

The background features abstract, organic shapes in various shades of teal and green, some with orange outlines. These shapes are interconnected by thin, flowing lines that create a sense of movement and depth. The overall aesthetic is modern and minimalist.

Przemoc domowa

**poradnik dla osób
doznających przemocy**

Sylwia Kluczyńska

Wstęp

Doświadczanie przemocy domowej jest wyjątkowo trudną sytuacją. Tego typu czynów dokonują zazwyczaj osoby bliskie, które zamiast być źródłem miłości i oparcia, stanowią realne zagrożenie dla zdrowia i życia. Zdecydowana większość osób doznających przemocy nie szuka pomocy z powodu silnego, wręcz paraliżującego strachu przed osobą stosującą przemoc. Osoby krzywdzone mogą obawiać się, że ujawnienie przemocy spowoduje jej nasilenie i pociągnięcie za sobą negatywne konsekwencje dla całej rodziny. Mogą też myśleć, że inni nie uwierzą w to, co się dzieje w ich domu albo obwiniają ją za przemoc. Część osób doświadczających przemocy nadal kocha swojego partnera, który może być jedynym źródłem miłości i wsparcia, gdy nie stosuje przemocy. Mogą obawiać się, że gdy inne osoby dowiedzą się o przemocy, będą naciskać na rozwód lub rozstanie. A one nie chcą rozstania z partnerem, pragną jedynie zmiany jego agresywnego zachowania. Zdarza się, że osoby doświadczające przemocy domowej mogą mieć poczucie, że choć istniejąca sytuacja jest zła, to nic nie można zrobić, by ją zmienić. Myślą, że nikt nie jest im w stanie pomóc w rozwiązaniu problemów.

Broszura ta jest próbą odpowiedzi na pytania zadawane konsultantom punktów informacyjno-konsultacyjnych w czasie zgłaszania problemu przemocy domowej. Najczęstsze z tych pytań to: *Czy to, czego doświadczam, to przemoc? Jak zatrzymać przemoc? Jak na nią reagować, aby się nie powtarzała? Na czyją pomoc można liczyć? W jaki sposób zapewnić bezpieczeństwo sobie i dzieciom? Jakie prawa przysługują osobom doświadczającym przemocy domowej? Na czym polega procedura „Niebieskie Karty”?*

Każdy człowiek ma prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu. Nic nie usprawiedliwia przemocy domowej. **Rozpoznanie i ujawnienie przemocy to pierwszy i kluczowy etap na drodze do jej zatrzymania.**

Co to jest przemoc domowa?

W polskim porządku prawnym przemoc domowa to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

- ▶ narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- ▶ naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,

- ▶ powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,
- ▶ ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,
- ▶ istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

Istotą przemocy jest uzyskanie władzy i kontroli. Osoba stosująca przemoc dąży do zbudowania przewagi sił i do władzy – po to, by pozbawić osobę doświadczającą przemocy możliwości samostanowienia i obrony swoich praw.

Przemoc domowa charakteryzuje się tym, że:

- ▶ jest intencjonalna – przemoc jest zamierzonym działaniem, które ma na celu podporządkowanie osoby, wobec której stosuje się przemoc;
- ▶ siły są nierówne – w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą, osoba doświadczająca przemocy ma ograniczoną zdolność do obrony;
- ▶ narusza prawa i dobra osobiste, np. prawo do nietykalności fizycznej, prawo do godności, szacunku;
- ▶ powoduje cierpienie i ból.

Wyróżniamy przemoc między partnerami, byłymi partnerami, przemoc rodziców/opiekunów wobec dzieci, dzieci wobec rodziców/opiekunów czy dziadków, rodzeństwa między sobą.

Do jednej z najczęstszych form przemocy domowej należy ta skierowana przeciwko kobietom. Występowanie incydentów przemocy wobec kobiet i mężczyzn jest porównywalnie częste, ale **w grupie kobiet istnieje zdecydowanie większe ryzyko systematycznego doświadczania przemocy ze strony partnera**. Przemoc stosowana przez mężczyzn pociąga za sobą częstsze i poważniejsze problemy zdrowotne ofiar – kobiet. Zdecydowanie częściej niż mężczyźni wymagają one medycznej interwencji z powodu obrażeń ciała. Przemoc wobec kobiet zaczyna się lub nasila w okresie ciąży i w pierwszych kilku miesiącach po urodzeniu dziecka. Przemoc w tym okresie niesie za sobą poważne ryzyko poronienia, uszkodzenia płodu czy urodzenia dziecka z niską wagą urodzeniową.

Nie można jednak zapominać o sytuacjach, gdy to kobieta stosuje przemoc, a pokrzywdzonym jest mężczyzna oraz o dzieciach wychowywanych w domach, w których dochodzi do przemocy.

Każda osoba pokrzywdzona przemocą podlega ochronie prawnej w ramach systemu przeciwdziałania przemocy domowej.

Formy przemocy domowej

Przemoc domowa może przybierać różną postać. Najczęściej wyróżniamy przemoc fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną oraz cyberprzemoc. Każdy z wymienionych rodzajów przemocy może przybierać różne formy. Osoby doświadczające przemocy domowej rzadko doznają tylko jednego jej rodzaju.

Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem, niosącym ryzyko uszkodzenia ciała. Przybiera wiele różnych form: od dawania klapsów, potrząsania i ciągnięcia za włosy, aż po przypalanie, duszenie i użycie broni palnej.

Najczęstsze obrażenia będące skutkiem przemocy to urazy twarzy, szyi, gardła, klatki piersiowej, brzucha i narządów płciowych. Warto pamiętać, że niektóre obrażenia nie powstają przypadkowo. Zasinienia na wewnętrznych częściach ramion lub ud czy obrażenia typowe dla postawy obronnej (np. siniaki na łokciowej powierzchni przedramion) mogą sugerować przemoc fizyczną ze strony innych osób. Przypadkowe uderzenia w głowę najczęściej zdarzają się w okolicy czoła i górnej okolicy potylicznej, a nie po bokach i na samym czubku głowy. Przemocy fizycznej zawsze towarzyszy przemoc psychiczna.

Przemoc psychiczna obejmuje przymus, groźby, zastraszanie, wykorzystywanie emocjonalne. Ma na celu pozbawienie ofiary zaufania do siebie i swoich kompetencji w różnych obszarach życia. Najczęstsze formy przemocy psychicznej to: wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia czy wykształcenia, narzucanie własnych poglądów, stała krytyka, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia itp. Przemoc psychiczna może występować bez udziału przemocy fizycznej.

Przemoc seksualna polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, jak również na kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma lub ma obawy dotyczące danego zachowania seksualnego. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły fizycznej, ale także na groźbach jej użycia. Formy przemocy seksualnej to: gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualne-

go, krytyka zachowań seksualnych, uszkodzenia genitaliów, piersi i/lub odbytu itp. Przemoc seksualna występuje wraz z fizycznym i psychicznym znęcaniem się.

Przemoc ekonomiczna sprawia, że ofiara staje się zależna od partnera i szczególnie podatna na przemoc innego typu. Przemoc ekonomiczna ma na celu uzyskanie kontroli w zakresie posiadanych przez rodzinę zasobów ekonomicznych, zarówno pieniędzy, jak i innych dóbr. Przykłady tej przemocy obejmują odmawianie lub ograniczanie dostępu do wspólnych środków finansowych lub odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie bądź ograniczanie podjęcia pracy zarobkowej, ale również niszczenie przedmiotów.

Cyberprzemoc to zachowania wykorzystujące środki komunikacji elektronicznej na odległość do zastraszania, nękania, prześladowania, kontrolowania osoby doznającej przemocy. Przykłady cyberprzemocy obejmują obraźliwe i krzywdzące wiadomości SMS, e-maile, rosyłanie ośmieszających, kompromitujących informacji, zdjęć, filmów czy komentarzy na portalach społecznościowych, podszywanie się w sieci pod kogoś wbrew jego woli. Narzędziami stosowanymi w cyberprzemocy są głównie: poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne, serwisy SMS i MMS.

SPRAWDŹ, CZY DOZNAJESZ PRZEMOCY DOMOWEJ?

Czy zdarza się, że Twój/Twoja partner(ka):

- ▶ popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- ▶ dusi Cię, kopie, obezwładnia, wykręca ręce?
- ▶ obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- ▶ zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające?
- ▶ zmusza do współżycia seksualnego?
- ▶ zmusza do praktyk seksualnych, których nie akceptujesz?
- ▶ grozi, że pozbawi Cię wszystkiego (np. dzieci, rodziny, pieniędzy, domu)?
- ▶ grozi, że zrobi Tobie i Twoim bliskim krzywdę?
- ▶ zabiera Ci pieniądze lub ogranicza Twoje wydatki?
- ▶ odmawia łożenia na utrzymanie dzieci?

Jeśli odpowiedziała(e)ś twierdząco chociaż na jedno pytanie, istnieje duże ryzyko, że doznajesz przemocy ze strony bliskiej osoby. Przemoc domowa to poważny problem, który wymaga profesjonalnej pomocy. Warto omówić swoją sytuację ze specjalistą, np. konsultantem punktu informacyjno-konsultacyjnego, psychologiem, lekarzem, pracownikiem socjalnym.

Cechy charakterystyczne przemocy domowej

Przemoc domowa występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i statusu materialnego. Może pojawić się na każdym etapie związku – nawet po wielu wspólnie przeżytych latach. Przemoc nie jest jedynie problemem par małżeńskich. Dochodzi do niej także pomiędzy partnerami, którzy pozostają w konkubinacie. Podobny odsetek przypadków przemocy fizycznej i seksualnej stwierdza się w relacjach homoseksualnych.

Cykle przemocy

Przemoc domowa powtarza się i nasila wraz z upływem czasu. Związki, w których istnieje przemoc, przechodzą zazwyczaj przez trzy fazy tzw. cyklu przemocy. Pierwsza z nich **to faza narastania napięcia**. Między partnerami pojawia się napięcie, które nie opada pomimo podejmowanych prób złagodzenia bądź rozwiązywania konfliktu. Ofiara podejmuje próby rozładowania napięcia, uspokojenia partnera, co często oznacza spełnianie jego żądań i oczekiwań. Osoba doświadczająca przemocy posiada błędne przekonanie, że w ten sposób może uniknąć przemocy.

W wyniku eskalacji napięcia zaczyna się druga faza cyklu – **faza gwałtownej przemocy**. Partner jest impulsywny, agresywny słownie i fizycznie. Zdrowie i życie ofiary mogą być poważnie zagrożone. W tej fazie osoba doświadczająca przemocy najczęściej decyduje się wezwać policję, zwraca się o wsparcie do bliskich, może potrzebować pomocy medycznej.

Po wybuchu przemocy obserwuje się spadek napięcia, a osoba stosująca przemoc wyraża skruchę i chęć pogodzenia się. **Trzecią fazę często nazywa się „okresem miodowego miesiąca”**. Ten etap pozwala osobie doświadczającej przemocy mieć nadzieję na lepszą przyszłość, utrudnia też podjęcie decyzji o szukaniu pomocy. Ale fazy cyklu powtarzają się: napięcie, akt przemocy, okres miodowego miesiąca. Z biegiem czasu przemoc staje się coraz gwałtowniejsza i dotkliwsza. Osoba stosująca przemoc nie przeprosza już tak gorliwie jak na początku, a fazy pojednania trwają krócej.

Typowe zachowania osób stosujących przemoc domową

Osobą stosującą przemoc domową może być każdy. Najczęściej są to jednak mężczyźni. Zazwyczaj mają oni niskie poczucie własnej wartości oraz są niepewni swojej pozycji w związku. Odczuwają obawę przed porzuceniem, są zazdrośni i mają silną potrzebę kontrolowania innych. Osoby stosujące przemoc często mają kłopoty w rozpoznawaniu i nazywaniu tego, co czują. Przeżywanie strachu, lęku, smutku wydaje im się oznaką słabości. Według nich jedynie okazywanie siły, złości i gniewu może zapewnić im szacunek oraz odpowiednią pozycję w bliskich relacjach. Większość osób stosujących przemoc domową nie jest zdolna do odczuwania empatii. To sprawia, że nie potrafią zrozumieć uczuć krzywdzonego partnera ani spojrzeć na sytuację z jego punktu widzenia.

Osoby stosujące przemoc obarczają odpowiedzialnością za agresywne zachowanie innych ludzi lub czynniki zewnętrzne, np. alkohol, trudne dzieciństwo, problemy w pracy itp. Zazwyczaj minimalizują negatywne konsekwencje swoich zachowań i podważają wiarygodność osoby poszkodowanej. Mogą twierdzić, że działali w samoobronie i że to oni są krzywdzeni przez osoby bliskie. Dodatkowo mogą próbować oczerniać czy krytykować osoby, które udzielają pomocy osobie krzywdzonej.

