nmhh
Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság

Lelki Segítségnyújtó Anyag

Gyermekekkel szemben elkövetett online visszaélések esetén

INTERNET HOTLINE

KÉK VONAL

Ez az Internet Hotline jogsegélyszolgálat
és a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány által készített lelki támogató anyag,
amellyel az intim képekkel, egyéb tartalmakkal, online ismerkedés során
történt visszaélésben érintett gyermekek,
fiatalok számára szeretnénk érzelmi támogatást nyújtani.

Online visszaélést tapasztalhattál egy kortársad vagy egy felnőtt irányából is, ez változó érzéseket okozhat benned.

Lehet, hogy egy játék során egy kortársad kérte, hogy beszélgessetek tovább személyesebb témákról az Instán, és küldött neked egy intim képet magáról, majd kérte, hogy te is küldj egyet. Miután ez megtörtént, megfenyegetett, hogy megosztja a képeket a családoddal és a barátaiddal.

Előfordulhat, hogy azt hiszed, egy kortársaddal beszélsz, de valójában egy felnőtt férfi vagy nő próbál a bizalmadba férkőzni, majd később pénzt vagy személyes találkozót követel tőled és a korábban kicsalt intim képeid megosztásával fenyeget.

Az Internet Hotline-nál azt tapasztaljuk, hogy lányok és fiúk egyaránt érintettek ilyen visszaélésekben, sőt, sokszor felnőtt nők és férfiak is áldozatul esnek. Nincs miért szégyenkezned!

Milyen érzéseket tapasztalhatsz online visszaélés áldozataként?

Megalázott
Csalódott
ELÁRULT
Védtelen
ÜRES
Fenyegetett
DÜHÖS
Tehetetlen
Visszautasított
KÉTSÉGBEESETT
IJEDT
Értéktelen
nyugtalan
VÉTKES
Rémült
Zavarodott
Szégyenkező
Magányos
SZORONGÓ
HIBÁZTATOTT
Felháborodott
Méltatlan helyzetben lévő
Kontrollvesztett

Segítünk az érzéseid kapcsán...

- Megértjük, hogy **csalódottnak, kontrollvesztettnek és elárulva** érzed magad ebben a helyzetben, ugyanis a másik fél visszaélt a bizalmaddal.
- Érthető, hogyha **megalázva és fenyegetve** érzed magad, ugyanis az elkövető éppen azt szeretné, hogy minél kevesebbnek, védtelenebbnek gondold magad, és emiatt ne kérj segítséget.
- Jogod van ahhoz, hogy **dühös** legyél ebben a helyzetben! De fontos, hogy ez ne magad felé irányuljon, ugyanis nem követtél el semmi rosszat, hogy megbíztál valakiben.
- **Ijedtséget, szorongást** is tapasztalhatsz, nagyon fontos azonban tudnod, hogy te azzal, hogy küldtél egy intim képet magadról, nem követtél el semmilyen visszaélést!

Ezek az érzelmek mind rendben vannak.

Sok más gyermektől érkező jelzést kezelünk.
Ők a kortársaid, és mind-mind hasonló
érzésekről, félelmekről írnak nekünk.

Fontos, hogy tudd, hogy az is rendjén van, ha a válaszunk vagy a jogi reakció, esetleg annak hiánya okoz csalódást számodra. **A biztonságérzetedet nem mindig tudjuk helyreállítani, azonban az alábbiak átgondolása segíthet:**

A titok mindig az elkövetőnek kedvez. Nagyon fontos, hogy arról, ami történt, beszélj személyesen egy felnőttnek, akiben megbízol, és ne maradj egyedül a félelmeiddel! Egy olyan felnőttel beszélj, akit személyesen is ismersz és megbízol benne. Ha nincs a környezetedben most ilyen személy, akkor vannak olyan szakemberek, akiknek az a feladatuk, hogy segítsenek neked, például a Kék Vonal is hasonló problémákban nyújthat segítséget.

Ha gyerek és felnőtt között történik bármilyen interakció, mindig a felnőtt felelőssége, hogy ne lépje át a határaidat, és ne éljen vissza a bizalmaddal.

A kortárs közösségben való részvételedre, iskolai, osztályközösségben való jelenlétedre is hatással lehet egy online visszaélés, és jó, ha abba kapaszkodsz, hogy ami történt, az nem a te szégyened, és senkinek nincs joga megalázni, kiközösíteni téged. A közösségben rendezni kell ezt a helyzetet, jelezd tanárodnak, iskolapszichológusodnak, ha bántást tapasztalsz. Ha úgy érzed, hogy akinek elmondtad, nem kezeli megfelelően a helyzetet, nem tud neked olyan segítséget nyújtani, ami javít a helyzeteden, akkor fordulj egy másik felnőtthöz, vagy jelezd újra, amíg nem kapsz egy számodra megnyugtató választ.

Sok támogatást és ötletet kaphatsz kortársaktól, online ismerősöktől, vagy akár a mesterséges intelligenciától, de ezek nem egyenértékűek egy felnőttel vagy egy megbízható baráttal való beszélgetéssel.

Senkinek nincs joga visszaélni a bizalmaddal akkor sem, ha te kezdeményezted a kapcsolatot, te voltál az aktívabb fél.

Ha azt érzed, hogy egy kérés nem oké, akkor sem zsarolás, sem könyörgés, sem manipuláció, nyomás hatására ne hagyd figyelmen kívül saját rossz érzéseidet. Figyelj oda és hallgass a megérzéseidre.

Beszéljünk kicsit arról, hogy milyen jogaid vannak ebben a helyzetben!

- Az emberi méltóságod tiszteletben tartásához, illetve a védelemhez, a gondoskodáshoz jogod van, és gyermeki, emberi jogaid az online térben is érvényesek!
- Jogod van határaid, tested tiszteletben tartásához. Jogod van nemet mondani bármire, ami érzésed szerint ezeket a határokat sérti. Nem a te hibád, ha ezt mások nem tartják tiszteletben.
- Nem vagy hibás azért, mert elküldted a képet. A bizalommal és a képekkel való visszaélés nem a te hibád!
- Jogod van ahhoz, hogy ha megosztod a problémádat a szüleiddel, akkor ők empátiával forduljanak feléd. Az is lehet, hogy ennek feldolgozásához szüleidnek is segítségre lesz szükségük, hiszen ők sem voltak még ilyen helyzetben. Ha nem tudod, hogy hogyan kezdj el egy ilyen beszélgetést, ezek a kezdő mondatok, gondolatok segíthetnek:

„Történt valami, amihez nem járultam hozzá…”

„Történt valami, amit már nem tudok kontrollálni…”

„Van valaki az online térben, aki félelmet kelt bennem…”

Számít a fizikai biztonságod, jólléted is – ebben így segíthetünk:

- Ha közvetlen, fizikai veszélyben érzed magad, vagy ettől félsz, azonnal hívd a **112**-es, a nap 24 órájában elérhető segélyhívó számot!
- Ha valaki zsarol téged, akkor semmiképpen ne találkozz vele személyesen!
- Ha visszaélnek az intim felvételeiddel, akkor érezheted úgy, hogy elveszítetted a kontrollt nem csupán a kép, hanem a saját tested, életed felett is. Ezért fontos, hogy kapcsolódj vissza saját magadhoz:

Tudatosítsd magadban: fontos, hogy a tapasztalt visszaélésből fakadó negatív érzések ne a saját testedre csapódjanak vissza.
Gondold át, hogy mi az az 5 dolog, amit szeretsz magadon, magadban!

Mozgással is tudsz kapcsolódni saját magadhoz,
a futás vagy egy séta sokat segíthet! Lélegezz mélyeket közben!

- Teljesen érthető, ha most átadod magad a negatív érzéseidnek, de ha ez az állapot tartósan fennáll, kérd szakember segítségét. Pszichológusi segítség igénybevételére a területileg illetékes családsegítő központokban is lehetőséged van, de akár az iskolapszichológushoz is fordulhatsz.

Hova fordulhatsz segítségért? Miben tudsz segítséget kérni?

Az Internet Hotline segítséget nyújthat neked az online tartalmak eltávolításában és a téged zaklató profilok platformnak való jelentésében, eltávolíttatásában. Itt találod a bejelentőfelületünket: https://nmhh.hu/internethotline/

A Kék Vonal segíthet neked abban, hogy megoszd érzéseidet, félelmeidet. Abban is tudnak segíteni, hogy hogyan beszélj az általad tapasztaltakról a szüleiddel és a barátaiddal. Őket a 116-111-es telefonszámon és az alábbi honlapon érheted el: https://kek-vonal.hu/

A rendőrség a súlyos visszaélésekben tud segítséget nyújtani. 18 éves korod alatt a törvényes képviselőddel, így például jellemzően a szülőddel tudsz feljelentést tenni a lakóhelyed szerinti rendőrkapitányságon vagy online, az alábbiak szerint: https://www.police.hu/hu/ugyintezes/beadvanytetel

Az iskolákban elérhető pszichológus vagy iskolai szociális segítő is tud számodra gyakorlati, illetve lelki támogatást is nyújtani. Ők abban is tudnak segíteni, ha az iskolatársaid bántanak a történtek miatt. Fordulhatsz a lakóhelyedhez közeli család- és gyermekjóléti központhoz is, ahol pszichológiai tanácsadást kérhetsz.

A TakeItDown szolgáltatás az **NCMEC (https://www.missingkids.org/home) amerikai szervezet által üzemeltetett, de magyar nyelven is elérhető** ingyenes szolgáltatás, amelyet az intim képek beleegyezés nélküli megosztásán alapuló visszaélés 18 évesnél fiatalabb áldozatainak támogatására hoztak létre. A szolgáltatásról magyar nyelven itt tájékozódhatsz részletesen: **https://takeitdown.ncmec.org/hu/**

Emlékeztesd magad ezekre:

Nem vagy egyedül!

Mindig van segítség!

Segítséget kérni bátorság!

Jogaid az online térben is érvényesek!

Itt vagyunk és segítünk: