

# PRAWA CZŁOWIEKA TO TEŻ PRAWA KOBIET!

Babska interwencja w obronie ludzkich praw kobiet



Informator powstał w ramach projektu „Babska interwencja w obronie ludzkich praw kobiet”. Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

**© Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”**

**Autorki Informatora:**

**Dorota Zubrzycka-Urbańska, Natalia Chmielowska, Anita Kucharska-Dziedzic**

Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”  
Zielona Góra, Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego)  
tel/fax: 68 4549232, tel. kom. 692 064 061  
www.baba.org.pl, e-mail: baba@baba.org.pl

BABA jest organizacją pozarządową pomagającą wszystkim potrzebującym, zwłaszcza osobom i rodzinom dotkniętym problemem przemocy. Prowadzimy bezpłatne poradnictwo prawne i psychologiczne, psychoterapię, coaching i doradztwo zawodowe. Wydajemy bezpłatne informatory, szkolimy wolontariuszy oraz pomagaczy zatrudnionych w instytucjach pomocowych. Edukujemy prawnie i przeciwprzemocowo dzieci i dorosłych. Działamy dzięki wolontariatowi i darowiznom.

Prosimy o wpłaty na konto: nr 20175000120000000021098019

BABA jest organizacją pożytku publicznego, możesz nas wesprzeć, składając roczne zeznanie podatkowe. Nasz nr KRS 0000060904.



## **WSTĘP**

Kiedy słyszymy o łamaniu praw człowieka, na myśl przychodzi nam handel ludźmi czy niewolnictwo. Kiedy myślimy o łamaniu praw kobiet, przed oczami mamy regiony, do których pojęcie równouprawnienia jeszcze nie dotarło, lub te, gdzie równouprawnienie jest pozorne. Są miejsca, gdzie rodzice sprzedają kilkuletnie dziewczynki za żony starszym mężczyznom. Niestety, ludzkie prawa kobiet są także łamane w krajach demokratycznych – wśród nas, w naszych rodzinach czy najbliższym sąsiedztwie. Pozwól nam stanąć w ich obronie i stań razem z nami!

## **BABY**

# PRAWA CZŁOWIEKA TO TEŻ PRAWA KOBIET!

Przemoc wobec kobiet to nie tylko dysfunkcja relacji rodzinnych. To naruszanie podstawowych PRAW CZŁOWIEKA. Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności (1950) gwarantuje każdemu prawo do życia, zdrowia i wolności. Zakazuje tortur oraz innych form niehumanitarnego i poniżającego zachowania.

Przemoc mężczyzn wobec kobiet jest wynikiem historycznie ukształtowanego nierównego podziału władzy opartego na przewadze siły fizycznej, na nadstroju zwanym – patriachatem. Przez tysiące lat bicie kobiet (a czasem także ich zabijanie) było prawnie dozwolone, ponieważ kobieta traktowana była jak przedmiot, a nie podmiot.

Pod koniec XIX wieku stopniowo rozpoczął się proces delegalizacji tych praktyk. Jeszcze na początku XX wieku kobiety były wykluczone z udziału w życiu politycznym, a ich prawa obywatelskie były bardzo ograniczone. Były uzależnione od swoich mężów i ojców. Polki stosunkowo szybko uzyskały prawa wyborcze (1918). Zrównanie praw kobiet i mężczyzn znalazło się już w konstytucji marcowej (1921). Jednak prawa cywilne (zdolność prawna) Polek odbiegały bardzo od równościowych standardów. Praca kobiet w służbie cywilnej uzależniona była od zgody ich mężów, a po wyjściu za mąż automatycznie traciły swoje stanowiska. Mężczyzna miał decydujący głos w kwestii sprawowania opieki nad dziećmi. Kobiety posiadające pozamałżeńskie dziecko nie mogły dochodzić ojcostwa, a co się z tym wiązało – również alimentów. Zarobki kobiet były nawet dwukrotnie niższe niż zarobki mężczyzn.

W niektórych krajach europejskich kobiety uzyskały prawa wyborcze dopiero po II wojnie światowej. Prawo rodzinne wielu państw uznawało mężczyznę za głowę rodziny i nakazywało kobietom posłuszeństwo. Do dziś gwałt małżeński nie we wszystkich krajach jest uznawany za przestępstwo.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu kobiety mogły być bite i poniżane, a prawo nie chroniło ich w wystarczający sposób lub wcale nie chroniło. W wielu przypadkach sprawcy pozostawali bezkarni. Państwo dawało ciche pozwolenie na sprawowanie przez mężczyzn siłowego podporządkowania sobie partnerek życiowych i żon. Jeszcze do końca lat 80. ubiegłego wieku istniejąca wówczas Milicja Obywatelska na zgłaszaną przemoc domową odmawiała pomocy twierdząc, że w „sprawy rodzinne” się nie wtrąca.

Podczas światowej Konferencji Praw Człowieka w Wiedniu (1993) przemoc wobec kobiet została uznana za **naruszenie Praw Człowieka**. Wezwano także rządy wszystkich państw i ONZ od zapewnienia kobietom równych praw oraz podjęcia działań na rzecz likwidacji przemocy wobec kobiet. W 1995 r. podczas IV Światowej Konferencji w Sprawie Kobiet w Pekinie głównym tematem była likwidacja przemocy wobec kobiet. Utworzono platformę działania i ustalono, jakie działania mają podjąć państwa przeciwko przemocy wobec kobiet. Najważniejszym dokumentem dotyczącym zwalczania strukturalnej i prywatnej przemocy wobec kobiet jest Konwencja Organizacji Narodów Zjednoczonych

w sprawie eliminacji wszelkich form dyskryminacji kobiet CEDAW. Konwencja ta jest dokumentem wiążącym dla państw, które je podpisały i ratyfikowały. Wydano rekomendacje wzywające państwa członkowskie do zapewnienia kobietom odpowiedniej ochrony i wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, zgwałceń, czynów lubieżnych i innych form przemocy ze względu na płeć. W 1999 r. Konwencja została uzupełniona przez procedurę skargi indywidualnej umożliwiającą kobietom, których prawa zostały naruszone, złożenie skargi w Organizacji Narodów Zjednoczonych.

W wielu dziedzinach życia równość kobiet i mężczyzn posiada ustawowe gwarancje. W dużej mierze dzięki polityce antydyskryminacyjnej Unii Europejskiej. Rezolucja Parlamentu Europejskiego z 6 października 2021 r. szczegółowo omawia formy przemocy i narzędzia służące jej niwelacji.

Konwencja o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej Rady Europy zwana Konwencją Stambulską (z 2011 r. ratyfikowana przez Polskę w 2015 r.) potępiła wszelkie formy przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Nałożyła na państwa konkretne obowiązki wobec kobiet doznających przemocy. Nakazuje myślenie o przemocy w sposób kompleksowy. Konwencja uznaje, że wszelkie przejawy przemocy wobec kobiet są manifestacją nierównego stosunku sił pomiędzy kobietami i mężczyznami na przestrzeni wieków, który doprowadził do dominacji mężczyzn nad kobietami i dyskryminacji kobiet. Uznaje przemoc za naruszenie podstawowych praw i wolności człowieka.

Konwencja nakłada na władze publiczne wszystkich krajów obowiązek ochrony i wspierania osób doznających przemocy i karania sprawców. Nakazuje organizację poradni, telefonów zaufania, hosteli, ale także programów terapii dla sprawców. Uznaje również, że dzieci są ofiarami przemocy domowej także jako świadkowie przemocy w rodzinie.

Przyjęcie umów międzynarodowych oznacza konieczność dostosowania prawa krajowego. Implementacja konwencji to też praktyczne stosowanie jej uregulowań.

Jednak dyskryminacja kobiet i nierówność płci utrzymuje się do tej pory. Powoduje to trudności kobiet w uwolnieniu się z krzywdzących je związków.

### **Pamiętaj, że masz niezbywalne prawo do tego by:**

1. Wracać do domu bez strachu przed kolejnym dniem. Czuć się bezpiecznie.
2. Swobodnie gospodarować własnymi pieniędzmi.
3. Być darzona szacunkiem.
4. Być nietykalna.
5. Wyglądać według własnego uznania, nie będąc obwiniana za to, że prowokujesz do czegokolwiek.
6. Odmawiać i wyznaczać swoje granice.

# CZYM CHARAKTERYZUJĄ SIĘ PRZESTĘPSTWA WOBEC KOBIET?

Kobiety są największą grupą społeczną doznającą przemocy. Kobiety doświadczają przemocy ze względu na swoją płeć. Większość przestępstw dotyczących kobiety nie jest ujawniana w statystykach. Zdecydowana większość kobiet doświadczają przemocy wielokrotnie zanim zdecyduje się przemoc zgłosić. Kobiety całymi latami ukrywają istnienie przemocy domowej. Jeszcze gorzej jest z przemocą seksualną.

Ile kobiet traci życie w wyniku przemocy domowej – dokładnie nie wiadomo. Żadna instytucja państwowa w Polsce nie gromadzi statystyk, które by śledziły to zjawisko. Istnieją tylko szacunkowe dane publikowane przez organizacje pozarządowe – około 400 kobiet rocznie. Sprawcy są karani nie tylko za zabójstwo, ale też z innych kwalifikacji czynu takich jak: pobicie ze skutkiem śmiertelnym, zabójstwo nieumyślne. W statystykach trudno uchwycić też śmierć kobiety (a czasem i dzieci) przez tzw. samobójstwo rozszerzone sprawcy. Badania Organizacji Narodów Zjednoczonych wskazują, że około 38% kobiet, które padają ofiarą zabójstw, traci życie z rąk mężów i partnerów.

Zjawisko przemocy domowej jest poważnym problemem społecznym. Powoduje szkody nie tylko zdrowotne, ale też społeczne i materialne.

Doświadczanie przemocy przez kobiety jako zjawiska okrutnego i nieuchronnego odbija się na psychice oraz zdrowiu fizycznym. Bitą kobietą z czasem charakteryzuje się uległym i autodestrukcyjnym sposobem funkcjonowania. Rzadko sięgają po asertywne zachowania, mają u nich możliwości korzystania z mechanizmów radzenia sobie z problemem. Często kobieta doznaje urazów, które uszkadzają jej organizm i uniemożliwiają funkcjonowanie zawodowe. Badania naukowe wykazały, że ofiary przemocy domowej częściej niż ofiary innych przestępstw są narażone na problemy ze zdrowiem psychicznym oraz przewlekłe choroby somatyczne. Są wyczerpane, apatyczne, depresyjne. Często wówczas zaczynają się problemy w pracy, zmniejszają się dochody, częściej zdarza się utrata zatrudnienia.

Nie tylko kobiety ponoszą szkody związane z przemocą, ale też pracodawcy. Ofiara częściej jest niezdolna do pracy, bo przebywa na zwolnieniu lekarskim, jej wydajność w pracy jest mniejsza. Przemoc dotyczy rodzin niezależnie od pozycji społecznej czy zawodowej członków rodziny. Skala zjawiska nie jest do końca znana, ofiary wstydzą przyznać się do tego faktu, a także czują strach przed sprawcą. Wstrząsające jest, że człowiek może zostać pobity, okradziony, znieważony, zgwałcony we własnym domu, że musi z tego domu uciekać...

# DLACZEGO NIEKTÓRE KOBIETY POZOSTAJĄ W PRZEMOCOWYCH ZWIĄZKACH?

NIECHĘTNIE KORZYSTAJĄ Z INSTYTUCJI PUBLICZNYCH, ABY CHRONIĆ SIEBIE I SWOJE DZIECI

Większość osób stykających się z ofiarami przemocy domowej zadaje sobie pytanie: dlaczego ona nie odejdzie?. Nie znajdując odpowiedzi, częściowo przenoszą odpowiedzialność za przestępstwo na kobietę. U ofiar może wówczas pojawić się wtórne zranienie spowodowane niewłaściwymi reakcjami np. w formie niewiary w to, co ofiara opowiada, w pomniejszaniu tragizmu czy obwinianiu jej za jakieś zachowania. Zdarza się, że nawet organy ścigania i wymiar sprawiedliwości wątpią w przemoc doświadczoną przez zakatowaną na śmierć kobiety. W uzasadnieniach wyroków można przeczytać, że gdyby ofiara rzeczywiście była bita i maltretowana, to nie tkwiłaby tak długo w związku i nie doszłoby do zabójstwa.

Różne instytucje zobowiązane do pomocy i wsparcia stawiają kobiecie bezsensowne i raniące zarzuty typu: – po co pani go denerwuje, kiedy przychodzi pijany do domu? (autentyczne!). Kobiety ukrywają przemoc ze wstydu przed rodziną i otoczeniem. Jeżeli kobieta zaczyna o tym mówić – może generować kolejne konflikty. Niektóre ofiary szukają wsparcia wśród najbliższych, usiłują powiedzieć, że ich życie nie wygląda tak, jak wydaje się osobom z zewnątrz i jak opisuje je sprawca. Znajomi patrzą na nie z niedowierzaniem. Przecież jej mąż taki grzeczny, elegancki wszystkim się podoba, tylko ona kaprysi. Nie otrzymują wsparcia, a nawet wprost przeciwnie. Kiedy kobieta – ofiara przemocy poszła na policję powiedzieć, gdzie mąż ukrywa posiadaną nielegalnie broń, jej własna rodzina odwróciła się od niej bo doniosła na własnego męża. Nie jest to opowieść z Sycylii tylko z województwa lubuskiego... Podobnie dzieje się, gdy kobiety donoszą na partnerów prowadzących samochody po alkoholu – otoczenie traktuje je jako niełojalne partnerki.

Zjawisko przemocy domowej dla osób, które się z tym osobiście nie zetknęły, jest czasami niezrozumiałe. Kobieta – doświadczająca przemocy ma zaniżone poczucie własnej wartości. Domowy oprawca wmówił jej już tyle różnych win, że zniszczył w niej wszelkie bariery ochronne. Ofiara nosi w sobie poczucie skrzywdzenia nie tylko ze strony kata, także ze strony obojętnych i niedowierzających jej świadków. To paraliżujące doświadczenie i zniechęcające do walki o siebie i swoje bezpieczeństwo.

Jeżeli jesteś świadkiem przemocy domowej w swoim środowisku – nie oceniaj zachowania pokrzywdzonej osoby. Wysłuchaj i uwierz w to, co mówi. Wesprzyj. Dowiedz się, gdzie znajdują się organizacje, którym celem działania jest pomoc pokrzywdzonym przemocą. Możecie pójść tam razem.

# PRZEMOC – JAK JĄ ROZPOZNAĆ?

Jedną z najtrafniejszych definicji psychologicznych opracował profesor Jerzy Mellibruda.

**Przemoc to:**

- **intencjonalne działanie sprawcy, którego celem jest kontrolowanie i podporządkowanie sobie ofiary,**
- **narusza prawa lub dobra osobiste,**
- **uniemożliwia samoobronę osoby krzywdzonej,**
- **powoduje ból i cierpienie,**
- **istnieje dysproporcja sił między ofiarą i sprawcą.**

Przemoc domowa jest bardzo częstym zjawiskiem, występującym w całym świecie niezależnie od szerokości geograficznej. Tylko w 2021 r. w kraju zostało wszczętych 64 250 procedur „Niebieska Karta”. W większości ofiarami przemocy domowej są kobiety i dzieci, ale nie omija także mężczyzn, czy osób starszych. W zasadzie może spotkać każdego, bez wyjątku. Dla ułatwienia będę się do Ciebie, Drogi Odbiorco zwracać w formie żeńskiej, ale pamiętaj – jakiej płci, narodowości, orientacji seksualnej byś nie był/a – przemoc może spotkać każdego. A Stowarzyszenie BABA nie zostawi bez pomocy nikogo, kto się do nas zgłosi.

Pewnie wiele osób odłoży broszurę, myśląc, że przemoc ich nie dotyczy. Najczęściej kojarzy się ona z agresją fizyczną. A może być to powolny proces, zaczynający się bardzo niewinnie. Chociażby od ciągłych pytań: – *gdzie byłaś?*, – *co robiłaś?*; od blokady na koncie, tłumaczonej tym, że niefrasobliwie wydajesz pieniądze, od niezbyt mądrego żartu na Twój temat w towarzystwie. Czasami przemoc zaczyna się w tej chwili, gdy rozmawiacie po ostrej awanturze i mimo, że wiesz, że byłaś spokojna, kulturalna i masz rację – zostajesz zmanipulowana w taki sposób, że... przepraszasz. Dlatego zachęcamy serdecznie do lektury każdą i każdego, bez wyjątku.

## KOŁO PRZEMOCY

Przemoc może zaczynać się małymi krokami. Przecież mało kto świadomie wszedłby w związek z osobą, która obraża, poniża, a tym bardziej bije i gwałci. Uwierz – niejedna osoba myślała, że skoro jest inteligentna, wykształcona, samodzielna to problem przemocy jej nie dotyczy. I niejednokrotnie ta sama osoba pewnego dnia zrozumiała, że tkwi w toksycznym związku od lat, nie mając pojęcia, jak do tego doszło. Pamiętaj jednak, że możesz taką relację przerwać w każdej chwili. Możesz teraz, gdy już zauważasz, że coś jest nie tak. Jeśli przelała się czara goryczy, masz już dosyć i chcesz zmienić swoje życie. Gdy podejmiesz taką decyzję – najtrudniejsze już za Tobą. Jeżeli podejmiesz decyzję o rozstaniu, nie żałuj straconych lat – dały Ci wiele doświadczenia na przyszłość. Sprawcy przemocy są



dość podstępni. Działają tak, by ofiara poczuła się nieważna, zależna. By była święcie przekonana, że bez niego sobie nie poradzi. Jeśli przetrwałaś toksyczną relację i zostawiłaś ją za sobą, to już ze wszystkim innym sobie poradzisz.

Wydaje Ci się, że to, co dzieje się u Ciebie w domu, jest wyjątkowe, że Twoja rodzina funkcjonuje wedle specyficznego i wyjątkowego porządku. Jednak niemal we wszystkich rodzinach przemocowych życie toczy się według tego samego schematu. Przemoc domowa to najczęściej proces, powtarzający się w cyklach:

### **1. Faza narastania napięcia**

W tej fazie zazwyczaj osoba dotknięta przemocą zauważa, że coś zaczyna się dziać. Agresor szuka zaczepki, pretekstu do kłótni, z niczego nie jest zadowolony. Zaczyna pokrzykiwać, nadmiernie się denerwować, czasami nie chce rozmawiać, wszystko go drażni. Osoba dotknięta przemocą, stara się schodzić agresorowi z drogi, odgadywać każde życzenie przemocowego partnera i je spełniać. Nie ma jednak możliwości, by w ten sposób udało jej się zapobiec fazie drugiej.

### **2. Faza gwałtownej przemocy**

Jest to po prostu „wyładowanie się”, atak, pobicie, przymus fizyczny, sprowokowanie awantury. Kulminacja tego, co działo się w ostatnim czasie. W najgorszym wypadku faza ta kończy się ciężkim pobiciem, a nawet śmiercią. Czasem, aby sprawca doprowadził do fazy gwałtownej przemocy, musi się napić alkoholu. Na trzeźwo nie ma odwagi i obawia się konsekwencji, potrzebuje pretekstu czy swoistego zwolnienia z odpowiedzialności za agresywne zachowanie i tłumaczyć zwolnienie hamulców alkoholem. Po pierwszym takim zdarzeniu, ofiara może być w szoku i zaczyna stosować różne mechanizmy obronne, np. nie dowierzać w to, co się stało. Właściwie każda z osób pierwszy raz doświadczająca przemocy ma nadzieję, że wydarzyło się to pierwszy i ostatni raz.

### **3. Faza miodowego miesiąca**

Gdy sprawca przemocy wie, że posunął się za daleko, a napięcie spadnie, zazwyczaj bardzo intensywnie przeprosza – obiecuje poprawę, twierdzi, że nie wie, co w niego wstąpiło. Przynosi kwiaty, prezenty. Zachowuje się tak, jak na początku związku; dba o skrzywdzoną partnerkę, adoruje ją, zachowuje się wręcz idealnie. To właśnie ta faza daje osobie pokrzywdzonej nadzieję, że akt agresji był jednorazowy i że teraz będzie już lepiej. Jest to niestety nadzieja złudna.

Wkrótce po fazie miodowego miesiąca, od nowa rozpoczyna się faza narastania napięcia. A każdy kolejny cykl jest poważniejszy w skutkach i bardziej dotkliwy dla ofiary przemocy. Fazy powtarzają się we wszystkich związkach przemocowych. Mogą trwać tygodniami lub może być ich kilka w ciągu dnia. Czasem faza miodowego miesiąca to nie jest sielanka z przynoszeniem bukietów kwiatów, prezentów czy chodzeniem na romantyczne spacerzy, ale... np. odzywianie się do ofiary po imieniu zamiast określeniem obelżywym. Bo każde kolejne wybaczenie rozzuchwala sprawcę przemocy i sprawia, że jego wyrzuty sumienia stają się słabsze a relatywizacja agresji – większa. Miesiąc miodowy szybko mija i sprawca wchodzi w fazę narastającego napięcia.

I tak kolejny raz i kolejny raz...

## RODZAJE PRZEMOCY

### Przemoc fizyczna

Jest to naruszanie nietykalności cielesnej ofiary poprzez m.in. bicie, popychanie, kopanie, ciągnięcie za włosy, duszenie, wykręcanie rąk, przypalanie, zmuszanie do określonych zachowań i działań, wiązanie, opluwanie itp. Ograniczanie snu i jedzenia. Ten rodzaj przemocy często doprowadza do uszkodzeń ciała takich jak: siniaki, złamania, rany, uszkodzenia narządów wewnętrznych ze śmiercią włącznie. Przemoc fizyczną jest łatwo udowodnić. Dowodami będą:

- **obdukcje lekarskie** – to ważny dowód, gdyż opisuje obrażenia, jakich doznałaś i wiąże bezpośrednio rodzaje obrażeń z ich przyczynami. Zamiast obdukcji lekarskich przemoc udokumentujesz zaświadczeniami lekarzy rodzinnych, kartami informacyjnymi ze szpitali czy izb przyjęć;
- **zeznania świadków** – znajomych, sąsiadów, członków rodziny, krewnych i powinowatych, którzy widzieli lub słyszeli awanturę, widzieli Twoje uszkodzenia ciała, siniaki. Nie wstydź się i ukrywaj objawów stosowanej na Tobie przemocy pod grubym makijażem i ciemnymi okularami. Osobom najbliższemu oskarżonemu przysługuje prawo do odmowy składania zeznań;
- **fotografie** uszkodzeń ciała, zdemolowanego mieszkania;
- **notatki z interwencji policyjnych** – warto podczas interwencji Policji zapisać sobie datę i godzinę interwencji oraz nazwiska interweniujących Policjantów. Policjanci mają obowiązek przedstawić się w ten sposób, abyś mogła zapisać ich dane. Nie obawiaj się poprosić o powtórzenie nazwisk. Policjanci mogą być świadkami w sprawie karnej na okoliczności, jakie zastali podczas interwencji także Twoich uszkodzeń ciała;
- **Niebieska Karta**;
- **zaświadczenia o pobytach w instytucjach pomocowych**;

## Przemoc psychiczna

Przemocy fizycznej przeważnie towarzyszy przemoc psychiczna. Jest to naruszenie Twojej godności, krytykowanie i poniżanie, kontrolowanie, inwigilowanie, śledzenie, cyberstalking. To obelgi, poniżanie Ciebie, Twojej rodziny i znajomych, pogarda, groźenie użyciem siły fizycznej, wmawianie choroby psychicznej Tobie bądź Twojej rodzinie, ograniczanie wolności osobistej, izolowanie od rodziny, znajomych. To również szantaż emocjonalny, groźby porzucenia i zemsty. Ciągła agresja słowna. To także zachowania manipulacyjne – wmawianie Ci winy i odpowiedzialności za czyjeś postępowanie. Prof. Jerzy Mellibruda twierdzi, że każda przemoc jest psychiczna, ponieważ istotą każdej formy przemocy jest sprawowanie kontroli psychicznej. Służą temu różne oddziaływania natury psychologicznej takie jak: wywoływanie strachu i zagrożenia, niszczenie poczucia własnej wartości i godności, uzależnianie od siebie w aspekcie emocjonalnym (uczucia, myśli i zachowania ofiary zaczynają zależeć od tego, co zrobi lub czego nie zrobi sprawca).

### Przemoc psychiczną też można udowodnić:

- **zeznania** świadków, którzy słyszeli, jak sprawca stosuje przemoc psychiczną (obelgi, wyzwiska),
- **nagrania** (dźwięku, obrazu),
- **wydruki** sms, maili, postów i wiadomości z socialmediów.

## Przemoc seksualna

To zmuszanie Ciebie bądź dzieci do współżycia seksualnego. Uzależnianie łożenia na rodzinę od Twoich określonych zachowań seksualnych. Używanie gróźb lub siły w celu zmuszenia Cię do współżycia. Egzekwowanie siłą tzw. powinności małżeńskich. To także ośmieszanie na tle seksualnym, zachowania nacechowane seksualnie okazywane przy innych (np. dzieciach), czy dzielenie się publicznie Waszymi intymnymi sprawami. Badania wykazują, że co trzecia kobieta doznająca przemocy fizycznej doznaje też przemocy seksualnej.

## Przemoc ekonomiczna

Przemoc ekonomiczna wobec kobiet występuje od stuleci i związana jest z podziałem ról między płciami. Jest stosowana przez sprawców przemocy do kontrolowania ofiary i ugruntowania swojej władzy nad nią poprzez szantaż ekonomiczny zmuszanie do uległości.

Przejawia się w takich zachowaniach jak:

- wydzielanie skromnych środków na utrzymanie i żądanie szczegółowego rozliczania się z wydatków zanim kobieta otrzyma kolejną kwotę na wydatki,
- zmuszanie do upokarzającego proszenia o pieniądze,
- uniemożliwianie dostępu do konta bankowego,
- zabranianie podjęcia zatrudnienia,
- odbieranie wynagrodzenia, renty, emerytury i innych świadczeń,
- nieuwzględnianie w wydatkach domowych osobistych potrzeb kobiety,
- zmuszanie do pracy bez wynagrodzenia w rodzinnym biznesie,
- wymuszanie pełnomocnictwa do zarządzania majątkiem ofiary,
- wymuszanie wyrażania zgody do zaciągania kredytów.

Przemoc ekonomiczna może być stosowana przez obydwie płci, ale to kobiety są częściej ofiarami takiej przemocy. Jest to szczególnie niesprawiedliwe, kiedy kobieta wychowuje dzieci i z tego powodu pozostaje bierna zawodowo lub opiekuje się niepełnosprawnym członkiem rodziny. Czasem kobiety są przekonane, że zarabiający partner ma wyłączne prawo do decydowania o sposobie wydawania pieniędzy, a zaspokajanie potrzeb rodziny zależy wyłącznie od jego dobrej woli. Istotną przyczyną istnienia przemocy ekonomicznej jest różnica między zarobkami. Nadal mężczyźni zarabiają więcej i ich zarobki są często głównym dochodem rodziny. Sfeminizowane zawody są gorzej opłacane. Potrzeby rodziny i opieka nad dziećmi są często powodem, dla którego kobieta wybiera zatrudnienie gorzej płatne lub niepełnowymiarowe.

Konwencja Stambulska rozróżnia cztery rodzaje przemocy: fizyczną, psychiczną, seksualną i ekonomiczną. Polska ustawa karna przewiduje tylko trzy pierwsze. Przemoc ekonomiczną „podciąga” się pod przemoc psychiczną. Jeżeli pokrzywdzona przestępstwem ekonomicznym kobieta udałaby się do organów ścigania z wnioskiem o ściganie sprawcy przemocy ekonomicznej najprawdopodobniej odmówiono by jej wszczęcia postępowania. Przemoc ekonomiczna jest trudna do udowodnienia, ale to nie znaczy, że niemożliwa.

# PORTRET SPRAWCY

Sprawca przemocy domowej przez swoje zachowanie chce pokazać swoją dominację, wyładować frustracje. Sprawcą przemocy może być każdy bez względu na pozycję – urzędnik, artysta, lekarz, policjant czy polityk. Stosujący przemoc mężczyźni, mimo zmiany prawa i zwyczajów, nadal wyobrażają sobie, że posiadają prawo do dyscyplinowania kobiet zobowiązanych z racji ich płci do posłuszeństwa. Wiele kobiet godzi się na jakąś formę podporządkowania, uznając partnera za tzw. głowę rodziny. Wiele kobiet uznaje te genderowe uwarunkowania za relikwyt przeszłości i absurd, ale godzi się na nie dla świętego spokoju lub z lęku – nie tylko lęku o swoje bezpieczeństwo, ale także o pogorszenie się samopoczucia mężczyzny i jego frustrację wynikającą z poczucia gorszości czy kompleksów. Stosowanie przemocy wobec człowieka równego sobie nie jest łatwe. Dlatego sprawca uprzedmiotawia kobietę, nad którą się znęca. Jak już wspomnieliśmy, sprawcą przemocy może być każdy. Istnieje jednak wiele cech, które predysponować mogą do zachowań agresywnych. Sprawcy przemocy także często charakteryzują się określonymi zaburzeniami osobowości, które w znaczny sposób determinują ich zachowanie. Poniżej zostaną opisane przykładowe typy zaburzeń i cech, które najczęściej charakteryzują osoby agresywne.

