

Lelki Segítségnyújtó Anyag

Felnőttek intim képével történő visszaélés esetén



**INTERNET
HOTLINE**



Ez az Internet Hotline jogsegélyszolgálat
és a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány által készített lelki támogató anyag,
amellyel az intim képekkel való online visszaélésekben érintett
felnőttek számára szeretnénk érzelmi támogatást nyújtani.

Intim képpel való visszaélésnek minősülhet többek között:

Intim felvételek jogosulatlan megszerzése és felhasználása: Ebben az esetben az elkövető engedély nélkül jut hozzá az intim tartalmakhoz, például a sértett telefonjáról történő adatlopás, közösségimédia-, e-mail- vagy felhőalapú fiókok feltörése útján, illetve rejtett kamerával készített felvételek segítségével.

Az is gyakori, hogy a felvételek elkészítése konszenzuális alapon történt, azaz megvolt a **beleegyezés, de kizárólag magánhasználat céljából**, például ismerkedés vagy egy párkapcsolat során. Később azonban ezek a tartalmak az érintett újabb hozzájárulása nélkül kerülnek nyilvánosságra.

Egyre gyakrabban fordul elő az is, hogy az intim felvételeket **zsarolásra (sextortion)** használják fel, szexuális vagy anyagi előny megszerzése érdekében. Az anyagi haszonszerzés további formája lehet a felvételek értékesítése vagy fizetős felületeken történő közzététele az érintett személy engedélye nélkül.

Intim felvételek engedély nélküli közzététele vagy megosztása: Ide tartozik, amikor az intim fotót vagy videót az érintett hozzájárulása nélkül töltik fel közösségimédia-felületekre, pornográf tartalmú weboldalakra, illetve kifejezetten, úgynevezett „bosszúpornó” megosztására létrehozott platformokra. Ugyancsak ebbe a kategóriába sorolható az intim felvételek továbbítása harmadik személyeknek (például ismerősöknek vagy csoportoknak) az érintett beleegyezése nélkül, bosszú, megszégyenítés céljából.

A mesterséges intelligencia térnyerésével párhuzamosan egyre nagyobb arányban jelennek meg **manipulált vagy hamis tartalmak** az interneten, amelyek alól az intim felvételek sem jelennek kivételt. Ilyen esetekben például más személy arcképét szerkesztik rá egy meztelen testre, vagy intim helyzetet sugalló, valótlan képeket és videókat hoznak létre és terjesztenek.

Milyen érzéseket tapasztalhat ilyen jellegű visszaélések esetén?

A történetek után nagyon sokféle, akár egymásnak ellentmondó érzés is kavaroghat bennünk. Ezek mind érthetőek és jogosak.

Lehet, hogy úgy érzi magát, mint aki:



Előfordulhat az is, hogy egyszerre érez reményt és teljes zavart.

Ezek az érzelmek mind rendben vannak.

Szeretnénk, ha tudná, hogy megértjük, hogy ez a helyzet megrázó és fájdalmas. Érthető, ha elveszettnek, kiszolgáltatottnak érzi magát, de fontos tudnia, hogy **nincs egyedül ezzel a problémával.**

Tapasztalataink alapján sokan fordulnak hozzánk hasonló helyzetben, **nők és férfiak egyaránt**, és nagyon hasonló érzésekről számolnak be.

Jogos, ha csalódottságot él át amiatt, ahogyan a környezete, a hatóságok vagy akár a jogi szakemberek **reagálnak, vagy adott esetben nem reagálnak a történetekre.** Ez tovább erősítheti a tehetetlenség érzését.

Szeretnénk, ha tudná, hogy **joga van az emberi méltósága tiszteletben tartásához**. Joga van a teste és határai tiszteletben tartásához, és joga van **nemet mondani** bármire, ami az érzése szerint ezeket a határokat sérti.

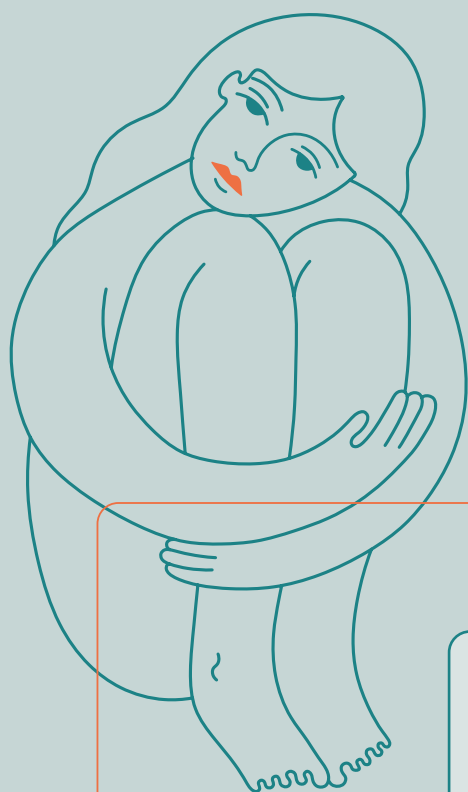
Nem az Ön hibája, ha ezeket a jogokat valaki megsérti. Nem hibás azért, mert elküldött egy képet. A bizalom és az azzal való visszaélés **nem az Ön felelőssége**. Két felnőtt ember konszenzuson alapuló párkapcsolatában az intim képek megosztása nem bűncselekmény és **nem szégyellni-való**. Sok modern kapcsolatban ez az ismerkedés vagy az intimitás része.

Úgy tapasztaljuk, hogy az intim képpel való visszaélés **nemtől függetlenül bárkivel megtörténhet**.

Mit érdemes önmaga érdekében átgondolnia?

Krízishelyzet – mi történik ilyenkor?

Krízishelyzetről beszélünk, amikor egy váratlan esemény hatására a korábban bevált megoldások, módszerek, megküzdési stratégiák már nem működnek. Ilyenkor természetes, hogy az ember bizonytalannak, tehetetlennek érzi magát, és előfordulhat, hogy új eszközökre, új megoldásokra van szüksége a helyzet kezeléséhez.



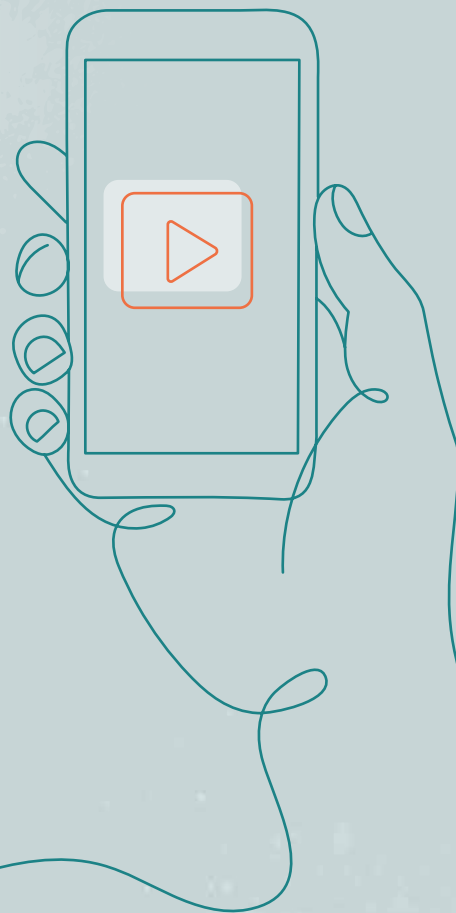
Érdemes átgondolnia, hogy az Ön által alkalmazott eszközök, stratégiák:

- építőek, azaz segítenek megnyugodni, tisztábban gondolkodni, továbblépni, vagy
- rombolóak, azaz átmenetileg csökkentik a feszültséget, de hosszabb távon ártanak.

Problémafókuszú vagy érzelemfókuszú megküzdés – krízishelyzetben mindkettőnek lehet helye:

- **Problémafókuszú megküzdés:** konkrét lépések megtétele (pl. ügyintézés, információgyűjtés).
- **Érzelemfókuszú megküzdés:** az érzések megértése, megengedése, feszültség csökkentése.

