

Az emberkereskedelem pszichológiai mozgatórugói

Fókuszban az áldozatok lélektani
megélései, tapasztalatai

Sebestyén Árpád, Traumaközpont Közhasznú Nonprofit Kft.

BBA-5.1.6/10-2019-00001, Ne hagyd, ne tedd!
– emberkereskedelem elleni kampány



Ez a kézikönyv a Belső Biztonsági Alap és a Belügyminisztérium finanszírozásában a BBA-5.1.6/10-2019-00001 azonosító számú Ne hagyd, ne tedd! – emberkereskedelem elleni kampány című projekt keretében készült, melyben a Traumaközpont Közhasznú Nonprofit Kft. partnerként vesz részt.

A kiadványban kifejtett nézetek kizárólag a szerzők látásmódját, véleményét, megközelítését tükrözik, ami nem feltétlenül egyezik az Európai Bizottság, Magyarország Belügyminisztériuma és a Nemzetközi Migrációs Szervezet (IOM) álláspontjával. A kiadványban kifejtett nézetek az Európai Bizottságot és Magyarország Belügyminisztériumát, valamint a Nemzetközi Migrációs Szervezetet (IOM) semmire nem kötelezik.

Kiadó:

Traumaközpont Közhasznú Nonprofit Kft.
1133 Budapest, Kárpát utca 1/B., Magyarország
Tel: +36 1 349 1450
E-mail: info@traumakozpont.hu
Weboldal: www.traumakozpont.hu

© 2020 Traumaközpont Közhasznú Nonprofit Kft.

Minden jog fenntartva. A dokumentum egyetlen része sem módosítható, másolható, tárolható elektronikusan vagy továbbítható semmilyen formában vagy módon, sem elektronikusan, sem mechanikusan, sem fénymásolással, sem felvétel készítésével vagy egyéb eljárás útján a kiadó előzetes engedélye nélkül.

Köszönetnyilvánítás

Az emberkereskedelem pszichológiai szempontjainak feltérképezése emberpróbáló feladat, amelyet egy személy nem tud elvégezni. Ezért álljanak itt azon kollégák, interjúalanyok nevei, akiknek munkája, energiája elengedhetetlen volt e kézikönyv megszületésében, ötleteikkel, kreativitásukkal, szakmaiságukkal, szervezéssel, az anyagi háttér megteremtésével járultak hozzá a végső formába öntéshez:

Az áldozatoknak köszönet segítőkész rendelkezésre állásukért, a kérdésekre adott kimerítő válaszaikért,

a szakértők, dr. Akpınar Szelim (BRFK), Berkes Márton (Belügyminisztérium), De Coll Ágnes (Baptista Szeretetszolgálat), Janka Csilla Eszter (Belügyminisztérium), Kopf Katalin (Lehetőség Családoknak 2005 Alapítvány), Kósi Viktória (BRFK), dr. Tatár Erika (Igazságügyi Minisztérium), Tési Áron (Belügyminisztérium) tapasztalataik és tudásuk önzetlen megosztásáért,

Boda Eszter, az IOM munkatársaként tapasztalatai közrebocsátásáért, az együttműködés biztosításáért,

illetve a Traumaközpont munkatársai, mint kollégák,

Bagaméri Dániel, lelkesedéséért, szervező energiáiért, tapasztalatáért, a minőség javításával kapcsolatos véleményezéséért,

Armstrong Laura, a tanulmány kreatív grafikai megjelenésének kivitelezéséért, a tartalom javításával kapcsolatos észrevételeiért

Richter Júlia, rugalmas, tájékoztató szakmaiságáért, ismeretanyag rendelkezésre bocsátásáért,

Vörös Anna, egyes interjúk elkészítéséért, a beszélgetések feldolgozásáért.

Tartalom

Köszönetnyilvánítás	3
Előszó	5
1. A kézikönyv célja és felépítése	6
2. A kutatás módszertana	9
3. Az emberkereskedelem fontos számadatai és fajtái - A hazai ellátórendszer sajátosságai.....	11
4. Az emberkereskedelem meghatározása pszichológiai szempontok alapján.....	17
5. Az áldozati lét motivációs, érzelmi és kognitív jellegzetességei – kiből lehet áldozat? Hogyan válik valaki áldozattá?	20
5.1. Kiből lehet áldozat?.....	21
5.2. Hogyan válik valaki áldozattá?.....	26
5.3. Az áldozat bántalmazóval való azonosulása.....	27
5.4. Az áldozatokkal kapcsolatos sztereotípiák.....	28
5.5. A becserkészés, kerítés pszichológiája.....	29
6. Az áldozathibáztatás, amely nehezíti a krízis megoldását.....	32
7. Az áldozati megküzdés lehetőségei, a trauma, krízis feloldása.....	35
7.1. Mi a megbirkózás, megküzdés?.....	36
7.2. A kényszerítés során, vagy az események után megélt trauma, veszteség, fájdalom és az azzal való megküzdés folyamata	37
7.3. A biztonság megteremtése.....	40
7.4. A történetek megélése, és azok, valamint a régi „én” elgyászolása	41
7.5. A reintegráció.....	41
8. Hogyan lehet újrakezdeni, elkerülni az újból áldozattá válást, a reviktimizációt?	44
9. Az emberkereskedelem pszichológiai szempontjainak összegzése	47
10. Megfontolások az emberkereskedelemmel foglalkozó szervezetek munkatársai számára - pszichológiai vonatkozások	50
10.1. A fejezet összefoglalása.....	53
11. Hivatkozások és irodalomjegyzék.....	57
1. számú melléklet.....	60

*„Bolond, ki földre rogyván fölkel, és újra lépked,
s vándorló fájdalomként mozdít bokát és térdet,
de mégis útnak indul, mint akit szárny emel...”*

(Radnóti Miklós: Erőltetett menet - részlet)

Előszó

Magyar állampolgárok sajnos belföldön és külföldön egyaránt gyakran válnak kizsákmányolás, emberkereskedelem áldozatává. A Traumaközpont indulása óta fontosnak tartjuk, hogy az emberkereskedelem túlélőit segítsük abban, hogy az őket támogató pszicho-szociális szakemberek támogatásával fel tudják dolgozni a velük történeteket, újra tudják fogalmazni önmagukat, céljaikat és sikeres megküzdési stratégiát alakítsanak ki.

Emellett fontosnak tartjuk a prevenciót és a figyelemfelhívást is. Ezen erőfeszítéseink keretében készítettük a jelen kézikönyvet, amellyel szándékunk, hogy a szélesebb nyilvánosságot segítsük abban, hogy megértse miért és hogyan lesz valaki emberkereskedelem áldozata, hogyan kerül csapdahelyzetekbe és miért túlságosan leegyszerűsítőek a jelenségről kialakult, társadalmunkban széles körben elterjedt sztereotípiák. Szeretnénk továbbá tájékoztatni magukat a veszélyben lévőket és közvetlen környezetüket is, hogy milyen, a veszélyről árulkodó jelekre érdemes figyelni és milyen segítő lépéseket tudnak megtenni.

Tekintettel arra, hogy Magyarország a szexuális és munkacélú kizsákmányolás területén erőteljesen érintett, életmentő lehet az, ha a fiatalabb korosztály tisztában van a jelenséggel, illetve azzal, hogyan tud magán és társain segíteni. Ez a szempont vezérelte a kézikönyv gyakorlatias megközelítését is, amely segítséget nyújt a téma középiskolás diákokkal történő interaktív feldolgozására.

A Traumaközpontban fontos küldetésünknek tartjuk, hogy az emberkereskedelem túlélőivel dolgozó szakemberek megfelelően tájékozottak és jártasak legyenek a pszichológiai elsősegély és a trauma-tudatos segítségnyújtás területén, valamint, hogy a pszichológiai állapotfelmérés fontossága elismerésre kerüljön a hazai segítő rendszerek működése során. Így úgy véljük, hogy a kézikönyv az emberkereskedelem túlélőivel dolgozó szakemberek számára is hasznos gyakorlati szempontokat mutat be.

Reméljük, hogy a kézikönyvnek közvetlen pozitív hatása lesz arra, ahogyan társadalmi szinten tekintünk a kizsákmányolt helyzetben lévőkre, rendszerszinten segítjük a bajban lévőket, szakértőként sokféle szempont ismeretével nyújtunk támogatást, illetve, ahogyan a kizsákmányolói környezet egyéni felelősségét felismerjük és gyakoroljuk.

Bagaméri Dániel
ügyvezető

Traumaközpont Közhasznú Nonprofit Kft.

1

A kézikönyv célja és felépítése



Az emberkereskedelem visszaszorítására tett és az elmúlt években erőteljesebbé váló kísérletek ellenére a jelenség sokszor rejtve marad a hivatalos szervek és a nyilvánosság előtt. A Nemzetközi Migrációs Szervezet (IOM) budapesti irodája és az Országos Rendőr-főkapitányság (ORFK) együttműködésében, 2018-ban megvalósított tájékoztató és figyelemfelhívó kampányához kiadott tájékoztató anyagban (IOM Budapest, 2018) az áll, hogy a szexuális célú kizsákmányolás áldozatainak száma Magyarországon 5.000 és 20.000 között lehet folyamatosan, és ez csak becsült érték, előfordulhat, hogy a számuk még több. Ebben az ismeretterjesztő anyagban szerepel az a nemzetközi viszonyítási számadat is, hogy a munkacélú kizsákmányoltak a szexuális jellegű emberkereskedelmi áldozatoknak akár három-négyszeresét is kitehetik. Ugyanakkor a 2019-es az Amerikai Egyesült Államok Külügyminisztériumának emberkereskedelem elleni jelentése (a továbbiakban: TIP jelentés) szerint Magyarországon egy évvel korábban mindössze 30 esetre derült fény (TIP, 2019). A jelenség sajátossága a magas látencia vagyis, hogy a tényleges áldozatszám és a napvilágra kerülő emberkereskedelemmel kapcsolatos bűncselekmények mértéke között óriási a különbség.

Ezért további lépésekre van szükség az emberkereskedelemmel kapcsolatos folyamatok feltárásában. Az érintettekkel terepen felvett interjúk feldolgozásával, a terület lelki jelenségeinek hazai- és nemzetközi szakirodalmi összefoglalásával, a témában jellemző pszichológiai szempontok kihangsúlyozásával, majd a tudástár összegzésével és az azokból adódó javaslatok megtételével kíván e kézikönyv formájú tanulmány hozzájárulni a terület hatékonyabb feltárásához, az áldozatok által megélt kiszolgáltatottság, szenvedés, megalázottság minél hatékonyabb megakadályozásához.

A tanulmány másik célja az előző bekezdésben már utalásra kerülő hazai- és nemzetközi tudástár vázlatos, de átfogó összegzésének kísérlete, a lélektani, érzelmi megéléseket előtérbe állítva. Ezzel kapcsolatban is elmondhatjuk, hogy nemzetközi téren vannak a témakört érintő pszichológiai publikációk, azok közül azonban kevés a komplex, több összefüggő lélektani szempontot átfogóan tárgyaló kiadvány, Magyarországon pedig nem tudunk ilyen szemléletű és szerkezetű alkotásról. A pszichológiai jellegű megközelítések tehát viszonylag hiányosak e területen, így e munka hiánypótlása fontos célnak nevezhető.

Az anyag harmadik célja kidomborítani elsősorban az áldozati megélésekhez kapcsolódó, ugyanakkor a szakértői oldalról is tapasztalt motivációt, érzelmeket, helyzetértékelést, kiűtkeresést, jobbító szándékot, a közösségbe való reintegráció megvalósításának lehetőségét, nehézségeit. A pszichológiai szempontok háttérből való kiemelése – amely kizárólag az elemző munka céljai miatt történik, hiszen nem szeretnénk túlhangsúlyozni sem a lélektani látásmódot – segíthet az ismeretterjesztés hatékonyabb érvényesítésében. Reményeink szerint ezzel a hozzáállással sikerül felhívni a figyelmet arra, hogy mindannyiunk felelőssége a magyarországi emberkereskedelem létezése, az áldozatok különböző módon történő kizsákmányolása. Oly módon igyekszünk ezt megtenni, hogy a lelki-szakmai szempontok ismertetése mellett felszínre hozzuk az irántuk való együttérzést.

Még 2020 végén is nagyon sok az általánosítás az áldozatokkal, túlélőkkel kapcsolatban, jellemző a „minek ment el vele” típusú áldozathibáztatás és az érzéketlenség.

A kézikönyv felépítését úgy képzeltük el, hogy az általános, hazai és nemzetközi, a lélektani feldolgozást keretbe helyező adatok és a szakterület fontosságát indokló tények ismertetése után (2. fejezet) az emberi kizsákmányolás meghatározásainak szempontjait (3. fejezet) említjük először.

A 4-8. közötti fejezeteket a lélektani folyamatok ismertetésének, a pszichológiai szempontok megvilágításának szenteljük. Ezeket a témákat, mint az áldozati léttel járó jellegzetességeket, - úgymint, kiből lehet áldozat, hogyan válik valaki áldozattá, az áldozattal kapcsolatos sztereotípiák, az áldozathibáztatás, a becserkészés pszichológiája, az áldozat megküzdési lehetőségeinek elemzése, továbbá az újból áldozattá válás (reviktimizáció) elkerülésének lehetőségei igyekeztünk olyan formában megírni, hogy érthető legyen a középiskolás diák, a pedagógus, a nem bevonódott, de érdeklődő számára, ugyanakkor ismereteit tudja bővíteni egy szakember is. Ezek a fejezetek elsősorban az áldozatok szempontjaira irányítják a figyelmet, az ő támogatásuk jelentőségét hangsúlyozzák, és reményeink szerint segítik a folyamatok megértését, ezzel az áldozati viselkedés elfogadását. Az együttérzés növelését, nem a sajnálatét. A 9. fejezet a lélektani tényezők rövid összegzéséről szól, az ismételtes, a keretbe helyezés céljával. A 10. és egyben a hivatkozott irodalmat listázó fejezet előtti utolsó szövegrész az emberkereskedelem elleni küzdelemmel foglalkozó szervezetek munkatársai számára tesz megfontolásra érdemes javaslatokat az ellátórendszer működésének javítása, a szakmaiság fokozása, az áldozatok szenvedéseinek csökkentése céljából, majd a fejezet összefoglalása zárja a kézikönyv szakmai-tartalmi részét.

2

A kutatás módszertana



A kézikönyv tartalma egyrészt a témát érintő lényeges, fontos, pszichológiai ismeretanyagot és felméréseket tárgyaló szakirodalmi áttekintés, másodsorban a főleg terepi munkával felvett adatgyűjtésből, interjúk készítéséből származó megosztások, harmadsorban a kézirat készítőinek szakmai- és munkatapasztalatai alapján született. Az ismeretanyagot biztosító három alappillér egyensúlyára igyekeztünk figyelni, habár nem tagadhatjuk, hogy az interjúk tartalmi részleteire, illetve a szakmai- és munkatapasztalatokra célszerűnek éreztük valamivel jobban hagyatkozni. Nem volt ugyanis ilyen jellegű szakszerű, átfogó, komplex felmérés még Magyarországon, amely az áldozati lét szempontjait állította volna középpontba. Tudjuk, hogy az áldozatok nehezen fedik fel magukat, nem könnyen nyílnak meg, amit akadályoz az is, amikor mély belső megéléseikre kérdezzük rá. Ugyanakkor véleményünk szerint olyan beszélgetésekre került sor, amelyek teljes és részletes feldolgozása túlmutat e kézikönyv keretein, de a (közel) jövőben egy komoly szakmai anyag alapjait képezhetik. Az interjúkat lehetőség szerint az alany által választott helyszínen, személyesen vettük fel, de az áldozatok (akik anonimek maradnak) esetében előfordult, hogy a személyüket sokkal kevésbé felfedő telefonos interjúlehetőségét választották. A nyolc áldozat (előfordult, hogy a megkeresett áldozat nem kívánt interjút adni) és nyolc szakértő minden esetben beleegyezését adta a beszélgetéshez. A kérdések, az előzőleg a társszervezetekkel egyeztetett struktúrában, formában és tartalommal hangzottak el. Az interjúk félig-strukturált formában készültek, az alapkérdéseket olykor, igény szerint és kölcsönös egyetértés alapján tovább részleteztük, mélyítettük. A beszélgetések körülbelül 15 és 45 perc időtartam közöttiek, és tartalmazzák a nem rögzített szünetet, vagy az alany részéről közbejött rövid ügyintézés (pl. postás érkezése). Minden interjú, az alany beleegyezésével rögzítésre került, a hanganyagok megőrzésre kerülnek.

A szakértők közül azokat a személyeket igyekeztünk megkeresni és tanácsaikat rögzíteni, akik kormányzati, rendőrségi szinten, vagy a civil szféra valamely területén azok között vannak, akik az elmúlt években, évtizedben a legtöbbet tették az emberkereskedelem jelenségének felszámolásáért, valamint az áldozatok védelméért és segítéséért. Akik úttörői a területet feltáró, a problémára a társadalom figyelmét felhívó munkának.

Mielőtt rátérnénk a téma pszichológiai vonatkozásaira, érdemes vázlatosan ismertetni az emberkereskedelemmel kapcsolatos tényeket. Az IOM budapesti irodája és az ORFK az előszóban már említett Ne hagyd! kampány keretében (www.nehagyd.hu) tájékoztatást nyújtott a 2018-ban aktuális adatokról, ezek azonban részben változtak.

3

Az emberkereskedelem fontos számadatai és fajtái - A hazai ellátórendszer sajátosságai



Szakértői adatok szerint (ILO, 2019) a világban 2019-ben 20 és 40 millió főre becsülték a valamilyen formájú rabszolgaságban élők számát. Egyes források szerint még ennél is rosszabb a helyzet. A Global Slavery Index 2016-ban 167 országban végzett felmérése alapján a Földön körülbelül 40,3 millió ember élt rabszolgasorban.

A becslések arra utalnak, hogy az esetek mindössze 0,04%-ra derül fény (www.dosomething.org, 2019). Ez azt jelenti, hogy átlagosan minden 10 000 áldozatból csak 4-nek kerül nyilvánosságra a kizsákmányolása.

Világviszonylatban az emberkereskedelem 150 milliárd dolláros hasznot hajt a bűnözőknek, amely összegből közel 100 milliárd a szexuális kizsákmányolásból származik (ILO, 2014).

A kizsákmányolt emberek 71%-a nő és lány, 29%-a férfi és fiú (ILO, Work Free Foundation, 2017).

Magyarországon a feltárt esetek száma 2016-ban 44, 2017-ben 33, míg 2018-ban 30 volt (TIP-jelentés, 2019), tehát csökkenő tendenciát mutatnak a számok, ugyanakkor a már említett „Az emberkereskedelemmel kapcsolatos online tudatosságról szóló jelentés” (IOM Budapest, 2018) anyaga szerint, kizárólag a szexuális célú emberkereskedelem áldozatainak becsült száma 5 000 és 20 000 fő közé tehető.

A 2018-s évre vonatkozó napvilágra került 30 eset viszonylag szerteágazó együttműködés eredménye a TIP-jelentés szerint:

- Civilszervezetek 18 rabszolgaságra kényszerítést jelentettek,
- az Áldozatsegítő Szolgálat 8 esetre hívta fel a figyelmet,
- a Magyarországon szolgálatot teljesítő nagykövetségek 3 személyt azonosítottak,
- a Pártfogó Felügyelet pedig 1-et.

Az emberkereskedelem fajtái

„Vannak olyan helyzetek, amit sokan nem is gondolnak emberkereskedelemnek, pedig az.” (Richter, 2019) A tapasztalatok szerint az emberek többsége nem is feltételezi, hogy a következő emberkereskedelemmel összefüggő kényszerítő jellegű tevékenységek ebbe a témakörbe tartoznak:

- Szexuális célú kizsákmányolás,
- Munkacélú kizsákmányolás,
- Háztartási rabszolgaság, és ezzel összefüggésben,
- Csicskáztatás,
- Kényszerkoldultatás,
- Kényszerházasság,
- Bűncselekményre kényszerítés, az úgynevezett kisstílű bűnözésre való rávétel,
- Szervkereskedelem(szervek illegális vétele és eladása)

Magyarországon a következő szervezetek és kormányzati szervek foglalkoznak az emberkereskedelem kérdésével, annak visszaszorításával (ravot-eur.eu; <https://emberkereskedelem.kormany.hu/koordinacios-mechanizmus>)

❖ Baptista Szeretetszolgálat

A Baptista Szeretetszolgálat elkötelezetten küzd az emberkereskedelem ellen. Lépéseket tesz a megelőzésben, védett-házaiban biztosítja az áldozatok védelmét, ellátását, képviseli érdekeiket.

Tel: +36 1 466 59 78, www.baptistasegely.hu

❖ Belügyminisztérium

Az emberkereskedelem elleni fellépés hazai koordinátora a Belügyminisztérium Európai Unió és Nemzetközi Helyettes Államtitkársága.

www.emberkereskedelem.kormany.hu

❖ Fehér Gyűrű Közhasznú Egyesület

A Fehér Gyűrű konkrét és közvetlen támogatást ad, valamint segítséget nyújt a bűncselekmények – részben a szociális helyzetük miatt rászoruló – vétlen áldozatainak és hozzátartozóiknak információadás, lelki, egyes esetekben anyagi, valamint jogi és egyéb formában, továbbá kiáll és fellép a sértettek érdekeinek védelmében.

Tel.: +36 1 312 2287, <http://fehergyuru.eu/>

❖ Igazságügyi Minisztérium

Áldozatsegítő Szolgálat

Az Áldozatsegítő Szolgálat a bűncselekmény vagy tulajdon elleni szabálysértés során közvetlenül (sértettként) vagy közvetett módon (pl. tanúként vagy családtagon keresztül) áldozattá vált személyek számára az elszenvedett bűncselekménnyel kapcsolatban felmerült érzelmi, lelki, anyagi és más problémák megoldásához nyújt segítséget.

Tel: 06 80 225 225 éjjel-nappal hívható www.igazsagugyiinformaciok.kormany.hu/aldozatsegito-szolgalat

❖ INDIT Közalapítvány

Addiktológiai szolgáltató rendszer Baranya- és Somogy megyében. Közvetve foglalkozik emberkereskedelem áldozataival.

Utcai Szociális Szolgálat: +36 72 515 260. Mobil: +36 30 632 2029, www.indit.hu

❖ Lehetőség Családoknak 2005 Alapítvány

A Lehetőség Családoknak 2005 Alapítvány 2011 óta működteti Átmeneti Szállását, 2014 óta pedig az Átmeneti Szállás II. intézményét, ahol az emberkereskedelem áldozatait fogadják és segítik. A lakhatási lehetőségen felül jogi, pszichológiai és szociális segítségnyújtást biztosítanak az áldozatoknak.

Tel: +36 96 204 168, www.csaomovar.hu

❖ Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány

Gyermekjogi szervezet, amely azért dolgozik, hogy a gyerekek valódi odafigyelést, elfogadást, a bajban segítséget kapjanak. Lelkisegély vonaluk és segélyvonaluk éjjel-nappal, ingyenesen hívható.

Tel.: 116-111 (lelkisegély), 116-000 (segélyvonal az eltűnt gyermekekért), <https://kek-vonal.hu/>

❖ Nemzetközi Migrációs Szervezet (IOM) budapesti irodája

Elsősorban a külföldön bajba került áldozatok hazajutásában és a hazai ellátórendszerbe csatolásában közreműködő nemzetközi szervezet. Az IOM emberkereskedelem elleni tevékenysége magában foglalja az emberkereskedelem áldozatainak nyújtott direkt asszisztenciát, az emberkereskedelemmel kapcsolatos adatgyűjtéseket, adatbázisok építését, kutatásokat, képzéseket, nemzeti és nemzetközi áldozatirányítási mechanizmusok kiépítését és fejlesztését, az emberkereskedelem elleni fellépésre irányuló nemzeti és nemzetközi stratégiai és közpolitikai döntéshozatal támogatását, illetve figyelemfelhívó és információs kampányokat is.

Tel: 472 25 00, www.hungary.iom.int/

❖ Magyar Rendőrség

Telefontanú: 06 80 555 111 vagy az általános segélyhívó: 112, www.police.hu

❖ Magyarország Ügyészsége

Szervezett Bűnözés Elleni Ügyek Főosztálya:

Tel: +36 1 354 5710, www.ugyeszseg.hu

❖ Névtelen Utak Alapítvány

Bűnmegelőzési és áldozatvédelmi közhasznú tevékenységet végző alapítvány. Azoknak a nőknek nyújt segítséget, akik szexuális kizsákmányolás, prostitúció csapdájába kerültek vagy emberkereskedelem áldozatává váltak, és szeretnének új életet kezdeni, a korábbi életüket, életstílusukat maguk mögött akarják hagyni.

Tel: +36 70 664 9497, www.nevtelenutak.hu

❖ Országos Bírósági Hivatal

Tel: 354 4100, www.birosag.hu

❖ Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT)

Az OKIT szolgáltatásának elsőrendű célja, hogy segítséget nyújtson a kapcsolati erőszak, a gyermekbántalmazás, a prostitúció- és emberkereskedelem áldozatainak és szükség esetén gondoskodjon az elhelyezésükről.

Tel: +36 80 20 55 20 (Magyarországról ingyenesen hívható), www.bantalmazas.hu

❖ Segítő Kéz 2003 Szociális Egyesület

Az Egyesület célja elsősorban Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében, a településeken élő gyermek és fiatalkorúak családban történő nevelkedésének elősegítése, a veszélyeztettség megelőzése, kialakulása esetén annak mielőbbi megszüntetése, valamint a szülői vagy más hozzátartozói gondoskodásból kikerülő gyermek helyettesítő védelmének biztosítására irányuló tevékenység.

www.segitokez2003.hu

❖ Szexmunkások Érdekvédelmi Egyesülete

A Szexmunkások Érdekvédelmi Egyesülete kiáll a szexmunkások emberi jogaiért és célja, hogy javítsa szociális és egészségügyi helyzetüket.

Tel: +36 20 334 5210, www.szexe.hu

❖ Terre des Hommes Alapítvány

A Magyarországi Terre des Hommes Alapítvány a svájci székhelyű Terre des Hommes regionális irodájaként működik, és segíti az albániai, koszovói, moldovai, és romániai irodák munkáját. A szervezet missziója a rászoruló gyermekek segítése, és ezt két fő területen végzi, az egészségügyben és a gyermekvédelemben.

Tel: +36 1 266 5922, www.tdh-europe.org

❖ Traumaközpont Közhasznú Nonprofit Kft.

A traumát és annak kezelését, a traumatizált személy reintegrációját fókuszban tartó közhasznú és nonprofit szervezet, ahol szakképzett pszichológusok segítenek a bajba jutottakon.

Tel: 06 1 349 1450, www.traumakozpont.hu

❖ Üdvhadsereg

Ráháb program - utcai megkereső szolgálat Budapesten. A Ráháb munkatársai menetrendszerűen meghatározott időpontokban végzik a terepmunkát, rendelkezésre állnak, kapcsolatot tartanak bármely segítségkérővel, függetlenül társadalmi, szociális vagy ideológiai háttérétől. Emellett az Üdvhadsereg védett szállást is üzemeltet.

Tel. : +36 20 263 0270

Fontos megemlíteni, mert a magyar áldozatok esetében is releváns, hogy a kizsákmányolás földrajzilag történhet országhatárokon belül, illetve azokon átívelően, külföldön is rendszeresen válnak áldozatokká magyar állampolgárok. Friss adat (European Commission, 2020) a magyar áldozatokat a legszámosabb öt között jegyzi Európában.

A külföldön emberkereskedelem áldozatává vált magyar állampolgár hazajutásában a külföldi és magyar hatóságok (rendőrség, konzulátus) és áldozatsegítő szervezetek működnek közre. A biztonságos hazatérés megszervezésében a Nemzetközi Migrációs Szervezet (IOM) tud segíteni. Az azonosítás helye szerinti ország és a budapesti iroda munkatársai - együttműködésben a hatóságokkal és a civil szervezetekkel - megszervezik az áldozat biztonságos hazautaztatását és a magyarországi ellátórendszerbe történő elhelyezését. Amennyiben a hazamenekített áldozat családjához szeretne visszamenni és erre adottak a lehetőségek (pl. nincs bántalmazó környezet), akkor a szakemberek (pl. helyi szociális munkás, családsegítő, képzett önkéntes) segítik az áldozat reintegrációját. Igyekeznek támogatni a közösségbe való visszakerülését, munkába állását, saját élet megteremtését. Amennyiben az áldozat számára veszélyes lenne a korábbi lakhelyére visszatérni vagy nem akarja családjával folytatni életét, akkor úgynevezett védett házba kerül (az újbóli áldozattá válás, az ismételt becserkészés elkerülése végett). Ezek az intézmények szociális munkással, családgondozóval, pszichológussal segítik a felépülésüket és a társadalomba való beilleszkedésüket. A rehabilitáció és a reintegráció tehát már itthon végzett folyamat. Az emberkereskedelem elleni küzdelem egyik pillére azonban a prevenció, a megelőzés lenne, ezt a célt szolgálja többek között e kézikönyv publikálása is.

4

Az emberkereskedelem meghatározása pszichológiai szempontok alapján



Az emberkereskedelem jelenleg elfogadott európai uniós definíciója, a 2011/36/EU Irányelv 2. cikkének (1) bekezdése szerint:

„Személyek kizsákmányolás céljából való toborzása, szállítása, átadása, rejtegetése vagy fogadása – az adott személyek feletti ellenőrzés megváltoztatását vagy átadását is ideértve – fenyegetéssel, erőszakkal vagy egyéb kényszer alkalmazásával, emberrablással, csalással, megtévesztéssel, hatalommal vagy a kiszolgáltatott helyzettel való visszaélés révén, illetve anyagi ellenszolgáltatásnak vagy előnyöknek valamely személy felett ellenőrzést gyakorló személy beleegyezésének megszerzése érdekében történő nyújtásával vagy elfogadásával.”

Egyszerűbb és közérthetőbb megfogalmazásban emberkereskedelemnek nevezzük emberek illegális áruba bocsátását, elsősorban iparosodott szexuális kihasználás és kényszermunka céljából (Baptista Szeretetszolgálat, 2020).

Ezek után az első, a lélektani szempontokra is határozottabban utaló meghatározás Costa és mtsai (2019) megfogalmazásában: „Az emberkereskedelem pszichológiailag gyenge, sérült embereknek szándékos kizsákmányolása személyes haszonszerzés céljából.”

A meghatározások is utalnak tehát rá, hogy az emberkereskedelemben való kényszerítés, a toborzás, a becserkészés folyamata

- ❖ verbális- és fizikai agresszió,
- ❖ kényszerítés,
- ❖ más taktikát alkalmazva hízeltetés,
- ❖ áztatás, tehát félrevezetés,
- ❖ megtévesztés,
- ❖ érzelmi zsarolás,

alkalmazásával jár a bűncselekményt elkövetők részéről. A pszichológiailag gyenge emberek szókapsolat

- ❖ a szociális-fizikai-lelki traumákat átélte,
- ❖ érzelmi-mentális krízisben levő,
- ❖ ezáltal a hétköznapi életben magukat feltalálni nem, vagy csak kevésbé tudó, így a közösség szélére szoruló,
- ❖ sokszor még nagyon fiatal, tehát tapasztalatlan

emberek sérülékenységre utal.

A megélt nagyon fájdalmas életesemények, az áldozatok által megfogalmazott „*velem nem foglalkoztak a szüleim, az utcán éltem*” vagy „*jó, ha volt néha valamit ennem, sokat éhezünk*” érzések, emlékek jelzik a személyiségfejlődési akadályokat az áldozatok életében.

Felmerülhet a kérdés, hogy mivel nehéz, anyagi és bántalmazó családi körülményekkel a kizsákmányoltakon kívül nyilvánvalóan más ember is szembesülhetett életében, miért van

az, hogy, ők nem, vagy csak kevésbé tudtak megküzdeni a gyermekkori traumák hatásaival, gyengébben tudtak megbirkózni a megélt körülményekkel, hiszen emberkereskedelem áldozataivá váltak?

Anélkül, hogy lélektanilag felmentenénk őket, a következőkben ezt tartjuk fontosnak kifejteni, elsősorban a dinamikus lélektani szemlélet alapján.

5

Az áldozati lét motivációs,
érzelmi és kognitív
jellegzetességei – kiből lehet
áldozat? Hogyan válik valaki
áldozattá?



Mottó:

„Kérdeztem tőle (a pszichológust) miért volt az, hogy mindig ilyen férfiakat vonzottam, és azt mondta, hogy görbe családból jövő görbét vonz, fura lenne, ha másmilyet vonzottam volna.”

egyik áldozat



Túlélő vagy áldozat?

Fontos tisztázni a fogalmakat: Egy pszichológus szemével nézve az emberkereskedelem poklát megjáró személy inkább túlélő vagy áldozat? Melyik kifejezés fejezi ki jobban az emberkereskedelem kárvaltozójainak meghatározását?

Amennyiben konkrét személyekről van szó, róluk magukról beszélünk, akkor túlélőként nevezni őket azt az üzenetet hordozza, hogy sikerült megküzdniük a helyzettel, aminek pozitív kicsengése van.

A jelenség szintjén ők azonban áldozatok, így általánosságban érthetőbb és célszerűbb ezt a kifejezést használni, és ezt is fogjuk tenni a kézikönyv további részében is.

Az emberkereskedelem pszichológiai szempontjai és sajátosságai Magyarországon nem eléggé intézményesültek, nincsenek kellően előtérben. A lelki törvényszerűségek ismeretanyaga sem eléggé a köztudat része ahhoz, hogy kellőképpen támogassa a hazai ellátórendszert működtető szakértők napi segítő munkáját. Ugyanakkor a közvélemény áldozatokkal kapcsolatos széleskörű, a lelki jellegzetességeket is figyelembe vevő tájékoztatása és felvilágosítása is elengedhetetlen ahhoz, hogy a kizsákmányolás elszenvedői megalázó, kiszolgáltatott, becsületükbe gázolt, kisémmizett léttel járó, embertelen helyzetekbe történő kerülésének okai és sajátosságai

ne közönyt vagy áldozathibáztató („magára vessen”, az „ő is akarta, most mit panaszkodik”) reakciókat váltsanak ki.

5.1. Kiből lehet áldozat?

Áldozat mindenből lehet. Ahogyan Dols és mtsai (2019) adatgyűjtése is igazolta kizsákmányoltta válhat bármilyen szociális háttérű, életkorú, nemű vagy etnikumú személy. Ugyanakkor, visszautalva a 3. fejezet végén feltett kérdésre, hangsúlyozzuk, hogy a rossz szociális háttér, a megbízható, elfogadó, támogató kapcsolati háló hiánya, a gyermekkorai bántalmazás (abúzus) megtapasztalása (Hopper, Gonzales, 2018) sebezhetőbbé teszik az egyik embert a másikkal.

Elevenítsük fel példaként az egyik, történetét megosztó, prostitúcióra kényszerített áldozat elbeszélését:

„Nehéz életünk volt, nem volt pénz... Anyu és apu is sokat szenvedett és sokat veszekedtek... Én mindig csak segíteni akartam nekik... Aztán anyuval magunkra maradtunk. El akartak szakítani tőle, de nem akartam intézetbe menni, mert azt mondta, hogy akkor elveszi az életét... Akkor jött az az ember, és nagyon kedves volt. Mondta: Ha szeretsz, megteszed ezt és ezt!... Nem akartam, hogy anyu elvegye az életét, ezért intézetbe nem mehettem, így nem volt választásom, elkerülhetetlen volt... Nem mindig az ember a hibás, van amikor nem lehet mit tenni.”

Vagy nézzük az egyik szakértő másik példáját, ami azt szemlélteti, hogy nem egyszerű a képlet; a szülői figyelem (a pszichés hatás) sokszor fontosabb az anyagi jólétnél. Az áldozat felnőtt korban jelentkező függőségeihez minden valószínűség szerint a gyermekkori érzelmi elhanyagoltság, a megfelelően ki nem mutatott szeretet, a „fontos vagy nekünk” hiányos vagy elmaradó jelzései minden bizonnyal hozzájárultak:

<i>Egy szívsebész gyermeke, aki mindent megkapott fizikálisan, de</i>
<i>érzelmileg semmit. Legalább 10-15 bébiszitter nevét fel tudta sorolni,</i>
<i>mikor beszélgettem vele. Budapesten lett prostituált. Szült egy</i>
<i>gyereket is. Három hónapos volt a gyermeke, mikor hozzánk fordult</i>
<i>segítségért. Feltűnt neki, hogy a kuncsaftok sokszor nem érte mentek</i>
<i>fel, hanem a babáját kellett levetkőztetnie, maga mellé fektetnie, és a</i>
<i>kuncsaftok a babát simogatták. Az anyát... úgy tudnám jellemezni, mint</i>
<i>a függőségek gyűjtője; kapcsolatfüggőség, amiért bármit megtett,</i>
<i>drogfüggőségbe csúszott, amit a várandósság miatt abba kellett</i>
<i>hagynia, és harmadikként pedig ott van nála a szexfüggőség. Ez minden</i>
<i>prostituáltra jellemző. Nála a szexfüggőség volt a legerősebb,</i>
<i>amiért nem is tudta elképzelni, hogy elmegy dolgozni, mert másban nem</i>
<i>látta magát jónak. Úgy gondolta, hogy csak ebben lehet sikeres, pedig</i>
<i>érettségije is volt, főiskolát kezdett, amit a prostitúcióért hagyott ott.</i>

Mivel az emberkereskedelem világszinten, de Magyarországon is kiemelkedően legjellemzőbb formája a szexuális kizsákmányolás, a prostitúció (79% - TIP jelentés, 2019) legfőképpen ezen áldozatok szempontjából ismertetjük a jelenség pszichológiai vonatkozásait az alábbiakban. A többi kizsákmányolt létnek is megvannak a sajátosságai, mint például a munkacélú rabszolgasorban tartásnak, továbbá a csicskáztatásnak, kényszerkoldultatásnak, stb. amelyek lélektani szempontjairanéhány bekezdéssel később térünk vissza, de lényegét tekintve hasonló alapokon nyugszanak.

Az áldozattá válás dinamikájában fontos szempont **a szülői szemlélettel, megéléssel, sokszor a (lelki) szenvedéssel való azonosulás vagy az érzelmi elhanyagoltság**. Az anya, apa jelenti a kisgyermek számára az alapmintát, amit otthon megél és gyermeki lelkével tapasztal azt „készpénznek” veszi, hiszen számára **elsődlegesen a család jelenti a világot**. Honnan is tudhatná egy 2-4 éves kisgyermek, hogy az otthon tapasztaltakon kívül más fontos is létezik a világban, máshogyan is lehet csinálni, nem csak a szülői meglátás az igaz, a valóságos? Az áldozat kisgyermekként csak segíteni akart szeretett, szenvedőnek látott szülein, akiknek „az lett volna a dolga, hogy odafigyeljen a gyerekekre” – mint azt egy interjúalany mondta. A családi veszekedéseket a legtöbb esetben olyan képzettel éli meg egy kisgyerek, hogy **azokról ő (is) tehet**, szinte ő miatta veszekednek a szülők, ezért mindent megpróbál azok tompítására, de legtöbbször erre nincs módja, ezért „odaáll” **a számára igazságosabb vagy jobban szenvedő szülő mellé**. Így maradtak magukra az anyjával, ahogyan ezt az előző, 16. oldalon leírt esetben történt.

Mindennek a tetejébe – emberileg ugyan érthető okokból – a gyámügyi hatóságok jobbnak látták intézetbe kerülését a pusztá léte megmentése érdekében, de erre anyja a nagyon hatékony, de elmondhatatlanul romboló **érzelmi zsarolásba** kezdett, ami végleg kiúttalanná tette az áldozat számára a helyzetet. A történetből úgy tűnik, hogy az anya valószínűleg ezt a magány, a magára maradás elkerülése végett, azaz **az „utolsó támasza” elvesztésének sokszor nem tudatos félelmében tette**, nem érezve a kiúttalanság ezáltal mélyítését a lánya számára. A korábban megélt családi dinamika, a feléje nem megfelelően kimutatott szülői szeretet korlátokat szabott az áldozat személyiségfejlődésének, ezáltal **önértékelési stabilitásának**. Ilyenkor, amikor „valaki nem kapott elég szeretetet, akkor elég egy apró kedvességet hallania, és máris a másik érzelmi befolyása alá kerül... Legalább valaki észrevesz, kedves velem.” A mindannyiunk által vágyott, és szükségeltetett dicséret(ek) elhangzása után, természetes és normális jelenségnek tekinthető, hogy az áldozat nem tudja felmérni annak valóságtartalmát. Sokkal erősebb az addig **kielégítetlen szükséglet miatti vágya**, mint a realitás. **Érzelmileg, mentálisan „vaká” válik**, ezt hívjuk naivitásnak. A nem kellő körültekintésnek tehát vannak pszichológiai szempontjai. Mindehhez hozzájárul továbbá a legtöbb egészen fiatal (14-18 éves) áldozat életbeli tapasztalatlansága. Mikor és hogyan szereztek volna tapasztalatot a legtöbbször hivatásos módon felkészült és működő kerítőkkel, becserkésző személyekkel szemben, akik megtanulták, hogy pontosan mi vezet ilyenkor eredményre?

Az esetleírásnak a megfelelő, a kezdetektől már pszichológiai munkát is feltételező támogatási lehetőségekre való figyelemfelkeltés a célja, nem az áldozat(ok) felmentése. Ezt nem is igénylik. Ahogyan az élettörténet mesélője mondta: **„Minden okkal történik...Nincsen szivárvány vihar nélkül...Ezek...(az események) erősítették meg.”**A lehetséges, többek között lélektani támogató eszközöket a 9. és 10. fejezetben ismertetjük részletesebben.

Összefoglalva az előbbieket, az emberkereskedelemben történő áldozati bevonódáshoz a fontosabb lelki szempontok az egyén szintjén a következők:

- ❖ A **szülői-családi biztonságos érzelmi háttér hiánya**, az állandó szülői veszekedések, ha válásra kerül a sor, annak folyamata (szociális hátrányos helyzet, elhanyagoltság a szülők részéről, az oktatásban való részvétel nehezített vagy ellehetetlenített volta, kilátástalanság közvetítése a gyermek felé, bántalmazotti lét stb.). Ide tartozik a szülői pszichés sérülésekből eredő tévhit, hogy anyagiakkal pótolható a szeretet, az ölelés, a bizalmas beszélgetés. Minden szeretethiányból eredő traumákkal küzdő kliens - mint az egyik előző példa mutatja - arról számol be, hogy gyermekkorában élvezte ugyan a biztosított anyagi jólétet, de összehasonlíthatatlanul jobban vágyott volna egy-egy jó szóra, szülői biztatásra, ölelésre, szeretetre, amelyek elmaradása komoly önbizalomhiány előzményei.
- ❖ Az önbizalom átlagos szinten történő kifejlődésének hiánya az egyik alapja a becserkészhetőségnek. Ilyenkor nem tudatos formában túlzottan önkritikus a személy, önbántalmazó. Önértékelése hiányosságaiából táplálkozik elsősorban, nem a képességeire, lehetőségeire, megjelenésének pozitív vonásaira fókuszál az elme önmaga megítélésében. Ez természetes módon én-bizonytalanságot szül, ezért befolyásolhatóvá válik még normális, hétköznapi körülmények között is.

- ❖ **Hiszékenység, naivitás**, amely következménye az érzelmi deprivációnak, a szeretet hiányának megélése.
- ❖ **A vágyak realitást elhomályosító mivolta** az élettapasztalatlanság és az érzelmi, mentális éretlenség következménye.

Az emberkereskedelemben történő áldozati bevonódás fontosabb lelki szempontjai az egyén szintjén



Az áldozati létnek ugyanakkor nem kizárólag egyéni szintjei vannak. Nem csak az egyén által megélt traumák, a személyes pszichés dinamika, viselkedés magyarázza az áldozattá válás folyamatát. Az áldozati létnek vannak az egyéni szinten túl **társas vonatkozásai**, amelyek másokhoz való viszonyulást fejeznek ki, mint például úgy érzem „szeretem az embert, még ha néha gyötör is” vagy „ha mások is kibírják, akkor kibírom én is”.

Fontosak a **rendszer egyénre ható vonatkozásai is**, amely szinten pl. a bűnözői hálózatok hatnak az egyénre, és amint szökni próbál, tájékoztatják, segítik egymást így megkeresve, rátalálva az áldozatra. További szociálpszichológiai szempontok az emberek között szinte minden körülmények között kialakuló hierarchia kérdése, azaz, a kizsákmányoltak között is van valamilyen alá-fölérendelt viszony, az áldozatok között is kialakul a vezető, akit valamilyen – abban a helyzetben fontos – tulajdonsága miatt a többiek elismernek maguk között „hangadónak”, amely társas dinamikát feltételez. Ezáltal könnyítheti vagy nehezítheti a személy egyébként is válságos helyzetét, attól függően, hogy melyik szerep az övé, vagy hogyan tudja azt viselni, hogyan tud annak megfelelni. A szexuális kizsákmányolás pszichés főbb jellegzetességei tehát az imént vázoltak.

Ugyanakkor - mint említettük - jelentős a munkacélú kizsákmányoltak száma is, amely Magyarország vonatkozásában is jelen lévő és súlyos probléma és a prostitúcióra kényszerítéssel ellentétben inkább a férfiakat érinti. Ráadásul, a legtöbb szexuálisan kizsákmányolásban érintett áldozat élettörténetével ellentétben, ahol szinte minden esetben tetten érhető a mélyszegénység, a gyermekkori bántalmazotti lét, ez a **munkacélú kizsákmányolás** esetében nem okvetlenül jellemző. A jobb anyagi lét, a nagyobb megbecsülés reményének egyébként természetes emberi szükséglete a hátrányos gyermekkori helyzet nélkül is jelentősen befolyásolhatja a bevonódást a munkacélú kizsákmányolás áldozatai esetében. Az érzelmi hiány ugyanis személyiségük jellegzetessége. A szülői elfogadás, biztatás, érzelmi támogatás, szeretet kifejezése nem volt

elégsges mértékű a kizsákmányolt személy számára. Elsősorban erre játszanak rá a bűnözők. A naivitást, hiszékenységet, a szakmai megbecsülés igényét kihasználva adnak fel olyan állás- és munkahirdetéseket, végeznek olyan munkaerő-toborzásokat, amelyek éppen e hiányosságokra jelentenének gyógyírt a bevonódottak számára, megtoldva az érzelmileg sérült ember általában soha nem elégsgesnek érzett anyagi jólét és biztonság ábrándjával.

A toborzásban (ilyen esetekben nem olyan jellegű becserkészés zajlik, mint a szexuális kizsákmányolás esetén) van egy újabb különbség a két kizsákmányolási között. Munkacélú szándékos megtévesztés esetén jobban jellemző a világhálón közzétett felhívás, akár a helyszín fényképével, hitelesnek tűnő cégadatokkal, fizetési listával. A munkára jelentkezés után - különösen, ha a munka külföldön, ismeretlen helyszínen történik - kezdődnek a problémák. Sűrűn előfordul, hogy a munkára jelentkezőktől megérkezésükkor elveszik a pénzüket a szervezési, utaztatási költségekre hivatkozva, amelyeket persze a normális piaci árnál többszörösen, drágábban számolnak. Vagy éppen levonják a bérükből ugyanolyan mondvacsínált okokat említve. A feltételek sem olyan kecsesgetők, mint az a hirdetésből kitűnt: nem bejelentett a munka, ezért nem jár egészségügyi- és munkaköri biztosítás, jóval kevesebb a fizetés, mert a nyomorúságos lakhatás költségeire hivatkoznak, sőt az ellátásukat akár még tartozásként is vezethetik, amire kamatot „jogosultak” felszámítani. És sorolhatnánk a kizsákmányolás trükkjeit.

Egyik szakértő több, magyar állampolgárokat érintő esetet említ. A fél évtizede történt eset még a testi épséget veszélyeztető szempontra is felhívja a figyelmet: „Az ország déli részéből közel 50 honfitársunk ment ki dolgozni, egy - mint kiderült – angliai, de külföldi kézben lévő matrackészítő üzembe. Nem csak, hogy a megbeszélt fizetést nem kapták meg rendszeresen, hanem olyan feladatok elvégzésére kényszerítették őket, amikre nem volt szakképesítésük. Egyiküket rávették, hogy targoncát vezessen, amihez nem értett, ezért nem szakszerűen kezelte. Ez azzal járt, hogy a jármű felborult, maga alá temetve az irányítója lábát, ami annyira roncsolódott, hogy - miután orvosi segítséget sem kapott - amputálni kellett. A bőség reményéből egy sérült, mozgáskorlátozott láb lett a végeredmény.”

Pszichológus kutatók is foglalkoznak - igaz, nem nagy számban - a szexuális és a munkacélú emberkereskedelem hasonlóságaival és különbözőségeivel. Hopper és Gonzalez (2018) 131 fős USA mintán megállapították, hogy a depresszió tünetei 71%-s előfordulási arányban voltak kimutathatók az áldozatoknál, a poszt-traumás tünetegyüttes (PTSD) jelei pedig 61%-ban. A komplex PTSD tünetei 2/3-nál jelentkeztek (viselkedésbeli impulzivitás, érzelemszabályozási problémák, a figyelem kihagyásai, a testi működés szabályozatlanságai, stb.). A két csoport között nem volt különbség a depresszió és a PTSD előfordulási arányában, mégis jelentős különbség mutatkozott közöttük a gyerekkori szexuális és fizikai bántalmazás elszenvedési arányában. Ezek jelentős mértékben jellemzőbbek voltak a szexuális célú emberkereskedelem áldozataira. A PTSD szintén. A munkacélú kizsákmányoltak ugyanakkor inkább mutattak depresszív tüneteket.

5.2. Hogyan válik valaki áldozattá?

A kérdésre adandó válasz hasonló alapokon nyugszik, mint a kiből lesz áldozat kérdésére adott válaszok, de előbbieket bővítésre szorulnak. Attól, mert valaki sérülékeny, nem okvetlenül válik áldozattá. Ugyanakkor sokszor a mélyszegénységből, érzelmi sivárságból, bántalmazásból, sőt erőszakból érkező egyén **felkészületlen**, sokszor szó szerint váratlanul éri a **becserkészt** végző **kerítők** hatékonyan kialakított módszere. A **bűnözők alapos felkészüléssel**, sokszor komoly beruházással (drága autóval, jól öltözötten, vagy munkacélú kizsákmányolás esetén drága, hitelesnek tűnő hirdetésekkel) a lehetséges áldozatok előfordulási helyének megfigyelésével, akár szokásaik feltérképezésével kerítik hatalmukba a gyanútlan egyént (a jól kereső munkára hívó nyomtatott hirdetések, szórólapok is lehetnek területi behatároltságúak). Az áldozatnak – már pusztán attól, hogy általában csak magára számíthat, nincs, vagy alig van megbízható társas támasza – **nem adottak az érzelmi-mentális-anyagi-közösségi eszközei, hogy ellenálljon**. A kínált jólét, vagy élethelyzet-javulás hamis ígérete - mint magunkon is tapasztaljuk - egyébként még az átlagember fantáziáját is beindítja.

Szerző élettapasztalatként fogalmazza meg, hogy sokszor hallunk olyat, hogy jó megjelenésű, magát jól eladni tudó csaló átver intelligens, informált, tanult, stabil életvitelt élő embereket is (pl. nyakkendőcsalók, mint hamis biztosítási ügynökök, megnyerő modorú gázszerelőnek öltözött rablók). Akkor elképzelhetjük milyen megküzdési lehetőségei lehetnek egy, a szülői minta hiánya miatt magát a világban feltalálni nem tudó, a környezetéről pontos információkkal nem rendelkező (hiszen a pusztá létfenntartásra kellett összpontosítania), anyagilag kiszolgáltatott embernek.

Ha a kiszemelt személy bekerül az emberkereskedők látókörébe, nagyon nehéz a visszaút – ahogyan egyik emberkereskedelem áldozatait támogató szakértő mondta: „Ahhoz képest, amennyi időt áldozatként töltöttek, kétszer annyi kell a reintegrációhoz, a társadalomba való beilleszkedéshez, a gyógyuláshoz.”

Itt fontos megjegyezni, hogy előfordulhat olyan, hogy az áldozatok történetüket különböző alkalmakkor különböző részletekkel és módon mesélik el, sőt olyan is, hogy a részletek ellentmondanak egymásnak. Fontos tudni, hogy ez nem konfabuláció, tehát káros kitaláció, vagy hazugság, hanem természetes velejárója a traumát átélt személyek elmeműködésének.

Ilyenkor mindegyik történetet, részletet komolyan kell venni pszichológiai szempontból, hiszen a tudati élménybetörések, a megélt, de később elviselhetetlen érzelmek módosíthatják az emlékezetet.

Lélektani szempontból az egyik magyarázat erre, hogy az élet során megszerzett sérülések hatnak akkor is, ha valamilyen oknál fogva mégis sikerült kitörni a kizsákmányoló helyzetből. Az elmaradt szeretetet, figyelmet pótolni kénytelen belső hajtóerők „vakon” támogatják a megalázott helyzetbe való bevonódást. Másik visszautat nehezítő tényező a megszokás, a bizonyosságához való ragaszkodás, az „inkább a rossz, de biztonságos”, már ismert, mint az ismeretlen, de változásra lehetőséget adó választása.

A tapasztalatok és a szakirodalom szerint **az áldozatok ritkán azonosulnak az áldozati szereppel** (Albright és munkatársai, 2020), ami különösen elmondható a gyermekekről. Ez többnyire azért van, mert **szégyellik helyzetüket, és félnek a megbélyegzéstől, a kiközösítéstől, sőt a büntetéstől**,

a szankcióktól, a meghurcolástól is. Továbbá „**a lelki sérülés nyílt elismerése az elkövető erkölcsi győzelmét jelentené**” (Herman, 2011). Az áldozati szereppel való azonosulás részben fontos a felépülés szempontjából, de a pszichológia más területeire vonatkozó legújabb kutatások alapján (pl. daganatos megbetegedésekkel kapcsolatban) mégsem minden esetben szerencsés. Vannak személyiségtípusok, akiknek jobban segít a gyógyulásban, ha nincs „betegségtudatuk”. Ők inkább az elme segítségével (pl. átkeretezéssel, vagy erős akarattal, belső elképzelésekkel) tudnak megküzdeni a helyzettel. Ugyanakkor a többségnél az áldozati tudat (lenne) az első lépés a felépülés irányába. Mivel – mint említettük – ez nincs, jelezni sem tudnak. Ezért fontos a lélektani, dinamikus szemlélet sajátosságain túl, ezen kézikönyv keretein belül is számba venni az áldozattá válás egyéb viselkedésbeli, testi jeleit (ravot-eur. hu és IOM és ORFK, Ne hagyd kampány, 2018).

Összegzésül elmondható az alfejezet végén, hogy az áldozattá válás összetett és nem mindig egyértelmű, könnyen azonosítható folyamat. Előfordul, hogy az áldozat részben sejti vagy tudatában van, hogy milyen jellegű munka, tevékenység vagy nehézségek várnak rá. Például önként vállalt prostitúciós tevékenységnél is beszélhetünk emberkereskedelemről, amennyiben a kizsákmányolás a potenciális áldozat kiszolgáltatott helyzetének kihasználásával valósul meg. A kiszolgáltatott helyzet (pl. mélyszegénység, beteg hozzátartozó ellátása, testi fogyaték, függőség stb.) a toborzó személytől, illetve az elkövetőtől függetlenül jött létre, mégis ez az, amely a potenciális áldozatot arra „kényszeríti”, hogy eltűrje a vele szemben elkövetett visszaéléseket, bántalmazást. A látszólagos önkéntesség esete tehát, amikor az elkövető nem alkalmaz kényszert, ám az áldozatnak mégsem áll érdekében, vagy nem is akar kilépni a kizsákmányolt létből, ahogyan erre már utaltunk, hiszen valójában nincs mérlegelhető alternatíva. A tanult tehetetlenség olyannyira megbénítja, és akár a létfenntartása függ a fennálló állapottól, hogy nem lép ki az elnyomó helyzetből. Az anyagi jólét reménye, illetve különösen az ilyen-olyan mértékű megbecsülés nagyobb visszahúzó erő, mint a kiszolgáltatott helyzet. Ettől azonban, mivel kihasználják testét-lelkét, jogi értelemben és pszichológiai megközelítésben is áldozatnak tekinthető; függő marad a kialakult élethelyzetétől.

5.3. Az áldozat bántalmazóval való azonosulása

A kizsákmányoltak ritkán azonosulnak áldozati szerepükkel, ugyanakkor arra több példa van, hogy **azonosulnak bántalmazójukkal**, kínozójukkal. Az emberkereskedők akkor tudják érdekeiket érvényesíteni, ha készségessé teszik az áldozatot arra, hogy kényük-kedvük, érdekük szerint cselekedjen. Ha erőszakkal, fenyegetéssel, megtévesztéssel, érzelmi és testi zsarolással **az áldozat szervezete és lelke felett teljes ellenőrzést gyakorolnak**. Ahogyan az egyik szakértő fogalmaz „*....sok áldozatnak van szüksége fogászati beavatkozásra a hazatérése után, mert kirúgják, vagy kiütik a fogukat. Vagy csikkeket nyomnak el a testükön.*”

Ehhez a bántalmazó légkörhöz, amelyet sok áldozat már gyermekkorában megtapasztal, és amelyik sokszor a **kiszámíthatatlanságot** is használja céljai elérése érdekében, kizárólag állandó pszichés készenléti attitűddel (beállítódással) lehet alkalmazkodni, hogy mielőbb felismerjék a készülő kínt, bántalmazás jeleit. Ezt pedig csak úgy tudják megtenni, hogy ráhangolódnak bántalmazóik lelkiállapotára. Ez a nem egészséges, patológus kötődés olyan mértékűvé válhat (nem tudatos szinten), hogy - különösen a gyermekek - jólétüket, sőt életüket

is feláldoznák megtartásáért. Hát hogyan tennék meg – mondhatnánk - amikor ennek az azonosulásnak a segítségével tudnak túlélni a szó fizikai, de lelki értelmében is.

Stockholm-szindrómaként is emlegetik a köztudatban a kínzóval való azonosulást – nem pontosan. Svédországban egy bankrablás során történt túszejtés 1973-ban, amely esetben a bent rekedtek, a lelki megrázkódtatások, illetve a rablók által olykor adott engedmények hatására részben megkedvelték fogvatartóikat, a közel öt napig tartó dráma során. Ez az eset néhány napig tartott, a bántalmazóval való azonosulás hónapok, évek alatt fejlődik ki. Emellett a terror sem volt olyan mértékű, mint az az emberkereskedelem fogvatartottjaival szemben jellemző. A bántalmazóval való azonosulás következményeiből való felépülés támogatása komplex pszichoterápiás és pszicho-szociális feladat.

Az alfejezet keretein belül érdemes szólni a szexuális kizsákmányoltakkal kapcsolatos jelenségről, amely azonban mégsem a bántalmazóval való azonosulás lelki mechanizmusai alapján jön létre, de hasonlít rá, és összemosható. Ahogyan egyik szakértőnk fogalmazott, a prostituáltak 80%-a szerelmes és az is marad futtatójába, a stricibe, abba a személybe, aki szenvedéseinek jó részét okozza. Olyannyira így van ez, hogy ahogy egy másik szakértő jellemezte a jelenséget, még a felelősségre vonást is átvállalják tőlük, ők vállalják a bűntényt az elkövető helyett. Ezt az érzelmi kötődést elsősorban a kiéhezett érzelmi szükségletek magyarázzák és nem a sajnálat, az együttérzés, a megértés. Olyannyira nem kaptak az áldozatok elfogadást, szeretetet, olyan mértékben nem tudtak feltétel nélkül kötődni gyermekkorukban senkihez (mert nem volt ilyen, „példaképszerű” személy), hogy a legkisebb figyelem, bók határtalan, nem tudatos hálát vált ki belőlük és elhomályosul józan ítélőképességük. Az angolszász szakirodalom ezt a „*love and hate*” vagy „*loverboy*” szópárral, kifejezéssel írja le.

5.4. Az áldozatokkal kapcsolatos sztereotípiák

Az emberkereskedelem áldozatainak az áldozati lét mellett sajnos a sztereotípiákkal, a köztudatban lévő olyan általánosításokkal is szembe kell nézniük, amelyek tovább nehezítik helyzetüket. A sztereotípiák olyan sommás, leegyszerűsített, bántó megállapítások, gondolatok személyről vagy közösségről, amely nem a valós tulajdonságokat tükrözi. Az **elménk hajlamos a kategorizálásra**, egyszerűsítésre, magyarázat gyártására, hiszen csak így tudja megszerezni és kezelni a rengeteg bennünket érő információt. Ez legtöbbször nagyon hasznos funkció. Ugyanakkor a személyes tapasztalataink, az elsősorban érzelmeken alapuló első benyomásaink, az összegyűjtött információhalmaz hatással van erre az elmekategorizációra.

A gyermekkorban magunkba szívott szülői világkép, a családi, baráti megjegyzések lerakódásai, a személyes jó vagy rossz tapasztalat módosítja, torzítja az elme feldolgozásra kerülő információit. A társadalmi csoportok közvélekedése is befolyásol minket, hiszen akkor érezzük magunkat egy közösség tagjának, ha találunk közös vonásokat, érintkezési pontokat. Márpedig nagyon fontos, hogy találjunk, hiszen biztonságérzetet adó érzés (az ember alapmotívuma, pszichés alapszükséglete) csoporthoz tartozni, ezért átvesszük annak álláspontját, értékeit, ezekben szocializálódunk, akkor is, ha nem igazságosak, emberségesek, reálisak. Így az emberkereskedelem áldozatiról is sok megalapozatlan, bántó vélemény kering. A prostitúcióra kényszerítettek esetében sokszor hallani olyan áldozathibáztató kijelentéseket,

mint a „na, azért jól megfizetik, és még élvezi is, amit csinál” véleményt, vagy „olyan könnyűvérű volt mindig is, maga kereste a bajt”, „hát azért szeretnék én annyit keresni, amennyit ő!”

A munkára kényszerítettek esetében a köztudat része a „én életemben nem jártam külföldön, ő meg ott él... mit panaszkodik?” vagy „még ha nehéz is neki, de legalább jól keres” vélekedés. A sztereotípiák annyira beleívódnak a közvélekedésbe vagy olyan mértékben jellemzik az egyén gondolkodását bevonva érzelmeit, hogy jól megtervezett, széleskörű, nem csak a tényeket közlő, hanem az érzelmekre ható ismeretterjesztő, tájékoztató kampány és érzékenyítő tréningek segítségével lehet küzdeni hatásuk ellen.

5.5. A becserkészés, kerítés pszichológiája

Sok áldozat számára előtte elképzelhetetlen nagy fekete luxusautóval érkeznek a kerítők olyan területre, ahol „hal akadhat a horogra”, „teszik a szépet”, csábítónak hangzó hamis ajánlatokkal állnak elő, külföldi, jól fizető munkát ígérnek hazudott kapcsolataikon keresztül.

A már említett nem kiforrott személyiség minderre elbizonytalanodik, hiszen lehet, hogy nincs is veszténivalója, ez az egyetlen reménye. „Miért ne velem történhetne meg az álom?” „Az ötöslottót is megnyeri valaki”. Ugyanakkor a hiszékenység, a hamis remény nem elég az áldozattá váláshoz. Ahhoz a becserkészők, a kerítők, a futtatók erőszakos, agresszív, bántalmazó, sőt kínzó magatartására, esetleg meggyőző erejére, átverési ügyességére van szükség. Ezek a személyek általában szervezett bűnbandákba tömörülnek, jól bevált módszereik vannak, tudják, kik tartoznak a sérülékeny, becserkészhető csoportokba, hogyan és mivel lehet őket bevonni a kizsákmányoltak közé, majd zsarolni, kényszeríteni a helyzetben maradásra.

Sok áldozat gyorsan rájön, hogy „átverték”, de az emberkereskedők akkor már nem engedik el könnyen az olcsón megszerzett munkaerőt. Az elkövetők figyelnek arra is, hogy az áldozatnak ne legyen lehetősége értesíteni senkit, ne maradjon pénze, teljesen elveszik az emberi létezés lehetőségét. Legtöbbször pszichopata vagy a legújabb kutatások szerint inkább „Sötét Triádnak” nevezett személyiségtulajdonságaik által (**sötét triád: nárcizmus, könyörtelen gyakorlatiasság, pszichopátiás tünetek** (Paulhus, Williams, 2002), de emellett érzéketlenség, embertelen gyakorlatiasság, egoizmus, gőg, agresszivitás) megalázzák az áldozatokat, és szándékosan függőséget alakítanak ki náluk.

Ha az érzelmi függővé tevés nem megy például nyájassággal, akkor az emberkereskedők különböző tudatmódosító szerekre való rászoktatással veszik át az áldozatok felett az uralmat.

„szó szerint belém tömte a kábítószer, napokig nem tudtam megmozdulni sem, ellenkező esetben testi kínjaim voltak”

A **bántalmazói attitűd, a bántalmazó személyisége** is megrekedt gyerekkori nagy fájdalommal járó élményeknél, tapasztalatoknál. Általánosságban elmondható, hogy a bántalmazó olyan testi-lelki fájdalmak megélésének volt kitéve, hogy a túléléshez ezeket el kellett nyomnia, egyébként megőrül, ahogy a köznyelv mondja. A nem tudatosan, de **elnyomott fizikai-érzelmi**

fájdalom annyira mélyre kerül, legtöbbször az egyéb gyengéd érzelmekkel közösen, hogy hideg, könyörtelen, szadista emberré válik az illető. Nem érez könyörületet, együttérzést végképp nem. Természetesen ez nem lehet mentség a kizsákmányolók tetteire, kizárólag csak magyarázat. Fontos tehát hangsúlyozni, hogy pszichológiai értelemben a magyarázat nem egyenlő a felmentéssel. A kizsákmányolókkal esetleg kapcsolatba kerülő ellátórendszer munkatársai azonban tudva az előbbieket, figyelmüket nem annyira a „jóság” előcsalogatására fordíthatják, mert az szinte kivitelezhetetlen feladat, hanem inkább a keretek meghatározására, a feltételek betartatására, a felvilágosításra.

Visszatérve az áldozatokra, a szó szerinti fogvatartásból nagy leleményesség, akaraterő és intelligencia segítségével lehet csak saját akaratukból menekülni. Az egyik prostitúcióra kényszerített kliens elbeszélése alapján, több hónapig készítette elő saját szökését megpróbálva megteveszteni fogvatartóit, és filmszerű izgalmak közepette tudott csak végül szabadulni.

Az én-határok hiánya, azok kialakulatlansága szintén a kizsákmányolók kezére játssza az áldozatokat: *„Az elején próbáltam elfogadni a helyzetem, mert **szégyenlős** voltam.*” Felmerülhet bennünk a kérdés, hogyan veheti valaki figyelembe a szégyent, ha testi-lelki léte veszélyben van? Fontos azonban elfogadni, hogy pszichológiai szempontból ilyen is van. Akkor segítjük az áldozatot, ha nem minősítjük a megküzdési próbálkozásait, hanem úgy fogadjuk el, ahogyan meséli.

A toborzást sokszor végezhetik, segíthetik maguk az áldozatok is, a legtöbbször hamis, olykor beváló ígérek alapján remélt könnyítések miatt. Fogvatartóik elhitetik a kizsákmányoltakkal, hogy amennyiben segítenek további prostitúcióra, munkára fogható embert bevonni (barátot, barátnőt, ismerőst) akkor ők is „főnökök” lehetnek, könnyebb lesz a soruk, előrébb lépnek a ranglétrán.

Szociálpszichológiai klasszikus kísérletek alapján tudjuk, hogy a legtöbb, az adott helyzetben **labilis személyiség** (nincs kialakult stabil értékrend, mentálisan befolyásolható, együttérzésre alkalmatlan stb.) a maga helyzetének javítása érdekében, rávehető, sőt hajlandó másoknak fájdalmat, szenvedést okozni. Ez a viselkedés is magyarázható pszichés mechanizmusokkal, elég csak arra gondolni, hogy az emberkereskedő bűnözők, szinte semmitől nem riadnak vissza, és ha valakit egy kicsit kevesebb szenvedés kecsegtet, ráadásul a **testi-lelki fájdalomtól nincs józan ítélőképessége birtokában, rávehető, hogy embertársával rosszat tegyen.** Az érzelmi tompultság, fásultság az együttérzésnek is gátat szab.

Habár nem kifejezetten lélektani ismeretanyag, de mivel kevés forrás található a toborzás jellegzetességeinek tárgyalására, említsük meg itt a folyamat szakaszait, amelyekben az emberkereskedők lépésről-lépésre átveszik a hatalmat az áldozat felett (crimestoppers.ns.ca):

1. kiválasztás és becserkészés kezdeti lépései (hamis ígérek egy jobb élet reményében),
2. az áldozat további érzelmi bevonása, a kapcsolat kiépítése, a kontroll átvétele,
3. manipuláció és/vagy kényszerítés,
4. kizsákmányolás.

A becserkészés és kerítés taktikái (highspeedtraining.co.uk):

1. csábítás (elsősorban a szexuális célú kizsákmányolásra jellemző),
2. kitűnő, jól fizető állásokkal való kecsegtetés (munkára kényszerítés),
3. hamisan beállított jó életfeltételek és biztonságérzet biztosítása (csicskáztatás, háztartási rabszolgaság),
4. kikényszerített szöktetés, emberrablás (szexuális és munkacélú kizsákmányolás, kényszerházasság, kényszerkoldultatás),
5. család általi embereladás (szexuális és munkacélú kizsákmányolás, kényszerkoldultatás),
6. áldozatok általi becserkészés (szexuális és munkacélú kizsákmányolás, bűnözésre kényszerítés, kényszerkoldultatás).

6

Az áldozathibáztatás, amely
nehezíti a krízis megoldását



Fontos felhívni a figyelmet arra, hogy amennyiben őszintén magunkba nézünk, nekünk nem volt-e rossz családi élményünk, teljesen rendben van-e az önbizalmunk, vágyaink valaminek a megszerzése iránt nem homályosította-e el olykor a valóságtudatunkat, akkor bizony kizárólag az lehet a válasz, hogy de, igen! Miért nem váltunk akkor mi magunk is áldozattá? – tehetjük fel a jogos kérdést. A válasz az, hogy a gyermekkori szociális-és családi helyzetünk, a szeretethiány, a nevelési korlátok hiánya, a világról való ismeretek hiánya, a társas kapcsolatok hiánya, a kiközösítés mégsem volt valószínűleg olyan intenzíven és egyszerre nagy számban jelen, mint az áldozatok esetében.

Ez a túlzottan tudományosnak tűnő magyarázat csak azért került a fejezet elejére, mert már ezt átgondolva csökkenhetnek bennünk az áldozathibáztató gondolatok, vélemények.

Az áldozatok szavaival élve:

*„Azt tartom fontosnak, hogy aki ilyen szituációba keveredik, az azért történik meg, mert **kilátástalan** élethelyzetben van.” „...az alkohol, a verés mindennapos volt nálunk (gyerekkoromban – a szerző), nem volt vízünk, villanyunk, fa, amivel tüzelni tudtunk volna...”*

*„...a 14 éves házasságba azért ragadtam bele, mert olyan **szegényes az élményvilág**, hogy nem tudod, kitől és hogyan kérj segítséget, hogy lehet segítséget kérni...”*

Akik nem mentünk ilyenén át, elképzelni sem tudjuk igazán, mennyire beszűkültek a lehetőségek. Az emberi természet azonban olyan, hogy **akinek nem volt ilyen traumában része, az együttérzés helyett igyekszik levenni saját válláról a felelősséget**. Az együttérzést is - bármilyen furcsának tűnik – lehet gyakorolni, érzékenyíteni lehet embertársainkat. Az ezzel kapcsolatos lehetőségeket a 10. fejezetben fejtjük ki.

Az áldozathibáztatás egyben a saját felelősségünk nem tudatos csökkentése is. Sokszor nehéz az embernek elfogadnia, hogy nem tud segíteni másokon, a világ bajain, még ha jó szándékú is. Ezt pedig felelősséggel tudni kell elfogadni, megérteni azt, hogy meddig tart a hatásköröm. Erre nem mindenki képes, és dinamikus szemlélettel nézve saját belső inkompetenciáját úgy éli meg, hogy az áldozat (is) hibás, ő volt könnyelmű vagy nem elég körültekintő. Emellett közrejátszik az áldozathibáztatásban az is, hogy saját érzelmi és kognitív (észlelés, gondolkodás, értékelés) folyamatainkat tekintjük az elsődlegesen jónak, a mások megfontolásait, mint például a mélyszegénységből való kitörési igényt, vagy a kivitelezés módszereit kevésbé.

Ugyanakkor érdemes itt is felhívni a figyelmet arra, hogy a felszínre kerülő, vagy hallgatólagos áldozathibáztatás miatt a kizsákmányoltak helyzete és megküzdési lehetősége tovább romlik. A sokuk által megtapasztalt hibáztatástól támadhat szégyenérzetük, félhetnek attól, hogy ők a hibásak, tehát bűnösök és szankcionálják őket, illetve szorongást válthat ki bennük a kirekesztés lehetősége (ha hibásak, akkor kirekesztik őket).

Elsősorban e fejezet alá tartozik az áldozathibáztatás azon formája is, amelyikben az elkövető egy ismert, a közösség által megbecsült személy, és az emberek – ha közvetlenül nem is hibáztatják az áldozatot – nem tudják elképzelni, hogy a tettes kárt tehetne másokban, vagy ártani tudna valakinek. Ez a kognitív disszonancia mentális jelenség következménye, amelynek

lényege tömören, hogy elménk nehezen tud mit kezdeni egy olyan információval, amely ellentmond a már kialakult véleményünknek (különösen, ha az pozitív). A „hát, csak nem lehetek hülye” egót erősítő merev gondolati, önértékelési séma megakadályoz a valóság reális látásmódjában, az áldozatnak pedig további szenvedést okoz a hitetlenséggel, nem megfelelő, vagy elmaradó támogatással.

7

Az áldozati megküzdés lehetőségei, a trauma, krízis feloldása



7.1. Mi a megbirkózás, megküzdés?

Az egyik áldozat szemléletesen megfogalmazza a lényegét:

„Sok minden keresztül mentem már... sokszor vannak olyan napjaim,
amikor azt gondolom, hogy semmi értelme az egésznek, jobb volna, ha
nem lennék itt. Ez előfordul olyanoknál, akiket sokat bántottak. De nem
vagyok véletlenül itt, nem véletlen az én életem, mindig lesz jobb... két
évvel ezelőtt mi volt? ...és most itt vagyok... ennek is megvan az
oka...Tudom, hogy sablonszövegnek hangzik, de ez tényleg így van, nem
véletlenül történnek dolgok, és ezek erősítettek meg olyan szinten,
nélkülük kis elgyengült valami lennék, most viszont ki tudom mondani,
hogy erős vagyok, és mindent túl lehet élni, csak akarni kell.”

A traumán, krízisen csak egy folyamaton keresztül lehet úrrá lenni. Egyszeri, egy esetben történő eredményes megbirkózás nem elégséges. Az emberkereskedelem áldozati létéből való felépülés több szakaszból, fázisból álló komoly erőpróba. Először a traumatizált, a krízisben lévő által mutatott jeleket vesszük számba. A következőkben a teljesség igénye nélkül felsorolásra kerülő tünetek, jelzések a krízissel való megküzdés kezdeti szakaszában az egészséget még nem veszélyeztető reakciók, hanem természetes válaszok lehetnek egy váratlan, nem természetes, nem megszokott, nem „normális” helyzetre. A pszicho-szociális ellátást, vagy a katasztrófa-krízisintervenciót végző segítők számára azonban fontos számba venni a sérülteknél, károsultaknál, veszteséget átélteknél megjelenhető reakciókat, amelyek természetesen változatosak és jelentősen eltérőek lehetnek a különböző szocio-kulturális, vallási, társadalmi közegekben. Amíg például egy roma idősebb asszony intenzív sírással, jajveszékeléssel reagálhat egy veszteségre, addig egy úgy szocializálódott férfi csendes önmagába húzódással, látszólagos hidegvérrel éli át a hasonló helyzetet.

Testi tünetek: Felerősödő szívdobogás, gyorsuló légzés, izzadás, reszketés, hányinger, szédülés, hidegrázás, fejfájás, hasmenés, vizelési inger, eszméletvesztés, torokszorító érzés, motorikus képességek gyengülése, izomfájdalmak, gyomor panaszok, bénultság.

Mentális, tudati síkon jelentkező szimptómák: Döntési képesség csökkenése, észlelési zavarok, a logikai funkciók kimaradása, a helyzetértékelés zavarai, ítélőképesség erős csökkenése, megszűnése, zavara, az összpontosítás zavara, összerendezettség hiánya, „csőlátás”, hiperaktivitás, realitáskontroll elvesztése, pszichés beszűkülés, álmatlanság, dezorientáltság, a segítség elutasítása.

Érzelmi jelek: Pánik, félelem, harag, dühkitörés, közöny, kétségbeesés, tehetetlenség érzése, eufória, szorongás, feszültség, kétely, vádoló magatartás, befelé fordulás, szótlanság, szégyenérzet, bűntudat.

Viselkedési síkon: Teljes passzivitás, a cselekvőképeség gátoltsága, motorikus bénultság, logikátlan cselekvés, túlzott alkohol- és/vagy tudatmódosító szerek fogyasztása, ön- és közveszélyes magatartás, agresszív viselkedés.

A **pánikreakciót**, vagy ha elhatalmasodik a személyen, akkor **pánikbetegséget** külön is említenünk kell, mint az érintéstől kialakuló félelem, akár rettegés, a zárt tértől való intenzív szorongás, a kikényszerített munka elvégzésétől való ijedtség, ami olyankor jelentkezik, amikor a személyiség már „besokall”, amikor már „tele van a hócipője” de mégsem teheti meg, hogy visszautasítsa a rákényszerített feladatot.

7.2. A kényszerítés során, vagy az események után megélt trauma, veszteség, fájdalom és az azzal való megküzdés folyamata

1. Minden lelki traumát okozó (van a fizikai testet érintő trauma is), előidéző helyzetben, első reakcióként természetes jelenség az „azt sem tudom, hogy mi történik velem” megélése, a **sokkhatás**, a **megrázkódtatás**. Jellemzője a testi-lelki bénultság érzése, a tudat beszűkülése, az intellektuális funkciók gátoltsága, lehet továbbá izommerevség, a motorikus funkciók lelassulása, kihagyása. A személy úgy érezheti, „mintha megállt volna az idő”. Mindezt a fázist hívhatjuk az érzelmi-helyzetértékelési lefagyás szakaszának is.

2. A nem élesen különváló második szakasz a **tagadás**. A megrázkódtatás drámája után a krízisfolyamat (elrablás, becserkészés, munkára kényszerítés, kényszerkoldultatás, szervkereskedelem, csicskáztatás, házasságra kényszerítés) első szakaszát, legtöbbször a hárítás, tagadás követi (egyéni különbségek mellett) a trauma megélése után. „Ez velem nem történhet meg”, „Nem létezik, hogy éppen engem szúrtak ki”.

3. A harmadik szakasz a **helyzetértékelés**. Miután a szörnyű valóság megélései „áttörnek” a folyamat elején természetes hárítás falát, az áldozat bizonyos helyzetfelmérést végezhet, vagy megkísérelheti a kizsákmányolás mértékét valamelyest csökkenteni, azaz próbál a lehetőségeihez képest jobb életfeltételeket teremteni magának. Tehát a sokkhatás és a „hitetlenség” után elkezd megpróbálni menekülni a helyzetből. Amennyiben olyanok a körülményei, hogy olykor magára maradhat, vagy hagynak számára egy kis szabadidőt, jelentkezhetnek olyan természetes testi-lelki reakciók, mint a sírás, belső feszültség, akár ki nem fejezhető harag a kizsákmányoló felé, önhibáztatás, önmarcangolás. Ha nem megtorlás a következménye, akkor a kényszerített magatartásformák mellett olyan cselekedetek fordulhatnak elő, mint például a hasonló helyzetben lévőkkel való beszélgetés, érzelmi ventiláció, vagy az elvártnál igényesebb testápolás. Ebben a szakaszban a kezdeti sokk, majd hárítás után (amelynek az a szerepe, hogy hagyjon időt az elmének, a személyiségnek feldolgozni a történeteket, szembenézni az áldozattá válással), tehát már ilyen-olyan hatékonysággal, de tud gondolkodni, mérlegelni, jelentkeznek a szervezet normális élethelyzetben jellemző megnyilvánulásai.

A harmadik szakasznál általában **megreked a folyamat**, amíg az áldozat benne van a helyzetben, legyen szó az emberkereskedelem bármely típusáról. A kényszerítő körülmények és a lehetőségek hiánya miatt ilyenkor megáll a krízis feldolgozásának folyamata, sőt mélyülhet, hiszen rendszeressé válhatnak, azaz **halmozódhatnak** a traumatikus megélések, ami lelkiileg még inkább sérülékennyé teszi a kizsákmányoltat. Nem beszélve arról a szakmai körökben ismert tényről, hogy mivel a trauma ismétlődhet, és ezt az áldozat is előre érezheti, az ismételt megéléstől való félelem a pszichés krízis egyik fontos, állandó elemévé válhat (Kézdi, 1986).

Ilyen helyzetben **a remény, a szabadulás utáni célok képzei, illetve a valamilyen formájú hit (nem csak vallási értelemben) segíthetnek**. Ahogyan több áldozat is megfogalmazta: *„a gyerekeim tartották bennem az életet”, „amikor a megváltozás útjára léptem, a gyerekeimért akartam”, „bármilyen sorsa is van az embernek, akarnia kell a változást (szabadulást), pozitívan kell gondolkozni, az vissz előre”, „nekem Buddha tanításai segítettek sokat, buddhista vagyok”*.

A kényszerhelyzetből való menekülés, a kizsákmányolástól való szabadulás után az előbb ismertetett harmadik szakasz testi-érzelmi jellegzetességei felerősödhetnek, hiszen azon nem sikerülhetett túllépni a körülmények miatt. Az ingerlékenység, a nehéz ember vagyok érzése, vagy ahogyan az egyik áldozat fogalmazott az

„utólag látom mennyire sérült, agresszív voltam, mindent támadási felületnek éreztem...ezt meg kellett tanulnom letenni”

megélések teljesen természetesek ebben a szakaszban. Fontos ezt tudni a szakembereknek, mert esetleg pl. hálátlanságnak élhetik meg az ilyen reakciókat, holott ezek a jelek mutatják, hogy a lelki sérülések feldolgozása jó úton jár.

4. A szabadulás után megélt indulatok „kisülésével” **elkezdődhet a feldolgozás**, a velem történtek tudatosulása. A krízisfeldolgozás következő, 4. fázisát, szakaszát hívhatjuk feldolgozásnak is. A megtörtént negatív életesemények feldolgozásának, elfogadásának ekkor érkezik el az ideje. Az előző fázis indulati meg- és kiélései éppen azt a lélektani célt szolgálják, hogy a megélt traumák már ne veszélyeztessék a személyiség integritását, már ne félelmetes legyen szembenézni a történetekkel és ne legyen zavaró elfogadni azokat. Tehát az „én is hibázhatom, én is lehetek olyan hülye, velem is megtörténhet ilyen rossz” gondolatok a feldolgozás jelei.

Elkezdődik az elbúcsúzás a sérülékeny, tudatlan, befolyásolható énemtől, amely a megfelelő társas támasz hiánya, a bűnözői kényszerítés, a rossz élethelyzetből való menekülési vágy mellett nehéz helyzetbe sodort, azaz egyfajta **gyászreakció indul be**. Ugyanakkor **jelentkezhet továbbra is a tehetetlenség érzése, kiüresedetség, szorongás, de akár harag is**. Előtorzhatnak úgynevezett onnipotens fantáziák, mint például „én tehetek róla”. Ebben a szakaszban a folyamat része lehet az időnkénti regresszív működés, vagy jelentkezhet szomatikus distressz, pl. gyomorgörcs, „gombóc” a torokban, légszomj. Ezeket a szakembereknek jó és célravezető elfogadni, mert nem szerencsés ilyenkor a vigasztalás, hogy pl. „örülj inkább, hogy ki tudtál szabadulni, élvezd az új életet”. A személyiségnek, az elmének ugyanis a kognitív pszichológia szóhasználatával élve át kell kereteznie a történeteket, a megéléseket a gyógyulás érdekében. Tehát a pszichológiai elsősegély eszköztárával, értő figyelemmel érdemes ilyenkor támogatni

a személyt, komolyan véve érzéseit, gondolatait, és nem „lebeszélve” azokról. Érdeemes az áldozat **jövőképével** is foglalkozni, pl. megkérdezni tőle, hogyan látja magát 3 vagy 6 hónap múlva, vagy mihez kezd a felépülése után.

5. A következő szakaszt nevezhetjük az élettörténetbe illesztés, integrálás szakaszának. Az értelmi-érzelmi-testi megnyugvást hozhatja. Ez az átdolgozás fázisa. Felcsillan az újrakezdés lehetőségének reménye. Megfogalmazódik egy új jövőkép. Egy tudatosabb emlékezés nyert. Az áldozat tesz azért, hogy ne váljon ismét azzá, ne reviktimizálódjon. Munkát keres, igyekszik normális életet élni. Ahogyan szépen, tudatosan megfogalmazta egyikük:

„az a dologom, hogy először rendbehozzam magam, nekem kell rendben lenni, és utána jöhet a többi dolog is.”

Habár nem elkülönült fázis, de az ez után következő történéseket jó esetben hívhatjuk **a lelkiérés, a megbirkózási képességekbe vetett hit megerősödése** szakaszának. Amennyiben az előző, egyetlen esetben sem konkrét határ- vagy idővonallal elválasztható fázisokban, szakaszokban az egyén (és közösség) a saját egyedi ritmusában feldolgozta a traumát, a kizsákmányolás által megélt veszteséget, akkor az emlékek úgy integrálódnak az élettörténetbe, hogy azok már nem okoznak elviselhetetlen fájdalmat. Elindulhat, megvalósulhat a lelki egészség helyreállása, sőt, az ún. **poszttraumás növekedés** is, a traumát követő élethelyzet pozitívvá váló észlelése utáni ugrásszerű személyiségfejlődés. Ilyenkor történik meg az, hogy áldozatok oktatni kezdik tapasztalataikat, vagy energiákat képesek mások megsegítésébe, támogatásába fektetni. Az egyik volt kizsákmányolt ezt a megélést így jellemzi:

„gyermekvédelmi központban dolgozom, és gyermeknevelő vagyok egy lakásotthonban. Beadtam a jelentkezésem a szociális munka szakra”.

Rövidösszegzésként elmondható, hogy a traumával vagy krízissel való megküzdés stratégiájának sikeressége nagy részben az adott személy érzelmi vonatkozású személyiségvonásaitól, személyiségének megküzdési rugalmasságától (reziliencia), intellektuális adottságaitól, élet- és helyzettapasztalatától, életszemléletétől, társas támogatottságától függ (Sebestyén, 2015).

A traumatizált személyek, így az emberkereskedelem áldozatainak teljes felépülési folyamata – az imént tárgyalt természetszerűleg megélt, tehát normálisnak tekinthető krízis fázisain túl, amelyek időben általában gyorsabb lefolyásúak - a következő, nem élesen különváló hosszabb fázisokból áll (Herman, 2011):

- ❖ A biztonság és annak érzetének megteremtése.
- ❖ A megélt felidézése az áldozat számára megfelelő ritmusban és a szenvedés, a kizsákmányolással járó testi-lelki integritás bizonytalansága elgyászolásának folyamata.
- ❖ Az életbe való visszakapcsolódás, reintegráció.

Persze, ezek a fázisok, ahogyan azt az idézett szerző is megfogalmazza – és a krízis megélésére is elmondható - csupán a jelenségek rendszerezése céljából nevesítettek, hiszen a felépülés „természeténél fogva kusza és összetett folyamat”. Megemlítjük még, hogy a felépülés szakaszai és a krízis fázisai között természetszerűleg átfedés is van - habár pszichés dinamikájukban

különböznek - így a már részletesebben tárgyalt sokkhatás, hárítás, érzelmi megnyilvánulások, a cselekvés megvalósulása, az átdolgozás, az újrakezdés után a Herman által elemzetteket inkább csak sematikusán ismertetjük és elsősorban a felépülés sajátosságai szempontjából.

7.3. A biztonság megteremtése

A traumát átéltek egyik sajátossága **(1) a kapcsolati törések**, a társas kötődéseikben bekövetkező problémák. Az ellátásban részt vevők felkészültsége esetén nagyobb az esélye, hogy ezeket el tudják viselni és kezelni tudják az áldozattal közösen. Emellett, ha a gyógyuláshoz **(2) releváns tanácsokat kap, hogy hogyan és miként birkózzhat meg a tüneteivel** a legadaptívabb módon (pl. fejezze ki védett, támogató környezetben az érzelmeit, vagy ventiláljon a barátainak, ha lehet). Illetve, ha a **(3) hibának minősülő lelki megnyilvánulásokról tájékoztatást kap** (pl. az érzelmek kifejeződésének görcsös akarása nem célravezető, vagy a gyász megélését, annak elmúlását sem jó siettetni, de a korai feltáró munka sem hiba) az segíti a kizsákmányoltak felépülését.

Fontos tudni még, hogy **a komplex PTSD** (poszttraumás stressz-zavar) **esetében gyakori a rejtett megjelenés**, azaz a személy kezdetben mondjuk csak álmatlanságról, kapcsolati problémáról, étvágytalanságról számol be, vagy látszik megjelenésén az elhanyagoltság. Ezek után jelentkezhetnek a zavarra jobban utaló tünetek, mint állandósult problémák (pl. pánikroham, különböző függőségek, szuicid gondolatok, munkaképtelenség, állandósuló társas konfliktusok stb.). Ezért idéztük fel e kézikönyvben is az áldozattá válás pszichés tüneteinek kivülieket is. Ezt a jelenséget jó tudatosítani az áldozatban, és azt is, hogy bizonyos személyiségtorzulások (határozatlanság, gyakori félelem, ijedtség, tudati kép-betörések) a kizsákmányolás következményei.

Segíti továbbá a biztonság megteremtését a támogató személy által kiépített megfelelő bizalmi szinten lévő, **érzelmileg stabil támaszt nyújtani tudó szakmai kapcsolat**. (A túlzott bevonódás, azt a hamis képet alakíthatja ki az áldozatnál, hogy a szakember mindig, minden körülmények között rendelkezésre áll, és nem tanul meg kiállni önmagáért, érvényesíteni önmagát, nem érezheti meg a saját képességeit). Emellett pszichés szempontból a lazító, relaxáló technikák elsajátítása is hatékony eszköz. Sokszor hajlamosak vagyunk elfelejteni a támogatás rendszerében a **testedzés jótékony hatását**, illetve a **szabadidős tevékenység** (hobbi) **gyógyító erejét**, amibe bele tudunk feledkezni, azaz jelentkezik a „flow” élmény. Mindkettő hatékony eszköze az áldozat hétköznapi életben való biztonságérzete megteremtésének vagy visszaállításának. Fontos ugyanis megérteni, hogy ebben a folyamatban először a test feletti kontrollt célszerű helyreállítani, amely után a környezet feletti kontroll megtapasztalása, fókuszra felé haladunk a pszichés támogató munkában. Az utóbbi a család, a barátok, az ismerősök bevonását jelenti, a velük való közös részvételt a támogatás folyamatában, úgy, hogy előtte célszerű prevenciós felvilágosítást eszközölni velük az áldozat reakcióinak természetes voltáról. A társas támasz elengedhetetlen. Ha nincsenek megbízható, az áldozat által kedvelt családtagok, barátok, akkor sorstársi csoportokon keresztül vagy pl. védett otthonban érdemes kapcsolati támogatást szervezni a személy számára. Egyedül (szinte) lehetetlen a kiút. Valakire, esetleg valamire kell támaszkodni. Hangsúlyozzuk, hogy egy ideig a **nem normális helyzetre adott nem normálisnak tűnő reakciók, a normálisak**.

A **jövőkép** tudatosítása már ilyenkor is fontos feladat, és érdemes felhívni a figyelmet arra is, hogy az ebben a szakaszban való **tünetmentessé válás nem jelenti a teljes gyógyulást, hiszen a következő két szakasz nélkül a trauma élettörténetbe, személyiségműködésbe való integrációja nem történhet meg.**

Az öngondoskodás lehetőségének kialakítása az áldozat számára szintén elengedhetetlen tényező a következő fázisba lépéshez. Célszerű, ha az előbbi segítő folyamatokból a pszichés feldolgozást pszichológus szakemberre bízuk, aki dinamikus, kognitív, humanisztikus és/vagy transzperszonális szemlélettel további mentális lökést adhatnak az áldozat felépüléséhez.

7.4. A történetek megélése, és azok, valamint a régi „én” elgyászolása

A megfelelő biztonságérzet elérése már lehetővé teszi az áldozat számára a traumatikus élmények elmondását, kifejezését teljes részletességükben és mélységükben. Ez szükséges folyamat, mert így tud az ember pszichésen szembenézni a fájdalmas megélésekkel. Régóta tudjuk, hogy a „szőnyeg alá söprés” mindig problémát eredményez. A szóbeli kifejtés mellett pszichodramatikusan eljátszhatja, kreatívan (rajz, tánc, írás stb.) is kifejezheti az élményeit. A „kihelyezés”, a szembenézés a fontos, ami nagy bátorságot, erőt igényel. Ezért kell a szakembernek figyelnie a **biztonságérzés és a múlttal való szembenézés egyensúlyára**. Nemi erőszaknál (is) előfordul, hogy olyan pszichés fájdalommal jár az élmény, hogy még stabil biztonságélmény ellenére sem tudja részletezni a személy. Egyszerűen nem jutnak eszébe a részletek, sőt az egész eseményt, szó szerint jótékony homály fedi kezdetben, csak halvány emlékképei vannak.

Ebben a fázisban az érzelmek újraélésén van a hangsúly, hiszen ahogyan Freud is megfogalmazta „az érzelmek nélküli emlékezés csaknem minden esetben eredménytelen”. Ha beragadnak az érzelmek, az ráadásul nem csak a pszichés feldolgozás elmaradásával jár, hanem testi betegségekben is kifejezésre jut. Ilyenkor felmerülhetnek – a krízis megéléséhez hasonlóan – a miért én? kérdésével járó érzések, pl. a tanácstalanság.

Az érzelmek feldolgozására javasolt pszichológus, pszichoterapeuta, pszichiáter segítségét kérni, mert ez a munka mélylélektani, viselkedésterápiás, szimbólumterápiás, hipnoterápiás stb. jártasságot igényel. Vigyázni kell ugyanis arra, hogy ne hagyjuk az áldozatot egyedül a feltárt traumatikus emlékekkel, anélkül, hogy eszközöket adnánk a kezébe, hogy azokon úrrá tudjon lenni. Ez vonatkozik a „régi én” elgyászolásának folyamatára is. Annyi még hangsúlyozandó, hogy a gyász az egyetlen mód arra (Herman, 2011), hogy a szenvedésélmények méltó elismerést kapjanak, azok megtörténte elfogadásra kerüljön. Kertész Imre, Nobel-díjas írónk is ír Sorstalanság című regényében arról a fájdalomról, amit szabadulása és hazatérése után érzett, mert nem volt, aki elismerje a megélt szenvedéseit.

7.5. A reintegráció

A traumatikus múlt élményeivel való **megbékélés** után a gyógyulást a jövő felépítése jelenti. Ahogyan az egyik áldozat mondta:

„Szeretnék szakács, vagy konyhai kisegítő képzést végezni. Ha ez nem sikerül, szobalány vagy takarító leszek.”

Álljon itt egy teljesebb részletesebb példa is:

„Megkérte a kezem, most lesz a harmadik házassági évfordulónk. Hála Istennek, a pszichológusi munkának, az öngyógyításnak nem görbe embert választottam (rossz hajlamút – szerk. a szerző). Nagyon aranyos ember áll mellettem, tisztel, becsül, támogat, a tenyerén hordoz – már megtanultam elfogadni is ezt, hogy ez a természetes, nem pedig amiben felnőttem. Pár éve tudok egészséges életet élni, nem kell külön támogatás ...-tól (név kihagyva – szerk. a szerző). Megcsináltam az érettségit, idén a társadalom ismeretét, most vasárnap vizsgáztam pedagógiai asszisztens, családsegítő- és gyermekpszichológiai asszisztensként... Elkezdtem a jogosítvány megszerzését... dolgozom...”

Olyan áldozat szavai ezek, aki gyermekkoráról elmondta, hogy:

„A szüleim nem is szülők, édesapám alkoholista, édesanyám egy nemtörődöm asszony, aki hagyta, hogy apánk üssön, verjen minket brutális módon. Kikötötte a kezünket a gerendához, úgy ütött szíjjal, meg fűnyíró motoron térdeltetett minket feltartott kézzel, és ha letették a kezünket, akkor belerúgott a hátunkba. A tanárok vittek minket kórházról kórházra... Szegényesen éltünk, olyannyira, hogy amikor...a középiskolát kezdtem, kollégiumba kerültem, de nem volt kifizetve az étkezésem, ezért 43 kiló voltam...rokonokhoz jártam enni... ezt szégyelltem, nem mertem bevallani, az iskolában meg azt hitték, hogy csavargok, amiért fegyelmit kaptam...egy ruhám volt...de nem volt pénzem mosószerre. Egy ruhában voltam egész héten...a (otthoni) verés a középiskolában is tartott...volt olyan, hogy úgy alám rúgott, hogy bevéreztem... Akihez hozzámentem, megcsalt a saját húgammal. Egy év alatt hatszor kaptam idegösszeroppanást... Az én életemben nincs (nem volt – megj. a szerző) A meg B lehetőség, csak egy, és ha az nem kell, akkor felköthetem magam... a gyerekeim kérdezték: miért megyek el mindig a bácsival... két évig voltam fogva tartva... aztán (a fogvatartó férjem családjával) elakadtak az erdőben, mert az egész család fát lopott, és tudtam, hogy sokáig nem jönnek a faluba. Az egyik (a férj) haverját rábeszéltem, hogy hajtson elvelem... az egyik ismerősömhöz.”

Szép, szemléletes életpélda a reintegrációra. Az áldozatnak sikerült közös szakemberi támogatással a traumái által megsemmisített énjét elgyászolnia, „hátra hagynia”, és fejlődni egy pszichés állapotba, amely már évek óta tart, és az új énjével éli azt. Sorsának irányítását saját kezébe vette, kapcsolódik valakihez, már olyan párt választott, aki tiszteli. Támogató szándékkal fel tudja idézni (egykor) fájdalmas emlékeit, anélkül, hogy azok „maguk alá gyűrnék”. Már nincs romboló hatásuk alatt, hanem mint élettörténete szerves részét kezeli azokat, amelyek, mint élettapasztalat segítik a jövője építésében. Ahogyan Herman fogalmaz: „A túlélő (áldozat) gyógyulásának alapja nem az az illúzió, hogy győzedelmeskedett az emberi gonoszság felett, hanem az a felismerés, hogy a gonoszság mégsem tudta végleg legyőzni...” Annak ellenére, hogy tudjuk, hogy intenzív stressz hatására a sérülékenység képes ismét megjelenni, esetében, az általa elmondottak alapján egyre kevésbé van veszélye az újbóli áldozattá válásnak.

8

Hogyan lehet újrakezdeni,
elkerülni az újból áldozattá
válást, reviktimizációt?



Kevesen képesek emberkereskedelem áldozataiként önmaguktól talpra állni. Ebben a pszichés tényezők közül gátolja őket a szégyenérzet, a bizalmatlanság, amik miatt nehezen kérnek segítséget, illetve sok esetben az áldozati lét fel nem vállalása is hátráltató tényező. Amennyiben ki is szabadul valaki az emberkereskedők markából, közösségi (amelyben az ellátórendszer is benne van) támogatás nélkül nagyon kevés esélye van, szinte semmilyen. Már csak azért sem, mert az emberkereskedelem fajtái különféle szervezett bűnözési ágazatokhoz köthetők, amelyben legtöbbször védik, támogatják egymást a szereplők, a minél nagyobb illegális haszon reményében. Egy magányos kizsákmányolt tehát tehetetlen és kilátástalan helyzetben van a reviktimizáció tekintetében.

A segítő szervezetek összefogásával, a szakismeretek, a tapasztalatok egymás közötti megosztásával, közös fellépéssel, pszicho-szociális támogatással, az áldozattraumatizáltságának pszichés feloldásával, a normális életbe történő visszaintegrálódásának segítségével sikerülhet a talpra állás. Elkerülni az újbóli áldozattá válást szinte kizárólag csak rendszerszintű támogatással lehet. Erre az áldozati interjúkban is vannak példák:

„Amikor el akartam hagyni a férjem, egy családsegítő, egy családok átmeneti otthona segített.”

„Én minden segítséget megkaptam.. .a türelmet, kedvességet, pszichológiai segítséget, felkészítést, anyagi támogatást.”

„3-4 hónap után el is tudtam menni munkába.”

Sajnos van olyan eset, amikor az áldozat olyannyira azonosul a kiszolgáltatott helyzettel, és megszokja azt, hogy mivel a lélek sérülései, a közösségi támogatás feltételezett elmaradása, az információhiány folytán biztonságosabbnak vagy elviselhetőbbnek tűnik számára az a létforma amelybe már asszimilálódott (beolvadt), abba tulajdonképpen önszántából visszatér. Menekülhetne ugyan a rabszolgasorból (akár szexuális, akár munka jellegű), mert pl. rendőrségi razzia felszámolta a bűnelkövetők bandáját, de nem teszi meg. Még abban az esetben is cselekedhet így, vagy maradhat passzív, ha az a légkör bántalmazó (az önbántás, az önsanyargatás, a mazochizmus is szerepet játszik ilyenkor). Ahogyan az egyik áldozat megfogalmazta:

Ahogyan az egyik áldozat megfogalmazta:

„Otthagytam, de kibékültünk mert hova mentem volna.

Terhes lettem a harmadik gyerekemmel is. Otthagyott, megcsalt,

átköltözött ahhoz a nőhöz, akivel csalt. Egyszer megint mondja, hogy

béküljünk ki. Akkor arra gondoltam, csak kell a gyerekeknek apuka.

Felvetette, hogy vegyünk... házat a faluban... de akkor is megcsalt.”

Mindezt egyik szakértő szemléletesebben, esetelemzéssel alátámasztva igazolja:

„Úgy tapasztalom, hogy a segítség után jelentős a lemorzsolódás és a visszaesés veszélye is. Egy volt prostituált lány történetét tudnám kiemelni, akinek viszont valamelyest rendeződött az élete... Az édesanyja korán meghalt, az apja bántalmazó volt. A testvéreivel együtt került állami gondozásba. Már óvodás korában követtek el ellene szexuális erőszakot. Az apja, mikor 10-12 éves korában visszakérült hozzá, bántalmazta. Elég korán, 17 évesen megismerkedett egy férfivel, akibe nagyon szerelmes lett. Ő vitte a pornó, és a prostitúció világába. Amikor már nem voltak együtt, ő akkor is tovább folytatta ezt az életet, máshogy nem tudott megélni. Drogfüggésbe menekült. Olyan súlyos mazochista bántalmazó pornóban vett részt. Azt mondta, hogy már nem is érezte a fájdalmat. Nagyon sok pénzt keresett azzal, hogy olyan erősségű fájdalmat bírt ki, amit rajta kívül mások nem. Olyan pofonokat viselt el, amiktől másnál csontok törnének, ő pedig egy forgatás alatt akár ötven ilyet is kapott, mégsem maradtak maradandó sérülései. Közben megházasodott, gyerekei is születtek. Ekkor kilépett a prostitúcióból, pornóból. A férje azonban szintén bántalmazó volt. Ez újra előhozta a drogfüggőségét... Mielőtt belevágtunk a terápiába, részt vett egy addiktológiai kezelésen, majd a Névtelen Utak kiváló programján. Én szupportív terápiát végeztem vele. Ventilált, én pedig elfogadtam. A vele történeteket ilyenkor mélyebben megosztotta, és segítettem feldolgozni a gyermekkorában elszenvedett megrázkódtatásokat is.”

9

Az emberkereskedelem pszichológiai szempontjainak összegzése



Akizsákmányolással kapcsolatos, tárgyalt lélektani témák összefoglaló és áttekintő jelleggel:

Definíció: Az emberkereskedelem pszichológiailag gyenge, sérült emberek szándékos kizsákmányolása. A meghatározás feltételezi a testi-lelki kényszerítés, agresszivitás, lelki zsarolás, megtevesztés folyamatát a kizsákmányolók részéről, és a lelki bizonytalanságot, gyermekkori, fiatalkori érzelmi sérüléseket, az akaratgyengeséget, túlzott naivitást az áldozatok részéről.

A következő pszichés jellemzők szerepet játszanak az emberkereskedelmet érintő szinte mindegyik lélektani vonatkozású megnyilvánulásban:

- ❖ az érzelmi (és fizikai) bántalmazó légkör, az önbizalom folyamatos megnyirbálása, amelyet a legtöbb áldozat említ saját élettörténetéből,
- ❖ a testi-lelki elhanyagoltság, ezáltal a kognitív képességek fejlődésének gátoltsága,
- ❖ a fizikai létfenntartás nehézségeiből adódó szükségszerűen háttérbe szorított érzelmi fejlődés,
- ❖ az áldozattá válás, az áldozati lét, amely sokszor egyenes következménye a gyermekkori megéléseknek,
- ❖ az áldozat bántalmazóval való azonosulása, amely a testi-lelki terror következménye,
- ❖ a becserkészés, amely jelenség az áldozatok sebezhetőségét használja ki,
- ❖ a megbízható társas támogatás hiánya illetve a kizsákmányolt állapotban olykor jelentkező látszólagos biztonságérzet, amelyeknek következménye lehet az áldozati létbe való visszacsúszás (reviktimizáció),
- ❖ az áldozati léttel való megküzdés, amely elsősorban a trauma és a krízis feldolgozásán alapszik.

A készített interjúk alapján elmondható, hogy pszichológusok is aktívan jelen vannak az emberkereskedelem áldozatainak nyújtott ellátás folyamatában. Idézünk néhány észrevételt:

Áldozati vélemények:

„Biztosítottak nekem pszichológust, aki nagyon sokat segített. Elkezdtem foglalkozni a pszichológiával, sokat segített lelkileg, hogy felépüljek.”
„Volt lehetőség pszichológusra”.

Szakember:

„Szupportív terápiát végeztem vele. Ventilált, én pedig elfogadtam... Segítettem feldolgozni a gyermekkorában elszenvedett megrázkódtatásokat is.”

Ugyanakkor nincsenek pontos információk, hogy mindegyikük vagy többségük traumafeldolgozásban képzett, vagy jártas-e. Ezért is fontos lenne a következő fejezetben említésre kerülő szakember adatbázis pontosítása, részletes információkkal való kiegészítése. Habár az ellátásban részt vesznek, a szakértői interjúk alapján inkább az fogalmazható meg,

hogy nincsenek mindig az ellátórendszeren belüli döntéshozatal által kellően figyelembe véve. Az anyagiak, a lehetőségek hiánya, a nem megfelelő együttműködés az ellátórendszer szereplői között olykor csökkenti a lélektani szakemberek munkájának hatékonyságát.

Továbbá, amint az a kézikönyvben felvetett és tárgyalt problémák számából és hatásából látszik, a lelki szakemberek jelenlétét indokolt lenne tovább növelni, felkészültségüket még inkább fejleszteni, amire a következő fejezetben részletesebb javaslatokkal még kitérünk az ellátórendszer hatékonyságának növelése céljából.

10

Megfontolások az
emberkereskedelemmel
foglalkozó szervezetek

munkatársai számára - pszichológiai
vonatkozások



Az esetelemzésekből, a trauma és krízis megélésének fentiekben bemutatott tudásanyagából látszik, hogy az emberkereskedelem áldozatainak nem csak szociális, közösségi, életviteli támogatása fontos, hanem a pszichés is. A nem kielégítően fejlődött és áldozattá vált személyiség bizonytalanságainak orvoslására több módszer is létezik. Ezek egyike a tapasztalat szerint nagyon hatékony én-erősítés (Sedikides és Alicke, 2018, Sebestyén és Révész, 2019).

Az **én-erősítés** olyan azonnali támogató, lélektani együttműködés a klienssel, az áldozattal, amely során érzelmileg biztonságos környezetben a kölcsönös bizalom megteremtése után a személyiség és fizikai megjelenés napos oldalának listázásán és kreatív eszközök alkalmazásán (rajzolás, írás, ének, zene, tánc) majd az áldozat pozitív önértékelésének kidomborítását fókuszba állító szerepjátékokon keresztül erősödik az én, a személyiség. Ezáltal megtapasztalja képességeit, fizikai kiállását, lehetőségeit és az én-határok rugalmas meghúzásának jótékony hatását. Ezeket a lehetőségeket a témát feldolgozó szakmai tréningen képződött segítők, mint szociális munkások, családgondozók, védőnők is tudják alkalmazni egy bizonyos szintig. A mélyebb én-erősítéshez pszichológiában jártas személyre van szükség.

A **pszichológiai elsősegély** nemzetközileg elismert és alkalmazott, azonnal rendelkezésre álló támogatási forma. A pszichológiai elsősegély (Psychological First Aid, WHO, 2011) a traumát, krízist megélt személyeket segítő emberi, de szakszerű hozzáállás, amelynek célja a megrázkódtatást megélt és átélt áldozatok (igény szerint a hozzátartozók) lelki megterhelésének, szenvedésének csökkentése, ezáltal a krónikus testi-mentális problémák kialakulásának megakadályozása.

Ehhez értékítéletmentes, elfogadó, együttérző jelenlétre van elsősorban szükség. Tehát bárki adhat ilyen jellegű pszicho-szociális támogatást embertársának, aki tréninget, rövid képzést végzett, éppen úgy, ahogyan az orvosi elsősegélynyújtás alapjai is elsajátíthatók gyakorlással egy tanfolyamon.¹ A LES (a pszichológiai, lelki elsősegély rövidítése) röviden vázolt alapjai a következők:

- ❖ a kapcsolatfelvétel (ami lehet kölcsönös igény, de az áldozat részéről nem jelzett helyzet is – utóbbi esetben célszerű a megszólítás),
- ❖ a testi-lelki biztonságérzet megteremtése (csendes, nyugodt környezet mobiltelefonok, bekopogó kollégák zavaró hatása nélkül, szomjúság oltása, éhség enyhítése, megfelelő szobahőmérséklet biztosítása, stb.),
- ❖ az áldozat részbeni pszichés kitárulkozása, ventilálás - csak jelen vagyok, olykor jelzem, hogy figyelemmel velem van (pl. látom, tördeli a kezét, úgy látom remeg), nem helyezek rá nyomást, hogy meséljen, azaz mindig az áldozat szükségletei szerint történik. Mindannyian tudjuk, csak hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy lehet olyan igényünk, hogy pusztán csak hallgassanak meg, de nem kérjük a tanácsokat. Nem azokra van ugyanis szükségünk, kizárólag együttérzésre. Tehát, mindez együttérző jelenléttel történik, a tartalmak nem minősített elfogadásával, figyelemmel, kommentár nélkül. Az értő figyelem elsajátítását szintén lehet és kell gyakorolni a pszichológiai elsősegélyről szóló tréningek alatt. Ez azért fontos, mert a ventilálás csökkenti az áldozat belső feszültségét.

¹ Ilyen képzés Magyarországon például a Traumaközpont Közhasznú Nonprofit Kft. szervezésében elérhető: <https://traumakozpont.hu/kepzesi-ajanlataink>

- ❖ az érzelmek megnyilvánulása - igény elhangzása, jelzése nélkül nem szerencsés a történet kommentálása, nem szerencsés az esetleges indulati kitörések minősítése (sírás, rimánkodás, harag, stb.) – jelentős kulturális, vallási, szokásbeli különbségek lehetnek (romák, más földrésről valók, nők, férfiak, stb.),
- ❖ a cselekvőképesség visszaszerzésének támogatása (dokumentumok keresésének, beszerzésének, lakhatás kérdésének közös előkészítése),
- ❖ társas támogatottság ellenőrzése, kapcsolatfelvétel ismerőseivel, ellátó rendszerrel, kihez fordulhat, ki nyújthat segítséget, mi célszerű a helyzetben,
- ❖ tájékoztatás a testi-lelki-viselkedésbeli tünetek mibenlétéről, a kezelésükről (pszichoedukáció),
- ❖ az áldozat támogatása a biztonságérzet fenntartásában, megőrzésében – elrejtés a zaklatás elől, adatai titkosítása, nyugodt élethelyzet megteremtése stb.

Az **együttérzés és annak mélyítése** - amit a feltételezésekkel szemben módszeresen lehet gyakorolni, amire lehet az embereket érzékenyíteni - egy további jelentős lehetőség a pszichológusok kezében a kizsákmányolás áldozataival kapcsolatba kerülő személyek támogatására. Ez szerep- és drámajátékokon keresztül történhet.

A pszichológiai támogató, segítő módszerek mellett szeretnénk megemlíteni néhány, a szakirodalom által jegyzett vagy hazai tapasztalatból adódó felvetést, amelyek hatékonyabbá tehetik a magyarországi védőhálót az emberkereskedelem áldozatai számára, a már meglévő hasznos és célszerű (adatbázis, telefonos alkalmazás, információs vonal, stb.) lehetőségek mellett:

1. Kiemelt fontosságú a szakemberek képzése és továbbképzése (ezt a szempontot említették messze a legtöbben a kutatásban résztvevő szakemberek közül (Albright, és mtsai, 2020)). Célszerű ennek keretében **a traumatizáció, az áldozattá válás és a megküzdés ismeretanyagának átadása, használata** (angolszász szakterminológiával: traumatudatos megközelítés) illetve **a pozitív pszichológia technikáinak alkalmazása**, mint pl. az előzőekben vázolt én-erősítés. A kutatásban résztvevő személyek visszajelzései alapján, az ellátó személyzetnek, orvosnak, pszichológusnak jó lenne több időt és figyelmet szentelnie a beszélgetésre. Ez az igény egyezik a pszichológiai elsősegély vázolt elveivel.
2. A **fiatalkorú áldozatok** életkorukra jellemző **pszichés, mentális-érzelmi igényeinek** részletesebb **feltérképezése** a szakszerűbb ellátás érdekében.
3. A kifejezetten kapcsolati erőszak és emberkereskedelem áldozatai számára létrehozott Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT) (+3680 20 55 20) meglévő szerepe mellett **telefonos lelki elsősegélyvonal funkcióval való bővítése**, vagy másik ilyen vonal erre a célra kialakítása. A munkatársak lelki elsősegélynyújtásban való képzése.
4. A meglévő, magyarul is elérhető **Safe Travel & Work Abroad (SAFE) telefonos alkalmazás továbbfejlesztése**, frissítése, és SOS hívásgomb beiktatása.
5. Kiemelkedően fontos lenne az áldozati lét szakszerűbb meghatározását (a becserkészést, a fenyegetettséget) lehetővé tevő **pszicho-szociális mérőeszköz**, pl. **kérdőív**, vagy standardizált jeleket feltérképező **interaktív teszt kialakítása**, megalkotása a

szakemberek munkájának segítésére.

6. Célszerű az online pszichés támogatás megvalósítása, **a pszichológiai elsősegélynyújtás világháló alapú biztosítása**, egyéb terápiás lehetőségek interneten történő alkalmazása (elsősorban az egyszerűség, a részbeni anonimitás megőrzése végett, kevésbé járványügyi megfontolásból).
7. A meglévő hazai adatbázis (www.ravot.hu) továbbfejlesztése által **további szakemberek elérhetőségeinek listázása**, akár kisebb területegységekre vetítve.
8. Az egyetemi oktatásban, szakképzésekben **az emberkereskedelem, a kizsákmányolás szerteágazó témájának fokozottabb megjelenítése** (szociális munkások, családsegítők, pszichológusok, szociológusok stb. esetében különösen).
9. **Protokollok kidolgozása**, további pontosítása az áldozatok ellátására vonatkozóan.
10. Az emberkereskedelemmel foglalkozó szervezetek fokozottabb, **naprakészebb, rendszerszemléletű, prevenció fókuszú együttműködése**, pl. egy közös, interaktív, minden érdekelt fél által frissíthető világhálós információs adatbázison (Microsoft Teams, Trello jellegű).

10.1. A fejezet összefoglalása

Az áldozatok pszicho-szociális, érzelmi-mentális támogatásának több technikája lehet, amelyek közül többet más szakképzettségű, a pszicho-szociális ellátásban dolgozó munkatársak is alkalmazhatnak. Szerencsés lenne azonban, ha az ismertetett lehetőségek rendszerszintű - azaz az ellátásban résztvevő mindegyik szakterület képviselői által csapatmunkában történő – alkalmazására kerülne sor, kiegészítve, támogatva egymást.

Csoportos formák:

- ❖ Szerepjátékok segítségével,
- ❖ Drámajáték által,
- ❖ Interaktív megbeszélés közösen meghatározott az emberkereskedelemre figyelmeztető jelek fókuszával, audiovizuális eszközök segítségével,
- ❖ Tréningek tartása dramatikus eszközök segítségével,
- ❖ Pszichoedukáció veszélyeztetett közösségek számára,
- ❖ Kreatív én-erősítő formák (pl. ének, tánc, színdarab).

Egyéni formák:

- ❖ Pszichológiai elsősegély nyújtása,
- ❖ Kreatív én-erősítés (pl. szép történet magamról, ének, stb.),
- ❖ Lehetőség a ventilálásra, kibeszélés,
- ❖ Feszültségcsökkentés,
- ❖ Személyes megosztás lehetősége a veszélyeztetett részéről – érzelmek szintjén,
- ❖ Személyre szabott rövid pszichológiai tanácsadás,
- ❖ Pszichoedukáció - a kézikönyvben tárgyalt lelki jellegzetességek tudatosításával.

Végül nagyon fontos hangsúlyozni, hogy a közösség támogatásának szakemberek által történő megszerzése és biztosítása (**kibeszélő csoport, konfliktuskezelés**) a fenti pszichológiai támogatási lehetőségek mellett elengedhetetlen.

A fejezet végén talán nem tűnik ismétlésnek, ha szeretnénk néhány, a gyakorlatban bevált és a szakirodalomban említett, az áldozatok megszólítását, lelki megközelítését segítő javaslatot tenni. A fent vázolt pszichológiai elsősegélynyújtás szellemében álljanak itt lépésenként a kommunikációs javaslatok:

- 1) A tapasztalat és a szakmai irányelvek alapján a kapcsolat elején célszerű magázni a segítő személyt, ez a megszólítási forma - habár kevésbé közvetlen - a tiszteletet jelzi. Rákérdezés és a másik fél beleegyezése után természetesen a tegeződéssel sincs szakmai probléma, de jó figyelembe venni, hogy az áldozat tekintheti azt bizalmaskodásnak, „hogy már pertuban vagyunk” ezért érezheti úgy, hogy többet kérhet, igényelhet, mint azt a segített-segítő kapcsolat keretei lehetővé teszik. Ugyanakkor a közvetlenség könnyítheti a kapcsolatépítést, a kommunikációt. További szempontokat jelenthetnek a megszólítás választásában az életkorbeli különbség, a szocializáció módja, a kulturális különbségek, stb. A kezdeti magázó forma után (kivételt képeznek a gyermekek, fiatalok) természetes, spontán folyamatként alakítható a megszólítás, de mindkét fél beleegyezésével.
- 2) „Látom valami baj van! Segíthetek? Szüksége(d) van valamire?” Az ilyen jellegű kérdések nem túlzottan „rámenősek”, így ilyenekkel célszerű kezdeményezni a kommunikációt. Nem szerencsés megkérdezni: Hogy van? Hiszen hogyan lehetne áldozati szerepben. Sok esetben a bemutatkozás, a segítő szándék szóban is történő kifejezése és az előbbi kérdés(ek) után az áldozat, ha olykor visszafogottan, szégyenlősen is, de elmondja segítségkérése okát, elmeséli történetét ami, mint már említettük, a traumatizáltság miatt alkalmanként lehet más és más részletekkel tarkított. (Ez nem csúsztatás, vagy füllentés, hanem természetes védekezése a személyiségünknek).
- 3) Amennyiben fontos számára, hogy állapotát elmondja, el tudja mondani, akkor viszont engedjük, hogy megtegye, kommentár, minősítés nélkül, figyelemmel, ne más dolgokkal is egyidejűleg törődve (mint mobiltelefon megcsörrenése stb.), mert azt érezheti, hogy nem is érdekel minket, amit mond. Az elbeszélés, mint minden ventilálás önmagában feszültségcsökkentő, ami javítja a közérzetét. Története közben nem tesz javaslatokat, nem kategorizálom pszichés állapotát, csak figyelemről, pszichés jelenlétemről biztosítom: „Itt vagyok, hallgatom”. Nem a segítő elvárásai szerint célszerű a beszélgetést vezetni, igyekezzünk nem terhelni tovább az áldozatot. Amennyiben úgy érezzük, hogy a helyzetbe belefér, akkor érintéssel mélyíthetem a kialakuló kapcsolatot, de mindig megkérdezem, mielőtt megteszem: „Vállára tehetem-e a kezem?” Van olyan támogatói helyzet ugyanis, amikor fontos a testi érintés.
- 4) A krízisben lévő személy az esetek túlnyomó többségében jól fogadja a segítségnyújtás felajánlását, nyitott rá, de fontos tudnunk, hogy kiszolgáltatott helyzetéből adódóan érzelmileg befolyásolható. Így még egyszer érdemes hangsúlyozni, hogy az áldozat megéléseinek vonalán folyjon a lelki támasz nyújtása, ne a saját elképzeléseink szerint történjék.

- 5) Minden kérdésre az egyszerű, érthető, őszinte válasz a méltányos. A helyzetére, a lehetőségekre vonatkozó információátadás esetében is. Figyeljünk az információ hitelességére, az áldozatok segítőket érintő elfogadása ettől is nagymértékben függ.
- 6) A kapcsolatfelvétel után az áldozat állapotának stabilizálása a teendők. Biztonságérzetet keltő hangulatot kialakítani a környezetében, persze, csak a testi szükségletek kielégítése után. Ne hagyjuk, hogy az áldozatok fizikailag, lelkileg elszigetelődjenek!
- 7) Abiztonságérzés megteremtése után, megpróbáljuk újra mozgósítani a testi-lelki-szellemi erőforrásait. Például megkérdezzük: „Segítene-e rendezni a papírjait?”. A célirányos, aktív részvétel csökkenti a krízist megelő személy feszültségét, hasznosnak érzi magát. A passzív tehetetlenség érzése a legrosszabb ilyen helyzetekben. Más tevékenységre biztatás, mint például önmaga ellátása, a séta, sport vagy akár az ima, szintén oldja a feszültséget, a fájdalmat, kétségbeesést. Gyermekes esetén nagyon fontos a játék megszervezése! Előfordulhat, hogy a krízist megelő személy (felnőtt vagy gyermek) teljesen passzívvá válik a megelő lelki megrázkódtatások hatására, befelé fordul, nem akar részt venni semmilyen aktivitásban. Ilyenkor nem kritikus élel legalább az alapvető testhigiéniaára hívjuk fel a figyelmét, és ha lehetséges, akkor az ismerősöket, családtagokat, a társas környezetét kérjük meg, hogy legalább alapvető aktivitásba segítsenek bevonni a személyt. A nagyon csendes személyekre – csakúgy, mint a fizikai sérülések esetén – különösen oda kell figyelni! Még ha nagyon befelé fordult is valaki, keresztnévére szinte kivétel nélkül mindenki reagál, tehát szólítsuk meg!
- 8) A kommunikációnkban a veszteségélményt jelentősen csökkenthetjük jövőkép kialakításával. Például beszélgetés közben kiderül, hogy a barátja, barátnője is volt már valamilyen pszichológiai krízis helyzetben, vagy életet veszélyeztető betegsége volt, de megküzdött vele és ma jól érzi magát. Például ezt elmondhatjuk vele még egyszer, hangsúlyt adva a mondatnak, mondanivalónak és hozzátehetjük: „Látja, van rá példa, meg lehet csinálni!” Ezzel tágitjuk tudatállapotát, hogy ne csak a kudarcélményre gondoljon. Néhány biztató, kedves, szívből jövő szó segít a bajba jutottnak helyzete kevésbé súlyos megítélésében.
- 9) Legyünk tudatában a képességeinknek, teherbírásunknak. Nem az a cél, hogy eggyel több legyen a segítségre szoruló személyek száma. Fontos figyelni a saját életritmusunkra, szükségleteinkre is a pszichológiai elsősegélynyújtás közben!
- 10)Érzelmi kitörésekkel szemben elfogadó, úgynevezett semleges magatartást célszerű tanúsítani, és nem szerencsés diagnosztizálni, amennyiben ez mások becsületét, testi épségét nem veszélyezteti. A másokat nem sértő érzelmi megnyilvánulások krízisben természetes reakciók, legyen akár olyan intenzív, mint a dühkitörés, jajveszékélés, mély elkeseredettség. Amennyiben ijesztőek számunkra, kérjük segítséget! Merjünk segítséget kérni! A 4. fejezetben szereplő szervezetek tudnak szakembereket ajánlani.
- 11)Mindig pozitív értelemben megfogalmazott visszajelzéseket adjunk, ugyanis azok lelkileg erősítik a személyt. Ne a negatívumot emeljük ki lelki elsősegélynyújtás közben, hanem a megküzdés lehetőségét: „Látom, kicsit ideges vagy, de azt is hallom, milyen határozott a hangod, mennyire tudod magad képviselni!”

- 12)A lelki elsősegélynyújtás egyik legfontosabb eszköze az empátia, ami azonban nem részvét! A részvét ellenérzést válthat ki. Az együttérzés ítéletmentes, a másik fél megéléseibe, helyzetébe való mentális belehelyezkedést jelenti, a részvét inkább sajnálatot fejez ki, azaz közvetve azt, hogy „te bajban vagy”.
- 13)A pszichológiai elsősegélynyújtás pszicho-szociális támogatás, de nem terápia. Elsősorban segítő és nem gyógyító tevékenység. Ezért, ha úgy érzem, hogy nem tudom mit csináljak, elakadtam, veszek egy mély lélegzetet és arra gondolok, hogy még így is hasznosabb vagyok, mint ha ezt sem tettem volna meg. Néhány tudatos lélegzetvétel erőt, magabiztosságot ad, segít „összeszedni magunkat”.
- 14)A pszichológiai elsősegélynyújtás mindig feltétel nélküli, ítélezéstől mentes beállítottságú. Az emberi viselkedésminták, megnyilvánulások, szokások száma és formája - mint tudjuk - végtelen. Az emberi, kulturális, vallási, szokásbeli, nemi különbségek természetesek. Lehet, hogy az egyik segítséget kérő áldozatnak első dolga a tisztálkodási igény, a másinak pedig, hogy megtudja, hogy van a gyermeke. Lehet, hogy az elsőnek is van családja, de ott, akkor fontosabb, hogy tisztának érezze magát, és ezt a segítőnek nem szerencsés megítélni, mert elveszítheti a bizalmat, mivel az áldozat azt érezheti, hogy nem a neki való, a neki szükséges támogatást kapja.

A lelki elsősegélynyújtás utolsó szakaszában tájékoztatjuk a traumát átélt személyeket a lelki megrázkódtatást követő stressz-tünetegyüttes (PTSD) előfordulási lehetőségéről, annak jeleiről (a 36. és 37. oldalon felsorolt tünetek intenzivitása alapján), és a további, igénybe vehető segítségnyújtási módokról. Felhívjuk a lehetséges társas támasz hasznosságára a figyelmet és írott formában információkat adunk át az ellátórendszer intézményeinek, szakembereinek nevével, elérhetőségével.

11

Hivatkozások és irodalomjegyzék



Albright, k., Greenbaum J., Edwards E.A., Tsai, C. (2020) Systematic review of facilitators of, barriers to, and recommendations for healthcare services for child survivors of human trafficking globally. *Child Abuse & Neglect* 100, 104289

Baptista Szeretetszolgálat (2020) <http://www.baptistasegely.hu/emberkereskedelem-elleni-kuzdelem/emberkereskedelem-elleni-kuzdelem-ek>

Costa, C.B., McCoy, K. T., Early, G. J., Deckers, C.M.(2019) Evidence-based Care of the Human Trafficking Patient. *CM. Nurs. Clin. North Am.* Dec; 54(4):569-584. doi: 10.1016/j.cnur.2019.08.007. Epub 2019 Oct 11.PMID: 31703782 Review.

Department of Homeland Security (2020).www.dhs.gov

Dols, J. D., Beckmann-Mendez, D., McDow, J., Walker, J., Moon, M. D. (2019): Human trafficking Victim Identification Assessment, And Intervention Strategies In South Texas Emergency Departments. *Journal of Emergency Nursing*. 45. évf, 6. szám, 622-633.

European Commission (2020) REPORT FROM THE COMMISSION TO THE EUROPEAN PARLIAMENT AND THE COUNCIL - Third report on the progress made in the fight against trafficking in human beings (2020) as required under Article 20 of Directive 2011/36/EU on preventing and combating trafficking in human beings and protecting its victims
https://ec.europa.eu/anti-trafficking/sites/antitrafficking/files/third_progress_report.pdf

Global Slavery Index (2018) <https://www.globalslaveryindex.org/2018/findings/global-findings/>

Herman, J (2011). *Trauma és gyógyulás*. Budapest: Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 123-126 és 188-254.

Hopper, E. K., Gonzalez, L. D. (2018) A Comparison of Psychological Symptoms in Survivors of Sex and Labor Trafficking. *Behavioral Medicine* 44, (3), 177-188.

IOM,ORFK (2018) Ne hagyd! kampány. www.nehagyd.hu

International Labour Office (2014) „Profits and Poverty: The Economics of Forced Labour”
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---declaration/documents/publication/wcms_243391.pdf

International Labour Office and Walk Free Foundation (2017) „Global Estimates of modern slavery: forced labour and forced marriage”

International Labour Organization (2019) “Forced Labor, Modern Slavery, and Human Trafficking.” <http://www.ilo.org/global/topics/forced-labour/lang--en/index.htm>

“Monitoring Target 16.2 of the United Nations Sustainable Development Goals.” United

IOM Budapest (2018): Az emberkereskedelemmel kapcsolatos online tudatosságról szóló jelentés <https://hungary.iom.int/sites/hungary/files/documents/Online%20tudatoss%C3%A1gr%C3%B3l%20sz%C3%B3l%C3%B3%20jelent%C3%A9s.pdf>

Kiss, E. Cs., Sz. Makó K. (2015). *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pécs: Pro Pannónia Kiadói Alapítvány, 123-137 és 221-234.

Kézdi, B. (1986). Pszichológiai és pszichopatológiai szabályszerűségek az öngyilkossági folyamatban. In. Buda, B., Füredi, J. (szerk.) *Az öngyilkosság a szociálpszichiátria szempontjából 99-113*. Budapest: Animula

Konrad, A. R. (2019) Designing awareness campaigns to counter human trafficking: An analytic approach. *Socio-Economic Sciences*. (67), 86-93.

Paulhus, D.L., Williams, K.M. (2002) The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy. *Journal of Research in Personality* (36), 556–563.

Richter, J (2019) Jobban szeretek túlélőként gondolni rájuk. https://index.hu/belfold/2019/10/18/emberkereskedelem_interju_a_pszichologus_richter_juliaval_a_traumakozpont_munkatarsaval/?fbclid=IwAR04J2SjQ8CCeZbCCxliJJTTdBuSXWCVQU8f-PARH5TwKPIQETgdr7-xfS0. 2019.10.18.

Sebestyén, Á. (2015). Pszichológia In Adányi L. (szerk.) *Szöveggyűjtemény. Katasztrófa-krízisintervenciós önkéntesek képzése* (27-43). Budapest: MMSZ Egyesület.

Sebestyén, Á., Révész, Gy. (2019) *Kríziskezelés és énerősítés a menekültek és migránsok körében*. MPT XXVIII. Országos tudományos Nagygyűlése Debrecen, 2019. 05. 30. – 06. 01.

Sedikides, C., Alicke, M. D., (2018). The five pillars of self-enhancement and selfprotection. In. R. M. Ryan (Ed.) *Oxford handbook of motivation* (2nd ed.). New York: Oxford Press.

US Department of State, Office to Monitor and Combat Trafficking in Persons (2020). www.state.gov/j/tip

The Human Trafficking Institute (2018). „2018 Federal Human Trafficking Report.”

World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). *Psychological firstaid: Guide for fieldworkers*. Geneva: WHO

11 facts about human trafficking (2019). <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-human-trafficking>. letöltve: 2020. 10. 08.

1. számú melléklet

Az emberkereskedelem áldozatainak felismerése nem könnyű feladat. Az alábbi jelek (www.ravot.hu illetve a jelölt forrás alapján és szerző kiegészítéseivel) segítenek valószínűsíteni, hogy valakinek segítségre van szüksége:

Megjelenés

Nagy valószínűségre utaló jel

- ❖ Valószínűleg gyermek vagy 18 éven aluli
- ❖ Látható sérülések (zúzódások, égetésnyom, vágás, stb.)
- ❖ Kezeletlen fertőzések jelei
- ❖ Látható alultápláltság
- ❖ Testi fogyatékoság
- ❖ Terhesség

Közepes valószínűségre utaló jel

- ❖ Kimerültség jelei
- ❖ Elhanyagolt, szegényes ruházat, nagyon kevés személyes tárgy
- ❖ A végzett munka jellegének nem megfelelő ruházat
- ❖ Tipikusan szexuális tevékenység végzéséhez viselt ruházat

Kis valószínűségre utaló jel

- ❖ Túlzott, indokolatlan idegesség
- ❖ Nehezen áll szóba idegenekkel, a hivatalos szervek képviselőivel (antislavery.org)

Személyes körülmények

Nagy valószínűségre utaló jel

- ❖ Nem rendelkezik személyazonosító okmányokkal
- ❖ Annak jelei, hogy a személy szabad mozgását korlátozzák, ellenőrzik

Közepes valószínűségre utaló jel

- ❖ A munkahely azonos a szálláshellyel
- ❖ Nem tudja a szállása címét
- ❖ Folyamatosan változó szálláshely
- ❖ Szegényes, nem lakás céljára szolgáló, alkalmatlan szálláshely

Érzelmi, viselkedésbeli jelek

- ❖ Nyugtalanak, idegesnek tűnik – pl. tördeli a kezét, gyorsan mozog, remeg a lába
- ❖ Szomorúnak, lehangoltnak tűnik – pl. lefelé néz, könnyes a szeme
- ❖ Alárendelődő személyiség – pl. ráhagy mindent az ellátó személyre, vagy ha valaki van vele, mindig a másik válaszol a kérdésekre
- ❖ Kerüli a szemkontaktust

Munkakörülmények/tevékenység végzésének körülményei

Nagy valószínűsége utaló jel

- ❖ Munkaideje (tevékenység végzésének időtartama) kirívóan hosszú
- ❖ Fizetés egy részének, vagy egészének elvonása
- ❖ Nem tudja megmondani a munkahelye címét
- ❖ Kiugróan magas (akként beállított) közlekedési, lakhatási, étkezési költségek
- ❖ Nők esetében, külföldi azonosításnál: otthon hagyott, 3 évesnél fiatalabb gyermek(ek)

Közepes valószínűsége utaló jel

- ❖ Munkaszerződést a kényszerítő fél nem köt, tehát nincs, vagy a tényleges munkakörülmények annak nem felelnek meg
- ❖ A munkavégzés valamennyi feltételét egyoldalúan a munkaadó állapítja meg
- ❖ Az azonosításba bevont személy abban a hiszemben van, hogy tartozik a munkaadónak
- ❖ A munkavégzés helye nem rendelkezik a megfelelő munkavédelmi felszerelésekkel
- ❖ A munkavégzés (feladatvégzés) helye folyamatosan változik
- ❖ Rendszeresen viszik a munkahelyre és hozzák onnan, különösen ha ez szokatlan időben történik (antislavery.org)