

HA A NETEN LÁTOD — KÍVÜLLÁLLÓKNAK, KÖVETŐKNEK

Ha a neten látod

Digitális erőszak és online zaklatás — mit tehetsz szemtanúként

A képernyő mögött is valódi · Ne oszd tovább · Jelents, ments, jelezz ·  **Mikor súlyos**

Egy kommentben, egy sztoriban vagy egy csoportbeszélgetésben azt látod, hogy valakit a partnere megaláz, fenyeget vagy ellenőriz. Az is lehet, hogy a beleegyezése nélkül osztanak meg róla intim tartalmat. Kívülről te is segíthetsz.

Az online bántalmazás nem kevésbé valós attól, hogy a képernyőn történik. Ha ilyet látsz, vannak biztonságos és hatékony módjai annak, hogy segíts.

A leghatékonyabb gyakran a legcsendesebb: a jelentés, a mentés és egy halk üzenet többet ér, mint az elkövetővel folytatott nyilvános vita.

01

MI SZÁMÍT ONLINE ERŐSZAKNAK?

Az online bántalmazás jeleit néha a kívülállók hamarabb észreveszik, mint maga az érintett. Ezért lehet fontos a szemtanú szerepe.

ONLINE KONTROLL ÉS ZAKLATÁS

- Állandó ellenőrzés: követeli a jelszavakat, átnézi az üzeneteket, megszabja, kivel írhat, mit posztolhat. [\[UK Home Office\]](#)
- Lokáció-követés, folyamatos „hol vagy, kivel vagy” üzenetek, megszállott nyomon követés.
- Nyilvános megalázás, lejáratás, sértő kommentek, az áldozat megszégyenítése vagy hibáztatása mások előtt.
- Fenyegető üzenetek, zsarolás, a kapcsolat megszakítása esetére kilátásba helyezett bosszú vagy megtorlás.

AMI BŰNCSELEKMÉNY IS LEHET

- Intim kép vagy videó megosztása, vagy megosztással való fenyegetés a beleegyezés nélkül — Magyarországon is jogellenes, és bűncselekmény lehet. [\[Internet Hotline\]](#)
- Hamisított (deepfake) intim tartalom készítése vagy terjesztése valakiről.
- Folyamatos, megfélemlítő zaklatás, halálos vagy súlyos fenyegetés.
- Mások bevonása a zaklatásba, csoportos lejáratás, a célpont adatainak közzététele.

Az online kontroll, zaklatás és megalázás a párkapcsolati erőszak része, és gyakran nem csak a képernyőn történik.

02

MIT TEHETSZ? — BIZTONSÁGOSAN, ONLINE

A közvetett lépések a leghatékonyabbak és a legbiztonságosabbak — nem kell nyilvános vitába szállnod az elkövetővel. [\[Right To Be – 5D\]](#)

1

Ne terjeszd

A legfontosabb: ne oszd meg, ne kommenteld, ne lájkold a megalázó vagy intim tartalmat — még „felháborodásból” sem. Minden megosztás tovább terjeszti az áldozat megalázását. Ha kéretlen intim tartalmat látsz, jelentsd, ne nézd végig és ne küldd tovább.

2

Jelentsd a platformnak

Használd a beépített „jelentés” (report) funkciót: zaklatás, fenyegetés, beleegyezés nélküli intim tartalom — minden nagy platformon jelenthető, és gyakran ez a leggyorsabb út az eltávolításhoz.

3

Mentsd a bizonyítékot

Ha biztonságos, készíts képernyőmentést (dátummal, a felhasználónévvel) — a tartalom eltűnhet, de a mentés segíthet az áldozatnak egy esetleges feljelentésnél. A mentést neki add át, ne tedd közzé.

4

Jelezz az áldozatnak — diszkréten

Egy privát üzenet: „Láttam, mi történik. Jól vagy? Tudok segíteni?” Már az is sokat jelenthet, ha tudja, hogy valaki észrevette, mi történik, és nincs egyedül. Ne a nyilvánosság előtt tedd, ami még jobban kiteszi.

Nem kell nyilvánosan kiállnod vagy vitába szállnod ahhoz, hogy segíts. A csendes, közvetett lépések — jelentés, mentés, diszkrét üzenet — biztonságosabbak, és sokszor jobban is működnek.

03

HA KÉRETLEN INTIM TARTALMAT LÁTSZ

Ez a digitális erőszak egyik legsúlyosabb formája: valakiről a beleegyezése nélkül osztanak meg intim képet vagy videót (gyakran egy volt partner). Ez az áldozatnak mély és tartós sérülést okozhat, ezért ilyenkor különösen fontos, hogyan reagálnak a körülötte lévők.

