

UIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJNAPOCA  
FACULTATEA DE TEOLOGIE ROMANO-CATOLICĂ  
DEPARTAMENTUL DE TEOLOGIE ROMANO-CATOLICĂ

## **LUCRARE DE DISERTAȚIE**

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:

Dr. Csiszár Klára- Antónia

MASTERAND:

Zöld Timea

Cluj Napoca

2022

UIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJNAPOCA  
FACULTATEA DE TEOLOGIE ROMANO-CATOLICĂ  
DEPARTAMENTUL DE TEOLOGIE ROMANO-CATOLICĂ

**Biserica ca un colaborator al Dumnezeuului vindecător**  
**- Pe urmele victimelor incestului -**

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:

Dr. Csiszár Klára- Antónia

MASTERAND:

Zöld Timea

Cluj Napoca

2022

BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM  
RÓMAI-KATOLIKUS TEOLÓGIA KAR  
RÓMAI-KATOLIKUS DIDAKTIKAI TEOLÓGIA INTÉZET

**Az egyház, mint a gyógyító Isten munkatársa**  
**- Az incesztus áldozatok nyomában -**

**-Diszertációs dolgozat-**

Tudományos vezető tanár:

Dr. Csiszár Klára- Antónia

Végzős hallgató:

Zöld Timea

Kolozsvár

2022

## Tartalomjegyzék

1. Bevezetés .....	6
2. Elméleti alapok .....	7
2.1. Fogalom tisztázás .....	7
2.2. Az áldozat profilja.....	8
2.3. Az elkövető profilja.....	9
2.4. Szexuális erőszak .....	10
2.5. Gyermek ellen elkövetett szexuális bántalmazás .....	12
3. A fiatalok és a párkapcsolati erőszak.....	14
4. A szexuális bántalmazás az egyházban.....	15
5. A családon belüli szexuális bántalmazás .....	17
6. Kérdések és problémák dióhéjban .....	19
7. Tények és tévhitek .....	29
8. A bántalmazás után .....	30
8.1. Következmények rövid és hosszú távon .....	30
8.1.1. A poszttraumás stressz szindróma .....	31
8.1.2. A depresszió és az öngyilkosság.....	32
8.2. Gyógyulás szintjei .....	35
8.3. Kezelési lehetőségek .....	36
8.4. A megbocsájtás .....	38
8.5. Szexualitás, identitás, teljes értékűség .....	40
9. Amiről még nem volt szó .....	42
9.1. Néhány szó a Hozzá tartozókhoz .....	42
9.2. Típek a szakembereknek .....	43
9.3. Reménység magvak az érintettek számára.....	44

10.	Az Egyház megnyilvánulása a gyermekek bántalmazásával kapcsolatban .....	44
11.	A kutatás .....	46
11.1.	Az interjúk .....	46
11.2.	A kérdőív .....	50
11.3.	Táblák .....	51
12.	Összefoglalás .....	53
13.	Bibilográfia .....	57

## 1. Bevezetés

A dolgozatom témája a gyermekek szexuális bántalmazása, különösen azoké, akik családon belül éltek meg ezt a szörnyűséget. Azok számára, akikkel olyan személy élt vissza, aki nem tartozik a családjához, annak támaszként megmaradhatnak a szülők, testvérek, rokonok. De mi a helyzet azokkal a gyermekekkel, akiket azok bántanak, akiktől ezt a védelmet reméli? Minden intézményben, országban fellelhető ez a jelenség, egyre gyakrabban kerülnek elő felháborító esetek, amelyek megbotránkoztatnak, mégsem vagyunk képesek lépni a gyermekek érdekében. Ahogy az egyházban lévő szexuális bántalmazás, úgy a családon belüli is nagyon súlyos változata a visszaélésnek, hiszen egy az a bizalom törik meg, amely alapvető. Kiben bizzon a gyermek, ha a család és az egyház is képes lehet ezekre a borzalmakra?

Nem szabad általánosítani egyik irányba sem, nem lehet azt mondani, hogy minden családban van egy bántalmazó, vagy azt, hogy minden pap pedofil, de azt sem, hogy egyáltalán nincs olyan család, vagy egyházmegye ahol jelen lenne egy ilyen személy. Meg kell vizsgálni a tényeket, a valóságot, és azt is, milyen hiedelmeknek vagyunk hajlamosak engedni? Talán a köztudatban nem nyilvánvaló, de az áldozat sokat szenved a (szexuális) bántalmazás következtében. Mit tudna tenni a társadalomban lévő különböző intézmények és csoportulatok, és mit tudna tenni az egyház, annak érdekében, hogy a túlélők felépüljenek egy ilyen komoly trauma után, és esetleg lehetne-e valamit tenni azért, hogy megelőzzük a bántalmazást?

Az egyház, ahogy elhordozza a szegényeket és a betegeket, a szenvedőket, mért ne vetne egy pillantást azokra, akik érintettek a szexuális bántalmazásban – úgy, mint áldozatra, mint az elkövetőre és a kívülállókra. Elszomorító lenne, ha az egyház semmit sem lépne ezügyben és magára hagyná azokat, akik végső árulást éltek meg.

Azért választottam ezt a kényes, tabuizált témát, mert én is érintett vagyok, így akarva-akartlanul is érdekel a szexuális bántalmazás és minden, ami hozzátartozik: előzmények, tévhitek, tények, következmények, hatások, megelőzés, utógondozás, kezelés, gyógyulás stb. Másrészt, magamon kívül, fontosnak tartom, hogy beszéljünk erről, tudatosítva azt, hogy a valóságban is léteznek ezek a helyzetek és nem csak a filmekben, könyvekben.

A dolgozatomban megvizsgálom majd a különböző fogalmakat, jelenségeket, kérdéseket, illetve egy szakemberrel és egy érintettel szeretnék beszélgetni, emellett egy rövid kérdőívet

készíteni – tehát kvalitatív jellegű kutatást szeretnék végezni e témával kapcsolatban, majd összegzem mindezeket. Abban reménykedem, hogy ha megelőzni nem is lehet, de utólag felajánlhat segítséget a társadalom, az egyház és kísérelője lesz a gyógyulás útján. Nem csak az áldozat kell keresse a lehetséges segítőköt, hanem a segítők is azokat, akiknek szükségük van egy kinyújtott karra, amiben megkapaszkodhatnak.

Nem utolsó sorban szeretném megköszönni mindazoknak, akik támogatnak a gyógyulás útján, illetve az egyetemi tanárainknak is mindazért, amit megosztottak velem, velünk, úgy tudás, mint tapasztalat terén, különösen Csiszár Klára-Antónia tanárnőnek, aki az egyetemi éveim alatt nagy befolyással volt rám, mint témavezető tanár, mint pasztorál-teológus és mint ember.

## 2. Elméleti alapok

### 2.1. Fogalom tisztázás

Henry Kempe amerikai gyermekgyógyász professzor az, aki leelőször megnevezi e jelenséget. A gyermekbántalmazás hallatán, általában az jut eszünkbe, ha verik a gyermeket. A verést nevelési eszközként tartották és, sajnos, tartják számon. A gyermeket, viszont, nem csak verve lehet bántalmazni. A fizikai bántalmazás mellett felsorolható a megrázott gyermek szindróma, érzelmi bántalmazás, szexuális bántalmazás és elhanyagolás. A WHO meghatározása szerint: „A gyermek bántalmazása és elhanyagolása (rossz bánásmód) magában foglalja a fizikai és/vagy érzelmi rossz bánásmód, a szexuális visszaélés, az elhanyagolás vagy hanyag bánásmód, a kereskedelmi vagy egyéb kizsákmányolás minden formáját, mely a gyermek egészségének, túlélésének, fejlődésének vagy méltóságának tényleges vagy potenciális sérelmét eredményezi egy olyan kapcsolat keretében, amely a felelősségen, bizalmon vagy hatalmon alapu.<sup>1</sup>

A fizikai bántalmazás, amikor testi kárt okozunk a gyermeknek: ütés, rázás, mérgezés, csonttörések stb.<sup>2</sup> Az érzelmi, lelki bántalmazás legtöbbször szóban történik, hosszas ideig fennmarad és a gyermekre nagyon káros hatással van, hisz azt az üzenetet közvetíti felé, hogy

---

<sup>1</sup> Árki Ildikó, Dr. Scheiber Dóra, Dr. Kovács Zsuzsanna: *Gyermekbántalmazás és elhanyagolás*, in: [http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/gyermekbantalmazas\\_es\\_elhanyagolas](http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/gyermekbantalmazas_es_elhanyagolas), (2021.12.30.)

<sup>2</sup> Varga Bea – Kristóf Pál (szerk.): *Gyermekbántalmazás felismerése és kezelése a gyermekvédelmi szakellátásban – munkaanyag*, Baja 2015, 9.

értéktelen, életképtelen, nem szerethető. Ezen kívül folytonos szorongást, belső feszültséget okoz és hatása sokáig tart.<sup>3</sup> Valamint nem utolsósorban a szexuális bántalmazás, amely röviden minden olyan cselekedet, tevékenység, mely a felnőtt szexuális igényeit tartja előtérben, a gyermek tudatlanságával, gyengeségével visszaélve.<sup>4</sup> A következő fejezetekben, ez utóbbiról bővebben is szó.

## 2.2. Az áldozat profilja

Gyakori tévhit, hogy csak az elhanyagolt gyermekekkel eshet meg a szexuális bántalmazás, de ez nem feltétlenül alap. Azt gondolhatjuk, hogy legtöbbször kamaszokkal történhet meg, de az igazság az, hogy kortól és nemtől függetlenül esik meg, akár csecsemőkkel is, de általában, családon belül főleg, olyan 8-9 éves korban kezdődnek a visszaélések. Amint említettem az imént, nem csak lányok, hanem fiúk is lehetnek áldozatok, ők is ki vannak téve a bántalmazásnak. Ezek mellett A Muszáj munkacsoport által írt kézikönyv megjegyzi, hogy a gyermek nem provokálja ki az ilyesmit, és akkor sem az ő bűne, ha nem mond nemet, vagy azért mert még kicsi és nem tud még beszélni, vagy azért, mert sokk alá került. A felelősség csak és kizárólag a felnőtté – állítja a kézikönyv, illetve hozzáteszi, hogy nem a gyermek dolga megállítani azt, ami nem csak hogy nem helyén való, hanem törvénytelen is.<sup>5</sup>

Az áldozat kifejezés egyfajta címke lehet, amely megerősíti az érintettben a sebzettséget, az áldozattudatot, és azt, hogy nincs kiút mindabból, amit ő megélt, amit vele műveltek. Nagyon fontos tudatosítani azt, hogy van remény, van lehetőség a felemelkedésre, a megerősödéssre. Gyakran inkább egy másik fogalmat használnak: az abúzus-túlélő. A terapeuták felváltva használják, attól függően, a kliensnek mire van szüksége: megélni a fájdalmat vagy továbblendülni. Gyakran arra is figyelnek, hogy milyen állapotban vannak – akik még mindig benne vannak a bántalmazásban, azokat áldozatnak neveznek, akik pedig már biztonságban vannak, azokat túlélőknek.<sup>6</sup> Dolgozatomban leginkább érintett kifejezést fogjuk használni.

---

<sup>3</sup> Varga – Kristóf (szerk.): *Gyermekbántalmazás felismerése és kezelése a gyermekvédelmi szakellátásban*, 10.

<sup>4</sup> Varga – Kristóf (szerk.): *Gyermekbántalmazás felismerése ...*, 11.

<sup>5</sup> A NANE munkatársai: *A gyerekek elleni szexuális visszaélés – tények, megelőzés, támogatás*, Budapest 2016, 3.

<sup>6</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Mit nevezünk gyerekkori szexuális abúzusnak? Az áldozat*, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/mit-nevezunk-gyerekkori-szexualis-abuzusnak/az-aldozat>, (2021.12.30.)



### 2.3. Az elkövető profilja

Ugyanolyan arányban lehet az elkövető férfi és nőnemű, de általában a férfi szokott tettesként feltűnni. Bár úgy hisszük az ilyen cselekményeket csakis tudatlan, tanulatlan, rossz sorsú ember követi el, aki mindennek a tetejében akár homoszexuális, de ez téves, hiszen az elkövető a legtöbb esetben családos, vagy legalábbis van párja és jó munkahellyel, hírnévvel, sikerrel rendelkezik. A világ felé egy csodálatos ember képét mutatja, de ha egyedül marad az áldozatával, egyből szörnyeteggé válik.

Az ilyen tette nincs mentség, mégis elég gyakran próbálunk válaszokat találni, ahhoz, hogy mégse kelljen elhigyjünk, hogy ez a szerintünk jó ember ilyet művelt. Nehéz szembenézni, de az elkövető gyakran nem pedofil, tehát nem kenhetjük a betegségre. Nem is az alkohol befolyásolja őket, inkább többnyire a lelkiismeretük elhallgatására folyamodnak alkoholfogyasztáshoz. Sok esetben az áldozatukat is itatják<sup>7</sup>.

Az elkövetett szexuális bántalmazás semmilyen módon sem értelmezhető szeretetnyelvként. Az elkövető nem szeretetből teszi, amit tesz, ez nem is a megfelelő út egy gyermek szeretésére és mindezt az elkövető is nagyon jól tudja. A másik tisztázandó tévhit, hogy nem azért less valaki elkövető, mert a feleségével/férjével nem kielégítő a szexuális életük. Ez egyébként sem lenne indok, hisz sem a nő, sem a gyermek nem egy tárgy, amit használni lehet. Tehát, az elkövető egy mindennapi férfinak tűnhet, aki úgy éli meg és úgy gyakorolja a hatalmát, hogy a gyengébbel, a kisebbel visszaél. Nagyon fontos ezt megértenünk és megjegyezni: a szexuális bántalmazás, nagyon gyakran nem a szexuális vágyakról és a kielégülésről szól, hanem a hatalomról.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup>NANE munkatársai : *A gyerekek elleni...*, 4.-5.

<sup>8</sup>NANE munkatársai : *A gyerekek elleni...*, 6.

## 2.4. Szexuális erőszak

Szexuális erőszaknak nevezzük azt, amikor valakit olyan szexuális tevékenységbe kényszerítenek, amit az nem akart, ami számára kellemetlen, nem kívánt, kínos. Ezekbe bele tartoznak a nem kívánt érintések, csók.. Erőszaknak tekintendő az is, ha valaki egy olyan személlyel próbál szexuális kapcsolatot létesíteni, aki nincs magánál (ájult, részeg, begyógyszerezett stb.) Már kísérlet is szexuális erőszak.

Tévhit, hogy csak az utcán, elrablás során történhet nemi erőszak. Az elkövető általában ismert, gyakran randi során, buliban esik meg erőszak, párkapcsolatban és családon belül is. A módszerek között ott van a zsarolás, a fenyegetés, a manipuláció, a nyaggatás,<sup>9</sup> a fizikai erő, a tényleges kényszerítés, vagy csak az áldozat bizonytalanságának, döntésképtelenségének, esetleg tudatlanságának kihasználása.<sup>10</sup>

A másik félnek joga van visszautasítani, nemet mondani a kezdeményezőnek. Beleegyezésről csak akkor beszélhetünk, ha mindketten akarják, szóban és tettel egyértelműen, lelkesen,<sup>11</sup> szabadon és folyamatosan igent mondanak. Az igen egyenlő az igennel. A „nem”, a csend, a „talán”, a „később”, a „nem tudom”, a „ha ennyire akarod” a nemnek felelnek meg. Fontos a szexuális kapcsolatban, hogy beszéljenek róla, hogy kérjen a partnertől engedélyt, kérdezze meg tőle, jól esik-e, mire vágyik, meg szeretné-e próbálni.<sup>12</sup>

Rengeteg tévhit övezi ezt a jelenséget, ahogy a szexuális bántalmazást is. Leggyakrabban az a közös meggyőződés él az emberekben, hogy a szexuális erőszak oka a kontrolálhatatlan szexuális vágy, amit feltétlenül, mindent elkövetve ki kell elégítenie az elkövetőnek, de a valóságban nincs köze a szexuális vágyhoz, hanem inkább a hatalomhoz van. Mámorító számukra az az érzés, hogy valaki felett uralkodhatnak és abban nyilvánul meg az ő erőssége, hogy a társa gyenge, ijedt és nem tudja magát megvédeni. Nagyon élvezetes az elkövető számára, hogy az áldozatától elveheti a kontrollt, és azt tehet vele, amit csak akar. Egy másik ilyen tévhit az, hogy a szexuális kapcsolat az házastársi köteleesség, tehát, ha a férfinak szüksége van erre, a nőnek muszáj alávetnie magát az ő akaratának, a sajátjától függetlenül. De az igazság az, hogy a házasság nem

---

<sup>9</sup> Horváth Éva (szerk.): *Szexuális erőszak – információk áldozatoknak, túlélőknek és segítőknek*, Budapest 2016, 8.

<sup>10</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 9.

<sup>11</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 9.

<sup>12</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 10.

érvényteleníti az alapvető emberi jogokat, nem támadja az emberi méltóságot. A házasság nem az egyik fél jólétéről szól, hanem a kölcsönös önodadásról, szeretetről, elfogadásról.

Egy következő gyakori tévhit az, hogy a nő csak vádaskodni, megbosszulni akarja a férfit, de elég ritkán jutnak el a bíróságra, a nyilvánosság elé az ilyen esetek.<sup>13</sup> Emellett az is gyakori, hogy a nő titokban vágyik az erőszakra, de míg egy kontrollvesztési erotikus fantáziában a nő kezéből nem kerül ki a kontroll, addig a nemi erőszak alatt nincs semmi beleszólása a történésekbe. Ennek egy másik változata az az, hogy a női igen a nemet jelentené a férfi számára, azt gondolván, hogy nem tudja eldönteni a nő mit is szeretne, de igenis döntésképes, és a másik félnek is a tudomására tudja hozni. Ugyanakkor a köztudat szerint, a nő az öltözködésével kiprovokálja az erőszakot, viszont az elkövetők számára nem a vonzó testet megmutató ruha a fontos, hanem az, hogy gyenge, ez az, ami számukra vonzó és ami kiváltja az erőszakot.<sup>14</sup>

Az, hogy nem védekezik az áldozat nem azt jelenti, hogy nem történt erőszak, hiszen a beleegyezés elmaradt. Meg kell jegyeznünk, hogy a döntésképtelenség nem egyenlő a beleegyezéssel. Illetve azt is, hogy a megdermedés teljesen természetes reakció. Emellett az is tény, hogy egy izgalomban lévő férfi nemi szerv gond nélkül bárhová képes behatolni, tehát azt sem feltételezhetjük, hogy ha eléggé védekezik az áldozat, az erőszak nem kap helyet. További tévhit az, hogy az elkövetőt könnyű kiszűrni, hiszen biztosan egy pszichopata, de ezek az emberek párkapcsolatban élő személyek, akik jó módúak, híresek. Ez elgondolás miatt senki sem gyanakodik rájuk.<sup>15</sup> Egy másik tévhit, mely szerint a szexuális erőszak normális, nincs benne semmi nagy dolog. A Keret koalíció írása szerint, azért tévhit, mivel nem a múltbeli értékek szerint élünk, ahol a rabszolgaság mindennapi és normális, illetve azért is, mert a szexuális erőszaknak rengeteg káros következménye van, többek között a poszttraumás stressz szindróma. Ezeket tudva, nem mondhatjuk azt, hogy ez semmiség.<sup>16</sup>

A nemi erőszak az élet sok területére kihat,<sup>17</sup> az áldozatban büntudat, szégyenérzet, félelem születik, úgy érzi teljesen elveszítette a kontrollt, és hogy semmire sem képes hatni, sokk alatt van.<sup>18</sup> Alvási nehézségei vannak, evési rendellenességei. Folyton készenlétben van, szorong,

---

<sup>13</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 13.

<sup>14</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 14.

<sup>15</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak*, 15.

<sup>16</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak*, 16.

<sup>17</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 33.

<sup>18</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 34.

gyakran visszavonul, magába zárkozik. A másik véglet, hogy keresi a veszélyt, mindenféle ártalmas dologba és bántalmazó kapcsolatba belemegy. Gyakran alakul ki depresszió, illetve poszttraumás stressz szindróma, amely a rémálmokért és az emléketörésekért felelős. A gyógyulás nem egyik napról a másikra történik, ez egy nehéz és hosszú folyamat.<sup>19</sup> A pszichoterápia egyértelműen szükséges, emellett remek segítség lehet a támogató csoport, ahol az áldozat más áldozatokkal kerül kapcsolatba.

Nem akarom a szexuális erőszakra fektetni a hangsúlyt, így következő fejezetekben lassan rátérünk a bevezetőben megfogalmazott kutatási kérdés megválaszolására, illetve a témára, hogy mi a helyzet a szexuálisan bántalmazott gyermekek esetével?

## 2.5. Gyermekek ellen elkövetett szexuális bántalmazás

A szexuális bántalmazásnak rengetek fajtáját ismerjük, nagyon sok minden tartozhat ebbe a kategóriába. A konkrét közönségen kívül rengeteg minden van, ami szexuális bántalmazásnak minősül: nem csak az érintések által elkövetett visszaélés, mint például a gyermek nemiszerveinek a fogdosása, szexuális ingerlése, a gyermeknek különböző szexuális cselekedetekre való rávevése, hanem azok a tettek is, amelyekhez nem szükséges az érintés. Ilyenek például: pornográf tartalmú filmek mutogatása, a gyermek meztelen testének lefényképezése, a gyermek előtt meztelenkedni, magamutogatás a gyermek előtt, szexuális jellegű megjegyzések, viccek, a gyermek előtt való önkielégítés, stb.<sup>20</sup> Minden olyan szexuális cselekedet, amely az áldozat számára nem kívánt, kellemetlen, undorító az szexuális bántalmazásnak nevezhető.<sup>21</sup>

Az elkövető rendszerint egy olyan ember, akit a gyermek elég jól ismer, sőt megbízik benne, szereti őt, felnéz rá. Sokkal gyakoribb ez, mint az, hogy egy idegen válik elkövetővé. Ilyen személy lehet egy tanár, egy pap, egy családtag, egy ismerős. Az elkövető kihasználja a felsőbbrendűségét és így cserkészi be a gyermeket áldozatául. Mivel a gyermek függő helyzetben van, minden gyermek és felnőtt között előforduló szexuális tevékenység visszaélés, hiszen az

---

<sup>19</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 35.

<sup>20</sup> NANE munkatársai: *A gyerekek elleni szexuális visszaélés*, 1.

