

Az áldozatsegítés kézikönyve segítők részére

Az ERGO-Európai Regionális Szervezet

és a

Vajdasági Magyar Pedagógusok Egyesülete
együttműködésében

a 2024-1-HU01- KA153-YOU-000206123 ERASMUS+

pályázat támogatásával megvalósított

„Biztonságos hely”

program kiadványa



Erasmus+



Az Európai Unió
támogatásával

TARTALOM

Előszó.....	5
Az áldozatsegítés célja	6
Fogalmak listája	8
Fogalommagyarázat.....	8
Áldozatsegítés	8
Krízisintervenció	9
Érzelmi és lelki támogatás	9
Stigmatizáció és újraáldozattá válás (reviktimizáció)	9
Áldozatsegítő központok	9
Resztoratív igazságszolgáltatás	9
Társadalmi szolidaritás	9
Diszkriminációnak kitett és különösen sérülékeny csoportok.....	10
Határon átnyúló áldozatsegítés	10
Empátia és segítői kiégés (burnout).....	10
Digitalizáció és technológiai megoldások	10
Jelzőrendszer	10
A jelzőrendszer céljai	10
A jelzőrendszer fő elemei	11
Kihívások és fejlesztési lehetőségek a jelzőrendszer területén.....	11
Példa egy konkrét működési területre: gyermekvédelmi jelzőrendszer	12
Bántalmazás és online bántalmazás	13
A bántalmazás megnyilvánulási formái	13
Zaklatás (bullying) – elkövetők és áldozatok.....	15
Szexuális bántalmazás – felnőtt-gyermek viszonylatban	16
Szexuális bűncselekmény elkövetője	17
Áldozatiság, a bántalmazás felismerése, tünetei, megnyilvánulási formái	18
Latencia	19
A bántalmazó és az áldozat személyiségjegyei.....	20
Konfliktuskezelési nehézségek.....	21
Szociális készségek hiánya	21
Környezeti tényezők	21
Szerepváltás	21
Párkapcsolati erőszak	22
Bántalmazás az online térben.....	23
Jó gyakorlatok az áldozatsegítésben	26

Segítő beszélgetés és az empátia	26
Az értő hallgatás	28
Mediáció	29
Megküzdés és intervenció	31
„Üss vagy fuss” helyett, előzd meg vagy menekülj!	31
Fizikai támadás, bántalmazás	31
Mentális önvédelem	32
Asszertív kommunikáció	33
Az asszertív kommunikáció alapelvei	33
Asszertív kommunikáció gyermekekkel	35
Asszertív kommunikáció nehéz helyzetekben	35
Speciális fókusz szükséges a szexting vagy meztelen fotóval való visszaélés esetén.....	36
Családon belüli bántalmazás, párkapcsolati erőszak esetén	36
Ajánlások segítő szakemberek és szülők részére	36
Áldozathibáztatás	36
Áldozathibáztatás az iskolai környezetben	37
Az áldozathibáztatás következményei gyerekek esetében	37
1. Pszichológiai hatások	37
2. A probléma elbagatellizálásához kötődő hatások	38
3. Közösségi normák torzulása	38
Megoldási javaslatok	38
Intervenció	38
Pszichoterápia, mentálhigiénés gondozás	38
Osztálytermi/pedagógiai intervenció	39
Tudatos közösségépítés	40
Az érzelmi intelligencia fejlesztése	40
Pedagógusok szerepe és felkészítése	41
Beavatkozási eszközök biztosítása	41
Társadalmi érzékenyítés	41
Fokozottan sérülékeny egyének támogatása	42
Ideiglenes megelőző távoltartás (IMT)	42
Az IMT célja	42
Az IMT kibocsátásának feltételei	42
Az IMT időtartama	43
Az elkövetőre vonatkozó kötelezettségek	43
Jogorvoslat lehetősége	43
Az áldozat jogai és védelme	43

Az IMT alkalmazásának a gyakorlatban felmerülő kihívásai	44
Az IMT eljárási folyamatábrái	44
Az áldozatok útja az áldozatsegítésben.....	45
Az áldozatsegítő eljárások, folyamatok általános kihívásai	45
A segítséghez jutást akadályozó tényezők	46
Jelentősebb magyarországi segítő szervezetek és elérhetőségeik.....	48
Központi segélyhívószám	48
Alfa Szövetség.....	48
Antropos Egyesület	48
Áldozatsegítő Központok - bűncselekmények áldozatainak.....	48
Budapest Főváros Kormányhivatal Igazságügyi Főosztály	49
Budapest Fővárosi Kormányhivatal Gyámügyi Főosztály.....	49
Biztos Pont – Ökumenikus Segélyszervezet	49
Bízd Rá Magad.....	49
Call for help – Kortalanul.....	50
DélUtán	50
Drog Stop	50
Együtt az Életért Egyesület	50
Emberi Méltóság Központ	50
EMMA Vonal.....	51
Gólyahír Egyesület.....	51
Gyermekjogokért Egyesület.....	51
Ifjúsági lelki elsősegély – Ifjúságért Mentálhigiénés Szövetség.....	51
Kék Vonal	51
Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége - LESZ.....	52
Magyar Családterápiás Egyesület	52
NANE Egyesület.....	53
Oázis.....	53
ORFK Telefontanú.....	53
Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat – OKIT	53
Pécsi SOS Élet Telefonszolgálat	54
Terhességi Tanácsadó Központ – Kiáltás az Életért Életvédelmi Egyesület	54
Alapfokú és szakellátásba irányító szervek, segítségnyújtó és irányítási pontok	54
Ajánlott irodalom	55
Magyar nyelvű publikációk.....	55
Nemzetközi publikációk.....	56

Előszó

Az áldozatsegítésnek számos feladata, indoka és célja lehet és e különféle indokok és célok közösen is fennállhatnak. Az áldozatsegítés speciális folyamat, egyszerre igényel szakértelmet, ugyanakkor mindenki képes kivenni részét a folyamatból, tehát ez esetben igaz, hogy „bárki lehet szakértő”.

Az áldozatsegítés nem csupán erkölcsi kötelességünk, hanem alapvető társadalmi érdek is. Azok a nők, férfiak és gyermekek, akik életük egy pontján áldozattá váltak, gyakran nemcsak testi vagy lelki sérüléseket szenvednek, hanem hosszú távon is hordozzák a trauma terhét. Ez a teher akadályozhatja őket abban, hogy kiteljesedjenek, boldog életet éljenek, és aktív, értékteremtő tagjai legyenek közösségeiknek.

Az áldozatsegítés célja ennél fogva nemcsak az egyéni szenvedések enyhítése, hanem a társadalmi jóllét előmozdítása is. Egy áldozati helyzetből való kilábalás – legyen szó erőszak, bántalmazás, vagy más jellegű trauma következményeiről – nemcsak az érintett személy életét változtatja meg, hanem a közösségeinket is gazdagítja. Minél több áldozati helyzetbe került embert sikerül visszasegíteni a stabil, önálló életbe, annál erősebbé válik társadalmunk.

Ez a kézikönyv segítőknek és szülőknek készült, akik kulcsszerepet játszanak ebben a folyamatban. Célunk, hogy gyakorlati útmutatót adjunk: hogyan ismerhetjük fel a segítségre szorulókat, miként támogathatjuk őket, és hogyan erősíthetjük meg a reményt abban, hogy van kiút. A lelki és fizikai gyógyulás, valamint az újrakezdés támogatása közös ügyünk, hiszen ezek az emberek a mi közösségünk tagjai, a mi társadalmunk részei.

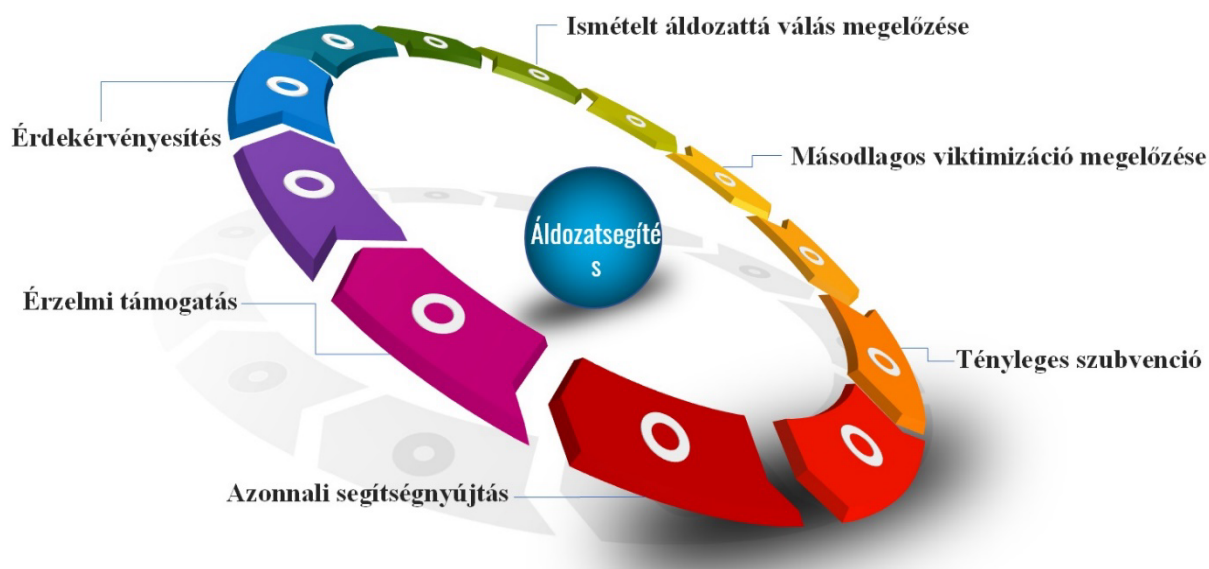
Miközben a kézikönyvet használjuk, érdemes szem előtt tartanunk, hogy minden egyes segítség, amit nyújtunk, egy lépéssel közelebb visz minket egy egészségesebb, együttérzőbb és produktívabb társadalomhoz. Az áldozatsegítés befektetés a jövőnkbe, egy emberibb és erősebb közösség építésébe.

Köszönjük, hogy részt vesznek ebben a fontos munkában!

Kézikönyvünk az áldozatsegítés alapvetéseinek bemutatása főként pedagógusok, oktatási szakemberek, védőnők és ifjúságsegítők, valamint szülők részére. Az ERASMUS+ program 2024-1-HU001-KA153-YOU-000206123 kódszámú, „Biztonságos hely” című pályázatának keretében megvalósított képzési programunk lehetőséget nyújtott a képzésben részt vevő szakemberekkel való közös gondolkodásra, csoportmunka kialakítására és egyben gyakorlati elemek gyűjteményének kidolgozására. Mindennek az eredményeit foglaltuk össze a kézikönyvben.

Az áldozatsegítés célja

Az áldozatsegítésnek célja lehet az érdekérvényesítés, a krízisintervenció, a lelki és érzelmi támogatás, a szociális és igazságügyi segítségnyújtás, vagy akár az áldozatiság szerepmintázatából való kilépés.



Az áldozatsegítés összességében hosszútávú folyamatként képzelhető el és összetett gyakorlatokat foglal magába. Így a kárenyhítéstől a pszichoterápiáig a teljes spektrumot magába foglalja, ahogyan az egyszeri fizikai bántalmazáshoz vagy az évtizedeken át tartó mentális terror fogalmi kereteihez kapcsolódó áldozatsegítői ismeretek gyakorlati alkalmazását is. Az áldozatok problémája egyszerre egyéni és társadalmi szintű, nehézségeik specifikusak, éppen ezért a szükségletfelmérés mindig elsődleges, bizonyos területeken egyéni, más területeken csoportos vagy akár társadalmi megközelítést igényel.



Az áldozatsegítés céljait és dimenzióit tekintve a következőket érdemes mindenekelőtt hangsúlyozni:

1. Multidisziplináris megközelítés

Az áldozatsegítés során számos szakember (pszichológusok, szociális munkások, jogászok, egészségügyi dolgozók) együttműködése elengedhetetlen. Az együttműködés hatékony koordinálása és kommunikációja kulcsfontosságú.

2. Megelőzés szerepe

Nemcsak a következmények kezelése fontos, hanem a prevenció is. Ez magában foglalhatja a közösségi szintű oktatást, érzékenyítést, valamint az áldozattá válás kockázatát növelő tényezők felismerését és kezelését.

3. Kulturális érzékenység

Az áldozatok háttérének, kulturális, vallási, nemi és egyéb identitásbeli sajátosságainak figyelembevétele elengedhetetlen a hatékony segítségnyújtás érdekében.

4. Technológiai eszközök alkalmazása

Az online támadások és zaklatások növekvő száma miatt az áldozatsegítésben egyre nagyobb szerepet kap az informatikai biztonság, az online tanácsadás, valamint az érintettek digitális kompetenciáinak fejlesztése.

5. Társadalmi narratíva megváltoztatása

Az áldozatok stigmatizációjának csökkentése érdekében fontos, hogy a közbeszéd átalakuljon, és az áldozatok problémái iránt nagyobb empátia alakuljon ki.

6. Utógondozás és visszailleszkedés támogatása

Az áldozatok hosszú távú támogatása, például munkavállalási, oktatási lehetőségek biztosítása vagy a szociális kapcsolatok helyreállításának elősegítése kulcsfontosságú a sikeres reintegrációhoz.

Fogalmak listája

1. **Áldozatsegítés**
2. **Jelzőrendszer**
3. **Bántalmazás és online bántalmazás**
4. **Bullying (zaklatás) áldozatok és elkövetők**
5. **Iskolai bántalmazás**
6. **Szexuális bántalmazás, párkapcsolati erőszak – gyermek felnőtt**
7. **Bűncselekmények elkövetője**

Fogalommagyarázat

Áldozatsegítés

Az áldozatsegítés a bűncselekmények áldozatává vált személyek részére nyújtott segítségnyújtás, ami többféle formában nyilvánulhat meg, az érintett szükséghelyzetéhez igazodva. Ez lehet pénzügyi támogatás, jogi – és ügymeneti tájékoztatás, pszichés támogatás, egyéb azonnali szükséges beavatkozás vagy az ilyen beavatkozások elérésének támogatása.

Az áldozat – ebben az értelmezésben büntetőjogi fogalom – olyan természetes személy, aki közvetlenül bűncselekmény következtében sérelmet szenvedett (ideértve a fizikai, szellemi vagy érzelmi sérülést, vagy gazdasági hátrányt); és áldozatok a közvetlenül bűncselekmény következtében életét veszített személy családtagjai, akik e személy elhalálása folytán sérelmet szenvedtek.

Az áldozatsegítés keretében az áldozattá vált személyek a bűncselekmény okozta hátrány, így különösen testi vagy lelki sérülés, megrázkódtatás, vagyoni kár folytán megváltozott élethelyzetük helyreállításához kaphatnak egyénre szabott támogató segítséget.

Az áldozatsegítés terén számos olyan fogalmat érdemes megkülönböztetni, amelyek az áldozatsegítő munka végzésekor jelentős mértékben meghatározzák a munkavégzés feltételeit és lehetőségeit:

Krízisintervenció

A gyors segítségnyújtás folyamata a krízisben lévő áldozatok számára, beleértve a pszichológiai támogatást és a gyakorlati segítséget.

Érzelmi és lelki támogatás

Az áldozatok érzelmi állapotának stabilizálása, a szorongás, depresszió és poszttraumás stressz kezelése.

Stigmatizáció és újraáldozattá válás (reviktimizáció)

Az áldozatok stigmatizációjának társadalmi hatásai, valamint annak elkerülése, hogy újra bántalmazás áldozataivá váljanak.

Áldozatsegítő központok

Olyan intézmények, amelyek komplex támogatást nyújtanak az áldozatok számára, beleértve a jogi, pszichológiai és szociális segítségnyújtást.

Resztoratív igazságszolgáltatás

Egy olyan megközelítés, amely az áldozat, az elkövető és a közösség közötti megbékélésre és helyreállításra fókuszál.

Társadalmi szolidaritás

Az áldozatokkal való közösségi együttérzés és támogatás szerepe, valamint ennek elősegítése kampányokkal és oktatási programokkal.

Diszkriminációnak kitett és különösen sérülékeny csoportok

A különösen kiszolgáltatott áldozatok, például gyermekek, fogyatékkal élők, etnikai kisebbségek, idősök speciális támogatási igényeit az adott csoportra specializált módszertani és gyakorlati eszközökkel lehet hatékonyan kielégíteni.

Határon átnyúló áldozatsegítés

Nemzetközi együttműködés az emberkereskedelem, migránsok elleni erőszak vagy más, országhatárokat érintő esetek kezelése érdekében.

Empátia és segítői kiégés (burnout)

Az áldozatsegítők mentális egészségének fontossága, valamint az empátia fenntartásának és a kiégés megelőzésének módszerei.

Digitalizáció és technológiai megoldások

Online platformok, mobilalkalmazások és egyéb digitális eszközök szerepe az áldozatok tájékoztatásában és támogatásában.

Jelzőrendszer

A jelzőrendszer az áldozatvédelem egyik legfontosabb eszköze, amely az áldozatok korai felismerését és megfelelő támogatását segíti elő. Ez egy olyan együttműködési mechanizmus, amelyben különböző szakemberek és intézmények működnek együtt az áldozatok védelme érdekében.

A jelzőrendszer céljai

Korai felismerés – Az áldozatok lehető legkorábbi azonosítása, hogy a segítség minél hamarabb megkezdődhessen.

Azonnali beavatkozás – Krízishelyzetek felismerése és gyors reagálás, hogy az áldozat biztonságba kerüljön.

Együttműködés biztosítása – A különböző szakterületek – például az oktatás, egészségügy, rendőrség, szociális szolgáltatások – közötti kommunikáció és információcsere elősegítése.

A jelzőrendszer fő elemei

Szakemberek bevonása – Olyan szereplők vesznek részt a jelzőrendszerben, mint pedagógusok, egészségügyi dolgozók, gyermekvédelmi szakemberek, rendőrök, szociális munkások és civil szervezetek munkatársai.

Információáramlás – Fontos, hogy a résztvevők időben megosszák egymással a releváns információkat az áldozatvédelem érdekében, ugyanakkor tiszteletben tartásuk a személyes adatok védelmét.

Protokollok és eljárásrendek – A jelzőrendszer működéséhez egyértelműen meghatározott szabályok és protokollok szükségesek, amelyek segítik a gyors és hatékony fellépést.

Folyamatos képzés és érzékenyítés – A jelzőrendszer tagjainak rendszeres képzése elengedhetetlen, hogy felismerjék az áldozattá válás jeleit és megfelelően reagáljanak.

Kihívások és fejlesztési lehetőségek a jelzőrendszer területén

Kommunikációs akadályok – A különböző szektorok közötti kommunikáció néha akadózhat, amit közös platformokkal, például digitális rendszerekkel lehetne javítani.

Erőforráshiány – A jelzőrendszer szereplői gyakran túlterheltek, ami megnehezítheti az azonnali reagálást. Szükséges a kapacitásbővítés és a források biztosítása.

Áldozatok bizalmának megnyerése – Az áldozatok gyakran nem bíznak a rendszerben, ezért fontos a közösségi érzékenyítés és az áldozatok jogainak hangsúlyozása.

Példa egy konkrét működési területre: gyermekvédelmi jelzőrendszer

A gyermekvédelmi jelzőrendszer a Gyermekjóléti szolgálatok által működtetett együttműködési rendszer az egészségügyi és oktatási intézményekkel, valamint minden olyan hatósággal, ahol a gyermek, család megjelenik. Célja a gyermekek családban történő biztonságos és kiegyensúlyozott nevelkedésének elősegítése, a gyermekek veszélyeztetettségének megelőzése, illetve veszély észlelése esetén annak megszüntetése.

A gyermekvédelmi jelzőrendszer közreműködőinek kötelezettsége, hogy minden olyan – a gyermek zavartalan nevelkedését befolyásoló – helyzet, körülmény észlelése esetén a Gyermekjóléti szolgálat felé jelzéssel éljenek, amit veszélyesnek, gátlónak éreznek a gyermekekre nézve.

A gyermekvédelmi jelzőrendszer közreműködői:

- egészségügyi ellátórendszer (védőnői szolgálat, a háziorvos, a házi gyermekorvos);
- személyes gondoskodást nyújtó szolgáltatók (családsegítő szolgálat, a családsegítő központ);
- a közoktatási intézmények (nevelési-oktatási intézmény, a nevelési tanácsadó);
- rendőrség;
- ügyészség;
- bíróság;
- pártfogó felügyelői szolgálat;
- áldozatsegítés és a kárenyhítés feladatait ellátó szervezetek;
- menekülteket befogadó állomás, a menekültek átmeneti szállása;
- javítóintézet, gyermekjogi képviselő;
- fővárosi és megyei kormányhivatalok;
- az állam fenntartói feladatainak ellátására kijelölt szerv;
- munkaügyi hatóság;
- egyesületek, alapítványok, társadalmi szervezetek; egyházak;
- minden magyar állampolgár!

Bár csak tágabb körben tartozik a gyermekvédelmi feladatellátás témaköréhez, de érdemes megemlíteni, hogy az iskolákban például a tanárok és az iskolapszichológusok a jelzőrendszer első szintjeként működhetnek, ők észlelhetik először a bántalmazás jeleit. Az ilyen eseteket a

gyermekvédelem vagy a rendőrség felé jelzik, akik további lépéseket tesznek az áldozat védelme érdekében.

Bántalmazás és online bántalmazás

A bántalmazás (amit manapság gyakran említene az angolból átvett műszóval bullying-ként) fizikai vagy pszichés fájdalom, kár okozása az áldozatnak, ami többféle bántalmazó cselekmény révén történhet. Ilyen cselekmény például a fenyegetés, fizikai inzultus (lökdösődés, verés,), megszegyenítés, gúnyolódás, megalázás, kiközösítés, a sértettet előnytelen színben feltüntető pletyka terjesztése.

A bántalmazás megnyilvánulási formái

A bántalmazás megnyilvánulási formájában is többféle lehet:

- Fizikai bántalmazás: súlyos vagy enyhébb testi bántalmazás, az érintett személyes tárgyainak tönkretétele, elvétele. A tapasztalatok alapján fiúk körében a fizikai bántalmazás nagyobb gyakorisággal fordul elő a lányokhoz képest. A gyermekek, fiatalok körében az életkor előrehaladtával a statisztikák szerint a bántalmazó cselekvés előfordulásának gyakorisága jelentős mértékben csökken. Ha valakinél a bántalmazó cselekvés gyakorisága középiskolás korra sem csökken, ott komolyabb pszichés deviancia fennállásának lehetőségével is számolni kell.
- Verbális bántalmazás: ide soroljuk a fenyegetést, megalázó szóbeli inzultust, sértegetést, gúnynév alkalmazását. A verbális bántalmazás nemtől függetlenül a legelterjedtebb bántalmazási forma, a jelenleg rendelkezésre álló statisztikák alapján aránya eléri az összes bántalmazás 70%-át. Veszélyes, mert könnyen észrevétlen maradhat, sokszor a közvetlen környezet számára is nehezen észlelhető, ugyanakkor erős mentális romboló hatást gyakorolhat az áldozatra, jelentősen károsíthatja önbizalmát, önbecsülését.
- Kapcsolati bántalmazás: ide soroljuk a kiközösítést, az elutasítás meghatározott formáit, a pletyka terjesztését, barát elcsábítását. A vonatkozó statisztikák szerint a kapcsolati bántalmazás a fiataloknál a lányok körében a jellemzőbb.
- Internetes bántalmazás (cyberbullying): fenyegető üzenetek küldése, megalázó tartalmak közzététele a közösségi médiafelületeken (facebook, Instagram, X stb.), a bántalmazott

személyi adataival visszaélő hamis közösségi profil létrehozása és használata, lejárató pletykák terjesztése és kibeszélés a közösségi felületeken.

Általánosságban érvényes, hogy a bántalmazó általában az önértékelés erőforrásait rombolja.: Ez a fiúknál a kompetencia, az erő érzése (amelyet a társas összehasonlítás révén élnek meg), lányoknál pedig elsősorban a társas elismerésre (másoktól származó pozitív visszajelzésekre) épülő reputáció.

Meg kell különböztetni továbbá a közvetlen és közvetett bántalmazást. Előbbi során a bántalmazó jól azonosítható – az áldozatot nyílt támadás éri. Az utóbbi esetében másokat manipulálva, felbujtva támadják az áldozatot – pl. kiközösítik, szándékosan kizárják valamely csoportból. A közösség tagjai közül sokan még akkor is hajlamosak a bántalmazóval tartani, ha nem értenek egyet a bántalmazással, így a bántalmazó „divatot terem”, trendet határoz meg és aki nem tart az ehhez csatlakozó többséggel, az maga is könnyen célponttá válhat.

A következő táblázatban támpontokat kívánunk adni az iskolai bántalmazás felismerésére, a bántalmazásnak a mindennapos nézeteltérés konfliktusaitól való megkülönböztetésére:

Mindennapos konfliktusok	Iskolai bántalmazás (school bullying)
Esetleges, alkalmoszerű vagy ismétlődő, de alapvetően nem előre megtervezett, gyakran a pillanat hevében bontakozik ki.	Előre eltervezett, célzott, szándékos.
Az érzelmek intenzitása mindkét félnél közel azonos.	Az áldozat érzelmei sokkal erősebbek, mint a bántalmazóé.
A konfliktus csúcspontján túlhaladva legtöbbször mindkét fél a megoldásra törekszik.	A bántalmazó igyekszik ellenőrzést gyakorolni áldozata fölött.
A felek egymáshoz való viszonyában az erőegyensúly nem bomlik fel.	A bántalmazó határozott célja az erőegyensúly megbontása és maga javára fordítása.
Mindkét fél felelősnek érzi magát a nézeteltérés kialakulásáért.	Az áldozat hibáztatása a kialakult helyzetért
A felek hajlandók erőfeszítéseket is tenni, a konfliktust elsímítása érdekében.	A bántalmazó nem hajlandó erőfeszítéseket tenni a konfliktus mérséklése vagy elsímítása érdekében.

Kutatási tapasztalatok alapján az iskolai környezetben a kirekesztett, kigúnyolt diákok súlyosabb érzelmi problémákkal küzdenek, kevesebb és rosszabb minőségű (feszült, konfliktuózus) kortárskapcsolatot tartanak fenn, mint a fizikálisan bántalmazott diákok. Wood, Done és Kalsi, 2008-ban elvégzett kutatásában (Sarah Woods-John Done-Hardeep Kalsi, „Peer victimisation and internalising difficulties: The moderating role of friendship quality”, *Journal of Adolescence*, 32. kötet, 2. szám, 293–308 oldalak) például 401 serdülő (átlagéletkor: 13,5 év) bevonásával vizsgálták a közvetlen és a kapcsolati bántalmazás áldozatainak magányosságát és érzelmi problémáit, valamint azt, hogy a barátság minősége miként befolyásolja ezeket a kapcsolatokat. A kutatás eredményei szerint a kapcsolati bántalmazás áldozatai magasabb arányban és intenzívebben éltek meg magányosságot és érzelmi problémákat, míg a közvetlen bántalmazás áldozatai jobb minőségű barátságokról számoltak be, ami alacsonyabb fokú magányosság-érzettel járt együtt. A baráti kapcsolat tehát erős védelmező tényező lehet a bántalmazás negatív hatásaival szemben.

Zaklatás (bullying) – elkövetők és áldozatok

Összességében elmondható, hogy a zaklatással bántalmazók körében nincs egy bizonyos „elkövetőtípus”, a bántalmazók – és egyébként az áldozatok is – nagyon sokféle személyiségtípust reprezentálnak. A zaklatás kialakulásában és elharapódzásában pedig a csoport szabályostól eltérő működésmódja játssza a legfőbb szerepet, és külső beavatkozás nélkül a bántalmazó magatartás a csoport tagjai körében eszkalálódhat.

A zaklatás alapvetően valamilyen csoport keretei között elkövetett cselekmény, gyakran több szereplős, és minden esetben elsősorban a szemlélőknek szól. A zaklatás elkövetője a csoport tagjainak figyelmétől övezve felvonultatja az erejét, így akarja növelni az elismertségét a csoportközösségen belül. A résztvevőket Christina Salmivalli és munkatársai 1996-ban publikált tanulmánya (Salmivalli, C., Björkqvist, K., Lagerspetz, K. M., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1996). *Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status in the group*. *Aggressive Behavior*, 22, 1-15.) nyomán 6 típusba sorolhatjuk – a bántalmazásban betöltött szerepeik szerint:

1. *Bántalmazó*: A bántalmazás kezdeményezője. Fenyeget vagy fizikailag bántalmaz másokat, kizárja a másikat különböző tevékenységekből, pletykát terjeszt stb. A bántalmazás célszemélyén vagy személyein kívül másokat is megszólít és törekszik bevonni az általa kezdeményezett bántalmazásba.

2. *Csatlós*: Nem ő a bántalmazás kezdeményezője, de aktívan részt vesz a bántalmazásban. Támogatja a bántalmazót, pl. beáll a fenyegető diskurzusba, vagy elkapja, lefogja a fizikailag bántalmazott áldozatot.
3. *Bátorító*: Odamegy, amikor a bántalmazás elkezdődik, hogy megfigyelhesse azt. Nevet, tetszését fejezi ki. Tovább tüzei, buzdítja a bántalmazót.
4. *Kívülálló*: Távol marad a bántalmazási helyzetektől. Egyik oldalon sem foglal állást, nem avatkozik közbe. Nincs tudomása a bántalmazásról, vagy úgy tesz, mintha nem tudna róla.
5. *Védelmező*: Támogatja, biztatja az áldozatot. Bátorítja, hogy jelezze tanárának a bántalmazást. Megpróbálja megakadályozni a bántalmazást. Segítséget hív. Nem hagyja egyedül az áldozatot – pl. a szünetekben társaságot biztosít számára.
6. *Áldozat*: A bántalmazás célpontja és elszenvedője.

Fontos megjegyezni, hogy a zaklatásra vonatkozó fenti tipológia leggyakrabban az iskolai agresszió megnyilvánulásai során érvényesül. Az iskolai agresszió lényeges vonása, hogy a bántalmazás leggyakrabban nem csupán az elkövető és az áldozat közötti interakció, hanem a csoport többi tagjának viselkedése és reakciói is jelentős szerepet játszanak a folyamatban. A különböző szerepek felismerése és megértése segíthet hatékonyabb beavatkozási stratégiák kidolgozásában, az iskolai bántalmazás megelőzésében és kezelésében.

Az iskolai agresszió egyébként nemcsak diák-diák közötti viszonyban alakulhat ki, hanem kialakulhat tanár-diák relációban is, illetve diákok és más iskolai alkalmazottak között, és akár szülő-tanár kapcsolatban is. Megnyilvánulhat testi, verbális, mentális agresszió formájában is. Az iskolai közösség magasfokú alkalmazkodást kívánó légköre, a nézeteltérések erőszakos megoldásának elterjedt kultúrája, a bántalmazás érzése a tanulmányi teljesítmény értékelések kapcsán, a beavatkozási, korrekciós cselekvésükben szűk korlátok közé szorított tanárok bizonytalansága kedveznek az iskolai agresszió kialakulásának

Szexuális bántalmazás – felnőtt-gyermek viszonylatban

Gyermekek elleni szexuális visszaélésnek nevezzük azt, amikor egy felnőtt vagy az áldozatnál jóval idősebb gyerek arra használja hatalmát és befolyását, hogy egy gyereket valamilyen szexuális tevékenységbe vonjon be. Mivel egy gyerek az életkoránál és függő helyzeténél fogva nincs abban a helyzetben, hogy tájékozott, tudatos döntést hozzon egy szexuális cselekményről, ezért minden olyan szexuális tevékenység, amely felnőtt és gyerek között történik, abúzusnak

– azaz visszaélésnek, erőszaknak – tekintendő. Gyerekek közötti szexuális abúzusról olyan esetekben beszélhetünk, amikor a két fél közötti életkori különbség jelentős (legalább 3 év), és amikor az idősebb gyerek tudatosan és szándékosan saját maga szexuális ingerlése, kielégülése, illetve hatalmának gyakorlása céljából használja ki a másik gyereket.

A szexuális visszaélésnek több megnyilvánulási formája létezik. Aszerint, hogy a bántalmazás során létrejön-e testi kapcsolat a felek között, két típust különíthetünk el:

Érintéssel járó abúzusnak számítanak többek között a következő cselekedetek, mint a

- szexuális töltetű érintés vagy ugyanilyen érintésre való felszólítás vagy kérés;
- fogdosás; dörgölözés; szájjal való, szexuális jellegű érintés; bármilyen (hüvelyi, anális, orális) behatolás.

Érintés nélküli abúzusnak számít például:

- a gyermekről szexuális töltetű fénykép- vagy videofelvétel készítése;
- pornográf felvétel mutatása a gyerekeknek;
- a gyerek jelenlétében történő maszturbáció vagy szexuális aktus;
- szexualizált légkör teremtése: szexualitáshoz köthető szó, hangnem használata a gyerekekkel való kommunikációban, illetve ezek használata a gyerek jelenlétében;
- online abúzus – a gyerek és az elkövető között zajló, szexuális töltetű online csevegés (chat), illetve gyerekekről készült, pornográf jellegű képek, felvételek gyűjtése, terjesztése.

Szexuális bűncselekmény elkövetője

Elkövető lehet:

- családtag (pl. szülő, nagyszülő, nevelőszülő, testvér, unokatestvér, nagybácsi);
- ismerős (pl. a család barátja, tanító, edző, pszichológus, pap, gyerekvigyázó, óvodapedagógus, gyerekorvos, fényképész);
- a gyermek számára ismeretlen személy.

A közhiedelemmel ellentétben a szexuális bántalmazást a legritkább esetben, az ismertté vált esetek mindössze kb. 7%-ában követi el a bántalmazott számára korábban ismeretlen személy.

Sokkal gyakoribb, hogy a gyermeket egy ismerős vagy családtag bántalmazza.

A szexuális bántalmazás azon formáját, amely családtagok között történik, abúzusnak, incestusnak nevezzük (előfordul, hogy erre a fajta abúzusra a nem túl szerencsés „vérfertőzés” szót használják). Az incestus különösen ártalmas, mert rendkívüli mértékben alááshatja a gyermek biztonságérzetét és a környezetébe vetett bizalmát, hiszen épp olyan ember

bántalmazza, akinek természet szerint védenie és szeretnie kellene őt. Ráadásul ezekben az esetekben a gyakori találkozás vagy együttélés miatt általában hosszabb ideig tart a visszaélés, és annak is csökken az esélye, hogy a gyermek korán kikerüljön a bántalmazó személy hatóköréből.

Áldozatiság, a bántalmazás felismerése, tünetei, megnyilvánulási formái

Szemben a széles körben elterjedt nézettel, miszerint az áldozatok általában visszahúzódóak, introvertáltak, halkszavúak és fizikálisan vagy lelkileg „gyengék”, a kriminológia és kriminálpszichológia számos, ettől a közkeletű elképzeléstől eltérő jellemzőjét is megkülönbözteti az áldozati létnek. Az áldozati magatartás a fentiekén túl lehet akár ösztönző, csábító, kihívó vagy sértő. Bizonyos esetekben és mértékben az áldozatnak akár lehet aktív szerepe is az őt érő bántalmazás bekövetkezésében.

Mindezeket összevetve tehát elmondható, hogy az áldozatok csoportja igen heterogén. Az áldozatok személyiség szerkezetében, szociális közegében és ezáltal szocializációs folyamataiban és körülményeiben (mint például szocioökonómiai státusz) változatos tulajdonságokat megjelenítő csoportról beszélünk. Itt ki kell emelnünk, hogy segítőként sosem dolgozunk az áldozat magatartásának megítélése, az áldozat részéről tudatosan vagy tudattalanul kialakított viselkedések elítélése, amelyek következtében valaki nagyobb rizikónak teszi ki magát az áldozattá válást tekintve. A segítők munkájában az efféle morális vagy erkölcsi ítéletek alkotása kifejezetten kerülendő! Áldozathibáztatásnak hívjuk a hétköznapiakban is sajnálatosan igen gyakran megjelenő elítélő közlést az áldozatokra vonatkozóan.

A vonatkozó statisztikai adatok jelzései szerint az áldozattá válás tekintetében rizikócsoportba tartoznak a hátrányos helyzetű társadalmi közegben élők, az idősek, a pszichiátriai problémával élők és a széles közvélemény előtt is jól ismert, hogy a nők gyakrabban válnak áldozattá, mint a férfiak.

Az ún. elsődleges áldozattá válás közvetlen károsodással jár, fizikai vagy mentális értelemben, vagy akár az áldozat tulajdonára, az áldozat jogaira nézve. A másodlagos áldozattá válás valójában a bántalmazási ügyvel kapcsolatban megindult eljárások során, azok következtében fellépő traumatizáció. Például, ha az igazságszolgáltatás támogatójaként, tanúskodás során céltáblává válik a személy, illetve retraumatizáló helyzetekbe kerül, lelkileg megterhelő élményeket szenved el az eljárás során. Harmadlagos áldozattá válás bekövetkezhet, ha újra

felelevenedik az áldozattal szembeni bántalmazás ügye, például az ügy megjelenik a sajtó nyilvánossága előtt.

Az áldozattá válás lehet egyszeri, vagy többszörös, véletlen vagy szándékolt cselekmény következménye, illetve események sorozata. Bekövetkezhet a körülmények miatt, véletlenül, vagy az elkövető és az áldozat között húzódó speciális viszony, azaz kapcsolati dinamika következtében.

Latencia

A bűncselekményekre és a zaklatásra – különösen a lelki/verbális vagy indirekt zaklatással kapcsolatos esetekre – is igaz, hogy magas fokú a latencia, vagyis az olyan esetek száma, amelyek sosem derülnek ki mások számára. A vonatkozó szakirodalomban a kétszeres és tízszeres latencia sáv közötti becslések jelennek meg - eszerint tehát legfeljebb minden második, de lehet, hogy csak minden tizedik esetre derül fény külső szereplők számára. A latencia a következő főbb tényezőkkel áll kapcsolatban:

Az áldozatok részéről:

Félelem a következményektől – Az áldozatok gyakran tartanak a bántalmazó megtorlásától vagy a helyzet további súlyosbodásától, ha szólnak valakinek.

Szégyenérzet és stigmatizáció – Sok áldozat szégyelli magát a helyzet miatt, és fél attól, hogy a környezete hibáztatni fogja őt a történetért.

Bizalomhiány – Az áldozatok gyakran nem bíznak abban, hogy ha segítséget kérnek, valódi megoldást kapnak, vagy hogy komolyan veszik őket.

Gyenge önérvényesítő képesség – Különösen gyermekeknél és sérülékeny csoportoknál a bántalmazás elleni fellépés nehéz lehet, mert nem tudják, hogyan keressenek segítséget.

A tanúk és a környezet részéről:

Kívülálló szerep – A tanúk sokszor nem avatkoznak be, mert úgy érzik, hogy a bántalmazás nem az ő dolguk, vagy attól tartanak, hogy ők maguk is célponttá válhatnak.

Normalizáció – A bántalmazás egyes közösségekben vagy környezetekben elfogadottá válhat, és a tanúk úgy gondolhatják, hogy ez „normális” viselkedés.

Információhiány – Sokan nem tudják, hogyan, kinek és mikor kell jelenteni egy bántalmazási esetet, vagy milyen következményekkel járhat a jelentés.

Félelem a bevonódás következményeitől – Sokan arra a következtetésre jutnak, hogy amennyiben adott bántalmazási ügyet jelentik, akkor maguk, vagy esetleg hozzátartozóik is

zaklatásnak, fenyegetésnek, esetleg bántalmazásnak lesznek kitéve, vagy egyszerűen csak a jelentés nyomán meginduló eljárás okozta kellemetlenségeik elkerülése miatt hallgatnak a tudomásukra jutott esetről.

Az intézményekben (iskolákban, munkahelyeken) előfordulhat, hogy a bántalmazás jelentése nem vezet gyors beavatkozáshoz, mert sok helyen nincs kialakult eljárásrend az ilyen bejelentések kezelésére. Ezért az intézményekben gyakori, hogy a bántalmazásról szóló első jelentés alapján az érintett személyek vonatkozásában nem indítanak semmilyen beavatkozást. Az esetleges komoly jogi következmények, az intézményi belső eljárásrend hiánya miatti bizonytalanság, a kivizsgálás időigényes és bonyolult folyamata, az érintettek (áldozat, bántalmazó, bejelentő) személyiségi jogait, hírnevét érintő, akár súlyosabb következményektől való félelem miatt gyakran nem reagálnak érdemben a bejelentésre. Az esetek nem mindig kapnak megfelelő súlyt. Gyakori, hogy a mindennapos érdeksérelmekkel járó viták, konfliktusok körébe sorolják a bántalmazást. Emiatt gyakran csak akkor indul érdemi kivizsgálás, ha a bántalmazás folyamatos és arról ismétlődő jelentések érkeznek.

A bántalmazó és az áldozat személyiségjegyei

Széles szakirodalom foglalkozik azzal, hogy a bántalmazó és az áldozat személyiségjegyei között gyakran mutatkoznak hasonlóságok a felszínre került esetek dinamikájának mélyebb vizsgálata alapján.

Az átfedések okai komplexek, és különböző pszichológiai, szociális és környezeti tényezőkkel függenek össze, mint például:

A személyes élettörténetben megjelenő hasonló traumatikus élmények - Sok zaklató maga is áldozat volt korábban, például családon belüli erőszak vagy iskolai bántalmazás áldozatává vált. Ez a tapasztalat formálhatja agresszív viselkedésüket, mert olyan mintákkal találkoztak, amelyek szerint az erőszak hatékony konfliktuskezelési vagy önérvényesítési eszköz.

Az áldozatok és bántalmazók további közös élménye lehet a korábbi traumatizáció mellett az elhanyagoltság.

Alacsony önértékelés – Mind az áldozatok, mind a bántalmazók körében gyakori az alacsony önértékelés előfordulása. Az áldozatok esetében ez a bántalmazotti helyzetbe kerülést elősegítő tényező lehet, míg a zaklatók esetében az agresszió kompenzációként szolgálhat a saját bizonytalanságuk elfedésére.

Külső megerősítési igény:

- Az áldozatok és bántalmazók egyaránt hajlamosak lehetnek a külső megerősítés keresésére.
- Az áldozatok gyakran próbálnak megfelelni mások elvárásainak, hogy ezzel elfogadást nyerjenek.
- A zaklatók dominanciát keresnek, hogy megerősítsék hatalmukat és tekintélyüket a közösségben.

Konfliktuskezelési nehézségek

Az áldozatok és bántalmazók is gyenge konfliktuskezelési készségekkel rendelkezhetnek. Az áldozatok hajlamosak lehetnek elkerülni a konfliktusokat, míg a zaklatók agresszióval próbálják megoldani azokat.

Szociális készségek hiánya

A bántalmazók és az áldozatok között is előfordulhat, hogy nem rendelkeznek megfelelő szociális készségekkel, ami nehezíti számukra a kapcsolatok kialakítását és fenntartását.

- Az áldozatok esetében ez szociális izolációt eredményezhet.
- A bántalmazók esetében az agresszív viselkedés a szociális hiányosságok ellensúlyozását szolgálhatja.

Környezeti tényezők

A hasonló környezeti tényezők, például konfliktusos, rendezetlen családi háttér, rossz szociális-gazdasági körülmények vagy akár a negatív iskolai légkör szintén hozzájárulhatnak a bántalmazó és áldozat személyiségjegyei közötti átfedések kialakulásához.

Szerepváltás

A bántalmazások során igen gyakori a szerepváltás jelensége. Az egyik pillanatban áldozati szerepben lévők, a következő momentumban pedig agresszorra válók száma az iskolai zaklatási

esetekben a leggyakoribb, de ugyanilyen gyakran előfordul az iskolai szintén kívüli kortárs bántalmazás területén is. Egyes esetekben ugyanaz a személy lehet egyszerre áldozat és elkövető, különböző kontextusokban. Például egy gyermek, aki otthon bántalmazás áldozata, az iskolában zaklatóként viselkedhet, vagy fordítva.