- Ne nézd végig, ne mentsd magadnak, és semmiképp ne oszd tovább — a továbbküldéssel te is hozzájárulsz a bántalmazás folytatásához, és jogi felelősséget is vonhat maga után. [\[Internet Hotline\]](#)
- Jelentsd a platformon (a legtöbb helyen külön kategória van a beleegyezés nélküli intim tartalomra), és bátoríts másokat is a jelentésre — több bejelentés növelheti annak esélyét, hogy a tartalmat gyorsan eltávolítsák.
- Jelezd az áldozatnak diszkréten, ha ismered: „Láttam, hogy terjed valami rólad. Melletted állok, és segítek jelenteni / eltávolíttatni.” — a gyors fellépés csökkenti a terjedést. [\[Internet Hotline\]](#)
- Irányítsd a megfelelő segítséghez: a tartalom hozzájárulás nélküli közzététele bejelenthető az Internet Hotline-nál és a rendőrségen; súlyos esetben jogi lépés is tehető.

A beleegyezés nélkül megosztott intim tartalom nem „kínos magánügy”, hanem a bántalmazás eszköze — és Magyarországon is jogellenes. A szemtanú legfontosabb feladata, hogy ne terjessze tovább, és lehetőség szerint segítse az eltávolítását.

04

MIT NE TEGYEK?

- ✗ *Megosztani, idézni, screenshotolni és továbbküldeni a megalázó vagy intim tartalmat — még elítélő kommenttel sem.*
- ✗ *Nilvánosan, a hozzászólásokban szembeállni az elkövetővel — ez gyakran eskalál, és az áldozatra terelheti a figyelmet.*
- ✗ *Az áldozatot nyilvánosan kérdegetni, leleplezni, vagy „kibeszélni”, akár jó szándékból is.*
- ✗ *A kéréstlen intim tartalmat megnézni, gyűjteni, vagy „bizonyítékként” mentesíteni a saját eszközödre megosztás céljából.*

- ✗ *Bagatellizálni: „csak az interneten van”, „biztos ők is benne voltak”, „magánügy”.*
- ✗ *Az áldozat helyett dönteni, vagy nyomást gyakorolni rá, hogy jelentsen fel, posztoljon, magyarázkodjon.*
- ✗ *Belemenni a doxxingba: valaki adatainak, lakcímének, munkahelyének közzétételébe — még az elkövető ellen sem.*
- ✗ *Azt hinni, hogy „úgyis más jelenti” — online is működik a szemtanú-hatás, ezért gyakran senki sem teszi meg.*

05

⚠ MIKOR SÚLYOS — MIKOR HÍVD A 112-T?

AZONNALI SEGÍTSÉG (112) KELL, HA AZ ONLINE TARTALOMBÓL KÖZVETLEN, VALÓS VESZÉLY KÖRVONALAZÓDIK

- Valaki közvetlen életveszélyt, öngyilkosságot, vagy azonnali fizikai bántalmazást jelez vagy él át a látottak alapján. [\[Campbell et al. 2003\]](#)
- Konkrét, komoly fenyegetést látsz: megölöm, megkereslek, tudom, hol laksz — különösen szakítás után. [\[EU 2024/1385\]](#)
- Az online fenyegetés valós helyszínre, időpontra, fegyverre utal, vagy a partner épp az áldozathoz tart.
- Gyermekek érintett: gyermekről készült intim tartalmat látsz — ez azonnali bejelentést igénylő, súlyos bűncselekmény. [\[Internet Hotline\]](#)
- Az érintett azt jelzi, hogy fél, veszélyben van, vagy nem mer hazamenni.
- Bizonytalan vagy — ilyenkor is inkább jelentsd a hatóságnak, mint hogy elmulaszd, amikor kellett volna.

Közvetlen, valós veszély esetén hívd a 112-t — a digitális tartalom akkor is komolyan veendő figyelmeztetés lehet. Gyermekről készült intim tartalom minden esetben azonnali bejelentést igényel. [\[Internet Hotline\]](#)

06

HOVÁ FORDULJ — ELÉRHETŐSÉGEK

Ha bejelentenél, segítenél, vagy te magad is érintett vagy, ezek a csatornák bárki számára elérhetők:

Mentők, rendőrség (azonnali veszély)	112
Internet Hotline (jogsértő online tartalom)	nmhh.hu/internethotline
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 képernyő mögött valódi ember van. Egy jelentés, egy mentés vagy egy támogató üzenet is sokat számíthat. Néha már az is segítség, ha valaki észreveszi, mi történik.

**ETIKUS MUNKAHELY
PROGRAM**
etikusmunkahely.hu