## 1. Socjopatia, psychopatia

Psychopata jest to, można by rzec, klasyczny sprawca przemocy. Najbardziej bezwzględny i niebezpieczny. Nie ma w ogóle empatii, choć może się pozornie nauczyć mówić o uczuciach. Tak naprawdę jednak nie obchodzi go zupełnie. Liczy się dla niego tylko zaspokojenie własnych potrzeb. Trudno to jednak dostrzec – psychopata na co dzień nie biega z nożem po ulicy – częściej jest szanowanym obywatelem, który osiągnął wysoką pozycję społeczną. Jest charyzmatyczny, lubiany, atrakcyjny i czarujący. Potrafi mówić i zachowywać się tak, by to jemu uwierzono. Na pozór – wzór cnót. Sztukę manipulacji ma w przysłowiowym małym palcu. Po pewnym czasie będziesz się bać, że nikt Ci nie uwierzy. Pewnie będzie próbował wmówić Ci chorobę psychiczną. Może nawet przekonywać do swojej racji służby interwenującej. Potrafi tak ułożyć sobie relacje z ludźmi, że żyje pasożytniczo – jest adorowany i wyręczany w codziennych, nudnych obowiązkach. Ma olbrzymie mniemanie o sobie. Nigdy nie ma poczucia winy, wyrzutów sumienia. Nie jest zdolny do miłości ani żadnych głębszych uczuć, za to idealnie stwarza pozory. Nie wywiązuje się z obietnic, zobowiązań, ale jego urok często pozwala mu uniknąć konsekwencji. Nie odczuwa lęku, nie martwi się przyszłością. Byłby w stanie dla własnej przyjemności dokonać najbrzydlivszych zbrodni i nie poniósłby z tego tytułu żadnych kosztów emocjonalnych.

Psychopatę od socjopatę odróżnia przede wszystkim geneza zaburzenia. Socjopata ma zaburzoną moralność i postrzeganie świata w wyniku nieprawidłowej socjalizacji i wychowania, najczęściej nie jest jednak do tego stopnia niebezpieczny i brutalny, jak psychopata. Psychopatia wynika z genetyki i biologii, a jej skutki są o wiele gorsze dla otoczenia niż w wypadku socjopatii.

## **2. Narcystyczne zaburzenie osobowości**

Wyobraź sobie, że jakaś Twoja podstawowa potrzeba nie została spełniona, np. że nie jadłeś od kilku dni, i nagle ktoś wrywa i zabiera Ci przygotowany przed chwilą posiłek. Pewnie obudziłyby się w Tobie duże pokłady złości i miałbyś przelotną ochotę zastosować wobec tej osoby jakąś formę agresji. Podobnie ma narcyz, tylko jest to u niego bardziej nasilone. A jego najważniejszą, podstawową potrzebą jest nieustanne potwierdzanie własnej wartości, znajdowanie dowodów na to, że jego miłość własna jest uzasadniona. Jeżeli więc wydarzy się coś (nigdy nie przewidzisz, co to może być), co narcyz odbierze jako atak na swój idealny obraz, będzie dla niego to na tyle nie do zniesienia, że w wyniku tej frustracji zaatakuje.

Narcyz stara się kontrolować swoją ofiarę. Ma wobec niej tak wysokie wymagania, że niemożliwe do spełnienia. Nigdy nie będziesz na niego zasługiwać, nigdy nie będziesz dla niego wystarczająco dobra. Będzie stosować przemoc przez zaniedbanie, reagując jednocześnie oburzeniem, gdy się mu to uświadomi. Może wtrącać się w Twoje życie, sądząc, że ma prawo do decydowania za Ciebie, ponieważ jest nieomylny. Ta forma przemocy jest bardzo zawoalowana. Trudno zauważyć jej początek. Narcyz także nie ma empatii, nie zna poczucia winy.

## **3. Zaburzenie osobowości typu borderline**

Tzw. pograniczne zaburzenie osobowości, umiejscowione między nerwicami a psychozami. Osobę zaburzoną charakteryzuje chwiejność emocjonalna oraz niepewność własnej tożsamości i preferencji. Jej emocje przechodzą ze skrajności w skrajność. Jest to osoba nieszczęśliwa, która dotkliwie odczuwa skutki własnego zaburzenia. Może stosować przemoc, będąc przy tym przekonana, że to ona jest ofiarą czyichś działań, zrzucąc winę na rzekomo prowokujących. Jest impulsywna, gwałtownie wybuchy, nie kontroluje swoich reakcji a agresję kierować może zarówno w stronę otoczenia, jak i samej siebie. W tym wypadku często występuje przemoc psychiczna, ale fizyczna również się zdarza. Osoba zaburzona może charakteryzować się wrogością kierowaną do innych, bywa kłótliva, konfliktowa. Trudno jej podejmować działania, które nie wiążą się z natychmiastową gratyfikacją. Osoby takie

panicznie boją się odrzucenia (i to jest ich największe nieszczęście) oraz mogą wykorzystywać przemoc i groźby, celem utrzymania relacji. Grożą samobójstwem, gdy partner ma zamiar odejść. Mogą mieć skłonności do zachowań, które im szkodzą (uzależnienia, przygodny seks), a także do myśli paranoicznych.

W tym miejscu warto wspomnieć o tym, czym są **myśli paranoiczne, czy zaburzenia paranoiczne/ paranoiczne**, gdyż także mogą predysponować do agresji. Osoba ze skłonnościami do tego typu myślenia jest bardzo nieufna i egocentryczna. Boi się odrzucenia, opinii innych, nawet najmniejszej krytyki. Wydaje się jej, że wszyscy chcą ją skrzywdzić, obgadują, źle życzą. Cały świat kręci się wokół niej, a wszyscy spiskują, aby jej zaszkodzić. Właściwie cały świat funkcjonuje po to, by zrobić mu krzywdę. Jest niewyobrażalnie podejrzliwa. Czasem do tego stopnia, że pojawiać się mogą urojenia. W skrajnych, chorobowych przypadkach osoba taka jest przekonana, że ktoś ją śledzi, truje, wszczepia chipy. Człowiek taki uważa, że musi się bronić sam przed całym światem, dlatego będzie się bronić agresją i przemocą.

Myśli paranoiczne, urojenia czy omamy, mogą pojawiać się także w przebiegu wielu chorób takich jak psychozy, np. w schizofrenii paranoicznej. Osoba chora, oczywiście nie jest winna ani w pełni odpowiedzialna za swoje czyny, jednak także może stosować przemoc. Jeżeli nie jest leczona, urojenia i omamy mogą doprowadzić do tego, że popełni przestępstwo z użyciem przemocy. Może na przykład słyszeć głosy, które sugerują, że bliscy chcą ją skrzywdzić albo myśleć, że są opętani przez siły pozaziemskie. Chcąc się bronić – zaatakuje. Dlatego ważne jest, żeby w porę zareagować i podjąć leczenie. Niestety jest to trudne, gdyż osoba w stanie psychozy nie jest wobec objawów krytyczna – jest po prostu przekonana, że wytwory jej umysłu są prawdą, a bliscy chcą zrobić z niej wariata.

#### **4. Alkohol i narkotyki**

W tym miejscu warto wspomnieć o uzależnieniu od alkoholu czy narkotyków. Znaczna część przestępstw z użyciem przemocy popełnianych jest przez osoby będące pod wpływem substancji psychoaktywnych. Nie oznacza to jednak, że alkohol czy narkotyki są przyczyną przemocy. One tylko ułatwiają jej stosowanie i dają złudne usprawiedliwienie.

Istnieje wiele terapii mających na celu leczenie uzależnień i rzeczywiście bywają one skuteczne – o ile to osoba uzależniona jest wewnętrznie przekonana, że chce zmiany swojego życia i do niej dąży. Właśnie – osoba uzależniona – a nie jej żona czy dziecko, jak to najczęściej bywa. Ponadto używki powodują nieodwracalne zmiany w funkcjonowaniu mózgu do tego

stopnia zauważalne, iż w takim wypadku można odnieść wrażenie, że nastąpiła zmiana osobowości – oczywiście – na gorsze. Zdarza się, że kobiety porzucają niepijących alkoholików, gdyż odnoszą wrażenie, że nie są już oni tymi samymi mężczyznami, z którymi się związały. Może się też zdarzyć, że uzależniony nie skorzystał w pełni z procesu terapii i miejsce używki zajęła inna aktywność, także nie do zaakceptowania przez drugą stronę. (np. nadmierne zainteresowanie religią, ekstremalny sport).

**Cechy charakterystyczne dla tych zaburzeń mogą się przeplatać.** Nie muszą być jednoznaczne. Wspólnym mianownikiem wszystkich powyższych jest to, że zmiana zachowania sprawcy charakteryzującego się tymi cechami jest praktycznie niemożliwa. W wypadku zaburzeń typu borderline czy chorób psychicznych istnieją oczywiście formy leczenia i terapii. Ale, znów, działa ona tylko wtedy, gdy sam zainteresowany jej chce. A psychopata czy narcyz na terapię nie pójdzie, bo on nie widzi problemu w swoim zachowaniu. Chyba, że zrobi to po to, by uspić czujność ofiary.

Żadna terapia nie ma magicznych właściwości, a żaden terapeuta magicznej różdżki. Proces psychoterapii jest powolnym, trudnym procesem pracy nad sobą i zmianą swojego myślenia, reagowania, postrzegania. Odpowiedzialność za pomyślność tego procesu, spoczywa na kliencie. Skoro dana osoba nie cierpi, nie odczuwa bolesnych skutków swojego zachowania, niczego z terapii może nie wyciągnąć, gdyż nie będzie widziała najmniejszego sensu podjęcia tego wysiłku. Tym bardziej, że osoby z wyżej wymienionymi zaburzeniami nie widzą problemu w sobie - ewentualnie we wszystkich dookoła.

Nie ludź się. Nie zrobi tego dla Ciebie. A nawet gdyby spróbował, z taką motywacją, raczej się to nie powiedzie. Nie wyjaśniamy Ci tych mechanizmów, aby usprawiedliwić Twojego oprawcę, czy pozwolić Ci go zrozumieć. Pragniemy tylko, abyś zobaczyła, że z własnej woli nie zaprzestanie stosowania przemocy. Osobowość jest wypadkową genetyki, wychowania i środowiska. Zachowania ludzkie kształtowane są od wczesnego dzieciństwa. Osoba, wobec której stosowana była w dzieciństwie przemoc, najczęściej musi włożyć dużo pracy w to, by nie powielać tych wzorców we własnej rodzinie.

Masz wrażenie że Twój psychopatyczny oprawca się zmienia na lepsze? Mam złą wiadomość. Po prostu próbuje się powstrzymać, grać, aby w dalszym ciągu utrzymywać przy sobie ofiarę. Nie potrafi bez niej żyć, znęcanie się zaspokaja jego wypaczone potrzeby. Tylko do tego jest mu potrzebna druga osoba i tylko dlatego będzie stosować wiele zachowań, manipulacji mających ofiarę obezwładnić, uzależnić i pozbawić poczucia własnej wartości. Sprawca nie może żyć bez ofiary, nie – odwrotnie.



# PORTRET OFIARY

## PSYCHOLOGICZNE KONSEKWENCJE PRZEMOCY

Działania sprawcy zmierzają do tego, aby ofiarę od siebie coraz bardziej uzależniać i móc nadal stosować przemoc. Ale co dzieje się z osobą doświadczającą przemocy, z osobą pokrzywdzoną? Psychologicznymi konsekwencjami stosowania przemocy mogą być:

### **1. Obniżone poczucie własnej wartości, kompetencji i sprawczości**

Osoba doświadczająca przemocy, dzień po dniu, chwila po chwili, traci wiarę w siebie, poczucie własnej wartości i sprawczości. Dochodzi do wniosku, że znalazła się w sytuacji bez wyjścia. Zaczyna oprawcy wierzyć: że jest wariatką, histeryczką, że wymyśla i stwarza problemy. Przyjmuje życie w takiej formie, nie mając nadziei na zmianę, nie oczekując jej i nie próbując. Obwinia się, zastanawia, czy nie sprowokowała sprawcy jakimś słowem czy zachowaniem.

### **2. Wyuczona bezradność**

Krzywdzona osoba ma wrażenie, że będą przydarzały jej się same negatywne zdarzenia i nie ma sposobu, by im zapobiec. Prowadzi to do negatywnej oceny samej siebie, swoich możliwości, a nawet poczucia, że jest się bezwartościowym. Wydaje jej się, że nie poradzi sobie w życiu sama, nie utrzyma rodziny, nawet wówczas, gdy właśnie dzięki jej staraniom i zarobkowi ta rodzina funkcjonuje. Wyuczona bezradność to bierność i odrzucenie wiary czy nadziei na jakąkolwiek sprawczość. Modelowe myślenie o przyszłości zawiera przekonanie, że przyszłość to powielanie się smętnej teraźniejszości: I tak nic się nie uda, i tak nikt mi nie pomoże, i tak nic się nie zmieni, i tak nic nie zdziałam, i tak już zawsze będzie, i znikąd nadziei...

### **3. Rozwój zaburzeń depresyjnych lub lękowych**

Trwanie w nieustannym stresie, jakim jest przemoc, może prowadzić do rozwoju wielu zaburzeń. Stanami wskazującymi na rozwój depresji mogą być: przeważające uczucie smutku i beznadziei, problemy z codziennym funkcjonowaniem; negatywny obraz siebie, świata i przyszłości, niezdiagnozowane, chroniczne bóle i wiele innych. Na zaburzenia lękowe wskazywać mogą także specyficzne reakcje ciała – bóle w klatce piersiowej, wrażenie

omdlewania. Pojawiają się ciągle obawy, nieustanne martwienie się. Zaburzeniom tym mogą towarzyszyć ataki paniki, które są stanem bardzo nieprzyjemnym gdyż towarzyszy im wręcz przerażenie, wrażenie umierania. Zaburzenia lękowe potocznie są zwane nerwicą.

#### 4. PTSD

Po doświadczeniu silnych emocji związanych z prześladowaniem, przemocą, gwałtem może dojść także do pojawienia się zespołu stresu pourazowego (charakterystycznego np. dla aktywnych na wojnie żołnierzy). Jest to efekt silnych traum. Wspomnienia mogą prześladować ofiarę, wtrącać się niechciane w codzienność, zaburzać funkcjonowanie, powodować drażliwość, agresję. Tak silna trauma tworzy dosłownie fizyczny ślad w ludzkim mózgu. Tak zwana normalność w funkcjonowaniu staje niemożliwa, bo w każdej chwili może pojawić się dojmujące wspomnienie cierpienia i strach przed jego powtórzeniem. Uczucie, które towarzyszyło doświadczeniu krzywdy czy cierpienia nie wygasa, nie łagodnieje, lecz prześladowuje i uniemożliwia codzienną egzystencję.

Prędzej czy później konsekwencje stosowanej przemocy pojawią się. Rozpocznie się prawdopodobnie proces **wiktymizacji**, czyli wchodzenia w rolę ofiary. Osoba wobec której stosowana jest przemoc, powoli traci swoją tożsamość. Uczy się funkcjonować tak, by uniknąć zranienia, ale nigdy nie przyniesie to trwałych efektów. Jeżeli jeszcze taka osoba zostanie wtórnie zraniona; obwiniana np. przez rodzinę, co niestety nadal często się zdarza, to zaczyna funkcjonować jak „książkowa” ofiara i nawet po zakończeniu związku w którym dochodzi do przemocy, może wchodzić w równie niebezpieczne relacje.

Gdy sprawca Cię do tego doprowadzi – nie miej wyrzutów sumienia i nie obwiniaj się. To tylko jego odpowiedzialność i jego wina, a on żadnych wyrzutów sumienia nie ma. Osiągnął swój cel, doprowadził Cię do poddania się jego władzy nawet po zakończeniu Waszej relacji. Powielasz model relacji, którego Cię wyuczył. Potrzebujesz pomocy, wsparcia i terapii, jak każdy, kto doświadczył niespodziewanej krzywdy, a krzywda ze strony osoby, którą kochasz i której ufasz – zawsze jest niespodziewana.

# DZIECI DOŚWIADCZAJĄCE PRZEMOCY DOMOWEJ

Kolejną wątpliwością kobiet pozostających w przemocowych związkach paraliżującą ich działanie ukierunkowane na ratunek czy zmianę, jest dobro dzieci. Rodzice uważają, że dzieci powinny się wychowywać w pełnej rodzinie. Tak byłoby pewnie rzeczywiście najlepiej, ale w idealnym, a przynajmniej – zdrowym związku. Zapewniamy Cię jednak: lepszy jeden szczęśliwy, spokojny rodzic, który potrafi zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, niż wychowywanie się w rodzinie w której są narażone na bycie świadkami lub ofiarami przemocy. Narażanie na to dziecka jest dla niego traumą; pozostając w związku z osobą stosującą przemoc, narażasz dzieci na krzywdę i można Ci będzie zarzucić, że nie chronisz ich wystarczająco.

Takim kobietom towarzyszy też obawa przed naznaczeniem czy odrzuceniem ich dzieci przed środowiska rówieśnicze, jako dzieci alkoholików, awanturników, bandytów, przestępców. Osoby długotrwale krzywdzone obawiają się krzywd ze strony całego zewnętrznego otoczenia.

Dzieci wychowywane w tzw. rodzinach dysfunkcyjnych, a więc także przemocowych, przyjmują często role, które zaważyć mogą na ich dalszym rozwoju, a także na całym ich dorosłym życiu. Dzieci takie często od najmłodszych lat czują się odpowiedzialne za sytuację w domu- odnoszą wrażenie, że mają wpływ na to, co się dookoła nich dzieje. Przejmują niejako rolę ojca/matki w rodzinie. Zdarza się też zupełnie odwrotnie – przyjmują negatywne role, starając się podświadomie, poprzez stwarzanie problemów wychowawczych, zwrócić na siebie uwagę i sprawić, by uwaga rodziny zaczęła się kręcić wokół jego problemów, a nie przemocy. Mogą też być nadmiernie wesołkowate – próbując rozładować nieustanne napięcie w domu. Rzutuje to na całą ich przyszłość, mogąc prowadzić do zaburzeń osobowości, nerwic i depresji.

Wiele takich dzieci w dorosłości musi korzystać z terapii dla **DDA** (Dorośle Dzieci Alkoholików) lub **DDD** (Dorośle Dzieci z Domów Dysfunkcyjnych). To prawda, możesz usłyszeć od swojego dziecka, że ma Ci za złe rozstanie z jego ojcem – dzieci nie są w stanie zrozumieć wszystkiego, zawsze będą kochać oboje rodziców. Weź jednak pod uwagę, że wiele dorosłych dzieci z rodzin przemocowych, po latach czują się skrzywdzone przez oboje rodziców: przez ojca który był przemocowcem, ale także, przez matkę: która trwała w tym i nie zrobiła nic, by swoje dzieci chronić.

Innym problemem są obawy doświadczającego przemocy rodzica przed utratą dzieci i ich miłości na rzecz rodzica stosującego przemoc. To nie są bezpodstawne obawy, bo długotrwałe pozostawanie w dysfunkcyjnej rodzinie buduje w dzieciach prymat instynktu przetrwania nad moralnością i dzieci nie tylko pozostają w konflikcie lojalności, ale wręcz opowiadają się po stronie krzywdzącego, a więc silniejszego i tego, który zapewni im utrzymanie. Matki, które latami pozwalały się

krzywdzić na oczach dzieci, powstrzymywały dzieci przed bronieniem ich, kazały zamykać się w swoich pokojach, dziwią się, że dzieci robią dokładnie to, czego uczyli ich rodzice, oboje: i matka i ojciec. Dzieci nie są świadkami przemocy, są ofiarami tej przemocy tak samo, jak krzywdzony rodzic, nawet jeśli nie doświadczały bezpośredniej przemocy fizycznej i cała rodzina wymaga pomocy i terapii psychologicznej.

Syndrom DDA lub DDD rzutuje na przyszłość dotkniętego nim dziecka. W dorosłym życiu nie radzą sobie najlepiej, nie wykorzystują swoich możliwości i talentów. Jest to zespół utrwalonych schematów działania, jakie dziecko wnosi z domu, które pozwalały mu przetrwać dzieciństwo, ale w życiu dorosłym są przeszkodą nie do pokonania na drodze do szczęśliwego i aktywnego życia. Mają poważne trudności w kontaktach z innymi ludźmi. Są skrępowane emocjonalnie. Zamykają się w sobie, nie potrafią się cieszyć, bawić. Wciąż towarzyszą im silne uczucia wyniesione z domu: uczucie lęku, wstydu, bezwartościowości i poczucia winy. Kiedy osoba z syndromem DDA lub DDD sama zostaje rodzicem, nie znając właściwego modelu życia rodzinnego, błąka się po omacku, popełniając błędy.

## **JAK TO SIĘ STAŁO?**

Do sporadycznych przypadków w naszym kraju należy sytuacja, że kobieta zostaje pobita i zgwałcona już podczas pierwszej chwili intymności. Początkowo relacja przebiega bez znaków możliwej agresji ze strony partnera. Wszystko wydaje się być w jak najlepszym porządku, a przynajmniej tak widzą to przyszłe ofiary przemocy domowej. Pewnego dnia zostają pobite przez swojego ukochanego. Szok. Nie wierzą w to, co się stało. Są przerażone. Doszukują się przyczyny takiego zachowania, jakiegoś usprawiedliwienia. Ogarnia je wstyd przed otoczeniem. Wypierają zdarzenie i doświadczenie przemocy.

Osoby pobite czy skrzywdzone w jakikolwiek inny sposób, po pierwszym ataku agresji usiłują rozmawiać ze sprawcą. Wyłumaczyć mu, co czują i wzbudzić w nim poczucie winy. Takie działania dają krótkoterminowe efekty. Ofiara przemocy za pierwszym i kolejnym razem usiłuje wymusić na sprawcy obietnicę poprawy, odwołuje się do miłości, dobra dzieci itp. Czasem sprawca coś obieca, bo to go nic nie kosztuje. Potem zrobi to samo. Znow zaatakuje i skrzywdzi, ale tym razem winą obarczy ofiarę. Wydumaną winą, przysłowiowo – zbyt słoną zupą.

Gdy apelowanie do uczuć nie przynosi skutku, podnoszone są argumenty radykalne i zapowiadające konsekwencje: straszenie oprawcy rozwodem, alimentami, wyprowadzeniem się z domu, powiadomieniem Policji ale gróźb tych raczej krzywdzone osoby nie spełniają. Czasem na kilka dni zamieszkają u rodziców, po czym wracają, licząc że sprawca przestraszył się ewentualnych konsekwencji własnych czynów.

Z czasem przemoc narasta a ofiary starają się unikać sytuacji w których mogłyby zostać pobite, zaczynają życie pełne lęku. Bronią się przed sprawcą, aktywnie się broniąc, drapiąc, kpiąc, odpychając sprawcę lub pasywnie – osłaniając ciało przed razami. Całkowicie podporządkowują się sprawcy.

Obowiązujące prawo traktuje małżonków jako równoprawnych partnerów. Tak samo odpowiedzialnych za sytuację materialną rodziny, jak i wychowywanie potomstwa. Małżonkowie wspólnie winni przyczyniać się do zaspokajania potrzeb rodziny i podejmować takie decyzje jakie w danej sytuacji będą dla rodziny najlepsze (Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy). W mentalności większości ludzi pozostaje myślenie o rodzinie w kategoriach uwarunkowania biologicznego. Utrwalone stereotypy pokazują kobietę jako osobę zaspokajającą emocjonalne potrzeby rodziny, poświęcającą się dla niej i odpowiedzialną za jej prawidłowe funkcjonowanie. Jeżeli rodzina nie funkcjonuje prawidłowo kobieta często czuje się winna i czyni różne zabiegi, aby to zmienić. Umyka jej świadomości coraz bardziej widoczna sytuacja przemocy oraz to, że staje się jej ofiarą. Te same stereotypy przedstawiają mężczyznę jako uprawnionego do sprawowania władzy i podejmowania wszelkich decyzji. Żaden „prawdziwy” facet nie chce być pantoflarzem i partnerstwo w małżeństwie nie jest przez niego akceptowane. **Chcesz z takim człowiekiem spędzić życie i wychowywać dzieci?**

## NIEBIESKA KARTA I CO DALEJ?

Niebieska Karta to procedura, która ma pomagać osobom dotkniętym przemocą w rodzinie w odzyskaniu dobrostanu i poczucia bezpieczeństwa. Procedura Niebieska Karta przebiega następująco:

- wszczęcie procedury inicjuje wypełnienie formularza „Niebieska Karta” przez osobę zgłaszającą problem przemocy w rodzinie. Tą osobą nie tylko może być ofiara przemocy ale również policjant, pracownik socjalny, lekarz, pielęgniarka, ratownik medyczny, nauczyciel, psycholog szkolny, dyrektor szkoły – kiedy, prowadząc czynności służbowe czy zawodowe, uzna, że stosowana była przemoc;
- opracowanie indywidualnego planu pomocy dla osoby dotkniętej przemocą w rodzinie to rady, jakie działania trzeba podjąć aby poprawić swoją sytuację życiową. Podpowiedzą Ci, gdzie możesz się udać celem uzyskania bezpłatnej pomocy specjalistycznej (prawnej, psychologicznej);
- oddziaływanie na sprawcę przemocy przez Zespół Interdyscyplinarny, który zaprasza sprawcę przemocy na posiedzenie. Przekazuje mu informacje o konsekwencjach popełnianych czynów oraz o koniecznych do zrealizowania działaniach w celu zaprzestania stosowania przemocy w rodzinie. Sprawca może, ale nie musi uczestniczyć w posiedzeniu Zespołu. Zespół nie jest

organem administracji publicznej, nie jest organem ścigania, aby mógł wysłać sprawcy wezwanie.

- monitorowanie sytuacji rodziny, czyli sprawdzanie, czy sytuacja się poprawiła i rodzina jest bezpieczna lub staje się bezpieczniejsza z każdym dniem;
- zakończenie procedury Niebieska Karta powinno nastąpić w momencie ustania problemu przemocy i zrealizowaniu indywidualnego planu pomocy. O zakończeniu procedury osoba wszczynająca zostanie powiadomiona.

Jeżeli wyobrażasz sobie, że po założeniu Niebieskiej Karty nastąpi jakieś trzęsienie ziemi i wszystko się zmieni, to możesz srogo się zawieść. Procedura ta jest przewlekła i mało skuteczna w stosunku do oczekiwania. Do wszczęcia procedury nie jest potrzebna zgoda osoby dotkniętej przemocą. Jeżeli bez Twojej wiedzy czy zgody wszczęto procedurą w Twojej sprawie to możesz, ale nie musisz w niej uczestniczyć. Na posiedzenia zespołu będą Cię zapraszać, a nie wzywać. Nie musisz iść na takie spotkanie. Przemyśl jednak – może dowiesz się czegoś, czego nie wiesz i co zmieni Twoje podejście do przemocy w Twojej rodzinie?

**Procedura stosowana przez Zespoły Interdyscyplinarne nie jest koniecznym etapem ścigania sprawcy przestępstwa znęcania się nad rodziną.** Możesz, ale nie musisz korzystać z pomocy Zespołu Interdyscyplinarnego. Ukaranie sprawcy przez Sąd nastąpi bez względu na to, czy będzie sporządzona Niebieska Karta czy nie będzie.

## **JAK PAŃSTWO CHRONI OBYWATELI I OBYWATELKI PRZED PRZESTĘPSTWAMI?**

Państwo, przez swoje organy, ma konstytucyjny obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa wszystkim obywatelom. Między innymi każdemu obywatelowi zapewnia się nietykalność cielesną, wolność osobistą, wolność od przemocy. Jeżeli ktoś popełni przestępstwo Policja i Prokuratury ścigają sprawców a Sądy ich karzą. Następnie kary te są wykonywane a skazani podlegają kontroli podczas przebiegu kary. Kara orzekana przez Sądy ma cel wychowawczy i zmianę postępowania sprawcy w przyszłości, uczynienie zadość sprawiedliwości, naprawienie szkody spowodowanej przestępstwem, satysfakcję pokrzywdzonego, prewencję szczególną. Doświadczenie kary kształtuje przyszłe zachowanie sprawcy w ten sposób, że sprawca raczej będzie starał się nie wrócić do przestępstwa. Dotyczy to także przestępstw dokonywanych na kobietach.

Nikt nie zapewni Ci osobistego ochroniarza, aby chronił Cię przed przemocą w Twoim domu. Jeżeli Twój mąż czy partner nie rozumie tego, że popełnia przestępstwo to powinien zostać ukarany, aby wymiar sprawiedliwości zmienił jego postępowanie, a Tobie zapewnił bezpieczeństwo. Innej drogi nie ma. Aby prokuratura prowadząca postępowanie karne mogła wystąpić z aktem oskarżenia, powinnaś zatroszczyć się o zgromadzenie odpowiednich dowodów na istnienie przemocy. Im szybciej to zrobisz, tym lepiej dla Ciebie, Twoich dzieci i jest duże prawdopodobieństwo, że do przemocy już nigdy nie dojdzie. Być może Twoja szybka i konsekwentna decyzja uratuje rodzinę i zapewni jej bezpieczną i spokojną egzystencję. Daj szansę wymiarowi sprawiedliwości, aby Ci pomógł.

Przestępstwo to czyn zabroniony uznany za społecznie szkodliwy lub społecznie niebezpieczny konkretnie zdefiniowany i zagrożony karą na mocy prawa karnego. W Polsce obowiązuje Kodeks Karny - ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r.

Poniżej są opisane przestępstwa, których ofiarą możesz być.

## **Znęcanie się**

Typ podstawowy przestępstwa znęcania się określony jest art. 207 § 1 Kodeksu Karnego

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

Znęcanie się to działanie albo zaniechanie polegające na umyślnym zadawaniu bólu fizycznego lub dotkliwych cierpień moralnych, powtarzających się lub jednorazowych rozciągających się w czasie. Przestępstwo znęcania się z zaniechania występuje, kiedy np. przestajemy karmić i dbać o dziecko. Przestępstwo znęcania się określone zostało jako zachowanie wielodziałaniowe; sprawca w pewnym przedziale czasu powtarza wobec ofiary czyny zabronione. Dla stwierdzenia przemocy w rodzinie nie wymaga się od ofiary, aby sprzeciwiała się działaniom sprawcy, np. podejmowała próby obrony, ucieczki. Ofiara, będąc stroną słabszą fizycznie i psychicznie, może nie mieć żadnej możliwości skutecznej obrony oraz odczuwać lęk przed eskalacją agresji.

