

HA A SZOMSZÉDBAN HALLOD — LAKÓKNAK, SZOMSZÉDOKNAK

Ha a szomszédban hallod

Mit tehetsz szomszédként — biztonságosan, hősiködé nélkül

Nem kell tudnod biztosan · Nem kell beavatkozni · De nem kell elfordulni sem ·  **Mikor hívd a 112-t**

A falon át kiabálást, sírást, tárgyak csapódását hallod — újra meg újra. Vagy egy szomszéd, aki egyre zárkózottabb, ijedtebb. Lehet, hogy hónapok óta hallod vagy látod ezt, és nem tudod, mit tegyél.

Nem kell biztosan tudni, hogy mi történik, és nem kell beavatkozni. De előfordulhat, hogy a szomszéd az egyetlen ember, aki észreveszi, hogy valami nincs rendben — és ez sokat számíthat.

01

HONNAN TUDHATOM, HOGY BAJ VAN?

Szomszédként ritkán látsz mindent — inkább hallasz, sejtessz, érzékel. Nem a te dolgod biztosra menni; elég, ha figyelsz a visszatérő mintázatra.

AMIT HALLHATSZ VAGY LÁTHATSZ

- Visszatérő kiabálás, fenyegetőzés, tárgyak csapódása, tompa ütések, sírás vagy könyörgés a falon át — különösen, ha ismétlődik.
- Egy felnőtt vagy gyermek gyakori, megmagyarázhatatlan sérülései, vagy hogy nyáron is mindent eltakar.
- A szomszéd egyre zárkózottabb, ijedtebb, ritkán jár el, mintha mindenhol engedélyt kellene kérnie.
- Gyermek, aki sokszor kint van a lépcsőházban, fél hazamenni, vagy túl csendes, túl feszült.

A KONTROLL JELEI

- Az egyik fél ellenőrzi a másik mozgását, idejét, kapcsolatait — ki jöhet-mehet, kivel beszélhet, mikor. [\[UK Home Office\]](#)
- A partner elszigeteli a másikat a családjától, barátaitól és más kapcsolataitól; nem engedi a látogatókat.
- Az egyik fél a másik jelenlétében láthatóan megváltozik: elnémul, feszült lesz, figyelési reakcióit.
- Megfélemlítés a közös térben is: hangos fenyegetés a lépcsőházban, ajtócsapkodás, mások előtti megalázás.

Egyetlen hang vagy jel önmagában nem bizonyíték, és lehet más oka is. De ha valami újra és újra visszatér, és rossz érzésed van, az elég ok arra, hogy ne fordulj el.

02

MIT TEHETEK SZOMSZÉDKÉNT?

Szomszédként van valami, amit más nem tud: ott vagy, tartósan, a közelben. Nem kell megoldanod a helyzetet. Néhány egyszerű és biztonságos lépés is sokat számíthat. [\[Right To Be – 5D\]](#)

1

Légy jelen — csendben is

Egy köszönés, egy normális szó a lépcsőházban, egy „ha valaha szükség van valamire, itt vagyok” — a bántalmazott gyakran teljesen el van szigetelve. A pusztá tudat, hogy van egy barátságos szomszéd, kapaszkodó lehet.

2

Hívj segítséget, ha kell

Ha most zajlik, és valaki veszélyben lehet, hívd a 112-t — nem kell biztosra menned. Inkább szólj feleslegesen, mint hogy elmulaszd. A bejelentés lehet névtelen is.

3

Jegyezd fel, amit érzékelsz

Ha visszatérsz, írd fel magadnak: mikor, mit hallottál (dátum, idő, mi történt). Ha később eljárás lesz, egy szomszéd hiteles megfigyelése sokat számíthat — de ezt csak magadnak, diszkréten.

4

Vonj be másokat, ne maradj egyedül

Társasházban szólhatsz a közös képviselőnek a közös teret érintő helyzetről; bárhol kérheted a rendőrség segítségét. A felelősséget nem kell egyedül cipelned.

A legbiztonságosabb gyakran a legcsendesebb: egy barátságos jelenlét és egy időben megtett 112-es hívás többet érhet, és kevesebb kockázattal járhat, mint szembeszállni az elkövetővel — akivel ráadásul együtt laksz.

03

HOGYAN SZÓLJAK A SZOMSZÉDNAK?

Ha adódik egy nyugodt, négy szemközti pillanat — a lépcsőházban, a kertben, a partner nélkül —, egy halk, ítélezésmentes szó utat nyithat. Soha ne az elkövető jelenlétében.

