Ne bánts!
Én sem bántalak!

Munkafüzet

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Mi az ÉFOÉSZ?

Az Értelmi Fogyatékossággal Élők és
Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetségét,
röviden ÉFOÉSZ-t azért alapították, hogy
az emberek jobban figyeljenek oda
az értelmi fogyatékos emberekre és
családjaikra.

Az ÉFOÉSZ országos szervezet.
Minden megyében van ÉFOÉSZ Iroda.
Az ÉFOÉSZ küzd az értelmi fogyatékos emberek
egyenlő jogaiért!

Mi az Önálló Életviteli Centrum?

2018-ban az ÉFOÉSZ
Önálló Életviteli Centrumokat hozott létre
Magyarország minden megyéjében.

Az Önálló Életviteli Centrumoknak az a feladatuk, hogy
segítsék az értelmi fogyatékos embereket
az önállóvá válásban,
a tanulásban,
a munkában,
a közlekedésben,
a lakhatásban,
a családi élet szervezésében.

Kedves Barátunk!

Hogyan kerülhető el a bántalmazás?

Mit kell tenni, ha bántalmaznak?

Ebben segít a munkafüzet.

A munkafüzet könnyen érthető formában készült.

A munkafüzet feladatokat is tartalmaz.
A feladatokat elvégezheted az Önálló Életviteli Centrumban, vagy a barátoddal, családoddal.

Beszélgess a témáról!

Oldd meg a feladatot!

Használj számítógépet, okos telefont, tabletet!

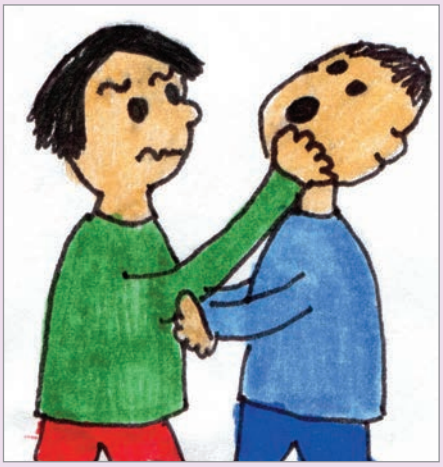
Válassz feladatot!

Mi a bántalmazás

Amikor valakit bántanak, kínoznak.

Amikor valakit kigúnyolnak, csúfolnak.

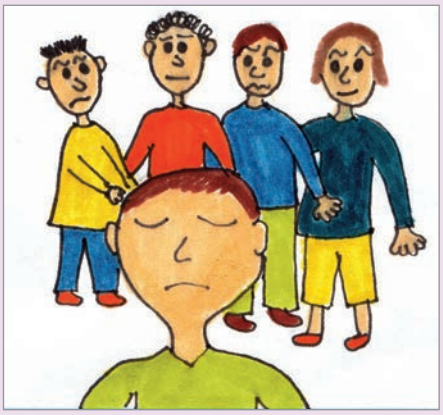
Amikor valakit megfenyegetnek,
arra kényszerítik,
hogy megtegyen dolgokat.



Amikor valakit megvernek.

Amikor valakit megaláznak.

Amikor valakit kirekesztenek.