## **Znęcanie się nad osobą nieporadną**

Znęcanie się nad osobą nieporadną uregulowane jest w art. 207 § 1a Kodeksu Karnego

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

Za osobę nieporadną uznaje się osobę, która ze względu na swoje właściwości fizyczne np. podeszły wiek, kalectwo, chorobę lub właściwości fizyczne np. upośledzenie umysłowe, nie ma możliwości decydować o swoim losie.

## **Znęcanie się ze szczególnym okrucieństwem**

Uregulowane jest w art. 207 § 2. Kodeksu Karnego

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

Sąd analizuje w każdej konkretnej sprawie czy popełnione przestępstwo połączone było ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa. W słowniku języka polskiego okrucieństwo oznacza skłonność do zadawania bólu innym dla swojej przyjemności. Orzecznictwo nie stworzyło jednolitej wykładni pojęcia szczególne okrucieństwo.

## **Gdy ofiara znęcania targnęła się na swoje życie**

Uregulowany w art. 203 §3 Kodeksu Karnego

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

W tym przypadku Sąd ustala, czy między aktami przemocy a targnięciem się ofiary na życie istnieje związek przyczynowy oraz czy sprawca mógł przewidzieć konsekwencje swojego czynu.

## **Groźba karalna**

Jest to przestępstwo polegające na groźeniu innej osobie popełnieniem na jej szkodę lub na szkodę osoby najbliższej, art. 190 Kodeksu karnego

*Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.*

Groźba karalna nie jest to każda groźba w potocznym znaczeniu tego słowa. Aby była karalna musi wzbudzić obawę u pokrzywdzonego, że zostanie popełnione przestępstwo na jego szkodę lub osoby jemu najbliższej. Groźby sprawcy przemocy typu: zabiję, pobiję, podpalę dom – są to groźby karalne. Mogą one być wypowiedane ustnie ale też na piśmie, telefonicznie, internetowo, za pomocą rysunku lub gestu (przystawianie pięści do twarzy ofiary, noża do gardła). Ale np. wypowiedanie słów typu: pójdę do sądu i zostaniesz ukarany – nie jest groźbą, ponieważ każdy ma prawo korzystać z wymiaru sprawiedliwości.



## Nękanie

Nazywanie również stalkingiem jest coraz częściej występującym przestępstwem. Statystycznie ofiarami nękania najczęściej padają kobiety.

*Art. 190a § 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.*

*§ 2. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek, inne jej dane osobowe lub inne dane, za pomocą których jest ona publicznie identyfikowana, w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.*

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

*§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.*

### **Nękanie może przybrać różne formy, między innymi:**

- natrętne komunikowanie się, częste telefonowanie, głucho telefony, sms-y;
- wysyłanie niechcianych wiadomości na komunikatorach, portalach społecznościowych, maile;
- nachodzenie ofiary w domu, nachodzenie rodziny;
- składanie niepożądanych propozycji;
- próba destabilizacji życia zawodowego, nachodzenie w pracy, utrudnianiu obsługi klientów, pisanie różnych donosów z nieprawdziwymi informacjami. powodowanie różnego rodzaju kontroli przy prowadzeniu działalności gospodarczej;
- śledzenie, robienie zdjęć, filmów, podglądanie, obserwacja domu lub miejsca pracy;
- szantażowanie;
- fałszywe oskarżenie o przestępstwie np. że bijesz dzieci lub twój nowy partner je wykorzystuje seksualnie, które powoduje podjęcie przez organy ścigania postępowania.

Ofiary stalkingu mają często kompletnie zrujnowane życie osobiste. Ponoszą straty materialne, pogarsza im się stan zdrowia. Czują się zaszczute, nie są w stanie normalnie funkcjonować. Stalking nie musi mieć związku z przemocą domową ale często sprawca przemocy w ten sposób usiłuje się nadal znęcać nad ofiarą, która odeszła od niego. Jest to tzw. przemoc postseparacyjna. Ofiarą stalkera stają się też wspólne dzieci. Nękanie postseparacyjne najczęściej przybiera formy:

- wykorzystywanie dzieci do usprawiedliwienia łamania zakazu kontaktu z ofiarą,
- grożenie porwaniem dziecka,
- wykorzystywanie wspólnych znajomych go grożenia lub szantażowania ofiary,
- dyskredytowaniem ofiary jako matki, zarzucając jej nieumiejętność sprawowania pieczy nad dziećmi w doniesieniach do różnych instytucji,

- celowe uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego, mając możliwość płacenia alimentów,
- wszczynanie postępowań sądowych w celu pozbawienia ofiary środków pieniężnych, narażenie na koszty i niepotrzebne wydatki na pomoc prawną,
- w czasie kontaktów z dziećmi poniżanie ofiary, wymuszanie na dzieciach solidaryzowanie się z nim, sprawca usiłuje zmusić dzieci do szpiegowania ofiary i przekazywania mu informacji.

Uwolnienie się od stalkera bywa długotrwałe i trudne. Stalkerzy odczuwają potrzebę dominowania nad ofiarą, gdyż bezsilność i lęk ofiary dają mu poczucie władzy. Czerpią radość z reakcji ofiar na jego zachowanie. Czy to pozytywne czy negatywne. Dlatego ignoruj wszelkiego rodzaju zaczepki, nie odpowiadaj na wiadomości, sms-y, nie odbieraj telefonów. Nie prosz, tylko zawiadamiaj sprawcę, że nie życzysz sobie kontaktów. Jak możesz zmień numer telefonu. Wzywaj Policję, jeżeli stalker nachodzi Cię w mieszkaniu.

Zanim Sąd skáže sprawcę nękania, trzeba mu udowodnić uporczywość jego działań. Musisz gromadzić dowody jak najszybciej, a nie dopiero wówczas, kiedy już nie możesz wytrzymać nękania. Policja od operatorów telefonicznych otrzyma numery telefonów, z których Cię nękano oraz dane abonenta.

## **Uszczerbek na zdrowiu**

To przestępstwa przeciwko życiu i zdrowiu człowieka określone w art. 156 i art. 157 Kodeksu Karnego. Uszczerbek dzielimy na trzy rodzaje: ciężki, średni i lekki.

*Art. 156 § 1. Kto powoduje ciężki uszczerbek na zdrowiu w postaci:*

- 1) pozbawienia człowieka wzroku, słuchu, mowy, zdolności płodzenia,*
- 2) innego ciężkiego kalectwa, ciężkiej choroby nieuleczalnej lub długotrwałej, choroby realnie zagrażającej życiu, trwałej choroby psychicznej, całkowitej albo znacznej trwałej niezdolności do pracy w zawodzie lub trwałego, istotnego zeszpecenia lub zniekształcenia ciała, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.*

*Art. 157 § 1. Kto powoduje naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia, inny niż określony w art. 156 § 1 podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.*

*§ 2. Kto powoduje naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia trwający nie dłużej niż 7 dni, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.*

*§ 3. Jeżeli sprawca czynu określonego w § 1 lub 2 działa nieumyślnie, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.*

*§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 2 lub 3, jeżeli naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia nie trwał dłużej niż 7 dni, odbywa się z oskarżenia prywatnego, chyba że pokrzywdzonym jest osoba najbliższa zamieszkująca wspólnie ze sprawcą.*

*§ 5. Jeżeli pokrzywdzonym jest osoba najbliższa, ściganie przestępstwa określonego w § 3 następuje na jej wniosek.*

Ofiary przemocy domowej często doznają uszkodzeń ciała i uszczerbku na zdrowiu. Sprawca przemocy winien wówczas odpowiadać karnie, nie tylko za znęcanie się. Jaki uszczerbek doznała ofiara określa biegli już w czasie postępowania przygotowawczego. Termin naruszenia czynności narządu ciała nie jest równoznaczny z terminem zwolnienia lekarskiego, na jakim przebywałaś. Jeżeli po pobiciu miałaś uszkodzenia ciała czy rozstrój zdrowia – składaj zawiadomienie do prokuratury. Ma ona obowiązek wszcząć postępowanie z oskarżenia publicznego nawet gdy uszczerbek był nieduży.

## **JAK SKUTECZNIE DOCHODZIĆ OCHRONY OD ORGANÓW PAŃSTWA?**

No cóż... tak, jak wszędzie, jedni pracują lepiej inni gorzej. Raz policjant ma dużo czasu i zatroszczy się o Ciebie, innym razem nie. Jeden policjant, kiedy zobaczy roztrzęsioną i poszarpaną kobietę, wyprowadzi sprawcę z mieszkania i wręczy mu nakaz lub zakaz a drugi policjant pouczy sprawcę, że nad żoną znęcać się nie wolno i odjedzie radiowozem do kolejnego zgłoszenia. Dlatego warto zapoznać się z kolejnymi rozdziałami broszurki, abyś potrafiła skutecznie żądać swojej ochrony i miała podstawową wiedzę, jak powinno toczyć się postępowanie.

Policja i Prokuratura to są organy ścigania. Ich obowiązkiem jest ściganie sprawców przestępstw. Nie działają społecznie, tylko są utrzymywane z podatków wszystkich obywateli, również Twoich. Wszelkie postępowania, które prowadzą, nie podlegają opłatom. Nie obawiaj się, że składając zawiadomienie o przestępstwie narazisz się na jakieś koszty.

Policja ma obowiązek zapewnienia obywatelom bezpieczeństwa i ścigania przestępców. Prowadzą też dochodzenia w postępowaniach karnych wobec przestępstw zagrożonych karą do 5 lat pozbawienia wolności. Dochodzenie nadzoruje prokurator. Śledztwo jest prowadzone przez prokuratora i dotyczy cięższych przestępstw. Sprawcę przestępstwa przed Sądem oskarża prokurator. Prokurator jest oskarżycielem publicznym.

Sądy to wymiar sprawiedliwości. W Polsce są to sądy powszechne (rejonowe, okręgowe i apelacyjne), sądy administracyjne, sądy wojskowe i Sąd Najwyższy. Sądownictwo powszechne jest dwuinstancyjne (tzn. masz prawo się odwołać). Sądy skazują sprawców przestępstw. Kara ma mieć skutek prewencyjny i zapobiegać popełnianiu przestępstw w przyszłości.

W sprawach karnych, jeżeli oskarżycielem jest prokurator, jako osoba pokrzywdzona też nie ponosisz żadnych kosztów, nawet gdy sprawca zostanie uniewinniony. Koszty te ponosi Skarb Państwa. Ażeby Państwo poprzez swoje organy wypełniło obowiązek zapewnienia Ci bezpieczeństwa,

musi wiedzieć o tym, że jest ono zagrożone. Dlatego ważne jest, abyś składała zawiadomienie o popełnionym przestępstwie za każdym razem, kiedy jej doznasz. Twoje zawiadomienie powinno zaskutkować wszczęciem postępowania karnego. Dlatego postaraj się, aby organy ścigania otrzymały wystarczające dowody do oskarżenia sprawcy.

## **JAK DOPROWADZIĆ DO ŚCIGANIA SPRAWCY PRZEMOCY DOMOWEJ?**

Postępowanie – jak będzie przebiegać, można przedstawić takim schematem:

- zawiadomienie o przestępstwie,
- postępowanie sprawdzające – mające na celu zbadanie dopuszczalności wszczęcia dochodzenia (może skończyć się postanowieniem o odmowie wszczęcia postępowania) trwa do 30 dni,
- postanowienie o wszczęciu postępowania przygotowawczego,
- postępowanie w sprawie,
- postanowienie o przedstawieniu zarzutów,
- postanowienie o zamknięciu postępowania,
- wniesienie aktu oskarżenia do sądu lub umorzeniu dochodzenia.

## **Rola policji w przeciwdziałaniu przemocy domowej**

Bezpieczeństwo wewnętrzne jest jednym z podstawowych elementów, jakie musi zapewnić państwo obywatelowi, aby mógł w nim w prawidłowy sposób funkcjonować. W obecnym systemie prawnym jednym z podstawowych organów odpowiedzialnych za prawidłową realizację polityki bezpieczeństwa obywateli jest Policja. Do podstawowych zadań Policji należy ściganie sprawców przestępstw i wykroczeń oraz ochrona bezpieczeństwa ludzi.

Policjanci są najbliżzej problemów dotyczących społeczeństwo i mogą na nie najszybciej zareagować. Najbardziej dostępnymi obywatelowi funkcjonariuszami Policji są dzielnicowi. Muszą funkcjonować w danej społeczności, za której bezpieczeństwo są odpowiedzialni. Każdy ma swojego dzielnicowego. Jeśli zadzwonisz na Policję, powinnaś otrzymać informację, jak nazywa się Twój dzielnicowy i w jakich godzinach możesz go odwiedzić. Kiedyś procedura Niebieska Karta była oparta wyłącznie na monitorowaniu rodziny przez dzielnicowych. Pomoc ta była szybsza i znacznie bardziej skuteczna niż teraz (o tym mówi raport NIK). Pomoc docierała do kobiety w ciągu kilku dni. Funkcjonariusz Policji budził respekt u sprawców przemocy domowej. Możesz odwiedzić swojego dzielnicowego i opowiedzieć, co się dzieje w Twoim domu. Powinien podjąć działania w celu zapewnienia Ci bezpieczeństwa. Pouczyć Cię o możliwości złożenia zawiadomienia o przestępstwie.

Niestety, zdarzają się przypadki, że dzielnicowi zamiast udzielenia pomocy dają dobre rady typu: – pani się rozwiedzie. A następnie toczący się rozwód wykorzystują do odmowy wszczęcia postępowania karnego, nazywając przemoc: konfliktem rozwodowym i wątpiąc w istnienie przemocy, gdyż ofiara wcześniej nie zgłaszała przemocy.

Czy się rozwiedziesz, czy nie, to Twoja prywatna sprawa i sama podejmiesz decyzję w wybranym przed siebie momencie. Rozwód nie zmieni domowego agresora w dżentelmena, ale wyrok karny może przynieść taki skutek. Dlatego ściganie domowych bokserów jest takie ważne.

## **Interwencja Policji**

Kiedy partner stosuje wobec Ciebie przemoc, koniecznie wzywaj Policję za każdym razem. Domagaj się przyjazdu patrolu. W razie odmowy przyjazdu spytaj o nazwisko funkcjonariusza przyjmującego wezwanie i złóż na niego skargę. Po przyjeździe patrolu zapisz sobie nazwiska interweniujących policjantów, bo być może wykorzystasz ich w charakterze świadków. Zeznanie policjantów są bardzo wiarygodnym dowodem. Zanotuj też datę zdarzenia, bo z czasem możesz zapomnieć.

Jeżeli czujesz zagrożenie – obawiasz się, że po odjeździe Policji przemoc może się nie skończyć – żądaj, aby policjanci zabrali sprawcę. Mogą to zrobić na 48 godzin. Policja ma obowiązek

zatrzymać osoby zagrażające życiu lub zdrowiu człowieka. Gdy sprawca jest pijany, domagaj się, aby umieścili go w Izbie Wyrzeźwień.

