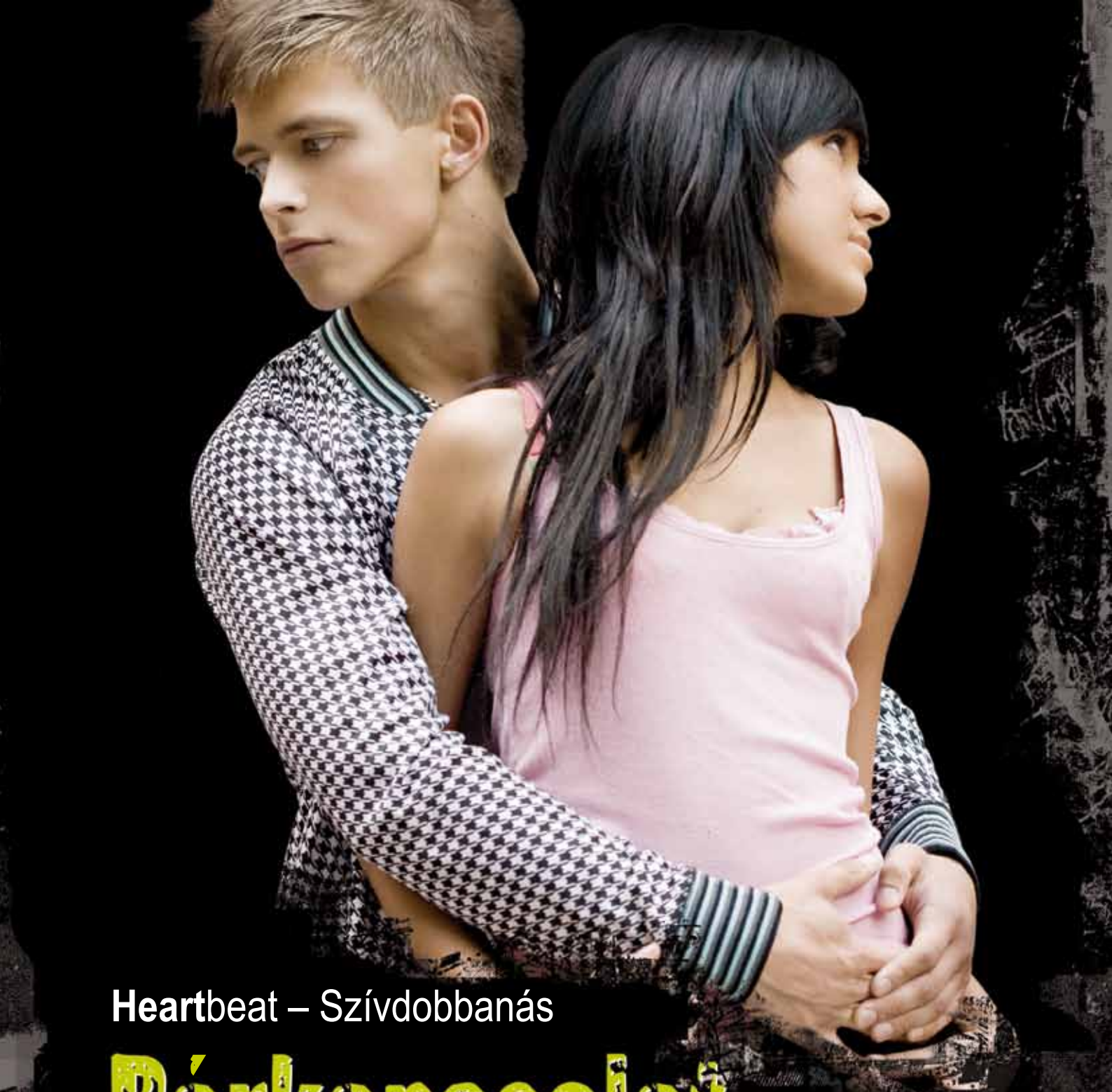


**Heart**beat – Szívdobbanás

# Párkapcsolat erőszak nélkül

A fiatalok közti párkapcsolati erőszak megelőzése – kézikönyv iskolai és iskolán kívüli foglalkozásokhoz

come-to-ebelling.de

daphne

# Heartbeat – Szívdobbanás

## Párkapcsolat erőszak nélkül

A fiatalok közti párkapcsolati erőszak
megelőzése – kézikönyv iskolai és iskolán
kívüli foglalkozásokhoz

**Kiadó:**

DER PARITÄTISCHE BADEN-WÜRTTEMBERG

Haußmannstr. 6, 70188 Stuttgart, Tel. ++49 (0)711 2155 172, Fax ++49 (0)711 2155 215, www.paritaet-bw.de

**Ez a kézikönyv elérhető az interneten** a http://www.empowering-youth.de/magyar/aktuell.html és a http://www.nane.hu/kiadvanyok/kezikonyvek/szivdobbanas.pdf címen.

**Szerzők:** Luzia Köberlein, Der PARITÄTISCHE: 6-13. o., Györgyi Tóth, NANE: 13-14., 26-27, 46-47. o.; Petra Sartingen, Sybille Hahn, TIMA e.V.- és Armin Krohe-Amann, Harald Gaiser, PFUNZKERLE e.V.: 15-25., 28-34., 44-46., 47-49. o.; Maria Rösslhumer és Sandra Messner, Autonóm Osztrák Nőmenhelyek Hálózata: 14-15. o.; a Tender munkatársai: 35-43 o

**Szerkesztő:** Luzia Köberlein

**Design:** Jens Ebeling Werbeagentur (reklámiroda)

Daphne

Ez a kézikönyv az Európai Közösség Daphne III programjának támogatásával, a “Szívdobbanás” (“Heartbeat”)elnevezésű, a fiatalok közti párkapcsolati erőszak megelőzésére létrejött projekt keretében jelent meg.

**Fordítás:** Jacqueline Audet: németről angolra; Luzia Köberlein: angolról németre; Miguel Angel García Lopez: angolról spanyolra; Szigeti Vera: angolról magyarra

**Copyright** 2008 by Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Baden-Württemberg,

Nem vállalunk felelősséget azért, hogy a kézikönyvben közölt internetes hivatkozások aktuálisak maradnak, illetve nem vállalunk felelősséget a hivatkozott weboldalak tartalmának pontosságáért és teljességéért. A Baden-Württembergi Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband (Független Jótékonysági Szervezetek Regionális Szövetsége, DPWV) nem bír befolyással a hivatkozott weboldalak (illetve ezek aloldalainak) tartalmára. Kijelentjük, hogy a hivatkozott internetes weboldalak tartalma nem hozható összefüggésbe a DPWV-vel és a DPWV nem felelős utóbbiak tartalmáért. Ez az anyagban szereplő összes internetes hivatkozásra, valamint az összes hivatkozott weboldalra is vonatkozik.

# Köszönetnyilvánítás

Ez a kézikönyv a „Szívdobbanás“ nevű európai uniós projekt keretében jött létre, melynek célja a fiatalok közti párkapcsolati erőszak megelőzése

Az **Európai Közösség Daphne III programjának**[1] köszönhetően öt európai országban nyílt lehetőség tizenévesek közti párkapcsolati erőszak elleni prevenciós programok fejlesztésére és tesztelésére iskolákban és más ifjúsági intézményekben, valamint a fiatalokkal foglalkozó szakemberek továbbképzésére.

A Szívdobbanás projektet a **PARITÄTISCHE Baden-Württemberg** kezdeményezte, koordinálta, és kísérte figyelemmel. A projekt kivitelezésében a következő német, magyar, osztrák, angol és spanyol partnerszervezetek vettek részt:

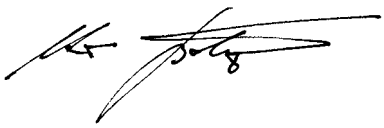
- **TIMA e.V.**, Tübingen (www.tima-ev.de)
- **PfunzKerle e.V.**, Tübingen (www.pfunzkerle.org)
- **Tender,** London (www.tender.org.uk )
- **NANE Egyesület**, Budapest (www.nane.hu)
- **Cazalla Intercultural Association**, Lorca (www.cazalla-intercultural.org )
- **AÖF,** Bécs (www.aoef.at )

Ezen szervezetek mindegyike komoly szakmai tudással rendelkezik a párkapcsolati erőszak terén, sokéves tapasztalattal bír az erőszak-prevenció területén, és szoros kapcsolatot ápol iskolákkal és ifjúsági szervezetekkel

Jelen kézikönyv megszületését egy két éven át tartó tervezési, tesztelési és értékelési folyamat előzte meg. A partnerszervezetek 2008 novemberétől 2010 szeptemberéig 33 prevenciós foglalkozást vezettek le, melyeken 681 fiatal vett részt 22 iskolából és 3 ifjúsági szervezetből. A foglalkozások időtartama kettő és tíz óra között változott

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani munkatársainknak a projekt keretében végzett elkötelezett, kreatív és újító munkájukért. Rendkívül hálásak vagyunk továbbá a programban részt vevő iskoláknak és ifjúsági szervezeteknek, hiszen az ő önzetlen együttműködésük nélkül ez a kézikönyv sohasem születhetett volna meg.

Stuttgart, 2010. október 10



Hansjörg Böhringer,
a DER PARITÄTISCHE BADEN-WÜRTTEMBERG igazgatója

[1] http://ec.europa.eu/justice/funding/daphne3/funding_daphne3_en.htm

# A résztvevő szervezetek rövid bemutatása

A **Der PARITÄTISCHE** egyike Németország hat nagy közhasznú ernyőszervezetének. Baden-Württemberg tartományban több mint 800 szervezet és intézmény tartozik a Der PARITÄTISCHE ernyője alá több mint 4000 szociális szolgáltatással. amely így a szociális munka és a társadalmi felelősségvállalás minden területét lefedi.
A szervezet elérhetősége: www.paritaet-bw.de

A **TIMA** e.V. – Initiative für Mädchenarbeit – segítő központot működtet Tübingenben, ahol a szervezet munkatársai a fiatal lányok sérelmére elkövetett szexuális erőszak ellen küzdenek, valamint megelőző programok szervezésével járulnak hozzá a lányok megerősödéséhez. A cél a lányok önértékelésének megerősítése, a saját testük feletti rendelkezési jog tudatosítása, továbbá a szexuális lealacsonyítás és erőszak elleni fellépés.
A szervezet elérhetősége: www.tima-ev.de

**A PfunzKerle** e.V. – Initiative für Jungen- und Männerarbeit – oktatást és terápiás segítséget nyújt fiúknak és férfiaknak. A szervezet identitásuk kialakításában és a felelősségteljes viselkedésben támogatja a fiúkat és a fiatalok férfiakat.
A szervezet elérhetősége: www.pfunzkerle.org

A Tender az egyenlőségen és kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatok népszerűsítésén munkálkodik. Az egyesület a dráma és a nevelés eszközeinek segítségével készíti fel a fiatalokat – és a velük dolgozó felnőtteket – a családon belüli és a szexuális erőszak elleni fellépésre. 2003-as megalakulása óta a Tender több mint 200 londoni iskolával és ifjúsági szervezettel működött már együtt.
A szervezet elérhetősége: Susie McDonald, Director Susie@tender.org.uk

Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület

A **NANE Egyesület** elsőszámú célkitűzése a nőket emberi jogaikban sértő erőszak felszámolása törvénymódosítások javasolásával, az érintetteknek nyújtott támogatással, és a közvélemény formálásával. Az egyesület projektjei abban segítik a lányokat és a nőket, hogy meg tudják nevezni a problémáikat, és képviselni tudják a saját érdekeiket.
A szervezet elérhetősége: www.nane.hu, info@nane.hu

A **Cazalla Intercultural** célja a bevándorlással, a multikulturalizmussal, az emberi jogokkal, valamint a nők elleni erőszakkal kapcsolatos társadalmi felelősségvállalás erősítése európai és helyi szinten. Az egyesület ezen kívül támogatja a fiatalok társadalmi mobilitását és az önkéntességet. Nem csak neveléssel és oktatással, de tanácsadással és útmutatással is segíti azokat, akik a leginkább rászorulnak.
A szervezet elérhetősége: : www.cazalla-intercultural.org, info@cazalla-intercultural.org, iroda: +34 968 477 566, fax: +34 968 473 523

Autonome Österreichische FRAUENHÄUSER

Az **AÖF** – Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser – a nők és gyerekek elleni erőszak megelőzésén, valamint a szociális ellátórendszer intézményeinek minél hatékonyabb összehangolásán munkálkodik.
A szervezet elérhetősége: www.aoef.at

# TARTALOMJEGYZÉK

**1.** Bevezetés

**1.1** A párkapcsolati erőszak megelőzésének jelentősége a nők és lányok elleni erőszak felszámolására irányuló európai és nemzeti stratégiákban

**1.2** Erőszak a tizenévesek párkapcsolataiban – az iskola és az ifjúsági munka feladatai

**1.3** A kézikönyv célja

**2.** Erőszak a tizenévesek párkapcsolataiban – a kutatások tükrében

**2.1** A fiatalok párkapcsolati erőszakkal kapcsolatos attitűdjei és vélekedései

**2.2** A tizenévesek párkapcsolataiban megjelenő erőszak gyakorisága, formái és következményei

**3.** A párkapcsolati erőszak megelőzésére irányuló foglalkozások beépítése az iskolában és az ifjúsági szervezetekben folyó munkába

**3.1** A foglalkozások célkitűzése, tartalma és módszertana

**3.2** Személyi és szervezeti keretek, feltételek

**4.** Gyakorlatok és oktatási segédanyagok

**4.1** 1 A foglalkozási modulok, oktatási célkitűzések, gyakorlatok áttekintése

**4.2** Első modul: A jól működő, kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatok

**4.3** Második modul: Párkapcsolati erőszak

**4.4** Harmadik modul: Támogatás és segítség

**5.** Ajánlott irodalom

# 1. Bevezetés

### 1.1
### A párkapcsolati erőszak megelőzésének jelentősége a nők és lányok elleni erőszak felszámolására irányuló európai és nemzeti stratégiákban

A Nőkkel szembeni hátrányos megkülönböztetés minden formájának kiküszöböléséről szóló ENSZ egyezmény (CEDAW)[2] rámutat: szoros kapcsolat áll fenn a nőkkel szembeni hátrányos megkülönböztetés, a nők elleni nemi alapú erőszak, és az emberi jogok megsértése között. Az egyezmény felszólítja a tagállamokat, hogy azok lépjenek fel a nők elleni erőszak minden formája ellen – beleértve a párkapcsolati erőszakot is.

A párkapcsolati és a nők elleni erőszak felszámolásáért folytatott kampányának összegző jelentésében az Európa Tanács felhívja a figyelmet: komoly lépésekre van szükség az oktatás-nevelés, illetve a szakemberképzés területén. Fel kell hívni a közvélemény figyelmét a nők elleni erőszak jelenségére, valamint szembe kell szállni azokkal az attitűdökkel és nemi szerepekkel kapcsolatos előítéletekkel, melyek megengedik és legitimizálják a nők elleni erőszakot[3].

A nők elleni erőszakkal kapcsolatos nemzeti cselekvési tervek szintén nagy hangsúlyt fektetnek a megelőzésre[4]. Javasolják, hogy a családon belüli erőszak témája – beleértve a kamaszkori párkapcsolati erőszakot is – kerüljön bele az iskolai nevelés, valamint a különböző szintű tanárképzések anyagába[5]

### 1.2
### Erőszak a tizenévesek párkapcsolataiban – az iskola és az ifjúsági munka feladatai

A „Gyerekek és kamaszok a párkapcsolati erőszak ellen“ elnevezésű Daphne projekt keretében (2007–2009)[6] magyar, német és osztrák partnereivel együttműködve a PARITÄTISCHE kidolgozta, miként lehet a párkapcsolati erőszak témáját beépíteni az iskolai tananyagba és az ifjúsági munkába. A projekt a szülök között fennálló bántalmazó kapcsolat gyerekekre gyakorolt hatásával foglalkozott, ám a foglalkozásokon részt vevő fiatalok jelezték: szükség lenne egy olyan megelőző programra is, amely nem a felnőttek, hanem a tizenévesek párkapcsolataiban jelenlévő erőszakkal foglalkozik.

[2] http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/recommendations/recomm.htm#recom19

[3] http://www.coe.int/t/dghl/standardsetting/equality/03themes/violence-against-women/Flyer_CAHVIO_en.pdf

[4] Spanyolország:
http://www.migualdad.es/ss/Satellite?c=Page&cid=1193049890379&language=cas_ES&pagename=MinisterioIgualdad%2FPage%2FMIGU_listado,
Németország:
http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen,did=103910.html
Nagy-Britannia:
http://www.thewnc.org.uk/publications/doc_download/420-end-violence-against-women-cross-government-strategy.html

[5] http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/praevention-haeusliche-gewalt-im-schulischen-ereich,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf
http://www.thewnc.org.uk/publications/doc_download/419-end-violence-against-women-annexes.html

[6] www.empowering-youth.de

Ez az igény hívta életre a PARITÄTISCHE következő projektjét, a „Szívdobbanás“-t. A foglalkozások elején a résztvevők kitöltöttek egy anonim kérdőívet, és az eredmények azt mutatták, a fiatalokat valóban érdekli a téma: a megkérdezett 573 diák 88%-a gondolta úgy, hogy hasznos lenne a kamaszkori párkapcsolati erőszakról beszélni az iskolában.

Két, nemrégiben készült felmérés szerint (Nagy-Britannia, 2009[7] ; Belgium 2009[8] ) a fiatalok ritkán beszélnek tanároknak és ifjúságsegítőknek a párkapcsolataikban elszenvedett erőszakról. Az erőszak hatása azonban akkor is megmutatkozik az iskolában, ha nem beszélnek róla nyíltan: figyelemzavar, teljesítményromlás, iskolakerülés, agresszió, drog- és alkoholfüggőség, pszichés zavarok és testi sérülések jelezhetik, hogy egy fiatal erőszakos, bántalmazó kapcsolatban él.

Az iskola és az ifjúsági szolgálatok olyan terepet jelentenek, ahol a gyerekek és fiatalok fontos tudásra tehetnek szert a testi-lelki jólléttel és a konfliktuskezeléssel kapcsolatban. Éppen ezért az iskolák és ifjúsági szolgálatok felelőssége az, hogy tisztában legyenek a gyermekvédelmi feladatokkal, és minél nagyobb mértékben segítsék a gyerekek és fiatalok érzelmi és társas tanulását. A fiatalok társas kompetenciái ugyanis kulcsfontosságú szerepet játszanak a jól működő, erőszakmentes párkapcsolatok kialakításában. A Szívdobbanás projekt keretében tartott pedagógus- és ifjúsági munkás-képzés 112 résztvevőjének 97,3%-a gondolta úgy, hogy a problémakörrel foglalkozni kell az iskolákban és az ifjúsági munka során. 98,2%-uk gondolta továbbá azt, hogy a fiatalok közti párkapcsolati erőszak kérdésének helyet kellene kapnia a tanárképzések anyagában. A megkérdezettek 36,6%-a állította, hogy munkája során találkozott ezzel a problémával, és 69,4% válaszolta azt, hogy szeretne olyan készségeket elsajátítani, melyek segítségével hatékonyabban tudná kezelni az ilyen helyzeteket.

.

### 1.3
### A kézikönyv célja

Jelen kézikönyv olyan tanárok és más szakemberek számára készült, akik az oktatásban vagy az ifjúsági munka területén dolgoznak. Célja, hogy információt nyújtson a fiatalok közti párkapcsolati erőszakról, ezen kívül ötleteket ad, miként lehet a témával foglalkozó prevenciós foglalkozásokat beépíteni az iskolák, illetve az ifjúsági szolgálatok munkájába. A kézikönyvben található gyakorlatokat 14 és 19 év közötti fiatalok számára fejlesztették ki.

[7] http://www.nspcc.org.uk/inform/research/findings/partner_exploitation_and_violence_wda68092.html,
Partner exploitation and violence in teenage intimate relationships, by Christine Barter, Melanie McCarry, David Berridge and Kathy Evans.

[8] http://www.egalite.cfwb.be/fileadmin/sites/sdec/upload/sdec_super_editor/sdec_editor/documents/violence_envers_femmes/Etude_Violences_dans_les_relations_amoureuses_des_jeunes_2009_01.pdf,
La violence dans les relations amoureuses des jeunes âgés de 12 à 21 ans. Une étude menée en Communauté française de Belgique

# 2. Erőszak a tizenévesek párkapcsolataiban – a kutatások tükrében

Bár a kamaszkor élményei rendkívüli jelentőséggel bírnak a személyiségfejlődés szempontjából, Európában ez idáig nagyon kevés figyelmet szenteltek a kutatók a tizenévesek párkapcsolataiban megjelenő erőszak vizsgálatának

A fiatalok[9] általában úgy definiálják a komoly párkapcsolatot, mint amiben mindkét fél nyíltan elkötelezi magát a kapcsolat iránt[10].