Fontos, hogy bár vannak átfedések az áldozatok és zaklatók személyiségjegyei között, az alapvető különbségek is lényegesek. Az áldozatok általában sebezhetőségük miatt kerülnek a bántalmazók célkeresztjébe, míg a bántalmazók cselekményüket gyakran hatalmi pozícióból kezdeményezik.

Az áldozatok és bántalmazók személyiségjegyeinek átfedése felhívja a figyelmet arra, hogy a bántalmazás kezelésében és megelőzésében a komplex helyzetértékelés és az érintettek személyiségének, múltjának és környezetének együttes figyelembevétele szükséges.

Az erőszaktevők körében igen gyakran mentális labilitás, az önkontroll és az érzelmi kontroll problémái mutatkoznak, az áldozatok körében pedig magas gyakorisággal szorongásos, széteső, elemi félelemekkel terhelt személyiségtípusok rajzolódnak ki. A mentális instabilitás tehát kulcselem a zaklatás dinamikájában.

A szégyen, a negatív érzelmi túlsúly, akár a gyűlölet megjelenése általános reakciónak tekinthető zaklatás esetén. Az agresszorok és áldozatok között talán a legfontosabb különbség, hogy a mentális problémák a bántalmazás oki vagy okozati tényezőjeként jelennek-e meg. A bántalmazási esetekben a szerepváltó egyének magas aránya miatt nehéz ezt a kérdést egyértelműen megválaszolni.

Az áldozattá válás igen gyakran mintázatként jelenik meg az egyén élettörténetében. Az áldozatiság ugyanis tartós szereppé válhat. Amennyiben valaki erőszakos, zaklató és zaklatott környezetben szocializálódik, nagyobb az esélye annak, hogy későbbi társas kapcsolataiban újra fizikális, verbális vagy lelki bántalmazás sértettje legyen, életének akár bármely színterén. Ebben a vonatkozásban az iskolai zaklatás, a párkapcsolati erőszak, családon belüli zaklatás és a munkahelyi zaklatás erős hasonlóságokat mutat.

Párkapcsolati erőszak

A párkapcsolati erőszak dinamikája kifejezetten komplex és talán a felek közötti kapcsolat minősége és jellege itt fontosabb is, mint külön-külön a két fél személyiségvonásai.

A párkapcsolati erőszakot átélt egyének – férfiak és nők egyaránt – a szégyen és megalázottság élményével érkeznek a segítségkérésbe. A megélt érzelmek akár évtizedekig megakaszthatják a segítségkérés folyamatát. Az értéktelenség, magány, reményvesztettség élménye azt eredményezheti, hogy a bántalmazás folyamányaként önálló életre képtelennek gondolja magát az áldozat. Az áldozat általában komplex lelki traumát él meg a bántalmazás következtében, és az ehhez kapcsolódó képzetek számára akár „24 órában”, a legkülönbözőbb tudati és érzelmi tartalmak formájában jelen lehetnek.

A párkapcsolati erőszak során éppen a bántalmazás dinamikájából fakadóan, az agresszornak érdeke birtokolni az áldozatot, melyet leginkább úgy érhet el, ha az áldozat személyiségét, önbizalmát, önértékelését és identitásrészeit gyengíti, leépíti. Emellett az áldozatot izolálja a potenciális segítőktől, így maga az agresszor marad az áldozat számára az egyetlen emberi, vagy az egyetlen intim kapcsolat. Igen gyakran évtizedek telnek el – főként, ha az áldozatnak és bántalmazójának közös gyermekeik is vannak, vagy egzisztenciálisan egymástól valamilyen függő viszonyban állnak –, mire az áldozat félszegen, de valahogy segítséget kér. Szintén nem ritka, amikor a külvilág számára hosszú ideig nem érzékelhető módon zajlik a bántalmazás, főleg akkor, ha a bántalmazásnak nincs fizikai nyoma, vagy az a nyilvánosság számára nem látható. A bántalmazás sok esetben olyan formában valósul meg, mint az elszigetelés, becsmérlés, megalázás, melyek hatására maga az áldozat is elhiszi értéktelenségét, vagy hogy ő maga az oka a bántalmazás megjelenésének és folytatódásának.

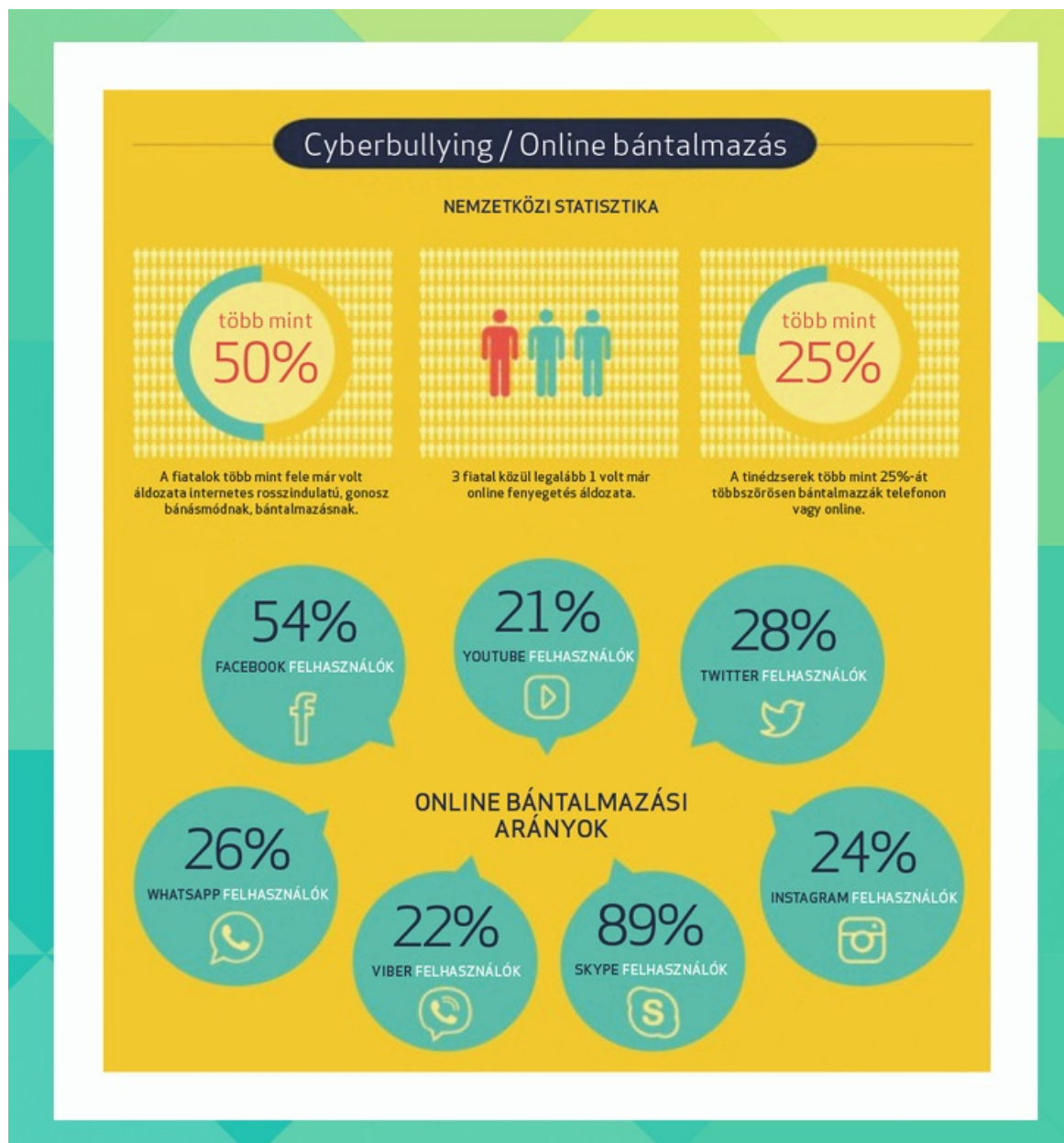
Bántalmazás az online térben

Az online térben az áldozattá válás eltéréseket mutat a társas fizikai környezetben kialakuló áldozatisághoz képest. Leginkább azért, mert az online térben a személyes kapcsolatok fizikai együttlét nélkül is kialakíthatók vagy fenntarthatók. Ezért külön is érdemes foglalkozni az online tér hatásaival a bántalmazás vonatkozásában.

Az online térben a bántalmazások nagy gyakorisággal kapcsolódnak a csalásokhoz. A csalások a kibertérben elsősorban anyagi haszonszerzés céljából történnek, gyakori azonban a szexuális visszaéléshez kapcsolódó csalás is. Az online térben a viselkedés – ellentétben a fizikai találkozások keretei között alakuló személyes viszonyokkal – olyan lenyomatokat (adatokat) hagy, amelyek az informatikai eszközök használatával feltárhatóvá és kiismerhetővé válnak és ennek kihasználásával a bántalmazók könnyűszerrel beazonosíthatják célpontjukat. Az ilyen beazonosítás könnyen megtörténhet a bántalmazott személyiség internetes kommunikációjában

kirajzolódó személyiségjegyek alapján. Az internetes kommunikáció lenyomatai alapján nem nehéz felismerni az izolált, magányos, csalódott, sérülékeny, dühös egyének viselkedésjegyeit. Az ilyen egyéneket a jövőképpel manipulálva, irreális célokat és vágyakat felerősítve könnyebb áldozattá tenni az elkövetők által. Legtöbbször talán bele sem gondolnak, hogy az online térben végzett tevékenységei alapján mennyire könnyen kiismerhető egy személy: milyen tartalmakat néz, hova kattint, mikor van jelen, honnan jelentkeznek be, kik az ismerősei, miről kommunikál velük, milyen tartalmakat oszt meg stb.

Lényeges összefüggés, hogy a sértett pozíció a legtöbb esetben valamilyen fajta izolálódással áll együtt, ami a társas kapcsolatból nyerhető támogatottság hiányát is jelentheti. Éppen ezért a bántalmazottnak másoktól való elszigetelése, távol tartása is érdeke a bántalmazónak. Ahogyan a személyes térben, úgy a digitális térben is megpróbálja leválasztani áldozatát a segítségkérés lehetőségeiről. A sikeres manipuláció eredményeként az is előfordul, hogy a sértett végül az egyetlen reményt keltő kapcsolatát magával a bántalmazóval képzelel el.



Az online térben elszenvedett inzultus miatti áldozattá válás legfontosabb tünete a korábbihoz képest megváltozott érzelmi élet, magatartás és viselkedés. A kapcsolatok elszegényedése, befelé fordulás, beszűkültség, de akár a frusztráltság, dühösség és „tüskésség” megjelenése is gyakran előforduló tünet. A statisztikák szerint vezető figyelemirányító a fizikai tünetképzés, vagyis szomatizáció. A fizikai tünetek között kiemelendő a fájdalom megjelenése. Pubertás kor előtt a hasfájás, gyomor- és bélrendszeri panaszok, későbbi életkorban a fejfájás a leggyakrabban megjelenő szomatizációs probléma. A fizikai tünetek összefüggésben állnak a szorongás emelkedett szintjével és annak általános képével, valamint a hangulatzavarok gyakoriságával az áldozati létezéshez kapcsolódóan.

A mentális zavarok megjelenési gyakorisága többszörösére emelkedik bántalmazás hatására, a szorongásos állapotoktól és hangulatzavartól egészen a személyiségtorzulás különféle formáig terjed a következmények spektruma. Kiemelendő, hogy a mentális zavarok oki és okozati tényezőkként egyaránt szerepet játszanak a bántalmazás összetett képének megértésében, így a mentális predispozíciókat a prevencióban, a felismerésben, az intervencióban és a kezelési stratégiákban is egyaránt a figyelem előterébe kell helyezni.

Jó gyakorlatok az áldozatsegítésben

Segítő beszélgetés és az empátia

A pszichológia fejlődése látványos a megközelítésmód változásában, amelyet a segítő szakemberek használnak. A beteg és betegségközpontúság szerinti megközelítés helyett egyre inkább a mentális stabilitás kialakítása, erősítése, annak megtartása kerül előtérbe. Mindez az elsődleges, másodlagos és harmadlagos prevenció, vagyis a megelőzés kulcstényezőjének is számít.

A segítő beszélgetés egyrészt preventív eszköz, amely a szocializációs folyamatot, a testi és lelki működés összehangolását segíti, a belső mentális funkciókat és azok verbalizációját képes szervezni a viselkedés szintjén. Másrészt a segítő beszélgetés által - már a tünetek megjelenésekor - megérthetjük a kialakult problémák okát és komplex önismereti munkát kezddhetünk a beszélgetés során megvilágított tényezők mentén. Harmadrészt a rehabilitáció, reszocializáció során a kezelési folyamat szükséges elemeként a lelkileg megterhelő, érzelemdús fázisban a viselkedéses adaptációt segíthetjük általa.

Nem kizárólag a betegség-egészség tengelyen tapasztalhatunk paradigmaváltást a lelki gondozás területén, hanem az individuumtól a kontextusig terjedő rálátás, vizsgálat, vagyis, a rendszerszemlélet beemelése történik a segítésbe. Érdemes felhívni a figyelmet arra, hogy a segítő beszélgetésre lényegében a társadalom minden tagja képes és jogosult, már csak azért is, mert a segítő beszélgetéshez nem szükséges pszichológiai előképzettség, csupán támogató szándék és megértés. A segítő beszélgetés nem terápiás mentális beavatkozás, de a jó szándék és megértés, beleérző, támogató hozzáállás mentén olykor kifejezetten erős pozitív mentális hatásokat is képes kialakítani.

A segítő beszélgetések technikai módozataik, alkalmazási területeik mentén csoportosíthatók, bizonyos alapvetésekben azonban minden segítő beszélgetés megegyezik.

1. A segítő beszélgetés nem tanácsadás, az alternatívák megtalálásához csak rávezető, támogató kérdéseket teszünk fel. Kerüljük a saját megoldási javaslataink közlését! Például: *„Milyen érzések vannak Önben/Benned a helyzettel kapcsolatban?”*
2. A beszélgetés keretek mentén zajlik, a segítő feladata a beszélgetés vezetése. Például: *A segítő beszélgetésnek van eleje és vége, tervszerűen megy végbe, idő- és témabeli kereteket tart.*
3. A segítő beszélgetés alapja az empátikus ráhangolódás, vagyis a másik érzelmi életébe való belehelyezkedés. Mindez azt kívánja, hogy a saját érzéseinket és állapotainkat különítsük el a másiktól a beszélgetés során. Például: *Sára szomorú, mert kiközösítették a lányok az osztályban. Én szomorú vagyok, mert tudom milyen magányosnak lenni (empátia). Ugyanakkor sajnálom Sárát, mert látom, hogy szomorú (együttérzés).*
A példa során az empátikus ráhangolódást ugyanannak az érzelemnek a megélése mutatja, mint amit a beszélő érez, jelen esetben ez a szomorúság érzése. A sajnálat azonban már egy reakció a beszélő érzelmi állapotára, ezt nevezzük együttérzésnek.
4. Visszajelzéseink értésünket és megértésünket tükrözik, saját emberi és szakmai kompetenciáink mentén. Például: *Megérttem a dühödet, amiért megcsalt a szerelmed!* (megértésről tanúskodik). Rossz példa: *Felháborító, amit tett veled a szerelmed!* (frusztrációt emelő).

A segítő beszélgetésnek számos változata létezik. A segítő beszélgetés általános változatát bármely helyzetben bárki, a beszélő és beszélgetőtárs igényei alapján meghatározott keretekben, de az előbb taglalt – négy pontba szedett – alapvetések figyelembevételével alkalmazhatja. Speciális alkalmazási terület és megfelelő előképzettséget igényel ugyanakkor a segélyvonalaknál, akár lelki elsősegély szolgálatoknál, a pszichiátriai vagy klinikai pszichológiai ellátásban, bizonyos mértékben a gyermekekkel történő munka során, az adott probléma intervenciós elvei mentén, vagy a krízishelyzetben szükséges segítő beszélgetés.

A segítő beszélgetések egyik jól alkalmazható típusa az „értő hallgatás”. A tévhittel ellentétben hallgatni nem könnyű, valójában pedig konstruktív, tervszerű beszélgetés vezethető az értő hallgatás alkalmazásával, a technika elnevezése tehát ilyen értelemben félrevezető lehet.

IDÁIG KÉSZ

Az értő hallgatás

Az értő hallgatás – amelyet más néven aktív hallgatásnak is neveznek – az emberi kommunikáció egyik fontosabb készsége, amely lehetővé teszi, hogy a beszélgetésben részt vevők valódi megértést és kapcsolatot alakítsanak ki egymással. Ez a technika különösen jól alkalmazható az érzelmileg megterhelő helyzetekben, például áldozatok segítésekor, vagy konfliktusok kezelésében.

Az értő hallgatás nem csupán a beszélő szavainak meghallgatását jelenti, hanem az azok mögött rejlő érzések, szándékok és szükségletek megértését is. Az aktív hallgató nemcsak passzívan fogadja a mondottakat, hanem visszajelzésekkel és empatikus megnyilvánulásokkal is segíti a beszélgetőtársat, hogy az minél jobban kifejezhesse magát.

Az értő hallgatás technikái:

1. Figyelmi jelenlét

- A hallgató teljes figyelmét a beszélőre irányítja, kerülve a zavaró tényezőket, például a telefonhasználatot vagy a figyelemelterelő gondolatokat.
- A szemkontaktus, a bólintások és a testbeszéd mind azt jelzik, hogy a hallgató jelen van a beszélgetésben.

2. Érzések tükrözése

- Az érzelmi reakciók felismerése és azok visszatükrözése, például: „Úgy tűnik, ez a helyzet nagyon bánt téged.”
- Ez segít a beszélőnek tudatosítani az érzelmeit, és megerősíti, hogy a hallgató megérti a mondanivalóját.

3. Visszajelzés és összegzés:

- Röviden összefoglalni, amit a beszélő mondott, hogy biztosítsuk a megértést, például: „Jól értem, hogy azt mondd, ez a helyzet különösen nehéz volt számodra?”
- Ez megakadályozza a félreértéseket, és lehetőséget ad a pontosításra.

4. Reflektív hallgatás

- A hallott információk visszaismétlése, de nem szó szerint, hanem átfogalmazva: „Azt érzed, hogy igazságtalanul bántak veled ebben a helyzetben.”

5. Nyitott kérdések használata

- Olyan kérdések feltevése, amelyek segítik a beszélőt a részletek kifejtésében, például: „Hogyan érezted magad, amikor ez történt?”
- Ez ösztönzi a mélyebb beszélgetést és a problémák árnyaltabb feltárását.

6. Nonverbális kommunikáció:

- Az értő hallgatás során a testbeszéd, például az előre dőlő testtartás, a nyugodt arckifejezés és a bátorító gesztusok is erősítik a kapcsolatot.

Az értő hallgatás előnyei:

Empátia növelése – Az aktív hallgatás segít mélyebb megértést kialakítani, ami erősíti a kapcsolatokat.

Feszültségcsökkentés – A beszélő megnyugvást találhat abban, hogy valaki figyelmesen meghallgatja.

Jobb problémamegoldás – Az értő hallgatás lehetővé teszi, hogy a beszélő jobban megfogalmazza érzéseit és szükségleteit, ami elősegíti a konstruktív megoldások megtalálását.

Gyakori hibák elkerülése:

Túl korai tanácsadás – Az értő hallgatás nem arról szól, hogy azonnal megoldásokat adjunk, hanem arról, hogy a beszélő önállóan találjon válaszokat.

Félbeszakítás – A hallgató ne szakítsa félbe a beszélőt, mert ez csökkenti a megértés lehetőségét.

Értékelés vagy kritizálás – Az aktív hallgatás során kerüljük a beszélő cselekedeteinek vagy érzéseinek megítélését.

Mediáció

A mediáció olyan önkéntes konfliktusrendező folyamat, amelynek során egy független – erre képzett – harmadik személy, a mediátor segíti a feleket a kölcsönösen elfogadható egyezség létrehozása érdekében. Olyan alternatív vitarendezési módszer, ami segíti a feleket egy nézeteltérésben viszonylag gyors – mindegyik fél számára elfogadható – megoldáshoz eljutni.

A mediáció fontos jellemzője, hogy:

- Nincs külső döntéshozó, a felek maguk alakítják a folyamatot és a megoldást
- A mediátor katalizátor szerepet tölt be és a felek érdekeit tartja szem előtt (megegyezés), nem a múlt eseményeit, vagy a felek álláspontját boncolgatja.
- A mediátor feladata a folyamat irányítása és a felek segítése, elsősorban érdekeik és szükségleteik meghatározásában.

A mediátor a felek egy asztalhoz ültetésével megszünteti a szegregációt, mivel:

- Nem a múlt, hanem a jövőre fókuszál
- Aprólékosan, pontosan szabályozza a kereteket, tennivalókat, ezzel segíti a bizalomépítést:
- Vádak, panaszok helyett állítások, szükségletek megfogalmazása felé tereli a kommunikációt.

A mediáció keretében ún. pozicionális tárgyalás is alkalmazható. Ez tulajdonképpen egy érdekalapú egyeztetés és egyúttal egy tárgyalási stratégia, amelyben a felek előre meghatározott álláspontok vagy pozíciók mentén próbálnak megállapodásra jutni. Ez a megközelítés elsősorban a tárgyalási eredményekre, nem pedig a mögöttes érdekekre vagy szükségletekre összpontosít. A módszert gyakran használják konfliktuskezelésben, de megvannak a maga előnyei és korlátai.

Jellemzői:

- Minden fél előre meghatározza a saját pozícióját (például egy kívánt ár vagy feltétel), amelyből próbál a tárgyalások során minél kevesebbet engedni.
- A tárgyalások során az egyik fél általában engedményeket vár el a másiktól, miközben megpróbálja minimalizálni a saját kompromisszumait.
- A felek között gyakran versengés alakul ki, mivel mindkét fél a saját pozíciója védelmére összpontosít.

A mediáció keretében minden esetben a pozitívumok hangsúlyozása áll előtérben. A mediáció fő eszközei a konstruktív kommunikáció, az indulatok kezelése, a határozott szabálykövetetés. A mediációban való részvétel az egymással konfliktusban levő felek szabad döntése és akaratnyilvánítása nyomán indulhat, és a felek együttműködésén alapul.

Megküzdés és intervenció

„Üss vagy fuss” helyett, előzd meg vagy menekülj!

Az üss vagy fuss mechanizmus a szervezet stresszorra adott reakcióját írja le Selye János klasszikus elméleti modelljében. Az „üss vagy fuss” pszichikai modell („fight or flight response”) a stresszhelyzetekre adott automatikus, ősi fiziológiai és pszichológiai válasz, amelyet az agy aktivál, ha veszélyt érzékel. Ez az evolúciós mechanizmus az életben maradást szolgálja, és gyors döntésre készíti az egyént: vagy szembenézzen a veszéllyel („üss”), vagy meneküljön el („fuss”).

Ebben a modellben a szervezet felkészül a veszélyhelyzetre, ehhez alkalmazkodik hormonálisan, az izomzattal és a viselkedéssel. A tényezők alapján szervezet döntést hoz a helyzetről, amely vagy védekezésre, vagy akár támadásra készíti, vagy menekülésre és a helyzetből való kilépésre. Bár ez az elméleti modell a természetes viselkedés valóban pontos leírása, ebben a részben arra kívánjuk felhívni a figyelmet, hogy a menekülés a túlélés záloga lehet.

Fizikai támadás, bántalmazás

Többszörös bántalmazás esetén a megelőző stratégiák kialakítását preferáljuk a klienssel való együttműködésben. Ez a bántalmazó megfigyelésére épül, annak a mintázatnak a megismerésére, amikor a bántalmazás általában bekövetkezik. Például, ha a fizikai bántalmazás leggyakrabban a bántalmazó ittas állapotában következik be. Ebben az esetben a véleménykülönbségek kifejezése akár életveszélyes is lehet, a provokáció, vagy a testközelség szintén. A megelőzés ugyanakkor kiterjedhet utcai atrocitásra való felkészülésre is, amely a megfelelő figyelemmel, összeszedettséggel, koncentrációval sikeres lehet. Fizikai támadás esetén olyan hirtelenséggel éri az áldozatot az erőszak, hogy ritkán van esélye visszatámadni és gyakran fizikai erőfölénnyel is bír a támadó a meglepetés ereje mellett, akár fegyverrel is támadhat áldozatára. Ezért van az, hogy néha még a legképzettebb küzdősportoló esélyei sem mindig egyértelműek egy indulati készletéből fellépő agresszorral szemben a sérülések elkerülésére a támadás esetén.

A támadás elleni fizikai védekezésben az arc, a fej, a belső szervek védelme elsődleges és ennek hatékony alkalmazásához védekező technikák elsajátítása javasolt, amelyek sérülés kockázatát

és súlyosságát a lehető legalacsonyabb szintre mérsékelik. Emellett a legfontosabb a lehető leggyorsabban megszüntetni a sérülést kockáztató helyzetet, vagyis lehetőség szerint minél hamarabb el kell menekülni, segítséget kell kérni. Az önvédelmi technikák elsajátításához széles körben érhetőek el különböző szolgáltatások, érdemes igénybe venni ezeket. Ugyanakkor minden helyzetben érdemes szem előtt tartani, hogy a megelőzés, a gyakorlás és a technika elsajátítása nélkül is kikerülhet a kontroll a kezünkből fizikai támadás esetén!

Mentális önvédelem

A tudatosság, gyors érzelem- és helyzetfelismerés legfőképpen a mentális gyakorláson múlik. A hatékony cselekvést nagymértékben segíti az önismeret, a tapasztalat, a korábbi konfliktushelyzetek kezelésében szerzett gyakorlat. A tudatos felismerése annak, amikor szorongani kezdünk, mert korábban már kerültünk ilyen helyzetbe, segíthet a konfliktusszituáció hatékony kezelésében. A provokáció, vitába szállás nagyon ritkán segít. Sokkal inkább a higgadt, nyugodt, aszertív kommunikációt javasoljuk verbális bántalmazás esetén! Mit jelent ez? Egy iskolai zaklatás, verbális piszkálódás esetében az obszcén kifejezésekre adhatjuk az alábbi választ: „Igazad van, ilyen vagyok!” Ez első pillantásra szégyenteli meghátrálásnak tűnhet, ám a bántalmazókat általában meglepetésként éri az ilyesféle reakció és már itt abbamarad a konfliktushelyzet.

Azonban, ha a konfliktusszituáció folytatódik, koncentráljunk saját érzelmeink tüpontos meghatározására és kifejezésére. A hatékony válaszreakció mindig a következő felépítéssel zajlik:

Első tagmondat: „Szomorú vagyok, mert...”, „Csalódott vagyok, mert...”.

A második tagmondat a konkrét okot tartalmazza: „...mert szerintem igazságtalan vagy velem!”, „...mert hülyének neveztél, pedig azt hittem barátok vagyunk!”.

Fontos figyelembe venni, hogy a bántalmazók az áldozatukat élettelenítik, dehumanizálják, így elviselhetővé válik saját maguk számára tettük. Az alábbi mondattal, „Szomorú vagyok, mert hülyének neveztél, pedig azt hittem barátok vagyunk!”, az érzelmek kimondásának hatására az agresszort arra tereljük, hogy újra emberként tekintsen az áldozatára. Törekedjünk az érzelmek megnevezésére, a hitelességre mondatainkban! Az ilyen mondatok alkalmazása miatt a verbális zaklatások 80%-a megszűnik a statisztikák szerint! További lehetőség, amennyiben nem tudunk kilépni a szituációból és lezárni azt, az agresszor érzelmi diszpozíciójára alapozunk: „Mit

szerepnél ezzel közölni számomra?”, „Mit érzel, amikor ilyen durva dolgokat mondasz másokra?”, „Tudok segíteni neked valamiben, például, hogy jobban érezd magad?”.

Bár sokszor sz. ösztönös és presztízs-alapú késztetések miatt nehéz megvalósítani a visszatámadástól való tartózkodást, mindig szem előtt kell tartani, hogy a visszatámadás további agressziót szülhet a bántalmazó részéről, mivel a cselekvési folyamatban az agresszió, mint egy spirál, öngerjesztő folyamatként működik. Minden lehetőség szerint próbáljuk kerülni tehát a visszavágást, a fenyegetést, provokációt a konkrét szituációban. A megnyugvást követő időszakban higgadtabban és nyugodtabban fogjuk tudni rendezni az ügyet!

Asszertív kommunikáció

Az asszertív kommunikáció különösen fontos az áldozatsegítésben, mivel segít tiszta, empatikus és egyben határozott üzeneteket közvetíteni az áldozatok felé. Gyerekek esetében és érzékeny témákban – mint például a szexting, meztelen fotóval való visszaélés vagy családon belüli bántalmazás – az asszertív kommunikáció kulcsfontosságú a bizalom kiépítésében és a támogatás nyújtásában.

Az asszertív kommunikáció nemcsak a bizalom megteremtésében segít, hanem az áldozatok belső erőforrásainak mozgósításában is. Az érzékeny, ítélkezésmentes és tiszta kommunikáció révén az áldozatok megértik, hogy nincsenek egyedül, és megkapják a szükséges támogatást a regenerációjukhoz.