<sup>21</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 7.

egyik fél egy gyermek, aki tudatlan, gyengébb, így bármire felhasználható, könnyen befolyásolható.<sup>22</sup>

A szexuális bántalmazás az alá-fölé rendelt viszonyra alapszik. Az elkövető magához édesgeti a gyermeket, kialakul egy erős kötődés köztük, amely a gyermek számára akár különlegesnek is tűnhet. A gyermeknek eleinte fel sem tűnik, hogy az ártalmatlan játék mily nagy veszélyekkel leselkedik rá, csak utólag veszi észre a csapdát, amiből nincs kiút. Természetesen beleegyezésről nem beszélhetünk, hiszen nem egyenlő felekről van szó, még akkorsem, ha a gyermek nem ellenkezett, nem védte meg magát, vagy ha szexuális évezetet tapasztalt közben.<sup>23</sup>

„Éveken át tartó folyamat“, olvashatjuk a Muszáj munkacsoport által írt kézikönyvben, tehát, nem egy egyszeri dolog, hanem legtöbbször egy hosszabb ideig tartó jelenség, amely addig marad fenn, míg egy külső erő nem fedezi fel és nem segíti a megszüntetését. Az elkövető nem csak erőszakot használ, ahhoz hogy fenntartsa ezt a neki megfelelő helyzetet, hanem egyszerűen a felsőbbrendűség ráhatásával, illetve manipulációval, fenyegetéssel, zsarolással, szeretetmegvonással. A gyermek ezeket nagyon komolyan veszi, emellett megszólal benne a belső hang, hogy a felnőttek engedelmeskedni kell, a felnőtt csak a javát akarhatja, így megbízik benne, ha furának, kellemetlennek is találja az egészet. A közös titok varázsa megbabonázza őt, lassan a bántalmazás egyenlővé válik a szeretet fogalmával. A gyermekben okozott büntudatkeltés elhitheti vele, hogy ő nem áldozat, hanem cinkostárs, és mindez az ő szégyene, az ő bűne is. Ha az elkövetőt lebuktatja, önmagát buktatja le, és mindezzel elősegíti, hogy a fenyegetések, amelyektől annyira retteg, valóra váljanak.<sup>24</sup>

A környezet pedig nem az áldozatot támogatja. Akarva-akaratlanul, a rengeteg tévhit miatt is, közömbös vagy áldozathibáztató magatartást mutat az ilyen helyzetekben. A gyermek nincs kihez forduljon, hisz sok esetben a bántalmazó egy szülő, családtag, de a környezet sem bátorítja az áldozatokat arra, hogy megnyíljanak, inkább azt az üzenetet közvetítik feléjük, hogy ilyenről nem akarnak hallani. A másik, hogy a gyermekeknek egyáltalán nincsenek szavaik erre, nem tudják elmondani, megfogalmazni, mi történt, emellett, pedig, nagyon szégyenlik, hisz érzik, erről nem illik beszélni. Mindezek hatására, a gyermek megtanul hűségeseleg maradni az elkövetőjéhez,

---

<sup>22</sup> NANE munkatársai: *A gyerekek elleni szexuális visszaélés ...*, 1.

<sup>23</sup> NANE munkatársai: *A gyerekek elleni szexuális visszaélés ...*, 7.

<sup>24</sup> NANE munkatársai: *A gyerekek elleni szexuális visszaélés ...*, 8.

kialakul benne a szégyen, a büntudat, a félelem, a tanult tehetetlenség, amelyek csak tovább nehezítik a segítségkérést.<sup>25</sup>

### 3. A fiatalok és a párkapcsolati erőszak

Ebben a fejezetben dióhéjban egy gyakori jelenségről lesz szó, ami bár nem konkrétan ide tartozik a szexuális bántalmazás témájához, de elég fontos, ahhoz, hogy néhány sort erre is szánjunk. A fiatalok nincsenek felkészítve a párkapcsolati erőszakra, emiatt is, általában csak az extrém eseteket tekintik bajnak. Pedig kérdés, hogy az irányító, a manipulatív, a birtokló viselkedés normális-e, rendben van-e? Tény, hogy elbagatellizálják ezeket az eseteket. Kevés információjuk van minderről, és emiatt is lehetséges az, hogy úgy gondolják, az áldozat tehet arról, ha annak partnere erőszakossá válik, mert biztos ő hozta ki belőle ezt a viselkedést, biztos ő tehet róla.<sup>26</sup>

Ennek az erőszaknak is különféle típusai vannak: szóbeli, lelki, testi<sup>27</sup>, szexuális, gazdasági-társadalmi erőszak.<sup>28</sup> Leggyakrabban a lányok válnak áldozattá, de az is előfordulhat, hogy fiúk. Utóbbiak ezt duplán szégyenlik, hisz egy férfinak erősnek kell lennie. Van néhány korai figyelmeztető jel, amelyeket ha felismernek, még időben meg lehet előzni a bajt. Nagyon rosszat jelent, ha a partner mindent meg akar szabni, irányítani. Fontos tudni előző kapcsolatában, hogy viselkedett, intő jel lehet az, hogy a volt párját megütötte vagy bármilyen módon bántalmazta őt. Továbbá érdemes elgondolkodni a bántalmazó kapcsolat lehetőségén, ha a partner kémkedik kedvese után, ha folyton tudni akarja annak minden lépését, ha fenyegetőzik – főleg az elhagyással – ha megalázza őt, ha szexuálisan bántalmazza, megerőszakolja őt.

A párkapcsolati erőszakra jellemző egy fajta ciklikusság. Először is megtörténik az erőszak: megütötte őt, megerőszakolta, a fent felsoroltak általában vegyesen vannak jelen. Ezután a bántalmazó fél idővel bocsánatot kér, próbálja kiengesztelni őt, kárpótolni, jóvá tenni. A nő általában megbocsájt, hisz a szerelme ígéretének, mely szerint meg fog változni és minden

---

<sup>25</sup>NANE munkatársai: *A gyerekek elleni szexuális visszaélés...*, 9.

<sup>26</sup> NANE munkatársai: *Back up the children – Állj mellette! A traumatizált gyermekek támogatásának alapjai Segédanyag az oktatófilmhez*, Budapest 2010, 11.

<sup>27</sup>NANE munkatársai : *Back up the children...*, 12.

<sup>28</sup> NANE munkatársai: *Back up the children...*, 13.

másképp lesz. Ezt követi a romantikus időszak, amikor a pár szeretetben, békességben él, a férfi figyelmes, gyakran meglepi őt, amíg szinte váratlanul előtör belőle az erőszakos énje, és ismét bántalmazza a nőt.<sup>29</sup> Az erőszakos jelenetek fokozatosan súlyosbodnak.

Fontos, hogy beszéljünk a párkapcsolati erőszakról, tabumentesen, világosítsuk fel a fiataljainkat és tanítsuk meg őket arra, hogy nem ezt érdemlik. Ha már áldozattá vált, nagyon fontos, hogy támogassuk őt, és vigyázzunk rá, főleg akkor, amikor elhagyja a partnerét, hiszen akkor a legveszélyesebb az elkövető, és ezt a női félnek is tudatosítania kell<sup>30</sup>

Egy másik jelenség, ami szorosan idetartozik azaz, amikor a gyermek tanúja annak, hogy édesanyja párkapcsolati erőszak áldozata. Fontos, hogy nem csak a társra van hatással, hanem a gyermekre is. Nem csak, hogy büntudata lesz, mert úgy érzi ő a hibás, ő tehet mindenért, hanem szó szerint a gyermek jólléte forog veszélyben, amit nem lehet szó nélkül hagyni: „felnőttek közötti erőszak tűzvonalába kerülnek.”<sup>31</sup>

#### 4. A szexuális bántalmazás az egyházban

Sajnálatos módon az egyház sem kivétel a szexuális bántalmazás alól. Egy áldozat a következőt mondta, amikor Ferenc pápával találkozott: „Jézusnál ott volt az anyja, amikor szenvedése útjára lépett és meghalt. Az én anyám, az egyház cserben hagyott fájdalomban és magányomban.”<sup>32</sup>A családon belüli szexuális bántalmazásnál is sokkal ártalmasabb az egyházon belüli, gyermekekkel történő visszaélés. Nem szeretnék mélyebben belemenni a témába ebben a dolgozatomban, de fontosnak tartom, hogy erről is szót ejtsünk. Ha az elkövető egy klerikus, akkor a bizalom teljes mértékben megszűnik, és torzul az istenkép is. Egy ilyen tapasztalat főleg azokban okoz nagy törést, akik számára fontos a hit, a vallásosság, az Isten.<sup>33</sup>

---

<sup>29</sup> NANE munkatársai: *Back up the children...*, 14.

<sup>30</sup> NANE munkatársai: *Back up the children...*, 15.

<sup>31</sup> NANE munkatársai: *Back up the children...*, 9.

<sup>32</sup> Hans Zollner SJ.(ford. Varga Judit): *Istenem miért hagyta el? Spirituális és visszaéléssel való bánásmód*, in Embertárs 2017/2, 107.

<sup>33</sup> Zollner: *Istenem, miért hagyta el?* 107.

Az egész ellentmondásos, hisz az egyház hivatása, küldetése az örömhír szétkürtölése, hogy Isten szeret. Az ilyen cselekedetek, bántalmazások, pedig, az ellenkezőjéről tanuskodnak, és az is, ahogyan az egyház reagál a feljelentésekre. Az egyház szent, de akik alkotják nem azok. Sokan vannak, akik Istentől kapott feladatukat méltóképpen teljesítették, de sajnos még többen vannak olyanok, Hans Zollner szerint, akik képmutatók és kétszínűek, akiknek csak a külsőség, a látszat a fontos. Nehezünkre esik a szembenézés azzal, hogy klerikusok is visszaélnék szexuálisan a gyermekekkel, de az, hogy nem beszélünk minderről, egyáltalán nem segít. Sőt, az elkövetővel együtt hallgatunk a történelekről, míg az áldozat teljesen magára marad a megélt szörnyűségekkel.<sup>34</sup>

Tévhit, de ebben az esetben a cölibátusra fogjuk az egészet, mert a katolikus papoknak nem lehet feleségük, viszont a szexuális vágyaikat „ki kell éljék“ valahogyan. Ne feledkezzünk meg arról, hogy más vallások vezetői, lelkészei is lehetnek elkövetők, akiknek van párjuk, illetve ott van a családon belüli bántalmazás, szóval nem egészen innen ered ez a jelenség. De megvizsgálhatjuk azt, hogy milyen is a papok nevelése, kísérése? Egyáltalán nem tanítják meg őket, hogyan és mit kezdjenek a szexuális, érzelmi, szociális szükségleteikkel.<sup>35</sup> Sokszor az elfojtásból következik az, hogy titkon mégis kiélik, például a pornográfia, az önkielégítés által, a homoszexualitással, és nem utolsó sorban a gyermekek szexuális bántalmazásával.<sup>36</sup>

A másik probléma az, hogy milyen képet alkotunk a papokról, az ő hivatalukról, tekintélyükről. Sokszor az az érzésünk és meggyőződésünk, hogy a pap érinthetetlen, ők fel vannak mentve, így őket nem szabad elővenni, kioktatni, ő mindent megtehet, hiszen Isten van vele. Láthatjuk, milyen gyakran és milyen könnyen értelmezzük félre azt, ami a hitünkbe, vallásosságunkba beleivódott. Az áldozat pedig legtöbbször kétféleképpen szokta megélni, ha egy klerikus áldozatává válik: az egyik, hogy átvállalja a bűnösség érzését és a piszkosság tudatát, felmentvén az elkövetőjét a felelősség alól, a másik, pedig az, hogy az áldozat egyedinek, különlegesnek érzi magát, számára egyfajta szentté avatás, felemelkedés a papi szférába.<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> Zollner: *Istenem, miért hagytál el?* 108.

<sup>35</sup> Zollner: *Istenem, miért hagytál el?* 109.

<sup>36</sup> Zollner: *Istenem, miért hagytál el?* 110.

<sup>37</sup> Zollner: *Istenem, miért hagytál el?* 110.



Elszomorító, hogy a jó hír fontosabb, mint az áldozatok jólléte és gyógyulása. A püspök a papjai iránt érzett “atyai szeretete” nem csak a megvédésben, de a megfedésben is meg kell mutatkozzon.

A hatalom újraértelmezése, a szexualitásról alkotott képünk megtisztítása, a külső segítség, az ellenőrizhetőség egyformán fontos,<sup>38</sup> és bár teljesen nem tudjuk megszüntetni ezt a jelenséget, de jó eséllyel csökkenthetjük, megelőzhetjük, hiszen egy szerető anya ezt tenné, az Egyház pedig egy ilyen szerető anya a számunkra.<sup>39</sup>

## 5. A családon belüli szexuális bántalmazás

Ehhez a fejezethez dr. Susan Forward, a *Mérgező szülők* című könyvét veszem alapul. A családon belüli szexuális bántalmazást incestusnak nevezik. Rettenetesen romboló, sérül a gyermek-szülő közti bizalom. Az, aki meg kelle védje őt, váratlanul bántalmazóvá változik át, ezzel pedig elindul egy sor káros folyamat a gyermekben. Elég nehéz megfogalmazni egyébként, hogy mi tartozik ide, hiszen jogilag a vérrokoni közösülést jelenti, konkrétan azt, amely alatt testi behatolás történik.<sup>40</sup> De pszichológiai szempontból nézve sokkal tágabb mindez: a beszéd-től (szexuális jellegű megjegyzések, magamutogatás, önkielégítés a gyermek előtt, a gyermek fényképezése, pornográf tartalmakat nézetni a gyermekkel, leselkedés stb.) a behatolásig minden incestusnak nevezhető, illetve nem szükséges szülő legyen az elkövető, hanem elég ha a gyermek családtagnak tekinti az illetőt.<sup>41</sup>

A kérdés mindnyájunkban felmerül: hogyan fordulhat elő ilyesmi? Egy olyan családban, hol mindenről lehet beszélni, ahol nincsenek felcserélve a szerepek, ahol a gyerekek nem kell félnie, nem történik meg, viszont egy olyan családban, ahol érzelmileg el vannak szigetelődve egymástól és a külső világtól is, ahol a tabu, a titkolózás teljesen normális, ha különböző feszültségek vannak, és ahonnan hiányzik a tisztelet, ott gyakoribb lehet ez a jelenség.<sup>42</sup> A bántalmazó szülő módszerei ugyanazok, mint amit feljebb is felsoroltunk: nem csak erőszakkal

---

<sup>38</sup> Zollner: *Istenem, miért hagytál el engem?* 113.

<sup>39</sup> Zollner: *Istenem, miért hagytál el engem?* 114.

<sup>40</sup> Susan Forward: *Mérgező szülők*, (ford. Kövi György), Budapest 2000, 146.

<sup>41</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 147.

<sup>42</sup> Forward : *Mérgező szülők*, 152.

veszik rá az áldozatukat, hanem megalázással, fenyegetéssel,<sup>43</sup> zsarolással, ajándékkal, jutalommal, bármilyen különleges bánásmód által.

Az érintett gyermekek 90% soha senkinek nem beszél a történekről. Eluralkodik rajtuk a félelem és a küldetés, amit magukénak éreznek: a családot egyben kell tartani.<sup>44</sup> A gyermek nem tud nem hűséges lenni a szüleihez, főleg a bántalmazójához. Emellett elég hamar rájön arra, hogy az ő szava egy felnőttével szemben nem győzhet, szóval elhatározza, hogy mivel úgylis alul maradna ez ügyben, inkább nem beszél róla.<sup>45</sup> Még a legkisebbek is tudják azt, hogy erről nem szabad beszélni. A gyermek fekete fehérben gondolkodik, egy ember számára nem lehet egyszerre rossz is meg jó is, a kettő nem fér össze az ő világfelfogásában, így gyakori, hogy felmentik az elkövetőt, és magukra vállalják a felelősséget, a büntudatot, a szégyent. De így legalább a szülő egy jó valaki, akit továbbra is szerethet. Ez az elképzelés jellegzetes az incesztus áldozataira, hiszen, ha a szülőben nem bízhat, ha ő nem védi meg, akkor hová menjen, kire számíthatna? Nem hagyhatja magát egyedül. Sokkal jobban elviseli, ha ő a rossz és ha őt büntetik meg, mint azt, hogy az, aki számukra az egész világot jelenti, többé nem jó hozzá.<sup>46</sup>

A “mocskos – vagyok” érzés, a büntudat, a felelősség magányossá teszi a gyermeket. Nincsenek barátai, úgy döntött, az a legjobb, ha távolságot tart mindekivel szemben, és végül az elkövetőn kívül senkije sincsen, így ugyan az elkövetőnél keres menedéket és vigaszt azért, amit az elkövető tett vele, ellene.

Az egésztest megnehezíti az, ha az áldozat élvezetet, orgazmust élt meg a bántalmazás alatt. Emiatt úgy érzi, ő is legalább annyira akarta, mint a bántalmazója. De a gyermek ezáltal nem válik büntártárá, hisz ez természetes testi reakció, biológiailag így van a test beprogramozva, hogy ha bizonyos testrészeket stimulálnak, az jóleső érzést válthat ki. A felelős minden esetben a felnőtt marad.<sup>47</sup> Gyakran a kislány áldozat úgy értelmezi önmagát, mint a másik nőt, úgy érzi, az apja vele csalja meg az anyját. De ez nem csak a gyermek fejében van, hiszen az apa is akkor a legboldogabb, legnyugodtabb, ha a lány az övé és senki másé. Az apa árulásként éli meg, ha a lánynak barátja lesz.<sup>48</sup> A titok egymáshoz láncolja őket, valamilyen értelemben egy “különleges” kapcsolat alakul

---

<sup>43</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 153.

<sup>44</sup> Forward : *Mérgező szülők*, 154.

<sup>45</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 155.

<sup>46</sup> Forward : *Mérgező szülők*, 157.

<sup>47</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 158.

<sup>48</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 159.

ki köztük,<sup>49</sup> a leválás tehát egyértelműen nehezebb, büntudat kíséri ezt a folyamatot.<sup>50</sup> Az áldozatok nem beszélnek ezekről az élményekről, próbálják minnél jobban elnyomni magukban a történeteket, önmaguktól elszakadva, ezt nevezzük diszociációnak.<sup>51</sup>

Nyilván sok kérdés és gondolat vár megvizsgálásra, így a következő fejezetben néhány klasszikus kérdést fogunk végigvenni, azután pedig a tévhitek-tényeket fogjuk átnézni, ahhoz, hogy még jobban megértsük, mennyire súlyos ez a jelenség és azt, hogy mennyire fontos lenne ez ellen cselekedni.

## 6. Kérdések és problémák dióhéjban

### 1. *Hol van a másik szülő?*

Három féle anya létezik ebben a helyzetben: akinek fogalma sincs a bántalmazásról, aki sejti, de inkább elnyomja ennek a lehetőségét, illetve aki tudja, de nem tesz ellene semmit, ami a gyermek számára megnehezíti a dolgokat, és úgy érezheti, hogy ismét cserben hagyták, tényleg senkire sem számíthat.<sup>52</sup> Ezeknek a nőknek nagyon fontos a családi béke, a külső világnak mutatott kép, illetve sokan közülük függők vagy infantilisak, tehát nincsenek jelen aktívan. Nem rikta az sem, hogy ezek a nők maguk is családon belüli szexuális bántalmazás áldozatai.<sup>53</sup> Van olyan anya is, aki részt vesz a bántalmazásban – önként vagy erőszakkal. Egy másik gyakori jelenség, hogy az anya a saját szerepét a lányára áthelyezi, átengedi – ez pedig egy fajta versengés érzését kelti mindkettőjükben: az anya „veszített”, míg a férje a gyermekleányukat választotta.<sup>54</sup>

### 2. *Miért hallgatnak a túlélők a szexuális bántalmazásról, nemi erőszakról?*

Gyakran tapasztaljuk, hogy nem szólnak, nem kérnek segítséget az áldozatok, legfeljebb néhány év múlva kezdenek el beszélni a történetekről. Meg kell értenünk, hogy a (szexuális) bántalmazások legtöbbször családban esnek meg. A gyermeket az bántja, akinek az lenne a feladata, hogy megvédje – mégis ha még a szülei is elárulták, akkor kihez fordulhatna? Ez az első

---

<sup>49</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 160.

<sup>50</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 161.

<sup>51</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 162.

<sup>52</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 166.

<sup>53</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 167.

<sup>54</sup> Forward: *Mérgező szülők*, 168.

ok, amiért hallgatnak, mert úgy érzik, senkire sem számíthatnak. Emellett ott van a fenyegetésektől, a büntetésől való félelem: nem akarnak még nagyobb bajt okozni maguknak. A gyermeknek sokszor büntudata van, úgy véli, büntársa az elkövetőnek, és nem akar lebukni, nagyon szégyenli, amit „tesz”, amit végülis elszenved. Nem utolsó sorban, ott van az a gondolatuk, hogy valószínű, úgysem hinne senki neki. Fájdalmas, amikor a gyermek megpróbál beszélni a történetéről, és megbélyegzik őt azzal, hogy milyen piszkos a fantáziája, vagy csak kimagyarázzák, hogy ez nem is úgy volt, hanem csak egy ártatlan ölelés. A Kék vonal e cikke szerint, általában gyermek nem talál ki ilyet, és mindenképp érdemes komolyan venni az ügyet. Az még szomorúbb, amikor a gyermek szószerint beleszületik egy ilyen bántalmazó környezetbe, és a számára teljesen normális mindez, hisz nem tudja, hogy lehet valóban szeretetteljesen is élni. Ezért mindenki felelőssége, hogy megvédjük az áldozatokat felismerve a jeleket és nem tekintve magánügynek a bántalmazást.<sup>55</sup>

### *3. Az elkövető szándékai*

Az elkövető hatalomról álmodik. A bántalmazással tulajdonképpen bebiztosítja magának a „trónját“, ami neki „kijár“: megfélemlíti a társát, a családját, eléri, hogy teljesen tőle függjenek – anyagilag és érzelmiileg is – elhitteti velük, hogy nélküle nem tudnának túlélni, ezért szükségük nekik szükségük van rá. Emellett, nagyon szereti, ha minden úgy történik, ahogy azt ő előre eltervezte, kigondolta, és ha az ő akarata szerint zajlanak az események. Ha mégsem, a fenyegetéseit valóra váltja, így következő esetben kevesebb esély van arra, hogy a család bármelyik tagja is ellenszegülne az akaratának. Ebben a történetben nincs a „egy mindenkiért és mindenki egyért!“ elv, hanem csak az létezik, hogy mindenki ő érte van, a bántalmazóért. Az idők folyamán egyre inkább kezd róla szólni minden.<sup>56</sup>

### *4. Kinek a felelőssége?*

A felelősség közös. Egyaránt felelősek a szülők – az elkövető és a csendestárs egyaránt – a nevelők, az orvosok, minden olyan felnőtt, aki a gyermeket körbeveszi és aki észlelve a

---

<sup>55</sup> Kék vonal gyermekkrisis alapítvány: *Miért marad annyi gyermekbántalmazási eset rejtetten*, in <https://kek-vonal.hu/miert-marad-annyi-gyermekbantalmazasi-eset-rejtetten/>, (2021.12.30.)

<sup>56</sup> Maszol: *A bántalmazó személyiség felismerhető még az első pofon előtt*, in: <https://maszol.ro/belfold/12794-a-bantalmazo-szemelyiseg-felismerhető-még-az-első-pofon-előtt>, (2022. 02. 17.)

bántalmazás jeleit, azonnal cselekszik.<sup>57</sup> A gyermekbántalmazás nem lehet magánügy. Fontos, ha valaki bántalmazást gyanít, azt jelezze a hatóságoknak, akik majd kéz beveszik az ügyet és amint beigazolódik, a gyermeket kiemelik a bántalmazó közegből. A bejelentést tevő személynek nem kell büntudata legyen emiatt, hiszen nem ő a kiváltó ok, hanem az elkövető. Mindenkire szükség van, hogy figyeljen a környezetében lévő gyermekekre – és nem csak.<sup>58</sup>

### 5. *Megelőzhető lenne a szexuális bántalmazás?*

Természetesen, tehetünk azért, hogy kevesebbszer forduljon elő. Bár elsősorban a szülők azok, akiknek felelőssége és feladata a gyermekükkel elbeszélgetni, felvilágosítani, megtanítani az önvédelemre és más hasznos dolgokra, gyakran előfordul, hogy ép a családi környezet az, ami veszélyes a gyermekre nézve. Mindenképpen, többet kellene beszéljünk a szexualitásról, a bántalmazásról, az erőszakról, az önvédelemről. Ha sikerül tabumentesíteni ezt a témát, már félig nyert ügyünk van. És mivel sokan a családban esnek áldozatul ezeknek a szörnyűségeknek, érdemes lenne az óvodában, az iskolában, a hittan felkészítőkön is foglalkozni a témával. Amellett, hogy megismertetjük velük a jelenséget, megtanítjuk nekik a határokat és azt, hogy ezeket miképp tudják kivédeni. Arra is szükség van, hogy szavakat adjunk a szájukba, hogy tudják elmondani, mi történt velük, mit éreztek, hisz sokszor nem tudják megfogalmazni, és inkább hallgatnak róla.<sup>59</sup>

### 6. *Mi a „fehérenemű szabály“?*

Ez egy módszer szülők, gondozók számára, amelyet az Európai Tanács azért dolgozott ki, hogy megelőzhetőbb legyen a szexuális bántalmazás. Még a legkisebbeket is meg lehet tanítani erre, ezzel máris nagyobb biztonságban van, hiszen tisztában van azszal, hogy a teste csak az övé és az ő kezében van a választás is, hogy elfogadja-e vagy sem az érintést? Az érintés lehet jó vagy rossz,

---

<sup>57</sup> Ilés Fanni: *Gyermekbántalmazás bejelentése, hova fordulhatsz, ha bántalmazásra gyanakodsz a környezetben? Családjogi szakértő válaszol*, in: <https://www.szuloklapja.hu/hivatalos-ugyek/4907/gyermekbantalmazas-bejelentese-hova-fordulhatsz-ha-bantalmazasra-gyanakodsz-a-kornyezeteben-csaladjogi-szakerto-valaszol.html> , (2022. 02. 17.)

<sup>58</sup> Sipos Betti: *A gyermekbántalmazás nem magánügy*, in: <https://noileg.ro/a-gyermekbantalmazas-nem-maganugy/> , (2022.02.17.)

<sup>59</sup> Kék vonal gyermekkrízis alapítvány: *Hogyan beszéljess gyerekekkel a szexuális visszaélésekről?* in: <https://kek-vonal.hu/hogyan-beszeljess-gyerekekkel-a-szexualis-visszaelesekrrol/> , (2021.12.30.)

és mivel a gyermek még nem tudja megkülönböztetni, hogy az intim testrészeinek érintése a rossz kategóriába tartozik, egyszerűbb megtanítani őt arra, hogy amit ellep a fehéreneműje, ahhoz senki sem érhet az engedélye és beleegyezése nélkül. Természetesen vannak helyzetek, amikor szükséges, például orvosi vizsgálat alatt, öltöztetésnél, de ezekre is mondhat nemet a gyermek, ha számára kínos, kellemetlen. A puszikat, öleléseket is szabad elutasítania, ha épp nem akar pusztit és öleléseket. Egy másik fontos eleme a jó titok-rossz titok. Meg kell értetni a gyermekkel, hogy vannak olyan dolgok, amiket el kell mondjon, amit nem tarthat titokban az ő érdekében – ezek általában félelmet, szégyent és más rossz érzést okoz benne, a jó titokhoz képest, ami lehet egy meglepetés, ami izgalommal, örömmel tölti el őt.

A gyerekeknek tudniuk kell, kik azok a felnőttek, akikhez fordulhatnak ebben az esetben ezek, akik szakmájukból, hivatásukból kifolyólag segítenek: orvos, szociálismunkás stb. Ismerniük kell azokat a telefonszámokat, alapítványokat, ahol segítséget kérhetnek, ha baj van. Tudniuk kell, ha a családjukra nem is számíthatnak, segítséget akkor is kaphatnak!<sup>60</sup>

### *7. Milyen gondolatai vannak egy szexuális bántalmazás túlélőnek?*

Nagyon sok tévhit van az túlélő fejében is. Gyakran úgy véli, a történetek semmisség, de az az igazság, hogy típusától és időtartalmától függetlenül bántalmazás, és súlyosan kihat az áldozat teljes életére. Nem létezik kis bántalmazás és nagy bántalmazás, kis trauma és nagy trauma. A bagatelizáláson kívül rengeteg az önhibázató gondolata, amely önutálatot, önmaga iránt érzett pusztító dühöt okoz. Az érzés, hogy hiába mondaná el, úgysem hinnének neki, egyszerűen rombóló – ezáltal a falat akarva-akaratlanul még jobban megerősíti: elmagányosodik, arra kényszerül, hogy egyedül cipelje a szörnyű titkot, ami szégyennel tölti el őt, mert úgy gondolja, mondhatott volna nemet, mégsem védte meg magát, így olyan, mintha ő is akarta volna. A „piszkos vagyok“ tudat és a szégyenérzet, a büntudat, meg vannak róla győződve, hogy örökké társai lesznek, de a terápia által megtanul elbúcsúzni ezektől. Sokan nem is emlékeznek, nincsenek konkrét emlékképek,

---

<sup>60</sup> Kovács Zsuzsanna, Dr. Schreiber Dóra, Toma Andrea: *A „fehérenemű szabály”- tanítsuk meg a gyerekeknek, hogyan védhetik meg magukat a szexuális visszaélésektől*, in: [http://gyermekbantalmas.hu/celcsoportok/gyermekeknek/item/a-fehernem-szabaly-tanitsuk-meg-a-gyerekeknek-hogyan-vedhetik-meg-magukat-a-szexualis-visszaelesektol?category\\_id=2](http://gyermekbantalmas.hu/celcsoportok/gyermekeknek/item/a-fehernem-szabaly-tanitsuk-meg-a-gyerekeknek-hogyan-vedhetik-meg-magukat-a-szexualis-visszaelesektol?category_id=2), (2021.12.30.)

mégis valami „gyanús“ a számukra. Sok esetben, teljesen elnyomják a történeteket. A gyógyulás témájára külön fejezetet szánunk.<sup>61</sup>

#### 8. *Milyen hazugságokat hajlamosak elhinni a túlélők?*

Rengeteg hazugság nyomoríthatja meg az életünket, különösen a nőket, mert ők nem csak másnak, de saját maguknak is hazudnak, már-már olyan jó színészek, hogy önmaguk is elhiszik. A sebzettségből, bántalmazásból, sérelmekből született hazugságok átvehetik az ember élete felett az uralmat. Ezek a hazugságok gyakran büntudatot, alkalmatlanságérzetet okoznak.<sup>62</sup> Könnyebbnek tűnhet az a túlélő számára, hogy enged ezeknek a hazugságoknak és elfogadja az áldozatszerepet, amelybe olyannyira belenő, hogy képtelen megválni tőle.<sup>63</sup> Pedig a gyógyuláshoz fontos a szembenézés a sebekkel és a hazugságokkal.<sup>64</sup> Az egyik leggyakoribb hazugság: „Jól vagyok, tényleg“ – rögtön az elején megállít minden féle felismerési, elfogadási lehetőséget és menekülőre fogja.<sup>65</sup> Ehhez hasonló a „nem számít“ vagy a „meg tudom oldani“ – igen is számít az érintett, fontos az, hogy elhiggye, nem ezt érdemelte és azt is, hogy szüksége van segítségre.<sup>66</sup> Ami pedig tipikusan a szexuális bántalmazás túlélőire jellemző hazugságok azok, amelyek elhítetik vele, hogy ő tehet róla, hogy megakadályozhatta volna, vagy jobban védekezhetett volna,<sup>67</sup> hogy a történetekről senkinek sem beszélhet, soha senkinek,<sup>68</sup> hogy ha el is mondja, úgysem fognak neki hinni.<sup>69</sup> A hazugság, hogy soha sem fog meggyógyulni,<sup>70</sup> hogy nem szerethető<sup>71</sup> és sok más igazán megterhelheti az áldozatot. Fontos ezeket felkeresni, megvizsgálni és kitakarítani a fejből és a szívből, ahova beférközött, hiszen ha továbbra is ott marad, hatása egy életen át kitarthat.<sup>72</sup>

---

<sup>61</sup> Muszaj munkacsoport munkatársai: *Túlélők gyakori gondolatai*, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/ha-aldozat/honnan-tudhatom-hogy-tulelo-vagyok-e/tulelok-gyakori-gondolatai>, (2021.12.30.)

<sup>62</sup> Crystalina Evert: *Gyógyulás és remény bántalmazáson átesett nőknek*, h.n. 2019, 8.

<sup>63</sup> Evert: *Gyógyulás és remény...*, 9.

<sup>64</sup> Evert: *Gyógyulás és remény...*, 10.

<sup>65</sup> Evert: *Gyógyulás és remény...*, 11.

<sup>66</sup> Evert: *Gyógyulás és remény...*, 12-13.

<sup>67</sup> Evert: *Gyógyulás és remény...*, 14.

<sup>68</sup> Evert: *Gyógyulás és remény...*, 16.

<sup>69</sup> Evert: *Gyógyulás és remény...*, 19.

<sup>70</sup> Evert: *Gyógyulás és remény...*, 26.

<sup>71</sup> Evert: *Gyógyulás és remény...*, 38.

<sup>72</sup> Evert: *Gyógyulás és remény...*, 9.

## 9. Mit jelent a „PAS”, avagy a hamis vád?

A PAS, azaz az angol nyelven: a „parental alienation syndrome” jelenség, amely válófélben lévő nők vádaskodnak volt férjük ellen, annak érdekében, hogy ők kapják meg a gyerek felügyeleti jogot.<sup>73</sup> Magyarországon nincsenek erről felmérések, így nehéz nyomon követni az esetekből hány lehet csak vádaskodás, de Kanadában 2 nagyobb kutatást is végeztek ezzel kapcsolatban és az eredmények azt mutatják, hogy összesen 4 % csak hamis vádaskodás a bejelentett incesztus eseteknek. Emellett, Dr. Császár-Nagy Noémi véleménye alapján, aki gyermek- és felnőtt klinikai szakpszichológiai igazságügyi szakértő, a gyermek nem képes betanulni a bántalmazás okozta következményeket és tüneteket.<sup>74</sup>

A PAS, vagy magyarul, a szülői elidegenítés egy Richard Gardner nevű pszichiáterhez kötődik, akinek téves elképzelései közt szerepelt, hogy az incesztust elkövető férfiakat szükséges megnyugtatni, hogy amit tesznek az rendben van és elfogadott, illetve, hogy a pedofília pozitív hatással van a fajfenntartásra. Szerinte ezeket a gyermekeket, “fenyegetés” terápiával kell kezelni, hogy így engedelmeskedjenek az apjuknak. Nem csoda, hát, hogy a pszichológia egy nem tudományos ágnak tekinti, amit az incesztus elkövetők felmentésére találtak ki. Gyakoribb, hogy az elkövető férfiak hazúdnak ez ügyben, mint sem azok az anyák és gyermekek, akik valóságosan áldozatok, csak sem a társadalom, sem az igazságszolgáltatás nem ismeri el a bántalmazásnak a realitását és gyakoriságát.<sup>75</sup>

Leginkább talán a fiatalok vádaskodnak hamisan, de ezekben az esetekben megfigyelhető, hogy miután az illető “megúszta”, nem ragaszkodik tovább ehhez a történethez és általában a szülő az, aki értesítené a rendőrséget. Nagyon ritka viszont, hogy valaki megnevezi az elkövetőjét, legtöbbször magát a történést képzelik el, és ami a hamis vádra a legjellemzőbb, nagyon nagy fantáziát fektetnek bele a bántalmazás lefestésébe. A szexuális bántalmazás és erőszak körül, ahogy már említettük, nagyon sok a tévhit és a hazugság. Egy erről szóló cikkből idézem a következőket: “Nagy médiavisszhangja van azoknak az ügyeknek, amikor valaki erőszakot hazudik. De mély csend van akörül, hogy hányan kényszerülnek azt hazudni: nem történt velük

---

<sup>73</sup> Kuszing Gábor: *Hamis vád erőszakügyekben*: [https://pszichologusbudapest.com/hamis\\_vad](https://pszichologusbudapest.com/hamis_vad) , (2022.04.02.)

<sup>74</sup> Kuszing Gábor: *A hamis vád és a “szülői elidegenítés szindróma” mítosza*, in: <https://nokjoga.hu/alapinformaciok-a-nok-elleni-eroszakrol/a-hamis-vad-es-a-szuloi-elidegenites-szindroma-mitosza/> , (2022.04.02.)

<sup>75</sup> Muszaj munkacsoport munkatársai: *Szülői elidegenítés*, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/haszakember/jogalkalmazok/szuloi-elidegenites-pas> , (2022.04.02.)



semmi" Természetesen az olyan esetek sincsenek kizárva, ahol a bántalmazást, az erőszakot kitalálják, és igazságtalanul megvádolnak másokat vele, de nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a bántalmazás egy realis, tabusított, de annál gyakoribb jelenség. Ezért szükséges, hogy minden eset komolyan legyen véve és felül legyen vizsgálva tévhit és ítéletmentesen.<sup>76</sup>

#### *10. Mi a „hamis emlék“ szindróma?*

A hamis emlék szindróma, egy olyan jelenség, amelyben valaki el kezdi feltételezni, tévesen, hogy szexuális bántalmazás áldozata és ennek következtében minden a feje tetejére áll.<sup>77</sup> Ez viszont a Muszáj munkacsoport szerint egy ál-elmélet, amely azért lett felállítva, hogy elhiteltelenítse a szexuálisan bántalmazottakat.<sup>78</sup>

#### *11. Érintett vagyok, mikor forduljak szakemberhez?*

Az érintettnek sokat segíthet, ha vannak körülötte olyan személyek, akikben megbízhat, és akikre számíthat. Fontos, hogy kibeszélje magából, illetve, az is, hogy legyen kire támaszkodnia a nehezebb időszakokban. Az is nagyon hasznos lehet, ha a túlélő tájékozódik a bántalmazásról, a traumáról, illetve, ha mások történeteit olvasgatja. De mindezt nem egyedül, hanem mindig támasszal, kísérővel. A pszichoterápia hatékony, de nem kötelező választás, viszont ha az illető elakadt a gyógyulási folyamatban, akkor érdemes külső segítséget kérni.<sup>79</sup>

#### *12. Jelek – honnan tudom, hogy baj van?*

A szégyen és sok más megakadályozza az áldozatot, hogy beszéljen a történekről. De bár lehet, hogy szavakkal nem tudják elmondani, hogy bántják, a gyermekeken észrevehető a változás: félénkebb, magába zárkózik, elutasítja az addig elfogadott érintéseket stb. Gyakran a gyermek rajzaiból, játékából kiolvasható a bántalmazás, ha az szexuális jellegű, töltetű, érdemes rákérdezni,

---

<sup>76</sup> Gyurkó Szilvia: *Miért hazudik valaki arról, hogy megerőszakolták? Okok, következmények és hibás következtetések a hamis vádakkal kapcsolatban*, in: [https://wmn.hu/ugy/53148-miert-hazudik-valaki-arrol-hogy-megeroszakoltak-okok-kovetkezmenyek-es-karos-altalanositasok-a-hamis-vadakkal-kapcsolatban-?fbclid=IwAR37SfBXk8SORltIWA8gfyg\\_1c9rRj2n-L3wuQQNHXFizWf4YXP47PGa-jI](https://wmn.hu/ugy/53148-miert-hazudik-valaki-arrol-hogy-megeroszakoltak-okok-kovetkezmenyek-es-karos-altalanositasok-a-hamis-vadakkal-kapcsolatban-?fbclid=IwAR37SfBXk8SORltIWA8gfyg_1c9rRj2n-L3wuQQNHXFizWf4YXP47PGa-jI), (2022.04.02.)

<sup>77</sup> Kuszing Gábor: *Hamis emlék*, in: <https://pszichologusbudapest.com/cimkek/hamis-emlek>, (2022.04.02.)

<sup>78</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Emlékek és emlékezés*, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/ha-aldozat/honnan-tudhatom-hogy-tulelo-vagyok-e/emlekek-es-emlekezés>, (2022.04.02.)

<sup>79</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Van segítség?* in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-aldozat/mit-tehetek-magamert/van-segitseg>, (2022.02.18.)

hogyan veszi mindezt? Lehetséges, hogy a biológiakönyvben látta vagy a tévében, de sokkal valószínűbb, hogy valaki mutatott neki vagy tett előtte, vele valamit. Az is intő jel, ha a gyermek nem akar valakivel kettesben maradni. Nem biztos, hogy bántalmazás áll a háttérben, de ha a felnőtt nem utasítja el azon kérését, hogy ne hagyja vele, hanem inkább beszélgetési lehetőséget nyújt, azzal sokkal többet ér el. Jelek lehetnek a gyakori, folytonos megbetegedések, hirtelen fellépő tisztasági mánia, a kinézet elhanyagolása.

„A már megtörtént erőszakot nem lehet meg nem történné tenni. De ha a gyerek magára marad ezzel az élménnyel és a senkinek el nem mondható titkával, az még nehezebben gyógyuló nyomot hagy, mint maga az abúzus. Nem kell, hogy így legyen. Minden felnőtt felelős azért, hogy észrevegye, ha egy gyermeket bántanak.”<sup>80</sup>

### 13. Milyen a jó pszichológus?

A pszichoterápia nagyon fontos eleme a szexuális bántalmazásból, nemi erőszaktól való gyógyulásnak. A terápia által meg lehet erősödni, új életet lehet felépíteni, lehet általa fejlődni, változni.<sup>81</sup> De hogyan válaszson az érintett pszichológus? Milyen a jó pszichológus? Az első és legfontosabb dolog, hogy a pszichológus vegye komolyan a kliensét, aki ilyesmivel fordul hozzá. Higgyen neki, ne vonja kétségbe a szavait, az érzéseit, a történéseket. Ne keressen okot és érvet az elkövető felmentésére. Előtte nem az elkövető ül, hanem az áldozat: vele kell foglalkozni, őt kell segíteni.<sup>82</sup> Fontos, természetesen, hogy szakképzett legyen, ezen a területen is, illetve, hogy legyen nyitott az önfejlesztésre, önképzésre. Az ilyen áldozatokat nem mindig könnyű megérteni és segíteni, így elméleti és gyakorlati szinten egyaránt, fel kell legyenek készülve a szakemberek.

Emellett, egyértelműen nagyon fontos, hogy tisztelettudó legyen, empátikus és az, hogy nagy türelemmel rendelkezzen. Rossz jel, ha bűntudatot kelt a kliensében, ha átruházza rá a felelősséget, ami csak és kizárólag az elkövetőé. Az sem hatékony, ha közhelyekben gondolkodik.

---

<sup>80</sup>Yelon szerkesztősége: *Van jele, ha egy gyerek szexuális erőszak áldozata?* in: <https://yelon.hu/szuloknak/a-szexualis-eroszak-jelei/> (2021.12.30.)

<sup>81</sup>Anoni Mara társaság munkatársa: *Terápia*, in: <https://www.beszeljrola.hu/gyermekkori-szexualis-abuzus/terapia-2>, (2021.12.30.)

<sup>82</sup>Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 36.

Legyen tájékozott, ismerje a tévhiteket-tényeket, és álljon ki az áldozat mellett!<sup>83</sup> Érdemes feltenni neki a kérdést az első találkozáskor, hogy felelős-e az áldozat a törtétekért? Ha igennel válaszol, áldozathibáztató magatartással rendelkezik, így nem lenne a legjobb választás. Meg kell bizonyosodni arról, hogy támogatná az érintettet,<sup>84</sup> hiszen ahhoz, hogy a gyógyulási folyamat elinduljon, szükséges, hogy az érintett meg tudjon bízni a választott szakemberben.<sup>85</sup>

#### 14. *Hogyan segítek jól a gyermeknek, aki szexuális bántalmazás, nemi erőszak áldozata?*

Olykor a felnőttek nem tudják, hogyan segíthetnének a gyermeknek, aki áldozatul esik a bántalmazásnak, pedig olykor egyszerűbb, mint gondolnánk. A legfontosabb, hogy a gyermeket biztonságos helyen tudjuk, megbízható emberek között. Türelemmel, megértéssel segíthetünk a gyermeknek visszanyerni a biztonságérzetét.<sup>86</sup> Egy másik nagyon fontos dolog, amit meg kell könnyítenünk, az az éjszaka túlélése, hisz sokaknak nehézséget okoz. Éjszaka a gyermek egyedül marad a gondolataival, érzéseivel, szoronganak, ezek miatt pedig nem tudnak aludni. Pedig az alvásnak, a kipihetségnek sok jótékony hatása van. Legtöbbször egy plüssjáték, vagy a felnőtt biztonságos jelenléte megnyugvást tud okozni neki. Fontos, hogy az ilyen helyzetben érthető és természetes, vizeleti problémákat ne túlozzuk el, hanem legyünk türelemmel, biztosítsuk őt, hogy nincs semmi gond ezzel, ne keltsünk benne szégyent, bűntudatot.

Nagyon fontos kiépíteni vele egy bizalmas kapcsolatot, ami nem könnyű feladat, sok türelemre van szükség, hiszen a gyermek, akit egy felnőtt bántalmazott, az nehezen bíz meg még a láthatóan jó szándékú felnőttben is. Fontos az is, hogy a gyermek kibeszélhesse magából a megélt törtéteket, de ne hagyjuk magára ezekkel, hanem igyekezzünk szétfoszlatni a benne lévő tévhiteket, hiedelmeket, tájékoztassuk őt folyamatosan.<sup>87</sup> Nagyon fontos, hogy vegyük őt komolyan és ne engedjük magunkat elsodorni a saját érzelmeink által. Megtörténhet az is, hogy a gyermeknek nincs szava minderre, vagy csak zavarosak, hiányosak az emlékei. Ilyenkor nem

---

<sup>83</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 37.

<sup>84</sup> Horváth (szerk.): *Szexuális erőszak...*, 38.

<sup>85</sup> Muszaj munkacsoport munkatársa: *A megfelelő terápia kiválasztása, hogyan válasszon terápiát és terapeutát?* in: <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/megfelelo-terapia-kivalasztasa/hogyan-valasszon-terapiat-es-terapeutat>, (2021.12.30.)

<sup>86</sup> NANE munkatársai: *Back up the children...* 41.

<sup>87</sup> NANE munkatársai: *Back up the children...*, 42.

szabad erőltetni a beszélgetést, de éreznie kell a gyermeknek, hogy van, akire számíton, ha mégis el szeretné mesélni azt, amit vele tettek. A legegyszerűbb módszer, ha játékos tevékenységeket folytatunk vele, ez segíthet a kapcsolat kialakításában.<sup>88</sup>

Szükséges bevonnunk szakértő terapeutát, és nem szabad elfeledni, hogy a gyógyulás időbe telik, ebben a folyamatban nem lehet szakaszokat átugorni, kihagyni. Nekünk az a feladatunk, hogy támaszként ott legyünk a gyermeknek, az hogy elkísérjük őt, könnyebbé, tűrhetőbbé tegyük neki ezt a krízishelyzetet. Nem tanácsos a következőkkel reagálni: „Ez semmiség!” „Lépj túl!” „Ami történt, az már elmúlt.” Ezek nem segítenek, sőt rontanak a helyzeten, még ha jó szándékkal is mondják neki. Az érintésekkel vigyázzunk, figyeljünk az igényeire és csak akkor öleljük, érintsük meg, ha ő ebbe beleegyezik. Ezzel is visszaadjuk a kontrollt az ő kezébe, amely által könnyebben elhagyhatja az áldozat szerepét és elindulhat a gyógyulás felé.<sup>89</sup>

A vidám szabadidős tevékenységek által enyhíthetőek a tünetek, a mozgás, a művészetek pedig terápiás jellegűek.<sup>90</sup> A „rossz” viselkedés, a düh jó jel lehet, ami a felépülést illeti, de meg kell tanítanunk őt, hogy építően, helyesen élje meg ezeket a nehéz, de helyénvaló érzéseket. Viszont azokról sem szabad megfeledkeznünk, akik csendesek, visszahúzódoók: bennük is ugyanúgy lezajlanak ezek a folyamatok, érzések.<sup>91</sup>

Fontos megtanítanunk neki azt is, hogy hogyan tud megnyugodni, jelen lenni, hogyan kezelheti a pánikrohamokat. Egyszerű módja ennek az, hogy az érzékszerveit szólítsuk meg, tudatosítva, hogy itt és most biztonságban van. Például, kérdezzük meg a gyermeket, hogy érzi-e a talajt a lába alatt? Ezzel már a figyelmét valami olyanra tereltük, ami egyszerű, megnyugtató.<sup>92</sup> Emellett a képzelet is sokat segíthet abban, hogy a gyermek könnyebben elengedje a rossz történéseket, és abban, hogy szembenézzen az érzéseivel, igényeivel, szükségleteivel. Például a kincsesláda készítése: „beleteszünk” szép élményeket, kellemes emlékeket, és ezeket elő lehet venni, amikor rossz kedvű, nehéz hangulatú.<sup>93</sup>

---

<sup>88</sup>NANE munkatársai: *Back up the children...*, 43.