Azok a kutatások, melyek a kamaszok közti (szexuális) erőszakot (Németország[11] ), a kamaszkori párkapcsolati erőszakot (Egyesült Királyság, 2009[12] ; Belgium, 2009[13] ) és a tizenéves lányokat érintő „randi“ erőszak gyakoriságát (Egyesült Államok[14] ) vizsgálták, mind arra az eredményre jutottak, hogy az erőszak gyakran megjelenik a tizenévesek párkapcsolataiban. Ezek a kutatások nyilvánvalóvá teszik, milyen nagy szükség van a megelőző programokra. Egyes tanulmányok külön kihangsúlyozzák az erőszak fiatalokra gyakorolt negatív hatásait, és rámutatnak: a kamaszkorban elszenvedett párkapcsolati erőszak károsan befolyásolhatja a testi, lelki és társas fejlődést, rombolhatja a későbbi intim kapcsolatokat, valamint depresszióhoz, sőt öngyilkossághoz is vezethet.
A következőkben bemutatjuk a kamaszkori párkapcsolati erőszak gyakoriságát, formáit és hatásait vizsgáló angol és belga kutatás néhány eredményét, továbbá ismertetjük annak a felmérésnek a tanulságait is, melyet a Szívdobbanás projekt keretében készítettünk, és amely a fiatalok erőszakos párkapcsolatokkal kapcsolatos vélekedéseit vizsgálta.

9 BRAVO Dr.-Sommer-Studie. (2009). Liebe! Körper! Sexualität! München: Bauer Media Group.

10 http://www.empowering-youth.de/downloads/vortrag_wendt.pdf, Miteinander gehen. Bedeutung und Chancen von Paarbezie hungen im Jugendalter, p.3

11 http://www.psych.uni-potsdam.de/social/projects/files/sex-aggression-jugend.pdf, Krahé, Barbara/ R. Scheinberger-Olwig/ E. Walzenhöfer: Sexuelle Aggression zwischen Jugendlichen: Eine Prävalenzerhebung mit Ost-West-Vergleich, in: Zs. F. Sozialpsychologie, 30. Jg., 1999

12 http://www.nspcc.org.uk/inform/research/findings/partner_exploitation_and_violence_wda68092.html, Partner exploitation and violence in teenage intimate relationships, by Christine Barter, Melanie McCarry, David Berridge and Kathy Evans.

13 http://www.egalite.cfwb.be/fileadmin/sites/sdec/upload/sdec_super_editor/sdec_editor/documents/violence_envers_femmes/Etude_Violences_dans_les_relations_amoureuses_des_jeunes_2009_01.pdf, La violence dans les relations amoureuses des jeunes âgés de 12 à 21 ans. Une étude menée en Communauté française de Belgique

14 http://www.rand.org/pubs/reprints/2005/RAND_RP1176.pdf Hickman, Laura J., Jaycox, Lisa H., Arnoff, Jessica: DATING VIOLENCE AMONG ADOLESCENTS - Prevalence, Gender Distribution, and Prevention Program

### 2.1 A fiatalok párkapcsolati erőszakkal kapcsolatos attitűdjei és vélekedései

Az említett belga kutatás készítői a 12-21 éves fiatalok részvételével tartott csoportos beszélgetések kiértékelése után azt találták, hogy egy párkapcsolaton belül a fiatalok inkább csak a szélsőséges fizikai vagy szexuális támadásokat tekintik erőszaknak. Az erőszak egyéb formáit – mint például a szexuális visszaélést, vagy a szóbeli és lelki erőszakot – a résztvevők a legritkább esetben nevezték „erőszaknak". A kutatás szerint az effajta bagatellizálás sok fiatalt akadályoz meg abban, hogy felismerje, ha ő maga párkapcsolati erőszak áldozata vagy elkövetője. Inkább úgy gondolnak erre a problémára, mint ami csak másokat érinthet, leginkább felnőtteket.
A Szívdobbanás projekt keretében végzett anonim kérdőíves felmérésben azt kérdeztük a fiataloktól, miként vélekednek a kamaszkori párkapcsolatokban megjelenő irányító, manipulatív és birtokló viselkedésről.

- A válaszadók 42,3%-a semmi kivetnivalót nem lát abban, ha valaki engedély nélkül elolvassa a partnere SMS-eit (ennél a kérdésnél nem mutatkozott jelentős eltérés a fiúk és a lányok válaszai között) [15];
- 30,9% (28,9% fiú és 32,2% lány) tartja helyénvalónak, ha valaki mindig tudni akarja, hol van a barátja/barátnője;
- 10,2% (13,6% fiú és 8,2% lány) tartja helyénvalónak, ha valaki megtiltja a barátjának/barátnőjének, hogy az nélküle menjen szórakozni;
- 8% (17,6% fiú és 2,5% lány) semmi kivetnivalót nem talál abban, ha valaki szexuális értelemben nyomást gyakorol a barátjára/barátnőjére.

A megkérdezettek 30,4%-a (ebből 37,3% fiú és 26,4% lány) gondolja úgy, hogy az áldozat tehet arról, ha erőszakossá válik egy kapcsolat, vagyis az ő hibája, ha bántja vagy fenyegeti a partnere.

[15] Nem minden kitöltő jelölte meg a nemét a kérdőíven.

## 2.2 A tizenévesek párkapcsolataiban megjelenő erőszak gyakorisága, formái és következményei

Egy párkapcsolatban többféle formát ölthet az erőszak: beszélhetünk érzelmi, fizikai, szexuális és gazdasági-társadalmi erőszakról. Mindez egyáltalán nem ritka a tizenévesek intim kapcsolataiban: a 2009-es belga felmérés 12-21 éves résztvevőinek többsége már átélt, esetleg maga is használt erőszakot párkapcsolatában. Tíz fiatalból kilenc szenvedett el szóbeli vagy lelki erőszakot, közülük 32% rendszeres bántalmazásnak volt kitéve

A kamaszkori párkapcsolati erőszakot kutató brit (2009) felmérés során 1353, 13 és 17 év közötti fiatalt kérdeztek meg. A kutatók nem csak a fiatalok párkapcsolati erőszakkal kapcsolatos tapasztalataira, de azok következményeire is kíváncsiak voltak.

A lányoknak 75, a fiúknak pedig 50 százaléka élt át addigi párkapcsolatai során érzelmi erőszakot. A lányok 33%-a számolt be arról, hogy az erőszak rossz hatással volt a testi-lelki jólétére, míg a fiúk esetében ez az arány csupán 6% volt. A válaszadók a „gúnyolódás“-t és az „állandó ellenőrzés“-t nevezték meg mint a lelki erőszak leggyakoribb megnyilvánulásait.

A lányoknak 33, a fiúknak 16 százaléka számolt be a szexuális erőszak valamilyen formájáról. Előbbiek 70, utóbbiak 13 százaléka vallotta, hogy a szexuális erőszak károsan hatott a testi-lelki jóllétére[16].

A lányoknál 25, a fiúknál pedig 18 százalék volt azoknak az aránya, akik fizikai erőszakról számoltak be. A lányok 11%-ánál ez súlyos erőszakot jelentett, míg a fiúknál ez a szám 4% volt. A testi erőszak esetében is inkább a lányok voltak azok (75%), akiknek a későbbi jóllétére a fizikai erőszak rossz hatással volt. A fiúk 14%-a számolt be ilyen negatív következményekről.

A lányok gyakrabban lesznek áldozatai a fiatalkori párkapcsolati erőszaknak, mint a fiúk. Különösen nagy a kockázat, ha a partnerük jóval idősebb náluk[17] . A lányok esetében súlyosabb következményekkel is jár a testi, szexuális vagy lelki erőszak, mint a fiúknál. Ilyen élmények után a lányoknál gyakori az értéktelenség érzése, az erős félelem, a gyötrő szégyen és bűntudat. A fiúk ezzel szemben hajlamosak jelentéktelen apróságként kezelni saját erőszak-élményeiket. Kamasz fiúkkal készített interjúkból kiderül, hogy ennek oka nem a válaszadók férfiszerepről alkotott elképzeléseiben keresendő, amely nem engedi meg számukra, hogy „áldozatnak“ vagy „gyengének“ mutatkozzanak. Arról van inkább szó, hogy barátnőjük erőszakos viselkedését a fiúk inkább csak mint bosszantó kellemetlenséget élik meg, melyre általában oda sem figyelnek, és amelyre néha sokkal súlyosabb támadással reagálnak. Barter[18] szerint azok a fiúk, akik nem veszik komolyan az ellenük elkövetett erőszakot, hajlamosak a partnerükkel szemben mutatott önnön erőszakos viselkedésüket is elbagatellizálni.

[16] A fiúk állításainak érvényességéről Barter ír: http://www.empowering-youth.de/downloads/speech_barter.pdf, p.14-15

[17] Barter szerint a következő kockázati tényezők segíthetik elő az áldozattá válást: jóval idősebb partner, párkapcsolati erőszak a szülők kapcsolatában, korábbi erőszakos tapasztalatok a saját életében: http://www.empowering-youth.de/downloads/speech_barter.pdf, p. 15/16-

[18] http://www.empowering-youth.de/downloads/speech_barter.pdf, p. 16

# 3. A párkapcsolati erőszak megelőzésére irányuló foglalkozások beépítése az iskolában és az ifjúsági szervezetekben folyó munkába

### 3.1. A foglalkozások célkitűzése, tartalma és módszertana

A párkapcsolati erőszak megelőzése céljából tartott foglalkozásoknak eszközöket és megerősítést kell nyújtania a résztvevő lányok és fiúk számára, mint potenciális érintetteknek, és mint potenciális bizalmasoknak, akihez egy erőszakos kapcsolatba került kortárs fordulhat.

A prevenciós foglalkozások célja:

- kölcsönösen tiszteletteli viselkedésre és jól működő, erőszakmentes kapcsolatok kialakítására bátorítani a fiatalokat;
- információt adni számukra a párkapcsolati erőszak formáiról és következményeiről;
- beszélgetni a kapcsolaton belüli hatalmi viszonyok és az irányítás kérdéséről;
- megmutatni, miként lehet elkerülni az erőszakos kapcsolatokat, illetve kimenekülni belőlük;
- világossá tenni, milyen fontosak a segítő kortársak, és erősíteni a fiatalokat ebben a szerepükben;
- ismertetni a párkapcsolati erőszak elleni törvényeket, az intervenciós lehetőségeket, továbbá bemutatni a segítő-támogató szolgálatokat.

A gyakorlatok során a résztvevők megtanulhatják, miként birkózzanak meg pozitív és negatív érzelmeikkel. Erre azért van szükség, mert egy párkapcsolatban a szerelem és a vágy mellett a felek időnként ijedtnek, dühösnek, csalódottnak vagy éppen sebezhetőnek érzik magukat. Az érzéseken túl szóba kerülnek a résztvevők szerelemmel, párkapcsolattal, és férfi–női szerepekkel kapcsolatos értékei, elképzelései és attitűdjei, a kérdés, hogy mi tekinthető magánügynek és mi közügynek, továbbá hogy mi az, ami elfogadható egy kapcsolatban és mi az, ami már erőszaknak számít. Olyan kérdésekre keresik a résztvevők a választ, mint például:

- Mi számít egy kapcsolatban szeretetteli, figyelmes és gondoskodó viselkedésnek, és mikor beszélhetünk manipulatív, irányító és fenyegető magatartásról?
- Milyen érzés jól működő, és milyen érzés bántalmazó kapcsolatban élni?
- Mi az az erőszak? Milyen tévhitekkel szokták az emberek igazolni az erőszakos viselkedést? Ki a felelős az erőszakos viselkedésért?
- A párkapcsolati erőszak egyenlő mértékben érinti-e a fiúkat és a lányokat, illetve a férfiakat és a nőket?
- Miért lehet nehéz kilépni egy erőszakos kapcsolatból?
- Olyan magánügy-e a fiatalok közti párkapcsolati erőszak, amely csupán két emberre tartozik? Mikor helyénvaló közbeavatkozni?
- Ki és hogyan segíthet kilépni a fiataloknak az erőszakos kapcsolatból?
- Hogyan segíthetnek a kortársak?
- Hova fordulhatnak tanácsért és szakszerű segítségért az érintett lányok és fiúk?

Ahhoz, hogy a fiatalok tevékenyen részt vegyenek ezen kérdések megvitatásában, olyan módszerekhez kell folyamodnunk, melyek bátorítják őket érzéseik, véleményük és világnézetük szabad kifejezésében. A bizalom és a kölcsönös tisztelet légkörét kell megteremtenünk az osztályban vagy a csoportban ahhoz, hogy a résztvevők kényelmesen beszélhessenek ezekről az érzékeny és személyes témákról

### 3.2. Személyi és szervezeti keretek, feltételek

A Szívdobbanás kézikönyv gyakorlatainak tesztelése során szerzett tapasztalatok, és az értékelő kérdőívek eredményei is azt mutatják, hogy a fiatalok nagy részét érdekli a párkapcsolati erőszak témája, és készek mélyrehatóbban foglalkozni a kérdéssel. Fontos ugyanakkor tudni, hogy a téma a legkülönfélébb reakciókat és érzéseket válthatja ki a résztvevőkből, és az is előfordulhat, hogy feldolgozatlan személyes élményeket hív elő. Megeshet, hogy a résztvevők olyan traumákról számolnak be, melyek megosztására nem az osztály/csoport a megfelelő közeg. Lehetséges, hogy lesznek olyan résztvevők, akik elfogadhatónak tartják, sőt támogatják az erőszakot, vagy akik tagadásukkal és bomlasztó magatartásukkal hátráltatják a foglalkozást. Az is lehet, hogy az osztály „véleményvezérei“ megpróbálják ráerőltetni véleményüket a csoport többi tagjára.

Ezek a nehézségek is mutatják, milyen komoly és sokféle személyes, szakmai és pedagógiai kompetenciával kell rendelkeznie a képzőnek:

- Tudnia kell, mi az összefüggés a nemek közti egyenlőtlenség és a párkapcsolati erőszak között, tisztában kell lennie a tizenévesek és a felnőttek párkapcsolataiban jelenlévő erőszak gyakoriságával, dinamikájával, hatásával és típusaival.
- Ismernie kell a helyi segítő szolgálatokat, a szociális ellátórendszert.
- Képesnek kell lennie az önkritikára, és arra, hogy megvizsgálja saját, erőszakkal kapcsolatos nézeteit.
- Járatosnak kell lennie a fiatalokkal való munkában
- Képesnek kell lennie építő módon kezelni a vitákat és a problematikus véleményeket.
- Fel kell ismernie a fiatalok különböző érzelmeit, és tudnia kell megfelelően kezelni őket.

A gyakorlatok tesztelése során úgy találtuk, hogy ajánlatos:

- úgy összeállítani a foglalkozások anyagát, hogy a kézikönyv mindhárom moduljából (A jól működő és kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat, Párkapcsolati erőszak, Támogatás és segítség) kerüljenek bele gyakorlatok;
- lehetőséget teremteni a kiscsoportos munkára;
- ellenkező nemű társképzővel együtt dolgozni, és bizonyos feladatokat nemek szerint felosztott csoportokban végezni;
- ha van rá lehetőség, egy, a párkapcsolati erőszakban járatos szakemberrel közösen megtervezni és levezetni a foglalkozást;
- a foglalkozás előtt tájékozódni a párkapcsolati erőszaktól érintett fiatalok (áldozatok vagy elkövetők) számára elérhető szolgáltatásokról;n
- tervet készíteni arra az esetre, ha valaki nem akar, vagy nem tud részt venni a csoportban. Biztosítani kell, hogy ezek a fiatalok kivonhassák magukat a számukra kellemetlen feladatok alól, vagy ha úgy kívánják, elhagyhassák a foglalkozást;
- amennyiben külső szakértőkkel működünk együtt, ajánlott elég időt és erőforrást szánni a közös munkára. Az iskola vagy az ifjúsági szervezet vegyen részt a foglalkozások meghirdeté sében, beszéljék meg együtt a prevenciós foglalkozások tartalmát, megközelítési módját, módszereit;
- ajánlatos csoportonként legalább 6 órában foglalkozni a témával.

# 4. Gyakorlatok és oktatási anyagok

### 4.1. Áttekintés

| A modul neve | Nevelési célok | Gyakorlatok | Időkeret |
|---|---|---|---|
| **1)** A jól működő és kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat | Beszélgetés az egyéni értékekről és vélekedésekről, tájékoztatás arról, milyen egy „kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat“ | • Mik azok az emberi jogok?<br>• Jó párkapcsolat – rossz párkapcsolat<br>• Párkapcsolat-barométer | 10 perc<br>30-40 perc<br>10 perc. |
| | A résztvevők saját vágyainak, érzéseinek és igényeinek felismerése és kifejezése | • Szerelemsziluett<br>• Párkapcsolati Top 10 | 50 perc<br>45 perc |
| | Felismerni, hogy nem minden „erőszak“, ami fáj; a résztvevők konfliktuskezelő képességének fejlesztése | • Szerepjáték – konfliktusok a barátságban<br>• Kockajáték – konfliktusok a párkapcsolatban | 45-60 perc<br>40 perc |
| **2)** Párkapcsolati erőszak | Megismertetni a fiatalokkal a<br>• figyelmeztető jeleket;<br>• a párkapcsolati erőszak típusait, dinamikáját és hatásait;<br>• a nemi szerepek és a párkapcsolati erőszak közötti összefüggéseket | • Vigyázat!<br>• Mi az álláspontod?<br>• Te meddig mennél el?<br>• Párkapcsolati jelzőlámpa<br>• Miért marad?<br>• Esettanulmány<br>• Korai figyelmeztető jelek<br>• Rangsor<br>• Kártyajáték<br>• Kifogás-forgatókönyv | 15-20 perc<br>1 óra<br>40 perc<br>30 perc<br>1 óra<br>1 óra<br>1 óra<br>1 óra<br>1 óra<br>1 óra |
| **3)** Támogatás és segítség | • A kortársak közti támogatás fejlesztése;<br>• A párkapcsolati erőszakra vonatkozó jogi háttér ismertetése<br>• A beavatkozásra jogosult és a segítő szolgáltatások és szervezetek bemutatása | • Beavatkozol, vagy kimaradsz belőle<br>• Beszélj, figyelek rád…<br>• A jog eszközeivel a párkapcsolati erőszak ellen | 30 perc<br>20-25 perc<br>10 perc |

### 4.2 Első modul: A jól működő párkapcsolat

Az első modul nevelési célja az, hogy a résztvevők megértsék, milyen a jól működő párkapcsolat, megtanulják, hogyan tehetnek különbséget a saját és a másik ember szükségletei között, felfedezzék és kimondják vágyaikat, szükségleteiket és érzéseiket, kifejezzék attitűdjeiket és a számukra fontos értékeket, felismerjék, hogy nem minden erőszak, ami fáj, és képessé váljanak a párkapcsolati konfliktusok kezelésére

**Gyakorlat:** **Mik azok az emberi jogok?**

**Cél:** Az emberi jogokkal kapcsolatos információk átadása

**Eszközök:** Két, emberi jogokkal kapcsolatos poszter; jegyzetek a rövid előadáshoz

A TIMA/PfunzKerle (Tübingen) által kifejlesztett gyakorlat, http://tima-ev.de/, http://www.pfunzkerle.org/

**Előadás:** Sok olyan törvény és irányelv létezik a világon, amely az emberek egymás mellett élését szabályozza. Ezek között vannak régiebbek, vannak újabbak, és van sok olyan is, melyek tartalma sokat változott az idők során. Az első poszteren az egyik egyetemes érvényűemberi jogot olvashatjátok. Ez a jog az Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) 192 tagországának minden állampolgárát megilleti. De mit is jelenthet ez pontosan? A méltóság szót mindnyájan ismerjük, de vajon mit jelent az a kifejezés, hogy emberi méltóság?

1. poszter:
**Minden emberi lény szabadnak, egyenlő méltósággal és jogokkal születik**

*Beszéljük meg közösen a résztvevők válaszait*

A méltóság szó mögött az az eszme és hit húzódik, amely szerint függetlenül attól, hogy mit gondol magáról, függetlenül attól, hogy mások mit gondolnak róla, függetlenül attól, hogy hány éves, mi a neme és a bőrszíne, minden ember értékes, fontos és nagyszerű teremtmény. Az emberi méltóságot minden körülmények között meg kell védeni, és semmilyen módon nem szabad károsítani.

Az egyén méltóságát csak úgy lehet megőrizni, ha tudomásul vesszük: mindenkinek joga van a tiszteletteli bánásmódhoz. De mitjelent az, hogy tiszteletteli?“

2. poszter:
**Jogod van ahhoz, hogy tisztelettel bánjanak veled.**

A következő gyakorlatok során arról szeretnénk beszélgetni veletek,miként jelenik meg a kölcsönös tisztelet a ti kapcsolataitokban, párkapcsolataitokban. Beszélni fogunk a jól működő párkapcsolatokról, de azokról is szeretnénk beszélni, amelyek nemműködnek annyira jól. Valószínűleg mindenki látott már ilyen kapcsolatot a környezetében, de talán nem mindenki tudja, hogyan védheti meg magát a rosszul működő kapcsolatoktól.