Zaprzestanie stosowania przemocy jest możliwe, ale osoby stosujące przemoc potrzebują specjalistycznej pomocy w tym zakresie. Nie są w stanie poradzić sobie samodzielnie z tym problemem. Jedynie w trakcie pracy terapeutycznej mogą nauczyć się rozwiązywać sytuacje konfliktowe bez użycia siły i przemocy. Jednak wiele osób stosujących przemoc, nie dostrzega potrzeby pomocy i zmiany swojego zachowania.

Co się dzieje z osobą doświadczającą przemocy domowej?

Przemoc domowa jest wyjątkowo trudną sytuacją. **Negatywnie wpływa na zdrowie i życie osoby**, która jej doświadcza oraz **wywołuje reakcję kryzysową**. To oznacza, że osoba doznająca przemocy doświadcza skrajnie silnych emocji, takich jak: strach, lęk, przerażenie, smutek, żal, poczucie bezradności, poczucie winy, poczucie krzywdy, rozpacz. Mogą pojawić się również

takie uczucia, jak: gniew, złość, wściekłość, rozdrażnienie, ale także nadzieja na zmianę sytuacji. Osoba w kryzysie boryka się z licznymi dolegliwościami somatycznymi, które są reakcją na silny stres, tj. bóle i zawroty głowy, bóle brzucha, kręgosłupa, sztywność karku, duszności, wzmożona potliwość, męczliwość, trudności z koncentracją uwagi, zaburzenia snu i odżywiania. Z powodu doświadczania silnych emocji i dolegliwości somatycznych osoba doznająca przemocy może mieć trudność w realistycznej ocenie swojej sytuacji. Może sięgać po alkohol lub inne środki psychoaktywne, by ukoić ból i cierpienie. Często jest przekonana o braku zasobów i możliwości poradzenia sobie z sytuacją przemocy. Może myśleć, że „to już koniec”, „nie poradzę sobie z tym”, „to wszystko mnie przerasta”, „nie zniosę tego bólu”, „nikt mi nie pomoże”, „nikogo nie obchodzi”, „nie wytrzymam tego dłużej”, „jestem bezradna”, „nie zasługuję na nic lepszego” itp. Niemożność zmiany sytuacji i zatrzymania przemocy powoduje silne poczucie winy oraz negatywną ocenę własnej osoby i swojej przyszłości.

Należy podkreślić, że opisane powyżej trudności są naturalną **reakcją człowieka zdrowego na wyjątkowo trudną sytuację**, jaką jest przemoc domowa. Reakcja kryzysowa nie jest przejawem zaburzenia psychicznego czy patologii. **To ważny sygnał, że osoba znalazła się w trudnej sytuacji i potrzebuje natychmiastowej pomocy.** Stan kryzysowy jest przejściowy i jest konsekwencją doświadczania przemocy. Zatrzymanie przemocy i skutecznie udzielona pomoc spowodują powrót do właściwego funkcjonowania. Natomiast powtarzająca się przemoc, brak właściwej pomocy w sytuacji jej ujawnienia może doprowadzić do poważnych zaburzeń w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować wszelkie działania mające na celu zatrzymanie przemocy domowej i szukać specjalistycznej pomocy.

Zdrowotne konsekwencje przemocy domowej

Osoby, które doświadczają przemocy w rodzinie, często borykają się z ostrymi i przewlekłymi problemami zdrowotnymi: neurologicznymi, kardiologicznymi, chirurgicznymi i gastrologicznymi. Bezpośrednim skutkiem przemocy fizycznej są zazwyczaj różne uszkodzenia ciała. Najczęściej dochodzi do otarć i sińców na twarzy, głowie i tułowie oraz złamań kończyn. Wiele ofiar doznaje poważnych obrażeń głowy, co wiąże się z powikłaniami neurologicznymi.

Życie w stanie ciągłego napięcia i zagrożenia wywołuje lub zaostrza przewlekłe choroby somatyczne. Najczęstsze schorzenia somatyczne to: choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, kamienie żółciowe, problemy kardiologiczne, zapalenie narządów miednicy, krwawienia z pochwy, zaburzenia miesiączkowania, infekcje pęcherza, choroby weneryczne (w tym HIV/AIDS).

Najczęściej rozpoznawane zaburzenia psychiczne związane z przemocą to **depresja i zespół stresu pourazowego (PTSD)**. Osoby doświadczające przemocy mogą borykać się także z zaburzeniami snu i odżywiania, myślami samobójczymi, napadami lęku panicznego, zaostrzeniem objawów psychotycznych, nadużywaniem alkoholu i innych środków psychoaktywnych. W przypadku osób, które wielokrotnie doświadczały przemocy lub doświadczały więcej niż jednej formy przemocy, istnieje większe ryzyko wystąpienia problemów w obszarze zdrowia psychicznego. Należy podkreślić, że przemoc psychiczna jest dla zdrowia tak samo szkodliwa jak przemoc fizyczna i seksualna.

Depresja

Depresja to poważne zaburzenie nastroju, które utrudnia radzenie sobie z aktami przemocy i wiąże się z całym zespołem objawów. **Podstawowe objawy depresji to:**

- ▶ **smutek**, który utrzymuje się przez większą część dnia,
- ▶ **niemożność odczuwania przyjemności** lub wyraźne zmniejszenie zainteresowania sprawami, które do tej pory były ważne,
- ▶ **brak energii** lub zwiększona męczliwość.

Zdarza się, że osoby cierpiące na depresję nie określają swojego nastroju jako smutek, lecz jako uczucie pustki, obojętność czy uczucie niepokoju. Dodatkowo często skarżą się na bezsenność, która przybiera formę wybudzania się w środku nocy i niemożność ponownego zaśnięcia bądź przebudzania się przedwcześnie rano z brakiem możliwości ponownego zaśnięcia. Mogą też zgłaszać nadmierną senność, polegającą na wydłużeniu snu nocnego i nadmiernej senności w ciągu dnia. Mają problemy z pamięcią, koncentracją uwagi oraz podejmowaniem nawet najprostszych decyzji. Mogą pojawić się myśli rezygnacyjne i samobójcze. **Jeśli powyższe objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, jest to ważny sygnał, aby zwrócić się o pomoc do lekarza.** Rozpoznanie depresji u osób doświadczających przemocy może być utrudnione ze względu na podobieństwo objawów depresji z typowymi reakcjami na przemoc, tj. smutek, zmęczenie, płaczliwość, pogorszenie koncentracji uwagi,

problemy ze snem. Stąd też leczenie depresji powinno być poprzedzone wnikliwą diagnozą z uwzględnieniem sytuacji domowej. Zatrzymanie przemocy nie jest równoznaczne z ustąpieniem objawów depresji. Istnieją dwa główne sposoby leczenia depresji: stosowanie leków przeciwdepresyjnych oraz psychoterapia. Aby leczenie przyniosło pożądane skutki niezbędne jest zatrzymanie przemocy domowej.