**Beszélgess a bántalmazásról!
Az ismeretek segítenek
megvédeni magad!**

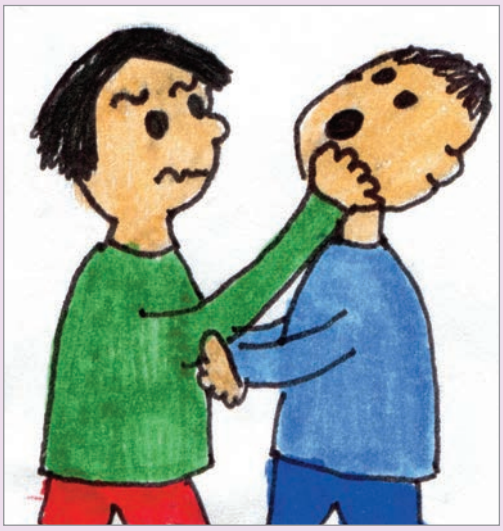
A bántalmazás fajtái

testi

lelki - szóbeli

szexuális

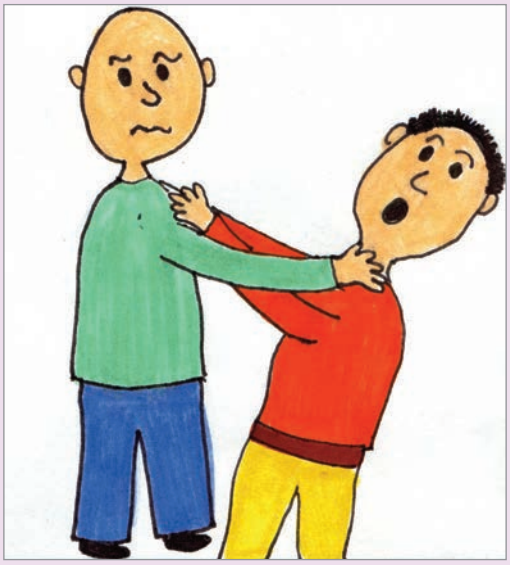
internetes



A bántalmazás rossz dolog.
Ne bánts senkit!
Ne hagyd, hogy Téged bántsanak!

A testi bántalmazás

Amikor valakit megvernek,
meglöknek, rugdosnak
vagy erőszakkal elveszik valamijét.



Senkit nem szabad megverni!
Nem szabad más tulajdonát megrongálni!

Egészítsd ki a mondatot!

Senkit nem szabad _____!

A verekedés _____!

megverni
megvédeni
rossz dolog
jó dolog

Lelki bántalmazás

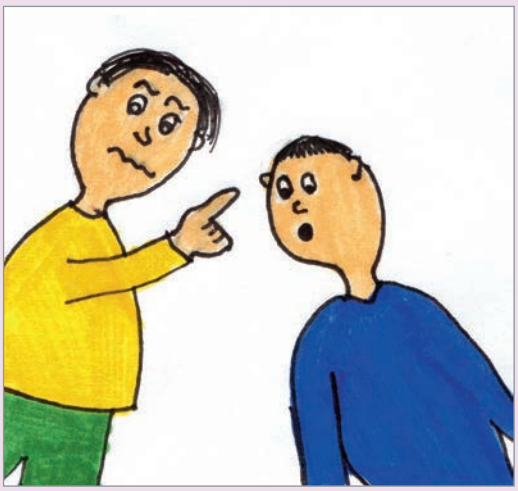
Ha uralkodnak fölötted

vagy félelemben tartanak,

nem vesznek rólad tudomást,

kirekesztenek.

Szóbeli bántalmazás



Amikor valakit csúfolnak,

kigúnyolnak,

csúnyán beszélnek vele.

Ha veszekedtek a barátoddal, az nem bántalmazás.

Az emberi méltóság fontos!
Minden embert tisztelni kell!
Neked is tisztelned kell másokat!

Kényszerítés, zsarolás

Kényszerítenek valamire,
amit Te nem szeretnél például:
oda kell adnod a telefonod, pénzed.

Szexuális bántalmazás

Ha erőszakkal szexuális együttlétre kényszerítenek!
Az együttlétet a nő, vagy a férfi nem akarja.

Nem kell megtenned, ha nem akarod!
A szexuális zaklatás bűncselekmény!
Kérj segítséget!

Internetes zaklatás

Ha e-mailen, telefonon
fenyegető üzenetet kapsz,
ha nyilvánosan sértő
dolgokat írnak rólad,
amikor olyasmire kényszerítenek,
amit te nem akarsz megtenni,
nevedben küldenek üzenetet, sértő fotókat.

Nézd meg a filmet!

A film megtekintéséhez olvasd be a QR- kódot,
vagy látogasd meg a
https://www.youtube.com/watch?v=U_hkKlYtRrY weboldalt.

Ha zaklatnak:
Ne válaszolj!
Szakítsd meg a kapcsolatot!
Kérj segítséget!
Hívd a KÉK VONALAT 116-111!
Használd az alkalmazást! https://unicef.hu/helpapp

Válassz feladatot! ?

Húzd át, a hamis állítást!

Amikor egy embert kirekesztenek, fenyegetnek az bántalmazás.

Minden embert tisztelni kell!

Szabad verekedni.

Az internetes zaklatás is bántalmazás.

A barátodról megoszthatsz sértő képeket.

Húzd át a bántalmazást ábrázoló képet! X

Mit tehetek, ha bántalmaznak?

Ha úgy érzed, bántalmaznak, kérj segítséget!
A bántalmazást ne titkold el!

Végiggondolom mi történt.

Átgondolom ki bántalmazott.

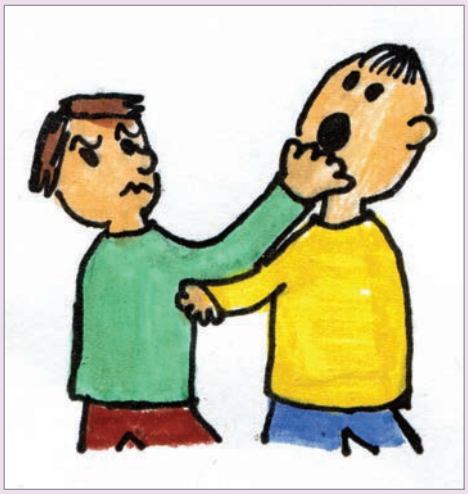
Internetes zaklatáskor
lefényképezem az oldalt.

Keresek valakit, akiben megbízok.

Beszélek vele a bántalmazásról.

Bejelentjük a bántalmazást egy
hivatalos személynek. →

rendőr
ügyvéd
orvos



Kitől kérhetek segítséget?

a családtól

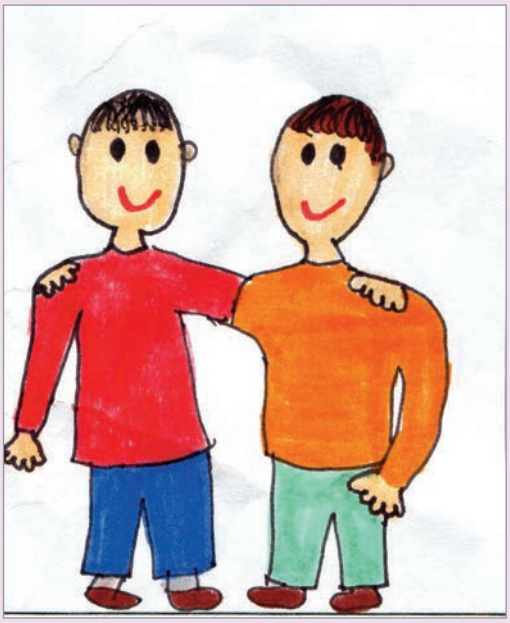
egy baráttól

segítőtől

mentortól

önérvényesítőktől

akiben megbízom



Egészítsd ki a mondatot!

Kitől kérhetsz segítséget?

Én _____

kérhetek segítséget.

Itt is kérhetsz segítséget!

Segélyhívószám 112

Rendőrség 107

Mentők 104

Önálló Életviteli Centrum

ÉFOÉSZ

A centrum Budapesten és 19 nagyvárosban működik.

A centrumban segítők várnak.

Írd fel a centrum címét!

_____

www.kek-vonal.hu

www.bantalmazas.hu

www.eszteralapitvany.hu

www.szeretetszolgalat.hu

Mit kell elmondanom?

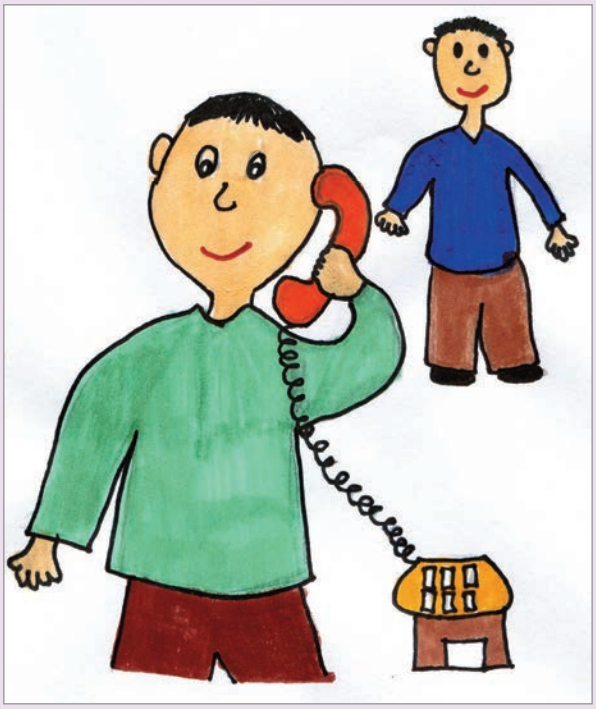
Mi a neved és az elérhetőséged?

Mi történt?

Hol történt?

Ki tette veled?

Mikor történt?



Egyszer vagy sokszor történt?

Ki volt még ott?

Látta-e, hallotta-e valaki?

Kértél mástól is segítséget?

Írj, rajzolj,
vagy mondj
2 üzenetet Zoltánnak!

Jenő tegnap
megfenyegetett.
Ma megvert.
Elvette a pénzemet.

Jól jegyezd meg!

Ne titkold el, ha bántanak!

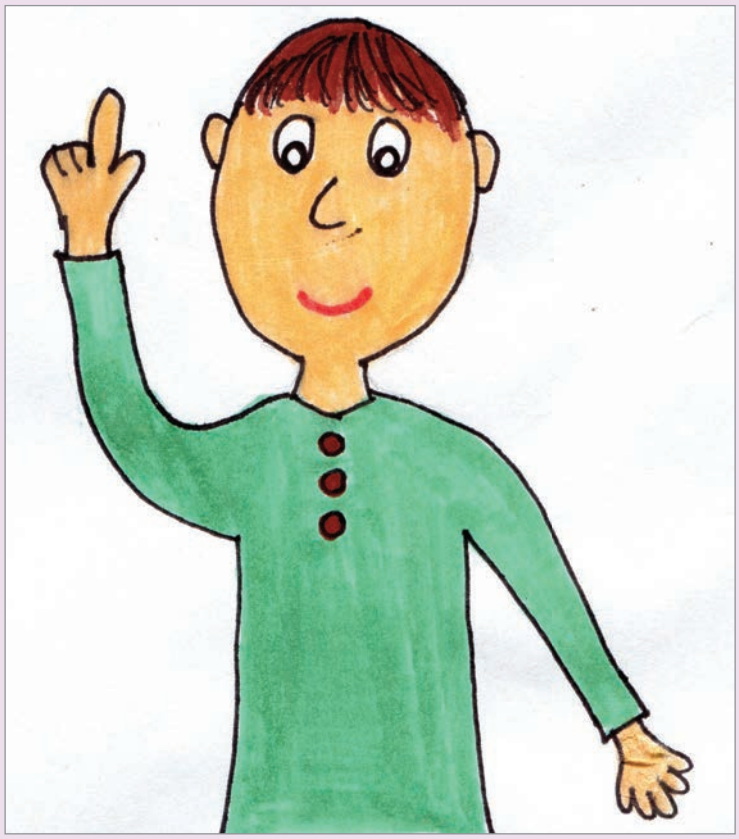
Te is tehetsz azért, hogy ne bántsanak!

Ne bánts senkit!

Kérj segítséget!

Minden embert tisztelni kell!

Téged is!



Később is legyen segítségedre a munkafüzeted!

Az Önálló Életviteli Centrumok elérhetőségei

- Önálló Életviteli Centrum Békés megye
  Cím: 5600 Békéscsaba, Kolozsvári u. 62.
  Telefon: +36 66 631 710
  E-mail: efoeszbm@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Heves megye
  Cím: 3300 Eger, Szarvas Gábor u. 2. fszt.
  Postázási cím: 3300 Eger Pf. 201
  Telefon: +36 30 665 4325
  E-mail: efoeszeger@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Szabolcs-Szatmár-Bereg megye
  Cím: 4400 Nyíregyháza, Arany János u. 42. fsz. 1.
  Postázási cím: 4400 Nyíregyháza, Új u. 29. 2/1.
  Telefon: +36 20 334 9115
  E-mail: efoesz.tarnai@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Győr-Moson-Sopron megye
  Cím: 9023 Győr, Mester u. 1. fsz. 110.
  Telefon: +36 96 824 090, +36 20 579 3610
  E-mail: timeaesse@gmail.com; efoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Hajdú-Bihar megye
  Cím: 4025 Debrecen, Simonffy u. 4-6. fsz. 41.
  Telefon: +36 70 295 7584
  E-mail: efoesz.hb@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Baranya megye
  Cím: 7633 Pécs, Ybl M. u. 8.
  Postázási cím: 7633 Pécs, Páfrány u. 29/a.
  Telefon: +36 72 954 041
  E-mail: bmiefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Borsod-Abaúj-Zemplén megye
  Cím: 3526 Miskolc, Szeles u. 65.
  Postázási cím: 3501 Miskolc, Pf. 428.
  Telefon: +36 30 347 7963
  E-mail: efoeszbaz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Kalocsa
  Cím: 6300 Kalocsa, Hunyadi u. 82.
  Postázási cím: 6300 Kalocsa, Katona István u. 15.
  Telefon: +36 70 382 3690
  E-mail: kocseri@freemail.hu

- Önálló Életviteli Centrum Vas megye
  Cím: 9700 Szombathely, 11-es Huszár út 116.
  Telefon: +36 94 511 802, +36 94 508 770
  E-mail cím: vasiefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Nógrád megye
  Cím: 2660 Balassagyarmat, Bajcsy-Zsilinszky út 3.
  Telefon: +36 35 610 616
  E mail: elfogadas.bgy@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Zala megye
  Cím: 8360 Keszthely, Szalasztó u. 1.
  Postázási cím: 8360 Keszthely, Fodor u. 8.
  Telefon: +36 30 340 4534
  email: efoesz.zala@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Veszprém megye
  Cím: 8300 Tapolca, Vincellér u. 7.
  Telefon: +36 30 687 6269
  E-mail: efoeszveszprem@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Somogy megye
  Cím: 7400 Kaposvár, Honvéd u. 31.
  Postázási cím: 7400 Kaposvár, Bárczi G. u. 2.
  Telefon: +36 82 512 766
  E-mail: efoeszkaposvar@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Jász-Nagykun-Szolnok megye
  Cím: 5000 Szolnok, Botár út 4.
  Telefon: +36 20 550 6252
  E-mail: szolnok.efoesz@freemail.hu

- Önálló Életviteli Centrum Komárom-Esztergom megye
  Cím: 2800 Tatabánya, Mártírok útja 62.
  Postázási cím: 2800 Tatabánya, Pf. 1501
  Telefon: +36 30 661 7120
  E-mail: kemefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Csongrád megye
  Cím: 6721 Szeged, Teleki u. 3.
  Telefon: +36 20 524 4707
  E-mail cím: efoesz.szeged@gmail.com

- Budapesti Önálló Életviteli Centrum
  Cím: 1212 Budapest, Kassai u. 36.
  Telefon: +36 1 792 3554
  E-mail: oecbudapest.efoesz@gmail.com

- Közép-magyarországi Önálló Életviteli Centrum
  Cím: 2112 Veresegyház, Fő út 45-47. fsz. 121.
  Telefon: +36 30 518 0603
  E-mail: pestmegye@efoesz.hu

- Önálló Életviteli Centrum Tolna megye
  Cím: 7100 Szekszárd, Béla tér 6.
  Telefon: +36 30 588 8332
  E-mail: efoesz.szekszard@gmail.com

Kérdésed van?

Fordulj hozzánk bizalommal!

Írj:

ÉFOÉSZ

1365 Budapest, Postafiók 705.

Gyere el:

1093 Budapest, Lónyay u. 17. 1. emelet 1.

Telefonálj:

+36 1 411 1356

Ne bánts, én sem bántalak!

Bántalmazás és megbirkózási stratégiák

Munkafüzet

Készült az EFOP-1.1.5-17-2017-00003 azonosítószámú
„Infokommunikációs alapú távszolgáltatás kialakítása az ÉFOÉSZ”-nél
című projekt keretében

Szakmai vezető

Kapocsi-Pécsi Anna

Témavezető

Táskai Erzsébet

Készítette

Táskai Erzsébet

Lektorálta

Kovács Melinda

Illusztráció

Rádics Anett

Kiadja

Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik
Országos Érdekvédelmi Szövetsége

Felelős Kiadó

elnök

ÉFOÉSZ

Budapest, 2018