

SZAKMAI TÁJÉKOZTATÓ — SPORT

Edzőknek és sportszakembereknek

Párkapcsolati erőszak a sportban

Testkép · Sérülések · Viselkedésváltozás

Az edző rendszeresen találkozik a sportolóval — ezért a sérülések és a viselkedésváltozás is láthatóvá válhat.

A sérülések és a viselkedésváltozás együtt már mintázat.

01

MIÉRT SZÁMÍT?

- Az edző rendszeres, bizalmi kapcsolatban van a sportolóval — a változás látható.
- A test sérülései láthatók az öltözőben, edzés közben. [\[WHO\]](#)
- Teljesítményromlás, kimaradások, visszahúzódás — összefügghet otthoni erőszakkal. [\[SAMHSA TIP 57\]](#)
- A partner jelenléte minden edzésen, kontrollálás — izoláció és kontroll jele lehet. [\[UK Home Office\]](#)

02

MIRE FIGYELJEK?

- Magarázat nélküli sérülések — főleg nyakon, karon, törzsön. [\[Campbell et al. 2003\]](#)
- Hirtelen teljesítményromlás, motiváció elvesztése, kimaradások.
- Partner állandó jelenléte, közbeszólása, elhúzása az edzésről. [\[UK Home Office\]](#)
- Visszahúzódás a csoportból, kerüli a szemkontaktust.
- Látható szorongás, feszültség a telefon csörrenésekor.

03

MIT TEHETEK?

Négyszemközt, természetes hangnemben:

- „Észrevettem a változást. Jól vagy?”
- „Van valami, amiben segíthetek — az edzésen kívül is?”
- Segélyhívó számok elérhetővé tétele — öltözőben, edzési anyagok között. [\[5D Bystander Intervention\]](#)

A sérülések és a viselkedésváltozás együtt már mintázat — érdemes négyszemközt rákérdezni.

✗ Ne kérdezz a partner jelenlétében.

✗ Ne konfrontáld a partnert.

✗ Ne adj tanácsot és ne ítéld meg — hallgasd meg és irányítsd segítséghez.

✗ Ne várj teljes bizonyosságra a megszólítás előtt.

AZONNALI SEGÍTSÉG HÍVÁSA SZÜKSÉGES, HA:

- Fizikai bántalmazás zajlik vagy most történt.
- Fojtogatás jelei láthatók — a fojtogatás a későbbi súlyos vagy halálos erőszak egyik legerősebb ismert kockázati indikátora. [\[Campbell et al. 2003\]](#)

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

5D — a biztonságos közbelépés 5 módja

Nemzetközileg elterjedt szemtanúi beavatkozási modell. Nem kell mindet alkalmaznod — válaszd azt, ami a helyzetben biztonságos.

- **Distract (Elterelés):** megszólítod az elkövetőt vagy az érintettet valami semleges üggyel, hogy megszakadjon a helyzet.
- **Delegate (Segítségkérés):** bevonsz valaki mást is — biztonsági szolgálatot, kollégát vagy rendőrséget.
- **Document (Dokumentálás):** jegyezd fel a történeteket, ha ez biztonságos és segítheti a későbbi intézkedést.
- **Delay (Utólagos támogatás):** a helyzet után odafordulsz az érintetthez: „Jól van? Segíthetek?”
- **Direct (Közvetlen beavatkozás):** közvetlenül reagálsz — csak akkor, ha biztonságos és nem eskalál.

Forrás: [\[5D Bystander Intervention\]](#)