<sup>89</sup>NANE munkatársai: *Back up the children...*, 44.-45.

<sup>90</sup>NANE munkatársai: *Back up the children...*, 47.

<sup>91</sup>NANE munkatársai: *Back up the children...*, 48.

<sup>92</sup>NANE munkatársai: *Back up the children...*, 49.

<sup>93</sup>NANE munkatársai: *Back up the children...*, 51.

## 18. Mit tehetek azért a felnőttért, aki szexuális bántalmazás, nemi erőszak túlélője?

Az előző fejezetben arról beszéltünk, hogyan segíthetjük a gyermeket, aki épp hogy megélte a bántalmazást, és épp hogy biztonságba lett helyezve, ebben a fejezetben pedig arról fogunk beszélni, mit tehetünk a felnőtt áldozatért. Fontos, hogy higgyünk neki, a vele történekekkel kapcsolatban. Lehet, nehezen fogadjuk, hisszük el, de akkor sem szabad hangot adjunk mindennek, mert ezzel csak erősítenénk az áldozatban a szégyent, a büntudatot.<sup>94</sup> Nagyon fontos, hogy hangsúlyozzuk, nem ő tehet a bántalmazásról, egyáltalán nem az ő hibája, a felelősség csakis az elkövetőé. Az áldozatnak szüksége van arra, hogy teljes mértékben az ő pártján álljunk, tehát, ne is próbáljuk felmenteni azt, aki ezt művelte vele. És emellett sok türelemre, elfogadásra, empátiára van szüksége. Nyugodtan ajánljuk neki, hogy kérje szakember segítségét és biztosítsuk arról, hogy számíthat rá.<sup>95</sup>

## 7. Tények és tévhitek

Már említettem néhány tévhitet, de még mindig maradt, amit feltétlenül tisztázni kéne. A gyerekek elleni szexuális erőszak, bántalmazás sokkal gyakoribb, mint azt gondolnánk és mint amit a felmérések adatai mutatják.<sup>96</sup> Nem feltétlenül pszichopaták, pedofilok, azok akik a gyermekekhez vonzódnak, hiszen normális életet élő ember általában, akinek vannak kapcsolatai más felnőttekkel, sőt van párkapcsolata, családja. A másik szülőről annyit, hogy 3 típusát különböztethetjük meg: azt, aki tényleg nem tud róla, azt, aki sejti, de nem igazán tudja, mit kezdjen evvel a megérzéssel, és azt, aki nem csak hogy tudja, de gyakran közre is működik. Természetesen, bármelyikről is beszéljünk, mindegyik maga is áldozat.<sup>97</sup>

Nagyon fontos lenne, ha folyamatosan beszélgetnénk a szexualitásról a gyermekekkel, hiszen az elkövető a tudatlanságot használja ki. Minnél többet tud a gyermek, annál kevesebb eséllyel történik meg, vagy legalábbis hamarabb kér/kap segítséget, ha áldozatul esett. Avval nem

---

<sup>94</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Ha ön szeretne segíteni*, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni>, (2021. 12.31.)

<sup>95</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai, *Aranyszabályok*, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/higgyen-az-aldozatnak/aranyszabalyok>, (2021. 12.31.)

<sup>96</sup> Keret koalíció: Szexuális erőszak, 41.

<sup>97</sup> Keret koalíció: Szexuális erőszak, 42.

traumatizáljuk őket, ha a szexuális erőszakról, bántalmazásról beszélünk nekik. Ugyanakkor meg lehet őket tanítani az önvédelemre, hisz ha tudják, hogyan kell, képesek megvédeni magukat.<sup>98</sup>

Attól, hogy nem akarunk róla tudni, még van, és bár újabban nyilvános vita téma, hiszen rengeteg eset került elő, botrányszerűen, de még mindig a tévhitiek irányítanak minket. „járványszerű méretek...” – mondja dr. Susan Foward, később pedig ezt olvashatjuk: „Az incestus könyörtelenül demokratikus. Nem ismer társadalmi-gazdasági határokat.”<sup>99</sup>

## 8. A bántalmazás után

### 8.1. Következmények rövid és hosszú távon

A gyermekbántalmazásnak, különösen a szexuális visszaélésnek, rengeteg káros hatása van, több szinten jelentkezik és nem csak rövid-, hanem hosszú távúak is, hiszen a fejlődésük egy nagyon érzékeny időszakában történik a bántalmazás. Pszichés, egészségügyi, pszichoszociális következményekről van, tehát, szó.<sup>100</sup> Leggyakrabban depresszióval, poszt traumás stressz szindrómával, szorongással és különböző zavarokkal küzdenek az abúzus túlélők, akiknek az életét teljesen átszövi a megélt trauma és ennek hatásai.<sup>101</sup> Az elsők között megjelenő következmény az az, hogy a bántalmazás hatására a gyermek magába fordul, képtelen kapcsolatokat létesíteni, illetve fenntartani azokat. Továbbá az énkép is teljesen megsínyli mindezt, hiszen az érintett önmagát hibáztatva a haragját saját maga ellen fordítja. Felnőttként, pedig nehézségei lesznek a sexualitás terén, emellett nem tudják megvédeni magukat, így folyamatosan bántalmazó kapcsolatban lyukadnak ki,<sup>102</sup> vagy akár a prostitúcióba bocsátkoznak, hisz gyermekként azt tanulták meg, hogy ők értéktelenek és ezért kihasználhatóak. Még az is előfordulhat, hogy maga

---

<sup>98</sup> Keret koalíció: *Szexuális erőszak*, 44.

<sup>99</sup> Dr. Susan FOWARD: *Mérgező szülők*, 148.

<sup>100</sup> Mózes Zsófi: *A gyerekkori szexuális visszaélés egy életen át nyomot hagy – nemcsak a túlélőn, a társadalom is*, in: <https://divany.hu/szuloseg/szexualis-eroszak-hatasai/> (2022. 02. 10.)

<sup>101</sup> Anoni Mara társaság munkatársai: *Az abúzus következményei*, in: <https://www.beszeljrola.hu/gyerekkori-szexualis-abuzus/az-abuzus-kovetkezmenyei-2-2022>. (2022.02.10.)

<sup>102</sup>Tóth Ugyonkása Krisztina: *Néhány sebet nem lehet bekötözni, a gyerekkori abúzus hatásai a felnőtt életre*, in: <https://mindsetpszichologia.hu/nehany-sebet-nem-lehet-bekotozni-a-gyerekkori-abuzus-hatasai-a-felnott-eletre> (2022. 02. 10.)

az áldozat is elkövetővé válik – ez azonban nem szabályszerű. Nagyon gyakran menekülnek különböző függőségekbe, vagy épp az öngyilkosságba.<sup>103</sup> Legtöbbjük testképzavarban is szenved, megmaradt bennük a tisztátalanság érzése, melyet úgy érzik, nem tudnak magukról lemosni.<sup>104</sup> Leginkább a trauma viszont a bizalomteljes kötődést lehetetleníti el. Állandó készenlétben áll, és figyel, honnan jöhet a veszély. Ezzel a gyanakvó hozzáállással élheti mindennapjait.<sup>105</sup>

### 8.1.1. A poszt traumás stressz szindróma

A trauma, mint fogalom az évek során kiüresedett, közhelyként használják, amely általában a megterhelő, ijesztő, elszomorító eseményeket jelenti. Legelőször a trauma kifejezését az orvostudományban használták, idővel pedig, a pszichiátria, a pszichológia átvette ezt.<sup>106</sup> A trauma egy nem mindennapi eseményre, helyzetre adott válasz. Az önvédelmi rendszerben nem található olyan önvédelmi mechanizmus, amivel az érintett fel tudná venni a harcot ezzel az extrém esettel, ami tulajdonképpen a „megsemmisüléssel való szembenézés”.<sup>107</sup> Két lehetőség szokott lenni: az aktív megküzdés – az „üss vagy fuss!” elv – illetve a diszociatív, a passzív megadás. Ez az utóbbi a gyermekeknél fordul elő leginkább, akik nem tudják magukat megvédeni.<sup>108</sup> A diszociatív magatartás elszakadás a realitástól, a jelentőtől, a külvilágtól, a saját testétől, ezzel a módszerrel próbálnak az áldozatok túlélni.<sup>109</sup>

Mit tesz a trauma az érintettel? Judith Herman szerint a következő történik:

„a traumatikus eseménynek egyik jelentős hatása, hogy szétzúz mindent az áldozat körül. Megkérdőjelezi alapvető emberi kapcsolatait, a világot és az emberekbe vetett hitét, lerombolja az egyén addig jól működő vélekedés rendszereit.”<sup>110</sup>

---

<sup>103</sup> Dózsa-Vépy Renáta: *A gyermekeket ért szexuális bántalmazásnak szörnyű következményei lehetnek*, in: <https://www.life.hu/eletmod/20180207-gyermekek-szexualis-bantalmazas-ongyilkossag-fuggoseg-mentalis-betegsegek.html> (2022. 02. 10.)

<sup>104</sup> Barabás Júlia: *Testképzavar nem szégyen, de „bele lehet ragadni“*, in: [https://nepszava.hu/3060081\\_atadtak-a-nobel-dijakat-peter-handke-kituntetese-ellen-tuntettek](https://nepszava.hu/3060081_atadtak-a-nobel-dijakat-peter-handke-kituntetese-ellen-tuntettek) (2022. 02. 10.)

<sup>105</sup> Verdes Nóra: *A bántalmazás árnyékában*, in: <https://verdesdora.hu/bantalmazas/> (2022. 02. 10.)

<sup>106</sup> Kiss Enikő – Sz. Makó Hajnalka: *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*, Pécs 2015, 221.

<sup>107</sup> Kiss – Makó: *Gyász, krízis, trauma...*, 222.

<sup>108</sup> Kiss – Makó: *Gyász, krízis, trauma...*, 225.

<sup>109</sup> Kiss – Makó: *Gyász, krízis, trauma...*, 226.

<sup>110</sup> Kiss – Makó: *Gyász, krízis, trauma...*, 227.

A legjellemzőbb a poszt traumás stressz szindrómára a szégyenérzet, ami minden területre kiterjed. Az áldozat érez büntudatot, úgymond, az elkövető helyett.<sup>111</sup> Ehhez hozzásegít maga a bántalmazó, aki magát felmentve, a felelősséget áthelyezi az áldozatára, illetve az is, ha a környezet reakciója nem megfelelő és segítőkész, ezt pedig, mint másodlagos traumának éli meg az áldozat.<sup>112</sup> Emellett flashbacknek hívott jelenség is nagyon jellemző, ez annyit jelent, hogy a bántalmazásos kapcsolódó emlékek beugranak és úrrá lesznek az érintetten.<sup>113</sup> Az emléketörések mellett, rémálmokban is újraélheti a történeteket.

Egy harmadik jellemzője a fokozott készenlét: folyton a legrosszabbra van felkészülve, szorong, előre fél, minden nyugtalanítja őt, amely alvászavarhoz is vezethet,<sup>114</sup> vagy akár pánikrohamokhoz.<sup>115</sup> Testi tünetek is megjelenhetnek: fájdalmak, hányinger, hasmenés. Mindezek annyira megterhelőek lehetnek, hogy az érintett különböző, általában téves, módszerekkel próbálja ellensúlyozni ezeket. Ezért nagyon kell vigyázni, nehogy valamilyen függőségbe essen az érintett.<sup>116</sup>

### 8.1.2. A depresszió és az öngyilkosság

A depresszió két fajtáját különböztetjük meg: szituációs, illetve endogén depresszió. Az elsőt egy fájdalmas, nehéz esemény váltja ki, mint a válás, betegség, munkahelyi gondok, de akár egy trauma is. A másodikhoz nem szükséges egy esemény, leginkább testi elváltozások okozzák. Ez a különbség a kettő között, és nagyon fontos meghatározni, melyik típusról van szó, mert ezen múlik, hogy sikerül-e hatékonyan kezelni e betegséget.<sup>117</sup> A depressziót a köznyelvben a szomorúság szinonimájaként szokták használni, ám a depresszió ennél sokkal több. És bár olyan

---

<sup>111</sup> Kiss – Makó: *Gyász, krízis, trauma...*, 227.

<sup>112</sup> Kiss – Makó: *Gyász, krízis, trauma...*, 228.

<sup>113</sup> Dr. Debreczeni Anikó: *A poszt traumás stressz szindróma* in: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/4316/poszttraumas-stressz-szindroma> , (2022.02. 18.)

<sup>114</sup>Muszáj munkacsoport munkatársai: *Poszttraumás Stressz-zavar PTSD*, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/tunetek-es-kovetkezesek/poszttraumas-stressz-zavar-ptsd> , (2022.02.18.)

<sup>115</sup> Stevens Gans: *Pánikbetegség és PTSD*, in: <https://hu.reoveme.com/panikbetegseg-es-ptsd/> , (2022.02.18.)

<sup>116</sup> Budai egészségközpont munkatársai: *Poszttraumás stressz szindróma*, in: <https://bhc.hu/betegsegek/poszttraumas-stressz-szindroma> , (2022.02.18.)

<sup>117</sup>Mráz Katalin: *Szituációs depresszió, hogyan ismerhető fel, milyen tünetei vannak?* in: <https://pszichologus.mrazkata.com/szituacios-depresszio-hogyan-ismerheto-fel/> , (2022.02.19.)



tüneteket képes produkálni, amelyek nem csak, hogy nehezítik a beteg életét, hanem egyenesen életveszélyes is lehet rá nézve, elég komolytanul van kezelve.

A tüneteket minden téren meg lehet figyelni. A beteg napról-napra fáradékonyabb, egyre gyengébbnek érzi magát. Mozdulatai lelassultak, étvágy- és alvászavar jelentkezhethet. Koncentrációs problémák akadályozzák meg a mindennapjait, üresség és értelmetlenség érzése lesz úrrá rajta, súlyos esetben pedig hallucinációk, téveszmék, öngyilkossági gondolatok is megjelenhetnek. Egy jellegzetes tünete az, hogy elveszíti az érdeklődését olyan dolgok iránt, amelyeket előtte szívesen végzett. Értéktelennek érzi magát, erős büntudat és szégyen gyötri, sokkal érzékenyebb, türelmetlenebb, ingerlékenyebb. Jellemző még az elzárkózás, a passzivitás.<sup>118</sup>

Ezektől az érzésektől és gondolatoktól – érthető módon – könnyű eljutni az öngyilkossági gondolatokig, illetve a különböző függőségekig.<sup>119</sup> Nagyon fontos, hogy ne hagyjuk magára az érintettet ezekkel a tünetekkel, gondokkal és az is, hogy vegyük komolyan őt.<sup>120</sup> A depresszióval kapcsolatosan számos tévhit él, ami nehezíti a betegek életét. Leginkább a közhitben az áll, hogy a depresszió gyengeség, amit az akarattal könnyen le lehetne győzni – de a depresszió egy betegség, ami az egyén akaratán kívülre esik, és legalább olyan komolyan kezelendő, mint bármilyen testi betegség.<sup>121</sup>

Figyelni kell az önbántásra is, amely bár nem kapcsolódik szervesen a depresszióhoz, hiszen ennek nem az öngyilkosság a célja, de azért magába foglalhatja ezt. A test vagdosása, égetése, ütése stb, egy vészkiáltás a külvilág felé, de akár személyiségzavar tünete is lehet, így mindenképp érdemes figyelmet szentelni az önbántásnak. Semmiképp sem szabad azt hinni, hogy az, aki önmagát bántja, csak azért teszi ezt, hogy figyelmet kolduljon. Ezt alátámasztja az a tény, hogy igyekeznek a szégyen miatt elrejtetni a sebeiket, amelyeket tudatosan okoztak maguknak. Különösen a kamaszok körében elterjedt ez a jelenség.<sup>122</sup> A tévhitekkel ellentétben, az érintett az

---

<sup>118</sup> Semmelweis Egyetem szerkesztősége: *Depresszió*, in: <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/betegellatas-es-szakmai-profilok/a-szakambulancian-ellatott-psziches-megbetegedesekek/hangulatzavarok/>, (2022.02.19.)

<sup>119</sup>Dr. Dinya Zoltán: *Élet depresszióval – javulás lépésenként, motivációk és életmódtényezők*, in: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/depresszio/22783/élet-depresszióval>, (2022.02.19.)

<sup>120</sup> Töröcsik-Szénási Anikó: *Feladom a küzdelmet – A tabunak számító öngyilkosság és ami mögötte van*, in: <https://hook.hu/hu/hallgatóktól-hallgatóknak/feladom-a-kuzdelmet-a-tabunak-szamito-ongyilkosság-es-ami-mogotte-van-3211>, (2022.02.19.)

<sup>121</sup>Bánszegi Rebeka: *5 tévhit a derpresszióról*, in: <https://mindsetpszichologia.hu/5-tevhit-a-depressziórol>, (2022.02.19.)

<sup>122</sup>Orosz Ildikó: *“Kés, olló, minden háztartásban akad” – amit az önsebzőkről tudni kell*, in: <https://magyarnarancs.hu/lelek/kes-ollo-minden-haztartasban-akad-93896>, (2022.02.19.)

önbántással szeretné elérni, hogy a benne lévő lelki feszültség enyhüljön,<sup>123</sup> emellett pedig a testi fájdalmat jobban ismerve, könnyebb eltűnni, gyógyítani.

„Én egy jól kihegyezett ceruzával kezdtem karcolgatni az alkaromat. Egyedül voltam a szobámban, és úgy éreztem, ha ezt csinálom, már semmi sem fáj. Általában mindig sebes az alkarom, ezért csak hosszú ujjú pólókban járok. Anyum megszidott, amikor észrevette. Hogy lehet ilyen hülyeséget csinálni – kiabálta az arcomba. Ez az én dolgom – mondtam neki. (Kató, 13 éves)”<sup>124</sup> Ebből is láthatjuk, mennyire magára marad az érzéseivel az érintett, hiszen senki sem kíváncsi arra, mi is van a vágások mögött, csak egyszerűen ráripakodnak, hogy ilyet nem szabad csinálni. A szégyen mellett, azt is meg kell említeni, hogy ezek a személyek nem érznek testi fájdalmat közben, mindez inkább felszabadító érzést nyújt nekik.<sup>125</sup> Épp ezért szükséges, hogy az érintett rájöjjön az önbántás okára, és az is, hogy ennek megfelelően pótolja valami más cselekedettel. Például, ha az illető azért folyamodik ehhez a módszerhez, mert ki szeretné fejezni a fájdalmat, akkor tanácsos az írás, a festés, az éneklés. Ha önn nyugtatásként alkalmazza, akkor ajánlatos a nyugtató zene hallgatása, vagy egy kellemes meleg fürdő. Ha a magány viszi rá erre, akkor érdemes felhívnia egy barátját, illetve, ha ezzel próbálja levezetni a dühét, a feszültségét, akkor megéri kipróbálni a táncot, valamilyen sportot, esetleg a párna püfölését vagy egy jelentéktelen pohár összetörését. Mindenképp fontos, hogy eljusson hozzá, hogy bármi is történt vele, bármit is tettek vele, bármilyen érzés vagy gondolat kínozza, ő fontos és nem pótolható.

Emellett fontos a szakember segítsége is, vagy legalábbis egy bizalmi személy bevonása. Nagyon sokat számít, ha az érintettnek sikerül önmagával megbarátkoznia, így az önszeretet által könnyebb legyőzni az önbántás késztetését. Akár valamelyik segélyvonallal is kapcsolatba léphet, ha úgy véli, ismerősnek képtelen megnyílnia. Mindenképp nagyon fontos, hogy figyeljünk az ilyen érintettekre, hogy ne tegyenek kárt magukban, sem tudatosan, sem tudattalanul.<sup>126</sup>

---

<sup>123</sup>Megoldásközpont: *Önbántalmazás*, in: <https://megoldaskozpont.com/lexikon/onbantalmaszas-fogalma/>, (2022.02.19.)

<sup>124</sup>Csatlós Tünde: *Önbántalmazás: a néma segélykiáltás*, in: <https://kepmas.hu/hu/csatlos-tunde-onbantalmaszas-nema-segelykialtas>, (2022.02.19.)

<sup>125</sup>Nemzeti népegészségügyi központ: *Önsértés*, in: <https://egeszsegvonal.gov.hu/oo-oo/1292-onsertes.html>, (2022.02.19.)

<sup>126</sup>Kamasz panasz: *Szorongás, depresszió, vagdosás, öngyilkosság*, in: <https://www.kamaszpanasz.hu/blogok/lelek/354>, (2022.02.09.)

## 8.2. Gyógyulás szintjei

Jogosan merülhet fel az áldozatban, hogy van-e gyógyulás, van-e élet a bántalmazás után? Legtöbbször tévhitekbe botlanak, leggyakrabban úgy vélik, hogy ha meggyógyul, a történetek kitörlődnek az emlékezetéből. Ez sajnos nem így működik, élete végéig emlékezni fog a bántalmazásra, de a gyógyulás azt jelenti, hogy ennek ellenére tud kiegyensúlyozott és beteljesült életet élni. Egy másik gyakori téves elgondolás az az, hogy önmagában a pszichoterápia mindent megold, de az igazság az, hogy nem elegendő pusztán csak jelen lenni a pszichológusnál, hisz ő sem mindentudó és mindenható, a munka a túlélőé, a szakember csak elkíséri őt ebben a folyamatban, hisz a gyógyulás nem egyik napról a másikra történik, hanem egyénileg változik, attól függően ki, meddig bántalmazta őt, és attól is, hogy volt-e valaki, akire számíthatott?<sup>127</sup>

A terapeuta társaságában és kíséretében az érintett megtapasztalhatja a biztonságot, az elfogadást, a szerethetőséget és megélheti az érzéseit. A terapeutával kialakult kapcsolata által tanul meg helyesen kötődni és bízni egy másik emberben, az ő segítségével kerül sor arra is, hogy a traumát integrálja az életébe, amely egy megfelelő terápiás cél.<sup>128</sup> Az első és legfontosabb lépés, az érintett megerősítése. Meg kell tanítani neki, hogy legyen tisztában az erőforrásaival, és legyen képes ezekhez folyamodni, illetve azt is, hogy miképp ismerje fel érzéseit, miképp élje meg és fejezze ki őket. Olyan módszereket és eszközöket kap a kezébe, amiknek köszönhetően képes lesz szembenézni a történetekkel. Ezt a fázist stabilizációs fázisnak nevezzük.<sup>129</sup> Ezután következhet a szembenézés: beismerni, megnevezni, kibeszélni a történeteket.<sup>130</sup>

A felépülés konkrétan négy fázisra osztható. Az első ezen belül az, hogy az érintett visszakaphassa a biztonságot és a kontrollt. A második fázis a visszaemlékezés és a gyász: megfogalmazni és kimondani mindazt, amit és ahogy megélt. A harmadik fázis az integráció, ami azt jelenti, hogy a traumát elfogadja, helyet ad neki az életében, de nem engedi többé, hogy a középpontban legyen, illetve azt is, hogy egyfajta újratervezés történik. Az érintett újrafogalmazza

---

<sup>127</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *A gyógyulás folyamata, Van-e gyógyulás?* in: <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/gyogyulas-folyamata/van-e-gyogyulas> (2022.02.09.)

<sup>128</sup> Onlinepszichológus.net csapata: *Hogyan dolgozható fel a lelki trauma?* in: <https://onlinepszichologus.net/blog/a-trauma-pszichoanalitikus-nezopontbol/> (2022.02.12.)

<sup>129</sup> Horváth Gabriella: *Hogyan lehet újra egész, ami eltört?* – *A pszichés traumák és a gyógyulás természetrajza*, in: <https://pszichoforyou.hu/psziches-traumak-es-a-gyogyulas-termeszetrajza/> (2022.02.12.)

<sup>130</sup> Zúrzavaros család: *A gyermekkor feldolgozása nélkül nem megy*, in: [https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a\\_gyermekkor\\_feldolgozasa\\_nelkul\\_nem\\_megy](https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a_gyermekkor_feldolgozasa_nelkul_nem_megy) (2022.02.12.)

a történeteket, önmagát, az életét. Az utolsó fázis, pedig, a poszttraumás növekedés, ami nem más, mint a megélt borzalmakból a túlélő képes erőforrást varázsolni.<sup>131</sup>

A Kintsugi megközelítés sokat segíthet az érintettnek: ez egy japán művészeti forma, amely törött cserépdarabokat használ fel és újraragasztva őket, valami olyat alkotva mindebből, ami nem csak szép, hanem különleges is. Ugyanígy az abúzus-túlélő is megértheti, attól, hogy az életében törés történt, ő még lehet egész és teljes. A gyógyulás nem lineáris, ez egy élete végéig tartó folyamat és fejlődés, és bár lehet, hogy a trauma még kacsintani fog – mert a rémálmok, az emlékek, a szorongás és a szomorúság nem múlik el – de egyre könnyebb lesz ezekkel elbánnia.<sup>132</sup>

### 8.3. Kezelési lehetőségek

A pszichoterápia sokat segíthet felülemelkedni a bántalmazás sebeiből és sérelmeiből, sőt szinte elengedhetetlen mindehhez.<sup>133</sup> A hobbik segítik az érintettet abban, hogy hálás tudjon lenni, hálás tudjon maradni és megadja a lehetőséget a fejlődésre. Az áldozatnak tudnia kell, hogy a múlt nem a végszó: annak ellenére, amit vele tettek, ő még élhet egy értékes, teljes életet.<sup>134</sup> A belső gyermek meggyógyítása egy új, de nagyon elterjedt terápiás módszer, amely egyrészt önismeret, másrészt egy folyamat, ami magába foglalja a szembenézést, a megértést, az elfogadást, a gyászt, az önszeretet megtanulását. Ez megvalósítható elmélkedéssel, játékkal, drámával, írással – a lényeg, hogy az érintett kapcsolatba kerüljön a sérült gyermek énjével, megtanulja felismerni, megélni az érzéseit, amelyek jogosak és helyénvalóak, és azt is, hogy tudatosabban figyeljen önmagára.<sup>135</sup> Emellett nagyon fontos, hogy egészségesen étkezzen, rendszeresen mozogjon, eleget aludjon, kikapcsolódjon. Jó, ha kerül az alkoholt, a cigarettát, és az egyéb anyagokat, ami

---

<sup>131</sup>Miskei Anikó: *Te fel tudod dolgozni a téged ért traumákat?* in: <https://she.life.hu/nofilter/20170314-ptsd-poszttraumas-stressz-szidroma-biztonsagerzet-trauma-aldozat-felepules.html> (2022. 02. 12.)

<sup>132</sup>Zürzavaros család: *A gyermekkor feldolgozása nélkül nem megy*, in: [https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a\\_gyermekkor\\_feldolgozasa\\_nelkul\\_nem\\_megy](https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a_gyermekkor_feldolgozasa_nelkul_nem_megy) (2022. 02. 12.).

<sup>133</sup>Anoni Mara Társaság munkatársai: *Terápia*, in: <https://www.beszeljrola.hu/gyermekkor-szexuális-abuzus/terapia-2> (2022. 02. 09.)

<sup>134</sup>Clinica virtuală Bellanima: *Cum afectează traumele din copilărie adultul de azi?*, in: <https://www.bellanima.ro/articole/traumele-din-copilarie-la-adulti/> (2022. 02. 12.)

<sup>135</sup>Eugen Popa: *Traumele din copilărie*, in: <https://putereamintii.ro/blog/traumele-din-copilarie/> (2022.02.12.)

függőséget okozhat. Az egészséges életmód kialakítása kihagyhatatlan a traumával való harcban.<sup>136</sup>

A tánc különösen ajánlott az abúzus-túlélőknek, hiszen nem csak a testre van jótékony hatással, hanem segít test-tudatosabbnak lenni, megszeretni a saját testüket, mozgásukat, és abban is, hogy megélik, illetve kifejezzék az érzéseiket.<sup>137</sup> A táncon kívül a többi művészeti ág is válhat terápiás jellegűvé – a zene, a festészet, a dráma – mindegyik pozitív hatással van az egyénre.<sup>138</sup> A napi írás is nagyon tanácsos.<sup>139</sup>

A gyógyulási folyamatot segítheti a gyógyszeres kezelés, mely csökkenti a depressziós és szorongásos tüneteket, illetve lehetővé teszi a pihentető alvást is. Ugyanilyen hatással bírnak a társas kapcsolatok is.<sup>140</sup> Az önsegítő csoporthoz való társulás, illetve a csoportterápia, amely nem csak a megértést ajándékozza a tagoknak, hanem módszereket is a kezükbe ad, nagyon támogató és segít a felépülésben.<sup>141</sup> Nem utolsó sorban, pedig nagy szerepe van a hitnek is a gyógyulásban, hiszen Istent valóságosan megismerve, az érintett megismeri önmagát, megismeri a szeretetet, amely nem árt, hanem értékesnek, szerethetőnek, szépnek látja őt. A hit által le lehet dönteni azokat a tévhiteket, hiedelmeket, amelyeket a bántalmazás ültetett bele az érintett gondolkodásába.<sup>142</sup>

„Amikor mélyponton vagyunk, nehezünkre esik kihúzni magunkat a gödörből. Ám ha tudjuk, milyen pozitív megküzdési stratégiák segítenek minket ebben, könnyebb feldolgozni a traumát és új életet kezdeni.” – írja Bagdy Emőke.<sup>143</sup> Kérdéses, hogy mit is jelent a gyógyulás a traumából? Sajnos a bántalmazás elfelejtését lehetetlen elérni, de meg lehet erősödni és meg lehet tanulni élni mindezzel. A trauma sok mindent taníthat az érintettnek, és bár nem lehet semmissé tenni a múltat,

---

<sup>136</sup> Grațielea Vlad: *Moduri eficiente de a-ți vindeca traumele din copilărie*, in: <https://gratielavlad.ro/moduri-eficiente-de-a-ti-vindeca-traumele-din-copilarie/> (2022. 02. 12.)

<sup>137</sup> Dervalics Dóra: *Tánc közben szárnyal a lélek: a táncterápia szorongáscsökkentő hatása*, in: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/24531/tancterapia> (2022. 02. 12.)

<sup>138</sup> Alkotasutca: *Művészetterápia – a legfontosabb tudnivalók*, in: <https://www.alkotasutca.hu/blog/muveszetterapia--a-legfontosabb-tudnivalok> (2022.02.12)

<sup>139</sup> Zúrzavaros család: *A gyermekkor feldolgozása nélkül nem megy*, in:

[https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a\\_gyermekkor\\_feldolgozasa\\_nelkul\\_nem\\_megy](https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a_gyermekkor_feldolgozasa_nelkul_nem_megy) (2022.02.12.)

<sup>140</sup> Mózes Zsófi: *Hogyan lehet felépülni egy súlyos traumából?* in: <https://divany.hu/eletem/2020/09/28/ptsd-kezelese/> (2022.02.12.)

<sup>141</sup> Molyn Leszcz: *Pszichoterápián gondolkodik? A csoportterápia megfelelőbb lehet, mint a hagyományos módszer*, in : <https://csoportanalizis.hu/pszichoterapian-gondolkodik-a-csoportterapia-megfelelobb-lehet/> (2022.02.12.)

<sup>142</sup> A 777 olvasója: *Gyógyulás a bántalmazás sebeitől*, in: <https://777blog.hu/2018/04/07/gyogyulas-a-bantalmazas-seibeitol/> (2022.02.12.)

<sup>143</sup> Bagdy Emőke: *Veszteségből nyereség*, in: <https://nlc.hu/eletmod/20131015/bagdy-emoke-vesztese-grol/> (2022.02.12.)

az érintett mindent meg tud tenni annak érdekében, hogy innentől kezdve kiegyensúlyozott, teljes életet éljen, aminek középpontjában már nem a bántalmazás áll. <sup>144</sup>

#### 8.4. A megbocsájtás

Még a pszichológusok is nagyon fontosnak és elengedhetetlennek tartják a megbocsájtást, de nem várhatjuk el az áldozattól azt, hogy megbocsájtson az elkövetőjének, főleg azt nem, hogy ez legyen az első lépésük a gyógyulás folyamatában. Azzal, hogy az áldozatra ráerőszakolják, hogy már pedig meg kell bocsájtani, valamilyen szinten, a szemükben, érvényteleníti mindazt, amit ők megélnek, és azt érezteti velük, hogy nem számít, mit tettek ellene. Nagy tapintattal kell bánni az áldozatokkal, és meg adni a szabadságot, hogy ők döntsék el, mikor vannak készen arra, hogy megbocsájtssanak – ha egyáltalán valaha is elérnek ide, de az sem baj, ha soha sem tudnak megbocsájtani. <sup>145</sup>

Gyakran megeshet, hogy az áldozat megbocsájtásra való túlzott buzdításával felmentjük az elkövetőt. Megbocsájtani csak akkor lehet, ha előzőleg megélte mindazt a dühöt, fájdalmat és szomorúságot, amely a bántalmazó és maga a bántalmazás vált ki belőle. Ugyanakkor a továbblépés után is megmarad a heg, ami nem engedi elfelejteni a történeteket, és ami időnként fájni fog még. <sup>146</sup> A megbocsájtás semmiképp sem jelenti azt, hogy az áldozat elfelejti az bántalmazó által elkövetetteket, és azt sem, hogy a kapcsolatuk ugyanúgy működik tovább, hisz önmaga védelme érdekében megváltozhat a vele való viszonya, sőt az a legegészségesebb. <sup>147</sup> A megbocsájtás egy döntés, tehát nem szükséges, hogy az áldozat érezze a szánalmat, a szeretetet az elkövető iránt, illetve a megbocsájtás nem az igazságosságról, hanem a bosszúról való

---

<sup>144</sup> Kuna-Várhelyi Gábor: *A traumafeldolgozásba fektetett energia mindig megtérül*, in : <https://divany.hu/eletem/trauma-feldolgozas/> (2022.02.12.)

<sup>145</sup> Sebestyén Eszter: *Ez nem az én szegyenem, hanem azoké, akik ezt tették velem – a bántalmazás lélektana*, in : [https://wmn.hu/ugy/48598-ez-nem-az-en-szegyenem-hanem-azoke-akik-ezt-tettek-velem--a-bantalmazottsag-lelektana?fbclid=IwAR0poOxZ\\_WWLLR5bYJOQnqFAq-ZDMV3Ln-eKcAAahBB6-vZLR8p5LU7OXU](https://wmn.hu/ugy/48598-ez-nem-az-en-szegyenem-hanem-azoke-akik-ezt-tettek-velem--a-bantalmazottsag-lelektana?fbclid=IwAR0poOxZ_WWLLR5bYJOQnqFAq-ZDMV3Ln-eKcAAahBB6-vZLR8p5LU7OXU) (2022.02.09.)

<sup>146</sup> Kiss Olga: *Nem kell mindig megbocsátanod – van, ami nem megbocsátható*, in : <https://she.life.hu/nofilter/20210928-nem-kell-mindig-megbocsatanod-van-ami-nem-megbocsathato.html> (2022.02.09.)

<sup>147</sup> Got questions: *Arra int-e a Biblia, hogy bocsássuk meg és felejtsük el a sérelmeket?* in : <https://www.gotquestions.org/Magyar/megbocsatas-felejtes.html> (2022.02.09)



lemondás.<sup>148</sup> A megbocsájtás viszont segíti az érintettet, hogy kilépjen az áldozat szerepből és tovább léphessen.<sup>149</sup> Meg kell említeni azt, hogy a megbocsájtás nem csak az elkövető irányában esedékes, hanem azok irányában is, akik tudtak a bántalmazásról, akik megvédezhették volna az áldozatot, de nem tették. Sok túlélő önmagára is haragszik, de gyermekként semmivel sem vétkezett, akkor sem, ha nem védte meg magát, akkor sem, ha orgazmusa volt az abúzus során, akkor sem, ha pozitív érzéseket is táplált iránta.<sup>150</sup> De a megbocsájtás lenne a gyógyulási folyamat célja? Sokkal inkább a történetekkel való szembenézés, azok elfogadása és beépítése az életbe lenne az irány. A megbocsájtás körül is sok a tévhit, mindez egyértelműen nehezíti az áldozat dolgát, de semmiképp sem lesz rossz, attól, hogy nem tud/nem akar megbocsájtani az elkövetőjének.<sup>151</sup>

Pál Ferenc atya és mentálhigiénés szakember szerint a megbocsájtás egy olyan lépés, amit csak akkor lehet megtenni, ha sikerült az áldozatnak meggyászolni, megsiratni a múltat. Azt is mondja, hogy a megbocsájtáshoz szükséges fejleszteni a személyiségünket, belátni és elfogadni azt, hogy mindnyájunknak vannak erősségei és gyengeségei, bűnei, jó és rossz oldala is.<sup>152</sup> Mielőtt az áldozat megbocsájtana, reálisan kell tekintenie a megtörtént eseményeket, az nem segít, ha bagatellizálja a bántalmazást, az érzéseit. A meg tudni és a meg akarni bocsájtani között elég nagy a különbség. A megbocsájtás nem egy érzés, hanem egy döntés.<sup>153</sup> Placid atya a következőket mondta a gulagi tapasztalatiból kiindulva: „Mi, kicsik, mutassuk meg a nagyoknak, hogy nagyobbak tudunk lenni náluk” – erősítve azt az élményét, hogy felül lehet emelkedni nem csak a bántalmazáson, hanem az elkövetőn is. Az, aki a sérelmein nem lát túl, elvesztődik az áldozat szerepben.<sup>154</sup>

---

<sup>148</sup>Borbély Szilárd, szerk. Diósi Dávid: *Magyar Katolikus Lexikon - Megbocsájtás*, in : <http://lexikon.katolikus.hu/M/megbocs%C3%A1t%C3%A1s.html> (2022.02.09.)

<sup>149</sup>Szalay Ágnes: *Magadnak ártasz, ha nem tudsz megbocsájtani*, in: <https://divany.hu/eletem/2021/01/17/megbocsatas/> (2022.02.09.)

<sup>150</sup>Muszáj munkacsoport munkatársai: *A gyógyulás folyamata, Ki bocsát meg kinek?* in : <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/gyogyulas-folyamata/megbocsatas-helyett-elfogadas/ki-bocsat-meg-kinek> (2022.02.09.)

<sup>151</sup>Muszáj munkacsoport munkatársai: *A gyógyulás folyamata, Megbocsátás helyett elfogadás*, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/gyogyulas-folyamata/megbocsatas-helyett-elfogadas> (2022.02.09.)

<sup>152</sup> Szerk. Ungvári Brigitta: *A hiteles megbocsátás feltételei*, in: <https://blog.palferi.hu/hiteles-megbocsatas-feltetelei/> (2022. 02. 11.)

<sup>153</sup> Szerk. Ungvári Brigitta: *Meg akarok bocsájtani. Hogyan tegyem?* in : <https://blog.palferi.hu/meg-akarok-bocsajtani-hogyan-tegyem/> (2022.02.)

<sup>154</sup>Szerk. Ungvári Brigitta: „*Mi, kicsik, mutassuk meg a nagyoknak, hogy nagyobbak tudunk lenni náluk.*” in : <https://blog.palferi.hu/mi-kicsik-mutassuk-meg-nagyoknak-hogy-nagyobbak-tudunk-lenni-naluk/> (2022. 02. 12.)

## 8.5. Szexualitás, identitás, teljes értékűség

„Az igazság az, hogy a szexet Isten találta ki. Istennek pedig csakis remek ötletei vannak. Ő alkotta úgy a testünket, hogy úgy érezzon, ahogyan érez, amikor megérintik, simogatják. Ő teremtette meg az orgazmusnak – ennek a már-már földöntúli élménynek – a lehetőségét. A szex isteni ajándék.” – írja Mark Gungor egyik híres könyvében,<sup>155</sup> illetve kihangsúlyozza, mennyire jelentős az első szexuális élmény, hiszen az bevésődik az ember agyába és szívébe, és meghatározza a további kötődését a partnereivel, az intimitáshoz, a férfi-nő kapcsolatához való viszonyulását.<sup>156</sup> Ha ennyire fontos az első élmény, hogy kivel és milyen körülmények között történt, akkor milyen fontos az, hogy mindkét fél beleegyezzen a szexuális együttlétbe. Nagy károkat tud okozni a szexuális bántalmazás, a nemi erőszak.<sup>157</sup> Gyakori, hogy az áldozatok képtelenek a szexuális élvezetre, illetve, hogy nem tudnak a jelenben maradni, hanem elszakadnak önmaguktól és csak elszenvedik az együttlétet. Olykor egyszerűen magától az érintésektől is félhet, megriadhat a testi közeledéstől, még akkor is, ha az nem fenyegető jellegű, mint például a villamoson valaki hozzáér a nagy zsúfoltságban. Emellett az érintettek nincsenek jóban a saját testükkel sem, jellemző az önutálat, az evészavarok, az önbizalomhiány.<sup>158</sup> Az is előfordulhat, hogy önvédő mechanizmus gyanánt a pornográfia, az önkielégítés és az önbántalmazás felé fordulnak. Nem ritka, hogy az abúzus túlélők – tudatosan vagy tudattalanul – bántalmazó és rájuk nézve veszélyes kapcsolatokba, helyzetekbe keverednek, azt remélve, hogy ezúttal lehet más vége is, vagy csak egyszerűen menekülésként használja ezeket az utakat.

Nem meglepő, hogy az érintettek megrekednek a szegyenben és a félelemben. Kerülik az olyan helyeket, dolgokat, ami emlékeztetheti őket a történetekre, azokat, amiket veszélyesnek látnak. Gyakran tartózkodnak a szexuális élettől, hisz ez is egyfajta veszélyt jelenthet az ilyen traumát elszenvedőnek.<sup>159</sup> Megfogalmazódhatnak bennük olyan kérdések, hogy valaha képes lesz-e élvezni a szexuális együttlétet, az, hogy sérülésük miatt tudnak-e majd egészséges, teljes

---

<sup>155</sup> Mark Gungor: *Férfiagy, női agy – Isten hozott egy jobb házasságban*, Budapest 2018, 169.

<sup>156</sup> Gungor: *Férfiagy, női agy...*, 232.-233.

<sup>157</sup> Gungor: *Férfiagy, női agy...*, 235.

<sup>158</sup> Sereg Tímea: *Így lehet felépülni a szexuális zaklatásból és a bántalmazásból*, in: <https://24.hu/élet-stilus/2018/02/25/igy-lehet-felepulni-a-szexualis-zaklatasbol-es-a-bantalmazasbol/>, (2022. 02. 15.)

<sup>159</sup> Dr. Peter Kleponis: *17 éves lány vagyok, és a pornót a PTSD (poszt traumás stressz okozta zavar) leküzdésére használom. Tudna segíteni?* in: <https://www.tisztasor.com/index.php/2017/09/17/17-eves-lany-vagyok-es-a-pornot-a-ptsd-poszt-traumas-stressz-okozta-zavar-lekuzdesere-hasznalom-tudna-segiteni/>, (2022. 02. 15.)



párkapcsolatban élni? Néhányan vágnak a társra, akivel szerethetik egymást, mégsem mernek belevágni egy kapcsolatba a múltjuk miatt. Szükséges, hogy az érintettek újrafogalmazzanak néhány fogalmat, amiről a bántalmazás, az elkövetőjük hatására téves elképzeléseket alkottak, mint például maga a szexualitás, a szexuális együttlét, a férfiak, a nők, a bizalom stb. Ugyanakkor nagyon fontos lenne, ha az áldozat elhinné, hogy ez nem az ő bűne, nem az ő szégyene, hanem a bántalmazójáé, illetve azt is, hogy nem az határozza meg őket, ami történt velük és amit elkövettek ellenük.<sup>160</sup>

A mocskosság érzése szinte mindegyik abúzus-túlélőnél megfigyelhető, de fontos tudatni velük, hogy a szexuális bántalmazás, a nemi erőszak nem veszi el a tisztaságát, az ártatlanságát.<sup>161</sup> Dawn Eden, aki maga is szexuális bántalmazás áldozata, olyan szenteket kutatott és gyűjtött össze, akik védelmében vannak azok, akik a visszaélések ezen formáját élték meg, illetve ezek közt elhintette a saját tapasztalatait, élményeit is.<sup>162</sup> Az előszót író Bíró László püspök a következőket mondja róla:

„Amikor ezt a néhány sort írom, a holnaputáni evangéliumi részlet van előttem: az elkóborolt bárány, az elgurult drachma. Az evangélium egyik üzenete számomra: ami eltűnt, az nem veszett el. A bárány is, a drachma is eltűnt, de megkerült. Egy gyermek gyermeksége eltűnt a felnőttek ártásai miatt, de Isten kegyelméből megkerült. Istennek szentelt életet él.”<sup>163</sup>

Az abúzus-túlélőnek, mondhatni, „nyert ügye van”, amennyiben felül tud kerekedni a szörnyűségeken, amiken keresztülment, és ha meg tudja élni a szerethetőségét, illetve ha képes jóval legyőzni a rosszat, mint ahogy Goretti Szent Mária, akit a szomszédságában lakó férfi meg akarta erőszakolni őt, és mert a lány ellenkezett, végül meggyilkolta Máriát, aki csak 12 éves volt ekkor.<sup>164</sup>

---

<sup>160</sup> Jennifer Greenberg: *Hogyan élvezzem a szexet, ha erőszak áldozata voltam?* in: <https://nicelife.hu/cikkek/mertekletesseg/szexelvezaldozatvoltam.php>, (2022.02. 15.)

<sup>161</sup> Dawn Eden: *Az én békémet adom nektek - A szexuális sebek gyógyítása a szentek segítségével*, Washington 2019. 21.

<sup>162</sup> Vig Terézia Júlia: *Az én békémet adom nektek*, in : <https://777blog.hu/2021/03/18/az-en-bekemet-adom-nektek/>, (2022.02.15.)

<sup>163</sup> Bíró László püspök: *Kiszabadulhatsz megfertőzött múltadból – Megjelent Az én békémet adom nektek című könyv*, in : <https://www.magyar Kurir.hu/kultura/kiszabadulhatsz-megfertozott-multadbol-megjelent-i-az-en-bekemet-adom-nektek-i-cimu-konyv>, (2022.02.15.)

<sup>164</sup> Magyar Kurír szerkesztősége: *Goretti Szent Mária szűz és vértanú*, in : <https://www.magyar Kurir.hu/hirek/goretti-szent-maria-szaz-es-vertanu>, (2022.02.15.)

A következő sorokkal szeretném zárni ezt a részt, ami Eden könyvében, a nagyapja egyik imádságaként jelenik meg:

„Drága Istenem, én egészen egyszerű dolgot kérek Tőled.

Taníts meg engem a „salom” jelentésére, hogy

tökéletes békével töltsön el mindaz, ami történt, és

ami ezután történik!”<sup>165</sup>

## 9. Amiről még nem volt szó

### 9.1. Néhány szó a Hozzátartozókhoz

A legfontosabb, amit hozzátartozóként tehet valaki, hogy az áldozat pártján áll azáltal, hogy hisz neki – vagy legalábbis nem ad hangot az érintett előtt a hitetlenségéről.<sup>166</sup> Fontos, hogy együttérzését fejezze ki az áldozatnak és az is, hogy türelmes legyen feléje, hogy ne változzon meg a hozzá való viszonyulása a bántalmazás következtében. Érdeemes elirányítani szakemberhez és támogatni őt ezen az úton.<sup>167</sup> Szülőként sokat számít, ha nem menti fel az elkövetőt, illetve, hogy vállalja a felelősséget, azt hogy nem figyelte eléggé, hogy nem vette észre, vagy ha mégis, nem tett ellene semmit. Ajánlatos tájékozódni a jelenségről, sőt akár segítséget kérni szakembertől.<sup>168</sup> Testvérként is megrázó dolog lehet hallani a bántalmazásról, így ebben az esetben is érdemes lenne nem egyedül megküzdeni mindezzel, nem kell hibáztatni sem önmagát, sem a testvérét, aki érintett.<sup>169</sup> A párkapcsolatban, a szexuális életben okozhat nagy kavargást a megélt szexuális bántalmazás. Fontos lenne olyan közeget kialakítani az érintett számára, amiben nem érzi magát

---

<sup>165</sup>Vig Terézia Júlia: *Az én békémet adom nektek*, in : <https://777blog.hu/2021/03/18/az-en-bekemet-adom-nektek/> (2022.02.15.)

<sup>166</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Ha szeretne segíteni*, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni> , (2022.05.10.)

<sup>167</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Aranyszabályok*, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/higgyen-az-aldozatnak/aranyszabalyok> , (2022.05.10.)

<sup>168</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Ha családtag, szülő*, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/ha-csaladtag/ha-szulo> , (2022.05.10.)

<sup>169</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Ha családtag, testvér*: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/ha-csaladtag/ha-testver> , (2022.05.10.)

kényszerítve és ahol megtudja élni, hogy biztonságban van, szeretve van.<sup>170</sup> Ugyanakkor a partnere támogatása és iránta való türelme mellett szükséges, hogy önmaga jólétére is figyeljen, és az is, hogy beszéljenek a túlélővel együtt változó kapcsolatukról.<sup>171</sup>

## 9.2. Típek a szakembereknek

Szakemberként, különösen orvosként nagyon fontos tisztelettel bánni a szexuális bántalmazást túlélő betegekkel, helyes lenne előre tájékoztatni őket a következő eljárással kapcsolatban, és több kontrollt adni a páciens kezébe, evvel is éreztetni, hogy nincsen kiszolgáltatva.<sup>172</sup> Nőgyógyásként főleg, érdemes elővigyázatos lenni, hiszen nagyon sokan a rendelőbe érkezők közül élt már meg szexuális bántalmazást. Akár az eszközöket is megmutathatja neki, illetve fontos, hogy ne várokoztassa meg meztelenül, igyekezzen minnél rövidebbre fogni a felkavaró vizsgálatot.<sup>173</sup> Az iskolában a tanárok megelőző és informáló programok kialakításával segíthetnek, ugyanakkor bizalmas, biztonságot sugalló környezet kialakításával, nyitottságukkal – nem lehet erőltetni, hogy az érintettek számoljanak be a bántalmazásról, de lehetőséget kell adni erre.<sup>174</sup> Azok számára, akik a médiában dolgoznak, érdemes érzékenyen kezelni az ilyen témákat, nem hibáztatni az áldozatot, vigyázni a megfogalmazásra és legfőképpen tájékozodni a jelenségről és az esetről.<sup>175</sup>

---

<sup>170</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Ha a partnere szexuális abuzus áldozata volt gyerekkorában*, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/ha-partnere-szexualis-abuzus-aldozata-volt-gyerekkoraban/szexualis-elet> , (2022.05.10.)

<sup>171</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Küldjem el terápiába?* in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/ha-partnere-szexualis-abuzus-aldozata-volt-gyerekkoraban/kuldjem-el-terapiaba> , (2022.05.10.)

<sup>172</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Ha szakember – orvosok, nőgyógyászok, egészségügyi dolgozó*, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szakember/orvosok-noverek-nogyogyaszok/mit-tehet-egeszsegugyi-dolgozokent> , (2022.05.10.)

<sup>173</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Ha szakember – ha nőgyógyász*, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szakember/orvosok-noverek-nogyogyaszok/ha-nogyogyasz> , (2022.05.10.)

<sup>174</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Ha szakember – oktatók és nevelők*, in : <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szakember/oktato-es-nevelok/hogyan-akadalyozhato-meg> (2022.05.10.)

<sup>175</sup> Muszáj munkacsoport munkatársai: *Ha szakember – médiában dolgozók*: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szakember/mediaban-dolgozoknak> , (2022.05.10.)

### 9.3. Reménység magvak az érintettek számára

Mindkét interjú alany arról tett tanúságot, hogy ezek az áldozatok nagyon erősek és kitartóak tudnak lenni. Képesek a maguk oldalára fordítani a traumát és jövőt kovácsolni, ott ahol alig van élet – persze mindezt csak szeretetteljes támogatással tudják megvalósítani. Az érintetteknek tudniuk kell, hogy van gyógyulás, van segítség, de ez az egész egy folyamat, amihez óriási türelem kell és önszeretet. Ez a szeretve levés megtapasztalása kulcsfontosságú, ahogy az is, hogy megtapasztalja azt, nem hibás. Ezeket nem lehet elégszer mondani nekik.

## 10. Az Egyház megnyilvánulása a gyermekek bántalmazásával kapcsolatban

Az Egyháznak védenie kell a gyermekeket és fiatalokat, úgy kell velük bánnia, hogy érezzék, értékesek és azt is, hogy biztonságban lehetnek itt. Fontos, hogy ne legyenek magukra hagyva, főleg az olyan helyzetekben, ahol bántva, bántalmazva vannak.<sup>176</sup> Az egyházakra szükség van, ami ezt a nagy hivatást, küldetést, kihívást illeti, ez nem csak az állam feladata, hanem az egyházaké is.<sup>177</sup> „Nem szerepet, hanem feladatot vállal az egyház ebben a szolgálatban, hiszen a tevékenységeik közül a gyermek- és ifjúságvédelem a legszebb és leglélekemelőbb feladatot.” – mondta Dr. Kiss-Rigó László megyéspüspök a *Szívvél-lélekkel* nevű gyermekvédelemmel foglalkozó rendezvényen.<sup>178</sup>

Ferenc pápa is arra hívja az egyházat, hogy a gyermekeknek védelmet biztosítsunk. A szembenézés mellett szükségesek a gyakorlati lépések, hiszen az okok feltárása, a tudatosítás nem

---

<sup>176</sup> Burkhard Rooß: *Intézményi gyermekvédelmi szakellátás a szexuális bántalmazás megelőzésnek elősegítésére fiatalokkal és gyermekekkel foglalkozó intézmények számára*, N.h. 2021. 14.

<sup>177</sup> Gyermekvédelem: *Az egyházak gyermekvédelemben játszott szerepét méltatta az Emberi Erőforrások Minisztériumának szociális ügyekért felelős államtitkára az MTI-nek csütörtökön*, in: [https://kormany.hu/hirek/a-gyermekvedelemben-nagy-szerepet-kapnak-az-egyhaziak?fbclid=IwAR0xv9OSfTbh28R2Fzc8\\_WTU9Ob6Yjgoh514y9O5\\_Gm4gBhgibIpRhkZmQ0](https://kormany.hu/hirek/a-gyermekvedelemben-nagy-szerepet-kapnak-az-egyhaziak?fbclid=IwAR0xv9OSfTbh28R2Fzc8_WTU9Ob6Yjgoh514y9O5_Gm4gBhgibIpRhkZmQ0) , (2022.06.10.)

<sup>178</sup> Szent Ágota gyermekvédelmi szolgáltató: *Szívvél-lélekkel végezzük a munkánkat*, in: <http://www.agotaalapitvany.hu/hir/orszagos-gyermekvedelmi-konferenciaink-2021-2858?page=2&fbclid=IwAR37iRQZ2RERc1U7rZuEjf44IGlgi64-cYwKoQaYZ9VNHjMNlbY0JeG0e8> , (2022.06.10.)

elég. “Az Egyház célja ezért az lesz, hogy meghallgassa, védelmezze, óvja és gondjaiba vegye a bántalmazott, kizsákmányolt és elfelejtett gyermekeket, bárhol legyenek is.” – fogalmazza meg a szentatya.<sup>179</sup> Benedek emeritus pápa is támogatta ezt a kezdeményezését és egy hosszabb írást jelentetett meg a német Klerusblatt újságban, amiben különösképpen kitér az egyházban jelen lévő visszaélésekre. Kihagsúlyozza, hogy a szexuális forradalmat követően sokkal féktelenebbek lettek az emberek és az erőszak is megnőtt. Megoldásként az Istenhez való visszafordulást javasolja, amelyet közösen és sürgősen kell tennie az egyháznak.<sup>180</sup>

Három évvel ezelőtt, február végén a szentatya összehívta a püspököket tanácskozásra, amely a gyermekek védelmével volt kapcsolatos.<sup>181</sup> Adatokat, tényeket, információkat hallhattak a jelenlévők, sőt néhány érintett történetét is megismerhették. Legfontosabbnak a gyermekek védelmét kiáltották ki, és Ferenc pápa záróbeszédében kihangsúlyozta, hogy abba kell hagyni az intézmények védelmét és takargatását, ideje az igazi áldozat felé fordulni. Nagyon fontos a papok képzése és tovább fejlesztése, különösen kitérve erre a témára. A megelőzés mellett az áldozatok kísérésére is időt, energiát kell szánnia az egyháznak, mert csak a meghallgatás által, a szerető odafigyelés által gyógyulhatnak az érintettek. Az érintettekkel együtt az egyház is gyógyuláson megy keresztül, hiszen bár néhány esetben egyházi személy az elkövető, de az egyház ugyanúgy áldozata ennek a jelenségnek.<sup>182</sup>

Az emberi méltóságnak elnevezett magyarországi programnak is az a célja, hogy egy gyermekvédelmi koncepció kialakítását elősegítse, illetve a társadalmi-egyházi párbeszédet. „A gyerekekben már egy durva szó is mély nyomot hagyhat. Amikor segítünk, le kell guggolnunk

---

<sup>179</sup> Ford. Tózsér Endre: *Ferenc pápa 2019. 02. 26-án beszédet mondott a Vatikánban tartott, kiskorúak védelméről szóló tanácskozáson*, in: [https://emberimeltosag.hu/cikkek-es-tanulmanyok/ferenc-papa-beszede-2019-02-24/?fbclid=IwAR0tUY\\_ergv-4GXW9zWEKsWf9z21OqTRYqnt4AqwMQ8fvWxBHIltrRZbwA](https://emberimeltosag.hu/cikkek-es-tanulmanyok/ferenc-papa-beszede-2019-02-24/?fbclid=IwAR0tUY_ergv-4GXW9zWEKsWf9z21OqTRYqnt4AqwMQ8fvWxBHIltrRZbwA), (2022.06.10.)

<sup>180</sup> Görföl Tibor: *XVI. Benedek pápa elemzése*, in: <https://emberimeltosag.hu/cikkek-es-tanulmanyok/xvi-benedek-papa-elemzese/?fbclid=IwAR3C90S8Pgo1t7OpfkoUwbSR9gxiW92WYNkjHgatIRNuZqhsjy8kulggMyg>, (2022.06.10.)

<sup>181</sup> Tózsér Endre SP: *Ferenc pápa: A kiskorúak védelmében konkrét és hatékony intézkedéseket kell hoznunk*, in: <https://www.magyarKurir.hu/hirek/ferenc-papa-kiskoruak-vedelmeben-konkret-es-hatekony-intezkedeseket-kell-hoznunk>, (20.22.06.10.)

<sup>182</sup> Tózsér Endre SP: *EXKLUZÍV: Ferenc pápa záróbeszéde a kiskorúak védelméről szóló püspöki tanácskozáson*, in: [https://www.magyarKurir.hu/ferenc-papa/exkluziv-ferenc-papa-zarobeszede-kiskoruak-vedelmerol-szolo-puspoki-tanacskozason?fbclid=IwAR1GL74L4oxl\\_JFWio1OoImkspQW\\_saxYu46YZcadK9duva4aQ4e29kS6IxM](https://www.magyarKurir.hu/ferenc-papa/exkluziv-ferenc-papa-zarobeszede-kiskoruak-vedelmerol-szolo-puspoki-tanacskozason?fbclid=IwAR1GL74L4oxl_JFWio1OoImkspQW_saxYu46YZcadK9duva4aQ4e29kS6IxM), (2022.06.10.)

hozzájuk, és az ő szemüvegükön keresztül kell néznünk a problémát” - hangsúlyozza ki a program egyik jogszakértője.<sup>183</sup>

Erdő Péter bíboros 2021-ben gyermekvédelmi felelőst nevezett ki, akinek feladata, hogy szakembereket bevonva a bizottság tagjaival stratégiákat alakítsanak ki, képzéseket és programokat tartan a témával kapcsolatban. Ez, mint tantárgy is megjelenik az esztergomi papképzésben, amelynek köszönhetően, felkészültebbek lesznek.<sup>184</sup>

“Merjük felvállalni, hogy az út elején vagyunk. A szembenézés új helyzet mind az Egyházban, mind társadalmi szinten az egész térségben.” – buzdít Márton Zsolt, a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia családreferens püspöke.<sup>185</sup>

## 11.A kutatás

### 11.1. Az interjúk

#### *A szakértővel*

A szexuális bántalmazásnak nagyon sok formája van – meséli szakértőnk – többek között érintéses és érintés nélküli kategóriára osztható fel, az elsőben az ártalmatlannak tűnő érintésektől, pusziktól elkezdve egészen a konkrét behatolásig, minden bele tartozik, az utóbbiba, pedig, leginkább, szexuális töltetű megjegyzések, tekintetek – “levetköztet a tekintetével” – vagy akár kép/videó mutogatása, illetve ezeknek a nézése a gyerek jelenlétében, társaságában, úgy elrendezve mindezt, hogy “véletlen”-nek tűnjön, evvel bevezetve az áldozatot a súlyosabb formájú bántalmazásokba: ami lehet, például, a gyerek előtt való maszturbálás, fényképek, filmek készítése

---

<sup>183</sup> Fekete Fanni: „Már egy durva szó is mély nyomot hagyhat a gyerekekben” – Új katolikus intézményi projektek a gyermekek jogainak védelmében, in: <https://kepmas.hu/hu/mar-egy-durva-szo-mely-nyomot-hagyhat-gyerekekben-uj-katolikus-intezmenyi-projektek> , (2022.06.10.)

<sup>184</sup> Urfi Péter: Gyermekvédelmi felelőst nevezett ki Erdő Péter, a papképzésben mostantól ez külön tantárgy lesz, in: <https://444.hu/2021/03/16/gyermekvedelmi-felelost-nevezett-ki-erdo-peter-a-papkepzesben-mostantol-ez-kulon-tantargy-lesz> , (2022.06.10.)

<sup>185</sup> Trautwein Éva: Emberségesen, irgalommal, de el kell számolni – Marton Zsolt a varsói gyermekvédelmi konferenciáról, in: [https://emberimeltosag.hu/sajto/embersegesen-irgalommal-de-el-kell-szamolni-marton-zsolt-a-varsoi-gyermekvedelmi-konferenciarol/?fbclid=IwAR0A7XOdCBZq3FNOJA3zsOCzQuI\\_pVTWi\\_G956g-xBxs5epqj6Tk0KD3RCc](https://emberimeltosag.hu/sajto/embersegesen-irgalommal-de-el-kell-szamolni-marton-zsolt-a-varsoi-gyermekvedelmi-konferenciarol/?fbclid=IwAR0A7XOdCBZq3FNOJA3zsOCzQuI_pVTWi_G956g-xBxs5epqj6Tk0KD3RCc) , (2022.06.10.)

a gyerekekről, vagy pornógráf tartalmak megmutatása. Bár itt is mondhatja az elkövető, hogy hozzá sem nyúlt a gyermekhez. Mindezt elképzelhetjük egy skálaként. Az online térben történő bántalmazást különös képpen kiemeli, hiszen nagyon gyakran el is felejtjük ezt a változatát. Leggyakrabban a bizalmi személynek nevezett családtag az elkövető, aki lépésről-lépésre cserkészi be az áldozatát, elszigetelve a gyermeket, ahhoz, hogy ő maga legyen az egyedüli, akivel kapcsolatban lehet. A közös titok mégjobban hozzáköti az áldozatot a bántalmazójához, és ott vannak a következmények is a gyerekekre nézve, amennyiben fel merné fedni a titkukat. A gyermekben vegyes érzések támadnak, amelyekben nem tud eligazodni, sőt nagyon sokan az elkövetők közül törekednek is arra, hogy jó érzéseket keltsenek áldozataikban, és így még nehezebb legyen megfogalmazniuk, mi is a baj, vagy van-e egyáltalán baj?

Ami a következményeket illeti, nagyon függ attól, hogy a gyermek milyen korban, mennyi ideig volt bántalmazva, de leginkább a kapcsolatra szokott kihatni: a felnőttekkel való kapcsolatra, a párkapcsolatra. Az is nagyon meghatározó, hogy amennyiben kiderült, mi volt a reakció, mert minnél negatívabb módon fogadták, annál jobban újrasérül. Egy másik következménye, hogy a gyermek fejében a szeretet, a figyelem, a kedvesség teljes mértékben összefonódik a szexualizált cselekvéssel, innen már csak egy ugrásra van a kockázatos szexuális viselkedés. Ezek mellett még következmény lehet az önbizalomhiány, az önképtelenség, a diszociáció, a PTSD, az énkép torzulása, viselkedészavar, iskolai teljesítmény hanyatlása, depresszív tünetek, öngyilkossági gondolatok, kísérletek.

Minden gyermekkel foglalkozó szakember – legyen az tanár, orvos, lelkész – felelősék értük, és kötelesek jelenteni, ha bármilyen gyanújel felemlülne. Itt megjegyzi, hogy két kérdést kell magában feltegyen szakember: hogy mi az amit meg tehet és mi az, amit meg kell tegyen? Szerinte a bántalmazás megszűnése nem csak az áldozatnak jó, hanem a család többi tagjának is, még az elkövetőnek is. A felelősségvállalás előtt, fontos felismernie, hogy „van-e hozzá szeme, füle és lelki felkészültsége” ahhoz, hogy a jeleket észrevegye, mert a gyermek legtöbbször nem szóban, hanem rajzban mesél. Kihangsúlyozza, hogy nem szükséges neki megoldania, kiderítenie, hanem neki az a feladata, hogy jelentse, és majd az igazságügyi szakemberek utánajárnak, felülvizsgálják az esetet. Kiemeli, hogy azt is nagyon fontos tudni, hogy mit nem kell/nem szabad tenni – mint például nyomozni, szembesíteni az elkövetőt, vádaskodni. Ezek helyett a gyermek mellett kell lenni, meghallgatni őt, biztosítani őt arról, hogy minden rendben lesz. Nagyon fontos

tudni megkülönböztetni, hogy mi bántalmazás és mi nem az: mint amikor bújócskázás közben a nagyobb gyerek a kisebbiknek neki esik, és nem illő helyen ragadja meg, ahogy mesélte, az még nem feltétlenül bántalmazás.

Nagyon fontos, hogy a gyermeknek csak olyan ígéretet tegyen, amit az illető be tud tartani és fel kell tudni mérni, hogy mennyire krízis jellegű a helyzet, mennyire sürgős, hogy valaki lépjen az ügyben? A dokumentálás pedig kihagyhatatlan, ez sokat segíthet a későbbiekben.

A megelőzéssel kapcsolatos kérdésre, azt felelte, hogy elsősorban fontos tudni, hogy ez bűncselekmény, ezt büntetik. Másodsorban, megemlíti a gyermekek szexuális nevelését, hiszen, ha lennének rá szavai a gyermeknek, könnyebb lenne elmondania azt, hogy mi történt. Elengedhetetlen lenne az informáló, készségfejlesztő programok szervezése a gyermekek és kamaszok számára, ahol megtanulhatják a saját határaikat felállítani és mások határait tiszteletben tartani. Ehhez természetesen, a szülőket, szakembereket is be kell vonni, fontos lenne végig gondolni, hogy milyen szokásaink vannak, mennyire tudja a szülő tiszteletben tartani a gyermek intimitását – például kopog-e a fürdőszoba ajtaján? Fontos lenne, ha az elkövetők látnák, hogy a tetteiknek valóban van (súlyos) következménye, ha esetekben, amelyek felszínre kerültek, lépnek is. Persze mindehhez arra van szükség, hogy magát a szexualitást ne kezeljük tabu témának.

*Érintettel, nevezük Napsugárnak – 41 éves, családos anya, tanár*

Napsugár szexuális bántalmazás túlélője. Látszik, hogy gyógyuláson ment át, de a hegek megmaradtak és ezt mutatták a könnyei is, amelyek közt mesélt. Gyermekként nem kapott segítséget, mert nem tudta, hogyan kérje azt, a kívülálló felnőttek, pedig, nem vették észre a bántalmazásra utaló jeleket, de minden egyes pozitív viszonyulást feléje egy-egy sebtapasz volt a gyermek lelkén és segített neki a túlélésben. Felnőttként, viszont tudatosan kereste azokat az utakat, amelyek a gyógyulás felé vezethetik őt: segítő embereket, könyveket, filmeket – minden lehetőséget megragadott, annak ellenére, hogy akkor még nem volt internet hozzáférése, nem mellékesen falusi környezetben élve nehezebb volt megtalálni a megfelelő segítséget, információkat.



A bántalmazás hatásaival kapcsolatban két korszakot határoz meg: a feldolgozás előttit és a szembesülés útján elindulástól kezdődően.

A feldolgozás előtt, még gyermekként, nagymértékű düh és agresszió lakozott benne, ami meg is nyilvánult a környezetében, leginkább a tanárokat támadva evvel a viselkedéssel. “Bántalmazottként, én is bántalmazóként reagáltam...” – mondja a saját szavaival. Emellett nagyon benne volt az a vágy is, hogy megsemmisüljön, úgy érezte, hogy evvel büntetni tudná azokat, akik ott vannak, de akik mégsem látják a valóságot, a bajt, és azokat, akik nem segítenek: “Megsemmisülni...minnél hamarabb...és minnél látványosabban is akár.” Magába zárkozottan töltötte a mindennapjait, nem szerette, ha faggatják, ha unszolják, ő remekül el volt egyedül is, a munkába menekült leginkább.

Egy döbbenet indította el a gyógyulás felé, amely arról szólt, hogy másnak érezte magát a többiekénél, úgy érezte, vele valami nem “stimmel”, illetve egy hatalmas vágy a bensőséges kapcsolatokra. Innentől kezdve tudatosan igyekezett kimászni a gödörből és makacsul nem hagyni, hogy ez a trauma irányítsa a teljes életét. Egy lelkipozíciós képzés vezette el őt arra a felismerésre, hogy szerethető, Isten szereti őt, és itt mondta ki először mindazt, amit tettek vele. Ebben a beszélgetésben a megbocsájtás felé terelték őt, a saját szavaival így beszél a megbocsájtás fontosságáról: “Mert ha megbocsájtunk, felszabadulunk a fájdalomhoz való ragaszkodástól”, majd hozzátézi, hogy a fájdalomhoz való jogról le kellett mondania a megbocsájtásban. Az egész folyamat nagyon nehéz volt, már csak kimondani is. Megjegyzi, hogy a pozitív érzés evvel a megbocsájtással kapcsolatban, csak később jött, az elengedés, az elfogadás kíséretében.

