

HA TANÚJA LESZEL — JÁRÓKELŐKNEK, KÍVÜLLÁLLÓKNAK

Ha az utcán látod

Mit tehetsz szemtanúként — biztonságosan, hősködés nélkül

Nem kell megmentened · De nem kell elfordulnod sem · Az „5 D” módszer · ⚠ **Mikor hívd a 112-t**

Az utcán, a buszon, egy boltban hirtelen tanúja leszel valaminek: valaki fenyegetően ráförmed a partnerére, megragadja, a másik megdermed. Egy pillanat alatt el kell döntened, mit teszel.

Nem kell hősnek lenned, és nem szabad az elkövetővel szembeszállnod — de van néhány biztonságos dolog, amit bárki megtehet, és ami sokat számíthat.

01

„NEM AZ ÉN DOLGOM”?

- Sokan elfordulnak, mert azt hiszik, „csak veszekednek”, vagy mert félnek, hogy rosszul avatkoznak közbe. Pedig a legtöbb áldozat számára épp az számít, hogy valaki egyáltalán észreveszi.
- A párkapcsolati erőszak nem magánügy: bűncselekmény is lehet, és a nyilvánosság előtti agresszió gyakran egy súlyosabb, otthoni mintázat látható csúcsa. [\[WHO\]](#)
- A „szemtanú-hatás”: minél többen állnak körül, annál kevésbé lép bárki — mindenki azt hiszi, majd más cselekszik. Ha te észreveszed magadban ezt, az már fél lépés a cselekvés felé.
- Nem kell eldöntened, „tényleg erőszak-e”, és nem kell bizonyítékot keresned. Elég, hogy valami nem stimmel, és tehetsz egy biztonságos lépést.
- Sokan azt hiszik, az érintett nem akar segítséget — kutatások épp ezt cáfolják: a beavatkozás, ha biztonságosan történik, gyakran épp a leginkább rászoruló, fenyegetett helyzetben jelenti a legtöbbet az áldozatnak. [\[Liang et al. 2025\]](#)
- A jelenléted önmagában is számít: a bántalmazók gyakran a feltűnésmentességre építenek; ha érzik, hogy valaki figyel, az már visszafoghatja a helyzetet.

Nem kell megmentened az áldozatot, és nem kell hősnek lenned. De nem kell elfordulnod sem — a kettő között van a hely, ahol biztonságosan segíthetsz.

02

AZ „5 D” MÓDSZER — ÍGY SEGÍTHETSZ BIZTONSÁGOSAN

Ez a nemzetközileg bevált módszer öt biztonságos lehetőséget kínál — nem mind illik minden helyzethez, válaszd azt, ami biztonságos neked és az érintettnek. [\[Right To Be – 5D\]](#)

1

Distract — Tereld el

Ne az erőszakot szólítsd meg, hanem teremts ürügyet a megszakítására: kérdezz útbaigazítást, kérj tüzet, tégy úgy, mintha ismernéd az áldozatot. A figyelem megtörése időt és teret adhat.

2

Delegate — Vonj be más

Ne maradj egyedül: szólj egy biztonsági őrnek, boltvezetőnek, buszsofőrnek, vagy kérj meg egy másik járókelőt, hogy együtt cselekedjete. Súlyos helyzetben a 112 a legfontosabb „delegálás”.

3

Document — Rögzítsd

Ha mások már segítenek, biztonságos távolból rögzítheted a történeteket (idő, hely, mi történt). A felvételt mindig az áldozatnak add át, sose tedd közzé és ne oszd meg a beleegyezése nélkül.

4

Delay — Segíts utólag

Ha a pillanatban nem tudtál vagy nem volt biztonságos cselekedni, utólag is odamehetsz: „Láttam, mi történt. Jól van? Tudok segíteni?” — a tudat, hogy valaki látta, már sokat jelent.

5

Direct — Lépj közbe (óvatosan)

Csak ha biztonságos: szólítsd meg közvetlenül az áldozatot (nem az elkövetőt!) — „Jól van? Maradjak?” Soha ne szállj szembe, ne fenyegezd, ne provokáld az elkövetőt; az eskalál.

A leghatékonyabb gyakran a legcsendesebb: a figyelem elterelése és más bevonása biztonságosabb, mint a közvetlen szembeszállás — és sokszor jobban is működik.

03

MIT MONDJAK, MIT TEGYEK?

Az áldozatnak szólj, ne az elkövetőnek. Nyugodtan, ítékezés nélkül, az ő döntését tisztelve.

- Az áldozatnak: „Jól van? Tudok segíteni? Hívjak valakit?” — egyszerű, nyugodt kérdés, ami nem teszi ki még jobban.
- Ne minősítsd, ne kérdezd ki, ne sűrgesd döntésre — lehet, hogy fél, vagy nem akar most lépni; ezt fogadd el.
- Ne állj az elkövető és az áldozat közé fizikailag, és ne szólítsd fel, ne fenyegezd az elkövetőt — ez ellened és az áldozat ellen fordulhat.
- Ha elmész egy bolt, kávézó, intézmény mellett, kérj segítséget a személyzettől — ők hívhatnak segítséget, és belső teret adhatnak.
- Ha rossz érzésed van, inkább kérj segítséget, mint hogy figyelmen kívül hagyd — jobb feleslegesen hívni a 112-t, mint elmulasztani, amikor kellett volna.

Nem a tökéletes mondatot kell megtalálnod. Egy nyugodt „Jól van? Maradjak?” többet ér, mint a néma elfordulás — és nem teszi a helyzetet veszélyesebbé.

04

MIT NE TEGYEK?

✗ Szembeszállni, megfenyegetni vagy provokálni az elkövetőt — ez eskalál, és téged is veszélybe sodor.

✗ „Biztos megérdemelte” / „magánügy” / „nem avatkozom bele” — az elfordulás is döntés.

- ✗ Fizikailag az elkövető és az áldozat közé állni, vagy megpróbálni szétválasztani őket.
- ✗ Az áldozatot a nyilvánosság előtt faggatni, vagy nyomást gyakorolni rá, hogy „most azonnal lépjen”.
- ✗ Videót készíteni szórakozásból vagy közösségi médiára — felvétel csak az áldozat megsegítésére, az ő beleegyezésével.

- ✗ Megvárni, hogy más lépjen — a tömegben mindenki erre vár, ezért gyakran senki sem cselekszik.
- ✗ Túlbecsülni magad: nem a te dolgod legyőzni az elkövetőt, hanem segítséget hozni.
- ✗ Az áldozat döntése helyett dönten, vagy haragudni 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

- Bárkit fizikailag bántalmaznak, megütnek, megrugnak, fojtogatnak, vagy fegyvert látsz. [\[Campbell et al. 2003\]](#)
- Valakit akarata ellenére elrángatnak, autóba kényszerítenek, vagy fogva tartanak. [\[EU 2024/1385\]](#)
- Halálos fenyegetést hallasz, vagy valaki segítségért kiált.
- Gyermekek van jelen, és veszélyben van, vagy bántalmazás tanúja.
- A helyzet gyorsan súlyosbodik, és úgy érzed, valaki komoly veszélyben van.
- Bizonytalan vagy — ilyenkor is inkább hívd: a 112 segít eldönteni, mi a teendő.

Amit a 112-nek mondj:

- Hol vagy (pontos cím, utca, ismert pont) — **ezt kérdezik először, ezzel kezd.**
- Mi történik most (pl. „egy férfi bántalmaz egy nőt”), hányan vannak, van-e fegyver, van-e ott gyermek.
- Maradj biztonságos távolban, és ha lehet, maradj a helyszín közelében, amíg a segítség kiér — de csak ha ez biztonságos neked.

06

SEGÍTSÉG — ELÉRHETŐSÉGEK

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

Mentők, rendőrség, tűzoltók	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 legtöbbet nem a bátor közbelépés segít, hanem hogy valaki egyáltalán észrevette, és nem fordult el.

ETIKUS MUNKAHELY
PROGRAM
etikusmunkahely.hu