

**„Mamy prawo popełniać w życiu wiele błędów.
Oprócz jednego: tego, który niszczy nas samych.”
- Paulo Coelho**

Spis treści

Wstęp	4
Rozdział I Przemoc w rodzinie – charakterystyka zjawiska	6
I.1. Co to jest przemoc w rodzinie?	6
I.2. Formy przemocy	7
I.3. Cykle przemocy w rodzinie	9
I.4. Dlaczego kobiety zostają w krzywdzącym związku?	11
I.5. Mity o przemocy	13
I.6. Dziecko a przemoc w rodzinie	15
Rozdział II Rozpoznawanie przemocy domowej	17
II.1. Czy doznajesz przemocy w rodzinie?	17
Rozdział III Przemoc w rodzinie a prawo	18
III.1. Czy znasz swoje prawa?	18
III.2. Przemoc w rodzinie a kodeks karny	19
III.3. Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy?	21
III.4. Procedura „Niebieskie Karty”	23
III.5 Zakres pomocy świadczonej przez podmioty współdziałające w ramach procedury „Niebieskie Karty”	25
Rozdział IV Wiem gdzie – ważne informacje, adresy i numery telefonów ...	30
IV.1. Policja	30
IV.2. Prokuratura	30
IV.3. Pomoc społeczna	31
IV.4. Schronienie	33
IV.5. Ochrona zdrowia	34
IV.6. Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.....	34
IV.7. Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”	34
IV.8. Piekarskie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Klub Abstynenta Piątka”	35
IV.9. Inne ważne adresy.....	36
Rozdział V Przewodnik po sprawach sądowych – podstawowe informacje	38
V.1. Właściwość sądów.....	38
V.2. Mediacje	39
Rozdział VI Wzory pozwów sądowych.....	40
VI.1. Pozew o alimenty.....	40
VI.2. Pozew o rozwód, alimenty i eksmisję	42
VI.3. Pozew o separację i alimenty.....	45
VI.4. Wniosek o uregulowanie kontaktów.....	48
VI.5. Wniosek o opuszczenie mieszkania	49

Wstęp

Niniejszy poradnik został opracowany i wydany przez pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Piekarach Śląskich. Pierwsze wydanie powstało dzięki dofinansowaniu w ramach rządowego programu ograniczania przestępczości i aspołecznych zachowań „Razem bezpiecznie”. Niniejsze kolejne wydanie zawiera aktualne przepisy dotyczące przemocy w rodzinie.

Zamiarem osób opracowujących poradnik „Wiem gdzie” było, tak jak w innych publikacjach tego typu, przybliżyć specyfikę zjawiska przemocy w rodzinie oraz wskazać najważniejsze, znajdujące się na terenie Piekar Śląskich, instytucje i organizacje, które pomagają osobom doświadczającym przemocy (są też tutaj zawarte informacje o możliwościach pomocy osobom stosującym przemoc wobec bliskich).

W pierwszej części poradnika pt. „Przemoc w rodzinie – charakterystyka zjawiska” czytelniczki znajdą podstawowe informacje na temat mechanizmów działania przemocy w rodzinie (dla ułatwienia oraz z przyczyn technicznych w tekście użyta została forma żeńska dla określenia odbiorców tej publikacji – wszak w zdecydowanej większości ofiarami przemocy w rodzinie są kobiety).

Druga część pt. „Rozpoznawanie przemocy domowej” to mini ankietka, na podstawie której czytelniczki mogą wstępnie zdiagnozować swoją trudną sytuację.

Trzecia część „Przemoc w rodzinie a prawo” zawiera podstawowe kwestie prawne zjawiska przemocy i wskazuje, czego osoby doświadczające przemocy w rodzinie mogą oczekiwać od instytucji i organizacji pomagających tym osobom. Należy tu dodać, że mimo, iż w „części prawnej” mowa jest przede wszystkim o kodeksie karnym, to kwestie prawne dotyczące przemocy w rodzinie zawarte są również w innych aktach prawnych.

Najważniejsze z nich to:

- ustawa o pomocy społecznej,
- ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi,
- ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (uchwalona w 2005 roku).

Czwarta część poradnika „Wiem gdzie...” zawiera podstawowe informacje o instytucjach i organizacjach z terenu Piekar Śląskich, pomagających osobom doświadczającym przemocy w rodzinie oraz kilka ważnych informacji o instytucjach spoza naszego miasta.

W części piątej poradnika zawarte są ważne informacje dotyczące spraw sądowych.

Ostatnia – szósta część zawiera najczęściej poszukiwane wzory pism i wniosków (pozwów) kierowanych do sądów w sprawach rodzinnych i cywilnych.

Mamy nadzieję, że poradnik „Wiem gdzie” pomoże chociaż w minimalnym stopniu przekonać osoby, których dotyczy problem przemocy w rodzinie, że warto podjąć działania, by tę przemoc zatrzymać oraz, że warto skorzystać z pomocy innych, gdyż w pojedynkę działać trudno!

Przy opracowywaniu poradnika „Wiem gdzie” wykorzystano materiały z następujących źródeł:

1. Informator dla kobiet „Bądź silna i bezpieczna” Śląskiego Centrum Równych Szans, Katowice 2005
2. Przemoc w rodzinie - Poradnik dla ofiar przemocy w rodzinie Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, *Instytut Psychologii Zdrowia*, Warszawa 2002
3. Publikacja – ulotka Fundacji Centrum Praw Kobiet: Masz prawo. Przemoc domowa.
4. Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta” (Dz. U. Nr 209, poz. 1245)
5. strona internetowa: www.niebieska.pl
6. strona internetowa: <http://przemoc.wola.waw.pl/>

Rozdział I

Przemoc w rodzinie – charakterystyka zjawiska

I.1. Co to jest przemoc w rodzinie ?

PRZEMOC W RODZINIE
to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił
działanie przeciw członkowi rodziny,
naruszające jego prawa i dobra osobiste,
powodujące jego psychiczne i fizyczne cierpienia
i mające na celu utrzymanie nad nim kontroli i władzy.

Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym, że:

- **jest intencjonalna**
Przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.
- **siły są nierównomierne**
W relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą.
Ofiara jest słabsza a sprawca silniejszy.
- **narusza prawa i dobra osobiste**
Sprawca wykorzystuje przewagę siły, narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).
- **powoduje cierpienie i ból**
Sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody.
Doświadczenie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony

I.2. Formy przemocy

Przemoc w rodzinie przyjmuje różne rodzaje i formy, co prezentuje zamieszczona poniżej tabela.

Rodzaje przemocy	Formy przemocy
PRZEMOC FIZYCZNA - to każde zachowanie, którego celem jest zadanie ofierze bólu fizycznego wbrew jej woli, uszkodzenie jej ciała, pogorszenie jej zdrowia lub pozbawienie jej życia.	policzkowanie, kopanie, popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, ciągnięcie za włosy, duszenie, pozbawianie jedzenia, picia, snu, bicie otwartą ręką i pięściami lub przedmiotami, zadawanie ran kłutych i szarpanych, ciskanie w kogoś przedmiotami, wykręcanie rąk, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielanie koniecznej pomocy, itp.
PRZEMOC PSYCHICZNA - to każde zachowanie, którego celem jest umniejszanie poczucia własnej wartości ofiary, wzbudzanie w ofierze strachu oraz pozbawienie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.	oskarżanie, grożenie, upokarzanie, wyzywanie, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, stosowanie gróźb, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, poniżanie, zawstydzanie, wyśmiewanie; itp.

Rodzaje przemocy	Formy przemocy
<p>PRZEMOC SEKSUALNA</p> <p>- to każde zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia niechcianych zachowań o charakterze seksualnym lub deprecjonowanie jej seksualności.</p>	<p>wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, gwałcenie, demonstrowanie zazdrości, itp.</p>
<p>PRZEMOC EKONOMICZNA</p> <p>- to każde zachowanie, którego celem jest ekonomiczne uzależnienie ofiary od sprawcy wbrew jej woli.</p> <p>I ZANIEDBANIE</p> <p>- ciągle niezaspokajanie potrzeb fizycznych i emocjonalnych.</p>	<p>odbieranie zarobionych pieniędzy, odmawianie pieniędzy na dom, uniemożliwianie uzyskania informacji o stanie finansów rodzinnych, zabieranie kart kredytowych, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, kontrolowanie wydatków, nie zaspakajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, brak opieki, uniemożliwianie zaspokajania podstawowych potrzeb fizjologicznych (związanych ze snem, jedzeniem i higieną), itp.</p>

I.3. Cykl przemocy w rodzinie

Przemoc domowa na ogół ma charakter długotrwały, a jej trzy fazy powtarzają się cyklicznie:

- faza narastania napięcia
- faza gwałtownej przemocy
- faza miodowego miesiąca

- **Faza narastania napięcia**

W fazie narastania napięcia, partner jest stale napięty i poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awantury, zaczyna więcej pić, poniża partnerkę, prowokuje kłótnie, staje się coraz bardziej niebezpieczny, nie panuje nad swoim gniewem.

Kobieta stara się opanować sytuację - uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków, stara się poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym, często przeprosza sprawcę. Niektóre kobiety w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne jak: bóle głowy, żołądka, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo.

Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że kobieta wywołuje w końcu awanturę, żeby „mieć to już za sobą”.

- **Faza gwałtownej przemocy**

W tej fazie partner staje się gwałtowny. Wpada w szal i wyładowuje się. Eksplozję wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg na przykład - opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne: podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie a nawet śmierć.

Kobieta stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i ochronić siebie. Zazwyczaj niezależnie od tego, jak bardzo się stara, wściekłość partnera narasta coraz bardziej. Wtedy kobieta czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłą, ani unikanie, ani bierne poddawanie się nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu.

Po zakończeniu wybuchu przemocy kobieta jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się naprawdę stało, odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona, staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

- **Faza miodowego miesiąca**

Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie, że posunął się za daleko, nagle staje się inną osobą. Szczerze żałuje tego co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie swojego zachowania i przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już się nigdy nie zdarzy.

Sprawca okazuje ciepło i miłość, staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi, dba o ofiarę, spędza z nią czas, i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne.

Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei.

Faza miodowego miesiąca zatrzymuje ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomina się o koszmarze pozostałych dwóch faz.

Faza miodowego miesiąca szybko jednak przemija i powracają poprzednie fazy.

Prawdziwe zagrożenie jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza, dotkliwsza.

Jednocześnie sprawca nie przeprosza już tak gorliwie, jak na początku, a fazy pojednania trwają krócej.

Cykliczność przemocy sprawia, że ofiarom trudno jest podjąć działania mające na celu zatrzymanie przemocy.

**PAMIĘTAJ !
Bez pomocy z zewnątrz trudno jest
wyrwać się z kręgu przemocy w rodzinie !**

I.4. Dlaczego kobiety zostają w krzywdzącym związku?

Czasami trudno zrozumieć powody, dla których kobiety pozostają w krzywdzącym związku. Najczęściej podają wiele przyczyn konieczności znoszenia agresywnego zachowania swojego partnera.

Poniżej podajemy niektóre z nich.

Sprawdź, które z podanych powodów są Ci znajome, bliskie.

- **On jest dobrym ojcem**

Kobiety często mówią: „on jest złym mężem, ale dobrym ojcem”

„on bije i poniża tylko mnie, nie robi krzywdy dzieciom”

Zastanów się, co może czuć Twoje dziecko, gdy płaczesz, jesteś smutna i starasz się ukryć pod makijażem kolejne siniaki!

Dzieci będąc świadkami przemocy również jej doznają !

- **To moja wina**

Kobiety często obwiniają się za przemoc. Są przekonane, że zrobiły coś złego i dlatego partner był agresywny. Wierzą, że bicie było uzasadnioną i sprawiedliwą karą.

Kobiety często mówią: „to moja wina, gdybym zrobiła.....”

„to moja wina, gdybym nie zrobiła.....”

**Bijąc Cię i poniżając, Twój partner łamie prawo.
Przemoc w rodzinie jest przestępstwem !**

- **On się zmieni**

Kobiety często mówią: „on naprawdę przeprasza, wszystko będzie w porządku”.

Kobiety pozostają w niszczącym związku, bo wierzą, że on się zmieni. Sprawcy potrafią przekonywać i obiecywać, że to się nigdy nie powtórzy!

**Zastanów się, ile już razy Twój partner obiecywał poprawę
i nic się nie zmieniło !**

- **On mnie zabije, jeśli będę próbowała coś zmienić.**

Kobiety często mówią: „on zabije mnie albo dzieci, wszędzie mnie znajdzie”. Wszelkie groźby są również przestępstwem! Powinnaś je traktować bardzo poważnie i informować o nich prokuraturę. Prokurator podejmie odpowiednie kroki. W sytuacjach kryzysowych możesz rozważyć opuszczenie domu.

**Zawsze możesz szukać schronienia
w ośrodkach wsparcia dla ofiar przemocy!**

- **Nie poradzę sobie finansowo**

Kobiety często mówią: „nie mam pracy, nie mam pieniędzy, nie poradzę sobie”. Często (choć nie zawsze) ofiary przemocy są zależne finansowo od swoich partnerów. Przyczyny są różne. Sprawcy nierzadko utrudniają swoim partnerkom podjęcie pracy zarobkowej. Często też osoby doświadczające przemocy nie wierzą, że mogłyby podjąć pracę. Twój partner, mąż – tak samo, jak Ty – ma prawny obowiązek łożenia na utrzymanie dzieci i potrzeby domowe.

**Jeśli Twój partner nie chce dawać Ci pieniędzy na potrzeby rodziny,
zwróć się do sądu o alimenty na dzieci i siebie!**

**W trudnej sytuacji materialnej zwróć się również po pomoc
do instytucji pomocy społecznej !**

- **Nie wiem, co robić**

Kobiety często mówią: „nic nie można z tym zrobić, to się nie uda”. Kobiety często nie znają swoich praw, nie mają informacji o możliwościach pomocy i społecznych źródłach wsparcia. W związku z tym są bezsilne i brak im pewności siebie. Boją się zmian.

**Zawsze możesz szukać pomocy i wsparcia.
Powiedz o swojej sytuacji zaufanej osobie – przyjaciółce, komuś z rodziny.**

**Zgłoś się do pracownika pomocy społecznej –
pracownika socjalnego, psychologa –
uzyskasz pomoc i niezbędne informacje.**

I.5. Mity o przemocy

Mity upraszczają naszą codzienną rzeczywistość. Istnieje wiele mitów i przesądów, które próbują usprawiedliwić i tłumaczyć przemoc w rodzinie. Powodują, że kobiety boją się szukać pomocy dla siebie i dzieci.

Warto zapamiętać:

- **To nieprawda, że przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady pobicia.**



Nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości, żeby być ofiarą przemocy domowej. Poniżania, wyzwiska i obelgi boją tak samo jak bicie.

- **To nieprawda, że jeśli kobieta jest bita, to znaczy, że na to zasługuje.**



Nikt nie ma prawa bić i poniżać kogokolwiek bez względu na to co zrobił czy powiedział. Nikt nie „zasługuje” na zniewagi i bicie. Wielu sprawców przemocy stawia swoim partnerkom absurdalne wymagania i oczekuje od nich rzeczy niewykonalnych.

- **To nieprawda, że alkoholizm jest przyczyną przemocy.**



Uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny. Należy karać sprawcę przemocy i leczyć jego chorobę. Wielu mężczyzn stosujących przemoc robi to na trzeźwo, inni piją po to, aby bić.

- **To nieprawda, że nikt nie powinien się wtrącać w prywatne sprawy rodziny.**



Przemoc w rodzinie jest przestępstwem. Każdy ma obowiązek zapobiec przestępstwu. Przemoc nie skończy się sama – pierwszym krokiem do jej przzerwania jest przełamanie izolacji i milczenia.

- **To nieprawda, że przemoc w rodzinie to problem marginesu społecznego.**



Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.

- **To nieprawda, że akt przemocy bywa jednorazowym incydem.**



Akt przemocy w rodzinie rzadko jest incydem jednorazowym. Zazwyczaj jest tylko pierwszym ogniwem w łańcuchu nasilającej się przemocy. Ponad jedna czwarta bitych kobiet staje się ofiarą przemocy częściej niż pięć razy w roku.

- **To nieprawda, że kobiety są gwałcone najczęściej poza domem, w ciemnych alejkach, późno w nocy.**



Jedynie 9% gwałtów ma miejsce poza domem. Zdecydowana większość tego typu przestępstw jest dokonywanych w pomieszczeniach, zazwyczaj w mieszkaniu. Kobiety zgwałcone w domu lub w miejscu pracy rzadziej zgłaszają to na policję z obawy, że i tak im nikt nie uwierzy i nie będą umiały tego udowodnić.

- **To nieprawda, że nie można zmienić swego losu.**



Nawet po wielu latach kobieta może przerwać przemoc.
Nigdy nie jest za późno, aby powiedzieć NIE !

PAMIĘTAJ !

Nic nie usprawiedliwia przemocy !!!

I.6. Dziecko a przemoc w rodzinie

Dzieci wzrastające w domu przepełnionym przemocą często są jej ofiarami. W rodzinach, w których występuje przemoc między dorosłymi cierpią również dzieci. Dzieci wzrastające w rodzinach, w których występowała przemoc, wykazują skłonności do zachowań agresywnych w dorosłym życiu. Przemoc domowa wyrządza dzieciom wiele poważnych szkód zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

U dzieci, które doznają przemocy, bądź są jej świadkami, pojawiają się niepokojące emocje i zachowania, które negatywnie wpływają na ich rozwój i relacje z otoczeniem.

Poniżej podajemy niektóre z nich:

- **Strach i niepokój**

Dzieci obawiają się o zdrowie i życie swoich rodziców, a także o własne.

