

» A nemi erőszakon nem lehet csak úgy „túllépní”: az esetek 70%-ában poszttraumás stresszreakció alakul ki az áldozatoknál. Megfelelő szaksegítség híján az erőszak okozta lelki sérülések évekkal az után is megmaradnak, hogy az esetleges testi sebek már begyógyultak.

6. AZ ERŐSZAK LELKI HATÁSAI

A szexuális erőszak olyan bűncselekmény, melynek során az elkövető a másik fölötti hatalmát demonstrálja, és súlyosan megalázza áldozatát. Az áldozat rendszerint úgy érzi, hogy az ő akarata egyáltalán nem számít, és képtelen befolyásolni a történéseket. Erős félelem és tehetetlenségérzés önti el, a halálfélelem szintén gyakori. Sérülékenynek és gyengének érzi magát, úgy gondolja, hogy nem ura többé a saját életének, és teljesen elveszítheti a bizalmát az emberekben.

Az esetek nagy részében **PTSD, azaz poszttraumás stressz-szindróma** alakul ki az áldozatoknál, melynek fő tünetei:

» **Emléketörések:** képszerű, a traumatikus esemény egy részletét magukba foglaló töredékes emlékevillanások. Legtöbbször a traumára emlékeztető ingerek váltják ki (pl. illatok, szagok, hangok, arckifejezések, érzések, fizikai érzetek vagy a traumatikus élményre emlékeztető szituáció). Az emléketörések különösen kínzóak lehetnek amiatt, hogy kontrollálhatatlannak tűnnek, és sokszor látszólag a semmiből törnek rá a felkészületlen áldozatra. A rémálmok is ide tartoznak.

» **Hiperarousal,** azaz állandó készenléti állapot; jelei: gyakori megriadás, szívdobogásérzés, légzési nehézségek, nyughatatlanság, alvásképtelenség, fokozott éberség, koncentrációs nehézségek.

» **„Beszűkülés”:** beszűkült tudatállapot és mozgáster. Jellemző a traumára emlékeztető helyzetek, helyek, tevékenységek kerülése; a társas kapcsolatokból való visszavonulás; az érzelmek hiánya, belső üresség, „halottság” érzése; alkohol-, drog- vagy gyógyszerfüggőség (a szerek használatának az érzelmi tompultság elérése a célja); az önkárosító, önpusztító, önbüntető viselkedés; valamint a disszociáció, azaz a letompult az érzékelés, testen kívüliség érzése, az emlék leválasztása az érzelmekről, illetve az érzelmek leválasztása az emlékekről.

Akár traumatizálta Önt az erőszak – és ezektől a tünetektől szenved –, akár nem, joga van hozzá, hogy erőszakáldozatként kezeljék, és higgyenek Önnek!

A gyógyulás első lépése lehet a kontroll érzésének visszaszerzése. Ennek alapvető módja, ha az áldozat döntéseket hoz(hat). Nemi erőszak esetén az első ilyen lehet például, hogy az áldozat eldönti: tesz-e feljelentést vagy sem. Akárhogy is dönt, fontos, hogy a döntés valóban az ő szándékait tükrözze.

Amennyiben **professzionális segítséget keres,** fontos, hogy jól válasszon szakembert. A jó pszichológus soha nem Önt hibáztatja az erőszakért; hisz Önnek, elhiszi, hogy erőszak érte Önt; nem becsüli le az Ön tapasztalatait vagy a fájdalmat, amit átélt; és rendelkezik tudással (vagy kész információkat szerezni) az erőszak-áldozatokkal való pszichológusi munkáról.

6. AJÁNLOTT KÖNYVEK

Herman, Judith Lewis: *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig.* Budapest, 2011, Háttér Kiadó – NANE Egyesület.

Forward, Susan: *Mérgező szülők. Hogyan szabaduljunk meg fájdalmas örökségünktől, és nyerjük vissza életünket?* Budapest, 2000, Háttér Kiadó.

7. AJÁNLOTT HONLAPOK

keretkoalicio.blogspot.com, www.facebook.com/keret.koalicio
www.nane.hu, www.facebook.com/NANEegyesulet
patent.org.hu, www.facebook.com/patent.egyesulet
www.nokjoga.hu
stop-ferfieroszak.hu

**Szexuális erőszak segélyvonal: 06-40-630-006,
hívható: hétfő 10-14, szerda 14-18, péntek 10-14**

Kiadja a **NANE Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület**
1447 Budapest, Pf. 502.; Telefon: 36-1-267-4900
Segélyvonal: 06-80-505-101 hétköznap, szerda kivételével 18⁰⁰–22⁰⁰
info@nane.hu; www.nane.hu
Szabadon fénymásolható!



Szexuális erőszak alapinformációk áldozatoknak

KERET
KOALÍCIÓ
A SZEXUÁLIS ERŐSZAK ELLEN

1. MELYEK A LEGFONTOSABB TEENDŐK, HA TÁMADÁS ÉRTE?

» **Keressen egy biztonságos helyet.**

» **Ne hozza rendbe magát:** ne zuhanyozzon le, ne fürödjön meg, ne mossa meg a kezét vagy a fogát, ne menjen WC-re. Ne öltözzön át, és ne semmisítse meg a ruháit, ne takarítsa ki az erőszak helyszínét. Lehet, hogy nehéz lesz mindezeket megállni, de fontos bizonyítékokat őrizhet meg így.

» **Hívja a rendőrséget vagy a mentőket.** Ők jó esetben **igazságügyi orvosszakértőhöz** irányítják Önt, de ha mégsem, akkor is igyekezzen igazságügyi szakértőhöz eljutni, mert az egyszerű nőgyógyász által készített véleményt a bíróság nem szakvéleményként fogadja el, csak okiratként. (Az igazságügyi orvosszakértők listáját megtalálja az Igazságügyi Minisztérium honlapján.)

» **Beszéljen valakivel** (lehetőleg személyesen), **akiben megbízhat**, például egy családtagjával vagy egy barátjával, esetleg hívja az erre szolgáló segélyvonalat. (A KERET Koalíció szexuális erőszak segélyvonal telefonszáma 06-40-630-006, hívható: hétfő 10–14, szerda 14–18, péntek 10–14.)

2. MIÉRT FONTOS, HOGY GYORSAN KAPCSOLATBA LÉPJEN A MEGFELELŐ ORVOSSAL?

» Azért, hogy az orvos megállapítsa, **nem sérült-e meg**. A támadást követően az áldozat gyakran sokkos állapotban van, és nincs tudatában a saját sérüléseinek, nem érez fájdalmat.

» Azért, hogy megbizonyosodjon róla, hogy **nem kapott-e el valamilyen nemi úton terjedő betegséget**. Ez az első lépés a teste feletti kontroll visszaszerzésében.

» Azért, hogy az esetleges **terhesség kialakulását** meg lehessen előzni, esemény utáni tablettá segítségével.

» Azért, hogy a jövőbeli **nyomozáshoz bizonyítékokat** lehessen szerezni. Ezeket a bizonyítékokat a lehető leghamarabb be kell gyűjteni, mert nagyon gyorsan elvesznek a mindennapi tevékenységek során (evés, ivás, pisilés, zuhanyozás).

3. NÉHÁNY FONTOS INFORMÁCIÓ A FELJELENTÉSRŐL

Ön az egyetlen, akinek joga és feladata eldönteni, hogy tesz-e feljelentést vagy sem!

A szexuális bűncselekmények miatt a büntetőeljárás feljelentésre, bejelentésre vagy a hatóságok észlelése nyomán indulhat. A **szóban** tett feljelentésről a hatóságnak jegyzőkönyvet kell készíteni. Az **írásbeli** feljelentést tértivevényes levél formájában kell elküldeni az illetékes rendőrkapitányságra vagy bíróságra.

A szexuális bűncselekmények számos esetben nem hivatalból, hanem **magánindítványra** üldözendők. Ez azt jelenti, hogy az állam ezekben az esetekben nem él feltétlen büntetőhatalmával, hanem a sértett „döntésétől” teszi függővé a büntetőeljárás lefolytatását. A magánindítványhoz való kötöttség a gyakorlatban azt jelenti, hogy az eset megtörténtéről tudva hiába tesz feljelentést vagy bejelentést egy intézmény vagy egy személy, az eljárás csak akkor indul meg, ha maga a sértett kifejezetten kéri az elkövető felelősségre vonását. Ha a sértett még nincs 14 éves, akkor a törvényes képviselője vagy a gyámhatóság tehet feljelentést.

