



1. Nyitott tenyér



2. Hüvelykujj behajlítása



3. Hüvelykujj bezárása

SEGÍTSÉGKÉRŐ JELZÉS ÚTMUTATÓ

Ez az útmutató alapvető információkat nyújt arról, hogyan támogathat valakit, aki nemi alapú erőszakkal szembesül.

KATTINTSON AZ ALÁBBIAKRA A MEGFELELŐ OLDALRA LÉPÉSHEZ.

Mi a Segítségkérő jelzés?	3 oldal
Mit tegyek, ha látom, hogy valaki a Segítségkérő jelzést használja?	4 oldal
Hogyan vehetem fel a kapcsolatot biztonságosan?	5 oldal
Hogyan támogathatok egy bántalmazott munkatársat?	10 oldal
Így támogathatod.	12 oldal
Mi a nemi alapú erőszak?	15 oldal
Fontos tudnivalók a szolgáltatásokról.	17 oldal
Gyakran Ismételt Kérdések.	18 oldal



Mi a Segítségkérő jelzés?



1. Nyitott tenyér



2. Hüvelykujj behajlítása



3. Hüvelykujj bezárása

A Segítségkérő jelzés egy egyszerű, egykezes jel, amellyel csendben jelezheti, hogy segítségre van szüksége, és szeretné, ha valaki biztonságos módon felvenné Önnel a kapcsolatot. Hasznos lehet videóhívás közben is. Ez egy eszköz, amely egyes embereknek, bizonyos esetekben segíthet. Minden helyzet más.



Mit tegyek, ha látom, hogym valaki a Segítségkérő jelzést használja?

Vegye fel velük biztonságosan a kapcsolatot, hogy megtudja, mire van szükségük. Lehet, hogy arra kérik, hallgassa meg őket és legyen mellettük. Lehet, hogy segítséget kérnek szolgáltatások felkutatásában. Lehet, hogy azt szeretnék, ha hívna valakit, hogy segítsen nekik. Hagyja, hogy a jelzést használó személy vezesse a folyamatot.

A Segítségkérő jelzés azt jelenti: „vedd fel velem a kapcsolatot biztonságosan”.
A jelzést használó személy lehet, hogy azt szeretné, ha sürgősségi szolgálatot hívna, de ne feltételezze, hogy ez az, amit abban a pillanatban akarnak vagy amire szükségük van. Vegye fel velük a kapcsolatot, és hagyja, hogy ők irányítsanak.

Ha nyilvános helyen, ablakból vagy ajtóból látja valakit a Segítségkérő jelzést használni, a 112 vagy a helyi segélyhívó szám hívása megfelelő reakció.



Hogyan vehetem fel a kapcsolatot biztonságosan telefonon?

1

Amennyiben egy ismerőséről van szó, hívja fel személyesen, és először kérdezze meg, hogy egyedül van-e.

Példák:

„Alkalmas most, hogy beszéljünk?”

„Van otthon valaki?”

„Hívjalak vissza később?”

Legyen készen arra, hogy reagáljon, ha úgy gondolja, nem biztonságos számára a beszélgetés. Például: „Valaki próbál elérni. Vissza kell hívnom.”



Hogyan vehetem fel a kapcsolatot biztonságosan telefonon?

2

Tegyen fel olyan kérdéseket, amelyekre „igen” vagy „nem” válasszal lehet felelni.

Példák:

„Szeretnéd, ha a nevedben felhívnék egy menedékházat vagy szolgáltatót?”

„Szükséged van a munkavállalói segítő programunk számára?”

„Keressek neked segítő szolgáltatásokat, és hívjalak vissza?”

„Szeretnéd, ha hívnám a 112-t?”



Hogyan vehetem fel a kapcsolatot biztonságosan telefonon?

3

Küldjön SMS-t, WhatsApp-üzenetet vagy e-mailt, és tegyen fel általános kérdéseket.

Példák:

„Hogy vagy?”

„Jelentkezz, amikor tudsz, és megbeszélünk egy találkozót.”

Az erőszakos otthonokban és kapcsolatokban élő embereket szorosan figyelhetik. A bántalmazó figyelheti, hova mennek, kit hívnak vagy ki-nek írnak, mit csinálnak a közösségi médiában stb. Ezek a lehetőségek segíthetnek biztonságosabban kideríteni, mi a baj.



Mi a munkahely szerepe a nemi alapú erőszak kezelésében?

A munkáltatók kötelessége biztosítani minden alkalmazott számára a biztonságos és egészséges munkahelyet, és ez magában foglalja az alkalmazottak védelmét az erőszak különböző formáival szemben.

53.5
%

A nemi alapú erőszak számos formája előfordulhat a munkahelyen. Egy kanadai országos munkahelyi felmérés szerint a családon belüli erőszakot bejelentő válaszadók **53,5%-a mondta, hogy legalább egy típusú bántalmazás a munkahelyen vagy annak közelében történt.** A bántalmazást elszenvedők szerint ez rontotta a munkavégzési képességüket. A munkatársakat is érintette, mivel aggódtak a bántalmazott kollégájuk jólétéért.



Mi a munkahely szerepe a nemi alapú erőszak kezelésében?

\$77.9M

Becslések szerint a kanadai munkáltatók évente **77,9 millió dollárt veszítenek a családon belüli erőszak közvetlen és közvetett hatásai miatt.**

Amikor a munkahelyek proaktívan és szándékosan lépnek fel a nemi alapú erőszak megelőzése és megszüntetése érdekében, számos előny származik belőle. Ez jobb munkakultúrát épít, növeli az alkalmazottak bizalmát és termelékenységét, valamint segíti a munkahelyeket a nemek közötti egyenlőségre és biztonságra vonatkozó céljaik elérésében.



Hogyan támogathatok egy bántalmazott munkatársat?

Egy kanadai országos munkahelyi felmérésben a válaszadók 35,4%-a számolt be arról, hogy tudomása van legalább egy munkatársról, aki véleményük szerint családon belüli erőszakot élt át.

A nemi alapú erőszakot különböző emberek különbözőképpen élhetik meg, és előfordulhat, hogy számodra nem tűnik úgy, mintha valakit bántalmaznának. Lehet, hogy nem használják a 'Segítségkérő jelet' a kommunikációra, de így is tudniuk kell, hogy számíthatnak rád: hogy támogatom őket, gondoskodást és szegyenérzet nélküli biztonságot nyújtasz, ha úgy döntenek, elmondják, min mennek keresztül.



Ne feledje, a bántalmazás gyakori.

Sokan tapasztalják, és sokan követik el. De a bántalmazás nem elkerülhetetlen. Mindannyiunknak szerepet kell vállalnunk a megszüntetésében.



A nemi alapú erőszak előfordulhat a munkahelyen.

Előfordulhat munkatársak között, illetve dolgozók és ügyfelek között is. Megtörténhet otthon, és hatással lehet a bántalmazott személyre, miközben dolgozni próbál. A bántalmazás kockázata áttérjedhet a munkahelyre is (például amikor a bántalmazó felkeresi a munkahelyet). Otthoni munkavégzés esetén, amikor a munka és a magánélet összemosódik, a bántalmazás egyedi módokon jelentkezhet.



Hogyan támogathatok egy bántalmazott munkatársat?



Legyen proaktív.

Keress módokat arra, hogy együttérzésedet kifejezd azok felé a munkatársaid felé, akik bántalmazáson mennek keresztül. Tudasd velük, hogy ha bármi nehézséggel küzdenek, számíthatnak rád és támogatni fogod őket.



Ismerje meg a releváns forrásokat és szolgáltatásokat.

Kezdje a 17. oldalon található közösségi alapú szolgáltatásokkal.

Mit kínál a munkahelye?

Munkavállalói segítő program?

Segítőképz humánerőforrás?



Ha valaki elmondja Önnek, hogy bántalmazást él át, így támogathatja:

- **A bántalmazott személyre összpontosítson.** Az Ön feladata, hogy támogassa őt. Ügyeljen arra, hogy ne a saját haragját, sokkját, szomorúságát vagy félelmét helyezze előtérbe a beszélgetésben.
- **Mindenki másképp küzd meg a bántalmazással.** Lehet, hogy másképp cselekszenek, mint Ön. Ez rendben van. Legyen ott, hogy támogassa, miközben felfedezi, mi működik számára.
- **Hallgassa meg és hagyja, hogy ő vezessen.** Ahelyett, hogy megmondaná, mit tenne Ön, vagy mit kellene tenni, kérdezze meg, hogyan támogathatja a legjobban.
- **Ne ítélkezzen.** Ahelyett, hogy azt mondaná: „Mit tettél?”, „Hogy dühítetted fel?”, „Miért nem hagyod el?”, mondja ezt:
 - o „*Ez nem a te hibád.*”
 - o „*Itt vagyok neked.*”
 - o „*Hogy vagy most?*”



Ha valaki elmondja Önnek, hogy bántalmazást él át, így támogathatja:

- **Legyen türelmes és nyitott.** A bántalmazó kapcsolatok bonyolultak, ijesztőek, zavarosak és traumatikusak. Az eligazodás időbe telik.
- **Vegyen részt a munkahelyi erőszakmegelőzési és -beavatkozási erőfeszítésekben.** Segíthet a szabályzatok, gyakorlatok, képzések és források alakításában, amelyek segítenek a bántalmazás túlélőinek a munkahelyén.



Az emberek nem nagyon beszélnek a nemi alapú erőszakról, és nem mindig tudják, hogyan reagáljanak rá.