Minden állomása ennek a gyógyulási folyamatnak nagyon nehéz volt, elsősorban nehéz volt kimondani a történeteket, nehéz volt szembesíteni evvel a szülőket, akik számonkéréssel reagáltak, nehéz volt végig hallgatni azokat az embereket, akiknek az volt a véleményük, hogy ő a hibás a bántalmazásért, felvállalni a nyilvánosság előtt is – “mindig voltak buktatók, amelyekben a bátorság inkább bátortalansággá foszlott szét és ezek lassították a gyógyulást.” Kihansúlyozza, hogy ez nem egyik napról a másikra ment, hanem ez egy hosszú és fájdalmas folyamat, de visszanézve lehet látni a győzelmet.

## 11.2. A kérdőív

A kérdőívet elég kevesen töltötték ki, ahhoz képest, hogy mennyire igyekeztem eljuttatni az emberekhez. De úgy vélem, a téma kerülgetése, a tartózkodás is egyfajta válasz. A kitöltők életkora 17 és 41 között van, többségben nők. A megkérdezettek ismerik a jelenséget, közelről vagy távolabbról – mint például a híradóból, újságból. Tudják, hogy ez súlyosan tabuizált téma, de azt is, hogy amennyire nem beszélünk róla, olyan gyakori és súlyos. Megemlítik, hogy szerintük nagyon sok családban előfordul a szexuális bántalmazás, és mivel egy ismerős, egy családtag követi el, sokkal nehezebb minden az érintett számára. Tudják, hogy törvény bünteti, bár sok eset nem kerül bíróság elé. Ebben nagy szerepet játszik az is, hogy az áldozatok nem mernek felszólalni, segítséget kérni, inkább elhallgatják, illetve az, hogy szégyellik, bűntudatot éreznek. Az egyik válaszadónk megjegyezte, hogy elég későn ért el hozzá ez a téma, már egyetemista volt, amikor valakitől hallott egy ilyen helyzetről.

A második kérdés, hogy a környezetükben felfedeztek-e már ilyen esetet, esetleg volt-e érintett, aki segítségért fordult hozzájuk vagy csak egyszerűen megosztották velük a történeteket. Meglepő módon, többen válaszolták, hogy valóban ismernek, tudnak ilyen esetről, néhányuknak maga az érintett beszélt minderről, más csak távolságot tartva, de észrevette a bántalmazás jeleit. Folytatva, 54,5%-ban választották azt, hogy ez a jelenség elég gyakori, 18,2%-ban az „elég ritka” illetve a „nem is tudom” lehetőséget, és 9,1%-ban azt, hogy „mindennapos”, de egyikük sem jelölte be az „én még sosem hallottam ilyet” választást, tehát valamilyen mértékben mindannyiuknak voltak erről információi.

Egyértelmű a megkérdezettek számára, hogy a túlélőknek szükségük van segítségre. Az egyéni és csoportos terápiát ajánlották, emellett fontosnak tartják, hogy ne kezeljük tabuként a szexuális bántalmazást, hanem beszéljünk róla, illetve a személyes támogatás, ami gyakran elegendő, ha jelenlétből, empátiás meghallgatásból áll, mindehhez pedig szükség van türelemre. Fontos lenne még időben észrevenni a bántalmazásra utaló jeleket. A csapat, amely a megkérdezettek közül áll, nagyon elszánt és támogató, mind szeretnének segíteni. Egyesek személyes segítséggel, mások a külső segítség bevonásával, mint például a hatóságoknak jelenteni, illetve a pszichoterápia felé irányítani az érintettet. Véleményük szerint fontos a hit, az ima, az Istennel való kapcsolat, mert Isten az, aki gyógyít. Sokan megjegyezték, hogy szükség és igény lenne egy

képzésre, amely megtanítaná a résztvevőket, hogy szakképzett segítséget nyújtsanak az áldozatoknak, túlélőknek. De még ez sem helyettesítheti a pszichoterápiát, ami szerintük nagyon fontos a felépüléshez. Megemlítik még azt is, hogy az érintetteknek személyre szóló támaszt kell nyújtani, mert mindegyik eset és személy nagyon különböző lehet.

Szerintük többet kéne minderről beszélgetni, a társadalom és az egyház egyaránt felelősséggel tartozik ezért, és mi egyenként is, bár sokkal jobb lenne, ha nem történe meg ilyesmi a világban.

### 11.3. Táblák

A beszélj róla nevű oldalon a túlélők megoszthatják a saját történetüket, illetve elküldhetik azt a mondatot, ami az agyukba és a szívükbe égett. A következőket erről az oldalról idézem:

- LIZ, 21 ÉVES NŐ: "Nem kell neked ruha ahhoz, hogy szép legyél." (Keresztanyám újdonsült élettársa mondta, 12 éves voltam.)
- VALAKI, 17 ÉVES TANULÓ: "Nagyon fáj?" "Milyen érzés, jó ugye?" (12 éves voltam, amikor a bátyám megtette.)
- EVOLETT, 21 ÉVES NŐ: "Biztos élvezte, ha eddig nem szólt."(Nagymamám, amikor megtudta, hogy a fia miért ül börtönben.)  
"Előbb-utóbb valaki úgyis megtette volna." (Ez pedig a dédnagyanyám, akinek előtte én voltam a mindene... tévedtem.)
- 25 ÉV UTÁN; 38 ÉVES NŐ: Nem mondott semmit, szuszogott, dörgölözött hozzám állandóan, hallom most is. (Kb. 12 éves vagyok, 3 évvel idősebb unokabátyám molesztált hosszú időn át.)
- NOHOPE, 40 ÉVES NŐ: „Ha szereted apát, megpuszilgatód a kukiját. Ez a mi játékunk, a mi titkunk.” (3,5 éves voltam)
- ZSÓFI, 31 ÉVES: "Mindig is kétszínű, árulkodós gyerek voltál."  
"Miért az én hibám? Miért nem szóltál?"  
"Semmire sem vagy képes, nem tudsz megállni a lábadon."  
"Ugyan kislányom, felejtsd már el!"

"Én nem tudtam semmiről."

"Már megint mit hisztizel?!"

(Anyám mondatai az elmúlt évekből, amikor pszichológus segítségével próbáltam feldolgozni, hogy az apám molesztált öt éves koromban, csak eltemettem az emlékeimet.)

- NÓRA, 39 ÉVES: "Csikiz?" (Kérdezte nevelőapám, amikor hét éves koromban egy széken ülve a lába közé húzott és a bugyimban turkált. Fehér harisnyában voltam, a tv-ben a nils holgerson zenéje szólt.)
- VADÓCKA, 52 ÉVES NŐ: "Tudod, kislányom, hogy nagyon szeretlek. De ha anyádnak elmondod, elvágom a torkod!"
- SZOMORÚ SZEMŰ, 39 ÉVES NŐ: "Miért panaszkods? Hiszen csak simogatott!!" (Mondta ezt anyám, amikor 10 éves voltam, és a bátyám hónapokon keresztül molesztált éjszakánként... És nem, nem "csak" simogatott... Fizikailag és lelkileg is nagyon fájt.)
- EMESE, 25: "Nem kell szégyellned, amilyenek Isten teremtett." (Nagybátyám az út szélére lehúzódva hazafelé, a náluk töltött vakáció eseményeire magyarázatul. 12 éves voltam.)
- JELEN: "Jó ez neked így?" "Megmutatom, hogyan kell önkielégítést végezni, jó lesz, ettől mindig jól leszel, kapcsolj be jó zenét." (lihegte a fülembe apám) "Anyádnak el ne mondd." (Anyám sose hitt nekem... azóta se... homokba dugja a fejét, azt hiszi, így jobb. Én meg majd megfulladok ettől.)
- ENIKŐ, 39 ÉVES: "Ma este tegyél úgy, mintha aludnál." (tanácsolta nagyanyám, mikor elmondtam neki, mit művelt a nagyapám előző éjjel)
- ANDI, 38: "Nem fogsz kelleni a férfiaknak." (apám)
- NÉVTELEN: "Ez a büntetésed azért, amiért mindenkinek mutogattad magad fürdőruhában a strandon!" (12 éves voltam, a nevelőapám ezt mondta, miközben épp megerőszakolt.)
- SÜNI, 41 ÉVES NŐ: "Ha elmondod valakinek, anyuci és a testvéreid meghalnak!"

Mindezek alátámasztják azt, hogy a köztudatban sok tévhit kering erről a témáról, így az elkövető könnyebben cserkészheti be az áldozatát. Láthatjuk, miképp viselkedik az elkövető és milyen módszereket használ a bántalmazáshoz: zsarolás, fenyegetés vagy magához édesgetés,

túlzott kedveskedés. Gyakran az elkövető elhitei a gyermekkel, hogy ami történik, az rendben van, vagy azt, hogy ez egy büntetés féle, ami „természetesen” nem az elkövető, hanem a bántalmazott hibája. A közös titok, amelyet a gyermek vállára helyez, a felelősség, elég megterhelő lehet a számára. Azt is észrevehetjük, ahogy a hozzátartozók reagálnak, amikor felszínre kerül a bántalmazás: leggyakrabban áldozathibáztató magatartást vesznek fel. Láthatóan a kívülállók sincsenek könnyű helyzetben, nehéz elhinniük az igazat az illető személyről, akik nem ritkán szeretetett családtag. Ugyanakkor ezekből a mondatokból érezhető és látható, mennyire kihat az érintett személyére, egész életére, nem csak maga a bántalmazás, hanem az is, amelyiket az elkövető mondott neki, vagy ép valaki más, ennek kapcsán.<sup>186</sup>

## 12.Összefoglalás

### 1. A bántalmazás dinamikája

A szexuális bántalmazás nem a szexuális vágy kielégítéséről szól, vagy ennek az arra való képtelensége, hogy uralkodjon rajta, hanem a hatalomról. Az elkövető visszaél a gyermek bizalmával, testével, tudatlanságával, és ezek miatt fölényben érzi magát. Erőszakkal, de gyakran erőszak nélkül is, akár játékosan, képes behálozni az áldozatát. A gyermek, pedig, függő viszonyban van a felnőttekkel, különösen a szülőkkel, így különböző önvédő mechanizmust fejleszt ki magában, amelyek őrizik azt az idilli világot, amelyet minden gyermek megérdemelne. Ebből az ördögi körből nehéz kiszakadnia, ezért nagyon gyakran utókezelésre, utógondozásra van szükség.

### 2. Rengeteg a tévhit – tájékozodni kell

A sok tévhit, hiedelem képes eluralkodni a társadalmon. A köztudatban mind olyan elemek találhatóak meg, amelyek arra ösztönzik az embert, hogy az áldozatot tegye felelőssé a megélt bántalmazásokért. Ugyanakkor nehéz elfogadni azt, hogy valóban vannak szexuális bántalmazók közöttünk, hajlamosok vagyunk felmenteni az illetőt – evvel persze a felelősség ismét az áldozatra kerül át. Leggyakoribb tévhitek közé tartoznak a következők: csak a szegény családokban

---

<sup>186</sup> Anoni Mara Társaság: *Táblák*, in: <https://beszeljrola.hu/tablak>, (2022.06.16)

történhet meg a szexuális bántalmazás, csak a kisebb gyermekekkel, a gyerek provokálta ki a felnőttből.

De az a valóság, hogy a szexuális bántalmazás minden társadalmi rétegben jelen van, az elkövető bárki lehet, olyan is, akinek családja van, párkapcsolata, és aki jó hírnévnek örvend. És elég ritka, hogy az elkövető idegen legyen a gyermek számára, általában egy olyan személyről van szó, aki a gyermek közelében van, és akiben a gyermek eleve megbízik. Áldozat pedig bárkiből lehet: a kisbabaáktól kezdve a kamaszokig, és még ezen is túl. Nagyon fontos lenne, hogy tájékozódjunk és hogy tájékoztassunk, hiszen az elkövetők nem csak a gyermek tudatlanságát használja ki, hanem a miénket is, arra, hogy leplezze tetteit.

### *3. Az áldozat valóban szenved a megélt bántalmaktól és annak következményeitől*

Az áldozatra a bántalmazás nagyon károsan hat, igazán komplex, minden életterületet érintő szenvedéseket generál. Természetesen mindez függ attól, hogy ki volt a bántalmazó, mennyi ideig tartott, és attól is, hogy amikor elmondta a vele történeteket, hittek-e neki.

A PTSD-nek nevezett szindróma, amely elsődlegesen a háborúból visszatért katonákon lett megfigyelve, a szexuális bántalmazás áldozatainál is nagy eséllyel kialakul. Ez azt jelenti, hogy emlék és érzésetörései vannak az érintettnek, rémálmai, koncentrációs nehézségei, diszociatív állapotai. Ezek mellett depresszióra jellemző tünetek is megjelenhetnek, büntudat, szégyen, félelem uralhatja a mindennapjait. Leginkább a kapcsolatait viseli meg, hiszen felnőttként is képtelen kapcsolódni a másik emberhez, és megbízni benne. Nagyon sokszor a haragot, amely benne érlelődik maga ellen fordítja, vagy ép olyan személyek felé, akiknek semmi közük sincs a történetekhez. Előfordulhat, hogy függőségekbe keveredik, vagy ép az önbántalmazás, öngyilkosság csapdájában.

Láthatjuk, tehát, hogy mennyi szenvedést okoz a bántalmazás az érintettnek, és hogy évekig elkísérheti őt az emlék és a szégyen, a piszkos vagyok érzés, a bizonytalanság.

#### *4. Lehet élet a bántalmazás után – avagy a gyógyulás feltételei*

Természetesen van gyógyulás, de az áldozat részéről szükséges egy határozott döntés és az aktív közreműködése. Vannak lehetőségek, a pszichoterápia, a művészet- és táncterápia mind segíthet, ugyanakkor a gyógyszeres kezelés is igénybe vehető. Nagyon fontos, hogy az érintett megtapasztalja a szerethetőségét, és azt, hogy vannak olyan kapcsolatok is, amelyek biztonságot adnak neki. Sokat segít, ha tudatosan beépít a mindennapjaiba olyan elemeket, amelyek biztosítják az egészséges és kiegyensúlyozott életet, mint például az egészséges étkezés, rendszeres mozgás, elegendő és pihentető alvás. Szükséges az erőforrásokat előásni és használni őket a folyamat során. Elfogadni, megbékélni, megtanulni előre nézni, tervezni, élni és nem csak túlélni – mindezek részei a gyógyulásnak. Nagyon hasznosak a különböző relaxációs és légző gyakorlatok és az is fontos, hogy ne egyedül csinálja végig.

#### *5. Vannak kezdeményezések, amelyek evvel foglalkoznak*

A közelmúltban nagyon sok olyan alapítvány és egyesület jött létre, akik foglalkoznak az áldozatokkal és keményen harcolnak a bántalmazás, bántalmazók ellen. A kékvonal egy olyan platform, ahol a gyermek névtelenül írhat az egyesületnek, vagy ép fel is hívhatja a számukat. A beszélgetés már önmagában is sokat segíthet, hiszen a gyermek megtapasztalhatja azt, hogy nincs egyedül. A muszájmunkacsoport és a NANE egyesület leginkább informáló jellegű, de programokat is szoktak szervezni, illetve nekik is van elérhetőségük. Mindez csak néhány a sok közül és hiszem, hogy még lesznek ehez hasonló kezdeményezések.

#### *6. Az egyház is lépett e téren*

Nem csak, hogy az egyház állást foglalt a bántalmazottak mellett, hanem komoly tárgyalások folynak arról, hogy hogyan lehetne segíteni az érintetteket. Ez egy út, amelyen végig kell menni a szembenézésen, az elfogadáson, a gyászon, a megbocsájtáson keresztül és Isten színe elé vinni a fájdalmakat. Az Isten, akiről a szentírás lapjain azt olvassuk, hogy beteget gyógyít és halottakat támaszt fel, ma is képes megtenni ezeket, ha teret engedünk neki. Viszont nem kell

lenézni, kizárni a pszichológia módszereit és eszközeit, hanem a II. Vatikáni zsinat lelkületében közreműködni vele.

#### 7. A bántalmazás nem magánügy

Nem kell megvárni a különböző intézmények és alapítványok kezdeményezéseit, mi magunk is tudunk tenni a bántalmazás ellen. Nagyon sokat számít, hogy figyelmesek legyünk egymással és legyünk tájékozottak a bántalmazás témájával kapcsolatban. Ott ahol vagyunk, abban a munkakörnyezetben, közösségben elindíthatunk egy-egy programot gyerekek, fiatalok számára, szülők, a kollegák részére, akár ismeretterjesztő jelleggel vagy támogató jellegű csoportokat létrehozni. Rajtunk is múlik, a bántalmazás nem magánügy.



### 13. Bibilográfia

1. A NANE munkatársai: *A gyerekek elleni szexuális visszaélés – tények, megelőzés, támogatás*, Budapest 2016
2. Burkhard Roß: *Intézményi gyermekvédelmi szakellátás a szexuális bántalmazás megelőzésnek elősegítésére fiatalokkal és gyermekekkel foglalkozó intézmények számára*, N.h. 2021.
3. Crystalina Evert: *Gyógyulás és remény bántalmazáson átesett nőknek*, h.n. 2019
4. Dawn Eden: *Az én békémet adom nektek - A szexuális sebek gyógyítása a szentek segítségével*, Washington 2019
5. Hans Zollner SJ.(ford. Varga Judit): *Istenem miért hagytál el? Spirituális és visszaéléssel való bánásmód*, in Embertárs 2017/2, 107.
6. Horváth Éva (szerk.): *Szexuális erőszak – információk áldozatoknak, túlélőknek és segítőknek*, Budapest 2016
7. Kiss Enikő – Sz. Makó Hajnalka: *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*, Pécs 2015
8. Mark Gungor: *Férfiagy, női agy – Isten hozott egy jobb házasságban*, Budapest 2018
9. NANE munkatársai: *Back up the children – Állj mellette! A traumatizált gyermekek támogatásának alapjai Segédanyag az oktatófilmhez*, Budapest 2010
10. Susan Forward: *Mérgező szülők*, (ford. Kövi György), Budapest 2000
11. Varga Bea – Kristóf Pál (szerk.): *Gyermekbántalmazás felismerése és kezelése a gyermekvédelmi szakellátásban – munkaanyag*, Baja 2015

Internetes forrás:

- Dr. Árki Ildikó, Dr. Scheiber Dóra, Dr. Kovács Zsuzsanna: *Gyermekbántalmazás és elhanyagolás*, in: [http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/gyermekbantalalmazas\\_es\\_elhanyagolas](http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/gyermekbantalalmazas_es_elhanyagolas), (2021.12.30.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Mit nevezünk gyerekkori szexuális abúzusnak? Az áldozat, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/mit-nevezunk-gyerekkori-szexualis-abuzusnak/az-aldozat>, (2021.12.30.)
- Kék vonal gyermekkrízis alapítvány: Miért marad annyi gyermekbántalmazási eset rejtetten, in <https://kek-vonal.hu/miert-marad-annyi-gyermekbantalalmazasi-eset-rejtetten/>, (2021.12.30.)
- Maszol: A bántalmazó személyiség felismerhető még az első pofon előtt, in: <https://maszol.ro/belfold/12794-a-bantalalmazo-szemelyiseg-felismerheto-meg-az-első-pofon-elott>, (2022. 02. 17.)
- Ilés Fanni: Gyermekbántalmazás bejelentése, hova fordulhatsz, ha bántalmazásra gyanakodsz a környezetben? Családjogi szakértő válaszol, in: <https://www.szuloklapja.hu/hivatalos-ugyek/4907/gyermekbantalalmazas-bejelentese-hova-fordulhatsz-ha-bantalalmazasra-gyanakodsz-a-kornyezetedben-csaladjogi-szakerto-valaszol.html>, (2022. 02. 17.)
- Sipos Betti: A gyermekbántalmazás nem magányügy, in: <https://noileg.ro/a-gyermekbantalalmazas-nem-maganugy/>, (2022.02.17.)
- Kék vonal gyermekkrízis alapítvány: Hogyan beszéljess gyerekekkel a szexuális visszaélésekről? in: <https://kek-vonal.hu/hogyan-beszelgess-gyerekekkel-a-szexualis-visszaelesekről/>, (2021.12.30.)
- Kovács Zsuzsanna, Dr. Schreiber Dóra, Toma Andrea: A „fehérnemű szabály”- tanítsuk meg a gyerekeknek, hogyan védhetik meg magukat a szexuális visszaélésektől, in: <http://gyermekbantalalmazas.hu/celcsoportok/gyermekeknek/item/a-fehernem-szabaly->

[tanitsuk-meg-a-gyerekeknek-hogyan-vedhetik-meg-magukat-a-szexualis-visszaelesektl?category\\_id=2](#) , (2021.12.30.)

- Muszáj munkacsoport munkatársai: Túlélők gyakori gondolatai, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/ha-aldozat/honnan-tudhatom-hogy-tulelo-vagyok-e/tulelok-gyakori-gondolatai> , (2021.12.30.)
- Kuszing Gábor: Hamis vád erőszakügyekben: [https://pszichologusbudapest.com/hamis\\_vad](https://pszichologusbudapest.com/hamis_vad) , (2022.04.02.)
- Kuszing Gábor: A hamis vád és a “szülői elidegenítés szindróma” mítosza, in: <https://nokjoga.hu/alapinformaciok-a-nok-elleni-eroszakrol/a-hamis-vad-es-a-szuloi-elidegenites-szindroma-mitosza/> , (2022.04.02.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Szülői elidegenítés, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/ha-szakember/jogalkalmazok/szuloi-elidegenites-pas> , (2022.04.02.)
- Gyurkó Szilvia: Miért hazudik valaki arról, hogy megerőszakolták? Okok, következmények és hibás következtetések a hamis vádakkal kapcsolatban, in: [https://wmn.hu/ugy/53148-miert-hazudik-valaki-arrol-hogy-megeroszakoltak-okok-kovetkezmenyek-es-karos-altalanositások-a-hamis-vadakkal-kapcsolatban-?fbclid=IwAR37SfBXk8SORltIWA8gfyg\\_1c9rRj2n-L3wuQQNHXFizWf4YXP47PGa-jl](https://wmn.hu/ugy/53148-miert-hazudik-valaki-arrol-hogy-megeroszakoltak-okok-kovetkezmenyek-es-karos-altalanositások-a-hamis-vadakkal-kapcsolatban-?fbclid=IwAR37SfBXk8SORltIWA8gfyg_1c9rRj2n-L3wuQQNHXFizWf4YXP47PGa-jl) , (2022.04.02.)
- Kuszing Gábor: Hamis emlék, in: <https://pszichologusbudapest.com/cimkek/hamis-emlek> , (2022.04.02.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Emlékek és emlékezés, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/ha-aldozat/honnan-tudhatom-hogy-tulelo-vagyok-e/emlekek-es-emlekezés> , (2022.04.02.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Van segítség? in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-aldozat/mit-tehetek-magamert/van-segitseg> , (2022.02.18.)