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **„Jó párkapcsolat – rossz párkapcsolat“** |
| **Cél** | Felszínre hozni a fiatalok elképzeléseit arról, mi lehet jó, és mi rossz egy párkapcsolatban |
| **Eszközök:** | Falitábla, vagy flipchart filctollakkal |

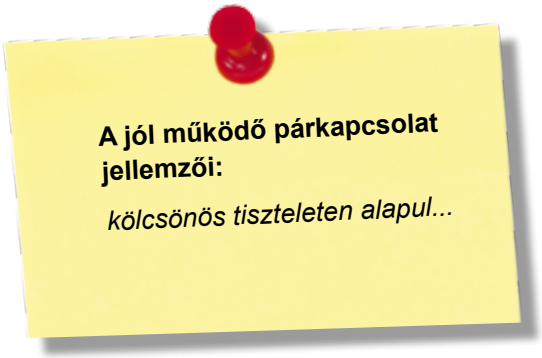
A NANE Egyesület (Budapest) által kifejlesztett gyakorlat.

Most arról fogunk beszélni, mitől érezheti magát valaki jól vagy éppen rosszul egy párkapcsolatban. Vannak jó és vannak kevésbé jó kapcsolatok, és alighanem mindkét típusra láttatok már példát a környezetetekben.

**Első lépés: A „jó“ párkapcsolat:** Gondoljátok végig, milyen párkapcsolatokat ismertek a baráti körötökben, a szüleitek baráti körében, vagy a rokonságban. Válasszatok ki egy olyat, amelyik tetszik nektek, és amiről azt gondoljátok, ti is ilyen párkapcsolatoz szeretnétek. Ha ezzel megvagytok, forduljatok oda a mellettetek ülőhöz, és mondjátok el neki, miért gondoljátok, hogy a választott párkapcsolat valóban jó. Azt ne áruljátok el, kinek a kapcsolatáról van szó.

Most üljetek vissza a körbe, és osszátok meg a csoporttal ezeknek a jól működő párkapcsolatoknak néhány jellemzőjét. Én felírom a táblára, amit mondotok.

Lehet látni, hogy sokféle, néha egymásnak ellentmondó ismertetőjegyet gyűjtöttetek össze. Ez azt mutatja, hogy mindannyian mások vagyunk. Például van, aki szerint egy jó kapcsolatban a felek mindent együtt csinálnak, de olyan is van, akinek a külön hobbi megtartása a fontos. Ami az egyik kapcsolatban jól működik, lehet, hogy egy másiknak nem tenne jót.




Van azonban valami, ami minden jól működő kapcsolathoz nélkülözhetetlen, ez pedig a kölcsönös tisztelet. Csak az a kapcsolat működhet jól, amely a felek között meglévő kölcsönös tiszteleten és egyenlőségen alapul. Tudnátok példát mondani arra, mik a kölcsönös tisztelet jelei, és milyen konkrét, egyéni igényei lehetnek az embereknek ezzel kapcsolatban?

**Második lépés: A „rossz“ párkapcsolat:** Gondoljatok újra a környezetetekben lévő párkapcsolatokra, de most olyat válasszatok ki, amelyik szerintetek rossz, amilyet biztosan nem szeretnétek. Ha megvan, forduljatok oda a másik szomszédotokhoz, és anélkül, hogy elárulnátok, kinek a párkapcsolatára gondoltatok, meséljétek el, milyen jelekből következtettetek arra, hogy ez egy rosszul működő kapcsolat.

Ugyanúgy, mint az előző körben, most megint összegyűjtjük és felírjuk a táblára a rossz párkapcsolatok jellemzőit.

**A bántalmazó párkapcsolat jellemzői:**
– a kölcsönös tisztelet hiányán, és az egyik fél emberi méltóságának, alapvető jogainak megsértésén alapul…

Láthatjuk, milyen sokféle oka lehet annak is, ha valaki nem boldog a párkapcsolatában. Van azonban valami, ami megkülönbözteti az egyéni különbségek miatt rosszul működő, boldogtalan párkapcsolatot az erőszakos, bántalmazó párkapcsolattól. Ez a valami a kölcsönös tisztelet és az egyenlőség hiánya, az olyan viselkedés, amely sérti a másik fél alapvető jogait és emberi méltóságát.Tudnátok néhány példát mondani mindkét esetre? (Vagyis az olyan egyéni különbségekre, melyek megakadályozzák, hogy egy kapcsolat jól működjön, illetve arra, amikor hiányzik a kölcsönös tisztelet, és az egyik fél megsérti a másik emberi méltóságát.)

**Ötlet a képzőknek:** *Figyeljünk fel azokra a példákra, melyeket a résztvevők a jól működő kapcsolat jellemzőinek tartanak, ám valójában a kölcsönös tisztelet hiányáról árulkodnak. Gyakran előfordul például, hogy a fiatalok jól működőnek tekintenek egy olyan kapcsolatot, ahol az egyik fél engedelmesen aláveti magát a másik akaratának. Ilyenkor rá kell mutatni a kölcsönösség fontosságára, illetve arra, hogy egy párkapcsolat kezdete nem jelenti egyben az egyén szabadságának végét is. Egy jól működő párkapcsolatban a felek egyoldalú engedelmeskedés helyett együttműködnek egymással.*

**Gyakorlat:** **Párkapcsolat-barométer**

**Cél:** Tudatosítani, mi minősül tiszteletteli, és mi minősül tiszteletlen viselkedésnek egy párkapcsolatban

**Eszközök, előkészületek:** Ragasztószalaggal rajzoljunk egy egyenest a padlóra, az egyik végén plusz-, a másikon mínusz-, a közepén pedig kérdőjellel

A TIMA e.V. és a PfunzKerle (Tübingen) által kifejlesztett gyakorlat

Most egy olyan kis gyakorlat következik, ahol megpróbálunk együtt rájönni, milyenek is azok a jól működő, kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatok. Néha egyáltalán nem könnyű a mindennapokban felismerni őket. Ebben segít ez a gyakorlat.

Rövid példákat fogunk felolvasni, nektek pedig el kell döntenetek, tiszteletteli kapcsolatról szólt-e a szöveg, vagy sem. A padlón láttok egy vonalat jelekkel. A plusz jel azt jelenti: „Azt gondolom, ez egy kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat“. A mínusz jelentése: „Azt gondolom, hogy ez a kapcsolat egész biztosan nem a kölcsönös tiszteleten alapul“. A kérdőjel pedig azt jelenti: „Nem tudom eldönteni, vajon a kölcsönös tiszteleten alapul-e ez a kapcsolat“.

Attól függően, mit gondoltok az elhangzott példáról, döntsétek el, melyik jelhez álltok.

Fontos, hogy mindenki a saját véleményét fejezze ki, és ne az alapján döntsön, hogy hol állnak a barátai. Ezen a foglalkozáson nincsenek jó vagy rossz válaszok – az a lényeg, hogy kialakítsátok a saját véleményeteket, és megosszátok egymással, mit gondoltok a párkapcsolatokról. Miután mindenki elfoglalta a helyét, néhányatoktól megkérdezzük majd, miért pont oda állt.

**Példák a „Párkapcsolat-barométer“ gyakorlathoz**

*Ötlet a képzőknek: Három-öt példát érdemes kiválasztani, melyek között jó, ha van tiszteletteli és problémás párkapcsolat is*

1. Emese és Tomi 16 évesek. Az iskolából ismerik egymást, és négy hónapja együtt járnak. Emesének olyan hobbija van, ami sok idejét leköti: egy zenekarban énekel, és szeretne részt venni egy tehetségkutató műsor válogatásán. Tomi ennek egyáltalán nem örül: ő több időt akar Emesével tölteni, ráadásul azt gondolja, az ilyen műsorok unalmasak. Emiatt néha vitat kozni szoktak Emesével. Egyik nap aztán leülnek, és megbeszélik a problémát. Emese el mondja Tominak, milyen sokat jelent neki a zenekar és az éneklés. Tomi végül elfogadja, hogy Emesének fontos a hobbija. Úgy dönt, ő is több időt fog a saját dolgaira fordítani, és újra ne kiáll rap-szövegeket írni.

*A fiatalok nagy része tiszteletteli párkapcsolatnak szokta megítélni Emese és Tomi viszonyát, mindazonáltal teret kell adni a kritikusabb véleményeknek is, melyek tovább árnyalhatják a kölcsönös tisztelet fogalmát azzal, hogy rámutatnak: nem jó, ha a kompromisszumok olyan egyoldalúak, mint ebben a példában*

2. Móni és Dani 16 és 17 évesek, és néhány hónapja járnak. Móni nem sokat jár el a barátnőivel, mert tudja, hogy Dani nem örülne neki. Egyik este, mikor Dani a haverjaival bulizik, Mónihoz átjön a barátnője, és megpróbálja rávenni: menjenek el végre moziba. Móni beadja a derekát, és mindketten remekül érzik magukat. Dani másnap megtudja, mi történt, és rákérdez Móninál. Veszekedni kezdenek, Dani egyre dühösebb lesz, és végül pofonvágja a lányt.

*Móniék kapcsolata egyértelmű példája a fizikai erőszakig fajuló irányításnak és megfélemlítésnek.*

**3.** Jani és Nóri még csak néhány hete vannak együtt. Mindketten 15 évesek. Nóri nagyon kíváncsi természet, ráadásul teljesen bele van zúgva Janiba, ezért mindent tudni akar a fiúról. Egyik nap, mikor Jani kimegy egy percre a szobából, Nóri fogja a fiú telefonját, és elolvassa az SMS-eit.

*A fiatalok véleménye rendkívül változatosan oszlik meg ebben a kérdésben. Vannak, akik a másik bizalmával való visszaélésnek tartják, amit Nóri csinált, és vannak, akik semmi kivetnivalót nem találnak benne. Sok fiatal nem gondol rá, hogy a levéltitok az elektromos üzenetekre is vonatkozik.*

**4.** Vera és Gábor már hosszú ideje együtt vannak. Mindketten a húszas éveik elején járnak, és nemrég közös lakásba költöztek. Mindketten sokat dolgoznak, és csak este érnek haza a munkából. Vera rengeteg energiát fektet abba, hogy rend és tisztaság legyen a lakásban, Gábor viszont nem takarít, és gyakran szanaszét hagyja a holmiját. Mikor Vera egyik este szóvá teszi a dolgot, úgy összevesznek, hogy utána nem is beszélnek egymással. Másnap, mire Vera hazaér, azt látja, hogy Gábor kitakarította a lakást, és virágot tett az asztalra.

*Veráék kapcsolata magán hordozza a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatok bizonyos jegyeit, ugyanakkor a történet a nemkívánatos konfliktuskezelő módokra és a hagyományos nemi szerepeken alapuló egyenlőtlen munkamegosztásra is jó példa.*

**5.** Andris és Kata egy éve vannak együtt. Kata beleszeret egy másik fiúba, és ezért szakít Andrissal, Andris viszont még mindig nagyon erősen kötődik a lányhoz, és képtelen elhinni, hogy szakítottak. Szerelmes emailekkel és SMS-ekkel bombázza Katát, és úgy viselkedik, mintha még mindig együtt lennének. Mikor látja, hogy nem tud hatni a lányra, azt írja neki: „Ha nem maradsz velem, megölöm magam.“

*A kételkedés a másik szándékaiban, a zaklatás és az öngyilkossággal való fenyegetőzés olyan viselkedések, melyeknek nincs helye egy kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatban. Az ilyen helyzetek megoldásához gyakran külső segítségre van szükség. Fontos tudni, hogy a szakítás idején különösen megnő az erőszakkitörés veszélye.*

**6.** Szabi és Timi még csak rövid ideje vannak együtt. Timi nem szakította meg a kapcsolatot volt fiújával, ezért Szabi nagyon féltékeny, és azt akarja, hogy azok ketten ne találkozzanak többet. Mikor Timi egyik nap bemegy barátnőivel a városba, véletlenül összefut a volt barátjával, és beszélget vele egy keveset. Szabi egyik barátja végignézi a jelenetet, és másnap elmeséli a fiúnak, mi történt. Szabi nagyon mérges lesz, és lekurvázza Timit.

*A másik sértegetése és a féltékenykedés azok a problémás viselkedések, melyek a leggyakrabban fordulnak elő egy bántalmazó párkapcsolatban.*

**7.** Klaudia fél, mert volt barátnője, Évi ilyen és ehhez hasonló fenyegető emaileket küldözget neki: „Még megbánod, hogy kidobtál!“ Évi naponta többször is leellenőrzi Klaudia adatlapját az egyik közösségi oldalon, hogy lássa, ki mit írt a lány üzenőfalára

*A volt barátnő megfenyegetése a kölcsönös tisztelet hiányáról árulkodik. Az Internet segítségével manapság már gyerekjáték információt gyűjteni a másikról és kémkedni utána. Fontos tudni, hogy a párkapcsolati erőszak különböző formái az azonos neműek kapcsolataiban is ugyanúgy megjelenhetnek .*

**8.** Ági és Gyuri 14 évesek, és egy hete vannak együtt. Ági aranyos fiúnak tartja Gyurit, és néhányszor már meg is csókolta. Gyuri azonban többet akar, és egyik nap ad a lánynak egy nyelves csókot. Áginak nem tetszik a dolog, és kitér a fiú további próbálkozásai elől, ám Gyuri nem adja fel. Az lesz a dolog vége, hogy néhány percnyi huzavona után Ági eltolja magától a fiút, és azt mondja: „Ne csináld ezt.“ Gyuri csalódottan fordul el a lánytól, aztán csak ül mellette némán.

*A határok megszabása egy friss párkapcsolatban mindig nehéz feladat, és ez fokozottan érvényes a tizenévesekre, hiszen még nincsenek tapasztalataik ezen a téren. Érthető tehát, ha valami rosszul sül el, ám nagyon fontos, hogy mindenki megtanulja kifejezni saját, szexualitással és intimitással kapcsolatos igényeit, és elfogadni a másik határait - még akkor is, ha eleinte kínos lehet ezekről a dolgokról beszélni*

**9.** Zsófi és Csabi 17 évesek. Csabi még senkivel sem járt Zsófi előtt. Zsófi szeretne lefeküdni Csabival, de a fiú még nem akar. Egyik este Zsófi azt mondja Csabinak: „Ha nem fekszel le velem, szakítok."

*A szexuális nyomásgyakorlás és a szakítással való fenyegetőzés nagyon egyértelmű figyelmeztető jelek. Ebben a példában szándékosan állítottuk a feje tetejére a nemi sztereotípiákat, hogy a fiatalok a férfi és női szerepekről is elmondhassák véleményüket. Hogyan változik a résztvevők hozzáállása, ha a történetben felcseréljük Zsófi és Csabi szerepét?*

**Ötlet a képzőknek:**
*A gyakorlat arra készteti a résztvevőket, hogy állást foglaljanak és kialakítsák a saját álláspontjukat. A képzők feladata tiszteletben tartani és elfogadni a különböző véleményeket.*

*Hogyan oldhatja fel a képző azt az ellentmondást, amely az erőszakot támogató vélemények elfogadása, és saját, nyíltan és egyértelműen erőszakellenes álláspontja között feszül? Kérjük meg a résztvevőket, hogy a barométer azon mezőjére álljanak, amely a saját véleményüket fejezi ki. Hangsúlyozzuk, hogy a gyakorlatnak nincsen „jó" és „rossz" megoldása, hiszen az a cél, hogy őszinte és nyílt beszélgetés alakuljon ki erről a nehéz és bonyolult kérdésről. Fontos lehet megdicsérni bátorságukért azokat, akik „különvéleményüknek" adnak hangot. A fiataloknak gyakran még nincsen kiforrott véleménye a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatokról, nem igazán tudják, hogyan viselkedjenek egy kapcsolatban, és hogy hol húzódnak saját és partnerük határai. Az, hogy odaállnak valahova, egyfajta kísérletezés, amely során megismerik a csoport többi tagjának véleményét is, és össze tudják hasonlítani azt a sajátjukkal.*

*A második lépésnél – vagyis mikor már mindenki elfoglalta helyét a skála mentén – röviden meginterjúvolunk néhány résztvevőt arról, miért éppen azt a helyet választotta. Gondoskodjunk róla, hogy mindenkinek lehetősége legyen a véleménynyilvánításra. Ha valaki azt mondja, „ugyanazt gondolom, mint XY", kérjük meg rá, hogy fogalmazza meg a saját szavaival. A gyakorlat során érdekes kérdések merülhetnek fel. Írjuk fel ezeket a táblára, de egyelőre ne vitassunk meg.*

*Ezek a kérdések irányt mutatnak a csoport további munkájával kapcsolatban. Ha például többen is úgy gondolják, hogy valakit lekurvázni nem erőszak, akkor ezt a problémát érdemes később részletesen megbeszélni, amikor majd mindenki kifejtheti a véleményét a dologról. Ezzel a megközelítéssel elkerülhetjük, hogy pellengérre állítsunk egyes résztvevőket, ugyanakkor világosan kifejezzük: minden véleményt komolyan veszünk, akkor is, ha nem értünk egyet velük. Az „interjúzás" ne húzódjon el túlságosan, máskülönben türelmetlenség lesz úrrá a csoporton. A megkérdezettek röviden, néhány mondatban foglalják össze, miért az adott helyet választották. Példánként 4–6 résztvevőt érdemes megkérdezni. Természetesen a fenti szövegeket a csoport igényeinek megfelelően át lehet alakítani, illetve ki lehet cserélni más példákra.*

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Szerelemsziluett** |
| **Cél:** | Lehetőséget adni arra, hogy a fiatalok szavakba öntsék a szerelemmel kapcsolatos érzelmeiket, tapasztalatot szerezzenek saját testi érzeteikről, felismerjék, mely érzések kellemesek, és melyek kellemetlenek |
| **Eszközök:** | Egy nagy, vagy több kisebb terem; kiscsoportonként egy ember nagyságú csomagoló papír és egy készlet színes kréta vagy filctoll |
| | Az AÖF (Bécs) által kifejlesztett gyakorlat, http://www.aoef.at/cms/ |

Biztos vannak köztetek olyanok, akik már voltak szerelmesek, vagy most is éppen azok. Ez a gyakorlat arról szól, miféle érzések kavarognak ilyenkor bennünk. Lesz szó jó, rossz és vegyes érzelmekről, és azokról az érzetekről, melyeket a testünkben észlelhetünk – gondoljatok például a borzongásra, a heves szívverésre vagy az izzadásra.

**Első lépés:**
Alakítsatok 5–6 fős csoportokat. Minden csoport kap egy ember nagyságú csomagolópapírt. Az lesz a feladat, hogy a csoportból egy fiú vagy egy lány feküdjön le a papírra, a többiek pedig rajzolják meg az illető körvonalát. Miután ezzel elkészültetek, a fiú vagy a lány feláll, és a csoport elkezdi közösen kiszínezni-kitölteni a körvonalat.

Bármit rajzolhattok vagy írhattok a sziluettbe, ami a szerelemmel kapcsolatos, vagy azzal, milyen is szerelembe esni. Gondolhattok érzésekre, szólásokra, bármire.
A következő kérdések adhatnak néhány ötletet:

- Hogy érzed magad, mikor szerelmes vagy?
- Milyen érzéseket kapcsolsz a szerelemhez?
- • A tested melyik részében érzed, hogy szerelmes vagy?
- Milyen szerelemmel kapcsolatos szólásokat, kifejezéseket ismersz? (pl. „rózsaszín szemüvegen keresztül látja a világot“, „a szerelem vak“, „fél méterrel a föld fölött jár“, „egy férfi szívéhez a gyomrán át vezet az út“)

Ha van köztetek olyan, akinek nem a magyar az anyanyelve , az dolgozhat az anyanyelvén is. Leírhatja például, hogyan mondják az ő nyelvén, hogy „szerelmes vagyok“, vagy milyen kifejezések és szólások léteznek a szülőhazájában.

Körülbelül 30 percetek van arra, hogy kitöltsétek a sziluettet, és megosszátok egymással a gondolataitokat. Miután végeztetek, válasszatok ki a csoportból egy embert, aki majd bemutatja a képet a többi csoportnak.

**Második lépés:**
Mikor mindegyik csoport elkészült a képpel, közösen körbejárjuk a csomagolópapírokat. Mindegyiknél megállunk majd, és sorban meghallgatjuk az adott rajzot készítő alkotók értelmezését. Ha valakinek kérdése van, azt a bemutató után felteheti a készítőknek.

**Ötlet a képzőknek:** Korlátozzuk a résztvevők hozzászólásait a kérdésekre, ne engedje, hogy a résztvevők kritizálják, értékeljék a képeket.

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Párkapcsolati TOP 10** |
| **Cél:** | Összegyűjteni a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat jellemzőit, megbeszélni, mely értékek fontosak a résztvevők számára, és lehetőséget adni nekik annak tisztázására, mik az elvárásaik és vágyaik egy szerelmi kapcsolatban |
| **Eszközök:** | A6-os méretű zöld papírlapok, tollak, ragasztószalag, flipchart-papír, tábla |

A TIMA e.V. és a PfunzKerle e.V. (Tübingen) által kifejlesztett gyakorlat,
http://tima-ev.de/, http://www.pfunzkerle.org/

**Első lépés:**
A következő gyakorlatban a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat jellemzőit fogjuk együtt összegyűjteni. Milyen az, mikor egy párkapcsolat a kölcsönös tiszteleten alapul? Mi jut az eszetekbe, ha meghalljátok ezt a kifejezést? Mondjátok el, mit gondoltok, mi pedig felírjuk az ötleteket a táblára.

*Az elhangzó kulcsszavakat felírjuk a táblára*

**Második lépés:**
Most képzeljétek el, hogy a parlament hoz egy új törvényt, és az új törvény értelmében az összes párkapcsolatot be kell jegyezni az országban. Mielőtt azonban még bejegyeznék a kapcsolatokat,minden egyes pár esetében meg kell vizsgálni, hogy a felek valóban összeillenek-e. Ez úgy történik,hogy mindkét felet megkérdezik, mit tart a három legfontosabb dolognak egy párkapcsolatban. Most mindenki kap három zöld kártyát, és az lesz a feladat, hogy írjátok fel rájuk azt a három dolgot, ami nektek személyesen a legfontosabb egy párkapcsolatban. Meríthettek ötleteket a tábláról, de kitalálhattok új dolgokat is.

**Néhány példa:**

*hűség, bizalom, összetartás, figyelem, elfogadás, őszinteség, megértés, együtt nevetni, szex, gyengédség, közös érdeklődés, erőszakmentesség, változatosság, komolyan venni a kapcsolatot, kölcsönös segítség…*

**Harmadik lépés:**
Most alkossatok kisebb csoportokat, és beszéljétek meg, ki mit írt le a zöld papírokra. Azután közösen válasszátok ki a tíz legfontosabb dolgot, és mint egy slágerlistát, számozzátok be őket egytől tízig. Fontos, hogy ha valaki nagyon ragaszkodik egy-egy szóhoz, akkor azt semmiképpen se hagyjátok ki. Az sem baj, ha nem sikerül tíz dolgot összegyűjteni – léteznek nyolcas vagy hetes toplisták is. Miután megegyeztetek a sorrendben, ragasszátok fel a kártyákat a flipchart-papír alsó harmadára. A fenti részt hagyjátok szabadon, arra később még szükségetek lesz.

Miközben beszélgettek, mi körbejárunk, és minden csoport munkájába belehallgatunk egy kicsit. Ha végeztetek, mindenki újra körbeül, és minden csoport bemutatja a poszterét a többieknek.

**Ötlet a képzőknek:** *Általában nagyon élénk beszélgetések alakulnak ki a kiscsoportokban: néhány dologban gyorsan megállapodnak a résztvevők, de a részletek megvitatása egészen hosszan el tud húzódni. Érdekes megfigyelni, hogy ugyanaz a fogalom a különböző résztvevőknek sokszor egészen mást jelent. Mivel a gyakorlatnak az a célja, hogy a fiatalok meg tudják fogalmazni, milyen igényeket támasztanak a párkapcsolatukkal szemben, érdemes arra biztatni őket, hogy pozitív módon fejezzék ki magukat. Ahelyett például, hogy „nem hazudunk egymásnak“, mondhatják azt, hogy „őszinték vagyunk“.*

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Szerepjáték – konfliktusok a barátságban** |
| **Cél:** | Megismerkedni a konfliktusok feloldására alkalmas módszerekkel, belehelyezkedni a másik fél nézőpontjába, megbeszélni, mely értékek fontosak a résztvevők számára |
| **Eszközök:** | A konfliktushelyzeteket bemutató szövegek kinyomtatva; esetleg olyan ruhadarabok (kendő, sapka stb.), amelyek jelmezként segítenek belehelyezkedni a szerepbe. A konfliktushelyzet bemutatásához két képző szükséges. |
| | A TIMA/PfunzKerle által kifejlesztett gyakorlat. http://tima-ev.de/, http://www.pfunzkerle.org/ |

**Fontos tudnivaló!**
*Ez a gyakorlat a közeli kapcsolatokban felmerülő konfliktusokkal, nem pedig az erőszakkal foglalkozik. Az erőszakot és a konfliktust nagyon fontos megkülönböztetni egymástól: a konfliktus a vélemények, érdekek és igények különbözőségéből fakad. Egy erőszakmentes, egyenlőségen és kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolatban hasznos, ha a felek elsajátítanak bizonyos konfliktusmegoldó stratégiákat, ezek ugyanis segíthetnek megbirkózni a viták során feltámadó heves érzelmekkel, és hozzájárulhatnak ahhoz, hogy tisztelettel viszonyuljunk a partner miénktől különböző véleményéhez. A bántalmazó kapcsolatok azonban hatalmi egyenlőtlenségen alapulnak és nagyon kártékonyak, ennélfogva a konfliktuskezelő módszerek semmiféle javuláshoz nem vezethetnek, nem alkalmasak az erőszak megfékezésére. Ennek ellenére a gyerekek és fiatalok körében végzett megelőző munka fontos eleme lehet a konfliktusmegoldó stratégiák bemutatása és gyakorlása, ugyanis jó hatással lehet a résztvevők érzelmi fejlődésére. Jó, ha a fiatalok megtanulják, hogyan kezeljék a konfliktushelyzeteket, mihez kezdjenek heves érzelmeikkel, és hogyan közelítsenek nehéz helyzetekben is tiszteletteli és erőszakmentes módon a partnerükhöz.*

Nem kell erőszakosnak lennie egy kapcsolatnak ahhoz, hogy az egyik vagy a másik fél időnként megbántva érezze magát. Ilyenkor vita, veszekedés alakulhat ki, és addig fajulhat a konfliktus, míg végül mindketten megbántódnak, dühösnek és szomorúnak érzik magukat. Hiába szereti egymást két ember, a gyakori veszekedések könnyen elronthatják a kapcsolatot. Biztosan mindnyájan láttatok már ilyesmit a családotokban, vagy a barátaitok között. Ezek a konfliktusok teljesen normálisak, de mivel heves érzelmeket mozgatnak meg a felekben, sokszor nehéz kezelni őket.

**Első lépés:** Most eljátszunk egy olyan konfliktust, amely két barát között alakult ki, ti pedig próbáljátok megfigyelni, hol siklanak félre a dolgok és mi az, ami a vita eldurvulásához vezet. Az észrevételeiteket fel fogjuk írni a táblára.

*A képzők eljátsszák az egyre hevesebbé váló veszekedést (nem hagyják, hogy a másik befejezze a mondandóját; egyáltalán nem figyelnek oda egymásra; vádaskodnak, kiabálnak, stb.).*

**1. Konfliktushelyzet fiúknak:**

**A konfliktus háttere:** Gergő és Tomi azóta jó barátok, hogy Gergő három éve Tomi osztályába kezdett járni. Gyakori, hogy iskola után találkoznak, vagy esténként a többi haverjukkal együtt mennek be a városba. Gergő inkább visszafogott és csendes, míg Tomi imádja a társaságot, és nagyon népszerű az osztályában. Az utóbbi két hétben kevesebbet találkoztak, mert Tomi inkább Zolival és Attilával lógott, akik folyton a játékkonzoljaikkal hencegnek.

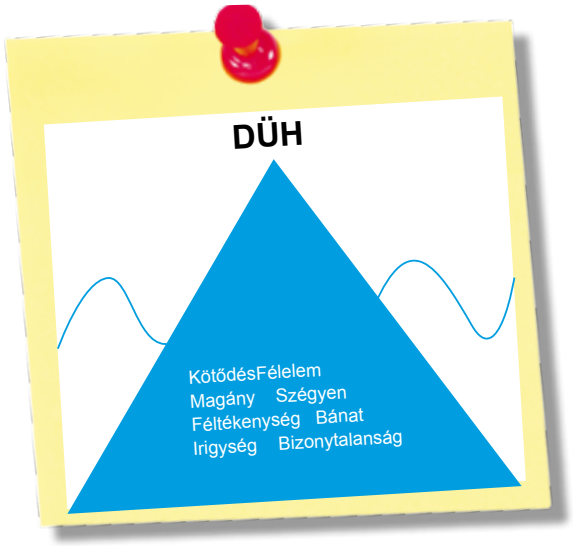
**A jelenlegi helyzet:** Gergő kapott két ingyenjegyet egy meccsre, és elhívta Tomit, hogy nézzék meg együtt a mérkőzést. Most a stadion előtt áll, és várja Tomit. Tomi késik. Gergő arra gondol, Tomi biztosan Zolinál van, játszanak, és már el is felejtette a meccset. Szomorú lesz és dühös. Mire Tomi megérkezik, a meccs már elkezdődött.

**2. Konfliktushelyzet lányoknak:**

**A konfliktus háttere:** Szandi és Kinga azóta jó barátok, hogy Szandi három éve Kinga osztályába kezdett járni. Gyakori, hogy találkoznak iskola után, vagy este a többiekkel együtt bemennek a városba. Szandi inkább visszafogott és csendes, míg Kinga imádja a társaságot, és nagyon népszerű az osztályában. Az utóbbi két hétben kevesebbet találkoztak, mert Kinga inkább Szilvivel és Ildivel lógott. Szandi nem igazán kedveli őket: az az érzése, hogy Szilvi és Ildi folyton róla pletykálnak a háta mögött, és hogy lassan Kingának is telebeszélik a fejét.

**A jelenlegi helyzet:** Szandi kapott két mozijegyet a születésnapjára, és meghívta Kingát a vetítésre. Kinga igent mondott, és most Szandi a mozi előtt áll, kezében a jegyekkel, és várja, hogy a barátnője megérkezzen. Kinga késik. Szandi arra gondol, Kinga biztosan az új barátnőivel van, és már el is felejtette a mozit. Szomorú lesz és dühös. Mire Kinga megérkezik, a film már elkezdődött.

**Második lépés:** Most megmutatunk nektek egy olyan modellt, amely segít megérteni, mitől durvulnak el az ilyen veszekedések.




Egy jéghegyet láthattok a táblán, amely fölé azt a szót írtuk fel, hogy „DÜH“. A táblára most felírjuk azokat a viselkedéseket, amelyek szerintetek a veszekedés elfajulásához vezettek. Mit gondoltok, milyen érzések állhatnak ezeknek a viselkedéseknek a hátterében a dühön kívül? Gyűjtsük össze, és írjuk fel őket a jéghegy alsó felére, a vízszint alá. Ide kerülnek azok az érzések, amelyeket nem fejezünk ki közvetlenül, hiszen akiabálással csak a haragunkat mutatjuk meg.

**Harmadik lépés:** Most arra szeretnénk megkérni két önként jelentkezőt, hogy játssza el a két barát/barátnő szerepét. A szerepjáték során próbáljátok meg kifejezni azokat az érzéseket, melyeket az előbb összegyűjtöttünk. Miután vége a jelenetnek, elmesélhetitek, milyen érzés volt elebújni a szereplők bőrébe, a többiek pedig elmondhatják, milyen volt kívülről látni a párbeszédet.

**Ötlet a képzőknek:** *Tapasztalatunk szerint a fiataloknak nagyon nehéz belehelyezkedniük egy párkapcsolati szituációba, és közönség előtt eljátszani egy partnerek között zajló vitát. Ez az oka annak, hogy ebben a gyakorlatban csak barátok között kialakuló konfliktusokat használtunk fel. A konfliktusok – legyen szó eldurvuló vagy konstruktívan kezelt vitáról – ugyanis hasonló mintázatot mutatnak a baráti és a szerelmi kapcsolatokban.*
*Ajánlatos, hogy az első körben a képzők játsszák el a két barát/barátnő szerepét, egyrészt mivel a fiatalok gyakran vonakodnak attól, hogy részt vegyenek egy ilyen durva szerepjátékban, másrészt azért, mert a második körben bemutatott konstruktív viselkedés az, amit a résztvevőknek érdemes gyakorolniuk. Dicsérjük meg a színészek teljesítményét, és hangsúlyozzuk, milyen bátor dolog kiállni ennyi ember elé.*
*Ha nem találunk senkit, aki el merné vállalni a feladatot az egész csoport előtt, osszuk fel a résztvevőket kisebb csoportokra, és úgy végeztessük el a szerepjátékot.*

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Kockajáték – konfliktusok a párkapcsolatban** |
| **Cél:** | A gyakorlat célja, hogy a résztvevők konfliktusszituációkban is megtanulják mérlegelni a különböző cselekedetek súlyát, megoldásokat keressenek, és beszélgessenek a párkapcsolatokban jelentkező konfliktusokról |
| **Eszközök: :** | Példakártyák, játékfigura, (lehetőleg nagy méretű) dobókocka |
| | A TIMA e.V. és a PfunzKerle e.V. (Tübingen) által kifejlesztett gyakorlat, http://tima-ev.de/, http://www.pfunzkerle.org/ |

*A gyakorlat kis létszámú, azonos nemű résztvevőkből álló csoportokban a leghatékonyabb.*

**Előkészületek:** *Állítsuk fel körben a székeket, a kártyákat pedig rendezzük körbe szöveggel lefelé a padlóra a terem közepén. Annyi kártyát használjunk, hogy minden résztvevőnek jusson legalább egy. Állítsuk a játékbábut az egyik kártya tetejére*

Ebben a játékban a párkapcsolatokban előforduló nehéz helyzetekkel foglalkozunk. A kör közepén lefordított kártyák vannak. Megkérek valakit, hogy dobjon a dobókockával, majd lépjen a bábuval előre, és olvassa fel a játékfigura alatt lévő kártya szövegét. Miután ezzel megvan, a tőle jobbra ülő résztvevőn a sor, hogy válaszoljon a következő két kérdésre: „Mit érzel?“ és „Mit csinálsz?“.

A többiek is elmondhatják a véleményüket, majd a beszélgetés végeztével a kártyát szöveggel felfelé visszahelyezzük a földre. A felfelé fordított kártyákra már nem lehet lépni. Ezután az dob, aki az imént válaszolt a kérdésekre. Ő is felolvassa a kártyát, majd az ő szomszédján a sor, hogy válaszoljon. Ez addig megy így, amíg mindenki sorra nem kerül.

**Kártyák:**

- A párod több időt tölt a „legjobb barátjával“, mint veled.
- A legjobb barátod elmondja: látta, ahogy a párod valaki mással csókolózott.
- Beleszeretsz valaki másba.
- A szerelmed ma csak összebújni szeretne, te viszont többre vágysz…
- Szeretnél még várni a szexszel, de a párod sietteti a dolgot.
- Úgy érzed, nem fogad be a párod társasága.
- A szerelmed moziba szeretne menni, te viszont inkább a többiekkel lógnál a városban.
- Egy csomó hobbija van, és a szabadideje nagy részét ezekre szánja. Te szeretnéd, ha több időd töltenétek együtt.
- A partnered szülei nem fogadnak el a bőrszíned miatt, ezért csak titokban találkozik veled.
- A párod másokat bámul a diszkóban.
- Az egyik buliban a partnered flörtölni kezd valakivel.
- A párod teljesen más zenéket szeret, mint te.
- A szerelmed ki nem állhatja a kedvenc filmjeidet.
- Nem kedveled a párod legjobb barátját.
- A párod mindig elkésik a randevúról; néha van, hogy egy órát kell rá várnod.

**4.3**
**Második modul: Párkapcsolati erőszak**

A modul célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek a bántalmazó párkapcsolat kialakulását megelőző figyelmeztető jelekkel, valamint a párkapcsolati erőszak fajtáival, dinamikájával, és hatásával. A gyakorlatok felhívják a fiatalok figyelmét a társadalmi nem (gender) és a párkapcsolati erőszak összefüggéseire..

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Vigyázat!** |
| **Cél:** | Bemutatni a figyelmezető jeleket és újragondolni a „romantikus“ párkapcsolat fogalmát |
| **Eszközök:** | Minden résztvevőnek egy Szívdobbanás szórólap, vagy a figyelmeztető jelek másolata |
| | Beitrag von NANE, Budapest, http://www.nane.hu |

Számos jele van annak, hogy egy párkapcsolatban erőszakos az egyik fél, vagy nagy valószínűséggel az lesz a jövőben. A hatalmaskodó és fenyegető fellépéssel rövidtávon talán elérhetjük, hogy a másik azt csinálja, amit mi szeretnénk, hosszútávon azonban az ilyen viselkedés tönkreteszi a kapcsolatot.

**Első lépés:**
Most kiosztunk egy listát ezekről a figyelmeztető jeleket. Olvassátok el figyelmesen.

**Figyelmeztető jelek**

Ha fenyegetve érzed magad, félsz, vagy egyenesen rettegsz a párkapcsolatodban, valószínűleg veszélyben vagy. Ha egy 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 barátaiddal szeretnél lenni
- mindig tudni akarja, hol vagy
- meg akarja határozni, mit vegyél fel, kivel találkozz, 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
- rávesz valamilyen szexuális tevékenységre, amit nem akarsz
- 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

**Második lépés:**
Alakítsatok 3-4 fős csoportokat, és beszéljétek meg, melyik figyelmeztető jeleket

- ismertétek már korábban is
- tartottátok meglepőnek
- melyikről hallottátok vagy olvastátok, hogy a romantikus szerelem jele (társaitoktól, felnőttektől, újságokból, filmekből, könyvekből, stb.)

**Harmadik lépés:**
Szeretnénk, ha a kiscsoportos megbeszélés után az egész csoporttal megosztanátok a gondolataitokat.

**Gyakorlat:** **Mi az álláspontod?**

**Cél:** Megismerni a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleit, felismerni a bántalmazást. Meghallgatni egymás véleményét és nézőpontját, információt kapni a jól működő párkapcsolatról, fejleszteni a résztvevők érvelési készségeit.

**Eszközök:** Az állítások listája; flipchart-papír; tollak; az egyenes kijelöléséhez esetleg fonal vagy kréta; egy „Igen, egyetértek“ és egy „Nem, nem értek egyet“ feliratú papírlap a terem két, szemközti falára erősítve

A Cazalla-Intercultural (Lorca) által kifejlesztett gyakorlat, http://www.cazalla-intercultural.org/

**Első lépés:** Ebben a gyakorlatban a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleiről fogunk beszélgetni, és arról, hogyan ismerhetjük fel a bántalmazást. Legelőször is azt szeretnénk, hogy gyűjtsetek példákat olyan erőszakos helyzetekre, amelyek előfordulhatnak egy párkapcsolatban, és írjátok fel őket a nagy papírra.

**Második lépés:**
Most ezekről a figyelmezető jelekről fogunk beszélni, és arról, hogy az erőszakos viselkedés milyen hatással van egy kapcsolatra. Mivel mindenki másképpen reagál ezekre a helyzetekre, sok különböző véleményt ismerhetünk majd meg. Fel fogunk olvasni egy sor állítást, és attól függően kell odaállnotok ennek a (képzeletbeli) egyenesnek valamelyik pontjára, hogy mennyire értetek egyet az elhangzott mondattal. Ha teljesen egyetértetek, álljatok az „Igen, egyetértek“ felirathoz, ha nem, akkor az ellenkező oldalra. Bárhová állhattok az egyenesen, de igyekezzetek minél közelebb állni ahhoz az emberhez, akinek a véleménye hasonlít a tiétekre. Miközben a helyeteket keresitek, röviden megbeszélhetitek egymással, mit gondoltok az állításról. Íme:

**A résztvevők által összegyűjtött példák:**

- *Az egyik fél megüti a másikat*
- *Fenyegetőzés*
- *Az egyik nem hagyja, hogy a másik elmenjen szórakozni a barátaival*
- *Féltékenykedés*
- *Mikor valaki elolvassa a másik SMS-eit*

1. Ha a barátom tisztel, megmondhatja, hogyan öltözködjek.
2. Azért féltékeny, mert nagyon szeret.
3. A múltkor lekurvázott veszekedés közben, de aztán bocsánatot kért, és megígérte, hogy soha többé nem csinál ilyet. Hiszek neki, mert szerintem minden kapcsolatban előfordulhat ilyesmi.
4. Ha a barátom azt mondja, egyáltalán ne találkozzak a volt fiúmmal, megteszem a kedvéért.
5. Elfogadható az erőszak, ha a másik kiprovokálja (megcsalással, hazudozással…).
6. Egy párkapcsolatban nem minden erőszak, ami fáj.
7. Mikor együtt élsz valakivel, eggyé váltok, és mindent meg kell osztanotok egymással.
8. Nem megyek el szórakozni a barátaimmal, ha a barátnőm nem akarja. Amúgy is jobban szeretek vele lenni.

**Ötlet a képzőknek:** *Kérdezzük meg a szélen állókat, miért azt a pozíciót választották. Kérdezzük meg a középen lévőket is, miért éppen oda álltak. Emlékeztessük a résztvevőket arra, hogy nyugodtan megváltoztathatják a helyzetüket, miközben egymás véleményét hallgatják. Ha valaki átáll máshova, kérdezzük meg, mi változtatta meg a véleményét.*

**Harmadik lépés:**

Most üljünk vissza a körbe!

- Hogyan éreztétek magatokat a gyakorlat közben?
- Milyennek találtátok az állításokat? Nehezek voltak, elgondolkodtatóak, esetleg unalmasak…?
- Meglepőnek találtátok a csoporttagok közötti véleménykülönbséget? Miért?
- Mit gondoltok, létezik „jó“ és „rossz“ válasz ezekre az állításokra, vagy egyéni nézőpont kérdése az egész?
- Mit gondoltok, a gyakorlat után könnyebben fel fogjátok ismerni a figyelmeztető jeleket?

**Negyedik lépés:**

Szeretnétek esetleg újabb példákkal kiegészíteni a flipchart-on olvasható erőszakos viselkedésfajtákat?

**Gyakorlat:** **Te meddig mennél el?**

**Cél:** Felismerni a párkapcsolati erőszak jeleit, megismerni annak jellegzetességeit, okait, dinamikáját, valamint kritikai elemzés alá venni a társadalmi nemi szerepeket

**Eszközök:** Egy kamaszkori párkapcsolat történetének leírása; kartonból kivágott lábnyomok

A TIMA e.V. és a PfunzKerle e.V. (Tübingen) által kifejlesztett gyakorlat, http://tima-ev.de/, http://www.pfunzkerle.org/

A gyakorlat célja, hogy megtaláljátok a saját határaitokat. Fel fogunk olvasni egy rövid történetet, amely két fiatal megismerkedését meséli el. A történetet felosztottuk 18 szakaszra, és nektek minden szakasz után el kell döntenetek, továbblépnétek-e, vagy inkább maradnátok ott, ahol vagytok. Most sorakozzatok fel egymás mellé a terem egyik oldalán. Elkezdjük olvasni a történetet, és minden szakasz után rajtatok áll a döntés: megálltok, vagy léptek egyet előre. Ha nem szeretnétek folytatni, tegyétek a kartonlábat arra a helyre, ahol megálltatok. Aki kiszállt, visszaülhet a helyére. A történetet mindenképpen végigolvassuk, vagyis nem érdemes csak azért állva maradnia senkinek, hogy megtudja, mi történt végül. A felolvasás után beszélgetni fogunk a gyakorlatról, és megkérdezzük majd, miért éppen ott álltatok meg, ahol.

**Egy kamaszkori párkapcsolat története:**

1. Egy barátod bulijában vagy, és meglátsz valakit, aki megtetszik. Az illető is rád néz, és többször rád mosolyog. Te visszamosolyogsz.
2. Két hét múlva véletlenül összetalálkoztok a buszon. Beszélgettek, és azon kapod magad, hogy nagyon kedvesnek és szimpatikusnak találod. Megtudod, hogy nemrég került be egy barátod osztályába, és hogy párszor már el is ment ide-oda a barátod társaságával.
3. Azt mondja, szeretne újra látni, és elkéri a telefonszámodat.
4. Másnap kapsz egy sms-t, amiben azt kérdi, lenne-e kedved szombat este bemenni vele és a többiekkel a városba.
5. Nagyszerűen telik az este, remekül érzitek magatokat. Ő elbűvölő, jól néz ki, és úgy érzed, mindenki irigykedik rád, amiért így odavan érted.
6. Elkezdtek találkozgatni, egyre jobban megismeritek egymást, és egyszer csak észreves zed, hogy beleszerettél, és ő is szerelmes beléd. Mtajdnem minden nap találkoztok. Iskola után gyakran megvárjátok egymást, és együtt mentek haza.
7. Nagyon gyakran felhív, és ilyenkor tudni szeretné, mit csinálsz éppen, és kivel vagy.
8. Feltűnik, hogy nem szereti, mikor nélküle töltöd az estét, például mikor nélküle mész el valahová. Ilyenkor rossz kedve lesz, és hülye megjegyzéseket tesz a barátaidra, barátnőidre.
9. Emiatt gyakran összevitatkoztok. Egyik nap például el akarsz menni a strandra a többiekkel, de ő dühös lesz, és nem akarja, hogy elmenj. A veszekedés után bocsánatot kér, és elmagyarázza: azért lett ideges, mert félt, hogy csak a félpucér embereket akarod bámulni a strandon
10. Ezután egy ideig minden nagyon jó vele. Kedves, figyelmes, te pedig ismét rájössz, milyen nagyon szeret téged. Egy nap aztán újra összevesztek: te szeretnél este elmenni valahová a többiekkel, ő viszont azt hiszi, megcsalod valakivel, és emiatt szeretnél nélküle menni.

**11.** Másnap megkérdezi, kikkel találkoztál, és mit csináltál pontosan. Te elmondod az igazat, de ő nem hisz neked.

**12.** Délután újra bocsánatot kér. Azt mondja, annyira fontos vagy neki, hogy nem bírná elviselni a tudatot, hogy másnak is tetszel.

**13.** Szidja a barátaidat, és azt mondja, nem akarja, hogy velük lógjál. Szerinte rossz hatással vannak rád. Különösen a legjobb barátodat, Gabit utálja, akit „idióta seggnek" nevez. Megmondod neki, hogy fejezze be a sértegetést, de a következő napokban azért tartasz egy kis távolságot Gabitól, csak hogy ne idegesítsd fel.

**14.** Néhány napig úgy viselkedik, mintha mi sem történt volna: kedves, aranyos, még ajándékot is vesz neked. Egy ideig nagyon jól érzitek magatokat együtt. Lesi minden kívánságodat, és te nagyon boldog vagy.

**15.** Nagyon könnyen féltékenykedni kezd: az is elég, ha csak beszélgetsz valakivel az iskola előtt, miközben őrá vársz. Egyre gyakrabban sérteget, és egyszer olyan hangosan ordít veled, és olyan fenyegetően néz, hogy egészen megijedsz.

**16.** Még aznap délután bocsánatot kér. Azt mondja, elveszítette a fejét, mert annyira fontos vagy neki, hogy nem bírja elviselni a gondolatot, hogy valaki másnak is tetszel.

**17.** Azt mondja, te hozzá tartozol, és emiatt nem kellene nélküle eljárnod. Egyszerűen képtelen elviselni, mikor ilyet csinálsz. Azt is mondja, szakítani fog, ha újra nélküle mész el szórakozni.

**18.** Az iskolai buli végeztével – ahová nélküle mentél el – megvár a házatok előtt, és vádaskodni kezd. Kiabál veled, egyre dühösebb lesz, és végül pofonvág.

**19.** Másnap kapsz egy sms-t, amiben bocsánatot kér, és megesküszik, hogy ez soha többé nem fog előfordulni.

Íme, túl vagyunk a párkapcsolat mind a 19 szakaszán. Volt, aki viszonylag hamar megállt, és volt, aki messzebb ment el. Beszéljünk arról, melyik az a pont, ahol szerintetek már nincsen rendben a partneretek viselkedése, és hogy ti mikor lépnétek ki egy kapcsolatból. Figyeljétek meg alaposan, ki milyen messzire ment el.

- Melyik szakasznál „szakítottál"? Miért? Mi nem tetszett? Hogy érezed magad emiatt?
- Te tovább folytattad? Miért döntöttél így?
- Hogy érzed magad, amikor ilyen viselkedésű emberrel találkozol?
- Mi kellene ahhoz, hogy úgy érezd, szakítanod kell? Pontosan hogyan csinálnád?
- Ki segíthet ebben neked? Ki az, aki támogatni tudna egy ilyen döntésben?

**Ötletek a képzőknek:** *A gyakorlat során sok fiatal szembesül saját párkapcsolati tapasztalataival, ezért nagyon fontos, hogy olyan légkört teremtsünk, ahol – ha szeretne – mindenki kényszer nélkül, nyíltan és biztonságban beszélhet a tapasztalatairól. Magyarázzuk el a résztvevőknek, hogy a történet bizonyos elemei esetleg a saját élményeikre fogják emlékeztetni őket, és ha úgy érzik, nyugodtan beszélhetnek ezekről a tapasztalatokról is. Azt is felajánlhatjuk a csoportnak, hogy akinek igénye van erre, négyszemközt is beszélhet velünk a problémájáról.*
*Előfordul, hogy egy-egy résztvevő nehezen beszél a párkapcsolatokról, és ez a téma kényessége vagy a tapasztalatok hiánya mellett történhet azért is, mert esetleg meleg, leszbikus vagy biszexuális az adott fiatal. Fontos kérdés nélkül is hangsúlyoznunk, hogy az azonos neműek közti párkapcsolat is teljesen normális és helyénvaló, viszont ezekben a kapcsolatokban is ugyanakkora az erőszakos viselkedés valószínűsége. A nem heteroszexuális emberek számára ugyanis különösen nehéz a segítségkérés párkapcsolati erőszak esetén.*

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Párkapcsolati jelzőlámpa** |
| **Cél:** | A párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleinek világos bemutatása |
| **Eszközök:** | Sárga és piros A6-os papírlapok; a Párkapcsolati TOP 10 gyakorlat során kész-ített flipchart-poszterek, rajtuk a zöld A6-os papírlapokkal; ragasztószalag |

A TIMA e.V. és a PfunzKerle e.V. (Tübingen) által kifejlesztett gyakorlat,
http://tima-ev.de/, http://www.pfunzkerle.org/

Korábban összegyűjtöttük a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat jellemzőit, és felírtuk őket ezekre a zöld kártyákra. Most arra lennénk kíváncsiak, mit gondoltok a figyelmeztető jelekről, és a vészjelzésekről.

**Első lépés:**
Mindenki kap néhány sárga és piros kártyát. A sárga kártyára írjátok le, melyek azok a viselkedések, amelyektől már kellemetlenül érzitek magatokat egy párkapcsolatban. A piros kártyákra pedig azt írjátok fel, mik azok a tettek, amik egyértelműen szakítást vonnak maguk után. Hasonlóan a focihoz, a piros lap itt is azonnali kiállítást jelent. A korábban hallott kis történetekből, a saját tapasztalataitokból vagy a tévéhíradásokból is meríthettek ötleteket.

**Második lépés:**
Most mindenki keresse meg azt a csoportot, amelyikkel a zöld kártyák összegyűjtésén dolgozott. Hasonlítsátok össze a piros és a sárga lapjaitokat, válogassátok ki, ami többször szerepel, azután ragasszátok fel a sárga kártyákat a zöldek, majd a pirosakat a sárgák fölé. A lap végül egy közlekedési lámpához fog hasonlítani – alul lesznek a zöld, középen a sárga, felül pedig a piros kártyák. Ez a párkapcsolati jelzőlámpa fogja megmutatni, mikor kell résen lennünk, és mi az, ami után már nem folytatódhat a párkapcsolat.

**Harmadik lépés:**Ha elkészültetek, mutassátok be párkapcsolati jelzőlámpátokat a többi csoportnak.

**A fiatalok többek között a következő figyelmeztető- és vészjeleket gyűjtötték össze:**

*zaklatás, árulás, hazudozás, lelki erőszak, szexuális erőszak, fizikai erőszak, fenyegetés, irányítás, bizalmatlankodás, sértegeti a barátaimat, nem hagyja, hogy nélküle legyek, vádaskodás, kábítószerezés, parancsolgatás, nyomulás, linkeskedés, elhanyagol, igazságtalan, (alaptalanul) féltékenykedik, nem fogad el a családja, kémkedik utánam, s érteget, közönyös*

**Ötlet a képzőknek** *Készüljünk fel rá, hogy ugyanazok a fogalmak több kategóriában is előfordulhatnak.*

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Miért marad?** |
| **Cél:** | Megérteni, miért maradnak benne sokan az erőszakos párkapcsolatokban |
| **Eszközök:** | Súgókártyák, „Hogyan segíthetünk…“ segédanyag |
| | A Tender (London) által kifejlesztett gyakorlat , http://www.tender.org.uk/ |

A következőkben arra a kérdésre keressük majd a választ, hogy miért marad bent sok ember az erőszakos párkapcsolatokban. Gyakran elhangzik a kérdés: Miért nem hagyja egyszerűen ott? Ha bántalmaznak és erőszakosak veled: lépj le azonnal! A valóság azonban az, hogy a bántalmazó párkapcsolatokból nagyon nehéz kilépni. Most azt fogjuk megvizsgálni, miért van ez így**.**

**Első lépés:**
Sorakozzatok fel egymással szemben két sorban. Akivel szemben álltok, az lesz a párotok.

**Második lépés:**
Akik az egyik sorban állnak, azok lesznek az „áldozatok“, akik pedig a másikban, azok lesznek az „elkövetők“. Az áldozatok erőszakot élnek át a párkapcsolatban, az elkövetők pedig erőszakot alkalmaznak a partnerükön. Képzeljétek el, hogy az elkövető éppen most használt erőszakot. Arra fogjuk kérni az áldozatokat, hogy mondják azt: „Szakítok“. Ezután a bántalmazókon a sor, hogy megpróbálják maradásra bírni a párjukat. Akármit mondhattok – a lényeg az, hogy nagyon szeretnétek együtt maradni a partneretekkel. Az áldozatoknak, miután meghallgatták párjuk mondandóját, dönteniük kell: mennek, vagy maradnak? Minden párt egyenként meghallgatunk, és utána közösen megbeszéljük a hallottakat.

**Megjegyzés:** *A legjobb, ha hagyjuk, hogy a „bántalmazók“ a saját eszközeikkel próbálják rávenni a párjukat, hogy ne szakítson. Ha a résztvevőknek mégis segítségre van szükségük, odaadhatjuk nekik az alábbi súgókártyákat:*

**Súgókártyák a „bántalmazóknak“**

„Szeretlek és fogalmam sincs, miért csináltam ezt. Kérlek, maradj.“

„Utánad megyek, ha megpróbálsz elhagyni. Az enyém vagy.“

„Egy nagy nulla vagy nélkülem. Nem fogsz kelleni senkinek.“

„Nem akartalak bántani. Soha többé nem bántalak.“

„Megölöm magam, ha elhagysz.“

„Ha elhagysz, mindenkinek elküldöm azt a fényképet. Tudod, azt, amelyiket csak nekem készítettél.“

„Már egyáltalán nem is érdekled a barátaidat. Én vagyok az egyetlen ember az életedben. Biztos, hogy ott akarsz hagyni?“

**Harmadik lépés:**
(Az „áldozatokat“ meginterjúvolhatjuk külön-külön vagy együtt is) Most szeretnénk meghallgatni az áldozatokat. Miért így döntöttetek? Hogyan éreztétek magatokat szemtől szemben állva az elkövetővel?

Tudtátok, hogy…:

- A szakítás nem mindig jelenti a párkapcsolati erőszak végét. A legtöbb gyilkosság például azután történik, hogy az áldozat kilépett a kapcsolatból. Ezért nagyon fontos, hogy szakítás előtt az áldozatok beszéljenek valakivel, akiben megbíznak – különösen, ha a bántalmazó meg is fenyegette őket.

**Példák arra, hogy mit mondhatnak az „áldozatok“, mikor a maradás mellett döntenek:**

- *Féltem/megijedtem.*
- *Sajnáltam őt.*
- *Úgy tűnt, mint aki tényleg változtat ni akar a viselkedésén.*

- Azokban a kapcsolatokban, ahol az elkövető fizikailag bántalmazza áldozatát, rendszerint jelen van az érzelmi erőszak is. Mit gondoltok, nehezebb úgy szakítani, ha a párotok előtte lerombolta az önbecsüléseteket?
- Az erőszak gyakran azután kezdődik, hogy a felek valamilyen módon elköteleződtek egymás iránt. A családon belüli erőszak az esetek 30%-ban például a nő teherbe esése után ölt súlyosabb formát. Az „elköteleződés“ jelenthet kevésbé komoly dolgot is, például mikor a pár először tölt el hosszabb időt kettesben, a barátok társasága nélkül, vagy mikor az egyik fél először ad ajándékot a másiknak. Mit gondoltok, nehezebb úgy szakítani, ha már sok kellemes közös élményetek van a másikkal?

**Negyedik lépés:**
Álljunk fel a székről, és sorakozzunk fel egy sorban. Képzeljétek el, hogy az egyik barátotok erőszakot él át a párkapcsolatában. Mit mondanátok ennek a barátnak? Most egy mondatot mondhattok, és az kezdődjön úgy, hogy „Azt akarom, hogy…“. A sor túlsó végén kezdjük, és egymás után mindenki megoszthatja a többiekkel, mit mondana.

**Megjegyzés:** *Biztassuk a résztvevőket, hogy mondják ki az első dolgot, ami az eszükbe jut, pl. „Azt akarom, hogy biztonságban legyél“ „Azt akarom, hogy ne üssön meg többé.“ Próbáljuk nagyon gyorsan levezetni a gyakorlatot, oly módon, hogy az egyes kijelentések szünet nélkül kövessék egymást. Az eredmény így egy támogató „kórus“ lesz. Ha a résztvevőknek több időre van szükségük, megkérhetjük őket, hogy a végén mindenki ismételje meg a mondatát, ezúttal gyors egymásutánban.*

Mi van akkor, ha azt mondod a barátodnak: „Nem kedvelem a fiúdat/barátnődet“? Vajon megpróbálja majd mentegetni a partnerét annak ellenére, hogy az bántalmazza őt? Mit gondoltok, ez miért lehet?

*(A beszélgetés után felolvashatjuk vagy kioszthatjuk a „Hogyan segíthetünk…“ segédanyagot.)*

**Hogyan segíthetünk a barátunknak – néhány ötlet…**

- **Hozzuk fel a témát:** Ne várd meg, amíg bántalmazott barátod magától kezd beszélni a helyzetről. Hozd szóba a dolgot, mikor a bántalmazó nincs a közelben. Tudasd a barátoddal, hogy aggódsz, és szeretnél segíteni.
- **Ha lehet, ne kritizáld a partnert vagy a kapcsolatukat.** Ehelyett foglalkozz a bántalma zással és a barátod biztonságával. Nem baj, ha nem tudsz megoldást nyújtani. Már azzal is segítesz, ha egyszerűen meghallgatod őt, és segítesz neki, hogy megtörje a némaság és az elszigeteltség falát. Lehetsz őszinte, és elmondhatod a véleményed, de közben ne feledd: barátodnak támogatásra, és nem ítélkezésre van szüksége.
- **Nem a te felelősséged megoldani a problémáját.** Egy bántalmazó kapcsolatba került barát támogatása óriási kihívást jelent. Bármennyire is szenvedsz attól, hogy bántják, előfordulhat, hogy végig kell nézned, ahogy a bántalmazójával marad. Ilyenkor igyekezz valami olyat nyújtani neki, amit a partnerétől nem kap meg. Ne próbáld például megmondani neki, mit csináljon, hiszen valószínűleg a bántalmazója is éppen ezt teszi. Fontos, hogy tiszteletben tartsd a döntéseit.

**Összefoglaló és lezárás:**
Jó néhány olyan okot találtunk, amiért az emberek bent maradhatnak egy bántalmazó kapcsolatban. Ilyenek voltak például:

- A félelem.
- A bántalmazás miatt kialakult alacsony önértékelés.
- A bántalmazás miatt kialakult elszigeteltség – a bántalmazó gyakran eléri áldozatánál, hogy az ne találkozzon többé a barátaival. Emiatt az áldozatban függés alakulhat ki a bántalmazótól.
- Az erőszakot nem akarják, de a kapcsolatot igen.

Ahelyett, hogy azt kérdezzük „miért marad az áldozat?“, feltehetnénk azt a kérdést is, hogy „Miért nem hagyja abba a bántalmazó az erőszakos viselkedést?“ (Erre már ne várjunk választ, hanem zárjuk le ezzel a nyitott kérdéssel a foglalkozást.)

**Ötletek a képzőknek:** *Figyeljünk az olyan véleményekre, melyek szerint „van, aki gyengeségből marad benne az erőszakos párkapcsolatban“. Érdemes ezt a hiedelmet megkérdőjelezni: „Valóban gyengeségről van szó, vagy inkább arról, hogy a bántalmazó szétrombolta az áldozat önbizalmát?“, „Nagyon erős emberek is válhatnak áldozattá. Tudtátok, hogy a kutatók megpróbáltak rájönni, milyen tulajdonságokkal rendelkező emberek hajlamosak áldozattá válni, és végül arra jutottak, hogy nem létezik áldozattípus? Mindenféle háttérrel, személyiséggel és jellemvonásokkal rendelkező emberből lehet áldozat.“*

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Esettanulmány** |
| **Cél:** | Csoportos megbeszélésen és kreatív munkán keresztül feltérképezni, mit jelent a párkapcsolati erőszak, érzékenyebbé válni a bántalmazó viselkedés minden formájával szemben, képessé válni a bántalmazó viselkedés beazonosítására |
| **Eszközök:** | Flipchart-lapok és tollak |
| | A Tender (London) által kifejlesztett feladat, http://www.tender.org.uk/ |

A gyakorlatban egy párkapcsolat különböző szakaszaival fogunk foglalkozni.