Kolejnym sposobem policyjnej pomocy krzywdzonej rodzinie jest wydanie nakazu natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania. Zgodnie z art. 15 a ust. 1 Ustawy o Policji – wobec osoby, która swoim zachowaniem polegającym na stosowaniu przemocy zagraża życiu lub zdrowiu osoby dotkniętej tą przemocą, policjant ma prawo wydać nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia.

### **Nakaz lub zakaz obowiązuje przez okres 14 dni.**

Czas ten przedłuży potem Sąd (udzielenie zabezpieczenia).

W czasie obowiązywania nakazu lub zakazu wydanego przez Policję możesz wystąpić do Sądu z wnioskiem o zobowiązanie osoby stosującej przemoc w rodzinie do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub o zakazanie zbliżania się do mieszkania. Policjant ma prawo wydać nakaz lub zakaz podczas interwencji podjętej we wspólnie zajmowanym mieszkaniu lub jego otoczeniu. Może też wydać nakaz lub zakaz w związku z podjęciem informacji o stosowanej przemoc w rodzinie przy wykonywaniu obowiązków służbowych lub zgłoszeniu takiej potrzeby przez osobę dotkniętą przemocą lub kuratora sądowego i pracownika socjalnego.

Taki nakaz jest natychmiast wykonalny. Policjant określi w nakazie lub zakazie obszar lub odległość od wspólnie zajmowanego mieszkania. Jeżeli sprawca odmawia opuszczenia dobrowolnie mieszkania, Policja zastosuje środki przymusu i wyprowadzi go z mieszkania.

## **Postępowanie przygotowawcze**

Postępowanie przygotowawcze jest to pierwszy etap w procesie karnym. W tym celu powinnaś złożyć zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa. O tym powinni już pouczyć Cię policjanci, którzy przyjechali na interwencję lub Twój dzielnicowy, o ile zdecydowałaś się z nim porozmawiać.

Aby sprawca przemocy został ukarany, prokurator musi wystąpić z aktem oskarżenia do Sądu. Zanim to się stanie, będzie prowadzone postępowanie przygotowawcze (dochodzenie lub śledztwo). Celem postępowania przygotowawczego jest ustalenie, czy został popełniony czyn zabroniony. Prokurator lub Policja będą zbierać dowody, przesłuchiwać świadków. Jeżeli zbiorą wystarczającą ilość dowodów – postawią sprawcy przemocy zarzuty. Interwencja policji nie jest koniecznym wymogiem, aby złożyć zawiadomienie. Nawet, jeśli nigdy nie wzywałaś policji na interwencję – możesz skutecznie wszcząć postępowanie przygotowawcze i doprowadzić do ukarania sprawcy.

Zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa możesz złożyć na dwa sposoby.

- Pierwszy sposób to udać się do komisariatu Policji i złożyć je ustnie. Funkcjonariusze mają obowiązek sporządzić protokół. Wizyta w komisariacie nie zawsze przebiega bezstresowo. Bywa, że kiedy po interwencji policji u Ciebie w domu, udasz się do komisariatu złożyć zawiadomienie, okazuje się, że musisz długo czekać, nim jakiś funkcjonariusz znajdzie czas, aby sporządzić protokół. Potem, podczas składania wyjaśnień jesteś zmęczona i zdenerwowana. Nie możesz zebrać myśli. Jeżeli już zdecydowałaś się złożyć swoje zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa ustnie do protokołu – to przeczytaj uważnie protokół sporządzony przez policjanta, zanim podpiszesz. Jeżeli nie jest tam zamieszczone wszystko, co chciałaś powiedzieć, to żądaj uzupełnienia. Jeżeli zapomnisz czegoś zeznać, możesz złożyć dodatkowe wyjaśnienia osobiście lub na piśmie w późniejszym terminie.
- Możesz też wysłać do Prokuratury pismo które tak właśnie zatytułujesz. Właściwą prokuraturoą będzie prokuratura miejsca Twojego zamieszkiwania.

Jak lepiej? Oba sposoby są skuteczne i tak samo prowadzą do wszczęcia postępowania. Pisząc pismo, masz czas opisać prokuratorowi, co się dzieje u Ciebie w domu w spokoju i przypominać sobie wszystko. Pismo zaniesiesz lub wyślesz je pocztą.

W takim zawiadomieniu podajesz:

- swoje dane osobowe oraz dane sprawcy przemocy, jeżeli dzieci też są ofiarami podajesz dane dzieci;
- czas i miejsce popełnienia czynu zabronionego. Jeżeli nie jesteś w stanie przypomnieć sobie dokładnych dat, podajesz przybliżony termin, od kiedy przemoc istnieje np. od około 2 lat partner znęca się nade mną i dziećmi;
- opisać ze szczegółami przemoc, możesz zacytować słowa którymi Ci ubliża, groźby którymi Ci grozi, miejsca w które Cię uderzył;
- podać, ile razy wzywałaś Policję i kiedy to było, ile razy Policję wzywały inne osoby;
- podać dane osobowe świadków oraz zawnioskować lub dołączyć dowody.

Dołączasz dowody te, które masz w domu, a wnioskujesz o te, w których posiadaniu nie jesteś, a istnieją, np. karty chorobowe z przychodni, szpitali, informacje z ośrodków pomocowych. Prokurator sam zażąda, aby te dowody zostały mu dostarczone.

Następnie będą wezwani i przesłuchani świadkowie. Na podstawie zgromadzonych dowodów organ prowadzący postępowanie (Policja, Prokuratura) ustali, czy istnieje uzasadnione podejrzenie popełnienia przestępstwa. Jeżeli prokurator uzna, że dowody są wystarczające, przedstawi zarzuty sprawcy przemocy, a następnie skieruje **akt oskarżenia** do Sądu. Jeżeli w toku postępowania przygotowawczego organy ścigania ustalą, że podejrzany dopuścił się czynu w stanie niepoczytalności oraz, gdy istnieją podstawy do zastosowania środków zapobiegawczych przewidzianych przez kodeks

karny, wówczas prokurator złoży do Sądu wnioski o umieszczeniu podejrzanego w zakładzie psychiatrycznym.

Jeżeli prokurator, na podstawie zebranego materiału dowodowego, dojdzie do wniosku, że nie ma podstaw do wniesienia aktu oskarżenia, może umorzyć prowadzone postępowanie. Wówczas możesz się odwołać do Sądu. Postaraj się zatem, aby prokurator otrzymał potrzebne mu dowody. Prokurator może też odmówić wszczęcia postępowania. Na te rozstrzygnięcia przysługuje Ci zażalenie, które kierujesz do Sądu właściwego do rozstrzygnięcia sprawy w pierwszej instancji za pośrednictwem organu, który wydał zaskarżone postanowienie. Może mieć to miejsce wówczas, kiedy istnieje zbyt mało dowodów na przemoc której doznawałaś lub nie wszystkie dowody dostarczyłaś na Policję.

W czasie prowadzonego postępowania przygotowawczego prokurator ma możliwość zastosować dozór policyjny, wydać zakaz kontaktowania się z pokrzywdzonym, zakaz zbliżania się do określonych osób na wskazaną odległość oraz zakaz przebywania w określonych miejscach. Jeżeli sprawca nie będzie przestrzegał – aresztuje go.

Raz zainicjowane postępowanie przygotowawcze będzie toczyło się aż do jego prawomocnego zakończenia. Nawet, gdy wycofasz swoje zeznania – nie spowoduje to automatycznego umorzenia postępowania. Ściganie przestępstwa znęcania się następuje z urzędu. Jednak Twoje wycofanie zeznań może spowodować to, że Prokurator, pozbawiony najważniejszego dowodu z zeznań pokrzywdzonej, nie zdecyduje się oskarżyć sprawcę przemocy. Zastanów się, zanim ulegniesz presji sprawcy przemocy i wycofasz Twoje zeznania.

## **Proces sądowy**

Celem procesu karnego jest udowodnienie winy oskarżonemu i pociągnięcie do odpowiedzialności. Po wpłynięciu aktu oskarżenia do Sądu zostanie wyznaczony termin rozprawy, o którym Sąd powiadomi wszystkie zainteresowane strony.

W tym momencie często pokrzywdzone kobiety wpadają w panikę, wątpiąc, czy sobie poradzą. Najczęstsza obawa wypowiedana przez kobiety to: kto mnie będzie bronił? To wynik silnego poczucia winy – bezsensownej, o wszystko. Nie potrzebujesz obrońcy, to nie Ty jesteś oskarżona tylko Twój oprawca. W Twoim interesie działa prokurator – oskarżyciel publiczny. To on zadba o wszystko, co będzie potrzebne, aby proces prawidłowo przebiegał. Jeżeli jesteś pełna obaw – idź i porozmawiaj z prokuratorem.

W postępowaniu karnym są dwie strony oskarżyciel (+ oskarżyciel posiłkowy) i oskarżony. Kiedy nadejdzie wyznaczony przez Sąd dzień, rozpocznie się rozprawa główna, która przebiega tak:

- wywołanie sprawy;
- rozpoczęcie rozprawy – przewodu sądowego. Zaczyna się od odczytania aktu oskarżenia;
- przesłuchanie oskarżonego i pouczenie go o przysługujących mu prawach;



- przesłuchanie świadków (w tym osoby pokrzywdzonej), biegłych, przeprowadzenie innych dowodów (dokumentacja lekarska, Niebieska Karta, nagrania, fotografie);
- przemówienia końcowe stron (w kolejności: prokurator, oskarżyciel posiłkowy, obrońca i oskarżony);
- wydanie wyroku. Oskarżony może zostać uznany za winnego dokonania przestępstwa lub uniewinnionego i uwolnionego od zarzutów. Sąd odczyta również, jaką karę wymierza przestępcy, środki karne, środki zabezpieczające.

Po przeprowadzeniu rozprawy Sąd ogłasza zamknięcie przewodu sądowego i udaje się na naradę. Po przeprowadzeniu narady Sąd odczytuje wyrok i ustnie go uzasadnia. Od orzeczenia I instancji stronom przysługuje odwołanie.

## Oskarżyciel posiłkowy

Jako osoba pokrzywdzona do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego na rozprawie głównej masz prawo złożyć oświadczenie, że będziesz działać w charakterze oskarżyciela posiłkowego. Najlepiej wyślij oświadczenie do Sądu przed terminem rozprawy. Będziesz wówczas miała wpływ na przebieg postępowania karnego. Oskarżyciel posiłkowy popiera w Sądzie prokuratorski akt oskarżenia. Ma prawo składać wnioski dowodowe, być obecny na całej rozprawie, zadawać pytania przesłuchiwanym osobom, złożyć apelację od wyroku, przeglądać akta. Jeżeli czujesz się na siłach i dasz radę działać w procesie jako oskarżyciel posiłkowy to warto skorzystać z takiej możliwości. Masz takie prawo, ale nie musisz.

## Świadkowie

Osoba wezwana na świadka ma obowiązek prawny stawić się i złożyć zeznania. Świadek ma obowiązek mówienia prawdy. Prawo do odmowy zeznań mają wyłącznie osoby najbliższe oskarżonemu (małżonek, rodzice, dziadkowie, dzieci, rodzeństwo, osoba pozostająca we wspólnym pożyciu). Nie musisz pytać świadka, czy zgadza się złożyć zeznania. Warto go jednak uprzedzić. Świadcami mogą być też członkowie Twojej rodziny, nie są mniej wiarygodni od innych świadków. W wielu przypadkach czasami innych świadków, niż członkowie rodziny, nie ma. Zazwyczaj nie ma bezpośrednich świadków, którzy widzieli przemoc rozgrywającą się w czterech ścianach. Dlatego świadkiem może być też osoba, która wie od Ciebie o istnieniu przemy, bo się jej zwierzałaś lub pokazywałaś obrażenia. Pokrzywdzona jest najważniejszym świadkiem w procesie. Inaczej niż inni świadkowie ma prawo cały czas przebywać na rozprawie. Jest przesłuchiwana jako pierwsza. Po przesłuchaniu Cię możesz usiąść z tyłu na miejscu dla publiczności i przysłuchiwać się rozprawie. Zastanów się, czy podać za świadków dzieci. Gdy są jeszcze małe, taka sytuacja może być dla nich stresująca. Jeżeli jednak może mieć

to kluczowe znaczenie i zlikwidować traumę, jaką przeżywają w domu, to możesz rozważyć zgłoszenie dziecka na świadka i wnieść o jednorazowe przesłuchanie od razu przez Sąd.

Do czasu zamknięcia przewodu sądowego na rozprawie głównej masz prawo złożyć wniosek **o naprawienie wyrządzonej przestępstwem Ci szkody lub zadośćuczynienia za doznaną krzywdę (art. 46 § 1 KK).**

## CO PO WYROKU?

Kara jest wykonywana dopiero kiedy wyrok skazujący się uprawomocni. Skazany zostaje skierowany do więzienia lub musi wykonać inną karę orzeczoną przez Sąd. Skazany otrzyma wezwanie do więzienia, a gdy się dobrowolnie nie stawia, doprowadzi go policja.

Jeżeli skazany otrzymał karę ograniczenia wolności, będzie musiał stawić się w wyznaczonym przez Sąd miejscu, gdzie będzie wykonywał prace społecznie użyteczne. Taką karę wymierza się w miesiącach i latach (do 2 lat) i określa się liczbę godzin prac społecznych w miesiącu (od 20 do 40 godzin). Praca społeczna polega głównie na wykonywaniu prac sprzątających – zmiataniu chodników, grabieniu liści, odśnieżaniu. Wbrew pozorom, kiedy sprawca przemocy popracuje miotłą, zmienia się często jego stosunek nie tyle do sprzątania, ile do przemocy wobec rodziny.

Jeżeli było to pierwsze przestępstwo znęcania się nad rodziną, to z dużym prawdopodobieństwem sprawca otrzyma wyrok pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem wykonania kary. Nie oznacza to, że, skoro nie pójdzie do więzienia, Sąd mu darował przestępstwo. Zawieszenie wykonania kary jest pod pewnymi warunkami, które sprawca musi wypełnić. Jeżeli tego nie zrobi, Sąd zarządzi wykonanie kary i pójdzie do więzienia, by ją odbywać. Warunki zawieszenia kary:

- informowanie Sądu lub kuratora o przebiegu próby,
- przeproszenie pokrzywdzonego,
- wykonaniu ciężącego na nim obowiązku utrzymania rodziny,
- wykonywania pracy zarobkowej,
- powstrzymanie się od nadużywania alkoholu lub używania innych środków odurzających,
- poddania się leczeniu np. odwykowemu,
- uczestniczenia w terapii i innych oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych,
- powstrzymanie się od przebywania w określonych miejscach czy środowiskach,

- powstrzymania się od kontaktowania się z pokrzywdzoną lub innymi osobami w określony sposób lub zbliżania się do pokrzywdzonej,
- opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzoną,
- innego stosownego sposobu postępowania w okresie próby, jeżeli może to zapobiec popełnieniu ponownie przestępstwa.

Skazany podlega nadzorowi kuratora

## **ODSZKODOWANIE I ZADOŚĆUCZYNIENIE OD SPRAWCY PRZEMOCY DOMOWEJ**

Artykuł 30 Konwencji Stambulskiej nakłada na państwa obowiązek podjęcia koniecznych działań ustawodawczych mających na celu zagwarantowanie, że ofiarom przysługuje prawo do odszkodowania ze strony sprawców. W postępowaniu karnym o przestępstwo popełnione z użyciem przemocy, takie jak znęcanie się, pobicie, stalking, osoba pokrzywdzona może się domagać nałożenia na sprawcę przemocy obowiązku naprawienia szkody wyrządzonej przestępstwem. Wniosek ten nie podlega opłacie. Naprawienie szkody może mieć formę odszkodowania za doznane straty majątkowe oraz zadośćuczynienia na doznaną krzywdę. Odszkodowanie należy się za konkretne i wyliczone straty materialne: utracone zarobki w wyniku niezdolności do pracy, zniszczoną odzież czy inne przedmioty, wydatki na leki i opatrunki, koszty porad lekarskich czy terapii psychologicznych, jeżeli musiałś opłacać je z własnych pieniędzy. Trzeba to dokładnie wyliczyć i przedstawić paragony, faktury czy zaświadczenia. Za to wszystko należy Ci się zwrot. Zadośćuczynienie jest to pewna kwota pieniężna która ma być rekompensatą za Twój ból i cierpienie fizyczne oraz psychiczne. Tą kwotę podajesz sama w wysokości, jaką uważasz za stosowną. Zadośćuczynienie musi przedstawiać ekonomicznie odczuwalną wartość ale musi być utrzymane w rozsądnych granicach odpowiadających przeciętnej stopie życiowej społeczeństwa.

Sąd przyzna Ci odszkodowanie za poniesione straty w pełnej wysokości, o ile uzna, że wydatki te są w pełni uzasadnione i konieczne. Zadośćuczynienie przez Ciebie żądane będzie podlegać ocenie Sądu i Sąd zasądzi odpowiednią kwotę. Aby uzyskać odszkodowanie i zadośćuczynienie za przemoc domową, powinnaś najpóźniej do zakończenia przewodu sądowego przed Sądem I instancji złożyć wniosek o nałożenie na sprawcę przemocy obowiązku naprawienia szkody wyrządzonej przestępstwem (art. 46 Kodeksu Karnego). Jeżeli sprawca przemocy zostanie uznany winnym, wówczas Sąd musi nałożyć na skazanego obowiązek naprawienia szkody wyrządzonej pokrzywdzonemu w całości lub w części. Ten wyrok po uprawomocnieniu się, będzie mógł być egzekwowany przez komornika.

Prawomocny wyrok skazujący sprawcę przemocy, w którym został skarany na karę pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania, powoduje, że niewykonanie obowiązku naprawienia szkody skutkuje odwieszeniem kary pozbawienia wolności, a więc zarządzeniem jej wykonania.

Nadto osoba pokrzywdzona przestępstwem może dochodzić od sprawcy przemocy w postępowaniu cywilnym dodatkowego odszkodowania i zadośćuczynienia ponad obowiązek naprawienia szkody orzeczonego przez Sąd karny. Sąd cywilny w postępowaniu przeciwko sprawcy przemocy o zapłatę odszkodowania i zadośćuczynienia jest związany prawomocnym wyrokiem skazującym pozwanego sprawcę przemocy. Powód musi wówczas udowodnić w sprawie cywilnej, że na skutek przemocy doznał szkody majątkowej albo doznał krzywdy oraz udowodnić rozmiar tej szkody czy krzywdy.

Jeżeli nadal pozostajesz we wspólnocie gospodarczej ze sprawcą przemocy i masz zamiar kontynuować to małżeństwo propozycja zasądzenia od niego zadośćuczynienia wydaje Ci się bezsensowna. Nie tak do końca. Jak nie będziesz chciała – to nie musisz od razu iść z wyrokiem do komornika i egzekwować zasądzonych Ci kwot. Ale być może przemoc się nie skończy i się rozwiedziesz. Przy podziale majątku dorobkowego będziesz mogła potrącić sobie należne Ci pieniądze z odszkodowania. Nie będzie łatwo spłacić byłemu mężowi np. połowę mieszkania. Wówczas jak najbardziej takie odszkodowanie i zadośćuczynienie się przyda. Złamana kość ogonowa plus wybite dwa zęby oraz kilkanaście miesięcy zaległych alimentów może równać się połowie mieszkania.

## **USUNIĘCIE SPRAWCY PRZEMOCY Z MIESZKANIA**

Jeżeli członek rodziny wspólnie zamieszkujący mieszkanie swoim zachowaniem polegającym na stosowaniu przemocy w rodzinie powoduje szczególną uciążliwość wspólnego zamieszkiwania Sąd może:

- zobowiązać go do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia
- zakazać zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia

Właściwym do załatwienia tej sprawy będzie Sąd Cywilny Twojego miejsca zamieszkania. Sąd ma obowiązek rozpoznania sprawy w ciągu miesiąca. Orzeczenie Sądu nakazujące sprawcy opuszczenie mieszkania lub zakazujące zbliżania jest wykonalne w momencie ogłoszenia. Sąd doręczy postanowienie Tobie, sprawcy przemocy, Policji, Prokuratorowi oraz Zespołowi Interdyscyplinarnemu.

Jeżeli Policja wydała wobec sprawcy nakaz lub zakaz (jest on skuteczny przez 2 tygodnie), proś Sąd o udzielenie Ci zabezpieczenia przez przedłużenie zakazu lub nakazu. Sąd taki wniosek rozpatrzy w ciągu 3 dni. W sądach dostępny jest formularz: **wniosek o zobowiązanie osoby stosującej przemoc w rodzinie do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazanie zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia**. Możesz go otrzymać bezpłatnie w każdym Sądzie lub wyszukać w Internecie (np. na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości). Nie trzeba się zastanawiać, co napisać do Sądu, wystarczy wypełnić druk. Jeżeli wypełnienie wniosku na formularzu jest dla Ciebie zbyt trudne, nie zniechęcaj się. Możesz złożyć taki wniosek bez wypełniania formularza; napisać go nawet odręcznie i swoimi słowami opisać całą sytuację. Taki wniosek też będzie rozpatrzony przez Sąd. Jeżeli to Ty uciekłaś z domu przed przemocą, również masz prawo złożyć taki wniosek. Po orzeczeniu przez Sąd zakazu lub nakazu wobec sprawcy przemocy, będziesz mogła bez problemu wrócić do swojego mieszkania. Postępowanie w Sądzie będzie się toczyło i zapadnie orzeczenie nakazujące lub zakazujące nawet, gdy sprawca przemocy opuści czasowo mieszkanie czy bywa w nim nieregularnie. Zapewni to Ci spokojne korzystanie z mieszkania.

Jest to jednak w wielu przypadkach rozwiązanie tymczasowe. Jeżeli mieszkania stanowi majątek małżeński, to Twojemu mężowi będzie należała się spłata połowy jego wartości według aktualnych cen rynkowych. Nie ma tu znaczenia, kto był winny rozpadu związku małżeńskiego, ani to, że z Tobą zostają dzieci.

# **DOSKONALE PORADZISZ SOBIE SAMA! ALE... GDZIE W WOJEWÓDZTWIE LUBUSKIM SZUKAĆ POMOCY?**

## **Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA**

Nasze stowarzyszenie od 23 lat pomaga osobom dotkniętym przemocą. Nie tylko pomagamy, udzielamy porad, ale też edukujemy. Jesteśmy jedną z największych organizacji pozarządowych w województwie lubuskim pomagającym kobietom doświadczającym przemocy. Udzielamy pomocy osobiście w siedzibie Stowarzyszenia w Zielonej Górze przy ulicy Stary Rynek 17 oraz pomocy zdalnej. W naszej siedzibie otrzymasz bezpłatnie nasze broszury edukacyjne na tematy prawne, psychologiczne oraz zdrowotne w formie papierowej. Możesz też skorzystać z tych broszur w wersji elektronicznej, można je znaleźć na stronie [www.baba.org.pl](http://www.baba.org.pl).

Jeżeli nie masz możliwości do nas przyjechać, zgłoś się telefonicznie nr 68 454 92 32, 692 064 061, a my postaramy się zorganizować dla Ciebie pomoc. Zadzwoń do Ciebie prawniczka z poradą lub psycholożka ze wsparciem. Wszelka nasza pomoc jest bezpłatna.

## **Ośrodki dla osób pokrzywdzonych przestępstwem**

Ośrodki są finansowane z Funduszu Sprawiedliwości. Na terenie województwa lubuskiego są dwa **Ośrodki dla Osób Pokrzywdzonych Przystępstwem w Zielonej Górze i w Gorzowie**.

Wszelkie adresy, numery telefonów i godziny w jakich ofiarują pomoc znajdują się na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości <https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/> Ośrodki mają swoje filie w każdym mieście powiatowym województwa. Korzystać z niego mogą osoby pokrzywdzone przestępstwem oraz członkowie ich rodzin. Osobą pokrzywdzoną przestępstwem jest osoba, której dobro prawne (życie, zdrowie, nietykalność cielesna, wolność seksualna, cześć, dobre imię, własność) zostało naruszone lub zagrożone w wyniku przestępstwa (por. art. 49 § 1 KPK). Osobami pokrzywdzonymi przestępstwem są także ofiary przemocy domowej, jeśli przestępstwo zostało zgłoszone organom ścigania i toczy się postępowanie. Środki Funduszu przeznacza się na udzielanie pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem oraz członkom ich rodzin poprzez:

- organizowanie i finansowanie pomocy prawnej, w tym alternatywnych metod rozwiązywania konfliktów;
- pokrywanie kosztów związanych z psychoterapią, pomocą psychiatryczną lub psychologiczną;
- organizowanie i finansowanie pomocy udzielanej przez osobę pierwszego kontaktu, mogą to być bony na zakupy środków spożywczych, odzieży i środków czystości;

- pokrywanie kosztów wielu świadczeń koniecznych do niwelowania skutków przestępstwa. Mogą to być dofinansowania do czynszu, opłat za media, opłat za przedszkole lub żłobek;

Żeby otrzymać pomoc z Funduszu, w tym także pomoc finansową, należy wypełnić wniosek, który jest taki sam we wszystkich pomiotach w całym kraju i przedstawić dodatkowe dokumenty potwierdzające prawo do skorzystania z tej pomocy. Możesz tu użyć zaświadczenia o toczącej się procedurze Niebieskiej Karty – jest wystarczającym dowodem na zaistnienie przemocy, aby skorzystać z bezpłatnej pomocy prawnej. Prawnik pomoże Ci napisać pisma potrzebne do wszczęcia procedur i załatwienie Twoich spraw. Z pomocy prawnej skorzystasz podczas 5 godzin pracy prawnika. a jeżeli będzie dalsza potrzeba, to zwiększą liczbę godzin do łącznie 10. Pomoc psychologiczna jest nie limitowana.

## **Ośrodki i Punkty Interwencji Kryzysowej**

Do ośrodka czy punktu interwencji kryzysowej możesz zgłosić się nie tylko wówczas, gdy jesteś ofiarą przestępstwa i toczy się postępowanie karne, ale też w innych sytuacjach kryzysowych (żałoba, utrata pracy, nagłe inwalidztwo, zdrada partnera). Interwencja kryzysowa jest to z założenia szybka natychmiastowa pomoc uniemożliwiająca rozwinięcie się niekorzystnych skutków psychospołecznych u osoby będącej w kryzysie. Prowadzenie interwencji kryzysowej jest zadaniem własnym powiatu. Ośrodki powinny być prowadzone zatem w każdym powiecie. Jednak w skali kraju tylko 45% powiatów realizuje to zadanie. Jeszcze gorzej wygląda możliwość skorzystania z pomocy przez całą dobę. Możliwość otrzymania schronienia w takim ośrodku nie jest łatwa. Rada Europy wydała sporą liczbę zaleceń dotyczących przemocy wobec kobiet i przemocy w rodzinie. Jednym z nich jest obowiązek zapewnienia jednego miejsca w schronisku na 7 500 mieszkańców. Pobyt w schroniskach powinien być bezpłatny.

Województwo lubuskie ma około miliona mieszkańców – wg tych zaleceń powinno być około 130 miejsc. Istnieje więc poważny niedobór, który częściowo łagodzą Domy Samotnych Matek. Domy te często są prowadzone przez instytucje kościelne, świadczą wyłącznie pomoc kobietom zgłaszającym się z dziećmi, problemem może być umieszczenie matki z dojrzewającymi synami. Pobyt w domach samotnych matek jest odpłatny, a koszty pobytu stale rosną. Czasem taniej jest kobiecie wynająć mieszkanie, niż płacić koszty pobytu w ośrodku.

## **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Zielonej Górze**

Ośrodek się mieści przy ulicy Aleja Wojska Polskiego 116 g. Czynny jest całą dobę. Telefon 68 324 49 00. Oferuje opiekę osoby pierwszego kontaktu oraz wsparcie bezpłatne psychologiczne i prawne. Każdej ofierze pomaga się stworzyć plan wyjścia z kryzysu i usamodzielnienia się. Posiada hostel dla 2 osób oraz jeden pokój interwencyjny (do 3 dób), w którym schronienie ofiara otrzyma natychmiast.

Pobyt w hostelu jest bezpłatny. Wyżywienie we własnym zakresie, jednak w sytuacjach interwencyjnych dostępna jest pomoc żywnościowa i środki higieny bezpłatnie. Istnieje grupa wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy domowej. Organizowane są warsztaty umiejętności wychowawczych. W ośrodku odbywają się również mediacje – odpłatne w wysokości 130 zł.

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gorzowie Wielkopolskim**

Ośrodek mieści się przy ulicy Okrzei 39. Czynny jest całą dobę. Telefon 95 721 41 60. Prowadzi Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Pomoc nie jest ograniczona tylko do mieszkańców Gorzowa; może z niej korzystać każdy. Oferuje bezpłatną pomoc prawną i psychologiczną. Konsultacje pedagogiczne w przypadku problemów przeżywanych przez dzieci. Istnieją grupy wsparcia dla ofiar przemocy. Prowadzi hostel z 22 miejscami. Pobyt jest bezpłatny. Wyżywienie we własnym zakresie.

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gubinie**

Ośrodek mieści się przy ulicy Puławskiego 1 w Gubinie. Telefon 664 126 531 czynny całodobowo. Możesz być pewna, że jak się pierwsze połączenie nie uda, to oddzwonią do Ciebie sami i spytają się czy nie potrzebujesz pomocy. Ośrodek oferuje opiekę osoby pierwszego kontaktu, bezpłatną pomoc prawną i psychologiczną. W ośrodku jest grupa wsparcia dla ofiar przemocy domowej. Dysponuje nieodpłatnym hostelem dla 6 osób. Wyżywienie we własnym zakresie. Zaprasza mieszkańców powiatu krośnieńskiego do korzystania z ich pomocy.