- Yelon szerkesztősége: Van jele, ha egy gyerek szexuális erőszak áldozata? in: <https://yelon.hu/szuloknek/a-szexualis-eroszak-jelei/> (2021.12.30.)
- Anoni Mara társaság munkatársa: Terápia, in: <https://www.beszeljrola.hu/gyermekkori-szexualis-abuzus/terapia-2> , (2021.12.30.)
- Muszáj munkacsoport munkatársa: A megfelelő terápia kiválasztása, hogyan válasszon terápiát és terapeutát? in: <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/megfelelo-terapia-kivalasztasa/hogyan-valasszon-terapiat-es-terapeutat> , (2021.12.30.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Ha ön szeretne segíteni, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni> , (2021. 12.31.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai, Aranyszabályok, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/higgyen-az-aldozatnak/aranyszabalyok> , (2021. 12.31.)
- Mózes Zsófi: A gyerekkori szexuális visszaélés egy életen át nyomot hagy – nemcsak a túlélőn, a társadalom is, in: <https://divany.hu/szuloseg/szexualis-eroszak-hatasai/> (2022. 02. 10.)
- Anoni Mara társaság munkatársai: Az abúzus következményei, in: <https://www.beszeljrola.hu/gyermekkori-szexualis-abuzus/az-abuzus-kovetkezmenyei-2022>. (2022.02.10.)
- Tóth Ugyonkása Krisztina: Néhány sebet nem lehet bekötözni, a gyerekkori abúzus hatásai a felnőtt életre, in: <https://mindsetpszichologia.hu/nehany-sebet-nem-lehet-bekotozni-a-gyermekkori-abuzus-hatasai-a-felnott-eletre> (2022. 02. 10.)
- Dózsa-Vépy Renáta: A gyermekeket ért szexuális bántalmazásnak szörnyű következményei lehetnek , in: <https://www.life.hu/életmod/20180207-gyermekek-szexualis-bantalmazas-ongyilkossag-fuggoseg-mentalis-betegsegek.html> (2022. 02. 10.)
- Barabás Júlia: Testképzavar nem szégyen, de „bele lehet ragadni“, in: [https://nepszava.hu/3060081\\_atadtak-a-nobel-dijakat-peter-handke-kituntetese-ellen-tuntettek](https://nepszava.hu/3060081_atadtak-a-nobel-dijakat-peter-handke-kituntetese-ellen-tuntettek) (2022. 02. 10.)

- Verdes Nóra: A bántalmazás árnyékában, in: <https://verdesdora.hu/bantalmazas/> (2022. 02. 10.)
- Dr. Debreczeni Anikó: A poszt traumás stressz szindróma in: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/4316/poszttraumas-stressz-szindroma> , (2022.02. 18.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Poszttraumás Stressz-zavar PTSD, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/tunetek-es-kovetkezhemenyek/poszttraumas-stressz-zavar-ptsd> , (2022.02.18.)
- Stevens Gans: Pánikbetegség és PTSD, in: <https://hu.reoveme.com/panikbetegseg-es-ptsd/> , (2022.02.18.)
- Budai egészségközpont munkatársai: Poszttraumás stressz szindróma, in: <https://bhc.hu/betegsegek/poszttraumas-stressz-szindroma> , (2022.02.18.)
- Mráz Katalin: Szituációs depresszió, hogyan ismerhető fel, milyen tünetei vannak? in: <https://pszichologus.mrazkata.com/szituacios-depresszio-hogyan-ismerheto-fel/> , (2022.02.19.)
- Semmelweis Egyetem szerkesztősége: Depresszió, in: <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/betegellatas-es-szakmai-profilok/a-szakambulancian-ellatott-psziches-megbetegedések/hangulatzavarok/> , (2022.02.19.)
- Dr. Dinya Zoltán: Élet depresszióval – javulás lépésenként, motivációk és életmódtényezők, in: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/depresszio/22783/elet-depresszioval> , (2022.02.19.)
- Törőcsik-Szénási Anikó: Feladom a küzdelmet – A tabunak számító öngyilkosság és ami mögötte van, in: <https://hook.hu/hu/hallgatoctol-hallgatoznak/feladom-a-kuzdelmet-a-tabunak-szamito-ongyilkossag-es-ami-mogotte-van-3211> , (2022.02.19.)
- Bánszegi Rebeka: 5 tévhit a derpresszióról, in: <https://mindsetpszichologia.hu/5-tevhit-a-depressziorol> ,(2022.02.19.)

- Orosz Ildikó: “Kés, olló, minden háztartásban akad” – amit az önbözőkről tudni kell, in: <https://magyarnarancs.hu/lelek/kes-ollo-minden-haztartasban-akad-93896> , (2022.02.19.)
- Megoldásközpont: Önbántalmazás, in: <https://megoldaskozpont.com/lexikon/onbantalmaszas-fogalma/> , (2022.02.19.)
- Csatlós Tünde: Önbántalmazás: a néma segélykiáltás, in: <https://kepmas.hu/hu/csatlos-tunde-onbantalmaszas-nema-segelykialtas> , (2022.02.19.)
- Nemzeti népegészségügyi központ: Önsértés, in: <https://egeszsegvonal.gov.hu/oo-oo/1292-onsertes.html> , (2022.02.19.)
- Kamasz panasz: Szorongás, depresszió, vagdosás, öngyilkosság, in: <https://www.kamaszpanasz.hu/blogok/lelek/354> , (2022.02.09.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: A gyógyulás folyamata, Van-e gyógyulás? in: <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/gyogyulas-folyamata/van-e-gyogyulas> (2022.02.09.)
- Onlinepszichológus.net csapata: Hogyan dolgozható fel a lelki trauma? in: <https://onlinepszichologus.net/blog/a-trauma-pszichoanalitikus-nezopontbol/> (2022.02.12.)
- Horváth Gabriella: Hogyan lehet újra egész, ami eltörött? – A pszichés traumák és a gyógyulás természetrajza, in: <https://pszichoforyou.hu/psziches-traumak-es-a-gyogyulas-termeszetrajza/> (2022.02.12.)
- Zűrzavaros család: A gyermekkor feldolgozása nélkül nem megy, in: [https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a\\_gyermekkor\\_feldolgozasa\\_nelkul\\_nem\\_megy](https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a_gyermekkor_feldolgozasa_nelkul_nem_megy) (2022.02.12.)
- Miskei Anikó: Te fel tudod dolgozni a téged ért traumákat? in: <https://she.life.hu/nofilter/20170314-ptsd-poszttraumas-stressz-szidroma-biztonsagerzet-trauma-aldozat-felepules.html> (2022. 02. 12.)

- Zúrzavaros család: A gyermekkor feldolgozása nélkül nem megy, in: [https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a\\_gyermekkor\\_feldolgozasa\\_nelkul\\_nem\\_megy](https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a_gyermekkor_feldolgozasa_nelkul_nem_megy) (2022. 02. 12.).
- Anoni Mara Társaság munkatársai: Terápia, in: <https://www.beszeljrola.hu/gyermekkoriszexualis-abuzus/terapia-2> (2022. 02. 09.)
- Clinica virtuală Bellanima: Cum afectează traumele din copilărie adultul de azi? , in: <https://www.bellanima.ro/articole/traumele-din-copilarie-la-adulti/> (2022. 02. 12.)
- Eugen Popa: Traumele din copilărie, in: <https://putereamintii.ro/blog/traumele-din-copilarie/> (2022.02.12.)
- Grațielea Vlad: Moduri eficiente de a-ți vindeca traumele din copilărie, in: <https://gratielavlad.ro/moduri-eficiente-de-a-ti-vindeca-traumele-din-copilarie/> (2022. 02. 12.)
- Dervalics Dóra: Tánc közben szárnyal a lélek: a táncterápia szorongáscsökkentő hatása, in: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/24531/tancterapia> (2022. 02. 12.)
- Alkotásutca: Művészetterápia – a legfontosabb tudnivalók, in: <https://www.alkotasutca.hu/blog/muveszetterapia---a-legfontosabb-tudnivalok> (2022.02.12)
- Zúrzavaros család: A gyermekkor feldolgozása nélkül nem megy, in: [https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a\\_gyermekkor\\_feldolgozasa\\_nelkul\\_nem\\_megy](https://zurzavaroscsalad.blog.hu/2020/06/22/a_gyermekkor_feldolgozasa_nelkul_nem_megy) (2022.02.12.)
- Mózes Zsófi: Hogyan lehet felépülni egy súlyos traumából? in: <https://divany.hu/eletem/2020/09/28/ptsd-kezelese/> (2022.02.12.)
- Moly Leszcz: Pszichoterápián gondolkodik? A csoportterápia megfelelőbb lehet, mint a hagyományos módszer, in : <https://csoportanalizis.hu/pszichoterapian-gondolkodik-a-csoportterapia-megfelelobb-lehet/> (2022.02.12.)
- A 777 olvasója: Gyógyulás a bántalmazás sebeiből, in: <https://777blog.hu/2018/04/07/gyogyulas-a-bantalmazas-sebeibol/> (2022.02.12.)

- Bagdy Emőke: Veszteségből nyereség, in: <https://nlc.hu/eletmod/20131015/bagdy-emoke-vesztesegrol/> (2022.02.12.)
- Kuna-Várhelyi Gábor: A traumafeldolgozásba fektetett energia mindig megtérül, in : <https://divany.hu/eletem/trauma-feldolgozas/> (2022.02.12.)
- Sebestyén Eszter: Ez nem az én szégyenem, hanem azoké, akik ezt tették velem – a bántalmazás lélektana, in : [https://wmn.hu/ugy/48598-ez-nem-az-en-szegyenem-hanem-azoke-akik-ezt-tettek-velem--a-bantalmazottsag-lelektana?fbclid=IwAR0poOxZ\\_WWLLR5bYJOQnqFAq-ZDMV3Ln-eKcAAahBB6\\_vZLR8p5LU7OXU](https://wmn.hu/ugy/48598-ez-nem-az-en-szegyenem-hanem-azoke-akik-ezt-tettek-velem--a-bantalmazottsag-lelektana?fbclid=IwAR0poOxZ_WWLLR5bYJOQnqFAq-ZDMV3Ln-eKcAAahBB6_vZLR8p5LU7OXU) (2022.02.09.)
- Kiss Olga: Nem kell mindig megbocsátanod – van, ami nem megbocsátható, in: <https://she.life.hu/nofilter/20210928-nem-kell-mindig-megbocsatanod-van-ami-nem-megbocsathato.html> (2022.02.09.)
- Got questions: Arra int-e a Biblia, hogy bocsássuk meg és felejtsük el a sérelmeket? in : <https://www.gotquestions.org/Magyar/megbocsatas-felejtes.html> (2022.02.09)
- Borbély Szilárd, szerk. Diósi Dávid: Magyar Katolikus Lexikon - Megbocsájtás, in : <http://lexikon.katolikus.hu/M/megbocs%C3%A1t%C3%A1s.html> (2022.02.09.)
- Szalay Ágnes: Magadnak ártasz, ha nem tudsz megbocsájtani, in: <https://divany.hu/eletem/2021/01/17/megbocsatas/> (2022.02.09.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: A gyógyulás folyamata, Ki bocsát meg kinek? in : <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/gyogyulas-folyamata/megbocsatas-helyett-elfogadas/ki-bocsat-meg-kinek> (2022.02.09.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: A gyógyulás folyamata, Megbocsátás helyett elfogadás, in: <http://muszajmunkacsoport.hu/tudastar/gyogyulas-folyamata/megbocsatas-helyett-elfogadas> (2022.02.09.)
- Szerk. Ungvári Brigitta: A hiteles megbocsátás feltételei, in: <https://blog.palferi.hu/hiteles-megbocsatas-feltetelei/> (2022. 02. 11.)



- Szerk. Ungvári Brigitta: Meg akarok bocsájtani. Hogyan tegyem? in : <https://blog.palferi.hu/meg-akarok-bocsajteni-hogyan-tegyem/> (2022.02.)
- Szerk. Ungvári Brigitta: „Mi, kicsik, mutassuk meg a nagyoknak, hogy nagyobbak tudunk lenni náluk.” in : <https://blog.palferi.hu/mi-kicsik-mutassuk-meg-nagyoknak-hogy-nagyobbak-tudunk-lenni-naluk/> (2022. 02. 12.)
- Sereg Tímea: Így lehet felépülni a szexuális zaklatásból és a bántalmazásból, in: <https://24.hu/élet-stilus/2018/02/25/igy-lehet-felepulni-a-szexualis-zaklatasbol-es-a-bantalmazasbol/> , (2022. 02. 15.)
- Dr. Peter Kleponis: 17 éves lány vagyok, és a pornót a PTSD (poszt traumás stressz okozta zavar) leküzdésére használom. Tudna segíteni? in: <https://www.tisztasor.com/index.php/2017/09/17/17-eves-lany-vagyok-es-a-pornot-a-ptsd-poszt-traumas-stressz-okozta-zavar-lekuzdesere-hasznalom-tudna-segiteni/> , (2022. 02. 15.)
- Jennifer Greenberg: Hogyan élvezzem a szexet, ha erőszak áldozata voltam? in: <https://nicelife.hu/cikkek/mertekletesseg/szexelvezaldozatvoltam.php> , (2022.02. 15.)
- Vig Terézia Júlia: Az én békémet adom nektek, in : <https://777blog.hu/2021/03/18/az-en-bekemet-adom-nektek/> , (2022.02.15.)
- Bíró László püspök: Kiszabadulhatsz megfertőzött múltadból – Megjelent Az én békémet adom nektek című könyv, in : <https://www.magyarKurir.hu/kultura/kiszabadulhatsz-megfertozott-multadbol-megjelent-i-az-en-bekemet-adom-nektek-i-cimu-konyv> , (2022.02.15.)
- Magyar Kurrír szerkesztősége: Goretti Szent Mária szűz és vértanú, in : <https://www.magyarKurir.hu/hirek/goretti-szent-maria-szaz-es-vertanu> , (2022.02.15.)
- Vig Terézia Júlia: Az én békémet adom nektek, in : <https://777blog.hu/2021/03/18/az-en-bekemet-adom-nektek/> (2022.02.15.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Ha szeretne segíteni, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni> , (2022.05.10.)

- Muszáj munkacsoport munkatársai: Aranyszabályok, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/higgyen-az-aldozatnak/aranyszabalyok> , (2022.05.10.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Ha családtag, szülő, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/ha-csaladtag/ha-szulo> , (2022.05.10.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Ha családtag, testvér: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/ha-csaladtag/ha-testver> , (2022.05.10.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Ha a partnere szexuális abuzus áldozata volt gyerekkorában, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/ha-partnere-szexualis-abuzus-aldozata-volt-gyerekkoraban/szexualis-elet> , (2022.05.10.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Küldjem el terápiába? in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szeretne-segiteni/ha-partnere-szexualis-abuzus-aldozata-volt-gyerekkoraban/kuldjem-el-terapiaba> , (2022.05.10.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Ha szakember – orvosok, nőgyógyászok, egészségügyi dolgozó, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szakember/orvosok-noverek-nogyogyaszok/mit-tehet-egeszsegugyi-dolgozokent> , (2022.05.10.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Ha szakember – ha nőgyógyász, in: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szakember/orvosok-noverek-nogyogyaszok/ha-nogyogyasz> , (2022.05.10.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Ha szakember – oktatók és nevelők, in : <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szakember/oktatok-es-nevelok/hogyan-akadalyozhato-meg> (2022.05.10.)
- Muszáj munkacsoport munkatársai: Ha szakember – médiában dolgozók: <https://www.muszajmunkacsoport.hu/ha-szakember/mediaban-dolgozoknak> , (2022.05.10.)

- Gyermekvédelem: Az egyházak gyermekvédelemben játszott szerepét méltatta az Emberi Erőforrások Minisztériumának szociális ügyekért felelős államtitkára az MTI-nek csütörtökön, in: [https://kormany.hu/hirek/a-gyermekvedelemben-nagy-szerepet-kapnak-az-egyhazak?fbclid=IwAR0xv9OSfTbh28R2Fzc8\\_WTU9Ob6Yjgoh514y9O5\\_Gm4gBhgibIpRhkZmQ0](https://kormany.hu/hirek/a-gyermekvedelemben-nagy-szerepet-kapnak-az-egyhazak?fbclid=IwAR0xv9OSfTbh28R2Fzc8_WTU9Ob6Yjgoh514y9O5_Gm4gBhgibIpRhkZmQ0) , (2022.06.10.)
- Szent Ágota gyermekvédelmi szolgáltató: Szívvel-lélekkel végezzük a munkánkat, in: <http://www.agotaalapitvany.hu/hir/orszagos-gyermekvedelmi-konferenciaink-2021-2858?page=2&fbclid=IwAR37iRQZ2RERc1U7rZuEjf44IGlgkI64-cYwKoQaYZ9VNHjMNlbY0JeG0e8> , (2022.06.10.)
- Ford. Tózsér Endre: Ferenc pápa 2019. 02. 26-án beszédet mondott a Vatikánban tartott, kiskorúak védelméről szóló tanácskozáson, in : [https://emberimeltosag.hu/cikkek-es-tanulmanyok/ferenc-papa-beszede-2019-02-24/?fbclid=IwAR0tUY\\_ergv-4GXW9zWEKsWf9z21OqTRYqnt4AqwMQ8fvWxBHlltrRZbwA](https://emberimeltosag.hu/cikkek-es-tanulmanyok/ferenc-papa-beszede-2019-02-24/?fbclid=IwAR0tUY_ergv-4GXW9zWEKsWf9z21OqTRYqnt4AqwMQ8fvWxBHlltrRZbwA) , (2022.06.10.)
- Görföl Tibor: XVI. Benedek pápa elemzése, in: <https://emberimeltosag.hu/cikkek-es-tanulmanyok/xvi-benedek-papa-elemzese/?fbclid=IwAR3C90S8Pgo1t7OpfkoUwbSR9gxiW92WYNkjHgatIRNuZqhsjy8kulggMyg> , (2022. 06.10.)
- Tózsér Endre SP: Ferenc pápa: A kiskorúak védelmében konkrét és hatékony intézkedéseket kell hoznunk, in: <https://www.magyarurir.hu/hirek/ferenc-papa-kiskoruak-vedelmeben-konkret-es-hatekony-intezkedeseket-kell-hoznunk> , (20.22.06.10.)
- Tózsér Endre SP: EXKLUZÍV: Ferenc pápa záróbeszéde a kiskorúak védelméről szóló püspöki tanácskozáson, in: [https://www.magyarurir.hu/ferenc-papa/exkluziv-ferenc-papa-zarobeszede-kiskoruak-vedelmerol-szolo-puspoki-tanacskozason?fbclid=IwAR1GL74L4oxl\\_JFWio1OoImkspQWsaxYu46YZcadK9duva4aQ4e29kS6IxM](https://www.magyarurir.hu/ferenc-papa/exkluziv-ferenc-papa-zarobeszede-kiskoruak-vedelmerol-szolo-puspoki-tanacskozason?fbclid=IwAR1GL74L4oxl_JFWio1OoImkspQWsaxYu46YZcadK9duva4aQ4e29kS6IxM) , (2022.06.10.)
- Fekete Fanni: „Már egy durva szó is mély nyomot hagyhat a gyerekekben” – Új katolikus intézményi projektek a gyermekek jogainak védelmében, in: <https://kepmas.hu/hu/mar->

[egy-durva-szo-mely-nyomot-hagyhat-gyerekekben-uj-katolikus-intezmenyi-projektek](#) ,  
(2022.06.10.)

- Urfi Péter: Gyermekvédelmi felelőst nevezett ki Erdő Péter, a papképzésben mostantól ez külön tantárgy lesz, in: <https://444.hu/2021/03/16/gyermekvedelmi-felelost-nevezett-ki-erdo-peter-a-papkepzesben-mostantol-ez-kulon-tantargy-lesz> , (2022.06.10.)
- Trauttwein Éva: Emberségesen, irgalommal, de el kell számolni – Marton Zsolt a varsói gyermekvédelmi konferenciáról, in: [https://emberimeltosag.hu/sajto/embersegesen-irgalommal-de-el-kell-szamolni-marton-zsolt-a-varsoi-gyermekvedelmi-konferenciarol/?fbclid=IwAR0A7XOdCBZq3FNOJA3zsOCzQuI\\_pVTWi\\_G956g-xBxs5epqj6Tk0KD3RCc](https://emberimeltosag.hu/sajto/embersegesen-irgalommal-de-el-kell-szamolni-marton-zsolt-a-varsoi-gyermekvedelmi-konferenciarol/?fbclid=IwAR0A7XOdCBZq3FNOJA3zsOCzQuI_pVTWi_G956g-xBxs5epqj6Tk0KD3RCc) , (2022.06.10.)
- Anoni Mara Társaság: Táblák, in: <https://beszeljrola.hu/tablak> , (2022.06.16)

## Nyilatkozat

Alulírott Zöld Timea, saját felelősségem tudatában állítom, hogy jelen dolgozat kizárólag a bibliográfiában feltüntetett forrásmunkák alapján készült.

2022. jún. 22.

Aláírás:

Kolozsvár

A photograph of a small, rectangular piece of paper with a slightly textured surface. The word "Zöld" is written in a cursive, handwritten style in the upper left portion of the paper. The rest of the paper is mostly blank, with some faint, illegible markings or shadows.

Extracted from

Abuse and violence are rife in the world and although we think it has always been so, 'natural', we are forced to realise that we are made to love and are called to love. Despite how commonplace it is, it is very taboo, especially sexual abuse and violence, which not only affects adults, but unfortunately also young people and children, and sometimes even babies. The perpetrator can also be anyone who is close to the child: a teacher, a doctor, a neighbour, a priest, but very often a relative or even a parent. In this case, when the child is the victim of the ultimate betrayal, who is there to take him or her in and dress his or her wounds? After all, in the case of a teacher who is the abuser, the child may well be able to rely on his family, but if he is being abused by the person whose job it is to protect him, he has almost no one to rely on.

The misconceptions that persist in popular belief promote victim-blaming attitudes, thus blaming the victim. Despite the fact that it may not be the child's fault the abuse occurred. It is very important to transform these misconceptions into real facts so that we can see clearly and help the real victim.

Sexual abuse and rape have very complex and long-lasting consequences that affect all aspects of the lives of those involved. Most of all, trust is damaged, people cannot be trusted, and relationships can be particularly difficult because of sexuality. Another consequence can be post-traumatic stress syndrome, which develops after a trauma and can produce symptoms such as memory and emotional intrusions, nightmares, fear, panic attacks, dissociation, depression, etc. Self-harm and suicidal thoughts/attempts can be very common - so they need special attention - and it is not uncommon for them to escape into some kind of addiction, which only adds to the underlying problem.

For treatment, psychotherapy, art and dance therapy can help, in some cases combined with medication. In addition, it can be very helpful to eat healthily, exercise daily and get enough sleep. By relying on hobbies and resources, patient help can help the person to heal. Of course, recovery does not mean that the victim no longer remembers the events and is not at all hurt by them, but that they choose to live life by incorporating this into their life. The question of forgiveness is a controversial one, and although psychology agrees with the Church's teaching: forgiveness is healing, the decision is in the hands of the person concerned, and we have no right to dictate when he forgives his abuser. He must be given the opportunity to make a decision of his own free will

and the person may have no intention of forgiving him at all. Forgiveness does not have to be followed by rebuilding a relationship with the perpetrator, in fact it is recommended that you stay away from him. The person I spoke to within the framework of my thesis says that by forgiving, the person gives up the right to hurt and the right to take revenge - so they begin to step out of the role of victim, which is one of the first big steps in the healing process.

The Church is not left out of this either. Among other things, Pope Francis has spoken out for the protection of minors and is calling the Church and the world to face up to the situation. For this is the first thing that must be done: to dismantle misconceptions, selfishness, indifference and to fulfil the mission that God himself has placed at the heart of the Church. We walk in the shoes of children, but we are already on the way, if not to prevent, then to embrace those who are victims of sexual abuse and rape. The Church, together with society, is the agent of God who heals!