- **Poczucie winy**

Dzieci czują się odpowiedzialne za przemoc. Myślą, że to one są przyczyną agresywnego zachowania swoich rodziców.

- **Ambiwalencja uczuć**

Dzieci odczuwają zarówno miłość, jak i nienawiść do rodzica, który stosuje przemoc. Żyją w chaosie emocjonalnym.

- **Brak zaufania**

Dzieci, które doświadczają przemocy, mają trudności w nawiązywaniu bliskich kontaktów z rówieśnikami. Nie potrafią zaufać.

- **Agresja**

Wiele dzieci odreagowuje agresją to, co się dzieje w ich domach. Uczą się, że przemoc jest jedynym sposobem rozwiązywania konfliktów.

- **Bierność**

Niektóre dzieci są gotowe zrobić wiele, by wszystkich zadowolić. Ulegają wszelkim prośbom i naciskom ze strony otoczenia. Czasami mogą pod wpływem innych robić rzeczy, które są dla nich niebezpieczne.

- **Zamiana ról**

Dzieci często są zmuszane do pełnienia roli osoby dorosłej. Rodzice są zbyt zajęci swoimi konfliktami, by spełniać obowiązki rodzicielskie. Dzieci pozbawione są dzieciństwa.

- **Kłopoty w szkole**

Dzieci chcą pozostawać w domu, ponieważ myślą, że w ten sposób mogą kontrolować przemoc. Dziecko opuszcza zajęcia w szkole, ma coraz gorsze wyniki w nauce, kłopoty z uczeniem się i koncentracją.

- **Smutek**

Dziecko czuje się przygniecione ciężarem swojej bezradności wobec przemocy w domu. W niektórych przypadkach dzieci podejmują próby samobójcze jako próbę ostatecznego rozwiązania swoich problemów.

- **Opóźniony rozwój**

Dzieci, które nie mają zapewnionej uwagi otoczenia i opieki, rozwijają się gorzej od swoich rówieśników.

- **Zaburzenia mowy**

Konsekwencją życia w ciągłym stresie mogą być zaburzenia mowy (np. jękanie, zatrzymanie rozwoju mowy).

- **Dolegliwości związane ze stresem**

Dzieci często odczuwają dolegliwości somatyczne, takie jak bóle głowy i żołądka, moczenie nocne. Ich ogólny stan zdrowia jest zły.

- **Urazy fizyczne**

Dzieci często doznają poważnych urazów fizycznych w wyniku przemocy.

Sprawdź, czy Twoje dziecko przejawia któryś z poniższych objawów:

- brak apetytu lub nadmierne objadanie się,
- zaburzenia snu (np. koszmary senne, trudności z zasypianiem),
- moczenie nocne,
- trudności z koncentracją,
- agresja wobec innych dzieci,
- niechęć do zabawy,
- uporczywy smutek,
- kłopoty w nauce,
- trudności w kontaktach społecznych.

Jeśli któryś z tych objawów występuje u Twojego dziecka skontaktuj się z Poradnią Psychologiczno–Pedagogiczną. Porozmawiaj o tym z psychologiem lub pedagogiem szkolnym lub zgłoś się do najbliższego punktu Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie i zapytaj pracownika pomocy społecznej, co powinnaś zrobić.

**Twoje dziecko ma prawo do życia i rozwoju
w domu wolnym od przemocy !**

Rozdział II

Rozpoznawanie przemocy domowej

II.1. Czy doznajesz przemocy w rodzinie ?

Czy zdarza się, że ktoś bliski w Twojej rodzinie:

- traktuje Cię w sposób, który Cię rani ?
- obrzuca Cię obelgami i poniża ?
- popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie ?
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które są poniżające ?
- nie pozwala Ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi i rodziną ?
- kontroluje wszystko co robisz, z kim się widzisz i gdzie chodzisz ?
- zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić lub odmawia ich dania ?
- niszczy Twoją własność ?
- grozi, że Cię zabije lub zrobi Ci coś złego ?
- grozi, że wyrzuci lub zabije Twojego psa lub kota ?
- obwinia Ciebie za swoje agresywne zachowanie ?
- zachowuje się tak, jakby przemoc nie była wielką sprawą, zaprzecza, że ją stosuje ?

Jeśli choć na jedno z powyższych pytań odpowiedziałas twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

**To wszystko są przykłady przemocy!
Nikt nie ma prawa traktować Cię w ten sposób!**

Rozdział III

Przemoc w rodzinie a prawo

III.1. Czy znasz swoje prawa?

Masz prawo:

- żyć w domu wolnym od przemocy,
- czuć się bezpiecznie w swoim domu,
- do szacunku i godnego traktowania,
- do swobodnego wyrażania swojego zdania, nawet jeśli Twój partner myśli zupełnie inaczej,
- do współuczestniczenia w podejmowaniu decyzji dotyczących spraw związanych z Twoją rodziną, domem, dziećmi, wydatkami,
- do traktowania Twoich potrzeb i spraw na równi z potrzebami i sprawami Twojego partnera,
- do swobodnego kontaktowania się z bliskimi, rodziną i przyjaciółmi,
- do popełniania błędów,
- do szukania profesjonalnej pomocy w sytuacji, gdy jesteś niezadowolona lub zaniepokojona tym, co się dzieje w domu.

**Zastanów się, czy te prawa są respektowane
przez Twojego partnera i bliskich.**

**Masz prawo szukać pomocy,
gdy Twoje prawa są łamane!**

III.2. Przemoc w rodzinie a kodeks karny

Przemoc domowa – fizyczna, seksualna, psychiczna, ekonomiczna oraz zaniedbywanie, popełniane na szkodę osób najbliższych - jest przestępstwem.

Prawo ściga sprawców przestępstw przeciwko osobom bliskim na podstawie przepisów kodeksu karnego. Najważniejsze z nich to:

art. 207 §1 k.k.

Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny - podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat (ścigane z urzędu)*.

art. 191 §1 k.k.

Kto stosuje przemoc wobec osoby lub groźbą bezprawną w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia - podlega karze pozbawienia wolności do lat 3 (ścigane z urzędu)*.

art. 197 §1 k.k.