A munkahelyen még „nem profi” dolognak is tűnhet róla beszélni. Előfordulhat, hogy „az áldozatot hibáztatják”, és ez a bántalmazott személyt ítélkezve érezteti. Mindannyian tanulhatunk jobb, segítőkész módokat a reagálásra.

Mindannyiunknak szerepe van abban, hogy mindenhol véget vessünk a bántalmazásnak.

Gyakorolhatjuk, hogy gondoskodóak, türelmesek és ítélkezésmentesek legyünk.



Mi a nemi alapú erőszak?

Ez az a fajta bántalmazás, amelynek a nők, lányok, valamint a kétnemű, transz és nem bináris személyek a legnagyobb kockázatnak vannak kitéve. Lehet fizikai és érzelmi formája is, mint például: szidalmazás, ütlegetés, lökdösődés, zaklatás, nemi erőszak, szexuális zaklatás, kontroll és manipuláció.

Bárki lehet bántalmazott, háttérétől, identitásától vagy körülményeitől függetlenül. De a nők, lányok és a nemi szempontból sokszínű emberek nagy kockázatnak vannak kitéve. Mindenki megérdemli, hogy biztonságban érezze magát. Az erőszak és a bántalmazás soha nem elfogadható.



**Egy erős szakos kapcsolat
elhagyása nem mindig
lehetséges vagy biztonságos.
Ha valakit bántanak és el
akar menni, lehetnek okok,
amiért nem tud, vagy hosszú
időbe telhet. A távozás nem
mindenkinek a megfelelő út. Ha
egy bántalmazást elszenvedő
személy egy bántalmazó
helyzetben marad, Ön továbbra
is támogató szerepet játszhat
számára.**



Fontos tudnivalók a szolgáltatásokról

Ha Ön vagy valaki más közvetlen veszélyben van, hívja a 112-t vagy a helyi segélyhívó számot. Számos szolgáltatás folyamatosan (a nap 24 órájában, a hét 7 napján) elérhető, és sok különböző nyelven nyújt segítséget.

Általános segélyhívó: 112

Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT):

06-80-20-55-20 (bántalmazás, kapcsolati erőszak, emberkereskedelem áldozatainak)

NANE Egyesület segélyvonala bántalmazott nőknek és gyerekeknek: 06-80-505-101

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány: 116-111 Ezen a számon a 24 éven aluliak éjjel-nappal, ingyenesen és anonim módon érhetik el az alapítvány munkatársait, ha segítségre van szükségük. **Ha egy gyermekért aggódsz, és nem tudod, mi a legjobb megoldás, a 116-000 telefonszámon is segítséget kérhetsz.**



Gyakran Ismételt Kérdések

Hogyan indult a Segítségkérő jelzés?

A kanadai Nők Alapítványa és partnerei indították el 2020 áprilisában, a COVID-19 járvány idején megnövekedett nemi alapú erőszak kockázata és a videóhívások fokozott használata miatt. A Segítségkérő jel eszközként szolgál, amely a párkapcsolatokban és családi környezetben előforduló erőszak kezelésére lett kialakítva.

A Segítségkérő jel azt jelenti, hogy „azonnal hívja a hatóságokat”?

Nem. A jel azt fejezi ki: „Forduljon hozzám biztonságosan.” Az a személy, aki használja a jelet, szeretné, ha Ön felhívna a hatóságokat, de ne feltételezze automatikusan, hogy ez az, amit szeretne vagy amire szüksége van. Hagyja, hogy ők vezessék a helyzetet.

A Segítségkérő jel valamilyen konkrét dolgot jelent? Mi a teendő, ha látok hasonlót, de nem vagyok biztos a jelentésében?

A Segítségkérő jel nem képvisel semmilyen jelelés nyelven meghatározott jelentést. Ha lát valakit, aki olyan gesztust használ, ami a Segítségkérő jelhez hasonlít, de nem biztos a jelentésében, vegye figyelembe a kontextust, amelyben használja. Amikor biztonságos, kérdezze meg tőle, hogy tisztázza, szüksége van-e a segítségére.

Mi történik, ha a bántalmazó megtudja a Segítségkérő jelről?

Előfordulhat, hogy a bántalmazó tudomást szerez a jelről. A bántalmazott helyzetben lévő embereket erősen figyelik, és nem biztos, hogy biztonságban érzik magukat a jel használatára. Nincs mindenki számára minden helyzetben egyetlen, univerzális megoldás. A Segítségkérő jel egy olyan eszköz, amelyet néhány ember bizonyos helyzetekben használhat.

Mi történik, ha a bántalmazó tudomást szerez a Segítségkérő jelről?

Más források és szolgáltatások is segíthetnek neki. Ha gyanítja, hogy egy ismerőse veszélyben van, és nem tudja használni a jelet, a fenti tippek alapján akkor is biztonságosan felveheti vele a kapcsolatot.