD NÉZNI”.**

Az „én-közlés”

Ez a technika akkor a legmegfelelőbb, ha a másikat érdekli, hogy téged hogyan érint valami, ha a másik az szeretné, hogy neked jó legyen. Olyankor nem érdemes én-közléseket használni, ha nincs köztetek egy jól működő bizalmi kapcsolat és tartanod kell tőle, hogy a másik visszaélhet az információval, amit megtud rólad. Az én-közlés az erőszakmentes kommunikáció egy leegyszerűsített formája. Elemei:

- *a konkrét helyzet objektív leírása*
- *milyen érzés volt ez nekem*
- *mire lenne szükségem/mit kérek*

PÉLDA:

Feri barátod nagyon sok időt tölt az új barátnőjével, és téged teljesen elhanyagol. Mivel jobb vagy nála matekból, a házit még mindig együtt csináljátok, de semmilyen más programra nem nyitott és soha nem érdeklődik irántad.

„Feri, múltkor, amikor meg volt beszélve, hogy a matek házi után még együtt lógunk egy kicsit, azonnal elhúztál az új csajodhoz (konkrét helyzet objektív leírása). Ez nekem rosszul esett, elhanyagolva éreztem magam (milyen érzés volt nekem). Szeretném, ha a háziíráson kívül is szánnál rám időt. Elmehetnénk moziba, mint régen, vagy bringázni legalább (mire lenne szükségem, mit kérek).”

Az elakadt lemez

Ez a technika akkor hasznos, ha a határaidat akarod egyértelművé tenni, de a beszélgetőtársad nem figyel rád vagy vitatkozni kezd veled. Ez egy nagyon egyszerű technika, mely során kimondasz egy asszertív állítást, és szükség szerint újra meg újra elismétled. Ennek az a célja, hogy ne bizonytalanodj el, kimozdíthatatlan legyél a helyzetedből.

PÉLDA:

A játszótéren kölcsön adtad egy csapat fiúnak a focilabdád. Már régóta várod, hogy visszaadják, de ők mindig csak ígérgetnek, hogy mindjárt. Eddig jól elvoltál a saját barátaiddal, most viszont már tényleg menni akarsz.

„– Adjátok vissza a labdám – mondod.

– Na, csak egy picit hadd játsszunk még vele! – mondják a fiúk.

– Adjátok vissza most – ismétled meg.

– Na, légyszí! Csak egy kicsit!

– Adjátok vissza most.

– Na, nem igaz, hogy nem tudsz öt percet várni még?

– Adjátok vissza most.

– Hát ez nem igaz, hogy lehetsz ilyen?

– Adjátok vissza most.

– Irigy kutya!

– Adjátok vissza most.”

Kilépés egy ellenőrizhetetlen helyzetből

A harmadik fontos technika a veszélyessé váló helyzet elhagyása például akkor, ha a másik fél rosszindulatú, támadó, szarkasztikus vagy agresszív módon reagál. Ilyenkor a helyzet elhagyására tett kísérlet lehet az egyetlen eszközöd.

PÉLDÁK:

1. Egy idősebb férfi megkér, hogy segíts neki felszállni a villamosra, amit szívesen megteszel. Egyre kényelmetlenebbé válik a helyzet, mivel arra kér, hogy folyamatosan fogd a kezét, és elkezd oda nem illő, szexuális utalásokat tenni.

Azt mondod: Hagyjon békén! Majd leszállsz a villamosról, esetleg átszállsz egy másik kocsiba.

2. A volt barátod felhív telefonon, és elkezd kérdezősködni, hogy van-e új barátod, mit csináltál aznap, merre jársz holnap. Kezd egyre kényelmetlenebbé válni a beszélgetés, de hiába kéred, csak nem hagyja abba.

Azt mondod: – Nem vagyok köteles beszámolni neked a dolgaimról. Hagyj békén. – Majd leteszed a telefont.

Miután elmondtad, amit akartál, tényleg hagyd el a helyszínt, vagy tedd le a telefont, nem kell a másik jóváhagyására vagy beleegyezésére várnod.