Kto przemocą lub groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12 (ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego**). **Od 27.01.2014r. Przestępstwo ścigane również z urzędu.**

art. 209 §1 k.k.

Kto uporczywie uchyla się od wykonywania ciążącego na nim z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego obowiązku opieki przez nie łożenie na utrzymanie osoby najbliższej lub innej osoby i przez to naraża ją na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych - podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2 (ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego)**.

** ściganie z urzędu polega na tym, że prokurator i policja prowadzą postępowanie niezależnie od woli i zgody osoby pokrzywdzonej.*

Wycofanie skargi lub odmowa zeznań nie jest podstawą do umorzenia postępowania, jeśli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniono przestępstwo.

***ściganie na wniosek polega na tym, że bez wniosku osoby pokrzywdzonej postępowanie w danej sprawie nie może być wszczęte.*

Przestępstwo znęcania się jest przestępstwem ściganym z urzędu, czyli do wszczęcia postępowania karnego nie trzeba osobiście składać zawiadomienia o przestępstwie. Jeżeli policja posiada informacje wskazujące na to, że w Twoim domu stosowana jest przemoc, lub zostanie zawiadomiona przez sąsiadów, lekarza, organizację, do której zgłosiłaś się po pomoc, może i powinna wszcząć postępowanie.

Najczęściej jednak funkcjonariusze policji czekają na inicjatywę osób, których taka sytuacja dotyczy.

Zawiadomienie o przestępstwie można złożyć w komendzie policji lub w prokuraturze, ustnie albo pisemnie, najlepiej listem poleconym.

W przypadku gdy nie ma dowodów na powtarzalność zachowań agresywnych lub przemoc przyjmuje postać jednorazowego pobicia, ściganie tego rodzaju zachowań odbędzie się na podstawie art. 156 lub 157 kodeksu karnego.

Jeżeli pobicie spowodowało uszkodzenie ciała, którego leczenie trwało dłużej niż 7 dni, ściganie tego rodzaju przestępstw odbywa się także z urzędu (chyba, że sprawca wykaże, że działał nieumyślnie).

Przestępstwem jest także wymuszanie przez Twego partnera współżycia seksualnego (art. 197 kk). Pamiętaj, że wspólne pożycie nie oznacza, że masz obowiązek współżyć z partnerem kiedy chce i w każdej formie, jakiej sobie życzy.

Przestępstwem jest także grożenie popełnieniem przestępstwa na Twoją szkodę lub szkodę osób najbliższych – gdy np. partner grozi, że zabije Ciebie lub dzieci (art. 190 kk). Przestępstwo to jest ścigane również na wniosek osoby pokrzywdzonej.

Decyzja o wszczęciu postępowania karnego przeciwko partnerowi, do którego być może żywisz jeszcze uczucia, nie jest łatwa!

Brak Twojej reakcji wzmacnia jednak jego poczucie bezkarności!

Pamiętaj, że jeśli myślisz o opuszczeniu partnera,

który Cię bije i znieważa,

dokonujesz właściwego wyboru!

Chociaż nie jest to proces łatwy i bezbolesny, pozwoli Ci odzyskać poczucie utraconej godności, pewność siebie, spokój i siłę.

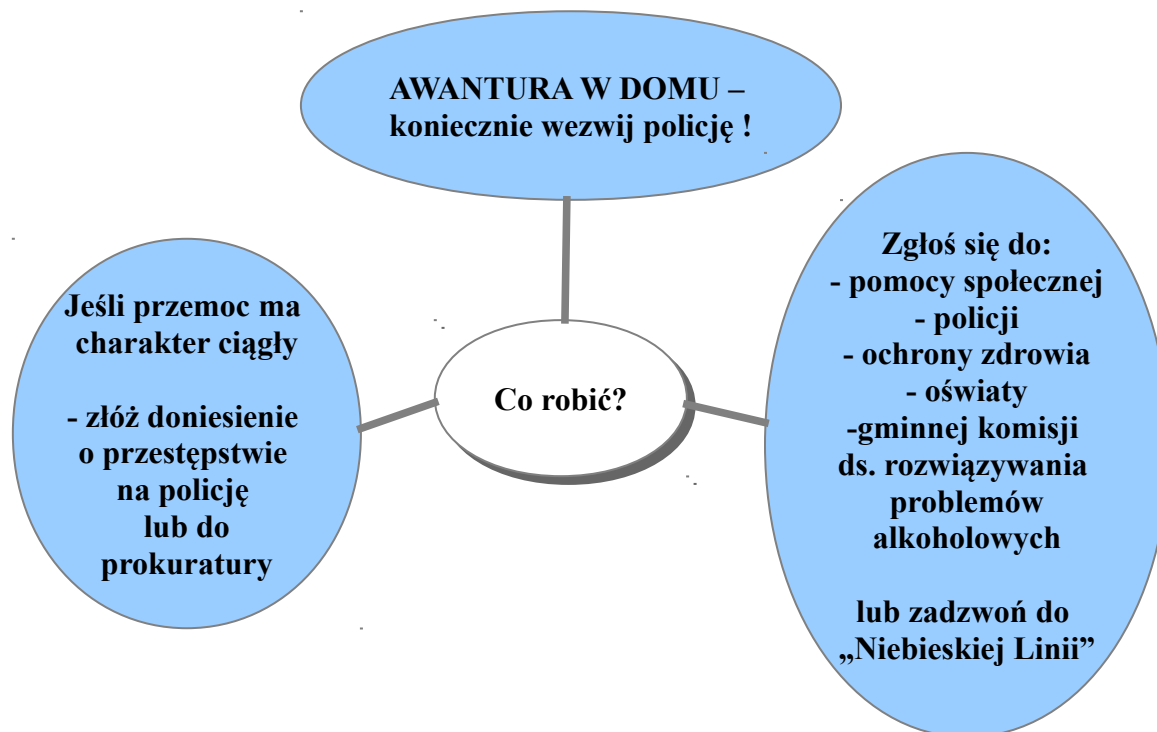
Masz też prawo do błędów i pomyłek!