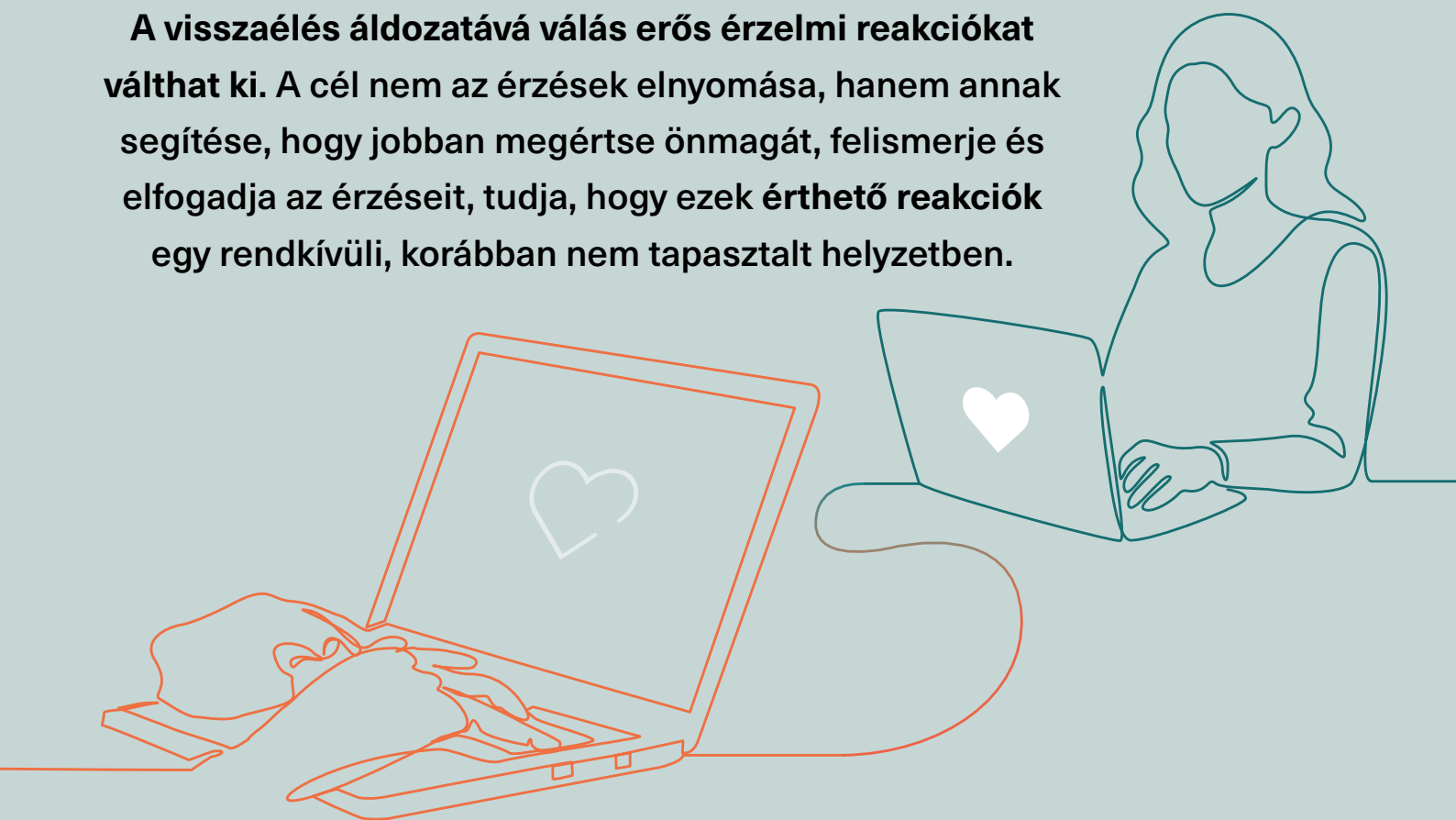
Fontos felismerni, hogy **nem mindig ugyanaz a megküzdési mód segít**, és ez rendben van.



Az alábbi ábra segítséget nyújthat ahhoz, hogy vizuálisan is megjelenítse a fentiek szerinti megküzdési stratégiáit. Ez segíthet akár az érzései rendszerezésében és megértésében is.



A visszaélés áldozatává válás erős érzelmi reakciókat válthat ki. A cél nem az érzések elnyomása, hanem annak segítése, hogy jobban megértse önmagát, felismerje és elfogadja az érzéseit, tudja, hogy ezek érthető reakciók egy rendkívüli, korábban nem tapasztalt helyzetben.