Zespół stresu pourazowego (PTSD)

Zespół stresu pourazowego należy do grupy zaburzeń traumatycznych i związanych ze stresem. PTSD może być rozpoznane u osoby, która była narażona na śmierć, poważny uraz lub przemoc seksualną w sposób bezpośredni lub była świadkiem takiego zdarzenia.

Główne objawy PTSD to:

- ▶ **powtórne przeżywanie zdarzenia traumatycznego** poprzez natrętne wspomnienia, myśli, obrazy, koszmary senne dotyczące bądź aktualnej traumy lub innych krytycznych zdarzeń,
- ▶ **uporczywe unikanie** myśli, uczuć, rozmów, miejsc, sytuacji, które kojarzą się z sytuacją traumatyczną,
- ▶ **niekorzystne zmiany w nastroju oraz sposobie myślenia.** Osoby, które doświadczyły traumy prezentują negatywne przekonania dotyczące samego siebie, innych osób lub świata, np. „nikomu nie można ufać”, „jestem złą osobą”, „nic już nie będzie tak, jak było”, „moje życie nie ma żadnego znaczenia, pozbawione jest sensu”, „zasłużyłam sobie na takie traktowanie, nie warto mi pomagać”. Doświadczają głównie negatywnych emocji (np. lęku, przerażenia, złości, winy lub wstydu) i nie potrafią wyrażać pozytywnych emocji (np. radości, zadowolenia lub miłości),
- ▶ objawy **zwiększonego pobudzenia organizmu**, czyli bezsenność, wybuchowość, drażliwość, zaburzenia koncentracji uwagi.

PTSD rozpoznaje się, gdy opisane powyżej symptomy utrzymują się **co najmniej przez miesiąc od zdarzenia traumatycznego** i pogarszają funkcjonowanie w sferze rodzinnej, zawodowej i społecznej. **Powtarzająca się trauma związana z przemocą domową powoduje nasilenie wszystkich objawów PTSD**, które z kolei utrudniają podjęcie konstruktywnych działań w kierunku ochrony siebie i zatrzymania przemocy. Bardzo ważne jest wczesne rozpoznanie PTSD, zapewnienie bezpieczeństwa i podjęcie odpowiedniego leczenia.

Ocena zagrożenia

Każda sytuacja związana z przemocą stanowi poważne zagrożenie. Życie i zdrowie osoby doświadczającej przemocy jest istotnie zagrożone, gdy osoba stosująca przemoc ma dostęp do broni, używa gróźb śmiertelnych, zabiła lub zraniła domowe zwierzę, dokonała napaści fizycznej na osoby spoza rodziny, wielokrotnie dotkliwie pobiła ofiarę, jest obsesyjnie zazdrosna, grozi, że popełni samobójstwo czy też podejmowała wcześniej próby samobójcze.

W celu oszacowania bezpieczeństwa w domu można wykorzystać poniższe pytania:

- ▶ *Czy ataki ze strony partnera(ki) są coraz bardziej gwałtowne i brutalne?*
- ▶ *Czy przemoc uległa nasileniu w ostatnim czasie?*
- ▶ *Czy w domu są jakieś noże, pistolety bądź inne rodzaje broni?*
- ▶ *Czy partner(ka) kiedykolwiek groził(a), że zabije Ciebie lub/i siebie?*
- ▶ *Czy partner(ka) stosuje przemoc podczas stosunków seksualnych?*
- ▶ *Czy partner(ka) bezpodstawnie oskarża Cię o zdradę?*
- ▶ *Czy partner(ka) groził(a) targnięciem się na własne życie bądź usiłował(a) popełnić samobójstwo?*

Każda twierdząca odpowiedź świadczy o istnieniu zagrożenia. Im więcej twierdzących odpowiedzi, tym większe zagrożenie dla życia osoby doświadczającej przemocy. W takiej sytuacji należy pilnie skorzystać ze specjalistycznej pomocy, zawiadomić prokuraturę o grożącym niebezpieczeństwie oraz opracować plan zapewniający bezpieczeństwo. Prokurator w celu zapewnienia bezpieczeństwa ma możliwość nakazania sprawcom przestępstw z użyciem przemocy opuszczenia miejsca zamieszkania zajmowanego wspólnie z osobami pokrzywdzonymi.

Plany bezpieczeństwa

Plan bezpieczeństwa to opracowany sposób postępowania w sytuacji wystąpienia kolejnego aktu przemocy. Zawiera on szczegółowe informacje, co należy zrobić, z kim się skontaktować, gdzie szukać pomocy, by zwiększyć swoje bezpieczeństwo i zmniejszyć ryzyko obrażeń w sytuacji przemocy. Plan i wszelkie kwestie związane z bezpieczeństwem warto omówić ze specjalistami zajmującymi się przeciwdziałaniem przemocy domowej.

Gdy osoba doświadczająca przemocy zamierza odejść od partnera, wnieść sprawę karną lub wystąpić o rozwód czy alimenty, może to spowodować eskalację przemocy. W ten sposób osoba stosująca przemoc będzie próbowała odzyskać władzę i kontrolę nad partnerem(ką). **Nie należy rezygnować ze swoich decyzji, ale warto przygotować się do ich realizacji.**

W sytuacji decyzji o opuszczeniu domu należy szczegółowo przeanalizować następujące kwestie: *Czy miejsce, do którego zamierzam się udać, jest bezpieczne? Czy będzie możliwe wezwanie policji, gdyby okazało się to konieczne? Czy będę mógł/mogła bezpiecznie udawać się do pracy lub/i do szkoły, by odebrać stamtąd dzieci? Jakie działania prawne należy wykonać, aby dzieci mogły przebywać pod moją opieką i mieszkać razem ze mną? Czy i na jakie wsparcie mogę liczyć ze strony rodziny, przyjaciół?*

W niektórych przypadkach bezpieczniejszym rozwiązaniem jest pozostanie w domu aż do momentu, kiedy nie zostanie opracowany indywidualny plan bezpieczeństwa. Mogą jednak zdarzyć się sytuacje, w których **natychmiastowe opuszczenie domu będzie jedynym właściwym rozwiązaniem ratującym życie**. Dlatego warto wcześniej przygotować i pozostawić w bezpiecznym miejscu potrzebne rzeczy na wypadek konieczności opuszczenia domu: dowód osobisty, paszport, akt zawarcia małżeństwa i akty urodzenia dzieci, prawo jazdy, numer konta bankowego, karty płatnicze, świadectwa szkolne, lekarstwa, dokumenty rozwodowe i inne dokumenty sądowe, ubrania, inne niezbędne artykuły dla siebie i dzieci, klucze do mieszkania.

Jak przemoc domowa wpływa na dzieci?

Dzieci żyjące w domach, w których występuje przemoc, są często zapomnianymi jej ofiarami. Doznają przemocy nie tylko wtedy, gdy są bezpośrednio krzywdzone przez swoich opiekunów, ale również wtedy, gdy są świadkami przemocy dorosłych.

Dzieciństwo to szczególnie ważny okres w życiu każdego człowieka, w którym kształtuje się obraz siebie i własnych możliwości. To czas nabywania umiejętności tworzenia bliskich relacji opartych na empatii i zaufaniu. Doświadczenie przemocy domowej zakłóca ten proces i wywiera negatywny wpływ na rozwój dziecka i jego dalsze życie. Dzieci, które wychowują się w domu, w którym dochodzi do przemocy, uczą się używać jej jako podstawowego sposobu kontroli

otoczenia i sięgają po ten sposób zachowania jako osoby dorosłe. Doświadczenie przemocy w dzieciństwie nie zawsze prowadzi do jej stosowania w życiu dorosłym. Niemniej jednak istnieje potwierdzona zależność pomiędzy dorastaniem w domu, w którym stosowano przemoc, a byciem osobą stosującą lub doświadczającą przemocy w dorosłości. Dlatego tak ważne jest, aby każde dziecko mogło wzrastać w domu, w którym relacje oparte są na miłości, szacunku i zaufaniu.

Dzieci, które są świadkami przemocy domowej, odczuwają wiele ambiwalentnych uczuć, z którymi nie potrafią sobie poradzić. Nie wiedzą, w jaki sposób mają się zachować oraz jak mogą pomóc swoim rodzicom. Dzieci często czują się odpowiedzialne za bezpieczeństwo swoich rodziców i czują się winne, gdy nie potrafiły zaradzić przemocy.

Na przemoc domową dzieci reagują różnie w zależności od wieku:

- ▶ **Dzieci w wieku przedszkolnym** mogą „cofnąć się” w swoim rozwoju i powrócić do wcześniejszych zachowań, np. moczyć się, ssać kciuk, być bardziej płaczliwe i „marudne”. Mogą mieć trudności z zasypianiem lub wybudzać się w nocy, reagować silnym lękiem w sytuacji rozstania z rodzicem. Niektóre dzieci mogą zacząć się jękać, mieć tiki nerwowe.
- ▶ **Dzieci w wieku szkolnym** często skarżą się na różne dolegliwości somatyczne, np. bóle głowy i brzucha. Są apatyczne, wycofane i nieśmiałe, osiągają gorsze wyniki w nauce, częściej wchodzą w konflikty z rówieśnikami i nie mają przyjaciół.
- ▶ **Dzieci w wieku dojrzewania** mogą przejawiać bunt i agresję, uciekać z domu, wagarować, wchodzić w liczne konflikty. Często angażują się w ryzykowne zachowania, eksperymentują z różnymi środkami psychoaktywnymi. Zazwyczaj mają niską samoocenę i trudności w nawiązywaniu relacji. Mogą wszczynać bójki lub stosować przemoc rówieśniczą. Ten rodzaj zachowania jest bardziej typowy dla nastoletnich chłopców. Dziewczęta częściej niż chłopcy są wycofane i doświadczają objawów depresji.

Przemoc domowa zaburza prawidłowy rozwój dziecka. Ważne jest, aby rodzic umiał dostrzec źródło problemów swoich dzieci i podjął wszelkie możliwe działania w kierunku zapewnienia im bezpieczeństwa. Nie jest to łatwe zadanie, dlatego warto skorzystać ze wsparcia profesjonalistów, którzy mają wiedzę na temat trudności dzieci z rodzin z problemem przemocy. **Specjalistyczna pomoc jest niezbędna, gdy dziecko ma myśli samobójcze, doświadcza silnego lęku, smutku, sięga po środki psychoaktywne lub się samookalecza.** W ta-

kich sytuacjach potrzebuje ono nie tylko specjalistycznej pomocy, ale przede wszystkim **zmiany sytuacji domowej i zapewnienia bezpieczeństwa**.

Chociaż dziecko prawdopodobnie nigdy nie zapomni o sytuacjach związanych z przemocą domową, to może nauczyć się konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze swoimi emocjami i problemami. Im szybciej przemoc domowa zostanie zatrzymana, tym większe są szanse, że dziecko wyrośnie na zdrową psychicznie i fizycznie osobę. Dzieci najlepiej rozwijają się w bezpiecznym, stabilnym, kochającym środowisku, niezależnie od tego, czy są pod opieką jednego czy obojga rodziców. Czasami dorosłym wydaje się, że przemoc domowa nie ma negatywnego wpływu na dzieci, jeśli nie są one jej bezpośrednimi świadkami. Dzieci jednak doskonale wyczuwają wrogość i napięcie, które jest między rodzicami. Zazwyczaj też słyszą wyzwiska, kłótnie, płacz i odgłosy bicia. W takich sytuacjach czują się zagubione, bezradne, przerażone. Mogą przypisywać sobie winę za kłótnie i przemoc w rodzinie. Mogą zastanawiać się, czy rodzice nadal je kochają i czy to one nie są przyczyną problemów rodzinnych. Niezaspokojona potrzeba bezpieczeństwa i miłości powoduje przygnębienie, smutek i silny lęk. Życie w rodzinie, w której panuje przemoc, jest dla dzieci o wiele bardziej krzywdzące niż rozwód lub separacja rodziców.

Jak pomóc dziecku w sytuacji przemocy domowej?

- ▶ Powiedz dziecku, że nikt nie zasługuje na przemoc.
- ▶ Wyjaśnij, jakie kroki podejmiesz, aby zatrzymać przemoc i zapewnić bezpieczeństwo sobie i dziecku.
- ▶ Powiedz dziecku, co może zrobić w sytuacji przemocy w domu. Zapewnij je, że jego bezpieczeństwo jest najważniejsze. Wyjaśnij mu, że **dziecko/nastolatek nie może ochronić dorosłego przed przemocą**, ale może spróbować zadbać o swoje bezpieczeństwo i wezwać na pomoc innych dorosłych. Ustal z nim, gdzie może się schronić w domu i kogo wezwać na pomoc w sytuacji zagrożenia. Warto ustalić i przećwiczyć z dzieckiem, co ma powiedzieć, gdy będzie wzywało policję. Ważne jest, by dziecko potrafiło podać adres, z którego dzwoni i umiało wyjaśnić, dlaczego potrzebna jest pomoc (np. tata bije mamę).
- ▶ Okaż dziecku swoje wsparcie i zainteresowanie. Zapytaj, jak się czuje. Czy jest coś, co je martwi? Co możesz zrobić, aby poczuło się lepiej?
- ▶ Postaraj się uważnie wysłuchać dziecka, jeśli chce z tobą porozmawiać o swoich obawach i trudnościach. Pozwól mu wyrazić jego uczucia bez oceny ich czy umniejszania.

- ▶ Warto razem z dzieckiem stworzyć listę ulubionych czynności, które pomogą mu lepiej radzić sobie ze stresem (np. spędzanie czasu z przyjaciółmi, zajęcia artystyczne, taneczne, sportowe itp.).

Formy pomocy w sytuacji przemocy domowej

Każdy człowiek ma prawo do tego, by czuć się bezpiecznie w swoim domu. Jest wiele sposobów, by zatrzymać przemoc domową. Na gruncie prawa polskiego, w systemie przeciwdziałania przemocy domowej kluczowe znaczenie ma **Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej** z dnia 29 lipca 2005 r. z późniejszymi zmianami. Ustawa ta określa m.in. procedury pomocy osobom doświadczającym przemocy oraz zasady postępowania wobec osób stosujących przemoc domową. Przepisy ustawy stosuje się również w sytuacji podejrzenia stosowania przemocy.

Osoba doświadczająca przemocy domowej ma prawo do bezpłatnej pomocy, w szczególności w formie:

- ▶ poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego, zawodowego i rodzinnego;
- ▶ interwencji kryzysowej i wsparcia;
- ▶ ochrony przed dalszym krzywdzeniem, przez uniemożliwienie osobie stosującej przemoc domową korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania z osobą doświadczającą przemocy domowej oraz zakazanie kontaktowania się i zbliżania się do osoby doświadczającej przemocy domowej;
- ▶ zapewnienia bezpiecznego schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej;
- ▶ badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej oraz wydania zaświadczenia lekarskiego w tym przedmiocie;
- ▶ pomocy w uzyskaniu mieszkania, gdy nie ma tytułu prawnego do zajmowanego wspólnie ze sprawcą mieszkania.

Każdy urząd gminy/miasta ma obowiązek publikowania listy placówek pomagających osobom doświadczającym przemocy domowej na terenie gminy/miasta. Pomoc i wsparcie świadczone są przede wszystkim w punktach informacyjno-

-konsultacyjnych, ośrodkach pomocy społecznej, specjalistycznych ośrodkach wsparcia dla ofiar przemocy domowej i ośrodkach interwencji kryzysowej. Celem tych placówek jest niesienie pomocy osobom pokrzywdzonym przemocą domową. Ośrodki te udzielają kompleksowej pomocy – m.in. prawnej, psychologicznej, medycznej, socjalnej – oraz mogą zapewnić bezpieczne schronienie. W system przeciwdziałania przemocy wpisują się też działania organizacji pozarządowych świadczących pomoc rodzinom z problemem przemocy.

Procedura „Niebieskie Karty”

Od 22 czerwca 2023 roku obowiązuje znowelizowana ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej. Wprowadzono szereg nowych rozwiązań ustawodawczych, których celem jest poprawa sytuacji osób dotkniętych przemocą. **W szczególności zmienione zostały przepisy dotyczące procedury „Niebieskie Karty”.** Procedura ta obejmuje ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez osoby wchodzące w skład grupy diagnostyczno-pomocowej w związku z uzasadnionym podejrzeniem stosowania przemocy domowej. Wszczęcie procedury następuje przez wypełnienie formularza „Niebieska Karta” i nie wymaga zgody osoby doznającej przemocy domowej ani osoby stosującej przemoc domową. **Grupę diagnostyczno-pomocową powołuje zespół interdyscyplinarny, na terenie miejsca zamieszkania osoby pokrzywdzonej, w terminie 3 dni od dnia otrzymania zgłoszenia o podejrzeniu wystąpienia przemocy domowej.**

Zespół interdyscyplinarny skoncentrowany jest na tworzeniu warunków umożliwiających realizację zadań z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej oraz inicjuje działania w stosunku do osób doznających przemocy domowej oraz osób stosujących przemoc domową.

Do zadań grupy diagnostyczno-pomocowej należy:

- ▮ dokonanie oceny sytuacji domowej osób doznających przemocy domowej oraz osób stosujących przemoc domową;
- ▮ uruchomienie i realizacja procedury „Niebieskie Karty” w przypadku potwierdzenia podejrzenia wystąpienia przemocy domowej;
- ▮ występowanie do zespołu interdyscyplinarnego z wnioskiem o skierowanie osoby stosującej przemoc domową do uczestnictwa w programach korekcyjno-edukacyjnych lub w programach psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową;
- ▮ informowanie przewodniczącego zespołu interdyscyplinarnego o efektach podjętych działań w ramach procedury „Niebieskie Karty”.

Grupę diagnostyczno-pomocową tworzą **pracownik socjalny i policjant**. Skład grupy może być poszerzany o innych specjalistów, np. nauczyciela, pedagoga, psychologa, terapeutę, asystenta rodziny, przedstawiciela gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

Do zadań pracownika socjalnego należy praca z osobą doznającą przemocy domowej oraz opracowanie indywidualnego planu pomocy, zgodnie z potrzebami. **Policjant podejmuje działania wobec osoby stosującej przemoc domową**, informuje ją o konsekwencjach prawnych jej czynów i motywuje do zaprzestania stosowania przemocy. Funkcjonariusz policji może wystąpić do zespołu interdyscyplinarnego **z wnioskiem o skierowanie osoby stosującej przemoc domową do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym lub psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc domową**. Po skierowaniu osoby stosującej przemoc domową do uczestnictwa w takim programie ma ona obowiązek zgłosić się do udziału w nim oraz dostarczyć grupie diagnostyczno-pomocowej stosowne zaświadczenie o rozpoczęciu oraz jego ukończeniu. Jeśli osoba stosująca przemoc uporczywie nie będzie się stosowała do obowiązku uczestnictwa w programie, może zostać ukarana karą grzywny albo ograniczenia wolności.

Niezbędnym elementem realizowania procedury „Niebieskie Karty” jest regularne monitorowanie sytuacji domowej pod kątem bezpieczeństwa. Grupa diagnostyczno-pomocowa zamyka procedurę „Niebieskie Karty” w sytuacji ustania przemocy lub rozstrzygnięcia o braku zasadności podejmowania działań. Ważne jest, że **przez dziewięć miesięcy po zakończeniu procedury członkowie grupy mają ustawowy obowiązek monitorować sytuację domową osób, wobec których była ona prowadzona**. Wszystkie czynności podejmowane w ramach procedury są dokumentowane. Osoba objęta procedurą „Niebieskie Karty” może wnieść skargę na działalność grupy diagnostyczno-pomocowej lub członka grupy diagnostyczno-pomocowej, która będzie rozpatrzona przez zespół interdyscyplinarny.

Interwencje policji

Osoby doświadczające przemocy mają prawo wzywać policję na interwencję, jeżeli ich zdrowie i życie jest zagrożone. Głównym celem działań policji jest zapewnienie bezpieczeństwa osobom pokrzywdzonym. W trakcie interwencji funkcjonariusze powinni:

- ▶ udzielić osobie pokrzywdzonej niezbędnej pomocy, w razie potrzeby zorganizować pomoc medyczną,

- ▶ przeprowadzić z osobą stosującą przemoc rozmowę, w szczególności o odpowiedzialności karnej za znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad rodziną,
- ▶ zatrzymać osobę stosującą przemoc, jeżeli stwarza ona niebezpieczeństwo, np. jest agresywna, wysuwa groźby pozbawienia zdrowia czy życia,
- ▶ zabezpieczyć ewentualne ślady i dowody przestępstwa.

Nakazy i zakazy wobec osób stosujących przemoc w celu ochrony osób doznających przemocy domowej

Ważną część systemu ochrony osób doświadczających przemocy **stanowią nakazy i zakazy, które mogą być nałożone przez sąd na osoby stosujące przemoc domową.**

Osoba dotknięta przemocą domową może prosić, aby **sąd zobowiązał osobę stosującą przemoc do opuszczenia mieszkania**, jeżeli jej zachowanie czyni szczególnie uciążliwym wspólne zamieszkiwanie **lub zakazał zbliżania się** do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia. Dodatkowo sąd może osobie stosującej przemoc domową zakazać kontaktowania się z osobą dotkniętą przemocą oraz zakazać wstępu na teren szkoły, placówki oświatowej, opiekuńczej lub artystycznej, lub obiektu sportowego, do których ona uczęszcza.

Wniosek o wydanie nakazu lub zakazu może być złożony na urzędowym formularzu, którego wzór określony jest w Rozporządzeniu Ministra Sprawiedliwości z dnia 25 listopada 2020 r. w sprawie określenia wzoru i sposobu udostępniania urzędowego formularza wniosku o zobowiązanie osoby stosującej przemoc w rodzinie do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazanie zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia (załącznik do ww. rozporządzenia, poz. 2106). Formularz nie jest obligatoryjny, jednak ułatwia samodzielne przygotowanie wniosku. Wydanie przez sąd postanowienia nakazującego osobie stosującej przemoc opuszczenie wspólnie zajmowanego lokalu nie wymaga, by wcześniej wszczęte zostało przeciwko niej postępowanie karne. **Wniosek składa się w Sądzie Rejonowym, Wydział Cywilny**, który jest właściwy ze względu na położenie lokalu. Sąd ma obowiązek wydać **orzeczenie w terminie jednego miesiąca od złożenia wniosku**. Sąd w postanowieniu o zobowiązaniu osoby stosującej przemoc w rodzinie do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazaniu zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia **wskazuje obszar lub odległość od wspólnie zajmowanego mieszkania, którą osoba stosująca przemoc domową jest obowiązana zachować**. Postanowienie jest skuteczne i wykonalne z chwilą ogłoszenia. Osoba stosująca przemoc ma obo-

wiązek zastosować się do niego z chwilą jego wydania. Sąd może postanowienie zmienić lub uchylić w razie zmiany okoliczności.

Policja i Żandarmeria Wojskowa w toku wykonywanych czynności mają prawo również wydać wobec osoby stosującej przemoc w rodzinie, stwarzającej zagrożenie dla życia lub zdrowia osoby dotkniętej tą przemocą, **nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania i/lub zakaz zbliżania się do niego przez okres 14 dni**. Tak jak w przypadku nakazów i zakazów wydanych przez sąd, nakaz i zakaz wydane przez policję i Żandarmerię Wojskową **są natychmiast wykonalne**. Jeśli osoba doświadczająca przemocy nadal będzie czuła się zagrożona przemocą, to **może wystąpić do sądu z wnioskiem o wydanie sądowego nakazu opuszczenia lokalu**, który będzie obowiązywał na czas dłuższy. Sąd w trybie zabezpieczenia może wydać decyzję o przedłużeniu policyjnego zakazu/nakazu na czas toczącego się postępowania.

Przemoc domowa jako przestępstwo ścigane przez prawo

Podstawowym przepisem karnym służącym do ścigania osób stosujących przemoc w rodzinie jest **art. 207 Kodeksu karnego (przestępstwo znęcania)**:

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 1a. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 lub 1a połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1–2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa z art. 207 k.k. może złożyć osoba pokrzywdzona lub osoba niezwiązana z przestępstwem, np. pracownik socjalny. Zawiadomienie można złożyć ustnie lub pisemnie w komisariacie policji lub prokuraturze najbliższym ze względu na miejsce popełnienia

przestępstwa. Składając zawiadomienie, należy wskazać wszystkie osoby pokrzywdzone, podać, kiedy przemoc się zaczęła, opisać krzywdzące zachowania sprawcy świadczące o przemocy i wskazać, jakie dowody mogą świadczyć o popełnieniu przestępstwa.

Przestępstwo znęcania się jest ścigane z urzędu, co oznacza, że jeśli organy ścigania zostaną o nim powiadomione, to mają obowiązek wszcząć postępowanie przygotowawcze mające na celu sprawdzenie, czy popełniono przestępstwo, zlecić zebranie i zabezpieczenie dowodów oraz ewentualnie zlecić ujęcie sprawcy. W zależności od oceny materiału dowodowego postępowanie przygotowawcze może zakończyć się skierowaniem do sądu aktu oskarżenia lub umorzeniem postępowania.

