

# **PRZEMOC W RODZINIE**

Poradnik dla osób doznających przemocy w rodzinie

Informator opracowany w ramach przyjętego  
przez Sejmik Województwa Małopolskiego  
Małopolskiego Programu Polityki Prorodzinnej  
na lata 2004 – 2007

Wydawnictwo sfinansowane ze środków  
Województwa Małopolskiego

## WPROWADZENIE

Poradnik ten przeznaczony jest dla osób, które doznają przemocy ze strony najbliższych. Z myślą o Tobie i wielu innych osobach przygotowana została ta broszura, z której dowiesz się czym jest przemoc w rodzinie i jakie niesie ze sobą konsekwencje, jak jej przeciwdziałać, jak reagować w sytuacjach przemocy, jakie prawa przysługują osobom dotkniętym przemocą, kto może pomóc i co mogą zrobić poszczególne instytucje wspierając Cię w wychodzeniu z przemocy.

Każdy człowiek ma prawo, aby żyć godnie, cieszyć się życiem i mieć oparcie w bliskich osobach, zwłaszcza w rodzinie. Każdy ma prawo do życia w rodzinie bez przemocy – a to oznacza bezpieczeństwo, szacunek, zaufanie, odpowiedzialność i partnerstwo ekonomiczne.

**Przemoc w rodzinie łamie Twoje podstawowe prawa!  
Przemocy nic nie usprawiedliwia!  
Przemoc to przestępstwo ścigane przez prawo!**

Każda przemoc wymaga zdecydowanego przeciwstawienia się jej. Jeśli tego nie zrobisz, będzie się rozwijała i wzmacniała. Nie musisz tego znosić i sama radzić sobie z przemocą. Przerwij milczenie i zwróć się o pomoc do instytucji, które wspierają ofiary przemocy. Droga do życia bez przemocy jest trudna i będzie wymagać od Ciebie konsekwencji, cierpliwości i zaangażowania. Nie zniechęcaj się! To, że trzymasz w rękach ten poradnik i zapoznajesz się z jego treścią oznacza, że zrobiony został pierwszy krok, aby powstrzymać przemoc i uwolnić się od niej.

Nie rezygnuj z tej decyzji! Twoje życie jest w Twoich rękach i od Ciebie zależy, jak będzie ono dalej wyglądało.

Mamy nadzieję, że ten poradnik pomoże Ci zrozumieć, że nikt nie ma prawa znęcać się nad Tobą, uświadomi Ci, że przemoc nie wolno akceptować, dostarczy informacji, które pomogą Ci przełamać wstyd i strach przed ujawnieniem przemocy. Nie czekaj, chroń swoje zdrowie i życie! Zwróć się po pomoc!

## PRZEMOC W RODZINIE – INFORMACJE PODSTAWOWE

**PRZEMOC W RODZINIE** zwana także potocznie przemocą domową to jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie na szkodę bliskiego lub zaniechanie działań koniecznych do ochrony zdrowia i życia osób najbliższych. Działania te naruszają prawa i dobra osobiste członka rodziny (osoby najbliższej, a także innych osób zamieszkujących wspólnie lub wspólnie gospodarujących). Przemoc w rodzinie w szczególności naraża osoby bliskie na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, narusza ich godność osobistą, nietykalność cielesną, wolność i swobodę, w tym również osobiste normy związane z życiem seksualnym. Powoduje szkody na zdrowiu fizycznym, psychicznym, a także wywołuje cierpienie i krzywdy moralne u osób, które jej doświadczają.

### PRZEMOC W RODZINIE:

- jest zjawiskiem wynikającym z działania człowieka – działanie lub zaniechanie działań jest dokonywane przez jednego członka rodziny przeciwko pozostałym
- jest intencjonalna – zmierza do osiągnięcia jakiegoś celu
- wykorzystuje przewagę sił uniemożliwiając samoobronę i opiera się na władzy i kontroli
- narusza prawa i dobra osobiste krzywdzonego członka rodziny
- powoduje szkody i cierpienie u osób, których dotyczy

### CYKL PRZEMOCY DOMOWEJ

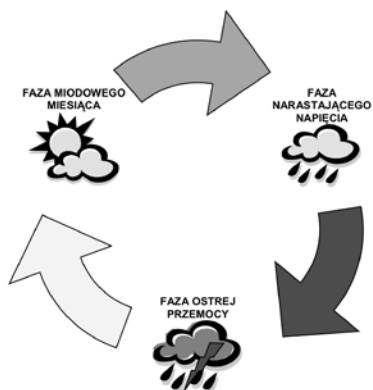
Przemoc domowa rzadko jest czynem jednorazowym. Znacznie częściej jest procesem o długiej, nawet kilkunastoletniej historii. Ma tendencję do powtarzania się według zauważalnej prawidłowości. Cykl przemocy składa się zwykle z trzech następujących po sobie faz:

- **Faza narastającego napięcia** – jest to początek cyklu, który charakteryzuje się wzrostem napięcia i natężeniem sytuacji konfliktowych. Na tym etapie dochodzi do rozmaitych incydentów takich jak np. przejawy zazdrości, gniewu, kontrolowanie członków rodziny, używanie obraźliwych słów, poniżanie bliskiej osoby. Sprawca jest stale porytowany i prowokuje kłótnie. Osoba, wobec której kierowana jest złość partnera stara się za wszelką cenę uspokoić sytuację zaspakajając żądania partnera i robiąc wszystko by poprawić mu nastrój. Często sama obarcza się winą za jego zachowanie i dąży do zadośćuczynienia i uszczęśliwienia sprawcy. Przyczyny narastającego napięcia mogą tkwić poza rodziną, czasem są to błahostki, drobne nieporozumienia, które spiętrzają napięcie. Sytuacja staje się nie do zniesienia i pojawia się agresja.
- **Faza ostrej przemocy** – następuje wybuch gniewu i wyładowanie agresji. Czasami awanturę wywołuje sama ofiara zachowań przemocowych ponieważ nie może już wytrzymać narastającego napięcia i chce żeby „już było po wszystkim”. W innych wypadkach gwałtowny atak wywołuje sprawca stawiając swojej ofierze żądania, których nie jest ona w stanie spełnić, na co on odpowiada agresją. Porytowany dotąd sprawca wpada w szał, traci całkowicie kontrolę nad swoim zachowaniem i może pobić, zranić, okaleczyć ofiarę, dokonać strasznych czynów nie licząc się ze skutkami swoich agresywnych działań. Ta faza trwa stosunkowo krótko, ale może się zakończyć dramatycznie: pobiciem uszkodzeniem ciała, a nawet śmiercią zaatakowanej osoby. W trakcie ataku ofiara robi wszystko, żeby ochronić siebie i uspokoić partnera. Zabiegi te jednak rzadko przyno-

szą pożądaną skutek. Wraz z ustaniem aktu przemocy ofiara znajduje się w stanie szoku, nie chce uwierzyć w to co się stało. Pojawia się u niej przerażenie, bezradność, poczucie wstydu, ale także złość, która powoduje, że najczęściej w tej fazie trwania przemocy osoby, które jej doznały decydują się na wezwanie pomocy i złożenie skargi, a więc początkują interwencję w sytuacji przemocy w rodzinie. Jeśli osoba zagrożona przemocą nie zgłosi się do właściwych instytucji po pomoc, jest to ostatni moment by przerwać cykl przemocy, nim rozpocznie się ona na nowo.

- **Faza miodowego miesiąca** – jest to faza skruchy ze strony sprawcy i okazywania miłości. Agresor usprawiedliwia swoje zachowanie, okazuje żal z powodu tego co się stało i zaklina się, że to już się więcej nie powtórzy. Na nowo zdobywa zaufanie osoby, którą skrzywdził, staje się miły, uczynny. Ofiara wierzy w zapewnienia partnera, w to, że się zmienił bo z całych sił pragnie, żeby tak właśnie było i nawet jeśli jeszcze niedawno gotowa była uciec czy złożyć skargę teraz zostaje i wycofuje się z podejmowania działań przeciwko sprawcy. Na tym etapie istnieją szanse na to, że jeśli sprawca chcąc utrzymać związek podda się terapii, jego agresywne zachowania zostaną powstrzymane. Bez specjalistycznej pomocy, sprawca nie jest w stanie długo wytrzymać w spokoju. Ponownie wzrasta w nim napięcie i wszystko zaczyna się od nowa...

### CYKL PRZEMOCY



\*Opracowane na podstawie materiałów Fundacji im. Stefana Batorego

### UWAGA!

Nie zatrzymana w porę przemoc nasila się z czasem, z każdym następnym cyklem przemocy agresja wzrasta. Powrót do cyklu przemocy sprawca rozpoczyna zwykle od uszczypliwej uwagi, lekkiego popchnięcia, siarczystego przekleństwa, by po pewnym czasie dopuścić się ciężkiego uszkodzenia ciała, wymyślnych psychicznych tortur, trwałego okaleczenia, czy zabójstwa. **Można jednak przerwać cykl przemocy!**

To osoba podlegająca przemocy musi zwrócić się po pomoc do odpowiednich instytucji, zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym członkom rodziny, stopniowo uczyć się wywalać z przemocy i żyć na nowo bez przemocy. Sprawca natomiast musi poddać się oddziaływaniom korekcyjno-edukacyjnym. Ponieważ zachowania agresywne są zachowaniami wyuczonymi, można się ich oduczyć. Można też, przy wsparciu specjalistów, uczyć się właściwych zachowań i reakcji pozwalających uporać się ze złością i agresją tak, aby życie w rodzinie bez przemocy było możliwe.

### RODZAJE PRZEMOCY W RODZINIE – FORMY ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

Przemoc w rodzinie może przybierać różne formy i dokonywać się przy pomocy różnych instrumentów:

- **Przemoc fizyczna** – są to wszelkie działania polegające na użyciu siły i prowadzące do nieprzypadkowych urazów, zranień, stłuczeń, złamań czy zasinień. Do tej kategorii zalicza się między innymi: popychanie, odpychanie, obezwładnianie, uderzanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą dłońią, pięścią lub różnymi przedmiotami, poparzenie, porzucenie w niebezpiecznej okolicy, straszenie bronią lub jej użyciem i inne.
- **Przemoc psychiczna** – to umyślne działania wykorzystujące nie siłę fizyczną, lecz mechanizmy psychologiczne, powodujące zachwianie pozytywnego obrazu własnej osoby u ofiary, obniżenie u niej poczucia własnej wartości, pojawienie się stanów lękowych i nerwicowych. Przejawami tego rodzaju przemocy są: odmowa uczuć, brak zainteresowania, szacunku, nieustanna krytyka, wyśmiewanie poglądów, wyznania religijnego, żądanie posłuszeństwa, narzucanie poglądów, wmawianie choroby psychicznej, kontrola i utrudnianie kontaktów z innymi osobami, zawstydzanie, upokarzanie, wyzywanie, grożenie, ograniczanie snu, jedzenia itp.
- **Przemoc seksualna** – polega na wymuszaniu niechcianych przez ofiarę zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych sprawcy, dokonywane poprzez: przymuszanie do pożycia seksualnego, wymaganie na ofercie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, przymuszanie do seksu z osobami trzecimi, krytykę zachowań seksualnych ofiary, wymuszanie sadystycznych form pożycia seksualnego, przymuszanie do oglądania pornografii, zmuszanie do prostytucji, gwałt.
- **Przemoc ekonomiczna** – to działania prowadzące do całkowitego finansowego uzależnienia ofiary od sprawcy, realizowane między innymi w drodze niezaspokojenia podstawowych materialnych potrzeb rodziny, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, utrudnianie aktywności zawodowej, odbieranie pieniędzy, okradanie, wyliczanie wydatków, itp.

### OZNAKI PRZEMOCY

Istnieją pewne symptomy, wskazujące na to, że w rodzinie obecna jest przemoc. Aby rozpoznać czy niepokojące zachowania kogoś bliskiego są przejawem przemocy w rodzinie, osoba obserwująca te zachowania musi zastanowić się nad tym i odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Jeśli ktoś bliski, ktoś z rodziny:

- zamienia drobne zajścia w wielkie kłótnie,
- rani Cię swoim zachowaniem,
- znieważa Cię, używa w stosunku do Ciebie obraźliwych słów, obelg, wyzwisk,
- ma nagłe napady gniewu lub furii,
- niszczy rzeczy, które są Twoją własnością,
- odbiera Ci pieniądze lub nie chce dawać Ci środków na życie,
- kontroluje wszystkie Twoje zachowania, nie pozwala Ci podejmować żadnych decyzji,

- uniemożliwia Ci spotkanie czy widywanie się ze znajomymi lub rodziną,
- ośmiesza Cię, poniża, upokarza również w obecności innych,
- nieustannie Cię krytykuje,
- zastrasza Cię i manipuluje by kontrolować Ciebie i innych członków rodziny,
- grozi, że skrzywdzi Ciebie, Twoje dzieci lub innych członków rodziny,
- bije Cię, popycha, szarpie, kopie, policzkuje lub dusi,
- obwinia Cię za to, że Cię bije, a następnie obiecuje, że to więcej się nie zdarzy,
- wymaga od Ciebie, abyś uprawiała seks na zawołanie nawet jeśli nie masz na to ochoty i się nie zgadzasz,

musisz rozważyć czy jesteś bezpieczna w swoim domu. Jeśli w Twoim życiu występuje lub wystąpiła jedna lub więcej z wymienionych powyżej oznak, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie. Nie lekceważ tego i zwróć się po pomoc do jednej z instytucji niosących pomoc rodzinom znajdującym się w kryzysie.

### **NADUŻYWANIE ALKOHOŁU A PRZEMOC**

Przemoc w rodzinie bardzo często jest związana z nadużywaniem alkoholu. Osoby znajdujące się w stanie nietrzeźwości tracą samokontrolę i mogą zachowywać się w nieprzewidywalny sposób. Pod wpływem alkoholu zanikają istniejące w człowieku hamulce, wewnętrzne zakazy krepujące jego zachowanie. Częste nadużywanie alkoholu prowadzi do nasilenia się zachowań agresywnych. Nawet osoba uznawana normalnie za spokojną i opanowaną, w stanie upojenia alkoholowego, może stosować przemoc niszcząc swoją rodzinę. Mimo, iż pijany człowiek nie potrafi logicznie myśleć, rozumieć i oceniać swoich czynów oraz nie docierają do niego racjonalne argumenty, to nie można jednak w żaden sposób usprawiedliwiać jego agresywnych zachowań. Uzależnienie od alkoholu sprawcy przemocy nie jest okolicznością łagodzącą. To sam sprawca, wprowadzając się w stan nietrzeźwości, jest w pełni odpowiedzialny za swoje czyny.

Musisz pamiętać, że uzależnienie od alkoholu wywiera zły wpływ nie tylko na osobę, która pije, ale stanowi poważne zagrożenie dla innych członków rodziny. Życie z alkoholikiem może doprowadzić do współuzależnienia. Stan taki jest bardzo niebezpieczny, gdyż podtrzymuje picie i utrudnia wyjście z nałogu. Zarówno osoby uzależnione jak i współuzależnione wymagają specjalistycznej pomocy terapeutycznej.

Nie jest łatwo przyznać się do tego, że w rodzinie występuje problem alkoholu i przemocy. Wstyd, że w rodzinie ma się kogoś, kto pije i terroryzuje swoich bliskich, obawa przed reakcją otoczenia, strach przed zemstą dręczyciela czy nieracjonalne poczucie bycia współwinnym przeszkadza w zwróceniu się po pomoc.

**Jeśli w Twojej rodzinie występuje problem alkoholu i przemocy, nieszukaj rad u osób niekompetentnych. Ratuj zdrowie swoje i swojej rodziny – zwróć się po pomoc do instytucji, które profesjonalnie zajmują się leczeniem uzależnienia i przemocy.**

#### Pomoc i wsparcie osobom uzależnionym świadczą między innymi:

- poradnie odwykowe – prawie wszystkie tego typu placówki prowadzą programy dla rodzin, na które składa się edukacja na temat choroby alkoholowej oraz terapia indywidualna i grupowa;
- grupy AA i grupy rodzinne Al.-Anon – są to grupy wsparcia dla osób uzależnionych i rodzin Anonimowych Alkoholików, gdzie osoby dotknięte nadmiernym piciem swoim lub kogoś bliskiego, dzieląc się przeżyciami i do-

świadczeniami, uzyskują ulgę, wsparcie i potrzebne informacje jak żyć dalej w tej trudnej sytuacji, w której się znalazły;

- Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – udzielają porad prawnych i informacji o możliwościach uzyskania pomocy w sytuacjach uzależnienia od alkoholu i przemocy w rodzinie.

**Pamiętaj jednak, że jeśli sprawca przemocy jest uzależniony od alkoholu, podjęcie leczenia odwykowego nie rozwiąże problemu przemocy. Sprawca może stosować przemoc nie tylko z powodu nadużywania alkoholu. Jego zachowanie może również być wynikiem tego, iż:**

- jest przeciążony problemami, silnymi emocjami, agresywnymi uczuciami,
- nie posiada umiejętności współżycia z drugim człowiekiem,
- brak mu wiedzy o drugim człowieku i życiu,
- brak mu wychowania i wykształcenia form współżycia w rodzinie,
- jest obciążony środowiskowo np. wzorcem bicia, przemocą,
- był wychowany w tradycji i kulturze grupy społecznej, która akceptowała użycie siły we wzajemnych kontaktach,
- sam doznaje cierpienia (agresywne odreagowanie),
- ma skłonności do sadyzmu,
- jest niedowartościowany, niezaradny życiowo,
- chce dominować nad partnerem, jest zazdrosny zawistny.

Zobowiązanie do podjęcia leczenia odwykowego to dopiero pierwszy krok na drodze powrotu do normalnego życia. Samo leczenie odwykowe nie gwarantuje zaprzestania zachowań przemocowych. Zdarza się, że sprawcy przemocy po leczeniu nałogu alkoholowego nadal używają przemocy wobec swoich bliskich.

**Aby powstrzymać przemoc sprawca powinien, po zakończeniu leczenia odwykowego, poddać się działaniom korekcyjno-edukacyjnym.**

Na terenie województwa małopolskiego istnieją instytucje prowadzące programy korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc, realizowane zarówno w środowisku otwartym jak i w zakładach karnych.

### **PAMIĘTAJ!!!**

- ! Przemoc w rodzinie jest przestępstwem. Masz prawo szukać specjalistycznej pomocy.
- ! Poniżanie i obelgi boją tak samo jak bicie. Nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości by być ofiarą przemocy.
- ! Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.
- ! Przemoc raz zastosowana powtarza się.
- ! Jeśli alkoholizm i przemoc są problemem w Twoim domu, nie możesz dalej pozwalać by uzależniony partner atakował Ciebie i Twoje dzieci. Nie możesz spowodować, aby przestał pić i zmienił swoje zachowanie, możesz jednak z pomocą innych zmienić swoje życie.
- ! Nie musisz dalej być marionetką – zacznij istnieć osobno.
- ! Dzieci wychowywane w środowisku pełnym napięć, konfliktów i agresji, albo odtwarzają te same zachowania w dorosłym życiu, albo zamykają się w sobie, popadają w depresję i przyjmują rolę ofiary. Dlatego też, dzieci odniosą o wiele większy pożytek z Twojej siły życiowej i możliwości podejmowania koniecznych decyzji, niż z faktu przebywania w domu, gdzie sprawca poniża Cię i bije na ich oczach, a często one same również stają się ofiarami przemocy.

## MITY I STEREOTYPY NA TEMAT PRZEMOCY W RODZINIE

Wiele społeczeństw czy środowisk nie reaguje na problem przemocy w rodzinie, wyrażając tym samym zgodę na przemoc. Jest to wynikiem funkcjonujących w świadomości społecznej mitów i stereotypów na temat przemocy, które pokazują fałszywy obraz problemu. Mity i stereotypy usprawiedliwiają stosowanie przemocy, służą do ukrycia czy zbagatelizowania problemu, przez co utrudniają prawidłowe reagowanie na akty brutalności czy okrucieństwa wobec bliskich. Dają sprawcy sygnał o społecznym przyzwoleniu na przemoc, umacniają w nim pewność siebie i poczucie bezkarności, zniewalając ofiarę przemocy i zmuszając ją do milczenia. Warto zatem wiedzieć, co jest mitem i stereotypem, aby nie ulegać fałszywym przekonaniom odbierającym siłę do walki o lepsze życie:

**„Przemoc w rodzinie to sprawa prywatna, nikt nie powinien się wtrącać”**



**NIEPRAWDA!!!**

Przemoc, wykorzystywanie, bicie, krzywdzenie osób bliskich jest przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec obcych osób. Bycie małżeństwem czy mieszkaniem razem pod jednym dachem w wolnym związku nie daje nikomu prawa do stosowania przemocy, nie zwalnia z odpowiedzialności prawnej. Każdy ma prawo, a nawet obowiązek reagować na przestępstwo.

**„Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego”**



**NIEPRAWDA!!!**

Przemoc w rodzinie występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia lub statusu społecznego czy materialnego. Zdarza się, że wyżej wykształceni sprawcy stosują często bardziej wyszukane formy przemocy.

**„Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar”**



**NIEPRAWDA!!!**

Nie tylko siniaki, złamania czy oparzenia świadczą o przemocy. Przemoc ma „wiele twarzy”. To także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, groźnienie, zastraszanie.

**„Jeśli ktoś jest bity to znaczy, że sobie na to zasłużył”**



**NIEPRAWDA!!!**

Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie, niezależnie od tego co zrobił lub powiedział. Nie wolno poniżać, bić innych, ani się nad nimi znęcać. Nikt nie ma takiego prawa.



**„Policja nie powinna interweniować w sprawach rodzinnych”**



**NIEPRAWDA!!!**

Przemoc domowa to przestępstwo ścigane przez prawo, a nie sprawa rodzinna. Policja jest powołana do ochrony bezpieczeństwa osób, zapobiegania popełnianiu przestępstw i ściganiu sprawców, niezależnie od tego czy osoba dotknięta przemocą należy do rodziny sprawcy czy nie.

**„Ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc”**



**NIEPRAWDA!!!**

Ofiary przemocy w rodzinie nie chcą być źle traktowane przez swoich bliskich. Starają się bronić siebie i innych zagrożonych przemocą członków rodziny. Chcą przerwać przemoc, ale pozostawiając w osamotnieniu, często nie potrafią tego zrobić. Będąc w opresji działają często nieracjonalnie co prowadzi do nasilenia przemocy.

**„To był jednorazowy incydent, który nigdy się nie powtórzy”**



**NIEPRAWDA!!!**

Przemoc domowa niemal nigdy nie jest wyjątkowym, pojedynczym wydarzeniem. Przemoc ma tendencję do powtarzania się. Nie zatrzymana eskaluje i przybiera na sile. Nie wolno czekać i łudzić się, że sama się skończy. Przemoc nigdy sama nie mija – trzeba stanowczo powiedzieć NIE i podjąć konsekwentne działania by wyjść z przemocy.

**„Gdyby ofiara naprawdę cierpiała, odeszłaby od sprawcy”**



**NIEPRAWDA!!!**

Nikt nie lubi być poniżanym i bitym. Osoby doznające przemocy znajdują się w bardzo trudnej sytuacji wypełnionej bólem, cierpieniem, strachem, bezsilnością i poczuciem osamotnienia. Tkwienie w związku pełnym krzywdzenia wynika między innymi z wyznawania tradycyjnych wartości takich jak miłość, trwałość małżeństwa, mylnego przeświadczenia, że sprawca jest doby dla dzieci, gdyż ich nie bije, przekonania o zależności ekonomicznej od sprawcy i niemożności samodzielnego funkcjonowania, wiary, w obietnice sprawcy, że się zmieni, nieracjonalnego obwiniania się za przemoc, czy też braku wiedzy na temat miejsca, gdzie osoba dotknięta przemocą może znaleźć bezpieczne schronienie i specjalistyczną pomoc.

**„Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol”**



**NIEPRAWDA!!!**

Nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za działania dokonywane pod jego wpływem. Alkohol może nasilać przemoc i ułatwia jej stosowanie. Stanem nietrzeźwości sprawcy próbują usprawiedliwić fakt znęcania się nad członkami rodziny.

**„Gwałt w małżeństwie nie istnieje”**



**NIEPRAWDA!!!**

Każda osoba niezależnie od tego czy żyje w związku formalnym, nieformalnym czy jest wolna, jest uprawniona do samodzielnego decydowania o swoim życiu intymnym i zachowaniach seksualnych. Małżeństwo nie zmienia definicji gwałtu. Gwałt polega na doprowadzeniu innej osoby do poddania się czynowi nierządnemu lub do wykonania takiego czynu, stosując przemoc, groźbę bezprawną lub podstęp. Definicja ta nie wyklucza małżonków, ani innych osób z rodziny sprawcy.

**„Osoby używające przemocy muszą być chore psychicznie”**



**NIEPRAWDA!!!**

Przemoc jest dążeniem do przejęcia pełniej władzy i kontroli nad innymi osobami. Nie ma żadnych danych wskazujących na istnienie bezpośredniego związku pomiędzy przemocą a chorobą psychiczną.

**„Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych”**



**NIEPRAWDA!!!**

Przemoc jest poważnym problemem, który niszczy nie tylko osobę, która jej doświadcza, ale również innych członków rodziny narażonych na uczestniczenie w aktach przemocy. Nie można ukrywać przemocy i pozostawać biernym. Takie zachowanie na pewno nie uzdrowi rodziny. Należy chronić przed przemocą siebie i swoich bliskich. Ujawnienie problemu i zwrócenie się po specjalistyczną pomoc nie ma nic wspólnego z ujawnianiem tajemnic rodzinnych. Przemoc domowa nie może być tajemnicą. Nie ma innej drogi do wyjścia z przemocy, niż ujawnienie jej i przeciwdziałanie.

**„Nie można zmienić swego przeznaczenia”**



**NIEPRAWDA!!!**

Przemoc w rodzinie nie jest nikomu przeznaczona. Żaden Stwórca nie przeznaczyłby nikomu tak okrutnego losu. Doznawanie przemocy przez lata nie oznacza, że tak musi być i, że trzeba się z tym pogodzić. Wręcz przeciwnie, przemocy trzeba się przeciwstawić. Nigdy nie jest za późno, aby przerwać milczenie i zwrócić się po pomoc.

## WSKAZÓWKI DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE

Rodzina funkcjonuje prawidłowo, gdy wszyscy jej członkowie respektują wzajemnie swoje podstawowe prawa, okazują sobie miłość i stwarzają możliwość do nieskrępowanego rozwoju. W sytuacji odwrotnej, rodzina narażona jest na kryzys. Aby umieć rozpoznać czy rodzina rozwija się zdrowo, czy też może zaczyna się w niej dziać coś niepokojącego, trzeba być świadomym swoich podstawowych praw. Należy zawsze pamiętać iż:

- każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy,
- każdy człowiek ma prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu,
- każdy człowiek ma prawo do szacunku i godnego traktowania,
- każdy człowiek ma prawo do swobodnego wyrażania swojego zdania i współdecydowania o sprawach dotyczących jego i jego rodziny,
- każdy człowiek ma prawo się mylić i być niedoskonałym,
- każdy człowiek ma prawo szukać pomocy, gdy jego prawa są łamane.

Jeśli Twój partner lub inny członek rodziny nie respektuje przysługujących Ci praw, jeśli w Twojej rodzinie dzieje się coś złego, jeśli dochodzi do przemocy, nie możesz pozwolić sobie na bierność. Musisz zwrócić się po pomoc do specjalistów.

### OSOBISTY PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli jeszcze nie jesteś w stanie przerwać milczenia i chcesz pozostać ze sprawcą musisz rozważyć:

- czy potrafisz zapewnić sobie bezpieczeństwo w nagłych wypadkach związanych z przemocą?
- czy i kogo możesz wezwać na pomoc w sytuacji gdy dojdzie do awantury?
- czy gdy nastąpi atak przemocy, będziesz mieć możliwość wezwania policji?
- czy wiesz dokąd się udać w wypadku konieczności ucieczki z domu?

Pamiętaj, że najważniejsze jest bezpieczeństwo Twoje i innych członków rodziny zagrożonych przemocą. Żyjąc ze sprawcą pod jednym dachem, musisz chronić siebie i swoich bliskich. Będzie Ci łatwiej jeśli przygotujesz sobie plan działania w sytuacji przemocy – osobisty plan bezpieczeństwa. Mimo tego, że nie jesteś w stanie kontrolować sprawcy i jego agresywnych zachowań, masz wybór co do tego jak będziesz reagować i w jaki sposób najlepiej zapewnisz sobie i swoim bliskim bezpieczeństwo. Jeśli z góry przygotujesz się na możliwość wystąpienia dalszej przemocy i będziesz stosować się do kilku podstawowych zasad zachowania w obliczu zagrożenia przemocą, zwiększysz swoje bezpieczeństwo.

### PAMIĘTAJ!!!

- ! jeśli dojdzie do kłótni, możesz spróbować przejść do takiego miejsca w domu, gdzie jest najmniejsze ryzyko, że znajdziesz się w pułapce (należy unikać kłótni w łazience, garażu, kuchni, pokoju, w każdym pomieszczeniu, które jest daleko od głównego wyjścia)
- ! wypróbuj, jak wydostać się z domu bezpiecznie, których drzwi, okien możesz użyć uciekając
- ! przechowuj swój portfel, klucze do mieszkania i samochodu w bezpiecznym, ale dostępnym dla Ciebie miejscu, w pobliżu wyjścia tak, aby w razie potrzeby można było szybko opuścić dom zabierając te przedmioty
- ! powiedz sąsiadom, do których masz zaufanie, o przemocy i poproś ich, aby zadzwonili na policję w sytuacji, gdy usłyszą podejrzaną hałas (możesz umówić się z sąsiadami na określony sygnał, który będzie dla nich znakiem, że należy wezwać pomoc)

! możesz nauczyć swoje dzieci, jak używać telefonu, by skontaktować się z policją  
! na wypadek konieczności opuszczenia domu przygotuj i zbring ze sobą:

- dowód osobisty i prawo jazdy,
- metrykę urodzenia swoją i dzieci,
- pieniądze, kartę kredytową, książeczkę czekową,
- akt własności mieszkania, dokument dzierżawy, świadectwo najmu,
- książeczkę ubezpieczeniową,
- klucze do mieszkania i samochodu,
- lekarstwa, recepty i książeczki zdrowia,
- świadectwa szkolne,
- dokumenty sądowe,
- ubrania i inne niezbędne artykuły dla siebie i dzieci,

## **10 RZECZY, KTÓRE POWINNA ZROBIĆ OSOBA DOZNAJĄCA PRZEMOCY W RODZINIE**

1. W sytuacji zagrożenia przemocą, kiedy ogarnia Cię lek zadzwoń pod numer Niebieskiej Linii: 0-801-1200-02
2. Weź swoje dzieci i schroń się z nimi w bezpiecznym miejscu.
3. Zadzwoń bądź udaj się do Ośrodka dla Osób Dotkniętych Przemocą lub Ośrodka Interwencji Kryzysowej.
4. Zgłoś się do pracownika socjalnego w swoim rejonie, który może skierować Cię do odpowiedniej instytucji.
5. Poinformuj o stosowanej wobec Ciebie i Twoich bliskich przemocy Policję i Prokuraturę; w trakcie interwencji domowej poproś policjanta o sporządzenie notatki urzędowej – Niebieska Karta, która może być potem wykorzystana jako dowód.
6. Jeśli sprawca Ciebie pobił lub, gdy zostali pobite Twoje dzieci, zgłoś się na pogotowie i poproś lekarza o zaświadczenie lub skontaktuj się z lekarzem sądowym w celu uzyskania obdukcji.
7. Jeśli opuszczasz dom zabierz ze sobą ważne dokumenty.
8. Spróbuj odłożyć trochę pieniędzy w bezpiecznym miejscu.
9. Schowaj zapasowe klucze do mieszkania i samochodu gdzieś na zewnątrz lub u zaufanych sąsiadów.
10. Spakuj trochę ubrań dla siebie i dzieci i schowaj je u znajomych lub sąsiadów.

## **ZASADY ROZMOWY Z DZIEĆMI W SYTUACJI PRZEMOCY**

Dla bezpieczeństwa Twojego i dzieci należy wyjaśnić dzieciom sytuację, w jakiej się znalazły. Przeprowadzając taką rozmowę trzeba zachować kilka podstawowych zasad:

- zajmij jednoznaczne stanowisko w sprawie zachowania sprawcy, wyjaśniając w sposób zdecydowany, że zachowanie to jest złe i szkodzi zarówno Tobie, jak i dzieciom
- powiaż swoją akcją wprost z nagannym zachowaniem sprawcy, aby rozmowa, której się podejmiesz wynikała z jego nieakceptowanego zachowania
- nie podejmuj rozmowy, jeśli jego zachowanie nie jest w danym momencie złe i można je zaakceptować
- ogranicz swoje potępienie jedynie do zachowań destrukcyjnych sprawcy, nie dokonuj ogólnej oceny jego osoby
- upewnij swoje dzieci, że je kochasz i, że inne osoby które je kochały, kochają je nadal (rodzeństwo, babcia, dziadek, ciocia itd.)
- zachęcaj i dodawaj odwagi dzieciom, aby wyrażały swoje emocje i uczucia, w tym również lęk i niepokój, po to, by móc ocenić czy dobrze sobie dają radę z tym co się dzieje w rodzinie
- realnie oceniaj dziecięce stesy z przeszłości i w aktualnej sytuacji, nie staraj się usprawiedliwiać i wybielać wszystkiego
- jeśli tylko potrafisz, to najlepiej wykazuj pozytywne nastawienie wobec przyszłości.

Jeśli w obawie o życie swoje i swoich bliskich zdecydujesz się odejść od człowieka, który się nad Tobą znęcał, musisz pamiętać, że opuszczenie domu, w którym była przemoc nie oznacza, że wszystkie Twoje problemy się skończyły. Sprawca, który miał zwyczaj stosować wobec Ciebie przemoc, może reagować na wiele nieprzewidywanych sposobów. Świadomość tego, jakie zachowania sprawcy są najbardziej prawdopodobne może pomóc Ci poradzić sobie z żądaniami agresora, próbami zastraszenia mającymi przekonać Cię do powrotu czy wycofania się z podjętych kroków. Wiedza o tym czego możesz spodziewać się ze strony sprawcy, od którego odeszłaś powinna dodać Ci pewności i ułatwić podejmowanie dalszych decyzji bez strachu. Istnieje kilka kwestii które trzeba mieć na uwadze:

**!** jednym z pierwszych kroków, które podejmie sprawca, aby Cię odnaleźć, będzie szukanie Cię u przyjaciół i rodziny; opierając się na swoich stosunkach z nimi, sprawca będzie albo groził im albo próbował zdobyć ich sympatię; jeśli przyjaciele i rodzina nie wiedzą gdzie jesteś, wtedy nie muszą się obawiać wyjawienia mu miejsca Twojego pobytu; jeśli natomiast sprawca będzie się starał, to jego opowieść może skrywać przemoc i być tak przekonująca, że przyjaciele i rodzina mogą namawiać Cię do powrotu; pamiętaj, że sprawca może manipulować innymi w celu przekonania ich do siebie;

**!** jeśli sprawca kontaktuje się z Tobą w jakikolwiek sposób, będzie na początku przybierał postawę skruchy, będzie próbował przeproszać Cię, obiecując nowe sposoby zachowań, będzie Ci dawał prezenty, rzeczy dla domu i dzieci, odwołując się do wszystkiego co może sprawić, że wrócisz pod jego kontrolę i dominację; pamiętaj, że wiele osób uważa swojego partnera za własność – Ty również możesz być dla partnera „własnością”, „rzeczą”, którą należy odzyskać;

**!** innym możliwym zachowaniem sprawcy jest grożenie i próba zastraszania; sprawca może grozić, że zaatakuje rodzinę, przyjaciół, że Cię zabije, że zabierze Ci dzieci lub, że popełni samobójstwo; najrozsądniejszym wyjściem z takiej sytuacji jest przypomnienie sprawcy, że to on sam jest odpowiedzialny za swoje zachowanie i jego skutki i odmówienie słuchania dalszych gróźb; takie zachowanie powinny zostać zgłoszone na Policję lub do Prokuratury;

**!** kolejnym sposobem reakcji może być manifestowanie religijności – sprawca nagle stanie się przykładowym „chrześcijaninem” i będzie chodził do kościoła, jakby nic się nie wydarzyło; może też zacząć uczęszczać do poradni, żeby znaleźć kogoś kto zadzwoni do Ciebie i powie Ci, że musisz wracać do domu, aby pomóc sprawcy rozwiązać jego problemy; jeśli sprawca wyraża chęć korzystania z pomocy specjalistów, bez względu na to czy Ty wrócisz czy nie, to prawdopodobnie nie jest szczerzy.

Wychodzenie z przemocy jest procesem. Twoje problemy nie znikną z dnia na dzień. Z pomocą specjalistów, wraz z upływem czasu można jednak zatrzymać przemoc i stopniowo powracać do normalnego życia bez przemocy. Niezbędna jest Twoja stanowcza decyzja, że chcesz żyć inaczej, bez bólu, cierpienia, poniżania, wyzisk, sianiaków... To Ty musisz sprzeciwić się temu, co dzieje się w Twojej rodzinie i powiedzieć wyraźnie NIE, a potem konsekwentnie podejmować dalsze niezbędne kroki ku lepszemu życiu. Nie musisz przechodzić przez to wszystko w samotności. Pamiętaj, że są specjaliści, instytucje, organizacje – ludzie, którzy mogą Ci pomóc. Możesz również uzyskać wsparcie uczestnicząc w grupach wsparcia czy samopomocy dla osób dotkniętych przemocą. Dziękując za przeżyciami i doświadczeniami z innymi osobami, które znalazły się w sytuacji podobnej do Twojej, zobaczysz, że nie tylko Tobie przytrafiło się coś takiego, że nie ma w tym Twojej winy i, że z przemocy można wyjść.

Ujawnienie przemocy nie musi oznaczać rozpadu Twojej rodziny. To Ty, przy wsparciu specjalistów, podejmiesz decyzję, jakie rozwiązanie będzie dla Ciebie i Twoich bliskich najlepsze. Pamiętaj jednak o bezpieczeństwie swoim i innych osób narażonych na przemoc.

## TY TEŻ MOŻESZ POWSTRZYMAĆ PRZEMOC

Przemoc domowa może pojawić się w życiu każdego człowieka, bez względu na wiek, płeć, poziom wykształcenia czy status materialny. Żaden człowiek nie jest jednak skazany na przemoc. Przed wykorzystywaniem czy znęcaniem ze strony bliskich osób można się ustrzec między innymi poprzez rozważny wybór partnera życiowego, czy wczesne reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu. Z przemocy można również wyjść – trzeba tylko przerwać milczenie, zwrócić się po pomoc do specjalistów i konsekwentnie realizować opracowaną wspólnie z nimi strategię powrotu do normalnego życia. To jest możliwe – świadczy o tym wyznanie osoby, która kiedyś zdecydowała przeciwstawić się przemocy, a teraz z pomocą profesjonalistów odzyskuje powoli poczucie bezpieczeństwa, wolności, pewności siebie i przekonuje się, że można żyć inaczej:

*„Przemoc – słowo straszne, pełne bólu, cierpienia, zagubienia, strachu, odbiera nadzieję, że może być inaczej – lepiej. Ma tak wiele twarzy, że nie sposób wszystkie opisać. Ja mogę opowiedzieć o swoich przeżyciach.*

*Jako dziecko byłam świadkiem przemocy mojego ojca wobec mojej mamy. Ogromny strach o będzie się działo w domu, gdy ojciec wróci pijany z pracy, od kolegi... Leżąc w łóżkach, wraz z młodszym bratem nasłuchiwaaliśmy czy wraca, ubrania już były przygotowane pod poduszką. Każdy odgłos ruszającej z parteru windy to szybsze bicie serca i nieodłączny już towarzysz takich chwil – ból brzucha. Zgrzyt klucza w zamku... W nas już napięcie i strach, że zaraz się zacznie...Potem krzyki rodziców, bicie i zawsze taka sama decyzja mamy – uciekamy, byle dalej od rozjuszonego ojca.*

*Kiedy podrośliśmy, zaczęliśmy bronić mamę. A ona, o dziwo, powtarzała – idźcie do pokoju, nie wtrącajcie się, idźcie spać. Jak można spać, gdy za ścianą co chwilę dzieje się coś złego? Absurd!*

*Trwało to tak latami. Jedyным wyjściem, jakie widziałam była ucieczka z domu. Najlepiej od razu w małżeństwo. Niestety, rozpadło się po 10 latach. Czyja wina? Moja czy męża? Któż to wie..., pewnie wspólna. Mąż nie nadużywał alkoholu, ale kobiety za lubił, nawet bardzo... No cóż, stało się, minęło...*

*Dla mnie przyszła „samotność wśród bliskich”. Tak bardzo chciałam mieć znów swoją całą rodzinę. I wtedy przebiegły los postawił na mojej drodze Jego – człowieka z dobrze ukrytym nałogiem alkoholowym – przynajmniej na początku. Z biegiem lat zaczął pic regularnymi ciągami, które trwały nieraz nawet ponad tydzień. Pomalu dowiadywałam się, że to ja jestem winna temu, że On pije, że mnie bije, że nie może ze mną wytrzymać, że jestem zła itd. W okresach trzeźwości wycofywał się z tych zarzutów. Prosił abym mu pomogła wyjść z nałogu. Dawałam się na to nabierać. Sądziłam, że zmiana nastąpi jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Nic bardziej mylnego nie mogłam wymyślić. Wracały do mnie wspomnienia z dzieciństwa. Picie, bicie i wyzwalka przepłatane okresami względnego spokoju. Nie odchodziłam z dziećmi, nie wiedziałam dokąd. Tkwiłam w tym chorym układzie, przekonana, że sama sobie nie poradzę. Coś co innych szokowało dla mnie stawało się codziennością. Wyzwalka, poszturchiwania, bicie, nieraz kopnięcia, jego wieczne moczenie się do łóżka, zmuszanie mnie do współżycia – to było to, co przechodziłam czekając, aż skończy się jego ciąg. Czulałam, że dzieje się ze mną coś złego. Zamiast gniewu, woli walki o zmianę sytuacji – ja czulałam coraz większą obojętność, smutek, byłam nieraz skłonna uciekać w sen – spać i spać i spać i nic już nie czuć. Dzieci nie chciały już z tą zostawać w domu, gdy ja szłam do pracy. Coraz częściej również wobec nich stosował „rozwiązania siłowe”.*

*I przyszedł dla nas najważniejszy dzień – Nowy Rok. Chciał pobić mego 10-cio letniego syna. W pijanym widzie potraktował go jak dorosłego mężczyznę, równego sobie. Tylko moja nagła interwencja – wbiegłam między nich i stanęłam goto-*

*wa przyjąć uderzenie pięścią – uratowała moje dziecko być może przed kalectwem, albo i czymś gorszym. To było dla mnie jak rażenie piorunem, które mnie obudziło. Przebiegły mi przez głowę myśli – co robisz! poświęcasz spokój i zdrowie dzieci dla pijanego drania, który w końcu kogoś z nas okaleczy albo nawet może zabić?! Wtedy ockniesz się?! Zapadła we mnie nieodwracalna decyzja – uciekamy, póki jeszcze jest czas. Synom musiałam przyrzec, że już nigdy nie będą musieli mieszkać z tatą. Trafiliśmy do Ośrodka dla Osób Dotkniętych Przemocą. Ja podjęłam leczenie antydepresyjne, chłopcy zaczęli nabierać pewności siebie. Z dawnych wystraszonych, zagubionych synków, wyrastają moi mądrzy, roześmiani synowie. Trudno jest mi kochać ich za mamę i tatę, ale Kocham ich najbardziej na świecie. Czas pokaże czy to im wystarczy. Jest mi jeszcze czasem smutno, jednak coraz częściej słońeczko zagląda do mojej duszy...” – Jola.*

Wiele osób, które doznawały przemocy mogłoby z pewnością opowiedzieć równie dramatyczne historie życia. Na podstawie swoich doświadczeń – tragicznych przeżyć w małżeństwie i rodzinie, inne ofiary przemocy – mieszkanki krakowskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej, sformułowały wskazówki dla osób wchodzących w związku małżeńskie:

- w okresie narzeczeńskim warto rozważyć różne sprawy związane z osobowością partnera; występowanie pewnych cech czy sposobów zachowania już w okresie narzeczeństwa może zwrócić uwagę na to, że życie z partnerem będzie trudne; te zachowania to między innymi: mała tolerancja na trudności, łatwe wpadanie w rozdrażnienie, mało życzliwy stosunek mężczyzny do matki, siostry i koleżanek;
- należy dobrze poznać rodzinę partnera, a jeśli to niemożliwe – poprosić o wyjaśnienie różnych niedomówień czy sprzecznych informacji o rodzinie; warto to zrobić ponieważ przyjmuje się od rodziców różne wzorce zachowań;
- należy poznawać znajomych partnera, aby go jak najlepiej poznać (w myśl zasady „pokaż mi swoich przyjaciół, a domyślę się kim jesteś”);
- nie bać się trudnych rozmów dotyczących sposobów życia, nawyków, obyczajów, ważnych decyzji, nieakceptowanych zachowań, marzeń itp.; te rozmowy pokazują co zbliża i łączy, a co dzieli przyszłych małżonków;
- należy zwrócić uwagę czy partner pije, jak często i czy pod wpływem alkoholu staje się wulgarny, agresywny;
- warto zaobserwować jak często przejawia złość, czy bywa agresywny, czy można wpływać na jego zachowanie i postępowanie;
- czy i jak często domaga się rezygnacji z przysługujących współpartnerowi praw;
- jakie jest zaangażowanie partnera w sprawy przyszłej, planowanej rodziny;
- ile razy postępowanie partnera w początkowym okresie znajomości spowodowało: rozpacz, poczucie bezsilności, płacz, lęk, obawy o przyszłość;
- czy kiedy myślisz o przyszłym wspólnym życiu, odczuwasz ciekawość, radość czy też obawy, lęk i zagrożenie;
- czy i ile razy zachowanie partnera postawiło Cię w trudniej kłopotliwej sytuacji, zmuszając do tłumaczenia się przed rodziną czy znajomymi;
- czy bycie z partnerem oznacza rezygnację z całego dotychczasowego życia, a jeśli tak, to czy dlatego, że założenie rodziny wiąże się ze zmianą miejsca zamieszkania, wyjazdem, nowym stylem życia, czy też jest związane z ograniczeniem swobody i wolności, które partner już wcześniej narzuca;
- czy spotykasz się z jakąkolwiek formą szantażu, ze strony partnera (groźby: gniewu, porzucenia, samobójstwa);

### **PAMIĘTAJ!!!**

Szczerze rozważenie powyższych kwestii może uchronić Cię przed wejściem w związek trudny, bardzo trudny, w którym na co dzień obecne będzie bicie i poniżanie.

## KTO MOŻE POMÓC – ZADANIA SŁUŻB

Przeciwdziałanie przemocy domowej, niesienie pomocy osobom dotkniętym przemocą oraz ich rodzinom jest zadaniem realizowanym przez różne instytucje, służby społeczne. Należą do nich m.in.: policja, prokuratura, pomoc społeczna (ośrodki pomocy społecznej, Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy, Ośrodki Interwencji Kryzysowej), Gminne Komisje Rozwiązywanie Problemów Alkoholowych, służba zdrowia. Warto wiedzieć do czego zobowiązane są poszczególne instytucje, jaki rodzaj pomocy oferują rodzinom uwikłanym w przemoc oraz jakie prawa przysługują osobom szukającym pomocy.

### POLICJA

#### Czynności wykonywane podczas interwencji:

- Policjanci przybywają na miejsce interwencji, ustalają tożsamość uczestników konfliktu, przebieg zdarzenia, jego przyczyny i następstwa.
- Udzielają ofiarom przemocy niezbędnej pomocy, polegającej w szczególności na wezwaniu pogotowia ratunkowego, straży pożarnej itp.
- W razie potrzeby podejmują inne niezbędne czynności zapewniające ochronę życia, zdrowia i mienia osób będących ofiarami przemocy, włącznie z ewentualnym zastosowaniem wobec sprawców przemocy środków przymusu bezpośredniego i zatrzymaniem.
- Jeżeli interwenujący policjanci uznają na podstawie dotychczas zebranych informacji, **że w danej rodzinie może występować przemoc domowa**, wówczas **obligatoryjnie wypełniają**, podczas lub po interwencji, notatkę urzędową dotyczącą przemocy w rodzinie zwaną „**Kartą A**”.
- Policjanci informują ofiary i świadków przemocy, że wypełnienie dokumentacji „Niebieskie Karty” **nie jest jednoznaczne ze złożeniem zawiadomienia o przestępstwie**. Jest to policyjna notatka urzędowa. Wypełniony dokument nie może być anulowany lub „wycofany” na prośbę ofiary, świadka czy sprawcy przemocy.
- Interwenujący policjanci informują ofiarę przemocy o przysługujących jej prawach, możliwościach i miejscach uzyskania pomocy. Informację taką policjanci przekazują w formie pisemnej – „**Karta B**”. Policjanci informują również pokrzywdzonych, że odwiedzi ich dzielnicowy w celu sprawdzenia stanu ich bezpieczeństwa.
- Funkcjonariusze informują pokrzywdzonych o możliwości złożenia zawiadomienia o przestępstwie lub wniosku o ściganie sprawcy przemocy w odpowiedniej jednostce policji lub prokuratury.
- Przesłębstwo znęcania się nad najbliższymi (**art. 207 k.k.**) jest ścigane z urzędu. Nie jest wymagane przyjęcie zawiadomienia o przestępstwie od ofiary lub członka rodziny. Na podstawie zgromadzonych niebieskich kart oraz informacji własnych, policja ma możliwość podjęcia decyzji o przeprowadzeniu postępowania sprawdzającego lub wszczęcia postępowania przygotowawczego, niezależnie od woli ofiary. Jednakże, **brak woli ofiary przemocy do współpracy z organami ścigania może powodować mały „ciężar dowodowy” sprawy, która w dalszym postępowaniu może zostać umorzona. Aktywne uczestnictwo ofiary w postępowaniu podnosi wartość dowodową postępowania.**
- Policjanci przeprowadzają, jeżeli sytuacja na to pozwala, rozmowę pouczającą ze sprawcą przemocy domowej.



- Jeżeli na miejscu zdarzenia obecne są dzieci, w sytuacji, gdy grozi im bezpośrednie niebezpieczeństwo lub pozostawienie bez opieki, policjant podejmuje decyzję o zabraniu dzieci i powierza je pod opiekę kogoś z rodziny, a gdy jest to niemożliwe, pod opiekę placówki opiekuńczo-wychowawczej. **Prawo dopuszcza możliwość udzielenia pomocy dzieciom, przez osoby lub instytucje, wbrew woli rodziców lub opiekunów będących w stanie nietrzeźwym.**

### Zadania dzielnicowego:

- prowadzenie dokumentacji dotyczącej danej rodziny
- niezwłoczny kontakt z rodziną, w której doszło do przemocy
- systematyczne wizyty (co najmniej raz w miesiącu) sprawdzające bezpieczeństwo rodziny
- działania prewencyjne wobec sprawców
- przekazanie informacji o dzieciach w rodzinie policjantowi zajmującemu się problematyką nieletnich
- powiadomienie innych służb, instytucji o sytuacji w danej rodzinie i współpraca z nimi

### Prawa ofiary przemocy domowej podczas interwencji:

- zapewnienie ofierze, przez interweniujących policjantów, doraźnego bezpieczeństwa
- uzyskanie informacji, kto przyjechał na wezwanie (numery identyfikacyjne policjantów, nazwa i siedziba jednostki w której pracują interweniujący policjanci)
- wykorzystanie dokumentacji interwencji policyjnych (notatek urzędowych) jako dowodów w sprawie karnej przeciw sprawcy przemocy
- zgłoszenie interweniujących policjantów na świadków w sprawie karnej przeciw sprawcy przemocy

## **PROKURATURA**

Osoby doznające przemocy w rodzinie, a także świadkowie mogą złożyć w prokuraturze lub na policji zawiadomienia o przestępstwie ściganym z urzędu lub wnioszek o ściganie sprawcy przemocy (przestępstwa ścigane na wniosek osoby poszkodowanej). W sytuacji istnienia uzasadnionego podejrzenia, że doszło do popełnienia przestępstwa prokuratura, we współpracy z policją, jest zobowiązana do:

- wszczęcia postępowania przygotowawczego celem sprawdzenia czy doszło do przestępstwa
- wyjaśnienia okoliczności zdarzenia
- zebrania i zabezpieczenia dowodów
- ujęcia sprawcy
- zastosowania, w uzasadnionych przypadkach, środka zapobiegawczego wobec sprawcy przemocy w formie dozoru policyjnego bądź tymczasowego aresztowania

## **POMOC SPOŁECZNA**

Pomoc społeczna ma umożliwić osobom i rodzinom przezwyciężenie trudnych sytuacji życiowych, których same nie są w stanie pokonać oraz zapobiegać powstawaniu tych sytuacji. Pomoc społeczna jest udzielana również w przypadku występowania przemocy w rodzinie. Pomoc świadczona przez ośrodki pomocy społecznej obejmuje przede wszystkim:

- przeprowadzanie wywiadu środowiskowego wraz z załączoną procedurą „Niebieskie Karty”, umożliwiającą zidentyfikowanie przemocy w rodzinie

- przygotowanie kompleksowego planu pomocy i monitorowanie podjętych działań
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i bytowych
- prowadzenie poradnictwa
- udzielanie informacji o przysługujących prawach i możliwościach uzyskania pomocy
- kierowanie do specjalistycznych instytucji pomagających ofiarom przemocy oraz wskazywanie miejsc oferujących schronienie
- udzielanie, w uzasadnionych przypadkach, pomocy finansowej, rzeczowej.

Role ośrodków interwencji kryzysowej jest świadczenie specjalistycznych usług, zwłaszcza psychologicznych, prawnych, hostelowych, które są dostępne przez całą dobę – osobom, rodzinom i społecznościom będącym ofiarami przemocy lub znajdującym się w innej sytuacji kryzysowej – w celu zapobieżenia powstawania lub pogłębiania się u nich dysfunkcji.

Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy są zobowiązane do świadczenia następujących usług:

- zapewnianie schronienia ofiarom przemocy na okres do 3 miesięcy z możliwością przedłużenia
- ochrona przed osobą stosującą przemoc
- udzielanie natychmiastowej pomocy psychologicznej medycznej i wsparcia
- rozpoznawanie sytuacji ofiary przemocy w rodzinie i opracowywanie planu pomocy
- wspieranie w przezwyciężaniu sytuacji kryzysowej
- udzielanie poradnictwa: medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego
- prowadzenie grup wsparcia i grup terapeutycznych dla ofiar przemocy
- prowadzenie terapii indywidualnej

### **GMINNE KOMISJE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH**

W przypadku, gdy przemoc domowej towarzyszy nadużywanie alkoholu, do zadań GKRPA należy:

- rozpoznanie sytuacji w rodzinie w drodze przeprowadzenia wywiadu środowiskowego wraz z załączoną procedurą „Niebieskie Karty”, umożliwiającą zidentyfikowanie przemocy w rodzinie
- wezwanie osoby nadużywającej alkoholu i stosującej przemoc na rozmowę ostrzegawczą, informującą o prawnych konsekwencjach stosowania przemocy wobec bliskich
- udzielanie wsparcia socjalnego, psychologicznego i prawnego ofiarom przemocy
- informowanie rodzin uwikłanych w przemoc o możliwościach uzyskania pomocy
- wnioskowanie do sądu o zastosowanie wobec osoby nadużywającej alkoholu obowiązku poddania się leczeniu odwykowemu

### **SŁUŻBA ZDROWIA**

W przypadku występowania u pacjenta sygnałów świadczących o występowaniu przemocy domowej, lekarze, oprócz udzielenia pomocy medycznej zobligowani są do realizacji świadczeń na rzecz osoby pokrzywdzonej:

- informowanie o możliwościach uzyskania pomocy
- wystawianie na prośbę osoby pokrzywdzonej zaświadczenia lekarskiego o stwierdzonych obrażeniach i podjętym leczeniu
- informowanie ofiar o warunkach i miejscach wystawienia obdukcji (obdukcja jest płatna i może ją wykonać tylko lekarz, który jest do tego uprawniony, czyli lekarz sądowy; zarówno obdukcja, jak i zaświadczenie wystawione przez lekarza może być przedstawione jako dowód w sprawie karnej)

### **WSPÓŁPRACA INTERDYSCYPLINARNA**

Skutecznym sposobem interweniowania wobec problemu przemocy w rodzinie są działania podejmowane przez interdyscyplinarne zespoły specjalistów – lokalne koalicje przeciwdziałające przemocy. Członkami takich zespołów są przedstawiciele wszystkich instytucji i organizacji z danego terenu zaangażowanych w zwalczanie i zapobieganie przemocy w rodzinie: pracownicy socjalni, policjanci, członkowie GKRPA, pedagodzy, psycholodzy, pielęgniarki środowiskowe, lekarze, prawnicy, kuratorzy itd. Zespół taki zapewnia kompleksową pomoc rodzinie uwikłanej w przemoc w drodze wysłuchania i wsparcia osób dotkniętych przemocą, informowania o możliwościach uzyskania pomocy, kontaktowania osoby dotkniętej przemocą z odpowiednimi specjalistami, wspólnego opracowywania, wdrażania i monitorowania realizacji planu pomocy.

W województwie małopolskim działa już blisko 70 zespołów interdyscyplinarnych w gminach na terenie 9 powiatów – dąbrowskiego, wadowickiego, proszowickiego, tatrzańskiego, chrzanowskiego, limanowskiego, olkuskiego, nowotarskiego i suskiego.

## PRAWO WOBEC PROBLEMU PRZEMOCY W RODZINIE

**Przemoc domowa jest przestępstwem!** Podstawowym przepisem prawa karnego materialnego, związanym z zagadnieniem przemocy w rodzinie, jest **art. 207 Kodeksu Karnego (dalej: k.k.) – przestępstwo znęcania**. Przewiduje on karę za znęcanie się fizyczne i psychiczne nad osobą najbliższą, małoletnią, nieporadną, zależną. Znęcanie jest kategorią zbiorczą – może obejmować szereg zachowań, które rozpatrywane osobno, będą stanowiły inne przestępstwa np. uszkodzenie ciała, groźby karalne. Aby przyjąć, że doszło do znęcania w rozumieniu prawa karnego, konieczny jest jakiś czas jego trwania – zasadniczo nigdy nie będzie to kwestia np. jednego dnia. Zachowania będące przemocą w rodzinie mogą być wówczas ścigane z osobna, jeżeli było to pojedyncze zdarzenie, bądź uznane za element składowy przestępstwa znęcania. Przykładowo, jeżeli sprawca jednokrotnie znieważy pokrzywdzoną, zostanie skazany za przestępstwo znieważenia, jeżeli jeden raz będzie jej groził pobiciem, zostanie skazany za groźby karalne, jeżeli jednak znieważania i gróźb dopuszczał się wiele razy, jego zachowanie będzie zakwalifikowane jako przestępstwo znęcania.

! Nie ma przestępstwa znęcania, gdy dwie osoby znęcają się wzajemnie nad sobą. Udowadnianie, że akty przemocy, groźby, zniewagi były obustronne jest częstą metodą obrony osób oskarżonych o znęcanie.

Obok znęcania w rodzinie dochodzi także do innych ściganych prawem przestępstw takich jak np.

- pozostawianie osoby, co do której istnieje obowiązek sprawowania opieki, w sytuacjach bezpośrednio zagrażających jej życiu lub zdrowiu (art. 160 §2 k.k.)
- groźenie popełnieniem przestępstwa na szkodę innej osoby lub osoby najbliższej, jeśli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadniona obawę, że zostanie spełniona (art. 190 k.k.)
- zmuszanie do określonych zachowań (art. 191 §1 k.k.)
- zgwałcenie (art. 197 k.k.)
- nakłanianie i zmuszanie do czynów nierządnych przy wykorzystaniu stosunku zależności (art. 199 k.k.)
- doprowadzenie małoletniego poniżej lat 15 do obcowania płciowego lub do poddania się czy wykonania innej czynności seksualnej lub utrwalanie treści pornograficznych z udziałem małoletniego (art. 200 k.k.)
- rozpijanie małoletniego w drodze dostarczenia napoju alkoholowego, ułatwiania lub nakłaniania do spożycia takiego napoju (art. 208 k.k.)
- uporczywe uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego (art. 209 k.k.)
- porzucenie małoletniego lub osoby nieporadnej pod względem psychicznym lub fizycznym (art. 210 k.k.)
- uprowadzenie lub zatrzymanie małoletniego lub osoby nieporadnej pod względem psychicznym czy fizycznym wbrew woli osoby powołanej do opieki czy nadzoru (art. 211 k.k.)
- naruszenie nietykalności cielesnej (art. 217 k.k.)
- kradzież na szkodę osoby najbliższej (art. 278 § 4 k.k.) lub kradzież z włamaniem (art. 279 k.k.)
- przywłaszczenie (art. 284 k.k.) lub niszczenie mienia (art. 288 k.k.)

## **POSTĘPOWANIE KARNE W PRZYPADKU PRZEMOCY W RODZINIE**

**Pokrzywdzony w procesie karnym** to osoba, bezpośrednio dotknięta przestępstwem, której to przestępstwo bezpośrednio wyrządziło albo mogło wyrządzić szkodę (art. 49 Kodeksu Postępowania Karnego – dalej: k.p.k.). Co do ofiary przemocy w rodzinie nie ma wątpliwości, iż będzie ona pokrzywdzoną.

### **Etapy postępowania karnego**

#### **I. Postępowanie przygotowawcze**

Postępowanie przygotowawcze może być prowadzone w formie dochodzenia (tak będzie najczęściej w sprawach o znęcanie) lub śledztwa. Prowadzi je policja lub prokurator. Przesłębstwo z art. 207 k.k. powinno być w świetle prawa ścigane z urzędu – prokurator i policja prowadzi postępowanie niezależnie od woli i zgody osoby pokrzywdzonej. Wycofanie skargi lub odmowa zeznań nie stanowi podstawy do umorzenia postępowania, jeśli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że doszło do przestępstwa. Możliwe jednak, że wówczas brak będzie jakichkolwiek dowodów przestępstwa. Regułą jest wszczynanie przez organy ścigania (policję, prokuratora) postępowania z urzędu w razie ujawnienia przestępstwa. W przypadku przemocy domowej jednak najczęstszą praktyką będzie oczekiwanie na zgłoszenie przestępstwa przez pokrzywdzonego. Wynika to między innymi ze specyfiki spraw karnych o znęcanie – do prowadzenia takich spraw **konieczna jest i współpraca i konsekwencja osoby pokrzywdzonej!**

Istnieją rodzaje przestępstw, wymagające złożenia przez pokrzywdzonego wniosku o ściganie, jak np. zgwałcenie, kradzież i przywłaszczenie na szkodę osoby najbliższej. Po złożeniu takiego wniosku postępowanie toczy się z urzędu.

Istnieje także kategoria przestępstw, ściganych z oskarżenia prywatnego – pokrzywdzony musi wnieść prywatny akt oskarżenia. Z przestępstw, dotyczących przemocy domowej są to: lekki uszczerbek na zdrowiu („do 7 dni”) – art. 157 § 2 k.k., znieważenie – art. 216 k.k., naruszenie nietykalności cielesnej – art. 217 k.k. Od prywatnego aktu oskarżenia pobierana jest opłata.

Najczęstsze jednak są przestępstwa ścigane z urzędu. Po złożeniu zawiadomienia – można złożyć je ustnie do protokołu (np. na posterunku policji) lub pisemnie (forma dowolna, podać trzeba sprawcę, ofiarę, dane o ich zamieszkanu, zwięzły opis zdarzeń, ewentualnie wskazać świadków) może dojść do:

- a. odmowy wszczęcia postępowania – wówczas w terminie 7 dni należy wnieść zażalenie (zgodnie z pouczeniem, zawartym w piśmie)
- b. wszczęcia postępowania przygotowawczego (dochodzenia lub śledztwa)

Pokrzywdzony w postępowaniu przygotowawczym zawsze jest stroną – może dzięki temu:

- zgłaszać wnioski dowodowe, wnioski co do treści wyroku,
- korzystać z pomocy pełnomocnika (adwokata) – odpłatnie lub, jeżeli wykaże (udokumentuje!), iż go na to nie stać, pełnomocnik może zostać wyznaczony z urzędu,
- zaskarżać decyzje procesowe, działające na jego niekorzyść.

Już na etapie postępowania przygotowawczego wobec sprawcy mogą zostać zastosowane tzw. środki zapobiegawcze – najbardziej znanym jest tymczasowe aresztowanie; często spotykany jest także dozór policji. Nie jest to kara, ale środek, mający umożliwić prawidłowe prowadzenie postępowania karnego.

Postępowanie przygotowawcze może zakończyć się (zasadniczo) dwojako: bądź umorzeniem (wówczas pokrzywdzony ma 7 dni na wniesienie zażalenia), bądź skierowaniem aktu oskarżenia do sądu.

## II. Postępowanie przed sądem – rozprawa główna

Aby na tym etapie postępowania pokrzywdzony miał jakieś prawa, musi zadeklarować swój udział w sprawie jako oskarżyciel posiłkowy – zostaje wówczas stroną w postępowaniu sądowym, może zgłaszać wnioski dowodowe, wnioski końcowe, składać środki zaskarżenia. Ostatnim momentem, kiedy można zgłosić chęć występowania w charakterze oskarżyciela posiłkowego, jest rozpoczęcie rozprawy. Sędzia zawsze zadaje pokrzywdzonemu pytanie, czy chce on występować w tym charakterze, jednak w przypadku pokrzywdzonych, którzy mogliby „stracić głowę” na rozprawie zalecane jest złożenie oświadczenie o udziale jako oskarżyciel posiłkowy przed rozprawą, w pisemnej formie na dziennik podawczy.

Postępowanie sądowe kończy się wyrokiem – bądź stwierdzającym winę (skazanie lub warunkowe umorzenie postępowania karnego), bądź – rzadko! – uniewinniającym. Wyrok nie jest prawomocny, staje się prawomocny bądź wtedy, gdy żadna ze stron nie wniesie apelacji, bądź gdy sąd odwoławczy – mimo apelacji – utrzyma go w mocy. Prawomocny wyrok – nawet, jeżeli strony mają jeszcze prawo do kasacji – może już podlegać wykonaniu.

## III. Postępowanie wykonawcze

Jest to etap wyegzekwowania orzeczonej kary i nadzoru nad zachowaniem skazanego podczas okresu próby. Na tym etapie pokrzywdzony nie jest już stroną. Może jednak informować sąd, który wydał wyrok, o zachowaniu skazanego – np. gdy ten nie realizuje obowiązków, orzeczonych przez sąd w wyroku.

## Obowiązki i uprawnienia pokrzywdzonego

We wszelkich pismach pokrzywdzony powinien wskazać swój adres do doręczeń. W wypadkach przemocy domowej najlepiej wskazać inny adres, niż ten, pod którym mieszkają i ofiara i sprawca. Może to być adres znajomych, rodziny, miejsca pracy – byle pokrzywdzony miał możliwość szybkiego odebrania awizowanych przesyłek. Jeżeli pokrzywdzony nie chce wskazywać żadnego adresu w obawie przed zemstą sprawcy, ma dwie możliwości:

1. Ponieważ pokrzywdzony zawsze jest świadkiem, może zastrzec swoje dane adresowe do wyłącznej wiadomości sądu i prokuratora. Należy to zrobić przy pierwszym przesłuchaniu, tak aby adres ten nie pozostał przypadkiem gdzieś w aktach sprawy (art. 191. § 3 k.p.k.)
2. Konsekwencją tego przepisu jest możliwość wskazania przez pokrzywdzonego adresu na poste restante lub skrytkę pocztową.

Pokrzywdzony może spotkać się w postępowaniu karnym z decyzjami dla niego niekorzystnymi – z odmową wszczęcia postępowania, umorzeniem postępowania, wyrokiem uniewinniającym lub nadmiernie łagodnym. Przysługuje mu wówczas (co do wyroku tylko wtedy, gdy jest oskarżycielem posiłkowym) prawo wniesienia środka odwoławczego:

- a. od postanowienia może wnieść **zażalenie**; termin do wniesienia wynosi 7 dni od doręczenia postanowienia; wnosi się je za pośrednictwem prokuratora, który je wydał lub zatwierdził (a więc na dziennik podawczy tej prokuratury), do prokuratora nadzornego; w przypadku spraw o znęcanie zażalenie należy zatytułować np. "Prokurator Okręgowy w Nowym Sączu za pośrednictwem Prokuratora Rejonowego w Limanowej".

b. od wyroku służy **apelacja**; aby ją wnieść, należy w terminie 7 dni od jego ogłoszenia złożyć wniosek do sądu, który wydał wyrok, o doręczenie odpisu wyroku wraz z uzasadnieniem; od chwili doręczenia w ciągu 14 dni należy na dziennik podawczy tego sądu, który wyrok wydał, złożyć pisemną apelację; zatytułować należy np. „Sąd Okręgowy w Nowym Sączu za pośrednictwem Sądu Rejonowego w Limanowej”.

### **Wynik postępowania karnego**

Jeżeli prokurator zdecyduje się wnieść akt oskarżenia – zazwyczaj zapada przed sądem wyrok skazujący, niewinnienie oskarżonego zdarza się stosunkowo rzadko.

Należy być przygotowanym, że sprawca przestępstwa znęcania – jeżeli nie był wcześniej karany – otrzyma wyrok w zawieszeniu tzn. sąd wymierzy mu karę pozbawienia wolności np. 2 lat, zawieszając warunkowo jej wykonanie na okres próby, wynoszący np. 5 lat. Nie oznacza to bezkarności sprawcy. Na oskarżonego może zostać nałożony szereg obowiązków, których musi przestrzegać w okresie próby, zaś ich nieprzestrzeganie może być podstawą do odwieszenia kary – czyli do zarządzenia jej wykonania.

Zawieszając wykonanie kary na okres próby, sąd zobowiązuje sprawcę do określonych zachowań np. informowania sądu lub kuratora o przebiegu okresu próby, przeproszenia pokrzywdzonego, wykonywania ciężącego na nim obowiązku łożenia na utrzymanie innej osoby, wykonywania pracy zarobkowej, do nauki lub przygotowania się do zawodu, powstrzymania się od nadużywania alkoholu lub używania innych środków odurzających, poddania się leczeniu, w szczególności odwykowemu lub rehabilitacyjnemu, albo oddziaływaniom terapeutycznym lub uczestnictwu w programach korekcyjno-edukacyjnych, powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, powstrzymywania się od kontaktowania się z pokrzywdzonym lub innymi osobami w określony sposób, opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym, innego stosownego postępowania w okresie próby, jeżeli może to zapobiec popełnieniu ponownie przestępstwa (art. 72 § 1 k.k.). Niewykonanie nałożonego obowiązku w okresie próby może spowodować „odwieszenie” orzeczonej kary, czyli zarządzenie jej wykonania (art. 75 k.k.). Jedyny wypadek, kiedy sąd musi zarządzić wykonanie kary to sytuacja, w której skazany w okresie próby popełnił podobne przestępstwo umyślne, za które orzeczono prawomocnie karę pozbawienia wolności (przepis art. 75 § 1 k.k. stanowi, że „sąd zarządza”, a nie że „może zarządzić”) Inne zachowania skazanego mogą, ale nie muszą spowodować „odwieszenie”.

Podobne w skutkach jest warunkowe umorzenie postępowania karnego – na sprawcę może zostać wówczas nałożona część obowiązków, wyliczonych w art. 72 k.k. W razie dalszego, nagannego zachowania sprawcy sąd może (a niekiedy – musi) podjąć na nowo umorzone warunkowo postępowanie.

Decyzje o zarządzeniu wykonania kary lub podjęciu postępowania warunkowo umorzonego zapadają w postępowaniu wykonawczym. Zasadniczo orzeka w nim ten sąd, który wydał wyrok w pierwszej instancji. Pokrzywdzony nie jest już stroną, ale może zawiadamiać sąd np. o tym, że skazany nadal znęca się nad nim. Pomocny może być kontakt z kuratorem, o ile skazany został oddany pod jego dozór – kurator ma sporo uprawnień w postępowaniu wykonawczym, w tym możliwość wnioskowania o „odwieszenie” wyroku.

Ponieważ wyrok skazujący za znęcanie może obejmować okres aż do daty wyroku, zachowania sprawcy, które mają miejsce później, są kolejnym przestępstwem. Należy wówczas ponownie złożyć zawiadomienie o przestępstwie oraz poinformować sąd, który może „odwiesić” karę.

### Dowody

Szczególnym problemem w przypadku spraw o znęcanie jest brak dowodów – najczęściej jedynym dowodem są zeznania osoby pokrzywdzonej. Należy pamiętać, że nie ma „zamkniętego” katalogu możliwych dowodów i każdy dowód zgłoszony powinien być przez organy ścigania oceniony. Dowodami mogącymi świadczyć o znęcaniu mogą być np.: nagrania awantur, zabezpieczone dowody rzeczowe w postaci podartych ubrań, śladów krwi na ubraniu, zniszczonego sprzętu, odniesione widoczne obrażenia, rany – sfotografowane lub pokazane osobom, które mogą to potem potwierdzić, zaświadczenia i obdukcje lekarskie, rachunek z Izby Wyrzęźwień, zeznania świadków, w tym przesłuchanie funkcjonariuszy Policji, którzy interweniowali w mieszkaniu stron czy przedstawiciele innych służb, które podejmowały w tym wypadku działania.

Najczęściej dowody są dopuszczane przez organy prowadzące postępowanie karne z urzędu, bez oczekiwania na inicjatywę stron (zupełnie odwrotnie jest w większości spraw cywilnych – tam sąd nie zrobi niczego bez wniosku). Pokrzywdzony może zgłaszać wnioski dowodowe, jeżeli policja, prokurator czy sąd nie przeprowadzą dowodu z własnej inicjatywy. Wniosek taki może zostać oddalony jedynie w kilku ściśle określonych wypadkach: gdy przeprowadzenie dowodu jest niedopuszczalne, okoliczność, która ma być udowodniona, nie ma znaczenia dla rozstrzygnięcia sprawy albo jest już udowodniona zgodnie z twierdzeniem wnioskodawcy, dowód jest nieprzydatny do stwierdzenia danej okoliczności, dowodu nie da się przeprowadzić, wniosek dowodowy w sposób oczywisty zmierza do przedłużenia postępowania. W pozostałych sytuacjach dowód powinien być uwzględniony. Niedopuszczalność przeprowadzenia dowodu to stosunkowo rzadkie przypadki (np. przesłuchanie duchownego co do kwestii, o których dowiedział się podczas spowiedzi). Nieprzydatność dowodu musi być całkowita, generalna w tym znaczeniu, że np. zaświadczenie od dentysty nie jest przydatne do stwierdzenia znęcania psychicznego. Niemożliwość przeprowadzenia dowodu może zachodzić np. w razie śmierci świadka.

Nie ma np. granicy wieku małoletnich świadków, ale w zależności od ich poziomu rozwoju dowód z ich przesłuchania może być „nieprzydatny do stwierdzenia danej okoliczności”. Na pewno nie można oddać wniosku o przesłuchanie świadka małoletniego, obecnego w czasie awantur domowych, na zasadzie takiej, że „świadek najprawdopodobniej nie posiada istotnych informacji...” (organy postępowania winny sprawdzić w razie takiej wątpliwości, czy posiada - a więc – dopuścić dowód i przesłuchać świadka)

Na postanowienie o oddaleniu wniosku dowodowego zażalenie nie przysługuje, zatem należy zarzuty do takiego oddalenia zamieścić bądź w zażaleniu na umorzenie postępowania (jeżeli stało się tak w dochodzeniu lub śledztwie), bądź w apelacji (jeżeli niesłusznie nie dopuścił dowodu sąd).

### Środki odwoławcze

Ponieważ postępowanie przygotowawcze często jest umarzone czy też nie wszczęte „na próbę”, zażalenie na takie postanowienia warto wnieść. Rzadziej zajdzie potrzeba wniesienia apelacji - zwykle bowiem wyroki są skazujące, ewentualnie można wnieść apelację na zasadzie zbytniej łagodności kary.

W środku odwoławczym warto wskazać, jakiego uchybienia dopuścił się prokurator czy też sąd, dobrze wskazać również, w jaki sposób miało to wpływ na treść zaskarżonej decyzji. Jeżeli postanowienie zawiera uzasadnienie, przed sporządzeniem zażalenia należy dokładnie je przeanalizować. Nie sposób wyliczyć wszystkich możliwych, zatem poniższy katalog dotyczy najbardziej przydatnych:

- zbyt pobieżna, mało wnikliwa ocena dowodów bądź zaniedbanie wyjaśnienia wszyst-



- kich okoliczności danej sprawy- wówczas można w zażaleniu wskazać nowe dowody
- bezpodstawne oddalenie wniosku dowodowego
- zbyt szerokie zastosowanie zasady domniemania niewinności i tłumaczenia wątpliwości na korzyść oskarżonego

Wątpliwości powinny być takie, aby nie dały się usunąć – zatem organy postępowania powinny podjąć czynności celem ich usunięcia, np. przesłuchać innych świadków.

### Konsekwentne działania pokrzywdzonego

W sprawach o znęcanie istotne jest nie tylko, aby pokrzywdzony był zdecydowany złożyć zawiadomienie o przestępstwie, ale również to, by zeznawał konsekwentnie i nie odwołał już swoich zeznań. W sytuacji, gdy pokrzywdzony jest jedynym świadkiem, a zarazem osobą najbliższą wobec sprawcy może skorzystać z prawa do odmowy zeznań – wówczas odpada jedyny dowód w sprawie! Z tego powodu oraz z uwagi na cytowaną wyżej zasadę tłumaczenia wątpliwości na korzyść oskarżonego, sprawa, w której pokrzywdzony zmieni zeznania lub odmówi ich złożenia jest już właściwie **nie do wygrania dla pokrzywdzonego!**

### NIEKTÓRE SPRAWY CYWILNE I RODZINNE

Postępowanie jest bardziej sformalizowane od karnego (przynajmniej z punktu widzenia strony), **sąd zasadniczo niczego nie robi z urzędu**, w tym nie przeprowadzi dowodów, których strony nie zawnioskują (wyjątek – postępowanie opiekuńcze w sądzie rodzinnym), zatem strona musi sama zgłaszać dowody, nie robi tego za nią żaden organ państwowy. Zasadą jest także, że jeżeli ktoś coś twierdzi, musi swoje twierdzenie udowodnić. Wytoczenie sprawy jest odpłatne – konieczne jest **wniesienie opłaty sądowej** (zwanej dawniej wpisem), jeśli się jej nie uiści, sąd wezwie do wniesienia opłaty. Jeżeli składającego pismo do sądu nie stać na opłatę, może złożyć wniosek o zwolnienie od kosztów. Wówczas otrzyma od sądu druk oświadczenia, które należy wypełnić i odesłać sądowi w terminie siedmiu dni. Należy pamiętać, że nawet jeśli sąd zwolni kogoś od ponoszenia kosztów, zwolnienie dotyczy jedynie kosztów należnych sądowi. Od zwrotu kosztów procesu przeciwnikowi (np. poniesionych przez niego kosztów pomocy adwokackiej) w razie przegrania sprawy sąd nie może zwolnić.

Postępowanie cywilne dzieli się na dwie gałęzie: postępowanie procesowe i postępowanie nieprocesowe. W procesie strona, która się czegoś domaga, to powód. Przeciwnik nosi nazwę pozwanego. W trybie procesowym rozpoznawane są m.in. sprawy o rozwód, alimenty, ustanowienie rozdzielności majątkowej między małżonkami, eksmisję, odszkodowanie.

W postępowaniu nieprocesowym nie ma pozwu – sprawę inicjuje wniosek, ten kto występuje z nim do sądu, nosi nazwę wnioskodawcy. W niektórych przypadkach postępowanie nieprocesowe może zostać z urzędu wszczęte przez sąd (np. w sprawie władzy rodzicielskiej). Pozostałe strony postępowania nazywani są uczestnikami. W „nieprocesie” rozpoznawane są m. in. sprawy o podział majątku, opiekuńcze, o leczenie przymusowe alkoholizmu, niektóre sprawy o separację.

Po wpłynięciu pozwu (wniosku) sąd sprawdza, czy jest on opłacony i czy nie zawiera innych braków. W razie stwierdzenia takich braków, wzywa do ich uzupełnienia. Jeśli powód (wnioskodawca) nie uzupełni ich w terminie, sąd zarządza zwrot pozwu (wniosku) – od takiej decyzji przysługuje zażalenie. Zwrócone pismo nie wywołuje żadnych skutków, czyli tak jakby w ogóle nie zostało wniesione.

Najczęściej nie ma możliwości wskazania adresu do doręczeń na poste restante czy skrytkę pocztową. Jeżeli strona nie chce prawdziwego adresu podawać, jedy-

nym wyjściem jest przeglądanie akt w sądzie (wówczas nie rzadziej niż co kilka dni!) w celu sprawdzenia, czy nie została wydana jakaś nowa decyzja procesowa.

Wyrok, zasądający świadczenie pieniężne, musi zostać opatrzony tzw. klauzulą wykonalności, zanim komornik przystąpi do jego wykonywania. O klauzulę należy wystąpić do sądu, i dopiero z takim odpisem wyroku udać się do komornika. Zasadą jest, iż klauzulę taką otrzymać może dopiero wyrok prawomocny (gdy nikt nie wniósł apelacji lub mimo wniesienia apelacji została ona oddalona). W niektórych wypadkach wyrok już w pierwszej instancji jest opatrywany rygiorem natychmiastowej wykonalności (tak w sprawach o alimenty).

Sprawa o roszczenia pieniężne może zostać załatwiona ugodą sądową. Sąd nie wydaje wówczas wyroku, ale odpis protokołu z treścią ugody może zostać opatrzony klauzulą wykonalności i jest tak jak wyrok podstawą prowadzenia egzekucji.

### **Sprawa o rozwód**

Orzeka w niej sąd okręgowy. Opłata jest stała i wynosi 600 zł. Przesłanką rozwodu jest **zupełny i trwały rozkład pożycia** małżeńskiego (emocjonalnego, fizycznego i gospodarczego). Ważne również, by rozwód nie był zagrożeniem dobra małoletnich dzieci, gdyż to stanowi przeszkodę dla orzeczenia rozwodu. Orzeczenie rozwodu oznacza rozwiązanie małżeństwa i ustanie wspólności majątkowej.

Kwestia winy jest istotna tylko z punktu widzenia przyszłych alimentów pomiędzy rozwiedzionymi małżonkami – chodzi tutaj o to, który z małżonków winny jest rozkładowi pożycia, więc nie wystarczy samo stwierdzenie znęcania – musi ono mieć związek z rozkładem pożycia.

W wyroku rozwodowym sąd musi orzec o alimentach i o władzy rodzicielskiej nad wspólnymi, małoletnimi dziećmi stron. W czasie trwania sprawy rozwodowej nie można wytoczyć odrębnej sprawy o alimenty czy też o władzę rodzicielską.

Bardzo podobne w skutkach jest orzeczenie **separacji**. Ma ono wszystkie skutki rozwodu, z tym że małżeństwo trwa nadal i łatwiej odwrócić stan separacji, niż rozwód (przy rozwodzie - konieczne jest po prostu ponowne zawarcie małżeństwa). Dla orzeczenia separacji wystarcza zupełny rozkład pożycia, nie musi on być trwały. W wypadku sporu pomiędzy stronami, konieczny jest pozew o separację, sąd rozstrzyga w procesie, opłata wynosi 600 zł. Jeżeli sprawa nie jest sporna, a małżonkowie nie mają wspólnych małoletnich dzieci i są zgodni co do tego, że chcą separacji, konieczny jest nie pozew, a wniosek, zaś opłata wynosi 100 zł.

### **Ustanowienie rozdzielności majątkowej**

Należy wyraźnie rozróżnić wspólność majątkową (czyli małżonkowie zarabiają nie na własny, osobisty majątek, ale na majątek wspólny; do stycznia 2005r. oznaczało to również wspólną odpowiedzialność za długi) od majątku wspólnego (czyli majątku, jakiego małżonkowie dorobili się trakcie małżeństwa). Podział majątku bez rozdzielności majątkowej nie jest dopuszczalny.

Wspólność majątkową znosi wyrok rozwodowy – z datą wydania. Można dochodzić samego zniesienia wspólności, bez orzeczenia rozwodu, i wówczas, w wyjątkowych wypadkach, możliwe jest zniesienie jej z datą wsteczną. Ważnym powodem jest m.in. faktyczna separacja stron – tzn. strony pozostają formalnie w związku małżeńskim, ale nie mieszkają razem.

Orzeka w takiej sprawie sąd rejonowy – wydział rodzinny i nieletnich (więc postępowanie będzie najczęściej o wiele szybsze niż rozwodowe!), opłata wynosi 200 zł.

### **Dochodzenie alimentów**

Postępowanie jest wolne od kosztów, orzeka w nim sąd rejonowy – wydział rodzinny i nieletnich. Pomiedzy małżonkami wysokość alimentów zależy od tzw. zasady równej stopy życiowej małżonków, zaś w wypadku małoletnich dzieci zakres świadczeń alimentacyjnych zależy od ich usprawiedliwionych potrzeb oraz od możliwości zarobkowych i majątkowych osoby zobowiązanej do alimentowania.

Sąd ustala potencjalne możliwości zarobkowe pozwanego, biorąc pod uwagę wykształcenie i doświadczenie zawodowe oraz kwestię pełnosprawności. Nie jest natomiast dla samego zasądzenia alimentów istotne, czy w danej chwili pozwany pracuje. Istnieją także szczególne przepisy, umożliwiające uzyskanie alimentów z pominięciem komornika. Konieczne jest jednak, aby małżonkowie pozostawali we wspólnym pożyciu, a ten, który ma płacić, musi pracować legalnie.

W przypadku dłużnika alimentacyjnego, zatrudnionego na podstawie umowy o pracę, alimenty mogą być egzekwowane poprzez złożenie wyroku (lub ugody) opatrzonej klauzulą wykonalności u pracodawcy (art. 88 kodeksu pracy).

### **Sprawa o eksmisję**

Orzeka w niej sąd rejonowy - wydział cywilny. Opłata od pozwu wynosi 200 zł. Kwestię eksmisji reguluje art. 13 ustawy z dnia 21 czerwca 2001r. o ochronie praw lokatorów... (Dz. U. z 2001r., nr 71, poz. 733) Lokatorem w rozumieniu ustawy jest osoba, zajmująca lokal na podstawie innego tytułu niż własność (np. najem, spółdzielcze prawo lokatorskie). Nie ma zatem możliwości eksmitowania właściciela. W takiej sytuacji jedynym rozwiązaniem - po orzeczeniu rozwodu lub zniesienia wspólności majątkowej, jest skierowanie do sądu wniosku o podział majątku wspólnego.

### **Podział majątku dorobkowego**

Orzeka sąd rejonowy – wydział cywilny. Opłata wynosi 1000 zł, chyba że strony we wniosku umieściły zgodny plan podziału - wówczas opłata wynosi 300 zł. W tego typu sprawie pismem, wszczynającym postępowanie, jest wniosek (nie pozew). Sprawy tego typu są kosztowne z uwagi na konieczną wycenę wartości majątku (biegły).

### **Sprawy opiekuńcze**

Orzeka sąd rejonowy – wydział rodzinny i nieletnich. Postępowanie może toczyć się na wniosek lub z urzędu, zaś zasadą jest dobro małoletnich. Jeżeli więc okaże się, że oprócz znęcania rodzina żyje poniżej minimum socjalnego i nie ma warunków do wychowywania dzieci (np. nie ogrzewany domek na działce), sprawa może skończyć się odebraniem władzy rodzicielskiej obojgu rodzicom. Władza rodzicielska może zostać ograniczona postanowieniem sądu. Sąd może oddać wykonywanie władzy rodzicielskiej jednemu z rodziców, drugiemu pozostawiając jedynie prawo do współdecydowania o najważniejszych sprawach dziecka. Najdalszą ingerencją jest pozbawienie władzy rodzicielskiej. Postępowanie opiekuńcze jest wolne od kosztów.

### **PISMA PROCESOWE – ZASADY OGÓLNE**

Dochodzenie swoich praw przed sądem często wymaga formułowania pism (tzw. pisma procesowe). Warto zatem wspomnieć o kilku najważniejszych zasadach ich sporządzania.

**Treść.** Pisma procesowe powinny z jednej strony zawierać wszystkie informacje przydatne sądowi (także prokuratorowi, policji), ale powinny być zwięzłe, a zawarte w nich informacje powinny dotyczyć sprawy, nie należy pisać rzeczy „nie na temat”. Pisma zbyt długie, napisane zbyt „kwiecistym” stylem mogą spowodować, że informacje naprawdę istotne zostaną przeoczone. Każde pismo powinno zawierać odręcz-

ny podpis! Nie należy natomiast przywiązywać zbyt dużej wagi do tytułu, jaki nadajemy pismu - istotna jest treść i żądanie, zawarte w piśmie, a nie jego nazwa. Jeżeli np. z pisma wynika, że oskarżyciel posiłkowy nie zgadza się z treścią wyroku i chce jego zmiany - sąd zakwalifikuje to jako apelację.

**Forma.** Pismo powinno wymieniać instytucję, do której jest skierowane, zwłaszcza jeśli jest to kolejne pismo w sprawie. Należy (za wyjątkiem pierwszego pisma) podać także sygnaturę sprawy - powinna być na każdym piśmie, jakie otrzymujemy, a także na kopercie.

**Terminy.** Często pisma należy wnieść w konkretnym terminie, np. zażalenie wnosi się w terminie siedmiu dni od otrzymania postanowienia, które chcemy zaskarżyć - inaczej zażalenie w ogóle nie zostanie rozpoznane!. W razie wątpliwości co do dnia, w którym mija termin (np. w jakiś dzień wolny) proponujemy pismo wnieść wcześniej. Termin będzie zachowany, jeżeli w ostatnim dniu pismo zostanie złożone bezpośrednio w odpowiedniej instytucji (sąd, prokuratura) albo nadane na pocztę. Jeśli termin zostanie przekroczony z powodów nadzwyczajnych (szpital, wypadek), można - załączając dowód np. pobytu w szpitalu - złożyć tzw. wniosek o przywrócenie terminu, podając w nim, dlaczego pismo nie zostało wniesione w odpowiednim czasie. Ważne jest, aby razem z tym wnioskiem dokonać czynności, z którą się spóźniliśmy. Tak np. jeżeli nie wysłaliśmy w terminie zażalenia, składamy wniosek o przywrócenie terminu i razem z nim składamy zażalenie.

**Wezwania, pouczenia.** Często w czasie trwania sprawy sąd wzywa strony postępowania do przedłożenia dokumentów, uzupełnienia zgromadzonych dotychczas materiałów, złożenia oświadczenia itd. Często wezwania te są sformułowane w języku trudnym do zrozumienia dla nieprawnika. W razie wątpliwości należy jednak zasięgnąć informacji np. w sekretariacie sądu, w sądowym punkcie informacyjnym - w każdym razie na pismo sądowe należy odpowiedzieć. Trzeba też zwracać uwagę, pod jakim rygiem sąd wzywa i w jakim w jakim terminie należy udzielić odpowiedzi.

W sprawach cywilnych często sąd wzywa o podanie „wartości przedmiotu sporu”. W różnych rodzajach spraw obliczanie tej wartości wygląda różnie, np. w przypadku podziału majątku będzie to jego wartość (podajemy oczywiście przybliżoną - dokładną wyceni biegły w czasie sprawy), w przypadku alimentów - kwota, jaką żądamy za jeden rok (tzn. 12 x kwota, jakiej żądamy za miesiąc). W razie wątpliwości - najlepiej podać jakąś kwotę i wyjaśnić jednocześnie sądowi, dlaczego właśnie tak obliczyliśmy wartość przedmiotu sporu.

Sąd może wezwać o przedłożenie jakiejś ilości odpisów wniesionego pisma. Odpisem może być kserokopia takiego pisma - stąd, jeżeli składamy pisma do sądu, warto zawsze zachować jedną kopię dla siebie.

Podobnie trudne do zrozumienia mogą być pouczenia zawarte w pismach sądowych. Należy jednak je przeczytać i - np. jeżeli dotyczą sposobu, w jakim można wnieść zażalenie - zastosować się do nich.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY – WYBRANE INSTYTUCJE POMOCOWE

POWIAT	INSTYTUCJA	ADRES	DNI I GODZINY FUNKCJONOWANIA	RODZAJ ŚWIADCZONEJ POMOCY
BOCHEŃSKI	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Karolina 14 F, Bochnia, tel. 014-611-28-92/93	pon. – sb. godz. 10:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wsparcie w sytuacji trudnej</li> <li>▪ poradnictwo psychologiczne</li> <li>▪ poradnictwo prawne</li> <li>▪ pomoc w kontakcie z innymi instytucjami</li> <li>▪ krótkoterminowa terapia kryzysowa</li> <li>▪ schronienie – miejsca hostelowe</li> </ul>
BRZEŃSKI	Ośrodek Interwencji Kryzysowej (w PCPR)	ul. Wyszyńskiego 6, 32-800 Brzesko, tel. 014-663-00-31	pon. – pt. godz. 7:30 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ konsultacje: prawne, psychologiczne, społeczne</li> <li>▪ schronienie – 5 miejsc hostelowych</li> </ul>
	Hotel dla Ofiar Przemocy (prowadzony przez MOPFS)	ul. Okocimska 23a, 32-800 Brzesko, tel. 014-663-06-14	czynny całą dobę	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ schronienie – 7 miejsc hostelowych</li> </ul>
CHRZANOWSKI	Ośrodek Pomocy Społecznej w Chrzanowie	Al. Henryka 2/4 Chrzanów tel. 032-623-37-98	pon. – pt. godz. 7:30 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zespół ds. Profilaktyki i Terapii Rodzin</li> <li>▪ Telefon wsparcia – 032-623-13-71</li> <li>▪ Grupa wsparcia dla osób doznających przemocy</li> <li>▪ Grupa edukacyjna dla osób uzależnionych</li> <li>▪ Grupa Podstawowej terapii dla osób uzależnionych</li> <li>▪ GKRP</li> </ul>
	Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzebinii	ul. Kościuszki 38 Trzebinia tel. 032-612-15-10	pon. – pt. godz. 7:30 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zespół Profilaktyki i Terapii Rodzin</li> <li>▪ Telefon zaufania – 032-612-16-46</li> <li>▪ Konsultant ds. przemocy domowej</li> <li>▪ Specjalista społeczny ds. przemocy domowej</li> <li>▪ Terapeuta uzależnień, psycholog</li> <li>▪ Grupa psychoedukacyjna dla osób stosujących przemoc</li> </ul>
	Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (przy OPS w Libiążu)	ul. 9 Maja 2 32-590 Libiąż tel. 032-627-73-25	pon. 15:30 – 17:15 czw. 15:30 – 17:15	Grupa wsparcia
DĄBROWSKI	Punkt Interwencji Kryzysowej (działający przy PCPR)	ul. Piłsudskiego 24 33-200 Dąbrowa Tarnowska tel. 014-642-47-78	pon. godz. 9:00 – 11:00 wt. godz. 14:00 – 16:00 śr. godz. 16:00 – 18:00 czw. godz. 15:30 – 17:30 pt. godz. 11:30 – 13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ konsultacje: prawne, psychologiczne, społeczne, pedagogiczne</li> <li>▪ interwencja kryzysowa</li> </ul>
	Punkt Konsultacyjny dla Ofiar Uwikłanych w Przemoc Domową w Dąbrowie Tarnowskiej	ul. Piłsudskiego 21 33-200 Dąbrowa Tarnowska tel. 014-642-39-42	wt. godz. 17:00 – 19:00 śr. godz. 13:00 – 15:00 czw. godz. 9:00 – 11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wsparcie dla ofiar przemocy</li> <li>▪ udzielanie informacji i porad</li> <li>▪ mediacje</li> <li>▪ video-trening komunikacji</li> </ul>
GORLICKI	Ośrodek Interwencyjno-Mediacyjny z Hostelikiem dla Osób Doznających Przemocy	ul. Bełna 97 38-340 Biecz tel. 661-840-830 lub 693-365-801	czynny całą dobę dyżury pracownika socjalnego – oddziennie w godz. 17:00 – 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prowadzenie interwencji i mediacji</li> <li>▪ poradnictwo społeczne, prawne i psychologiczne</li> <li>▪ terapia osób i rodzin</li> <li>▪ terapia rodzinna w miejscu zamieszkania</li> <li>▪ prowadzenie hotelu – 13 miejsc</li> </ul>
KRAKOWSKI	Punkt Konsultacyjny „Pienwszy Kontakt” w Krzeszowicach	ul. Kościuszki 43 32-065 Krzeszowice 012-282-01-00	pon. godz. 15:30 – 20:00 wt. godz. 15:00 – 20:00 śr. godz. 14:00 – 17:00 czw. godz. 16:00 – 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ informowanie o możliwościach uzyskania pomocy i wsparcia</li> </ul>
	Punkt Konsultacyjny dla Osób w Kryzysie w Skawinie	ul. Żwirki i Wigury 23 32-050 Skawina tel. 012-276-34-10	pon. godz. 17:00 – 19:00 śr. godz. 17:00 – 19:00 I i II wt. miesiąca godz. 16:00 – 20:00, śr. godz. 18:00 – 20:00, czw. 17:00 – 20:00 sb. godz. 16:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pomoc psychologiczna</li> <li>▪ terapia uzależnień</li> <li>▪ grupa samopomocowa dla kobiet</li> <li>▪ stowarzyszenie abstenekniczek</li> <li>▪ grupa samopomocowa AA</li> </ul>

	Ośrodek Pomocy Rodzinie przy Konwencie OO Bonifratów	Konary – Zielona 21 32-031 Świątynki Górne tel. 012-270-51-61	Czynne całą dobę	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pomoc prawna</li> <li>▪ poradnictwo psychologiczne,</li> <li>▪ pomoc socjalna</li> <li>▪ schronienie</li> <li>▪ wydawanie żywności</li> </ul>
LIMANOWSKI	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej	Ul. Józefa Marka 9 34-600 Limanowa	–	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo socjalne, pedagogiczne, psychologiczne,</li> <li>▪ konsultacje prawne</li> </ul>
MIECHOWSKI	Punkt Interwencji Kryzysowej	ul. Sienkiewicza 20 32-200 Miechów tel. 041383-41-00 041-383-40-84 041-383-05-20	wt. godz. 15:15 – 18:30 śr. godz. 12:00 – 14:00 czw. godz. 11:00 – 13:00 pt. godz. 11:00 – 14:00 oraz 15:15 – 19:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo prawne</li> <li>▪ poradnictwo psychologiczne</li> <li>▪ konsultacje z funkcjonariuszem policji</li> <li>▪ terapia rodzin</li> </ul>
	Punkt Konsultacyjny „Pierwszy Kontakt”	ul. Rynek 17 32-200 Miechów tel. 041-383-05-17	wt. godz. 10:00 – 11:00 czw. godz. 16:00 – 17:00	–
MYŚLENICKI	Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin	ul. Szkolna 20b Dobczyce tel. 012-271-16-13	śr. godz. 14:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ konsultacje psychologiczne</li> <li>▪ poradnictwo</li> <li>▪ grupy wsparcia</li> <li>▪ praca socjalna</li> </ul>
	Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Poradnictwa przy PCPR	ul. Kazimierza Wielkiego 5 Myślenice tel. 012-274-43-35 502-365-520	pon. – pt. godz. 9:00 – 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ interwencja kryzysowa</li> <li>▪ poradnictwo prawne, psychologiczne, socjalne</li> <li>▪ konsultacje psychiatryczne, pedagogiczne</li> <li>▪ rozmowy z duszpasterzem</li> <li>▪ schronienie – 5 miejsc</li> </ul>
	Punkt Konsultacyjny Punkt Konsultacyjny	ul. 1 Maja 66 Sulkowice	wt. godz. 15:00 – 17:00	wt. godz. 15:30 – 18:00
	ul. Szkolna 20a Dobczyce			
NOWOSĄDECKI	Sądecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Śniadeckich 10 33-300 Nowy Sącz tel. 018-449-04-90	czynny całą dobę	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne</li> <li>▪ praca socjalna</li> <li>▪ terapie i indywidualne i grupowe, rodzinne i małżeńskie</li> <li>▪ mediacje małżeńskie</li> <li>▪ schronienie – 10 miejsc hostelowych</li> <li>▪ prowadzenie grup wsparcia</li> </ul>
NOWOTARSKI	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Bolesława Wstydlwego 14 34-400 Nowy Targ tel 018-266-42-07 (PCPR)	Czynne całą dobę dyżury specjalistów: śr. godz. 16:00 – 20 :00 pon. godz. 8:00 – 12:00 wt. godz. 17:00 – 19:00 czw. 16:00 – 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ konsultacje prawne, psychologiczne, pedagogiczne, socjalne</li> <li>▪ schronienie – 8 miejsc hostelowych</li> </ul>
OLKUSKI	Punkt Interwencji Kryzysowej przy PCPR	ul. Piłsudskiego 21 32-300 Olkusz tel. 032-641-32-92 032-641-32-97 032-643-39-41 032-643-39-45 wew. 21	Konsultacje z dyżurującymi specjalistami po uprzedniej rejestracji	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo prawne, socjalne i rodzinne</li> <li>▪ wsparcie psychologiczne</li> <li>▪ konsultacje z psychiatrą z kuratorem zawodowym, pedagogiczne;</li> <li>▪ elementy terapii indywidualnej i rodzinnej</li> <li>▪ wdrażanie procedury pracy ze sprawcą przemocy</li> </ul>
OSWIECIMSKI	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Oświęcimiu	ul. Dąbrowskiego 139 32-600 Oświęcim	czynne całą dobę	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ interwencja kryzysowa</li> <li>▪ poradnictwo prawne, rodzinne, psychologiczne, socjalne</li> <li>▪ schronienie – 6 miejsc hostelowych</li> </ul>
	Punkt Konsultacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie przy MOPS w Oświęcimiu	ul. Garbarska 1 32-600 Oświęcim tel. 033-843-05-06	pon. – pt. godz. 7:00 – 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo prawne, psychologiczne, socjalne, rodzinne</li> </ul>
	Ośrodek Interwencji Kryzysowej dla Ofiar Przemocy w Rodzinie przy Parafii Św. Maksymiliana Kolbe	Pl. Św. Maksymiliana Męczennika 2 32-600 Oświęcim tel. 033-844-03-70	pon. – czw. godz. 16:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne, pedagogiczne</li> <li>▪ konsultacje z doradcą zawodowym i kapłanem</li> </ul>

PROSZOWICKI	Ośrodek Interwencji Kryzysowej (przy PCPR)	ul. 3-go Maja 72 32-100 Proszowice tel. 012-386-29-60	pon. godz. 8.00-16.00 wt.– śr. godz. 7.30 – 15.30 czw. godz. 7.30 – 18.00 pt. godz. 7.30 – 15.30 Grupa Wsparcia - każdy IV poniedziałek miesiąca godz. 16.00-18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bezpłatna opieka prawna, psychologiczna i socjalna</li> <li>Grupa Wsparcia dla osób dotkniętych przemocą – wsparcie psychologiczne, prawne, socjalne, wymiana własnych doświadczeń osób dotkniętych przemocą</li> </ul>
	Hotel dla Osób Dotkniętych Przemocą – Internat przy Zespole Szkół w Piotrkowicach Małych	32-104 Koniusza tel. 012-386-94-11	czynny całą dobę	<ul style="list-style-type: none"> <li>schronienie – 10 miejsc</li> <li>opieka prawna, psychologiczna</li> </ul>
SUSKI	Powiatowy Punkt Interwencji Kryzysowej	ul. Mickiewicza 30 34-200 Sucha Beskidzka tel. 033-874-21-01	pon. – pt. godz. 11:00 – 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>poradnictwo prawne, psychologiczne, pedagogiczne</li> <li>pomoc terapeutyczna i socjoterapeutyczna</li> </ul>
TARNOWSKI	Punkt Konsultacyjny w Tarnowie	ul. Krakowska 19 33-100 Tarnów tel. 014-631-00-53	pon. godz. 16:00 – 18:00 – grupa dla kobiet, wt. godz. 8:00 – 10:00 – psycholog oraz 15:00 – 17:00 – grupa AA, czw. godz. 15:00 – 17:00 – instruktor terapii uzależnień	<ul style="list-style-type: none"> <li>konsultacje prawne, indywidualne, psychologiczne, pedagogiczne</li> </ul>
TATRZAŃSKI	Poradnia Rodzinna Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny w Zakopanem	ul. Makuszyńskiego 9 34-500 Zakopane tel. 018-206-44-54	pon. – pt. godz. 14:00 – 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>poradnictwo</li> <li>wsparcie psychologiczne</li> <li>praca socjalna</li> </ul>
	Hotel Interwencji Kryzysowej Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny	ul. Telnajera 31 34-500 Zakopane tel. 018-206-44-54	czynny całą dobę	<ul style="list-style-type: none"> <li>schronienie – 3 miejsca</li> </ul>
WADOWICKI	Powiatowy Ośrodek Wsparcia przy PCPR w Wadowicach	ul. Spadziasta 10 34-100 Wadowice tel. 033-873-98-25	pon. godz. 7:30 – 18:00 wt. godz. 7:30 – 19:30 śr. – pt. godz. 7:30 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>konsultacje psychologiczne, prawne, socjalne</li> </ul>
	Ośrodek Wspierania Rodziny w Andrychowie	ul. Metalowców 10 34-120 Andrychów tel. 033-875-24-29	pon. – pt. godz. 8:00 – 18:00 dyżur prawnika; śr. godz. 16:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>konsultacje prawne i psychologiczne</li> <li>terapia rodzinna, również w miejscu zamieszkania</li> <li>schronienie– 8 miejsc</li> </ul>
	Wadowickie Stowarzyszenie Integracji Społecznej Klub Abstynentów „Victoria” Wadowicki Punkt Pomocy Rodzinie	Al. Wolności 52 34-100 Wadowice tel. 033-873-33-20 - 21	pon. godz. 8:00 – 10:00 i 13:00 – 19:00, wt. godz. 8:00 – 10:00 i 14:00 – 20:00, śr. godz. 8:00 – 10:00 i 15:30 – 19:30, czw. godz. 8:00 – 10:00 i 14:00 – 19:00, pt. godz. 8:00 – 10:00 i 14:00 – 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>konsultacje prawne, psychologiczne, pedagogiczne</li> </ul>
WIELICKI	Punkt Interwencji Kryzysowej przy PCPR	ul. Danilowicza 12 32-020 Wieliczka tel. 012-288-02-20 lub 012-288-34-81	pon. godz. 9:00 – 17:00 wt. – pt. godz. 7:30 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>konsultacje prawne, psychologiczne, pedagogiczne</li> <li>terapia uzależnień</li> <li>terapia rodzinna</li> </ul>
KRAKÓW	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Radziwiłłowska 8b 31-026 Kraków tel. 012-421-82-42	czynny całą dobę	<ul style="list-style-type: none"> <li>interwencja kryzysowa</li> <li>psychoterapia indywidualna i rodzinna w sytuacjach skrajnie urozwojonych</li> <li>poradnictwo prawne, psychologiczne, socjalne</li> <li>animowanie i prowadzenie grup samopomocowych, grup wsparcia</li> <li>zapewnianie schronienia - 8 miejsc w hotelu przy Ośrodku oraz 15 miejsc w hotelu przy ul. Cechowej</li> </ul>
	Krakowski Instytut Psychoterapii	ul. Podbrzezie 6 Kraków tel. 012-423-02-28	pon. – pt. godz. 10:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>poradnictwo rodzinne, psychologiczne, pedagogiczne</li> <li>terapia rodzinna, indywidualna i grupowa</li> </ul>
	Ośrodek dla Osób Dotkniętych Przemocą	os. Krakowiaków 46 Kraków tel. 012-425-81-70	czynny całą dobę	<ul style="list-style-type: none"> <li>poradnictwo specjalistyczne: psychologiczne, prawne, pedagogiczne, rodzinne, socjalne</li> <li>zapewnianie schronienia – 60 miejsc</li> </ul>
	Dział Poradnictwa Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie	ul. Rzeźnicza 2, pok. 13,14 Kraków tel. 012-430-45-45	dyżury prawników: godz. 10:00 – 17:00 psycholog: pon., śr., pt. godz. 10:00 – 17:00, ostatni pt. miesiąca godz. 10:00 – 15:00 wt., czw. godz. 10:00 – 16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>poradnictwo specjalistyczne: prawne, psychologiczne</li> </ul>

		ul. Józefińska 14, pok. 12 Kraków tel. 012-616-54-80	dyżury prawnika: godz. 10:00 – 17:00 psycholog: pon. – pt. godz. 10:00 – 17:00	
		os. Szkolne 34, pok. 14 Kraków tel. 012-643-61-77	dyżury prawników: pon. – śr. godz. 10:00 – 18:00 czw. godz. 8:00 – 17:00, pt. godz. 9:00 – 17:00	
		ul. Praska 52 Kraków	pon. godz. 11:00 – 16:00, wt., czw., pt. godz. 10:00 – 15:00	
		ul. Dietla 64, pok. 6 Kraków tel. 012-429-13-33	dyżury prawnika: pon., wt., śr., pt. godz. 10:00 – 17:00 psycholog: czw. godz. 8:00 – 16:00	
		Al. Słowackiego 46, pok. 1 Kraków tel. 012-634-31-15	dyżury prawników: pon., śr., pt. godz. 11:00 – 18:00 wt., czw. godz. 7:30 – 18:00 psycholog: pon. godz. 12:00 – 17:00, śr. godz. 11:30 – 15:30, czw., pt. godz. 7:30 – 13:00	
		os. Teatralne 24, pok. 202 Kraków tel. 012-643-15-23	pn. – pt. godz. 10:00 – 18:00 dyżury prawników: godz. 10:00 – 17:00	
	ul. Jermianowskiego 37, pok. 3 Kraków Tel. 012-658-88-27	pn. – pt. godz. 10:00 – 18:00 dyżury prawnika: pon. – śr. godz. 8:00 – 16:00 psycholog: pon., wt., śr. godz. 10:00 – 17:00, czw. – pt. godz. 9:00 – 16:00		
NOWY SĄCZ	Sąddecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Śniadeckich 10 33-300 Nowy Sącz tel. 018-449-04-90	czynny całą dobę	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne</li> <li>▪ praca socjalna</li> <li>▪ terapie i indywidualne i grupowe, rodzinne i małżeńskie</li> <li>▪ mediacje małżeńskie</li> <li>▪ schronienie – 10 miejsc hostelowych</li> <li>▪ prowadzenie grup wsparcia</li> <li>▪ pomoc w kryzysie</li> <li>▪ bezpieczne przesłuchanie dzieci w przyjaznym pokoju</li> </ul>
	Koalicja „Przeciwno Przemocy”	ul. Śniadeckich 10 33-300 Nowy Sącz tel. 018-449-04-90	pon. – pt. godz. 7:00 – 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo, konsultacje</li> <li>▪ wizytowanie środowisk</li> <li>▪ działania profilaktyczne</li> </ul>
	Poradnia Specjalistyczna i Telefon Zaufania „Arka”	ul. Plac Kolegiacki 1 33-300 Nowy Sącz tel. 018-547-49-70	pon. – pt. godz. 17:00 – 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo prawne, psychologiczne, rodzinne, pedagogiczne, medyczne</li> </ul>
TARNÓW	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. N. M. Panny 3 33-100 Tarnów tel. 014 - 626-31-25	pon. – sb. godz. 8:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo prawne</li> <li>▪ interwencje psychologiczne</li> <li>▪ terapia krótkoterminowa</li> </ul>
	Punkt Konsultacyjny do Spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie przy ZG Ligi Kobiet Polskich	ul. Graniczna 8 33-100 Tarnów tel. 014 - 626-26-50	pon. – pt. godz. 9:00 – 18:00 Telefon Zaufania: godz. 9:00 – 16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo specjalistyczne,</li> <li>▪ informacja</li> <li>▪ interwencje</li> </ul>
	Poradnia Specjalistyczna i Telefon Zaufania „ARKA”	Pl. Katedralny 8 33-100 Tarnów tel. 014-621-01-91 tel. zaufania 92-67	pon. – pt. 16:00 – 20:00 telefon zaufania: pon. – czw. godz. 16:00 – 20:00 pt., sb. 16:00 – 6:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo specjalistyczne</li> <li>▪ informacja</li> </ul>
	Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno - Terapeutyczna	ul. Szubińskiego 25 33-100 Tarnów tel. 014-622-27-96	pon. – pt. godz. 9:00 – 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poradnictwo specjalistyczne terapia krótkoterminowa</li> <li>▪ pomoc psychologiczna dzieciom i młodzieży</li> </ul>

\*Pełny wykaz instytucji znajduje się na stronie internetowej ROPS: [www.rops.krakow.pl](http://www.rops.krakow.pl)