- Egyszerű, nyomásmentes mondatok: „Csak szólni akartam, hogy itt vagyok, ha bármi kell.” — nem faggatás, hanem nyitott ajtó.
- Ne minősítsd a partnert, ne mondd ki helyette, hogy „bántalmaznak” — lehet, hogy fél, vagy még nem tart ott; a kapcsolat fenntartása fontosabb az azonnali „megoldásnál”.
- Ne sűrgesd döntésre (hogy hagyja el, jelentse fel) — a kilépés folyamat, és a legveszélyesebb időszak is lehet; az ő tempóját tiszteled.
- Tartsd diszkréten: ne beszéld ki a házban, ne pletykáld — ez a bizalmat és a biztonságát is rombolja.
- Ha kéri, adj át segítő elérhetőséget (OKIT, NANE, Patent) — de csak úgy, ha az nem teszi ki veszélynek, ha az elkövető megtalálja.

Nem kell megoldanod helyette. Néha a legtöbb, amit tehetsz, hogy tudja: nincs egyedül.

04

MIT NE TEGYEK?

✗ *Becsöngetni, hogy szembesítsd vagy „móresre tanítsd” az elkövetőt — ez eskalál, és téged is veszélybe sodor, hiszen ott laksz.*

✗ *„Ez magánügy, nem avatkozom bele” — a párkapcsolati erőszak nem magánügy, és a falak nem védik meg az áldozatot.*

- ✗ Fizikailag közbeavatkozni, beállni közéjük — ezt bízd a rendőrségre.
- ✗ A bántalmazottat a házban kibeszélni, pletykálni róla, vagy a partnere előtt szóba hozni.
- ✗ Számon kérni rajta, hogy „miért nem hagyja már ott” — a hibáztatás elzárja a bizalmat.

- ✗ Megvárni, hogy más szóljon — társasházban mindenki erre vár, ezért gyakran senki sem cselekszik.
- ✗ Felvételt készíteni vagy benézni az ablakon — a megfigyelés ne csapjon át zaklatásba vagy magánszféra-sértésbe.
- ✗ Az áldozat döntése helyett dönteni, vagy megharagudni rá, ha nem úgy reagál, ahogy várnád.

05

⚠ MIKOR HÍVD A 112-T?

AZONNAL HÍVD A 112-T, HA AZ ALÁBBIK BÁRMELYIKE FENNÁLL — A BIZTONSÁG MINDIG ELSŐBBSÉGET ÉLVEZ

- Olyat hallasz vagy látsz, ami fizikai bántalmazásra utal: ütések, dulakodás, fojtogatás, valaki segítségért kiált. [\[Campbell et al. 2003\]](#)
- Halálos fenyegetést hallasz, vagy fegyver kerül szóba.
- Gyermekek van a lakásban, és veszélyben lehet, vagy bántalmazás tanúja.
- A helyzet hirtelen, erősen eszkalálódik — és úgy érzed, valaki komoly veszélyben van.
- Szakítás, költözés körüli fokozódó fenyegetés, zaklatás — ez a legmagasabb kockázatú időszak. [\[National DFV Bench Book\]](#)
- Bizonytalan vagy — ilyenkor is inkább hívd: a 112 segít eldönteni, mi a teendő, és a bejelentés lehet névtelen.

Amit a 112-nek mondj:

- Hol történik (pontos cím, emelet, ajtó) — **ezt kérdezik először, ezzel kezd.**
- Mit hallasz vagy látsz most (pl. „a szomszédokban dulakodás, sikoltozás”), van-e ott gyermek, van-e szó fegyverről.
- Maradj biztonságban a saját lakásodban — ne menj át, ne avatkozz közbe; a kikerkező rendőrség dolgozik a beavatkozáson.

06

SEGÍTSÉG — ELÉRHETŐSÉGEK

Ha utólag tovább segítenél, vagy te magad is érintett vagy, ezeket a vonalakat bárki hívhatja:

Mentők, rendőrség (azonnali veszély)	112
OKIT (állami krízisvonal)	06 80 20 55 20
Áldozatsegítő Központ (ÁSK)	116 006
NANE (segélyvonal)	06 80 505 101
Patent (jogsegély)	06 80 80 80 81

A bántalmazás az elszigeteltségből él. Egy szomszéd, aki észreveszi és nem fordul el, néha az egyetlen szál a külvilághoz.

**ETIKUS MUNKAHELY
PROGRAM**
etikusmunkahely.hu