További tanácsaink!

Ne maradjon egyedül a titokkal és a félelmeivel!

A titok mindig az elkövetőnek kedvez. Fontolja meg, hogy megosztja-e a történeteket egy megbízható személlyel. Egy támogató, őszinte beszélgetés sokat segíthet.

Fizikai biztonság mindenekelőtt!

Ami online történik, az is lehet ijesztő és fájdalmas, de ha attól fél, hogy az elkövető fizikai veszélyt jelenthet, azonnal hívja a 112-t! Ha fenyegetve érzi magát, mindenképpen kerülje a vele történő kommunikációt, mind online, mind offline, személyesen.

Az intim szféra védelmének fontossága

Amikor a teste vagy az arról készült képei kikerülnek az Ön kontrollja alól, fontos emlékeztetnie magát: nem a történetek határozzák meg az Ön értékét.

Szakember bevonásának lehetősége

Teljesen érthető, ha most nehézséget okoz a mindennapi feladatok elvégzése. Azonban, ha ezek az érzések tartósan fennállnak, érdemes segítséget kérni egy pszichológustól. Ingyenes támogatás családsegítő központokban is elérhető.

Öngondoskodás krízishelyzetben

Próbáljon kapcsolódni a testéhez! Ezt megteheti séta, mozgás, légzőgyakorlatok, apró rutinok segítségével, melyek stabilizálhatják a jelenlétét.

Szervezetek, akik segítséget nyújthatnak:



Amennyiben a rendelkezésére áll a konkrét, interneten elérhető tartalomra mutató pontos URL-cím, forduljon bizalommal a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság Hivatala által fenntartott internetes tájékoztató és segítségnyújtó szolgálathoz, az Internet Hotline-hoz. Bejelentését a <https://nmhh.hu/internethotline/> weboldalon elérhető űrlapon (akár anonim módon is) vagy az internethotline@internethotline.hu e-mail-címen is megteheti.



Ha úgy érzi, lelki segítségre van szüksége, és még nem múlt el 24 éves, a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány munkatársaihoz fordulhat a 116-111-es telefonszámon! Anonim módon beszélhet velük, ingyenesen hívható, és a hívó telefonszámláján sincs nyoma a hívásnak. A Kék Vonalról bővebben itt olvashat: <https://kek-vonal.hu/>



Amennyiben már elmúlt 24 éves és úgy érzi, lelki segítségre van szüksége, kérjük, hívja akár mobilról is a 116-123-as ingyenes lelkielsősegélyszámot (<https://sos116-123.hu/>).



A DélUtán telefonos lelkisegélyt nyújt 40 éven felülieknek, a lelkisegélyszolgálat mindennap 18-tól 21 óráig, a 06 80 200 866-os és a 13777-es ingyenes telefonszámon hívható (<https://delutan.hu/hu>).



Lehetősége van felvenni a kapcsolatot az Áldozatsegítő Szolgálattal a nap 24 órájában ingyenesen hívható, 116-006-os Áldozatsegítő Vonalon. Ha személyesen szeretne segítséget kérni, arra az Önhöz legközelebbi Áldozatsegítő Központban van lehetősége, melyek címlistája a <http://vansegitseg.im.gov.hu> oldalon érhető el.



A **család- és gyermekjóléti központhoz** is fordulhat (amelynek a lakóhelye szerint a járasszékhely településen működő család- és gyermekjóléti szolgálat minősül) jogi tájékoztatásnyújtásért és pszichológiai tanácsadás érdekében.



Az intim képpel való visszaélés áldozatainak hatékony támogatására jött létre a StopNCII.org szolgáltatás. Ez egy 18 év felett bárki számára ingyenesen elérhető rendszer, amely az intim képek egyedi „hashértéke” alapján segít felismerni és eltávolítani azokat a vele együttműködő online platformokról. Itt érhető el a weboldal: <https://stopncii.org/>

**Emlékeztesse magát
ezekre:**

Nincs egyedül!

Mindig van segítség!

Segítséget kérni bátorság!

**Jogai az online térben
is érvényesek!**

Itt vagyunk és segítünk:

