

1976-ban született Budapesten. A Szegedi Tudományegyetem kommunikáció szakán végzett, majd a Harvard Egyetem jogi karán tanult. Kezdetben öt évig újságíróként brit és amerikai lapoknak illetve hírügynökségeknek tudósított Magyarországon jelentősebb gazdasági és politikai eseményeiről. Ezután a Harvard Egyetem jogi karához tartozó kutatóprogramnál dolgozott kutatásvezetőként, ahol az ENSZ megbízásából fegyveres konfliktus-megelőzési stratégiákról, ill. sérülékeny csoportok védelméről irányított kutatásokat. 2001 nyarán három hónapot töltött Pakisztánban, ahol civil szervezetekkel dolgozott. 2001-től két évig az ENSZ missziójával közreműködve segédkezett az afgán kormány felállításában, majd csatlakozott a CARE International civil szervezethez, ahol egy országos emberi jogi felmérést vezetett, amellyel jelentős sikereket értek el az ország biztonsági helyzetének javításában. 2003-tól hat évig a Magyar Helsinki Bizottság munkatársa volt.

2009-ben az LMP alapítója, választmányi tagja, szóvivője. Az európai parlamenti választáson a párt listavezetője. 2010-től országgyűlési képviselő, frakcióvezető-helyettes, az Országgyűlés Emberi jogi, kisebbségi, civil- és vallásügyi bizottságának alelnöke, az Országgyűlés Európai Biztonsági és Együttműködési Szervezet (EBESZ) és az Európa Tanács delegációjának tagja. 2013. januárjában kilépett az LMP-ből, és társaival megalapította a Párbeszéd Magyarországért pártot, melynek azóta társelnöke.

2014-2018-ig az Országgyűlésben független képviselőként és a Népjóléti bizottság tagjaként politizált. Fő területei az egészségügy, a gyermekéhezés és a szegénység felszámolása. A 2018-as országgyűlési választáson Budapest 10. sz. választókerületét (Óbuda-Békásmegyér) megnyerve egyéni képviselőként jutott az Országgyűlésbe. A 2018-tól induló parlamenti ciklusban a Párbeszéd frakció frakcióvezetője.