

KÖZVETLEN KÖRNYEZET — BARÁT

Ha aggódsz egy barátodért

Szerinted baj van, de nem tudod, mit mondj?

Nem kell megoldanod · Nem kell nyomoznod · Nem kell egyedül segítened

Gyakran a barát az első, akinek az érintett mer mesélni.

Nem kell tökéletesen reagálnod — sokat számít, ha tudja, hogy nincs egyedül.

01

MIT LÁTHATSZ?

- Egyre ritkábban ér rá, lemondja a találkozókat, vagy a partnere mindig ott van. [\[UK Home Office\]](#)
- Láthatóan fél a partnere reakcióitól, vagy gyakran ahhoz igazítja a döntéseit.
- Megváltozik: visszahúzódóbb, idegesebb, ha a partner szóba kerül. [\[SAMHSA TIP 57\]](#)
- Folyton magyarázza vagy mentegeti a másik viselkedését, vagy azt mondja: „nem nagy ügy”.
- Nincs saját pénze, vagy mindenről be kell számolnia a partnernek.
- Sérülések, amelyeket nehezen magyaráz.
- Ha nincs ott a partnere folyamatosan hívogatja, üzen neki, ellenőrzi.
- Gyakran ellenőrzi a telefonját, vagy láthatóan aggódik, ha nem tud azonnal válaszolni a partnerének.
- Ritkábban mondja el a saját véleményét, inkább azt figyeli, mit szólna hozzá a partnere.
- Egyre többször kér bocsánatot olyan dolgokért, amelyekért nem kellene — például azért, mert elmondja a véleményét vagy szeretne valamit.
- Úgy tűnik, mintha „tojáshéjon járna” — folyamatosan próbálja elkerülni a konfliktust vagy a másik rosszsallását.
- Korábban fontos dolgokról, tervekről vagy kapcsolatokról mond le a partner kedvéért.

02

MIT MONDJ?

- „Köszönöm, hogy elmondtad nekem.”
- „Aggódok érted. Aggaszt, ahogy bánik veled.”
- „Hiszek neked. Ez nem a te hibád.”
- „Nem ezt érdemled.”
- „Nem vagy egyedül. Itt vagyok, ha beszélni szeretnél.”
- „Nem kell most döntened. Én akkor is melletted vagyok.”

Kérdezz, ne bizonyíts. Nem kell eldöntened, hogy bántalmazás történik-e ahhoz, hogy aggódj érte.

- ✗ „Miért nem hagyod már ott?” — vagy bármi, ami számonkérésként hat.
- ✗ „Én ezt nem tűném.”
- ✗ „Biztos túlreagálsz.”

- ✗ „De hát olyan rendes ember.”
- ✗ „Gondolj a gyerekekre.”
- ✗ Ne kérd számon, hogy miért maradt, vagy miért ment vissza.

Sokan felteszik ezt a kérdést. A maradásnak mindig oka van:

- Félelem — a kilépés lehet a legveszélyesebb időszak. [\[Campbell et al. 2003\]](#)
- Trauma-kötődés — a szeretet, a félelem és a remény összekapcsolódhat. [\[SAMHSA TIP 57\]](#)
- Anyagi függés, közös gyerekek, lakás.
- Remény a változásra — a „jó időszakok” reményt adhatnak arra, hogy minden rendbe jön.
- Elszigeteltség — sokszor már nincs kihez fordulnia.

A kilépés gyakran több próbálkozás eredménye. Ha visszatér, ne fordulj el — a támogatásod akkor is számít.

Nem az a feladatod, hogy megmentsd. Az a feladatod, hogy ne maradjon egyedül.

És ha nemet mond a segítségre? Lehet, hogy még nem áll készen, fél a következményektől, vagy korábban rossz tapasztalata volt. Attól még érdemes mellette maradni.

Sokan azért nem szólalnak meg, mert félnek, hogy rosszat mondanak. De nem kell tökéletesnek lenned:

- Nem kell tudnod a megfelelő szavakat.
- Nem kell szakembernek lenned.
- Nem kell bizonyítékot gyűjtened.
- Nem kell megoldanod a helyzetet.

Az is sokat jelenthet, ha valaki tudja: van, aki hisz neki.

AZONNALI SEGÍTSÉG HÍVÁSA SZÜKSÉGES, HA:

- Életveszély, fizikai bántalmazás zajlik vagy most történt.
- Fojtogatás jelei — a későbbi súlyos erőszak egyik legerősebb ismert kockázati jelzője. [\[Campbell et al. 2003\]](#)
- Halálos fenyegetés vagy öngyilkossággal való fenyegetés hangzik el.
- Fegyver van a háztartásban vagy fegyverrel fenyeget.
- Gyermekek veszélyeztetése vagy bántalmazása.

OKIT (állami krízis)	06 80 20 55 20
Áldozatsegítő Központ (ÁSK)	116 006
Rendőrség	112
NANE	06 80 505 101
Patent (jogsegély)	06 80 80 80 81

Nem kell tökéletesen reagálnod. Néha az is sokat jelent, ha valaki tudja: nincs egyedül.

ETIKUS MUNKAHELY
PROGRAM
etikusmunkahely.hu