A magánindítványnak nincsenek szigorú formai kellei, de **okvetlenül tartalmaznia kell a sértett azon nyilatkozatát, hogy kéri az elkövető büntetőjogi felelősségre vonását**. A magánindítványt az esetet követő **30 napon belül** kell benyújtani.

Egy bűncselekmény elévülési ideje a legfelsőbb büntetési tétellel esik egybe, de legalább 3 év. Így például az erőszakos közönség alapesete, mely 2–8 évig terjedő szabadságvesztéssel büntethető, 8 év alatt évül el, ugyanakkor a magánindítvány előterjesztésére ez esetben is csak 30 nap áll rendelkezésre. A minősített eseteknél a magánindítvány nem feltétel, így ezeknél 10, illetve 15 év az elévülés.

4. A RENDŐRSÉG KÖTELESSÉGEI, FELADATAI

A rendőrség köteles a bejelentéssel vagy feljelentéssel foglalkozni. Sajnos, előfordul, hogy a rendőrök megpróbálják lebeszélni a sértettet a feljelentésről, nem tájékoztatják arról, hogy mit jelent pontosan a magánindítvány, vagy egyszerűen csak elutasítják a feljelentést. Fontos tudnia, hogy a rendőröknek ehhez egyáltalán nincsen joga. Amennyiben mégis azt tapasztalja, hogy a bejelentést felvevő ügyeletes tiszt elzárkózik az intézkedéstől, kérje el nevét és szolgálati számát, hogy utóbb panaszt tudjon ellene tenni.

A rendőrök feladata, hogy minél több **információt gyűjtsenek a bűncselekmény körülményeiről és az elkövető kilétéről**. A kapott adatokat nem használhatják arra, hogy ítélkezzenek a sértett fölött, a magánéletével, illetve életvezetésével kapcsolatban. Az rendben van, ha rákérdeznek a részletekre, az azonban nem, ha „csámcsognak” rajta, vagy oda nem illő, sértő megjegyzéseket tesznek. Ha ilyesmit tapasztal, utasítsa vissza helyben, illetve tegyen írásban is panaszt.

Miután a rendőr felvette a vallomását, mindenképpen **olvassa el, és csak akkor írja alá, ha egyetért vele**. Ha úgy találja, hogy nem megfelelő a szóhasználat, a fogalmazás, vagy kimaradt egy Ön szerint lényeges részlet, akkor kérje a feljelentés átfogalmazását. Amennyiben Ön kéri, a vallomásának egyes részleteit szó szerint kell jegyzőkönyvbe venni.

5. A LEGFONTOSABB TÉNYEK A SZEXUÁLIS ERŐSZAKRÓL

» Senki nem „kéri” a viselkedésével, hogy megerőszakolják – ugyanúgy, ahogy senki nem kéri, hogy kirabolják, azáltal, hogy pénztárcát hord magánál. **A nemi erőszak mindig az elkövető felelőssége**, nem az áldozaté.

» A szexuális erőszak leggyakrabban nem sötét sikátorokban történik, és nem idegen követi el. Az esetek többsége az áldozat által ismert helyen (pl. az otthonában vagy annak közelében) történik. Az elkövető általában az áldozat számára ismert személy, például partner, rokon, barát, családtag, szomszéd.

» A házastársnak is joga van nemet mondani, a házasságon belüli nemi erőszakot a törvény is bünteti.

» Az elkövetők nem az öltözék alapján választanak áldozatot, az erőszakot nem a hirtelen fellángoló nemi vágy szüli; az esetek nagy részében az erőszak részben vagy egészében előre megtervezett. Minden nőnek joga van, illetve szabadságában áll tetszése szerint öltözködni és biztonságban élni.

» A legtöbb elkövető nem „pszichopata”, és nem lehet „kiszúrni” a tömegben. Általában teljesen hétköznapiak és normálisnak tűnnek, sokan köztük párkapcsolatban élnek, családjuk van. Lehetnek magas státuszú, képzett, befolyásos személyek is.