Dowodami w sprawie o znęcanie się mogą być:

- ▶ obdukcje sądowo-lekarskie lub zaświadczenia lekarskie o stwierdzonych obrażeniach ciała powstałych w związku z przemocą w rodzinie,
- ▶ zeznania świadków:
 - osób/osoby pokrzywdzonej,
 - świadków bezpośrednich, czyli tych, którzy widzieli zdarzenia albo skutki przemocy,
 - świadków pośrednich, czyli tych, którzy bezpośrednio nie uczestniczyli w zajściu, ale dowiedzieli się o nim np. od osoby pokrzywdzonej,
- ▶ dokumentacja z procedury „Niebieskie Karty”, dokumentacja z instytucji pomocowych, do których zwracała się osoba doznająca przemocy itp.,
- ▶ dowody rzeczowe, jak np. zniszczone przedmioty, ubrania noszące ślady przemocy,
- ▶ e-maile, SMS-y, billingi, nagrania, dokumentacja fotograficzna.

W przypadku, gdy zachowania osoby stosującej przemoc nie da się opisać za pomocą tylko art. 207 k.k., zastosowanie mogą mieć także inne przepisy z części szczególnej Kodeksu karnego, np.:

- ▶ art. 156 k.k. – przestępstwo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu,
- ▶ art. 157 k.k. – przestępstwo średniego i lekkiego uszkodzenia ciała lub rozstroju zdrowia,
- ▶ art. 190 k.k. – przestępstwo groźby bezprawnej,
- ▶ art. 197 k.k. – przestępstwo zgwałcenia,
- ▶ art. 209 k.k. – przestępstwo niealimentacji.

Decyzja, by zawiadomić organy ścigania o przestępstwie popełnionym przez osobę najbliższą, jest bardzo trudna. W tej sytuacji osoba doświadczająca przemocy powinna mieć zapewnione wsparcie zarówno prawne, jak i psychologiczne.

Osoby doznające przemocy domowej mają prawo:

- ▶ być objęte pomocą w ramach procedury „Niebieskie Karty”,
- ▶ wezwać na interwencję policję, jeżeli zaistniało bezpośrednie zagrożenie jej zdrowia czy życia,
- ▶ zgłosić się do placówki medycznej w razie doznania obrażeń ciała,
- ▶ zgłosić się do organów ścigania (policji lub prokuratury) celem złożenia zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa,
- ▶ domagać się izolacji osoby stosującej przemoc domową poprzez nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania.

Gdzie szukać pomocy?

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

prowadzone na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom przez Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”:

- ▶ Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – **800 120 002**, bezpłatny dla osób dzwoniących i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu
- ▶ Telefoniczne dyżury prawników **(22) 666 28 50** pon. i wt. w godz. 17.00–21.00, **800 120 002** śr. w godz. 18.00–22.00, prawnicy udzielają informacji na temat przepisów prawa i procedur związanych z przeciwdziałaniem przemocy domowej
- ▶ porady e-mailowe: niebieskalinia@niebieskalinia.info
- ▶ strona internetowa: www.niebieskalinia.info

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” Instytutu Psychologii Zdrowia PTP:

- ▶ Poradnia telefoniczna **(22) 668 70 00** dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem działa całą dobę przez 7 dni w tygodniu
- ▶ Kryzysowy Telefon Zaufania – **116 123** dla osób dorosłych, bezpłatny i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu
- ▶ adres e-mailowy: pogotowie@niebieskalinia.pl
- ▶ strona internetowa: www.niebieskalinia.pl

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

– **800 120 226**, bezpłatny, czynny pon.–pt. w godz. 9.30–15.30

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

– **800 702 222**, bezpłatny i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

Telefon dla Kobiet Doświadczających Przemocy Fundacji Feminoteka

– **888 88 33 88** czynny pon.–pt. w godz. 11.00–19.00, opłata za połączenie jest zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej

Przydatne adresy internetowe:

www.mpips.gov.pl (zakładka „przeciwdziałanie przemocy w rodzinie”)

www.kcpu.gov.pl (zakładka „przemoc w rodzinie”)

www.cpk.org.pl

www.fdds.pl

www.feminoteka.pl

Bezpłatne aplikacje mobilne (Apple Store i Google Play), które mogą być pomocne w sytuacji doświadczania przemocy domowej:

- ▶ **AvonAlert** aplikacja Fundacji Feminoteka i Avon – umożliwia szybki kontakt z telefonem wsparcia Feminoteki, który zapewnia bezpłatną pomoc osobom doświadczającym przemocy i świadkom wszelkich rodzajów przemocy. Aplikacja daje możliwość dyskretnego wezwania pomocy w formie tekstowej. W aplikacji znajduje się także moduł edukacyjny o przemocy i sposobach radzenia sobie z nią.
- ▶ **Twój parasol** aplikacja policji – aplikacja, dzięki której osoby narażone na sytuacje związane z przemocą w rodzinie mogą uzyskać wsparcie i informacje. Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie. Aplikacja daje możliwość szybkiego wybrania telefonu alarmowego. W celu zapewnienia dyskrecji oficjalną częścią aplikacji jest zestawienie danych pogodowych odpowiednich do lokalizacji.
- ▶ **Moja Komenda** aplikacja policji – dzięki aplikacji można odnaleźć najbliższą jednostkę policji, sprawdzić, jak nazywa się dzielnicowy, uzyskać pełne dane teleadresowe i połączyć się z nim jednym kliknięciem, jak też wysłać wiadomość e-mail.
- ▶ **Alarm112** aplikacja MSWiA – umożliwia w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia, mienia, środowiska, bezpieczeństwa i porządku publicznego przekazanie zgłoszenia alarmowego do Centrum Powiadamiania Ratunkowego przez osoby, które nie mogą wykonać połączenia głosowego, w szczególności osoby głuche i niedoслyszające.

Doświadczanie przemocy domowej jest wyjątkowo trudną sytuacją. Tego typu czynów dokonują zazwyczaj osoby bliskie, które zamiast być źródłem miłości i oparcia, stanowią realne zagrożenie dla zdrowia i życia. Zdecydowana większość osób doświadczających przemocy nie szuka pomocy z powodu silnego, wręcz paraliżującego strachu przed osobą stosującą przemoc. Osoby krzywdzone mogą obawiać się, że ujawnienie przemocy spowoduje jej nasilenie i pociągnie za sobą negatywne konsekwencje dla całej rodziny. Mogą też myśleć, że inni nie uwierzą w to, co się dzieje w ich domu albo obwinia ją za przemoc. Mogą obawiać się, że gdy inne osoby dowiedzą się o przemocy, będą naciskać na rozwód lub rozstanie.

Każdy człowiek ma prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu. Nic nie usprawiedliwia przemocy domowej. Rozpoznanie i ujawnienie przemocy to pierwszy i kluczowy etap na drodze do jej zatrzymania.

ISBN 978-83-64000-71-3

Egzemplarz bezpłatny