Nie obwiniaj się, jeśli dasz partnerowi jeszcze jedną szansę.

Wiele kobiet odchodzi i wraca do swoich partnerów zanim uda im się od nich ostatecznie uwolnić.

Nie poddawaj się, dbaj o swoje bezpieczeństwo i szukaj pomocy!

III.3. Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy?



Pamiętaj!

Zgłoszenie sprawy na policję lub do prokuratury jest tak samo ważne, jak szukanie wsparcia w innych instytucjach i organizacjach, w których uzyskasz pomoc socjalną, psychologiczną, prawną, medyczną oraz w razie konieczności – schronienie.

(odpowiednie adresy i numery telefonów znajdziesz w dalszej części poradnika).

Jeśli jesteś niepełnoletni, również nikt nie może Cię krzywdzić i możesz szukać pomocy w wymienionych wyżej instytucjach.

Porozmawiaj z nauczycielem, pedagogiem szkolnym lub zadzwoń do Telefonu Zaufania dla dzieci i młodzieży.

Na wypadek kolejnego ataku przemocy ze strony partnera, przygotuj swój OSOBISTY PLAN BEZPIECZEŃSTWA.

1. Zawsze miej dostęp do telefonu i listy telefonów alarmowych.

2. Zastanów się, gdzie mogłabyś się schronić, gdybyś musiała szybko opuścić dom. Jeśli nie masz rodziny i przyjaciół u których można by się schronić, przygotuj listę specjalistycznych ośrodków wsparcia, do których będziesz mogła się udać.

3. Przygotuj w jednym miejscu najważniejsze rzeczy, takie jak: dowód osobisty, klucze, pieniądze, karty płatnicze, lekarstwa i recepty, akty urodzenia dzieci i akt małżeństwa, dokumenty sądowe (np. wyrok dotyczący rozwodu, alimentów, eksmisji), karty ubezpieczenia zdrowotnego, ubrania dla Ciebie i dzieci.

4. Porozmawiaj z sąsiadami i poproś ich o zawiadomienie policji w sytuacji gdy będą słyszeć krzyki i awanturę.

**Nie czekaj do kolejnego zdarzenia przemocy -
przygotuj się już dziś!**

III.4. Procedura „Niebieskie Karty”

Procedura „Niebieskie Karty” to działania podejmowane w sytuacji podejrzenia występowania przemocy w rodzinie, obejmujące zarówno ofiarę jak i sprawcę przemocy, Zmierzające do zaprzestania występowania przemocy w rodzinie.

Obowiązująca obecnie procedura „Niebieskie Karty” funkcjonuje na mocy rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011r. (Dz. U. Nr 209, poz. 1245).

Wszczęcie procedury następuje przez wypełnienie formularza „Niebieska Karta – A” przez przedstawiciela jednego z 5 podmiotów: pomoc społeczna, policja, oświata, ochrona zdrowia, komisja ds. rozwiązywania problemów alkoholowych.

Podmioty te zaangażowane będą w dalsze działania w ramach procedury „Niebieskie Karty”. Ich przedstawiciele powołani zostaną do podjęcia działań w ramach grupy roboczej.

Pamiętaj!

Masz prawo do pomocy i ochrony, kiedy doświadczasz przemocy.

Przedstawiciele wymienionych powyżej instytucji zobowiązani są do wypełnienia formularza „Niebieska Karta-A” i udzielenia Ci właściwej pomocy, w każdej sytuacji kiedy otrzymują informację, iż doświadczasz przemocy.

Każdy z 5 podmiotów zaangażowanych w procedurę „Niebieskie Karty” może wypełnić formularz „Niebieska Karta-A” i tym samym wszczęć procedurę.

CO TO JEST GRUPA ROBOCZA?

W skład grupy roboczej wchodzi przedstawiciele różnych podmiotów, w szczególności: pomocy społecznej, policji, ochrony zdrowia, oświaty oraz gminnej komisji ds. rozwiązywania problemów alkoholowych. Zadaniem grupy roboczej jest ustalenie planu pomocy dla Ciebie i Twojej rodziny oraz okresowa ocena sytuacji.

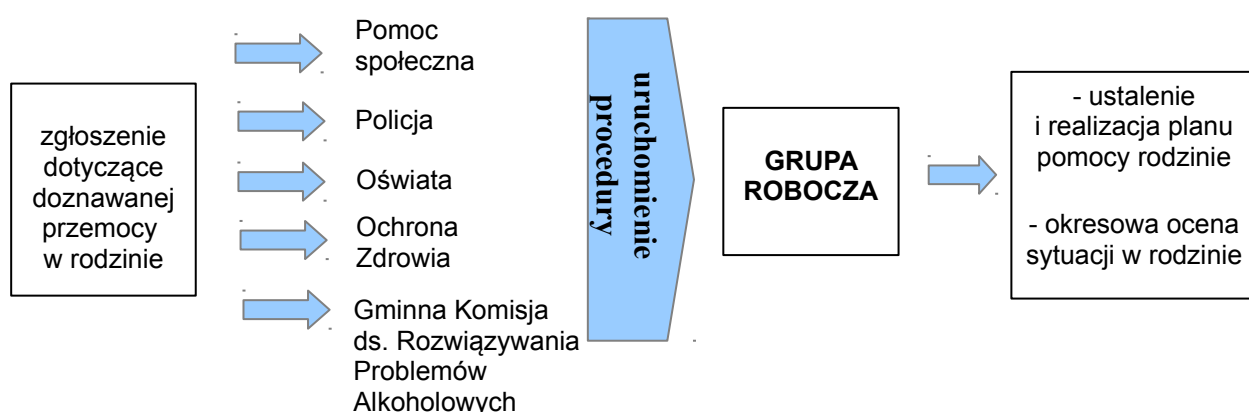
Pamiętaj!

Aby te działania miały sens i były zgodne z Twoimi oczekiwaniami, również jesteś zapraszana do uczestnictwa w spotkaniach grupy roboczej.

Twój udział jest bardzo ważny dla dalszego przebiegu sprawy. Wiedz jednak, że Twoja nieobecność nie spowoduje przerwania procedury „Niebieskie Karty”.

Uczestnictwo w posiedzeniach grupy roboczej przedstawicieli różnych grup zawodowych umożliwia szerokie spojrzenie na dany problem i pomaga w poszukiwaniu różnych rozwiązań. Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia różnych osób szukając pomocy dla siebie.

Schemat przebiegu procedury „Niebieskie Karty”



III.5. Zakres pomocy świadczonej przez podmioty współdziałające w ramach procedury „Niebieskie Karty”

A. Pomoc społeczna

Jeśli przez wiele lat pozostawałaś w związku, w którym doznawałaś przemocy nie mogło to pozostać bez wpływu na Twoją psychikę. Gdy zauważysz u siebie niepokojące sposoby myślenia i działania, nie wstydź się poszukać pomocy psychologa lub nawet psychiatry.

Zgłoś się też do instytucji pomocy społecznej – tam uzyskasz wsparcie i informację co możesz zrobić aby poprawić sytuację swojej rodziny.

Ważne jest wsparcie emocjonalne. Możesz też liczyć na pomoc praktyczną – finansową, bezpieczne schronienie, pomoc prawną niezbędną do ukarania sprawcy i uregulowania spraw rodzinnych.

**Prośenie o pomoc często nie jest łatwe,
wymaga odwagi i przezwyciężenia wstydu.
Pamiętaj jednak, że chodzi o zdrowie a może nawet życie
Twoje i Twoich dzieci!
Szukaj pomocy i wsparcia!**

Czego możesz oczekiwać od pomocy społecznej?

Jeśli potrzebujesz pomocy pierwsze kroki powinnaś skierować do instytucji pomocy społecznej (w Piekarach Śląskich tą instytucją jest Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie). Bezpośrednią pomocą rodzinom i osobom zajmują się pracownicy socjalni działający zgodnie z ustaloną rejonizacją.

Pracownik socjalny w Twoim rejonie:

- wypełni formularz „Niebieska Karta – A”,
- udzieli informacji o przysługujących świadczeniach i formach pomocy,
- może udzielić pomocy finansowej,
- wskaże osoby i placówki zajmujące się pomaganiem ofiarom przemocy,
- w razie potrzeby zwróci się do policji o podjęcie stosownych działań,

Możesz także zgłosić się do Punktu Interwencji Kryzysowej, gdzie pracownik Punktu:

- wypełni formularz „Niebieska Karta – A”,
- udzieli potrzebnego wsparcia psychologicznego,
- wskaże osoby i placówki zajmujące się pomaganiem ofiarom przemocy,
- zaproponuje konsultacje indywidualne lub rodzinne,
- udzieli pomocy prawnej w sprawach rodzinnych.

B. Organy ścigania - Policja, Prokuratura

Czego możesz oczekiwać od funkcjonariuszy policji w czasie interwencji domowej?

- podjęcia działań zapewniających ochronę Twojego życia, zdrowia, mienia,
- zatrzymania sprawcy przemocy, gdy stwarza zagrożenie i obawiasz się o swoje bezpieczeństwo,
- wypełnienia formularza „Niebieska Karta – A”,
- zorganizowania niezbędnej pomocy medycznej,
- odwiezienia sprawcy, który jest pod wpływem alkoholu, do izby wytrzeźwień,
- zabezpieczenia wszelkich śladów i dowodów popełnienia przestępstw,
- przeprowadzenia rozmowy ze sprawcą na temat odpowiedzialności karnej za jego zachowanie,
- przeprowadzenia z Tobą rozmowy bez obecności sprawcy.

Ważne:

- zapisz numery służbowe policjantów oraz datę i godzinę ich przyjazdu – informacje te stanowią ważne dowody w ewentualnej sprawie karnej,
- możesz zgłosić interweniujących policjantów jako świadków w sprawie sądowej,
- jeżeli funkcjonariusze policji odmówią przyjazdu na interwencję lub przeprowadzą ją niewłaściwie, masz prawo złożyć na nich skargę do komendanta policji lub komendanta wojewódzkiego policji.

Od momentu wszczęcia procedury „Niebieskie Karty”,
funkcjonariuszem który w sposób szczególny zajmuje się Twoją sprawą
z ramienia policji jest policjant dzielnicowy.
To do niego kieruj wszelkie pytania, wątpliwości,
informuj go na bieżąco o zmianie Twojej sytuacji.

Czego możesz oczekiwać od prokuratury lub policji, gdy złożysz doniesienie o popełnieniu przestępstwa?

- wszczęcia postępowania przygotowawczego w celu sprawdzenia, czy faktycznie popełniono przestępstwo,
- wyjaśnienia okoliczności czynu,
- zebrania i zabezpieczenia dowodów,
- ujęcia sprawcy,
- w uzasadnionym przypadku zastosowania środka zapobiegawczego wobec sprawcy przemocy w postaci dozoru policyjnego lub tymczasowego aresztowania.

Pamiętaj, że jesteś stroną toczącego się postępowania przygotowawczego. W związku z tym przysługują Ci określone prawa, z których możesz i powinnaś skorzystać, aby zwiększyć szanse na ukaranie sprawcy.

Masz prawo, między innymi, do:

- składania wniosków o przeprowadzenie dowodów, np. o przesłuchanie świadków,
- przeglądania, za zgodą prowadzącego postępowanie, akt sprawy i robienia z nich odpisów, notatek,
- żądania odpisu protokołu czynności, w której uczestniczyłaś (podpisując protokół możesz zgłosić zarzuty co do jego treści),
- zastrzeżenia do wiadomości prokuratora i sądu swojego miejsca zamieszkania (gdy np. ze względu na swoje bezpieczeństwo musiałaś zmienić miejsce pobytu),
- otrzymania rzetelnej i wyczerpującej informacji na temat toczącego się postępowania.

Przy zakładaniu sprawy karnej bardzo ważne są dowody. Organy ścigania mają za zadanie zebrać i zabezpieczyć dowody popełnienia przestępstwa. Również Ty zadbaj o ich dostarczenie. Dowodów świadczących o znęcaniu się nad Tobą może być wiele. Nie zastanawiaj się, które z nich są lepsze, zbieraj wszystkie. Bardzo ważne są między innymi:

- „zaświadczenia lekarskie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie”, które otrzymasz od lekarza rodzinnego bądź innego specjalisty bądź obdukcje lekarskie,
- interwencje policji,
- własny kalendarz z zapisanymi datami incydentów, świadkami, osobami, którym się skarżyłaś,
- lista świadków (nie trzeba pytać ich o zgodę!) – sąsiedzi, znajomi, którzy widzieli ślady pobicia na Twoim ciele, słyszeli krzyki lub którym tylko opowiadałaś o stosowanej wobec Ciebie przemocy,
- nagrania awantur, gróźb i innych wypowiedzi sprawcy świadczących o znęcaniu się psychicznym (zrób notatkę – dokładnie przepisz wszystko, co znajduje się na takim nagraniu, bez własnych komentarzy),
- zdjęcia śladów zniszczeń w mieszkaniu, podartych ubrań oraz obrażeń, których doznałaś.

Pamiętaj, że Twoja konsekwencja i wytrwałość oraz współpraca z policją i prokuraturą zwiększa szansę na to, że sprawca zostanie pociągnięty do odpowiedzialności karnej.

W zależności od oceny zebranego materiału dowodowego postępowanie przygotowawcze może zakończyć się:

- skierowaniem aktu oskarżenia do sądu
- umorzeniem dochodzenia
- odmową wszczęcia dochodzenia.

- **Czego możesz oczekiwać gdy sprawa trafi do sądu ?**

W odróżnieniu od sytuacji z postępowania przygotowawczego, gdzie jesteś stroną z mocy samego prawa, w postępowaniu sądowym, jeśli chcesz zachować aktywną rolę, musisz złożyć oświadczenie o przystąpieniu do sprawy w charakterze oskarżycielki posiłkowej. Jeśli natomiast chcesz dochodzić roszczeń majątkowych wynikających bezpośrednio z popełnienia przestępstwa możesz wystąpić z powództwem cywilnym.

Oświadczenie, jak i powództwo cywilne musisz złożyć najpóźniej do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego (odczytania aktu oskarżenia). Możesz złożyć je także na etapie postępowania przygotowawczego, zostaną one wówczas dołączone do akt sprawy.

Występując w roli oskarżycielki posiłkowej działasz w procesie jako strona (na sali zajmiesz miejsce obok prokuratora).

W sprawach o znęcanie się nad rodziną najczęściej orzekane są kary pozbawienia wolności w zawieszeniu na okres kilku lat.

Jeśli wyrok, który zapadł w sprawie uważasz za krzywdzący możesz i powinnaś się odwołać. **Pamiętaj, że możesz to zrobić tylko wówczas, gdy występowałaś w sprawie jako oskarżycielka posiłkowa.**

Jeśli wyrok się uprawomocni i na przykład w stosunku do sprawcy zostanie utrzymana kara pozbawienia wolności w zawieszeniu, nie zapominaj o dozorze kuratorskim nad wykonaniem zawieszanej kary oraz o warunkach zawieszenia kary (np. poddanie się leczeniu odwykowemu, zakaz zbliżania się lub nakaz opuszczenia domu, nakaz uczestniczenia w programie korekcyjno – edukacyjnym dla sprawców przemocy).

Współpracuj z kuratorem, domagaj się aby reagował na każde naruszenie przez sprawcę warunków zawieszenia. Kara pozbawienia wolności może zostać wykonana, kiedy skazany w okresie próby rażąco narusza porządek prawny, a w szczególności gdy ponownie popełni przestępstwo.

Jeśli pomimo wyroku skazującego
sprawca dalej stosuje wobec Ciebie przemoc,
informuj o tym kuratora i dzielnicowego!
Domagaj się odwieszenia kary pozbawienia wolności!
Składaj kolejne zawiadomienia o przestępstwie!

C. Oświata – przedszkola, szkoły

- **Czego możesz oczekiwać od placówki oświatowej?**

- wypełnienia formularza „Niebieska Karta – A”,
- objęcia dziecka/dzieci pomocą psychologiczno-pedagogiczną w przedszkolu, szkole lub innej placówce,
- objęcia rodziców/opiekunów pomocą psychologiczno-pedagogiczną w formie: porad, konsultacji, warsztatów lub szkoleń,
- pomocy materialnej, w tym: wypoczynek wakacyjny, dożywianie, stypendium szkolne, zasiłek szkolny,
- przeprowadzenia konsultacji w poradni psychologiczno-pedagogicznej, skierowanie do poradni specjalistycznej,
- powiadomienia sądu rodzinnego i opiekuńczego o sytuacji dziecka,
- poinformowanie o możliwości uzyskania pomocy oferowanej przez placówki opiekuńczo-wychowawcze wsparcia dziennego.

D. Ochrona zdrowia

- **Czego możesz oczekiwać od ochrony zdrowia ?**

- wypełnienia formularza „Niebieska Karta – A”,
- wydania „zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie”, przez lekarza rodzinnego lub innego specjalistę.
- sporządzenia płatnej obdukcji przez wyznaczonego lekarza sądowego,
- przekazania informacji gdzie możesz skorzystać z pomocy lekarza psychiatry.

Jeśli pogarsza się Twój stan psychiczny pamiętaj, że to normalna reakcja na wieloletnie poniżanie, straszenie, bicie i wykorzystywanie. Zgłoś się do lekarza psychiatry oraz skorzystaj z pomocy psychologicznej.

E. Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

- **Czego możesz oczekiwać od Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych?**

Jeśli aktom przemocy towarzyszy picie alkoholu możesz powiadomić Gminną Komisję do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, która powinna:

- wypełnić formularz „Niebieska Karta – A”,
- przeprowadzić dokładne rozeznanie sytuacji.
- wezwać Twojego partnera na rozmowę ostrzegawczą, informującą o prawnych konsekwencjach nadużywania alkoholu i stosowania przemocy wobec bliskich,
- wnioskować o zastosowanie wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego.