

JOGAID VANNAK – ÉS NEM VAGY EGYEDÜL

Neked – ha érintett vagy

Párkapcsolati erőszak: biztonság és segítség

Nem a te hibád · Nem vagy egyedül · Van segítség

Amit átélsz, az nem a te hibád. És nem kell egyedül viselned.

Nem kell feljelentened ahhoz, hogy segítséget kérj. Nem kell azonnal döntened. Elég, ha most információt gyűjtesz és egy lépést teszel.

01

AMIT ÉRZEL — EZ ÉRTHETŐ

Sokan érzik azt, hogy szeretik a partnerüket — még akkor is, ha bántalmazzák őket. Ez nem gyengeség. A szeretet, a félelem és a remény összekapcsolódhat — ezt a félelemlapú kötődést trauma-kötődésnek nevezzük.

A bántalmazó kapcsolatok gyakran ciklikusan működnek: a feszültséget bántalmazás követi, majd bocsánatkérés, ígérek vagy nyugodtabb időszakok. A nyugodtabb időszakok nem feltétlenül jelentik azt, hogy az erőszak véget ért.

- Szereted, és félsz is tőle — ez egyszerre lehetséges. [\[SAMHSA TIP 57\]](#)
- Visszamentél már korábban, vagy most is fontolgatod — ez nem hiba. Sok érintett többször is visszatér, mielőtt végleg kilép a kapcsolatból.
- A visszatérés nem kudarc. Gyakran a folyamat része, mert a kilépés időt, biztonságot és támogatást igényel.
- Félsz, szégyelled, titkolod vagy magyarázod a történeteket — rengetegen teszik. Ez sem a te hibád.
- Nem vagy biztos benne, hogy „elég súlyos” — ha félsz tőle vagy a reakcióitól, az figyelmeztető jel.
- A szeretetteljes időszakok, az ígérek és a bocsánatkérések reményt adhatnak arra, hogy minden megváltozik. Ez is része lehet a trauma-kötődésnek.

A bántalmazás ciklikussága és a trauma-kötődés miatt sokan hosszú idő alatt jutnak el a segítségkérésig. Nem kell mindent ma eldöntened.

02

EZ ERŐSZAK — AKKOR IS, HA NINCS ÜTÉS

Az erőszak nem csak fizikai. Gyakran a kényszerítő kontrollról szól: a másik fokozatosan korlátozza a szabadságodat, a kapcsolataidat, a pénzügyeidet és a döntéseidet. Az alábbiak mindegyike erőszak lehet:

- Ellenőrzi, hova mész, kivel találkozol, mit viselsz.
- Ellenőrzi a pénzedet — megvonja, vagy adósságba kényszerít. [\[EU 2024/1385\]](#)
- Elidegenít a családtól, barátoktól — fokozatosan, sokszor észre sem veszed.

- Lebecsül, megaláz, nevetségessé tesz — négy szem között vagy mások előtt. A kapcsolati erőszak gyakran nem ütésekkel, hanem a másik ember önbizalmának és önrendelkezésének fokozatos rombolásával működik. [\[Btk. 212/A. §\]](#)
- Megfenyeget — téged, a gyerekeket vagy a családot.
- Kényszeríti a szexet — a kapcsolaton belül is szexuális erőszak. [\[Btk. 197. §\]](#)

Ha félsz tőle vagy a reakciótól, az figyelmeztető jel. Nem kell fizikai sérülés ahhoz, hogy segítséget kérj.

03

A KILÉPÉS — AMIT ÉRDEMES TUDNI

A kilépés lehet a legveszélyesebb időszak. Ez nem azt jelenti, hogy ne menj — hanem hogy fontos felkészülni.

- Amikor elmész, vagy utána, a kockázat átmenetileg megnőhet. Ez ismert — és van rá tervezés.
- Biztonsági terv: mit viszel, hova mész, kit értesítesz — ennek kidolgozásában segítenek a segélyvonalak.
- Nem kell egyszerre megoldani mindent. Elég ma egy lépést tenni.
- Ha korábban már elmentél és visszatértél, attól még ugyanúgy kérhetsz segítséget. A visszatérés sok érintett történetének része.

A biztonsági terv nem azt jelenti, hogy holnap el kell menned. Azt jelenti, hogy ha eljön az idő, tudod, mit teszel.

04

A GYEREKEK

- A gyerekek is érintettek — akkor is, ha nem őket bántják közvetlenül. Ha látják vagy hallják az erőszakot, az őket is megviseli.
- Te vagy a legjobb védelem a gyerekeid számára — a te biztonságod az ő biztonságuk is.
- Ha segítséget kérsz, azzal nem elveszted a gyerekeidet — hanem véded őket.

05

JOGAID VANNAK

- Jogod van biztonságban élni — a kapcsolaton belül is. [\[EU 2024/1385\]](#)
- Jogod van ahhoz, hogy ne bántalmazzanak.
- Jogod van „nem”-et mondani.
- Jogod van segítséget kérni — akkor is, ha még nem döntöttél a kapcsolat jövőjéről.
- Jogod van dönteni a saját életedről és a saját pénzügyeid felett.
- Jogod van a magánélethez.
- Jogod van ahhoz, hogy higgyenek neked és tisztelettel bánjanak veled.
- Jogod van ahhoz, hogy elhagyd a bántalmazó környezetet.

- Jogod van jogi segítséget kérni és jogi eljárást kezdeményezni.
- Jogod van távoltartást kérni. [\[2009. évi LXXII. tv.\]](#)
- Jogod van ahhoz, hogy önmagad lehess.

Nem kell ma mindent eldöntened. De jogod van segítséget kérni ma.

06

NEM KELL EGYEDÜL LENNED

NANE — ingyenes segélyvonal	06 80 505 101
OKIT — állami krízis	06 80 20 55 20
Áldozatsegítő Vonal (ÁSK)	116 006
Patent — jogi segítség	06 80 80 80 81
Rendőrség / távoltartás	112

Jogod van biztonságban élni. Jogod van segítséget kérni. Jogod van ahhoz, hogy higgyenek neked.

Nem a te hibád. Nem kell egyedül viselned. Ami történik veled, az számít — és te is számítasz.

**ETIKUS MUNKAHELY
PROGRAM**
etikusmunkahely.hu