

MEGELŐZÉS — BIZTONSÁGOS KAPCSOLAT

Biztonságos partner

Ha te biztonságos vagy — segíthetsz másoknak is

Tisztelet · Egyenlőség · Felelősség

A biztonságos kapcsolat nem véletlenül alakul ki — nem a kontrollról, hanem a kölcsönös tiszteletről szól.

És ha te biztonságos vagy, segíthetsz másoknak is felismerni, ami nem az.

01

MIT JELENT BIZTONSÁGOS PARTNERNEK LENNI?

Nem elvont érték — konkrét viselkedés. Minden nap.

- Féltékenység $\neq$ szeretet. A féltékenység nem a szerelem mértéke — ha ellenőrzéshez, korlátozáshoz vagy birtokláshoz vezet, a kapcsolat biztonságát veszélyezteti.
- Kontroll $\neq$ gondoskodás. A valódi törődés nem ellenőrzés — nem ellenőrzi, hol vagy, kivel vagy és mit csinálsz, nem kér számon és nem akarja irányítani a másik életét.
- A kapcsolat nem tulajdonjog. A partnered nem birtok — önálló ember, saját döntésekkel.
- Nincs előjog a másik teste felett. A szexhez minden alkalommal beleegyezés kell — a kapcsolat nem felmentés ez alól.
- Nincs előjog a másik ideje felett. A partnered eldöntheti, kivel, mire és mennyi idejét fordítja.
- A szakítás elfogadása. Ha a partnered véget akar vetni a kapcsolatnak, ehhez joga van — a maradásra kényszerítés erőszak. [\[UK Home Office\]](#)
- Nem használod a pénzt eszközként a másik irányítására.
- Nem vársz engedelmességet — a kapcsolat nem alá-fölrendeltség, hanem együttműködés.
- Nem bünteted hallgatással, megalázással, fenyegetéssel vagy kizárással.
- Nem teszed a partneredet felelőssé a saját indulataidért. A düh magyarázható, az erőszak nem.
- Felelősségvállalás. Ha hibáztál, elnézést kérsz és változtatsz — nem magyarázod, nem fordítod vissza a másikra.
- Egyenlőség. Nem kell mindenben egyetérteni — de mindkettőtök hangja számít.

Ha a partnered csak akkor ért egyet veled, ha fél a következménytől — az nem beleegyezés.

02

GYAKORI TÉVHITEK

- ✗ „Ha szeret, mindent megoszt velem — a jelszót, az üzeneteket is.”
- ✗ „Jogom van tudni, hol van és kivel.”
- ✗ „A féltékenység a szeretet jele.”

- ✗ „A férfi dolga irányítani a kapcsolatot.”
- ✗ „A párkapcsolatban nincs magánszféra.”

Ezek a hiedelmek teszik elfogadhatóvá a kontrollt — pedig egyik sem a szeretetről szól.

A szeretet nem jogosít fel a másik irányítására. A kapcsolat nem ad jogot a másik ellenőrzésére.

03

MIÉRT FONTOS MEGSZÓLALNI?

- Sok bántalmazó viselkedés azért marad fenn, mert a környezet hallgat.
- A legtöbb ember nem mondja a barátjának: „Ez nem volt rendben.” Pedig néha egyetlen mondat is számít.
- A haveroknak, kollégáknak, testvéreknek is van felelőssége — a hallgatás megerősíti az elkövetőt. [\[UK Home Office\]](#)

Nem kell nagy jelenetet rendezned. Elég, ha nem hagyod szó nélkül, ami nem volt rendben.

04

HA EGY BARÁTOD ELKÖVETŐVÉ VÁLIK

Nehéz ezt felismerni valakiben, akit ismersz. De a jeleket láthatod:

- A partnere egyre ritkábban találkozik barátokkal, családdal vagy jelenik meg közös programokon — az izoláció fokozatosan történik. [\[UK Home Office\]](#)
- Jelenlétében is kontrollálja a partnerét: válaszol helyette, dönti el, mit mondhat.
- A partnere feszült, visszahúzódozó, a barátodra pillant döntés előtt.
- Apró megjegyzések a partneréről, amelyek lebecsülik — viccelődve vagy komolyan.

Az erőszak nem egy pofonnal kezdődik — folyamatosan épül. Amit láatsz, az sokszor csak a felszín.

05

MIT MONDJ A BARÁTODNAK?

Ha aggódsz a magatartásán:

- „Figyeltem, ahogy a partnereddel bántál. Ez aggaszt.”
- „Nem azt mondom, hogy rossz ember vagy — de amit tettél, az nem volt rendben.”
- „Ha segítségre van szükséged, kérhetsz.”

Ha aggódsz a barátod partneréért:

- „Hogyan vagy? Régen nem láttalak.” — természetesen, ítékezés nélkül.
- „Ha valaha szükséged van valamire — szólj.” Segítségkérő elérhetőségek diszkrét megosztása.

✗ Ne légy közvetítő a kettőjük között.

✗ Ne adj tanácsot az érintettnek arról, hogy „próbáljanak meg kommunikálni”.

✗ Ne mentsd fel a barátod viselkedését.

✗ Ne várd el az érintettől, hogy azonnal lépjen — a kilépés gyakran több próbálkozás eredménye.

Az erőszak nem a férfiak természetéből következik.

- Nem azért történik, mert valaki férfi — hanem mert úgy gondolja, joga van a másik felett rendelkezni.
- Az a hiedelem, hogy „a férfinak kell irányítani”, tanult — és változtatható. A legtöbb férfi nem bántalmaz.
- A bántalmazás nem a férfiasságból következik, az erőszak nem sors vagy ösztön, hanem olyan viselkedés, amelyért az elkövető felelős.

Ha valaki azt mondja, hogy „így szokás” — az nem igaz. A döntés a tied. A tisztelet nem gyengeség, és az egyenlőség nem vesz el a férfiasságból.

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

A biztonságos kapcsolat nem szerencse kérdése. Nem a kontrollra, hanem a tiszteletre és az egyenlőségre épül.

**ETIKUS MUNKAHELY
PROGRAM**
etikusmunkahely.hu