**Első lépés:**

Alakítsatok 3-4 fős csoportokat. Minden csoport kap egy flipchart-lapot. Rajzoljatok egy függőleges vonalat a papírra. Ha a vonal egy fiatalok közti párkapcsolat idejét jelképezi, ti mit írnátok az elejére? Melyek azok a szakaszok vagy állomások, amelyeken egy ilyen párkapcsolat keresztülmegy? Jelöljétek be az időtengelyen, melyik szakasz mikor jön el. Körülbelül 10 percig dolgozhattok az idővonalon.

**Néhány példa az „állomásokra“:**

*- telefonszám-csere*
*- első találkozó kettesben*
*- első csók*
*- ajándékozás*

**Második lépés:**
Gyertek vissza az „idővonalaitokkal“ a körbe.

- Ha ezek bántalmazó kapcsolatok lennének, mit godlok, melyik szakaszban kezdődne az erőszak?
- Képzeljétek el, hogy valaki az első randevún behúz nektek egyet. Elkezdenétek járni vele?
- Tudtok mondani olyan korai figyelmeztető jeleket, amelyekből sejteni lehet, hogy a kapcsolat erőszakossá fog válni?

**Megjegyzés:** *A korai figyelmeztető jelekről a oldalon olvashat.*

**Harmadik lépés:**
A rövid történet, amit most felolvasok/kiosztok nektek, párkapcsolati erőszakot átélt fiatalok tapasztalatain alapul.

- Mit gondoltok Emmáról? Szerintetek tudnia kellett volna, hogy egy ilyen kapcsolatban nem szabad bennmaradni? Ha így látjátok, mit gondoltok, mikor kellett volna szakítania?
- Mit gondoltok, erőszaknak számít, ha valakit folyton hívogat és SMS-ekkel bombáz a barátja? Milyen helyzetekben tartjátok elfogadhatónak a dolgot? Milyen helyzetekben nem?
- Szerintetek Emma barátja kontrollálóan viselkedett? Miért? Miért nem?
- Mit mondanál Emmának, ha a barátja lennél?

**Emma története:**

„Azt mondtam az orvosnak, hogy összeverekedtem valakivel az iskolában. Az arcom és a karom tele volt zúzódásokkal. Erre az orvos megkérdezte, hogy biztos vagyok-e benne, mármint, hogy tényleg iskolai verekedés volt, mert hogy a karomon végig ujjnyomok látszanak. Mondtam erre, hogy persze, biztos vagyok. Elkezdtem ilyen védekezően viselkedni, és szerintem tudta, miről van szó, de inkább nem mondott semmit. Kaptam fájdalomcsillapítót, és elengedett."

„Azon gondolkodom, milyen volt azelőtt. Sokat voltunk együtt, állandóan nevettünk és olyan jó fej volt, hogy még több időt akartam kettesben lenni vele. Ő is ugyanezt akarta. Azt akarta, hogy mindig együtt legyünk, nem szerette, mikor a barátaimmal vagyok, olyankor többször rám csörgött. Húszpercenként küldenem kellett neki egy sms-t, különben ideges lett. Ez, mondjuk nem a legelején volt már. A legelején annyira aranyos volt."

„A barátaim folyton kritizálták, én pedig úgy éreztem, meg kell védenem. Az volt, hogy minden apróságon, amit csináltam, nagyon felhúzta magát, és ez eléggé elkeserített. Mikor meg megpróbáltam elmagyarázni, hogy én mit gondolok a dolgokról, az egyáltalán nem is érdekelte. Azt mondta, hogy fogjam be. Végül aztán szakítottam. Elég sok időbe beletelt, de végül szakítottam."

**Lezárás:** A történet, amelyet hallottatok, egyáltalán nem ritka és szokatlan. Sok fiatal megy keresztül hasonló dolgokon. Leggyakrabban – mint ebben a történetben is – a lány az, aki elszenvedi a bántalmazást.

Az erőszak gyakran akkor kezdődik, mikor a kapcsolat valamilyen értelemben komolyabbá válik, például a pár gyakrabban kezd találkozni, összeköltöznek, vagy a lány teherbe esik. Ez segíthet megérteni, miért maradnak sokan benne egy bántalmazó kapcsolatban. Ezek az emberek a kapcsolatot akarják, nem a bántalmazást. Elborzadhatunk, mikor ezt a történetet halljuk, de érezhetünk tiszteletet és csodálatot is ez iránt a fiatal nő iránt, aki túlélt egy erőszakos kapcsolatot, és sikerült újraépíteni az életét és visszanyernie az önbizalmát.

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Korai figyelmeztető jelek** |
| **Cél:** | Képessé tenni a fiatalokat a bántalmazó kapcsolat korai figyelmeztető jeleinek felismerésére, érzékenyíteni őket a bántalmazó és erőszakos viselkedés hatásaival kapcsolatban |
| **Eszközök:** | „A és B párbeszéde"; nagy papírlap az ötleteléshez; ragasztószalag, amellyel felragasztjuk a statisztikákat a falra |
| | Beitrag von Tender, London, http://www.tender.org.uk/ |

Most azokról a jelekről fogunk beszélgetni, amelyek segítenek időben felismerni a bántalmazást, és közben azon is elgondolkodunk, milyen hatással lehet az emberre az erőszakos és a bántalmazó viselkedés. Mindehhez „élő szobrokat" fogunk készíteni. Adunk majd nektek néhány szót, és azt szeretnénk, ha elgondolkodnátok rajta, milyen érzéseket és képeket idéznek fel bennetek ezek a szavak. Ezután arra kérünk majd titeket, hogy kisebb csoportokban dolgozva, ezeknek az érzéseknek és képeknek a felhasználásával készítsetek egy „élő szobrot".

**Első lépés:**
Alakítsatok 3-4 fős csoportokat. Minden csoport készítse el a következő két szó élő szobrát: hatalom és félelem. Tíz perc van a szoborkészítésre, azután minden csoport bemutathatja a többieknek az alkotásait. Arra kérjük a közönséget, hogy figyelmesen szemléljék majd a szobrokat, és ne feledjék, milyen nehéz és bátor dolog közönség előtt bemutatni egy alkotást.

Miután megmutattátok egymásnak a szobrokat, szeretnénk beszélgetni kicsit a következő két kérdésről:

- Mit gondoltok, mik lehetnek egy bántalmazó kapcsolat korai ismertetőjegyei?
- Milyen hatással lehetnek ezek a viselkedések az áldozatra?

Az ötleteiteket erre a nagy papírlapra fogjuk összegyűjteni.

**Második lépés:**
Mindenki keressen magának egy párt, akivel elpróbálhatja a forgatókönyvet, amelyet az imént kiosztottunk. Döntsétek el, ki lesz A és ki lesz B, majd olvassátok fel hangosan a szövegeteket. Ha ez megvan, próbáljátok meg „eljátszani" a jelenetet. 5 perc elég lesz a gyakorlásra, azután aki szeretné, bemutathatja a csoportnak a produkciót.

**A és B párbeszéde**

**A:** Szeva, hogy vagy?
**B:** Sehogy. Órák óta várok.
**A:** Ja, kicsit dumáltunk Attilával.
**B:** Teljesen hülyén éreztem magam, hogy itt ülök egyedül, mint egy idióta.
**A:** (elengedi a megjegyzést a füle mellett) Akkor induljunk is.
**B:** Hova megyünk?
**A:** Attilához.
**B:** Viccelsz?
**A:** Mi a bajod?
**B:** Egy csomót késel, mert a haveroddal beszélgetsz, most pedig kitalálod, hogy menjünk hozzá. Amúgy sem bírom Attilát.

**A:** Ne legyél már ilyen hisztis!
**B:** Nem vagyok, egyszerűen csak nem akarok találkozni vele.
**A:** Akkor hová szeretnél menni?
**B:** Nem tudom.
**A:** Képtelen vagy dönteni, de az se jó neked, ha én döntök.
**B:** Egyszerűen csak nem szeretek nála lenni – kiráz tőle a hideg.
**A:** A barátomról beszélsz, nem zavar?
**B:** feláll
**A:** Megint ez van rajtad?
**B:** Miért?
**A:** Semmi, csak kicsit…
**B:** Mi?
**A:** Kicsit hülyén néz ki benne a lábad.

**Megvitatásra érdemes kérdések:**

- Mit gondoltok, mióta van együtt ez a pár?
- Gondoljátok, hogy már korábban is történt velük a mostanihoz hasonló eset?
- Láttok az esetükben valamilyen figyelmeztető jelet?
- Hogyan viselkedik A? És hogyan B?
- Történik-e itt erőszak, és ha igen, milyen típusú?
- Hogyan jelenik meg a jelenetben a hatalom és az ellenőrzés?
- Egy jól működő párkapcsolatot láthattunk? Ha egytől tízig kellene osztályozni A és B kapcsolatát, ahol az 1 jelenti a retteneteset, a 10 pedig a nagyon jól működőt, hányast adnátok nekik?

Befejezésképpen szeretnénk, ha mindannyian körbeállnátok, lehunynátok a szemeteket, és elképzelnétek egy képet – egy olyan képet, amely kifejez valamit, amit a mai foglalkozáson tapasztaltatok vagy csináltatok. Ha megvan, alkossátok meg ezt a képet a testetekkel. Most mindenki nyissa ki a szemét, és nézzen körbe, milyen szobrot alkottak a többiek.

**Lezárás:**
Számos jele lehet annak, hogy egy kapcsolat idővel erőszakossá vagy bántalmazóvá fog válni. Ilyen, gyakori figyelmezető jelek például, ha a partnered:

- nevetségessé tesz
- kiabál veled, vagy az arcodba üvölt
- kritizálja a testedet, a barátaidat, a családodat, a külsődet
- megfenyeget, hogy megüt, ha nem csinálod azt, amit szeretne
- megmondja, kivel találkozhatsz és hova mehetsz
- folyton ellenőrzi, mit csinálsz (például telefonon vagy SMS-ben).

Az áldozatok néha azt mondják, az érzelmi erőszak hatása sokkal tovább tartott, mint a testi bántalmazásé.

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Rangsor** |
| **Cél:** | Megismertetni a fiatalokkal, hogyan jelenik meg a hatalom és az ellenőrzés a párkapcsolatokban, mi a különbség a jó és a rossz hatalom között, hogyan működik az érzelmi bántalmazás |
| **Eszközök:** | 1-től 5-ig beszámozott kis papírlapok; ragasztószalag, amellyel a papírokat a résztvevők hátára ragaszthatjuk |
| | A Tender (London) által kifejlesztett gyakorlat, http://www.tender.org.uk/ |

Most arról fogunk beszélgetni, mit jelent a rang, és hogyan befolyásolja a kapcsolatokat.

**Első lépés:**
Mit gondoltok, mi az a rang? Hogyan hat a rangotok a csoportban, osztályban elfoglalt helyetekre?

Ahogy ti is mondtátok, a rang az egyén társadalomban elfoglalt helyzetét mutatja. Az iskolaigazgatónak például magasabb a rangja, mint egy diáknak. A társaitok, ismerőseitek között is vannak, akiknek magasabb a rangjuk, mint a többieknek, például akiknek a szava erősen befolyásolja a többiek véleményét, tetteit.

Képzeljétek el, hogy egy 1-től 5-ig terjedő skálán mérjük azt, hogy kinek milyen magas a rangja. Az egyes alacsony, az ötös magas rangot jelent. Most szükségünk lesz két önkéntesre, akik mind a ketten kapnak egy-egy rangot. Miután megkapták a rangjukat, az lesz a feladatuk, hogy fogjanak egy széket, és a rangjuknak megfelelő módon vigyék be a kör közepére, és üljenek le rá.

**Miután mindkét önkéntes (az egyik alacsony, a másik magas számot kapott) elfoglalta a helyét, kérdezzük meg a hallgatóságtól:**

- Honnan tudjátok, ha valakinek „alacsony a rangja“. És ha „magas“?
- Hogy néz ki a „közepes rang“?
- Hogyan viselkedik a magas rangú személy? Milyen a testbeszéde? És az alacsony rangúé

**Kérdezzük meg az önkéntesektől:**

- Milyen érzés volt eljátszani az alacsonyabb rangú szerepét?
- Milyen érzés volt eljátszani a magasabb rangú szerepét?
- A valós életben is osztanak egymásnak rangot az emberek?

**Ötlet a képzőknek:** *Megismételhetjük a gyakorlatot új önkéntesekkel és új számokkal. A beszélgetés során felhívhatjuk a résztvevők figyelmét a testtartásra, az arckifejezésre, a kéz játékára – az alacsony státusszal rendelkező szereplő például gyakran babrál a kezével, míg a magas státuszú magabiztosan az oldala mellett tartja a karját. Ebben a gyakorlatban nincsenek jó vagy rossz válaszok. A cél az, hogy felismerjük és tudatosítsuk azokat a nem-verbális jeleket, amelyek segítségével megállapítjuk embertársaink társadalmi státuszát.*

**Második lépés:** Alakítsatok kis csoportokat, és improvizáljatok két rövid jelenetet, amelyeknek arról szólnak, hogy valaki kicsinek és jelentéktelennek érzi magát. Az improvizáció után két olyan jelenetet játsszatok el, ahol valaki (pl. barátok, testvérek, tanárok, stb.) a beszédével, vagy viselkedésével eléri, hogy valaki más kicsinek és jelentéktelennek érezze magát.

- Az első jelenetben használjatok szavakat, hogy csökkentsétek a szereplő rangját.
- A második jelenetben szavak nélkül, pusztán tettekkel éreztessétek, milyen jelentéktelen a másik. (Testi erőszakot, fenyegetést ne használjatok, helyette folyamodjatok a testnyelv egyéb formáihoz.)

**Ötlet a képzőknek:** *Az a legjobb, ha hagyjuk, hogy a résztvevők maguk oldják meg a feladatot, ám ha nem boldogulnak, adhatunk nekik néhány ötletet, pl. hogy fordítsanak hátat a másiknak, fonják össze a karjukat, és nézzenek le fölényesen a partnerükre, vegyék el a másik holmiját, nevessék ki, stb.*

Most mutassátok be a jeleneteiteket az egész csoportnak. Mit gondoltok…

- Nehezebb vagy könnyebb felvenni a harcot ezekkel a szavakkal és tettekkel, ha mindez egy párkapcsolatban történik?
- Elképzelhető, hogy valakinek „magas a rangja“, mégsem nyom le másokat? Ismertek ilyen embereket?

**Lezárás:** Amikor emberek érintkeznek egymással, minden esetben felmérik egymás rangját. Ez gyakran úgy történik meg, hogy észre sem vesszük. Rangunk segítségével lenyomhatunk, leuralhatunk másokat. Ez – amennyiben egymáshoz közel álló emberek között történik – hihetetlenül kártékony lehet.  Ha valakivel folyton azt éreztetik, hogy kicsi és jelentéktelen, az egy idő után elveszíti önbecsülését és önbizalmát, ez pedig oda vezet, hogy sokkal nehezebben tud kilépni a kapcsolatból.

A következő pár napban figyeljétek meg, milyen rang-játékokat játszanak körülöttetek az emberek. Próbáljátok észrevenni, ha valaki a rangja segítségével aláássa mások társas helyzetét. Keressetek példát arra is, mikor valaki jól használja a rangját. A következő foglalkozás elején mindenki elmondhatja majd, mi mindent vett észre.

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Kártyajáték** |
| **Cél:** | Bemutatni a fiataloknak a hatalomgyakorlás és ellenőrzés párkapcsolatokban használt módjait, valamint empatikusabbá és megértőbbé tenni őket az áldozatokkal szemben |
| **Kellékek:** | a Tender által terjesztett kártyajáték alapján készült karakter-kártyák (www.tender.org.uk), karakterleíró lapok |
| | A Tender (London) által kifejlesztett gyakorlat, http://www.tender.org.uk/ |

**Első lépés:**
Először is mindenki kap egy karakter-kártyát és egy karakterleíró lapot. Nézzétek meg figyelmesen a kártyát, majd töltsétek ki a lapot (lásd: a következő oldalon).
Mikor ezzel elkészültetek, megbeszéljük, mit tudtatok meg a karakterekről. A gyakorlat során megváltozott róluk a véleményetek?

**Ötlet a képzőknek:** *A gyakorlat célja, hogy a résztvevők megismerjék az áldozatok és az elkövetők személyiségének azt az oldalát, amely nem függ össze a bántalmazással. Ezeknek a tulajdonságoknak a megismerése után valószínűleg kedvezőbben viszonyulnak majd a karakterekhez. Fontos, hogy tudatosuljon bennük: nincsen „tipikus" elkövető, ezért az áldozatokat sem hibáztathatja senki, amiért nem szúrták ki azonnal jövendőbeli bántalmazójukat. Előfordul, hogy valaki az élet sok területén kedves és elbűvölő ember, ám párkapcsolataiban erőszakosan viselkedik. Ez az oka annak, hogy a bántalmazás ténye sokszor titokban marad a barátok és a család előtt. Emiatt a környezet hajlamos nem hinni az áldozatnak, aki így még nehezebben lép ki a kapcsolatból.*

**Második lépés:**
Alakítsatok 2-3 fős csoportokat. Játsszatok el egy jelenetet, amelyben mindenki a kártyájáról megismert karaktert alakítja. A jelenet 5 részből álljon:

1. A megérkezés
2. A találkozás
3. A probléma
4. A probléma után
5. Az elválás

Tegyük fel például, hogy két barátról van szó, akik találkoznak iskola után. Hogyan viselkednek a találkozás pillanatában? Tiszteletteljesen bánnak egymással? Vannak köztük nyilvánvaló rangbeli különbségek? A probléma lehet például az, hogy egyiküket bántalmazzák a kapcsolatában. Hogyan reagál erre a másik? Mikor búcsúra kerül a sor, közösen döntenek az elválásról, vagy az egyik szereplő egyszer csak úgy dönt, hogy ő elmegy?

Miután elkészültetek, minden csoport bemutatja a jelenetét a többieknek.

Minden jelenet után beszéljük meg a csoporttal: Mi volt a probléma? Megoldották a problémát? Ha kedvezőtlen volt a jelenet kimenetele, megkérdezhetjük: Mit csinálhattak volna másképpen a szereplők, hogy jobban süljön el a találkozás?

Válasszunk ki egy-két kártyát, és beszéljük meg közösen az kártya alján lévő kérdéseket.

**Lezárás:**
Az erőszakosan viselkedő emberek gyakran megpróbálják igazolni vagy mentegetni tetteiket.
A bántalmazást elszenvedő emberek gyakran nem képesek kilépni a kapcsolatból. Ezekről a kérdésekről később még beszélünk majd.

# Kivonat a „What's your Excuse?“ című kártyajátékból,

melyet a Tender (London)

**REMÉNY**

Én egy kiegyensúlyozott, boldog családból származom, és nagyon el vagyok keseredve, mert a nővéremet veri a barátja. Nekünk otthon azt tanították, hogy a szeretet alapja a kölcsönös tisztelet, és nem szabad ennél kevesebbel beérni! Most már látom, hogy ez az egész bárkivel megtörténhet. Nagyon ijesztő!

Mit gondolsz, tényleg bárkivel megtörténhet?

**TISZTELET**

Senkinek, semmilyen körülmények között nincsen joga tiszteletlenül bánni a másikkal. Ha van valami problémátok a barátnőddel, beszéljétek meg! Csak a gyenge és gyáva férfiak ütik meg a nőket. Egyszerűen undorító. Neked is tiszteletteljesen kell viselkedned ahhoz, hogy tiszteljenek. Olyan nincs, hogy valaki megérdemel egy pofont. Erre egyszerűen nincsen mentség.

Te hogyan mutatnád ki a tiszteletedet egy másik ember iránt?

**URALKODÓ**

Figyelj ide, belőlem itt lesz valaki, érted? Mindenki ismerni fogja a nevem. Olyan leszek, mint a haverjaim – ők itt a főnökök. Könnyen megkapom akármelyik csajt – imádnak velem lenni, és megcsinálják, amit kérek. A haverjaimat tisztelik, amiért néha bedobják a csajokat a közösbe. Én is ilyen akarok lenni. Persze a lányok nem mindig örülnek a dolognak, de az nem az én problémám.

Jó módja ez a tisztelet kivívásának? Tényleg nem az ő problémája?

**ROSSZFIÚ**

Nagyon nagy nyomás alatt vagyok, de ő ezt egyáltalán nem érti meg. Egy csomó problémám van, és néha ki kell engednem a gőzt. Képtelen vagyok uralkodni magamon, mikor feldühít. Néha elveszítem a fejem, de utána mindig bocsánatot kérek, és bebizonyítom neki, mennyire szeretem.

Te mit tennél, ha nagyon nagy nyomás alatt lennél?

**VISSZHANG**

A barátom néha halálra idegesít azzal, hogy megkérdezi: „Most komolyan ezt akarod felvenni?“ Régebben csak rászóltam, hogy fogja be, de mostanában mindig összeveszünk. Már azt sem tudom, mit gondoljak, mikor a tükörbe nézek. Még ki se nyitja a száját, de én már hallom, mit fog mondani. Hiányzik a régi önmagam és a cuccaim. Miért nem hordhatok olyan ruhát, amilyet akarok?

Mit gondolsz, kinek az ízlése szerint öltözködjön a lány?

**IGAZ BARÁT**

A barátaimmal tökéletesen megbízunk egymásban. Jó, hogy mindig megbeszéljük a problémáinkat, és rákérdezünk, hogy van a másik. Tudják, hogy mindig meghallgatom őket, és segítek, ha tudok. Van, aki azt gondolja, jobb nem beszélni róla, ha egy párkapcsolatban erőszak van, de én képtelen vagyok nem foglalkozni a barátaim problémáival.

Te és a barátaid hogyan segítetek egymásnak?

**GYÉMÁNT**

A barátom mindig nagyon rendes volt velem. Idősebb nálam, és megengedi, hogy nála lakjak, elvisz szórakozni, meg vesz nekem mindenfélét. De mostanában megváltozott: pénzügyi gondjai vannak. Azt mondja, tudnék segíteni, csak annyi lenne a dolgom, hogy megtegyek néhány… szívességet – csak a barátainak. Tudod, én mindig számíthattam rá. Nem hiszem, hogy most nemet mondhatnék erre a kérésre.

Szerinted tartozik valamivel a barátjának?

**HIT**

Annyira össze vagyok zavarodva. Szeretnék a hitem szerint élni, és nem akarok szomorúságot okozni a családomnak. Ők azt szeretnék, hogy találjak magamnak egy rendes fiút, és mikor kicsit idősebb leszek, házasodjak meg. Van viszont ez a srác… Szerintem tetszem neki. A szüleim nagyon dühösek lennének, ha megtudnák, hogy ő is tetszik nekem. Hogy lehetne köztünk bármi is? Nem akarok fájdalmat okozni anyának és apának.

Szerinted mit kellene tennie ?

**KEMÉNY CSAJ**

Van ez a barátnőm, aki azzal a szörnyű fiúval jár. És mégsem hagyja ott!!! Úgy viselkedik, mintha a lábtörlője lenne, mindent eltűr. Én mindig azt mondom: ha nem tetszik a helyzet, csinálj valamit! Kettőn áll a vásár! Van aki szerint támogatnom kéne a barátnőmet, mert szüksége van rám. Lehet, hogy én tévedek…

Mit tennél, ha a te barátnőddel történne ez?

**Karakterleíró lap**
Képzeld bele magad a karaktered helyzetébe, és töltsd ki ezt a lapot.

---

A nevem: _____

_____ éves vagyok.

Három dolog, amit a kártya alapján a karakteremről tudok:

1. _____

2. _____

3. _____

Három dolog, amiről úgy érzem, igaz lehet a karakteremre, de nincs a kártyán:

1._____

2._____

3._____

A jelmondatom: _____

Attól félek a legjobban, hogy_____

Arra vágyom a legjobban, hogy _____

Ezek a furcsa szokásaim vannak:_____

Ezeket a dolgokat szeretem: _____

Ezeket a dolgokat nem szeretem: _____

**Gyakorlat:** **Kifogás–forgatókönyv**

**Cél:** Megismerni, hogyan jelenik meg a hatalom és az ellenőrzés a párkapcsolatokban, valamint megismerkedni az erőszakos viselkedés igazolására használt közkeletű kifogásokkal

**Kellékek:** Kifogás-forgatókönyv; ragasztószalag; tábla, vagy nagy papírlap filctollakkal

A Tender (London) által kifejlesztett gyakorlat, http://www.tender.org.uk/

**Első lépés:**
Képzeljétek el, hogy nem csináltatok meg valamit, amit pedig meg kellett volna – például nem írtátok meg a házi feladatot, vagy nem raktatok rendet a szobátokban. Ezután találjatok ki egy kifogást, hogy miért nem csináltátok meg. Utolsó lépésben végül kenjétek rá az egészet valaki másra, vagy okoljatok valamilyen külső körülményt a mulasztásotokért. Ha készen vagytok, osszátok meg a csoporttal a kifogásaitokat.

**Második lépés:**
Olvassuk el ezt a „Kifogás-forgatókönyvet"!

**Kifogás-forgatókönyv**

**Fiú:** Nagyon sajnálom.
**Lány:** Na persze.
**Fiú:** Nem, komolyan beszélek. Nagyon sajnálom.
**Lány:** Akkor nem értem, miért viselkedsz így.
**Fiú:** Nem tehetek róla. Egyszerűen elveszítem a fejem.
**Lány:** De hát azt mondtad, szeretsz.
**Fiú:** Így is van, csak néha olyan ideges vagyok, és annyira szeretlek, hogy nem tudok mit kezdeni az érzelmeimmel.
**Lány:** Nagyon fájt, amit csináltál.
**Fiú:** Tudom, tudom. Apám mindig verte anyát, talán emiatt van az egész.
**Lány:** Istenem, ez szörnyű lehetett! Szegénykém!
**Fiú:** Emlékszem, ahogy a testvéremmel az ágyban fekszünk, és hallgatjuk, ahogy anya sír. Bence akkor fogadta meg, hogy soha nem fog megütni egyetlen nőt sem.
**Lány:** Milyen aranyos fiú ez a Bence!
**Fiú:** Na tessék, már megint ezt csinálod.
**Lány:** Mit csinálok?
**Fiú:** Már megint más fiúkról áradozol. Könyörgöm, Bence az öcsém!
**Lány:** Nem úgy mondtam.
**Fiú:** Egyfolytában flörtölsz mindenkivel, ez az, ami a legjobban kiborít!
**Lány:** Már az is baj, ha másokkal beszélek?
**Fiú:** Ne vitatkozz! Mindig vitatkozol. Miért nem tudunk megbeszélni semmit anélkül, hogy felhúznál?

- Mikor hangzik el az első kifogás? Milyen módon menti fel magát vele a fiú?
- Mit gondoltok, miért viselkednek egyesek erőszakosan a párkapcsolataikban?

Most arról fogunk beszélgetni, milyen kifogásokat használnak az elkövetők, és miként hibáztatják az áldozatokat. Két listát fogunk készíteni: egyet az elkövető kifogásairól, egyet pedig az áldozathibáztatás módjairól. Mindenki elmondhatja az ötleteit, amiket felírunk. Vagy kiosztjuk ezeket a kártyákat, és külön-külön gyűjthetitek össze rájuk a példáitokat a kifogásokra és az áldozathibáztatásra.

A lista elemeit azután alakítsátok egyes szám első személyű mondatokká, például „Túl sokat ittam."

**Ötlet a képzőknek:**

*A gyakorlat célja, hogy a résztvevők felismerjék az önfelmentés és az áldozathibáztatás hétköznapi eseteit. A fiatalok például észrevehetik, hogy az „alkohol" felmentésként szolgálhat az erőszakosan viselkedő elkövető számára. A következő lépés annak feltérképezése lesz, miként használják fel az elkövetők ezeket a kifogásokat bántalmazó viselkedésük igazolására.*

*Mikor arra a kérdésre keressük a választ, hogy egyes férfiak miért erőszakosak a partnerükkel, gyakran találkozunk azzal a kifogással, hogy az elkövető ilyenkor elveszti a fejét, nem ura a tetteinek (például mert részeg volt, vagy „leszállt az agyára a vörös köd". Fontos, hogy felismerjük: az erőszak mindig az elkövető döntésének eredménye, ő választja az erőszakot, és egyedül őt terheli érte felelősség.*

**Harmadik lépés:**
Alakítsatok kisebb csoportokat, válasszatok ki három sort a forgatókönyvetekből, és készítsetek belőle egy rövid jelentet, amelyben az elkövető döntéséről és felelősségéről van szó. Ez a jelenet lehet párbeszéd, monológ vagy akár egy élő szobor is – eljátszhatjátok például két barát beszélgetését, ahol kiderül, hogy egyikük erőszakosan viselkedik a partnerével. A barát elfogadhatja a bántalmazó kifogásait, vagy vitatkozhat velük. Kíváncsiak vagyunk rá, szerintetek hogyan lehet a kifogásokról és az áldozathibáztatásról beszélgetni.

Miközben egymás jeleneteit nézitek, figyeljétek meg:

- Mi a jelenet üzenete és jelentése?
- Hogyan játszották el a szereplők?

## 4.4
## Harmadik modul: Támogatás és segítség

A harmadik modul gyakorlatainak célja, hogy elősegítsék a kortársak, barátok közti segítő támogatást, tájékoztassák a fiatalokat a párkapcsolati erőszakra és zaklatásra vonatkozó törvényi szabályozásról, és arról, hol kaphatnak szakszerű segítséget.

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **Beavatkozol, vagy kimaradsz belőle?** |
| **Cél:** | Érzékenyíteni a résztvevőket a környezetükben történő erőszakra, bátorítani őket az erkölcsi állásfoglalásra, gyakorlási lehetőséget nyújtani a mérlegelésre |
| **Kellékek:** | „Beavatkozol, vagy kimaradsz belőle?“ példák; két hosszú kötél |

A TIMA e.V. és a PfunzKerle e.V. (Tübingen) által kifejlesztett gyakorlat, http://tima-ev.de/, http://www.pfunzkerle.org/

**Előkészületek:** *A két kötelet fektessük le a földre oly módon, hogy azok két, egymással átfedésben lévő kört alkossanak. Így három mező lesz a padlón: az egyik azt jelenti, „Beavatkozok“, a másik azt, hogy „Kimaradok belőle“, a kettő metszéshalmaza pedig azt, hogy „Nem vagyok benne biztos“. Ha nem tudunk külön dolgozni a lányokkal és fiúkkal, készítsünk egy válogatást a lányoknak és a fiúknak szóló listából.*
Ebben a gyakorlatban azt kell eldöntenetek, közbeavatkoztok, vagy inkább kimaradtok egy-egy helyzetből. Példákat fogunk felolvasni különböző élethelyzetekre, ti pedig gondolkodjatok el rajta: beavatkoznátok a szituációba, kimaradnátok belőle, vagy túl kevés az információ ahhoz, hogy dönteni tudjatok. Ha sikerült dönteni, álljatok be a megfelelő mezőbe. Minden példa után megkérdezünk majd néhányatokat, hogyan született meg a döntésetek.

**Helyzetek a „Beavatkozol, vagy kimaradsz belőle?“ gyakorlathoz**

**Példák lányoknak**

1. A barátnőd fiúja gyakran megrémíti a barátnődet. Most is kiabál vele, és fenyegetően fölétornyosul. A barátnőd megijed, és inkább megteszi, amit a fiú akar tőle.
2. A barátnőd sokat veszekszik a fiújával. Meghallod, amint „köcsögnek“ nevezi a srácot.
3. A barátnődnek megtiltja a barátja, hogy elmenjen moziba veled és a lányokkal.
4. A barátnőd egyik nap hatalmas monoklival jön iskolába. Megkérdezed tőle, mi történt, ő pedig elárulja, hogy a barátja megütötte veszekedés közben, de arra kér, ne mondd el senkinek.
5. A barátnődnek új fiúja van. Nagyon szerelmes a srácba, ezért az ideje túlnyomó részét vele tölti.
6. Egyik osztálytársad most kezdett el járni egy lánnyal. Mióta együtt vannak, te semmit nem csinálhatsz együtt a fiúval. Ha például az órák közti szünetben a fiú veled, vagy a többi régi haverjával akar lenni, a lány jelenetet rendez, és addig sértegeti a srácot, amíg az inkább elmegy vele.
7. A barátnőd a fiújával beszél telefonon, és te hallod, ahogy veszekedni kezdenek az esti programon.
8. A barátnőd éppen most szakított a fiújával, de még mindig erősen kötődik hozzá. Gyakran küld neki SMS-t, ajándékokat ad neki, és folyton a közelében lóg.
9. A barátnőd halálosan elkényezteti a fiúját, és minden kívánságát teljesíti. A fiú ugyanezt csinálja, és mindenféle furcsa beceneveken szólítják egymást.

**Példák fiúknak**

1. Az egyik barátod néha megrémíti a barátnőjét. Most is kiabál vele, és fenyegetően tornyosul fölé. A lány megijed, és megteszi, amit a barátod akar.
2. Az egyik barátod sokat veszekszik a barátnőjével. Meghallod, amint „kurvának" nevezi a lányt.
3. Az egyik barátod megtiltja a barátnőjének, hogy szórakozni, például moziba járjon a többiekkel.
4. Az egyik barátod ma hosszú karmolással az arcán jött iskolába. Megkérdezed tőle, mi történt, ő pedig elárulja, hogy a barátnője megkarmolta veszekedés közben, de arra kér, tartsd titokban a dolgot.
5. Az egyik barátod egy új lánnyal jár. Nagyon szerelmes belé, ezért az ideje legnagyobb részét vele tölti.
6. Egyik osztálytársad most kezdett el járni egy lánnyal. Mióta együtt vannak, te semmit sem csinálhatsz együtt a sráccal. Ha például az órák közti szünetben a fiú veled, vagy a régi bandával akar lenni, a lány jelenetet rendez, és addig sértegeti a srácot, amíg az inkább elmegy vele.
7. Az egyik barátod a barátnőjével beszél telefonon, és te hallod, ahogy veszekedni kezdenek az esti programon.
8. Az egyik barátod éppen most szakított a barátnőjével, de a lány még mindig erősen kötődik a hozzá. Gyakran küld neki SMS-t, ajándékokat ad neki, és folyton a közelében lóg.
9. Egyik barátod halálosan elkényezteti a barátnőjét, és minden kívánságát teljesíti. A lány ugyanezt csinálja, és mindenféle furcsa beceneveken szólítják egymást.

**Gondolatok, ötletek a képzőknek az egyes példákhoz:**

*Mindenképpen kérdezzük meg a résztvevőket a döntésük okáról, és fontos, hogy ne kritizáljuk vagy becsüljük le a válaszaikat. A fiatalok egy része valószínűleg azt feleli majd eleinte, hogy nem avatkozna közbe. Talán mondanának valamit a barátjuknak vagy a barátnőjüknek, de hogy beavatkozzanak kettejük magánügyébe? – arról szó sem lehet. Ilyen vélemények esetén beszélgethetünk velük arról, hogy a közbeavatkozás nem szükségszerűen jelenti azt, hogy a testükkel védik meg az áldozatot a bántalmazótól, illetve megvitathatjuk a fiatalokkal, a közbeavatkozás mely formáit tartják megfelelőnek, és melyek azok, amelyekre szívesen vállalkoznának. Már maga az a felvetés is felszabadító lehet a fiataloknak, hogy erőszakos párkapcsolatba kerülve segítséget kérhetnek és kaphatnak barátaiktól, ismerőseiktől. Tudatosítsuk a résztvevőkben, hogy a párkapcsolati erőszak nem magánügy.*

**1. példa:** *A megfélemlítés és a fenyegetés is erőszaknak számít. A kapcsolatban jelenlévő egyenlőtlenség miatt fontos, hogy támogassuk a lányt. A fiúnak is szüksége lehet támogatásra abban, hogy abbahagyja az erőszakos viselkedést.*

**2. példa:** *A fiatalok hajlamosak alábecsülni a sértegetés romboló erejét, pedig ez is az erőszak egy formája, különösen, ha szexuális felhangjai is vannak. Lehet, hogy előfordulnak a csoportban olyan szitokszók, melyek elterjedtebbek a példákban olvasható sértéseknél. Ha a fiatalok azt is állítják, soha nem mondanák a párjukra, hogy „köcsög“ vagy „kurva“, valószínűleg fel tudnak sorolni olyan sértéseket, amelyeket használtak vagy elszenvedtek már. A példán keresztül megbeszélhetjük, hogyan tükröződnek a nemekkel kapcsolatos előítéletek a férfiakra és nőkre használt sértő kifejezésekben.*

**3. példa:** *Az ellenőrzés súlyos esetéről van szó a példában. Jól látszik, mennyire eltérő mozgásteret engednek a két nemnek a hagyományos nemi szerepekkel kapcsolatos sztereotípiák.*

**4. példa:** *Ami egy bizalmas beszélgetés során hangzik el, azt csak az érintett biztonságának megóvásával szabad szükség esetén továbbadni. A fizikai erőszak világos okot szolgáltat az állásfoglalásra és beavatkozásra.*

**5. példa:** *A kezdeti rózsaszín köd szertefoszlása után már figyelmeztető jel lehet, ha egy pár túl sokat van kettesben. Ennek ellenére sokan gondolják úgy, hogy a párnak joga van az együttléthez, és senkinek sem szabad beleszólni a magánéletükbe.*

**6. példa:** *A nyomásgyakorlás a lelki erőszak egyik formája. Az érzelmi zsarolás egyértelműen erőszaknak számít. Ebben a helyzetben nagyon fontos a barátok közbeavatkozása.*

**7. példa:** *Mivel minden párkapcsolatban előfordulnak viták és veszekedések, ez önmagában még nem jelenti azt, hogy valamelyik fél erőszakos lenne. A közbeavatkozás ebben az esetben jelentheti azt, hogy megkérdezzük a barátunktól/barátnőnktől a telefonbeszélgetés után, hogyan érzi magát.*

**8. példa:** *Problémát jelenthet, ha szakításkor az egyik fél nem képes elfogadni az új helyzetet. A példában olvasható viselkedés kimeríti a zaklatás fogalmát, ami komolyan megviselheti az áldozatot. A barátok ilyenkor támogathatják az illetőt abban, hogy szabjon világos határokat, és mutassa meg a zaklatónak, hogy elfogadhatatlan a viselkedése. A zaklatás 2008 óta bűncselekménynek számít Magyarországon.*

**9. példa:** *A szerelmesek viselkedése gyakran zavarba ejtő lehet a kívülálló barátok számára, különösen, ha sokáig tart a gügyögős időszak. Igaz, hogy a partner becézése a felek magánügye, és nem utal párkapcsolati erőszakra, de a barátság megtartása érdekében fontos kifejezni, ha számunkra kényelmetlen hallgatni.*

**Gyakorlat:** **Beszélj, figyelek rád…**

**Cél:** Megismerkedni a bántalmazott fiatalok érzelmi szükségleteivel, fejleszteni az értő figyelem képességét

Beitrag von NANE, Budapest

Mikor valaki szomorú, vagy bajban van, számos lehetőségünk van arra, hogy támogassuk. Az egyik ezek közül az, ha meghallgatjuk, hogyan érzi magát, és mi a problémája. A jó segítő beszélgetéshez szükség van bizonyos készségekre – ezek közül az egyik az értő figyelem képessége.

- Mi jut az eszetekbe, mikor azt a kifejezést halljátok, hogy „értő figyelem“?

  A bajba került személynek szüksége van arra, hogy elmondhassa valakinek a történetét. Nagyon fontos, hogy az érintett a maga módján és tempójában beszélhessen, anélkül, hogy bárki i s félbeszakítaná.

- Hogyan jelezhetjük szavak nélkül is, hogy figyelünk?

  Most mindenki keressen magának egy párt, akivel gyakorolhatja kicsit az értő figyelmet. Gondoljatok egy olyan esetre, amikor nagyon boldogok voltatok, vagy nagyon örültetek valaminek! Két percetek van rá, hogy megosszátok ezt a történetet a párotokkal. Csak a mesélő beszélhet, a pár másik felének az előbb összegyűjtött módszerekkel kell jeleznie, hogy figyel. Miután letelt a két perc, cseréljetek szerepet. Ha a pár mindkét tagja sorra került, kérdezzük meg a résztvevőket:

**A figyelmünket kifejezhetjük**

*szemkontaktussal, bátorító pillantásokkal, az arcunkra kiülő érzelmekkel, bólogathatással, fejcsóválással, megerősítő hangokkal, mint „aha”, „hmm“, „ühüm“, vagy rövid szavakkal, mint „igen“, „nem“, „ó“.*

- Milyen érzés volt, hogy meghallgatnak?
- Milyen volt az értő figyelmet gyakorolni?
- Általában így szoktatok odafigyelni a barátaitokra? Hogyan csináljátok, ha nem így?
- Megpróbálkoznál az értő figyelemmel a jövőben, ha egy olyan barátoddal beszélnél, aki bajban van?

**Ötlet a képzőknek:** *Ha van rá idő, és a csoport légköre megengedi, érdemes egy szomorú/rossz emlékű történettel is megismételni a gyakorlatot. Mivel ebben az esetben nagyobb biztonságra van szükségük a résztvevőknek, engedjük, hogy mindenki maga válassza ki a partnerét.*

| | |
|---|---|
| **Gyakorlat:** | **A jog eszközeivel a párkapcsolati erőszak ellen** |
| **Cél:** | Ismertetni az erőszakkal kapcsolatos jogi szabályozást, megkülönböztetni a sértő viselkedést a bűncselekményektől |
| **Kellékek:** | A fontos jogi információkat tartalmazó segédanyag |

A TIMA/PfunzKerle (Tübingen) és a Tender (London) által kifejlesztett gyakorlat.
http://tima-ev.de/, http://www.pfunzkerle.org/, http://www.tender.org.uk/

**Előadás:** Az emberek együttélését sokféle törvény és rendelkezés szabályozza. Némelyik törvény régi, némelyik újabb, és olyanok is vannak, amelyek alaposan megváltoztak az idők során. A törvények és a jogok meghatározzák, mit szabad egy társadalomban, és mit nem. Hatáskörük a párkapcsolatokra is kiterjed. Előfordulhatnak olyan dolgok egy párkapcsolatban, amelyek nem csupán két emberre tartoznak, hanem külső beavatkozást igényelnek. Egyes viselkedések törvényes büntetést vonnak maguk után. Korábban már beszéltünk az emberi jogokról és az emberi méltóságról. Ezek védelmét a Magyar Köztársaság törvényei és különböző nemzetközi egyezmények biztosítják.

**Fontos jogi információk a párkapcsolati erőszakról**

A párkapcsolati erőszak bármely formája okozhat súlyos és tartós testi-lelki károkat az áldozatoknak. Sajnos még nincs olyan törvény hazánkban, amely kifejezetten a párkapcsolati vagy családon belüli erőszak komplex jelenségével foglalkozna, és az erőszak rejtettebb fajtáit is büntetné.

Az elkövetők többek között a következő tettekért vonhatók büntetőjogi felelősségre:

• **Testi sértés** (Btk. 170. §)

Más testi épségének vagy egészségének károsítása, pl.: ütés, rúgás, lökés, verés, égetés, harapás, hajtépés. Ha a sérülés nyolc napon belül gyógyul, könnyű testi sértésről beszélhetünk, ha nyolc napon túl, súlyos testi sértésről, a jogalkalmazói gyakorlat azonban csak a csonttöréssel járó sérüléseket minősíti súlyos testi sértésnek. Könnyű testi sértés esetén a sértett kérelmére indul az eljárás, melyet a cselekményt követő 30 napon belül kell előterjesztenie.

• **Erőszakos közösülés** (Btk. 197. §) és **Szemérem elleni erőszak** (Btk. 198. §)

Kényszerítés erőszakkal vagy fenyegetéssel valamilyen szexuális tevékenységben való részvételre, vagy annak eltűrésére; a védekezésre, akaratnyilvánításra képtelen ember állapotának kihasználása ilyen tevékenységre.

• **Kerítés** (Btk. 207. §)

Valakit haszonszerzés céljából prostitúcióra rávenni, kényszeríteni.

• **Tiltott pornográf felvétellel visszaélés** (Btk. 204. §)

Tizennyolc éven aluli személyről készült pornográf felvétel megszerzése, tartása, átadása, hozzáférhetővé tétele.

• **Személyi szabadság megsértése** (Btk. 175. §) **és magánlaksértés** (Btk.176. §)

Erőszakkal vagy fenyegetéssel bezárni, kizárni valakit, vagy más módon korlátozni a mozgását, illetve akarata ellenére bejutni valakinek a lakásába vagy megakadályozni a jogosult bejutását.

• **Kényszerítés** (Btk.174. §)

Erőszakkal vagy fenyegetéssel arra kényszeríteni valakit, hogy valamit megtegyen, vagy ne tegyen meg, vagy valamit eltűrjön.

• **Zaklatás** (Btk. 176/A.§**)**

Zaklatásnak nevezik, mikor valaki rendszeresen vagy tartósan háborgat valakit, például annak akarata ellenére többször felkeresi, felhívja, követi, leveleket vagy SMS-eket küld neki. Azt is ide soroljuk, amikor valaki a másikat vagy annak családtagját életveszélyesen megfenyegeti.

• **Levéltitok megsértése** (Btk. 178. §)

Más levelének, elektronikus üzeneteinek felbontása, megszerzése, átadása más személynek.

**Feljelentés**

14 és 18 év közötti fiatal esetében ő maga önállóan vagy gondviselője, eseti gondnoka is tehet feljelentést bűncselekmény elkövetésekor. A feljelentésnek nincsenek szigorú formai követelményei, de okvetlenül tartalmaznia kell azon nyilatkozatát, hogy kéri az elkövető büntetőjogi felelősségre vonását. Feljelentést nemcsak szóban, hanem írásban is elő lehet terjeszteni, melyet érdemes tértivevényes levél formájában elküldeni az illetékes rendőrkapitányságra vagy bíróságra.

**Távoltartás**

Az áldozat kérheti, hogy az elkövető ne jöhessen az ő, lakhelye, iskolája, munkahelye közelébe. A távoltartásnak három fajtája van:

• **Büntetőeljárásban szabályozott:** 10-60 napig érvényes, csak akkor kérhető, ha az elkövetőt már feljelentették.

• **Ideiglenes megelőző:** 1a rendőrség rendelheti el a helyszínen 72 órára, ezt követően a rendőrség továbbítja a bírósághoz az ügyet.

• **Megelőző:** ideiglenes megelőző távoltartás nélkül is kérheti az áldozat, legfeljebb 30 napig tart.

**Orvosi látlelet**

Ha a bántalmazás következtében sérülés történt, az sértett kérheti orvosi látleletet felvételét. Erre nemcsak a sérülés ellátása miatt lehet szükség, hanem mert nagyban megkönnyíti a későbbi bizonyítást. Gyermekkorú esetében látleletet felvétele akkor történhet meg, ha azt a törvényes képviselő kéri. A látlelet kikérése pénzbe kerül, elkészítéséért – ha nem kérjük el – azonban nem kérhetnek pénzt!

**A kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatok**

Az, hogy egyik fél sem sérti meg a törvényeket, természetesen nem garantálja azt, hogy egy párkapcsolat egyenlő, és a kölcsönös tiszteleten alapul. Ehhez az is kell, hogy a felek jól érezzék magukat együtt, és támogassák egymást.

Azzal például, ha rávesszük a partnerünket, hogy megcsókoljon minket, még nem biztos, hogy bűncselekményt követünk el, de a kölcsönös tisztelet szabályait nyilvánvalóan felrúgjuk. A kölcsönös tisztelet legfontosabb szabálya ugyanis így szól: semmi olyan nem történhet a párkapcsolatban, amit nem szeretne mindkét fél. A tisztelet azt jelenti, hogy odafigyelünk a másikra. Ebbe többek között beletartozik az, hogy:

- Magam is megteszem azt, amit elvárok tőled (például hűséges vagyok).
- Nem nevetlek ki, és nem teszlek nevetségessé mások előtt. Helyette inkább arról beszélek, mit szeretek benned.
- Megadom neked a szabadságot, hogy a szabad akaratodból hozz döntéseket, és én is szeret ném szabad akaratomból megválasztani, mit csinálok, és szeretném, ha lenne időm magamra.
- Az egyenlő és kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat további ismertetőjegyeit megtalál játok a Szívdobbanás szórólapon, és a „Párkapcsolati TOP 10“ gyakorlat listájában.

**Ötlet a képzőknek:** *Az előadásba érdemes beépíteni olyan példákat, melyek sztárok, híresség párkapcsolatában történt erőszakról szólnak. Ezek különösen alkalmasak arra, hogy felkeltsék a fiatalok érdeklődését. A kézikönyv összeállításának idején ilyen volt például Rihanna és Chris Brown esete. Ezek az ügyek hamar feledésbe merülnek, de ha átolvassuk a napilapokat, valószínűleg találunk aktuális példákat*

# 5. AJÁNLOTT IRODALOM

**Magyar nyelvű szakirodalom**

**A bántalmazás és erőszak természetrajza**

Miért marad? Feleség- és gyermekbántalmazás a családban. Hogyan segíthetünk? Budapest, 2006. NANE Egyesület
http://www.nane.hu/kiadvanyok/kezikonyvek/miertmarad/miertmarad.pdf

Tóth Olga: Erőszak a családban TÁRKI Társadalompolitikai Tanulmányok, 12. 1999. június
http://www.tarki.hu/kiadvany-h/soco/soco12.html

Szil Péter: Miért bántalmaz? Miért bántalmazhat? I. A családon belüli erőszak: a férfiak felelőssége. Budapest, 2005. Habeas Corpus Munkacsoport
http://www.stopferfieroszak.hu/files/miert.bantalmaz.pdf

Luis Bonino - Szil Péter (Kuszing Gábor közreműködésével): HÉTKÖZNAPI HÍMSOVINIZMUS - A párkapcsolati erőszak, amit még nem nevezünk annak Budapest, 2006. Habeas Corpus Munkacsoport . Stop Férfierőszak- Projekt
http://www.stopferfieroszak.hu/files/hh_hu.pdf

FÉRFIERŐSZAK - Írások a nők és gyerekek elleni erőszakról (Kuszing Gábor és Szil Péter szerkesztésében) Budapest, 2007. Habeas Corpus Munkacsoport . Stop Férfierőszak-Projekt
http://www.stopferfieroszak.hu/files/ant_web.pdf

Gerd Johnsson-Latham: PATRIARCHÁLIS ERŐSZAK - Támadás az emberi biztonság ellen Budapest, 2007. Habeas Corpus Munkacsoport . Stop Férfierőszak-Projekt
http://www.stopferfieroszak.hu/files/pe_web.pdf

**Az erőszak megelőzése és felismerése**

Helen Benedict: Csak okosan! Önvédelem kamaszoknak. (Ford. Drixler Ildikó) Budapest, 2004. Háttér Kiadó, NANE Egyesület
Patricia Evans: Szavakkal verve… Szóbeli erőszak a párkapcsolatokban. (Ford. Recski Ágnes) Budapest, 2004. Háttér Kiadó . NANE Egyesület

**Feldolgozás és gyógyulás**

Susan Forward: Mérgező szülők Hogyan szabaduljunk meg fájdalmas örökségünktől, és nyerjük vissza életünket? (Ford. Kövi György) Budapest, 2000. Háttér Kiadó

Judith Lewis Herman: Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig. (Ford. Kuszing Gábor) Budapest, 2003. Háttér Kiadó, Kávé Kiadó, NANE Egyesület

Alice Miller: A tehetséges gyermek drámája és az igazi én felkutatása. (Ford. Pető Katalin) Budapest, 2002. Osiris Kiadó Alice Miller: Kezdetben volt a nevelés. (Ford. Fischer Eszter) Budapest, 2002. Pont Kiadó

**Erőszakmentesség és asszertivitás**

Anne Dickson: A teljes jogú nő, avagy a természetes viselkedés kézikönyve. (Ford. Zentai Éva) Budapest, 1989. Park Kiadó

Marshall B. Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak. Az erőszakmentes kommunikáció (Ford. Bojtár Tamás) Budapest, 2001. Agykontroll Kiadó

**Kézikönyvek fiatalok képzéséhez, támogató csoportok szervezéséhez**

Erő a változáshoz. Hogyan szervezzünk és működtessünk önsegítő csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek? Budapest, 2009. NANE Egyesület, Associone Artemisia, AMCV, Tarttu Autonóm Nőmenhely, Women's Aid Federation of England
http://www.nane.hu/kiadvanyok/kezikonyvek/ero_valtozashoz.pdf

Beszélj velem! Képzési segédletek párkapcsolati erőszak megelőzésére és az erőszak áldozatainak támogatására. 2008. Der PARITÄTISCHET
http://www.empowering-youth.de/downloads/1_resz.pdf

http://www.empowering-youth.de/downloads/2_resz.pdf

**A tizenéveseket érintő párkapcsolati erőszakkal foglalkozó nemzetközi honlapok:**

http://www.kimthemovie.com/ (angol nyelvű oldal)

http://www.respect4us.org.uk/ (angol nyelvű oldal)

http://www.tender.org.uk (angol nyelvű oldal)

http://thisisabuse.direct.gov.uk/ (angol nyelvű oldal)

http://www.seeitandstopit.org/pages/ (angol nyelvű oldal)

http://www.loveisnotabuse.com/web/guest/dangerzone (angol nyelvű oldal)

http://www.spike.com/video/teen-dating-violence/3120155 (angol nyelvű oldal)

http://kidshealth.org/teen/your_mind/relationships/abuse.html (angol nyelvű oldal)

http://www.youtube.com/watch?v=AqiYNEhvNyc&NR=1 (angol nyelvű oldal)

http://www.youtube.com/watch?v=PhuN_dhAW40&NR=1 (angol nyelvű oldal)

http://www.youtube.com/watch?v=Z4rHTOHxcn8&NR=1 (angol nyelvű oldal)

http://www.michigan.gov/datingviolence (angol nyelvű oldal)

http://www.loveisrespect.org/ (angol nyelvű oldal)

http://www.tima-ev.de/herzklopfen (német nyelvű oldal)

http://www.pfunzkerle.de/herzklopfen (német nyelvű oldal)

http://www.spass-oder-gewalt.de (német nyelvű oldal)

http://www.labbe.de/mellvil/index_vs.asp?themaid=26&titelid=286 (német nyelvű oldal)

http://www.skppsc.ch/blog/index.php/weblog/comments/comevach_gewalt_in_beziehungen_von_jugendlichen/ (német nyelvű oldal)

http://www.youtube.com/watch?v=DIBMJLlGjqw (spanyol nyelvű oldal)

http://www.metacafe.com/watch/4144186/la_mascara_del_amor_2/ (spanyol nyelvű oldal)

http://www.rtve.es/television/no-estas-sola-sara/ (spanyol nyelvű oldal)

**A kamaszkori párkapcsolati erőszak gyakoriságával, fajtáival és hatásaival foglalkozó szakirodalom és tanulmányok**

La violence dans les relations amoureuses des jeunes agés de 12 à 21 ans.
Une étude menée en Communauté française de Belgique
http://www.egalite.cfwb.be/fileadmin/sites/sdec/upload/sdec_super_editor/sdec_editor/documents/violence_envers_femmes/Etude_Violences_dans_les_relations_amoureuses_des_jeunes_2009_01.pdf

Partner exploitation and violence in teenage intimate relationships, by Christine Barter, Melanie McCarry, David Berridge and Kathy Evans.
http://www.nspcc.org.uk/inform/research/findings/partner_exploitation_and_violence_wda68092.html,
http://www.nspcc.org.uk/Inform/research/Findings/partner_exploitation_and_violence_summary_wdf68093.pdf

Hickman, Laura J., Jaycox, Lisa H., Arnoff, Jessica: Dating Violence among Adolescents - Prevalence, Gender Distribution, and Prevention Program Effectiveness, April 2004 in Trauma, Violence& Abuse

http://www.rand.org/pubs/reprints/2005/RAND_RP1176.pdf

Christine Barter: Partner Exploitation and Violence in Teenage Intimate Relationships - Results from current UK Research, June 2010:

http://www.empowering-youth.de/downloads/speech_barter.pdf

Domestic violence in adolescent relationships. Research project carried out for Safer Southwark Partnership by Nina Schütt, July 2006
http://www.cassandralearningcentre.org.uk/Research/Southwark%2520Study.doc

Maddy Coy, Kerry Lee, Liz Kelly and Colleen Roach: A Missing Link? An Exploratory Study of the Connections Between Non-Consensual Sex and Teenage Pregnancy. London, 2010 Report
A Missing Link- An Exploratory Study of the Connections Between Non-Consensual Sex and Teenage Pregnancy(1).pdf
A Missing Link- Executive Summary.pdf

Krahé, Barbara/ R. Scheinberger-Olwig/ E. Walzenhöfer: Sexuelle Aggression zwischen Jugendlichen: Eine Prävalenzerhebung mit Ost-West-Vergleich, in: Zs. F. Sozialpsychologie, 30. Jg., 1999

http://www.psych.uni-potsdam.de/social/projects/files/sex-aggression-jugend.pdf,

Dr. Eva-Verena Wendt: Dr. Eva-Verena Wendt: Miteinander gehen. Bedeutung und Chancen von Paarbeziehungen im Jugendalter, Juni 2010

http://www.empowering-youth.de/downloads/vortrag_wendt.pdf

Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland, Studie im Auftrag des BMFSFJ, 2005

http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen,did=20560.html (német és angol nyelvű oldal

Gewalt gegen Männer, Studie im Auftrag des BMFSF, 2005

http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen,did=20560.html (német és angol nyelvű oldal)

M. Pilar Matud, Ph.D., Dating Violence and Domestic Violence, Tenerife, Spain, in Journal of Adolescent Health 40 (2007) 295–297
http://www.violenciadegenero-ull.com/editorial.pdf (angol nyelvű oldal)

Ángel Hernando Gómez: La prevención de la violencia de género en adolescentes. Unaexperiencia en el ámbitoeducativo, Universidad de Huelva 2007
http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_3_7.pdf

**A fiatalok közti párkapcsolati erőszak megelőzésével kapcsolatos ajánlások és projektek**

Home Office: Together we can end Violence against Women and Girls, Annex A – Summary of key actions. Prevention, 2009
http://www.thewnc.org.uk/publications/doc_download/419-end-violence-against-women-annexes.html

The TRUST Education Project, London:
http://www.tender.org.uk/trust/

Tender's Healthy Relationship Education toolkits & projects, London
http://www.tender.org.uk (or contact Nikki Rummer at nikki@tender.org.uk)

Spiralling DVD and education toolkit

http://www.bdaf.org.uk/professionals/spiralling-dvd-and-toolkit

Stop Sexual Bullying – resources for schools

http://www.womankind.org.uk/Education_resources.html

Zero Tolerance Charitable Trust – resources for schools
http://www.zerotolerance.org.uk/

Preventing Violence Against Women Scottish Network – includes resources and information for schools about violence in teenage relationships

http://www.vawpreventionscotland.org.uk/

Expect Respect education toolkit, Women's Aid
http://www.womensaid.org.uk/page.asp?section=00010001002800 01&sectionTitle=Education+Toolki

Westminster Domestic Violence pack

http://www.westminsterdomesticviolenceforum.org.uk/

Council of Europe: gender matters. Manual on gender based violence affecting young people, 2007

http://www.eycb.coe.int/gendermatters/contents.html

Healthy Relationships Curriculum Outline, Men for Change, Halifax Canada
http://www.m4c.ns.ca/outline.html

Amnesty International, Making Rights a Reality: Human rights education workshop for youth (on violence against women)
http://www.amnesty.org/en/library/info/ACT77/053/2005/en also available spanyol nyelvű oldal

Youth Education Packet, "Dating Violence, It is a Big Deal" Michigan,US)
http://www.michigan.gov/documents/dhs/DHS-PUB-0224_172099_7.pdf

International Women's Health Coalition: Positively Informed: Lesson Plans and Guidance for Sexuality Educators and Advocates (Chapter 6: Intimate relationships)

http://www.iwhc.org/index.php?option=content&task=view&id=2594

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Prävention von häuslicher Gewalt im schulischen Bereich. Empfehlungen der Bund-Länder-Arbeitsgruppe
„ Häusliche Gewalt",2007
http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/praevention-haeusliche-gewalt-im-schulischen-bereich,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf

Heartbeat – ein EU Projekt zur Prävention von Gewalt in intimen Teenagerbeziehungen.

http://www.empowering-youth.de/aktuell.html

Kinder und Jugendliche gegen häusliche Gewalt – ein EU Präventionsprojekt.

http://www.empowering-youth.de

Lu Decurtins: Heranwachsen im Spannungsfeld zwischen Lust und Gewalt. Sexualisierte Gewalt unter Jugendlichen, Zürich, September 2007

http://www.nwsb.ch/dokumente/referat_decurtins_5_9_07.pdf

**Beziehungsweise – Der Film** ist eine Hilfestellung für Jugendliche, um die eigene Haltung zu Gewalt zu überdenken und zu verändern. Er wurde gemeinsam mit einer Begleitbroschüre vom Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser für Schulen und LehrerInnen produziert, um das Thema Gewalt in der Familie und Gewalt in Beziehungen im Unterricht zu thematisieren und Hilfestellungen bei Gewalt aufzuzeigen. Erscheinungsjahr: 2000, Dauer: 24 Min.

Bestellbar mit der Nr. 89946 bei der Medienservicestelle des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur in Österreich. AMEDIA Servicebüro, Sturzgasse 1a,1140 Wien,
office@amedia.co.at, http://www.bmukk.gv.at/schulen/service/mes/ind_medienservice.xml

`La máscara del amor' es un proyecto educativo, que se viene desarrollando en 31 Institutos de