Az asszertív kommunikáció alapelvei

1. Empátia és támogatás: Az áldozat érzéseinek és tapasztalatainak elismerése.

- Az érzelmek érvényesítése (pl.: „Ez nagyon nehéz lehetett számodra”) segít abban, hogy az áldozat érezze, megértik és támogatják.
- Használjunk „én-üzeneteket” (pl.: „Én azt látom, hogy nagyon bátor vagy, hogy megosztod ezt”), amelyek elkerülik a minősítést vagy értékítéletet.
- Fontos, hogy az empátia ne csupán szavakban, hanem a testbeszédben és hangszínen is megjelenjen.

2. Tisztelet és ítélkezésmentesség: kerüljük a hibáztatást, és koncentráljunk az érzelmi támogatásra.

- A nyelvezet legyen semleges, kerüljük az olyan kifejezéseket, amelyek bármilyen módon feltételezésekbe bocsátkoznak (pl. „Miért nem tettél valamit?” helyett „Hogyan segíthetek most?”).
- Tudatosítsuk magunkban, hogy minden egyes ember reakciója a traumahelyzetekre egyedi, és tiszteletben kell tartani az áldozat döntéseit, még akkor is, ha azok számunkra nem tűnnek ideálisnak.
- Az ítélezésmenstességet nemcsak a szavakban, hanem az arckifejezésben is kifejezhetjük.

3. Egyértelműség: A kommunikáció legyen egyszerű, érthető és egyenes.

- Figyeljünk arra, hogy ne használjunk szakmai zsargont vagy bonyolult kifejezéseket, különösen krízishelyzetben.
- Ismételjük el röviden, amit az áldozat mondott, hogy biztosak legyünk benne: pontosan értettük (pl. „Jól értem, hogy azt mondtad...?”).
- Használjunk pozitív nyelvezetet, amely erősíti az áldozat önbizalmát (pl. „Ezzel a lépéssel már közelebb kerültünk a megoldáshoz”).

4. Határok tiszteletben tartása: Kérdések helyett reflektív hallgatással és nyitott testbeszéddel támogassuk az érintettet.

- Adjunk lehetőséget az áldozatnak arra, hogy eldöntse, mennyit szeretne megosztani. A “kényszerítő kérdések” helyett használjunk reflektáló mondatokat (pl. „Hallom, hogy ez nagyon bánt téged”).
- Tartsuk tiszteletben, ha az áldozat nem kíván beszélni a részletekről, és ne erőltessük a történet elmesélését.

5. Cselekvésorientált megközelítés – Koncentráljunk a megoldásokra és a biztonság megteremtésére.

- Hangsúlyozzuk az áldozat döntési jogát, és kérdezzük meg, hogy mit tartana számára hasznosnak (pl. „Hogyan tudnám most a legjobban segíteni?”).
- Tegyünk egyértelmű lépéseket, például felajánlva konkrét segítséget (pl. „Szeretnéd, hogy hívjunk valakit, aki segíthet?”).

- Fontos, hogy a cselekvési terv ne csak rövid távon, hanem hosszabb távon is támogassa az áldozatot, például utánkövetéssel vagy további erőforrások ajánlásával.

Asszertív kommunikáció gyermekekkel

A gyermekekkel való kommunikációban fontos az életkoruknak és fejlettségi szintjüknek megfelelő nyelvezet használata, valamint az, hogy biztonságban érezzék magukat a beszélgetés során.

Alapvető technikák:

Aktív hallgatás, értő meghallgatás: *„Hallom, hogy ez nagyon nehéz számodra.*

Mesélhetnél erről még egy kicsit, ha szeretnél!”

Érzelmek validálása: *„Ez, amit most érzel, teljesen érthető, és nem a te hibád.”*

Nyílt kérdések használata: *„Hogy érzed magad ezzel kapcsolatban?”*, *„Mi az, amit szerinted most tehetnénk, hogy biztonságban legyél?”*

Pozitív megerősítés: *„Nagyon bátor vagy, hogy ezt elmondtad nekem.”*

Asszertív kommunikáció nehéz helyzetekben

Nyílt és ítélezésmentes megfogalmazás. Kerüljük az olyan mondatokat, amelyek a hibáztatás érzetét kelthetik! Példa helytelen mondatra: *„Miért nem mondtad ezt el hamarabb?”* Jó alternatíva: *„Nagyon örülök, hogy megosztottad velem. Mostantól azon dolgozunk, hogy segítsünk neked.”*

Határozott támogatás. Ne hagyjunk kétséget afelől, hogy az áldozat nincs egyedül: *„Tudnod kell, hogy itt vagyok melletted, és segíteni fogok.”*

Egyszerű és világos magyarázatok: *„Vannak emberek, akik segítenek megvédeni téged. Elmondom, hogy kik ők, és mit tesznek majd érted.”* Példa bonyolult helyzetekben: *„Most az a legfontosabb, hogy biztonságban legyél. Meg fogom beszélni ezt a dolgot olyan emberekkel, akik tudnak segíteni.”*

Speciális fókusz szükséges a szexting vagy meztelen fotóval való visszaélés esetén

Segíteni kell a gyermeket abban, hogy megértse: az ő beleegyezése nélkül bárki által megosztott tartalom nem az ő felelőssége! „*A Te tested a tiéd, és senkinek nincs joga ahhoz, hogy a Te beleegyezésed nélkül megosszon rólad fotókat.*” „*Nem Te csináltál rosszat. Az, amit mások tettek, jogsértő, és meg fogjuk állítani!*”

Kerülni kell a hibáztatást, például az ilyen kijelentéseket: „*Miért csináltál ilyet?*” Ehelyett a jelenlegi helyzet megoldására kell helyezni a fókuszt.

Családon belüli bántalmazás, párkapcsolati erőszak esetén

Az érintettekkel szembeni érzékenység és bizalomépítés kulcsfontosságú! Fókuszáljunk a gyerek biztonságérzetének megteremtésére:

„*Az a célom, hogy biztonságban érezd magad, és hogy senki se bántson téged.*”

„*Amit tapasztaltál, az nagyon nehéz lehetett. Nem szabad, hogy bárki bántson téged, még családon belül sem.*”

„*El fogom mondani valakinek, aki tud nekünk segíteni, hogy biztonságban legyél.*”

Ajánlások segítő szakemberek és szülők részére

Gyerekbarát nyelvezet használata – Kerülni kell a jogi vagy bonyolult kifejezéseket.

Ahelyett, hogy megmondanánk, mit kellene éreznie, kérdezzünk, ne utasítsunk! Például: „*Hogy érzed magad most?*”

Fókuszáljunk a jelenre és a jövőre. A megoldáskeresés során segítsünk a gyereknek érezni, hogy van kontrollja a helyzet felett.

Áldozathibáztatás

Az áldozathibáztatás fogalmával a társadalomtudomány és pszichológia azokat a jelenségeket írja le, amikor egy áldozatot részben vagy egészben felelőssé tesznek a vele szemben elkövetett visszaélésért, bántalmazásért vagy bűncselekményért. Az áldozathibáztatás gyakran az elkövető felelősségének minimalizálásában vagy figyelmen kívül hagyásában nyilvánul meg, és súlyos negatív következményekkel járhat az áldozatra nézve, különösen gyerekek esetében.

Az áldozathibáztatás főbb megnyilvánulási formái:

Az áldozat viselkedésének, öltözködésének vagy döntéseinek kritizálása. Például: „*Miért nem állt ki magáért?*”, „*Miért ment oda?*”, „*Miért viselt ilyen ruhát?*”

Az elkövető felelősségének elmosása. Az elkövető tetteit megmagyarázzák, mentegetik: „*Csak játszott*”, „*Nem gondolta komolyan.*”

Elvárások az áldozattól – Gyerekek esetében gyakran irreális elvárásokat támasztanak, például: „*tudnia kellett volna, hogy ez veszélyes.*”

Áldozathibáztatás az iskolai környezetben

Az iskolai környezetben különösen problematikus az áldozathibáztatás, mivel a gyerekek kiszolgáltatottabbak és a bántalmazási esetek nagy része hatalmi egyenlőtlenségekből fakad (pl. erősebb diáktárs, tanár-diák viszony). Az ilyen helyzetekben az áldozathibáztatás megerősítheti az igazságtalanság érzését és elmélyítheti a trauma hatásait.

Példák:

Bullying (iskolai zaklatás): A bántalmazott gyereket hibáztatják, például: „*miért nem áll ki magáért*”, „*miért különc*”, „*miért provokálta a másik gyereket*”.

Fizikai vagy szexuális visszaélés: esetén ahelyett, hogy az elkövetőt felelősségre vonnák, az áldozatot hibáztatják például azzal, hogy „*miért volt egyedül*”, vagy hogy „*miért barátkozott az elkövetővel.*”

Tanár-diák konfliktusok: A diákok hibáztatása azért, mert „*tiszteletlenek*” vagy „*nem alkalmazkodnak*”, gyakran eltereli a figyelmet a tanárok esetleges helytelen viselkedéséről.

Az áldozathibáztatás következményei gyerekek esetében

1. Pszichológiai hatások

- Szégyenérzet, önvád kialakulása.
- Az áldozat másokba és önmagába vetett bizalma sérülhet.
- Növeli a szorongás, depresszió és poszttraumás stressz zavar (PTSD –Post-Traumatic Stress Disorder) kockázatát.

2. A probléma elbagatellizálásához kötődő hatások

- Az áldozatok kevésbé mernek segítséget kérni.
- Az elkövetők bátorítást érezhetnek tetteik folytatására.

3. Közösségi normák torzulása

- Az iskolai közösségben elfogadottá válhat a zaklatás, bántalmazás.

Megoldási javaslatok

- Tudatosságnövelés – Tanárok, szülők és diákok képzése az áldozathibáztatás jelenségéről és hatásairól.

Támogató környezet biztosítása – Az áldozatok meghallgatása és védelme, anélkül, hogy megkérdőjeleznék az ő történetüket.

Felelősség hangsúlyozása – Az elkövetők tetteiért való felelősségre vonás.

Segítségnyújtás – Hozzáférés biztosítása pszichológusokhoz és szociális munkásokhoz az érintettek számára.

Iskolai szabályzatok bevezetése – Egyértelmű irányelvek, amelyek tiltják az áldozathibáztatást és elősegítik az áldozatvédelmet.

Az áldozathibáztatás kezelése különösen fontos gyerekek esetében, mert az iskolai közösségben történő bántalmazás és áldozathibáztatás hosszú távon befolyásolja az áldozatok önértékelését, fejlődését és jövőbeli kapcsolatait.

Intervenció

Pszichoterápia, mentálhigiénés gondozás

A lelki feldolgozás elengedhetetlen része annak, hogy az áldozatok az áldozattá válási mintázatból kiléphessenek. Ehhez a legtöbb esetben veszteségfeldolgozás szükséges, hiszen a korábbi életük nagymértékben változik. A veszteségfeldolgozás mindig prioritást élvez! Az érzelmekkel való munka kiterjed a direkt módon (félelem) és az indirekt módon (szégyen) megjelenő érzelmekre. Az érzelmek átélése, majd verbalizációja kulcstényező a feldolgozási

folyamatban. Mindez a pszichoanalízis, a kognitív– és viselkedésterápia terepe. Gyakran már kialakult mentális zavar, vagy akár több mentális betegség képe rajzolódik ki. Az is gyakori, hogy erőteljes szomatizáció mellett, vagyis fizikai tünetet okozó betegségek különböző tüneteivel érkeznek a kliensek. Elsődleges tehát a szervi kivizsgálás (neurológiai, belgyógyászati, immunológiai), a pszichiátriai szakorvosi vizsgálat, ezeket követően kezdődhet meg a pszichológiai és mentálhigiénés gondozás, karöltve a megfelelő gyógyszerelés lehetőségével, vagy annak beállításával.

A szocioterápia a társadalomba való visszaintegrálást nagymértékben segítheti. A bántalmazott személyek számára szervezett úgynevezett anonim csoportok, melyek sok esetben egyházi körökben működnek, kiváló kiegészítést nyújtanak az egyéni feldolgozási folyamatokhoz is.

A krízisintervenció történhet telefonon, online, személyesen egyaránt, akár az áldozat életterületének helyszínén, vagy ahol az elkövető zaklatta, bántalmazta, illetve az igazságszolgáltatás működési területein. A krízisintervenciók eljárások rövid, aktuális, akár életmentő beavatkozások, az akut krízishelyzet megszüntetésére szolgálnak, melyet a feldolgozási folyamat követ különböző pszichoterápiás ellátásokkal.

A feldolgozási folyamat részeként ki kell térnünk az életmódváltásra, sok esetben a lakóhely változtatásra, vagy iskola–, illetve környezetváltásra. Az új helyzethez való összetett adaptáció fontos eleme a hatékony feldolgozási folyamatnak. A bántalmazott személyek, különösen gyermekek és idősek esetén preferáljuk a segítő állatok és állatasszisztált terápia bevonását. A sport és mozgás szerepét hangsúlyozzuk, lehetőleg a természetben. Az önismereti fejlődés elengedhetetlen a hatékony munkához!

Ugyanakkor speciális életkörülményekre is fel kell készülnünk az áldozatok esetén, a hajléktalanság témakörére, a lakóotthonba kényszerülésre vagy a védett házban élésre, ahogyan a függőségek megjelenése is újabb nehézséget jelent az ellátás során. Mindez indokolja a segítői team-munka elengedhetetlen szerepét a traumát átélt áldozatok esetében, függetlenül a bántalmazás megjelenési formáitól.

Osztálytermi/pedagógiai intervenció

Iskolai környezetben, osztályközösségben a leghatékonyabb prevenció a segítőkész közösség. Tartsuk szem előtt, hogy a zaklatás/bullying leghatásosabb ellenszere, ha az osztályközösség egyáltalán nem tűri meg köreiben azt, fel tud és fel akar lépni ellene. Ehhez elengedhetetlenül szükséges, hogy a közösséget alkotók többség ne maradjon közönyös, ne fordítsák el a fejüket,

esetleg ne támogassák aktív vagy passzív módon a támadót. Fontos, hogy ehhez legyenek eszközeik, és tudják, ismerjék a beavatkozási lehetőségeket. Az iskolai nevelők szerepe, hogy

- segítsék a gyermekeket abban, hogy az iskolai közösségben barátokká váljanak,
- megtanítsák a gyerekeknek az tenni árulkodás és segítségkérés közötti különbséget,
- megtanítsák a gyerekeknek felismerni a bullying jeleit
- bátorítsák a gyerekeket, hogy merjenek segítséget kérni társuk számára,
- megtanítsák a gyerekeknek, milyen módokon lehet kifejezni nemtetszésüket,
- rávezessék a gyerekeket, hogyan tudnak empatikusan fordulni az aktuális áldozat felé.

A következőkben vázoljuk azokat az eszközöket, lehetőségeket, amelyek az osztálytermi/pedagógiai intervenció hatékonyságát erősítik, kiegészítik és fontos elemei a segítőképző közösség kialakításának, fenntartásának.

Tudatos közösségépítés

Rendszeres közösségfejlesztő programok – Az osztályokban rendszeres időközönként tartott közösségépítő foglalkozások (pl. drámapedagógiai eszközök, játékok, csoportos beszélgetések) segítenek megerősíteni a pozitív kapcsolódásokat.

Pozitív minták kiemelése – Olyan tanulói viselkedések elismerése, amelyek segítik az együttműködést és a konfliktusok békés kezelését.

Osztályszabályok közös kidolgozása – Létrehozhatunk olyan szabályokat, amelyeket a diákok maguk alakítanak ki, így nagyobb az elköteleződés azok betartása iránt.

Az érzelmi intelligencia fejlesztése

Empátia tanítása – Tanítsuk meg a diákokat, hogy felismerjék mások érzéseit, és megtanulják, hogyan nyújthatnak támogatást.

Érzelmi önszabályozás – Segítsük a diákokat abban, hogy megtanulják kezelni saját érzelmeiket konfliktushelyzetekben.

Konfliktuskezelési technikák oktatása – Alkalmazzunk gyakorlatokat, amelyek a diákok kommunikációs készségeit és problémamegoldó képességeit fejlesztik.

Pedagógusok szerepe és felkészítése

Képzés és érzékenyítés – A pedagógusok gyerekek közötti konfliktusok kezeléséhez szükséges képességeit jelentős mértékben emelik a rendszeres képzések, amelyek a zaklatás/bullying, az agresszió és az arra adott reakciók dinamikájának, jeleinek felismerésére és a hatékony beavatkozási technikákra készítik fel.

Észlelési képesség fejlesztése – A tanároknak képesnek kell lenniük arra, hogy korán felismerjék a közösségi feszültségeket vagy bántalmazási helyzeteket.

Mintaadás – A pedagógusoknak következetesen példát kell mutatniuk a tiszteletteljes, nyitott és empátikus kommunikációban.

Beavatkozási eszközök biztosítása

Bántalmazási protokollok bevezetése – Az iskolának egyértelmű, következetesen alkalmazott szabályrendszerrel kell rendelkeznie az agresszív magatartás esetén követendő eljárásról.

Bizalmas bejelentési csatornák – Jelentős segítséget adhat az olyan rendszer, amely lehetővé teszi a diákok számára, hogy névtelenül vagy biztonságos módon jelenthessék a bántalmazási eseteket.

Segítő hálózat – Érdemes megismertetni, összekapcsolni a diákokat iskolapszichológusokkal, mentálhigiénés szakemberekkel és gyermekvédelmi felelősökkel.

Társadalmi érzékenyítés

Szülők bevonása – Az osztálytermen túlmenően a szülők oktatása is kulcsfontosságú. Szervezzünk szülői találkozókat, ahol megosztjuk velük a zaklatás, az agresszió megelőzésére és kezelésére vonatkozó információkat.

Egész iskolára kiterjedő kampányok – A zaklatás és agresszió elleni programok akkor a leghatékonyabbak, ha az egész iskolaközösségre kiterjednek, beleértve a tanárokat, szülőket és diákokat.

Közösségi programok – Jelentős hatást érhetnek el olyan programok (pl. érzékenyítő napok, előadások), amelyek az osztály- és iskolaközösségen belüli szolidaritást erősítik.

Fokozottan sérülékeny egyének támogatása

Célzott programok – Speciális figyelmet kell fordítani a hátrányos helyzetű, fogyatékkal élő vagy egyéb szempontból sérülékeny diákok támogatására.

Mentorrendszer bevezetése – Sokszor célravezető „osztálytárs mentorokat” vagy idősebb diákokat megbízni olyan diákok körében, akik szívesen segítenek a sérülékenyebb tanulóknak a beilleszkedésben és támogatják őket.

Ideiglenes megelőző távoltartás (IMT)

Az ideiglenes megelőző távoltartás egy jogi eszköz, amelyet a hatóságok alkalmaznak a családon belüli erőszak vagy más veszélyeztető magatartás esetén az áldozatok védelme érdekében. Azonnali és hatékony védelmet nyújt a fenyegetés elhárítására, még a hosszabb távú jogi eljárások előtt.

Az ideiglenes megelőző távoltartás kulcsfontosságú szerepet játszik az áldozatvédelemben, különösen azokban az esetekben, amikor az időben történő beavatkozás életet menthet. Gyors és hatékony válasz lehet az erőszakos magatartásra, miközben időt biztosít a hosszabb távú jogi megoldások kidolgozására.

Az IMT célja

- Az áldozat biztonságának és testi-lelki épségének megőrzése.
- Az elkövető és az áldozat közötti közvetlen kapcsolat megszüntetése.
- A veszélyes helyzet azonnali kezelése.

Az IMT kibocsátásának feltételei

- Az IMT akkor alkalmazható, ha az elkövető magatartása közvetlen és súlyos veszélyt jelent az áldozatra.
- A hatóság (általában a rendőrség) az intézkedést saját hatáskörében, az eset helyszíni vizsgálata alapján kezdeményezi.

- A távoltartás kiadása nem igényel bírósági eljárást, így gyors és azonnali intézkedést tesz lehetővé.

Az IMT időtartama

- Az IMT általában 72 óráig érvényes.
- Ez alatt az idő alatt a hatóság vagy az áldozat kérheti a bíróságtól hosszabb távú távoltartási határozat meghozatalát.

Az elkövetőre vonatkozó kötelezettségek

- El kell hagynia az áldozat lakóhelyét, ha ott tartózkodik.
- Nem léphet kapcsolatba az áldozattal (sem személyesen, sem telefonon, sem más módon).
- Nem közelítheti meg az áldozatot egy meghatározott távolságon belül.

Jogorvoslat lehetősége

- Az elkövetőnek joga van az intézkedés ellen panaszt tenni, de ez nem felfüggesztő hatályú, azaz a távoltartás azonnal érvénybe lép.

Az áldozat jogai és védelme

- Az ideiglenes távoltartás alatt az áldozatnak lehetősége van további jogi lépéseket kezdeményezni, például bírósági távoltartási kérelem benyújtására.
- Az áldozatok számára elérhető menedékhelyek, krízisközpontok, és ingyenes jogi vagy pszichológiai támogatás áll rendelkezésre.

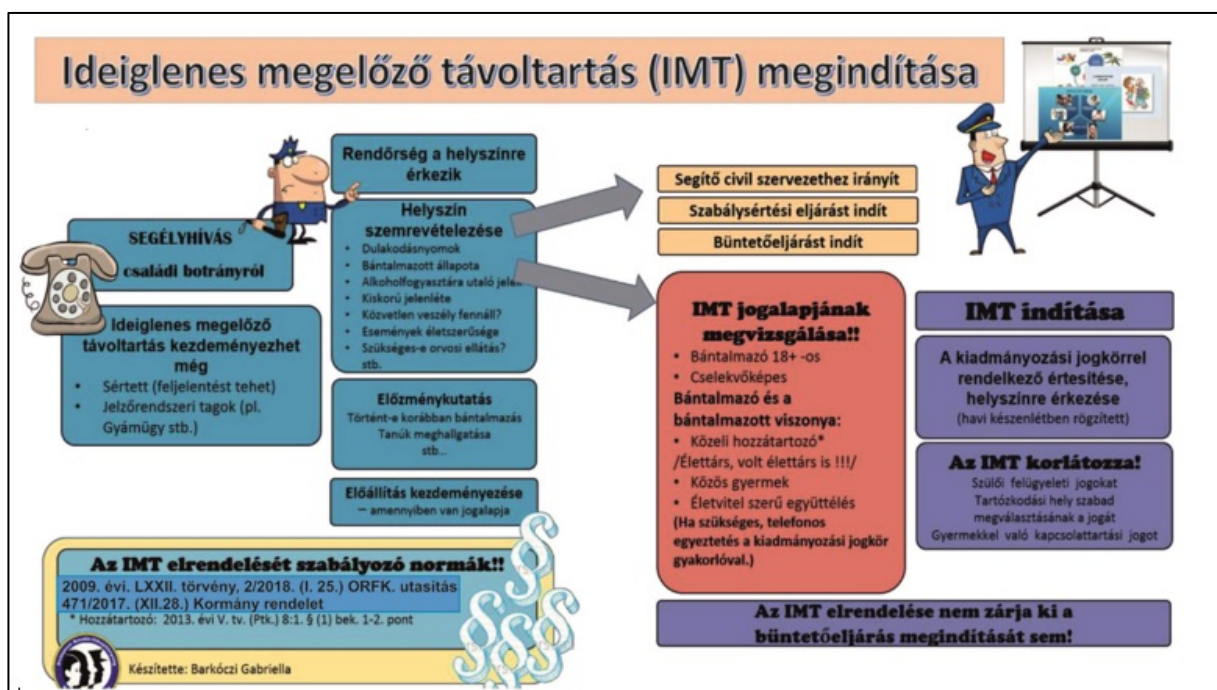
Az IMT alkalmazásának a gyakorlatban felmerülő kihívásai

Bizonyítási nehézségek – A távoltartás elrendeléséhez a hatóságoknak elegendő bizonyítékkal kell rendelkezniük a veszélyhelyzet fennállásáról, amit néha nehéz bizonyítani, különösen pszichológiai vagy érzelmi erőszak esetén.

Visszaélések lehetősége – Előfordulhat, hogy az intézkedést nem megfelelő célokra, például családi viták során alkalmazzák.

Betartás ellenőrzése – Az elkövetők néha megszegik a távoltartás szabályait, ezért az intézkedés betartásának hatékony ellenőrzése kiemelten fontos.

Az IMT eljárási folyamatábrái



Az áldozatok komplex igényei miatt az egészségügyi, szociális, pszichológiai és jogi szakemberek közötti együttműködés szükséges. Éppen ezért hatékonyak az „egyablakos” rendszerek, ahol az áldozatok többféle segítséget kaphatnak egy helyen, csökkentve az átszervezési nehézségeket és az ismételt traumák kockázatát.

Az áldozatsegítés fontos feladata, hogy minél szélesebb körben (pl. internetes felületek, ellátórendszeri intézményekben kihelyezett tájékoztató kiadványok) tegye egy helyen elérhetővé az összes fontos információt az áldozatok, illetve veszélyeztetett személyek számára.

Nagyon fontos, hogy a segítségnyújtás nem érhet véget a közvetlen válsághelyzet kezelésével. Az áldozatoknak szükségük van hosszú távú támogatásra a teljes rehabilitációhoz.

A segítséghez jutást akadályozó tényezők

A segítséghez jutást akadályozó tényezők az áldozatsegítés hatékonyságát nagyon erőteljesen befolyásolják. Számtalan tényező nehezítheti, akár gátolhatja a segítséghez jutást, a következőkben a leggyakrabban érvényesülő tényezőket tekintjük át.

Túl körülményes elérési pontok – Nincsen a területen, közelben szakellátó, vagy a tájékoztatás hiánya miatt nem tudja az áldozat hova forduljon, izolálódott, vagy szegregátumban él, sokat kell utaznia, vagy az utazási költség számára megterhelő.

Helyszíni várakozás – A várakozás minden esetben növeli a szorongást, elbizonytalanítja a segítséget kérő személyt. A háttérben folyamatosan húzóódó bántalmazás esetén nem ritka, hogy kevés ideje van a kliensnek, hiszen a bántalmazó figyelmét felkelti, ha hosszú időre távol van áldozata.

Bagatellizálás – A szubjektív traumavilág külső megítélése, amely retraumatizációt, szégyent és megalázottság érzetet kelthet a kliensben.

Az eljárás traumái – Szükséges kerülni az áldozat és a bántalmazó mindennemű érintkezését, amennyiben és ameddig lehetséges. Mindez az információáramlás szintjén is meg kell, hogy jelenjen! Az orvosi és pszichológiai, szociális igazságügyi szakértők vizsgálatai kínosak, kellemetlenek lehetnek és sokáig tarthatnak. Ügyeljünk az empátikus kommunikációra és ne siettessük a klienseket! Gyermekes esetén ijesztő a rideg kihallgató szoba, fiatalos tanúk és sértettek számára indokolt a rájuk szabott, barátságos légkört teremtő kihallgató helyiség a

rendőrség területén! A kihallgatás mentálisan és fizikailag is fárasztó lehet, a szorongási szint 40 perc körül tetőzik, pihenőt, ivási lehetőséget szükséges biztosítani!

Komplex megoldások hiánya – Az emberi viselkedés megfigyelésére épülő szükséglet-kielégítési modell (ez Maslow szükséglet-hierarchia modelljeként ismert) szerint az emberek alapvető szükségleteiket kielégítve törekednek a magasabb szintű szükségletek teljesítésére. Ezt a hierarchiát figyelembe véve a fizikai biztonság megteremtése, a szociális körülmények stabilizálása és a lelki támogatás biztosítása egyszerre szükséges. Ennek nyomán az összetett problémához igazodó krízisintervenciók team felállítása szükséges, melyben a különböző szakterületek és ellátók képviselői együtt dolgoznak a probléma megoldásán.

A hatékony áldozatsegítő munka érdekében a távoltartási hatósági eljárástól a bírósági procedúrán keresztül, az egészségügyi rendszerben kapott ellátásig és az igazságügyi szakértés során, vagy éppen a környezettanulmány elvégzésekor folyamatos jelenlét szükséges az áldozatok mellett!

Jelentősebb magyarországi segítő szervezetek és elérhetőségeik

Központi segélyhívószám

Rendőrség, mentők, katasztrófavédelem.

Telefon: 112

Alfa Szövetség

Válság- és titkolt terheségek, magzat- és anyavédelem, örökbefogadás területén tanácsadás, segítségnyújtás.

Telefon: +36 30 541 0573

Antropos Egyesület

A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetében végzett különböző humán foglalkozású mentálhigiénés szakembereket és lelkigondozókat képviselő egyesület. Tevékenységük: a mentálhigiénés szakemberek közötti együttműködés elősegítése, országos és regionális hálózatok létrehozása, a mentálhigiénés szakemberek támogatása abban, hogy minél hatékonyabban segítsék elő saját közösségeikben és tevékenységi körükben a lelki egészségvédelmet, a közösségi mentálhigiéné elterjedését, a primér prevenciót, kapcsolatot alakítunk ki a mentálhigiéné területén tevékenykedő hazai és külföldi szakemberekkel és szervezetekkel.

Weboldal: <https://www.antroposegyesulet.hu/>

Áldozatsegítő Központok - bűncselekmények áldozatainak

Magyarországon minden vármegyében és a fővárosban külön áldozatsegítő központ működik.

Áldozatsegítő vonal központi telefonszáma: +36 80 225 225 (non stop éjjel nappal)

Weboldal: <https://vansegitseg.im.gov.hu> (itt az összes áldozatsegítő központ elérhetőségei megtalálhatók)

Budapest Főváros Kormányhivatal Igazságügyi Főosztály

Telefon: +36 1 896 2104

Cím: 1035 Budapest, Váradi utca 15.

E-mail: isz.igazgatosag@bfkh.gov.hu

Weboldal: <https://www.kormanyhivatal.hu/hu/budapest/szervezeti-egyseg/igazsagugyifosztaly>

Budapest Fővárosi Kormányhivatal Gyámügyi Főosztály

Telefon: +36 1 896 0468

Cím: 1035 Budapest, Váradi u. 15/a

E-mail: gyamugyi.fosztaly@bfkh.gov.hu

Weboldal: <https://www.kormanyhivatal.hu/hu/budapest/szervezeti-egyseg/gyamugyi-esigazsagugyi-foosztaly2017>

Biztos Pont – Ökumenikus Segélyszervezet

Krizisambulanciák – 6 regionális központtal.

Az Országos Segélyközpont elérhetőségei:

Telefon:

+36 1 289 0056 (munkanapokon 09:00-13:00)

+36 30 828 2778 (munkanapokon 09:00-13:00)

E-mail: segelykozpont@segelyszervezet.hu

Bízd Rá Magad

A bizdramagad.hu honlap egyedi, tematizált ajánlásgyűjteményében az emberi életút sokféle kihívásával kapcsolatban kínál gyakorlati segítséget. Legyen szó pl. gyermekvállalásról, gyereknevelésről, párkapcsolatról, függőségekről, időskorú/beteg hozzátartozó gondozásáról, pszichológiai, érzelmi elakadásokról vagy bármilyen személyes nehézségünkről.

Weboldal: <https://bizdramagad.hu/>

Call for help – Kortalanul

Telefon: +36 1 700 4788 (minden nap 12:00-20:00)

callforhelp Chat ?????

DélUtán

Az idős és 40 év feletti emberek lelki segély szolgálata.

Telefon:

13777 (minden nap: 18-21 óra)

+36 80 200-866 (minden nap: 18-21 óra)

E-mail: delutan@delutan.hu

Cím: DélUtán Alapítvány, 1093 Budapest, Közraktár u. 22.

Drog Stop

Telefon:

+36 80 505 678 (non stop éjjel nappal)

+36 30 556 5931 (non stop éjjel nappal)

+36 20 223 7253 (non stop éjjel nappal)

E-mail: drogstoponline@gmail.com

Együtt az Életért Egyesület

Kismamák segítése, krízisbe jutott nők segítése, képzések.

Elérhetőségek:

Telefon: +36 30 598 0 198

E-mail: kapcsolat@egyuttazeletert.hu

Weboldal: <https://egyuttazeletert.org/>

Emberi Méltóság Központ

Weboldal: <https://meltosag.hu/>

EMMA Vonal

Anyasággal, szüléssel kapcsolatos tanácsadás, segítségnyújtás.

Telefon: +36 80 414 565 (minden nap 10:00-12:00 és 21:00-23:00 között)

Gólyahír Egyesület

Védőnők várják a hívást a telefontól és állnak a kismamák rendelkezésére. Fő feladatuk az újszülött gyilkosságok megelőzése, krízisszállás nyújtása a kismamáknak, teljes ellátást nyújtanak nekik, örökbefogadást közvetítenek. Csak kismamáknak nyújtanak szállást védett helyen.

Telefon:

+36 80 203 923 (minden nap: 6-22 óra)

+36 30 251 7120 (éjjel is hívható)

E-mail: golyahiregyesulet@gmail.com

Postacím: 2441 Százhalombatta, Pf. 54

Gyermekjogokért Egyesület

Mentorálás - Képzések - Gyerekjogi Klinika

Elérhetőség: <https://www.gyermekjogokert.org/>

Ifjúsági lelki elsősegély – Ifjúságért Mentálhigiénés Szövetség

Telefon: 137-000 (hétfőtől szombatig 17:00-21:00)

Kék Vonal

Segélyvonal problémákkal küzdő, veszélyben lévő gyerekek és fiatalok számára (a honlapon chat elérhetőség is).

Ingyenes és anonim lelki segély-vonal.

Telefon: 116-111 (éjjel-nappal hívható).

Szülők és felnőttek számára, akik aggódnak egy gyermekért, külön segélyvonal áll rendelkezésre.

Telefon: 116-000

Weboldal: <https://kek-vonal.hu> (chat elérhetőség is)

Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége - LESZ

Országos hálózat, amely a mentálhigiénés prevenció, krízisintervenció és öngyilkosság-megelőzés területén nyújt támogatást. A LESZ célja, hogy a lelki problémákkal küzdők számára anonim és ingyenes segítséget biztosítson, éjjel-nappal elérhető telefonos szolgálatok révén, minden korosztály számára.

Telefon:

116-123 (éjjel-nappal ingyenesen hívható)

+36 80 810 600 (külföldről is hívható, hétfő 7:00-szerda 19:00 és péntek 7:00-vasárnap 19:00)

+36 80 296-844 (TLG szolgálat)

0904 500338 és 0918 500333 (Felvidéki szolgálat)

095 6008005 és 097 6008005 (Kárpátaljai szolgálat)

0754 800808 (Erdélyi szolgálat - hétfő-péntek 08:00-24:00)

E-mail:

sos116123@gmail.com (válaszlevél 72 órán belül)

hallgatlak.lelkisehely@gmail.com

nemvagyegyedul116123@gmail.com (válaszlevél 72 órán belül)

englishhelp@gmail.com (válaszlevél 72 órán belül)

Weboldal: <https://sos116-123.hu>

Magyar Családterápiás Egyesület

A Magyar Családterápiás Egyesület a hazai pár- és családterápia módszerének kiképző és továbbképző, valamint szakmai integráló szervezete, a Magyar Pszichiátriai Társaság Családterápiás Munkacsoportjából alakult 1989-ben. A módszerspecifikus, valamint az egyetemi graduális és posztgraduális képzések mellett országszerte a családorvosok, védőnők, pedagógusok, családsegítők és egyéb szociális szervezetek munkatársai számára is szerveznek képzéseket, részt vesznek bizonyos intézmények (elsősorban a családsegítő szolgálatok) szupervíziójában.

Telefon: +36 1 3280737

E-mail: iroda@csaladterapia.hu

Weboldal: <https://csaladterapia.hu/hu>

NANE Egyesület

A NANE tematikus segélyvonalat működtet: nők elleni férfierőszakkal, illetve a nők elleni erőszakhoz kapcsolódó gyerekbántalmazással és szexuális erőszakkal, illetve incestussal kapcsolatban várja áldozatok, közelállók és segítők, valamint segítő szakemberek hívásait. Ügyeleti időben, szerdánként 16-18 óra között fogadnak chat üzeneteket is.

Telefon: +36 80 505 101 (hívható hétfőn, kedden, csütörtökön és pénteken 18-22 óra között)

E-mail: info@nane.hu

Weboldal: <https://www.nane.hu>

Oázis

Telefonos lelkisegély szolgálat, személyes és skype-os lelkigondozói beszélgetések professzionális segítő szakemberekkel, információk további szakemberekről, programokról, közösségekről.

Telefon: 116-123

E-mail: oasis@jezsuita.hu

Weboldal: <https://oasis.jezsuita.hu/>

ORFK Telefontanú

Bűncselekmények bejelentése névtelenül.

Telefon: +36 80 555 111

Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat – OKIT

Kapcsolati erőszak, gyermekbántalmazás, prostitúció és emberkereskedelem áldozatai számára nyújt segítséget.

Telefon: +36 80 205 520 (éjjel-nappal)

E-mail: okit@csalad.hu

Pécsi SOS Élet Telefonszolgálat

A pécsi S.O.S. É.L.E.T. Telefonszolgálat 1975. január 1-jén kezdte meg működését, elsődleges célja az öngyilkosság megelőzés, krízis intervenció.

Telefon: +36 80 505 390 (minden nap este 19:00-reggel 07:00 óra között)

Weboldal: <https://www.sospecs.hu> (itt chat szolgáltatás is elérhető minden nap 19:00-24:00 óra között)

Terhességi Tanácsadó Központ – Kiáltás az Életért Életvédelmi Egyesület

Válságterhesség, várandósság, abortusz problémáihoz kapcsolódó segítségnyújtás.

Telefon: +36 70 225 2525

E-mail: eletadokozpont@gmail.com

Alapfokú és szakellátásba irányító szervek, segítségnyújtó és irányítási pontok

- Házi orvos és házi gyermekorvos
- Védőnő
- Igazságszolgáltatási és igazságügyi munkatársak
- Gyermejjóléti Szolgálatok és Családsegítő Szolgálatok
- Áldozatsegítő pontok és Áldozatsegítő Központok
- Egészségügyi szakellátó gondozók és kórházak: szakorvosok, valamint pszichiáter, pszichológus, mentálhigiénés szakember
- Egészségfejlesztési Irodák
- Önkormányzatok és szociális ellátórendszer
- Egyházak és szervezetei

Ajánlott irodalom

Magyar nyelvű publikációk

- Barabás, A. T. (2022) *Áldozattá válás*. In: Internetes Jogtudományi Enciklopédia. HVG-ORAC Lap- és Könyvkiadó Kft.; Társadalomtudományi Kutatóközpont Jogtudományi Intézet, Budapest, 1-9.
- Barabás, A. T. (2009). *Áldozattá válás Magyarországon: a statisztika és az empirikus vizsgálatok valóságképe*. In: Borbíró A.–Kiss A.– Velez E. –Garami L.: *A kriminálpolitika és a társadalmi bűnmegelőzés kézikönyve II.*, Budapest, 39-53.
- Tihamér, D. T. (2003). Viktimológia ismeretelmélete. *Creative Commons, Budapest*.
- Kiss, T. (2014). Áldozattá válás dimenziói az online színtérben.
- Margitics, F., & Figula, E. (2013). Iskolai erőszak során támadóvá, áldozattá vagy provokatív áldozattá váló tanulók egyes személyiségjellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 14(3), 217–234.
- Szilvia, G. (2009). 5.2. Gyermekbántalmazás, veszélyeztetett gyermekek. In: Borbíró A.–Kiss A.– Velez E. –Garami L.: *A kriminálpolitika és a társadalmi bűnmegelőzés kézikönyve II.*, Budapest, 332-334.
- Balogh, E. (2022). Az iskolai erőszak társadalmi megközelítése. *Pedagógiai Horizont*, 6(2), 21–29.
- Sándor, G. (2015). Az online zaklatás és annak hatása serdülőkre. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(1), 21–34.
- Buda, B. (2001). *A lélek sötét oldala: Bántalmazás és áldozattá válás a családban*. Budapest: Animula Kiadó.
- Hajdú, G. (2016). Az iskolai bullying pszichológiai hatásai. *Iskolakultúra*, 26(8), 45–58.
- Kiss, É. (2019). A családon belüli erőszak áldozatai és a társadalmi támogatás hiányosságai. *Szociológiai Szemle*, 29(4), 55–74.
- Böszörményi, L. (2018). Gyermekvédelem és bántalmazás az oktatási rendszerben. *Neveléstudomány*, 6(3), 21–34.
- Tóth, I. (2020). A gyermekbántalmazás jogi és pszichológiai aspektusai Magyarországon. *Jogtudományi Közlöny*, 12(3), 45–58.
- László, K. (2015). A munkahelyi bántalmazás és a kiégés összefüggései. *Munkaügyi Szemle*, 10(4), 34–45.
- Kiss, G. (2021). Online bántalmazás és az érzelmi következmények. *Digitális Kultúra*, 4(2), 65–82.
- Lévai, M. (2002). Bántalmazás a párkapcsolatban. *Társadalmi Szemle*, 20(3), 34–41.

Nemzetközi publikációk

- Bandura, A. (1973). *Aggression: A Social Learning Analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Finkelhor, D. (1994). Current Information on the Scope and Nature of Child Sexual Abuse. *The Future of Children*, 4(2), 31–53.
- Felson, R. B., & Steadman, H. J. (1983). Situational Factors in Disputes Leading to Criminal Violence. *Criminology*, 21(1), 59–74.
- Rigby, K. (2002). *New Perspectives on Bullying*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Sherman, L. W. (1993). Defiance, Deterrence, and Irrelevance: A Theory of the Criminal Sanction. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30(4), 445–473.
- Dutton, D. G. (2007). *The Abusive Personality: Violence and Control in Intimate Relationships* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Walker, L. E. (2009). *The Battered Woman Syndrome*. New York: Springer Publishing Company.
- Steinmetz, S. K. (1977). The Cycle of Violence: Assertive, Aggressive, and Abusive Family Interaction. *Journal of Marriage and Family Counseling*, 3(1), 3–9.
- Widom, C. S. (1989). The Cycle of Violence. *Science*, 244(4901), 160–166.
- Bauman, S., & Del Rio, A. (2006). Preservice Teachers' Responses to Bullying Scenarios. *Educational Psychology*, 26(3), 425–438.
- Tremblay, R. E., & Craig, W. M. (1995). Developmental Crime Prevention. *Crime and Justice*, 19(1), 151–236.
- Straus, M. A., & Gelles, R. J. (1990). *Physical Violence in American Families*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (1996). Equifinality and Multifinality in Developmental Psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(4), 597–600.
- Feindler, E. L., & Ecton, R. B. (1986). Anger Control Training for Aggressive Adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 10(2), 199–210.
- Giddens, A. (1993). *Sociology*. Cambridge: Polity Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hawker, D. S. J., & Boulton, M. J. (2000). Twenty Years' Research on Peer Victimization and Psychosocial Maladjustment. *Child Abuse & Neglect*, 24(10), 1237–1259.
- Cluver, L., Orkin, F., Boyes, M. E., & Sherr, L. (2014). Cash Plus Care: Social Protection. *Pediatrics*, 134(1), 136–142.

- Craig, W., & Pepler, D. J. (2007). Understanding Bullying: From Research to Practice. *Canadian Psychology*, 48(2), 86–93.
- Huesmann, L. R., & Eron, L. D. (1986). *Television and the Aggressive Child*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Briere, J., & Scott, C. (2014). *Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment*. Los Angeles: Sage Publications.
- Arendt, H. (1958). *The Origins of Totalitarianism*. Cleveland: World Publishing.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2004). *Bullying in American Schools: A Social-Ecological Perspective on Prevention and Intervention*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in Individual Development. *Annual Review of Psychology*, 62, 227–257.
- Perry, B. D., & Pollard, R. (1998). Homeostasis, Stress, Trauma, and Adaptation. *Child Development*, 71(3), 145–156.
- Zimbardo, P. G. (2007). *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil*. New York: Random House.
- Garmezy, N. (1991). Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events. *American Psychologist*, 46(4), 408–420.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Glaser, D. (2000). Child Abuse and Neglect and the Brain. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(1), 97–116.
- Ellenberger, H. (1954) Relations psychologiques entre le criminel et la victime, *Revue Internationale de Criminologie et de Police Technique*, 1954/2, 103–121.
- Sellin, T., & Wolfgang, M. E. (1964). *The Measurement of Delinquency*. New York: John Wiley & Sons.