

A Szívdobbanás

(Heartbeat) egy európai projekt, amelynek célja, hogy megelőzze az erőszakot a fiatalok párkapcsolataiban. A projektet az Európai Bizottság Daphne III programja támogatja, a németországi



Paritätisches Wohlfahrtsverband baden-württembergi központja koordinálja, és a következő civil szervezetek kivitelezik: Tender (Anglia), Asociacion Cazalla Intercultural (Spanyolország), TIMA és PfunzKerle (Németország), AÖF (Ausztria), NANE Egyesület (Magyarország).

További információ a projektről:



Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület

NANE Egyesület

info@nane.hu · www.nane.hu

Hova fordulhatok?

Hol kaphatsz szakszerű segítséget?

A zaklatás, a szexuális erőszak (ide tartozik minden olyan szexuális tevékenység, amihez nem adtad a teljes beleegyezésed) és bármilyen tettelegesség törvénybe ütközik, akkor is, ha az elkövető a jelenlegi vagy volt partnered. Ha bűncselekményt követtek el ellened, érdemes a rendőrséghez, ha megsérültél, orvoshoz is fordulnod.

- Általános segélyhívószám: **112**
- Rendőrség: **107**

Ha félsz a párkapcsolatodban, és tanácstalan vagy:

- **NANE Segélyvonal bántalmazott nőknek és gyerekeknek:**
06-80-505-101 (este 6 és 10 között)



Szívdobbanás

Párkapcsolat erőszak nélkül

Hogy érzed magad a párkapcsolatodban?



Figyelmeztető jelek

A jól működő párkapcsolat

A jól működő párkapcsolat jelei, ha te és a barátod vagy barátnőd:

- együtt és külön is töltötök időt
- megbíztok egymásban
- tiszteletben tartjátok egymás érzéseit
- nyíltan beszéltek az intimitásról és a szexről
- érzékenyek vagytok egymás érzéseire
- barátok vagytok
- van közös érdeklődési körötök
- az érzéseiteket őszintén és nyíltan fejezitek ki
- nem alkalmaztok semmiféle erőszakot, legyen az testi, lelki vagy szexuális

Figyelmeztető jelek

Ha fenyegetve érzed magad, félsz, vagy egyenesen rettegsz a párkapcsolatodban, valószínűleg veszélyben vagy. Ha bántalmazó kapcsolatban maradsz, testi és lelki sérülések érhetnek. Ez a lista segíthet idejében felismerni a bántalmazást.

Figyelmeztető jel, ha a barátod vagy barátnőd:

- állandóan féltékenykedik vagy dühbe gurul, ha a barátáiddal szeretnél lenni
- mindig tudni akarja, hol vagy
- meg akarja határozni, mit vegyél fel, kivel találkozsz, vagy mit mondj
- azzal fenyeget, hogy elhagy, ha nem úgy viselkedsz, ahogy ő akarja, vagy nem teszed meg, amit mond
- megaláz, vagy azt érezteti veled, hogy értéktelen vagy
- nyomást gyakorol rád a szex terén
- bűntudatot kelt benned, ha olyat teszel, ami neki nem tetszik
- azzal fenyegetőzik, hogy kárt tesz benned vagy önmagában, ha kilépsz a párkapcsolatból
- tőle vagy mástól megtudod, hogy az előző partnerét megütötte vagy megpofozta, mert az valamilyen „hibát” követett el
- meglök, megrúg, rángat, fojtogat, megpofoz, vagy megüt téged



Szakításon gondolkozol?

Ha bántalmazó párkapcsolatban vagy, talán úgy érzed, nincs kihez fordulnod. Ilyenkor van a legnagyobb szükséged a támogatásra. Ne felejtse el: nem vagy egyedül, rengeteg ember kerül hasonló helyzetbe! Ez azonban egyáltalán nem jelenti azt, hogy a bántalmazás normális vagy elfogadható volna.

Megérdemled, hogy tiszteletteljesen bánjanak veled. Semmiféle erőszakot nem kell eltűrnöd!

A szakítás az erőszakos párkapcsolatok legveszélyesebb szakasza, ilyenkor különösen fontos a biztonságodról gondoskodni, és szükség esetén külső segítséget is kérni. A barátok és a családtagok segíthetnek neked. Keress valakit, akiben megbízol, és készítsetek együtt biztonsági tervet:

- Gondold végig, hogyan tudsz eljönni, ha a barátod vagy barátnőd viselkedése félelmet kelt benned!
- Térképezd fel, milyen biztonságos helyekre mehetsz, különösen, ha szakítani szeretnél!
- Jegyezd meg a rendőrség telefonszámát, vagy egy olyan felnőttét, akiben bízol!
- Figyelj arra, hogy egy megbízható személy mindig tudja, hol vagy éppen!
- Találjatok ki egy titkos jelszót, amelyet akkor használhatsz, ha segítséget szeretnél hívni!

Ha azt tapasztalod, hogy valamelyik barátod vagy családtagod nem hallgat meg vagy téged hibáztat, nem kell vele beszélned. Kereshetsz helyette olyat, aki megért és segít.