### **Punkt Interwencji Kryzysowej w Żarach**

Punkt mieści się w Żarach przy ulicy Śródmiejskiej 4 (wjazd od strony ulicy Ułańskiej), tel. 68 300 03 03. Punkt oferuje bezpłatną pomoc osoby pierwszego kontaktu, pomoc psychologiczną i prawną. Starają się rozwiązać wszelkie problemy osób w kryzysie, więc oferują również porady socjalne, poradnictwo rodzinne i zawodowe. Pomagają mieszkańcom powiatu żarskiego.

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Sulęciniu**

Mieści się w budynku PCPR w Sulęciniu ul. Moniuszki 4, tel. 95 755 07 53 wew. 4, czynny jest w godzinach urzędowania PCPR. Zapewnia bezpłatną pomoc psychologiczną i prawną. Dysponuje hostelem dla 2 osób. Wyżywienie we własnym zakresie.



# WZORY PISM

Poniżej przedstawiamy wzory kilku pism, które mogą Ci być potrzebne podczas postępowania karnego. Pisma są proste w swojej konstrukcji. Aby skutecznie działać przed organami ścigania i wymiarem sprawiedliwości nie potrzebujesz znać prawa oraz powoływać się na konkretne artykuły czy paragrafy. Taki obowiązek mają tylko zawodowi prawnicy.

Są to wymyślone historyjki, a Ty musisz opisać swoją historię. Chcemy żebyś na ich przykładzie zobaczyła, że nie jest to skomplikowane oraz, że doskonale poradzisz sobie sama.

## ZAWIADOMIENIE O POPEŁNIENIU PRZESTĘPSTWA

Zielona Góra, dnia 10 maja 2022 r.

### Prokuratura Rejonowa w Zielonej Górze

Pokrzywdzeni:

1. Maria Kowalska zam. Zielona Góra ul. Morelowa 2 /1
2. Sebastian Kowalski – małoletni

### ZAWIADOMIENIE O POPEŁNIENIU PRZESTĘPSTWA

Zawiadamiam, że:

mój mąż Janusz Kowalski zamieszkały w Zielonej Górze przy ulicy Morelowej 2/1

- znęca się nade mną oraz naszym synem Sebastianem lat 8.

- grozi mi pozbawieniem życia

Wnoszę o wszczęcie postępowania przygotowawczego i ściganie mojego męża za te czyny.

Uzasadnienie

Od około dwóch lat mój mąż nadużywa alkoholu. Po spożyciu alkoholu za każdym razem jest agresywny, urządza nam nocne awantury podczas których ubliża mi oraz synowi słowami powszechnie uważanymi na wulgarne i obelżywe między innymi: „kur.., szmato, bękartie, darmozjadzie”. Poniza syna, nakazując mu, aby wstał z łóżka i wyczyścił mu buty bo „do niczego innego się nie nadaje”.

Awantury te trwają przeważnie do około 2 w nocy, przez co syn następnego nie jest w stanie iść do szkoły.

W dniu 3 lutego 2022 r. , 4 kwietnia 2022 r oraz 24 kwietnia 2022 została przez męża pobita. Bił mnie pięściami po całym ciele, szarpał za włosy i kopał po nogach. W wyniku pobicia doznałam obrażeń, które są opisane w obdukcjach lekarskich. Choruję na niewydolność żylną kończyn dolnych i w wyniku kopnięcia doszło do pęknięcia skóry w miejscu istniejącego żyłaka. Z tego powodu byłam hospitalizowana w okresie od 25 kwietnia do 6 maja 2022 r.

Mąż podczas awantur grozi mi, że mnie „zgnoi” i „wykończy” i pokazuje gest podrzynania gardła. Synowi grozi, że „skończy w domu dziecka” gdzie „będą się z nim zabawiać starsi chłopcy”.

Zgłaszałam do Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wnioski o zastosowanie leczenia wobec Janusza Kowalskiego w listopadzie 2021 roku. Został on zobowiązany do poddania się leczeniu ambulatoryjnemu. Nie przyniosło to pozytywnego skutku, mąż do przychodni odwykowej poszedł tylko raz, a po powrocie upił się i awanturował prawie do rana.

Dowody na powyższe okoliczności:

1. obdukcje lekarskie z dnia 4 lutego 2022 r, i dnia 5 kwietnia 2022 r.
2. karta z leczenia szpitalnego
3. akta Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zielonej Górze – o przeprowadzenie tego dowodu wnoszę
4. nagranie awantury z dnia 4 kwietnia 2022 r. oraz z dnia 24 kwietnia 2022 r.
5. przesłuchanie świadków:
  - Krystyna Nowak zamieszkała w Zielonej Górze ulica Morelowa 2/3 na okoliczność nocnych awantur - świadek mieszka po sąsiedzku
  - dwóch funkcjonariuszy Policji interweniujących w dniu 24 kwietnia 2022 i wnoszę o ustalenie ich danych osobowych z urzędu
6. o zażądanie mojej dokumentacji medycznej z leczenia w Szpitalu Uniwersyteckim w Zielonej Górze

Maria Kowalska

## WNIOSEK O PRYZYSTĄPIENIE DO SPRAWY JAKO OSKARŻYCIEL POSIŁKOWY

Zielona Góra, dnia 10 maja 2022 r.

Maria Kowalska  
Zielona Góra  
ul Morelowa 2

**Sąd Rejonowy w Zielonej Górze**  
**Wydział Karny**

### **Oświadczenie** **o działaniu w sprawie w charakterze oskarżyciela posiłkowego**

Jako pokrzywdzona oświadczam, że sprawie przeciwko Januszowi Kowalskiemu sygn. akt ..... oskarżonemu o czyn z art. 207 § 1 KK będę działała obok oskarżyciela publicznego jako oskarżyciel posiłkowy.

Maria Kowalska

## ZAŻALENIE NA ODMOWĘ WSZCZĘCIA POSTĘPOWANIA

Zielona Góra, dnia 11 maja 2022 r.

**Sąd Rejonowy w Zielonej Górze**  
**za pośrednictwem**  
**Prokuratury Rejonowej w Zielonej Górze**

sygn. akt .....  
Pokrzywdzona: Maria Kowalska zam. Zielona Góra ul. Morelowa 2/1

### **Zażalenie** **na postanowienie o odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego**

Zaskarżam postanowienie z dnia ..... doręczone mi w dniu ..... o odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego i wnoszę o uchylenie postanowienia oraz przekazanie sprawy do dalszego rozpoznania.

### **Uzasadnienie**

Postanowieniem z dnia ..... odmówiono mi wszczęcia postępowania przygotowawczego w sprawie przestępstwa znęcania się nad rodziną przez mojego męża Janusza Kowalskiego. Postanowienie to jest niezasadne.

W dniu 1 kwietnia 2022 r. o godz. 23 udałam się na Komisariat Policji w celu złożenia zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa znęcania się nad rodziną przez mojego męża. Tak zostałam pouczone przez interweniujących Policjantów.

Na przyjęcie mojego zawiadomienia czekałam 4 godziny, gdyż wcześniej żaden z funkcjonariuszy nie miał czasu, aby zająć się sprawą. Funkcjonariusz przesłuchujący mnie, nie wysłuchał pełnych moich zeznań, gdyż było późno, powiedział, że jestem zmęczona i roztrzęsiona, że wezwie mnie za parę dni i w spokoju będę mogła złożyć zeznania. Zgodziłam się na taką propozycję, gdyż byłam wyczerpana, było mi zimno, pod kurtką miałam tylko koszulę nocną i gołe nogi. Podpisałam protokół, w którym było napisane, że zgłaszam naruszenie mojej nietykalności cielesnej przez męża. Nie otrzymałam jednak wezwania i nie doszło do ponownego przesłuchania. Po paru dniach doręczono mi odmowę wszczęcia postępowania. Nie zgadzam się z postanowieniem. Mąż nie tylko narusza moją nietykalność cielesną, ale również stosuje przemoc fizyczną i psychiczną w postaci popychania, ciągnięcia za włosy, obelg i gróźb. Wcześniej byłam kilkakrotnie pobita – na co istnieją dowody leczenia u lekarza rodzinnego. Były też interwencje Policji. Małoletni syn również jest ofiarą przemocy, mąż ubliża mu słowami wulgarnymi i nie pozwala zasnąć do późnych godzin nocnych.

Wnoszę o polecenie organowi prowadzącemu postępowanie przeprowadzenia następujących czynności:

1. przesłuchanie funkcjonariuszy Policji na okoliczność interwencji w dniach ..... i .....
2. o przeprowadzenie dowodu z dokumentacji medycznej znajdującej się w Przychodni „Medycyna Rodzinna” w Zielonej Górze
3. o przesłuchanie świadków ..... na okoliczność awantur domowych
4. o przeprowadzenie dowodu z nagrań awantur, które posiadam w swoim telefonie

Maria Kowalska

## WNIOSEK O ORZECZENIE OBOWIĄZKU NAPRAWIENIA SZKODY

Zielona Góra, dnia 11 maja 2022 r.

**Sąd Rejonowy  
w Zielonej Górze  
Wydział Karny**

sygnatura akt.....

w sprawie oskarżonego Janusza Kowalskiego o czyn z art. 207 § 1 KK

### **Wniosek**

#### **pokrzywdzonej o naprawienie szkody**

Wnoszę o zobowiązanie oskarżonego do naprawienia szkody poprzez zapłatę na moją rzecz kwoty 4.200 złotych tytułem odszkodowania oraz kwoty 10.000 zł tytułem zadośćuczynienia

#### **Uzasadnienie**

Oskarżony w trakcie popełnienia przestępstwa zniszczył mi komputer o wartości 3000 zł poprzez rozbicie go o podłogę.

Dowód: faktura zakupu komputera

Na zakup lekarstw i środków opatrunkowych, jakich potrzebowałam po pobiciu mnie przez oskarżonego w dniu ..... wydałam kwotę 250 zł.

Dowód: faktura

Naprawa uszkodzonego zęba kosztowała mnie 950 zł. Tego rodzaju usługi nie są finansowane przez NFZ i musiałam skorzystać z gabinetu prywatnego.

Dowód: rachunek od dentysty

Oskarżony znęcał się nade mną przez 2 lata, Wielokrotnie miałam uszkodzenia cielesne, które są opisane w dokumentacji medycznej lekarza rodzinnego. Ubliział mi, awanturował się i nie pozwalał na wypoczynek nocny. Sprawiało mi to ból fizyczny i cierpienie psychiczne. Uważam, że kwota 10.000 zł zadośćuczynienia będzie adekwatna do rozmiaru krzywdy.

Maria Kowalska

## POZEW O ZAPŁATĘ ODSZKODOWANIA

Zielona Góra, dnia 11 maja 2022 r.

**Sąd Rejonowy  
Wydział Cywilny  
w Zielonej Górze**

Wartość przedmiotu sporu: 20.000 zł

Powódka: Maria Kowalska zam. Zielona Góra ul. Słoneczna 7 PESEL:

Pozwany: Janusz Kowalski zam. Zielona Góra ul. Morelowa 2/1

### **Pozew o zapłatę odszkodowania**

Wnoszę:

1. o zasądzenie od pozwanego kwoty 20.000 zł
2. o przeprowadzenie dowodu z akt Sądu Rejonowego w Zielonej Górze Wydział Karny o sygnaturze .....

### **Uzasadnienie**

Wyrokiem Sądu Rejonowego w Zielonej Górze z dnia..... syg. akt ..... pozwany został uznany winnym znęcania się nad powódką.

Dowód: akta sądu

W wyniku znęcania się pozwanego powódka doznała licznych obrażeń ciała. Między innymi pozwany wybił powódce cztery zęby.

Dowód: obdukcja lekarska znajdująca się w aktach sprawy karnej.

Sąd orzekł o naprawieniu szkody w wysokości 1.000 zł. Powódka za tą kwotę skorzystała z usługi protetycznej o niewysokiej jakości. Proteza była akrylowa, ruchoma, często pękała, a naprawy były kosztowne. Stanowiła dla powódki dużą niedogodność podczas spożywania posiłków.

Powódka jest osobą młodą, po rozwodzie z pozwanym poznała innego mężczyznę z którym ma zamiar założyć rodzinę. Wyjmowana proteza była dla niej krępująca w relacjach intymnych. Dlatego zmuszona była skorzystać z pomocy dentysty-implantologa, który wykonał jej nowe uzębienie na trwałe na tzw. implantach. Koszt takiej usługi wyniósł 20.000 zł.

Dowód: faktura za usługę

Powództwo jest zatem uzasadnione.

Maria Kowalska

## **WNIOSEK O INFORMOWANIU POKRZYWDZONEJ O OPUSZCZENIU PRZEZ SKAZANEGO ZAKŁADU KARNEGO**

Zielona Góra, dnia 11 maja 2022 r.

Maria Kowalska  
zam. Zielona Góra  
ul. Słoneczna 7

**Sąd Rejonowy w Zielonej Górze**

sygn. akt .....

w sprawie skazanego Janusza Kowalskiego

### **Wniosek**

### **pokrzywdzonej o informowaniu o opuszczeniu przez skazanego zakładu karnego**

Wnoszę o informowanie mnie o opuszczeniu przez skazanego Janusza Kowalskiego zakładu karnego w przypadku :

- zwolnieniu po odbyciu kary
- przepustki
- przerwy w odbywaniu kary
- warunkowego zwolnienia
- zezwoleniu na odbycie kary w systemie dozoru elektronicznego

Maria Kowalska

# ZAWIADOMIENIE SĄDU O NIEPRZESTRZEGANIU WARUNKÓW ZAWIESZENIA KARY POZBAWIENIE WOLNOŚCI

Zielona Góra, dnia 12 maja 2022 r.

## Sąd Rejonowy w Zielonej Górze

sygn. akt .....

w sprawie skazanego Janusza Kowalskiego

### Zawiadomienie

Zawiadamiam, że Janusz Kowalski skazany przez Sąd Rejonowy w Zielonej Górze wyrokiem z dnia ..... na karę pozbawienia wolności z warunkowym jej zawieszeniem nie przestrzega warunków zawieszenia wyroku.

W ostatnim miesiącu kilkakrotnie się upił, za każdym razem się awanturował. Groził mi oraz ubliżał.

W dniu wczorajszym pobił mnie oraz rozbił sprzęty wyposażenia domowego: lustro w przedpokoju oraz mikrofalówkę. Interweniowała Policja. Wnoszę o przesłuchanie Policjantów na te okoliczności.

Wnoszę o uchylenie skazanemu warunkowego zawieszenia kary pozbawienia wolności.

Maria Kowalska



Informator, który oddaliśmy do Waszych rąk, powstał w roku 2022. Informator powstał w ramach projektu „Babska interwencja w obronie ludzkich praw kobiet”. **Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.**

Wszystkie broszurki/informatory BABY na bieżąco są aktualizowane na naszej stronie internetowej [www.baba.org.pl](http://www.baba.org.pl) i prosimy, by sprawdzić w naszym serwisie, czy wszystkie treści z naszego informatora nadal są zgodne z obowiązującym stanem prawnym.

W BABIE także udzielamy bezpłatnych porad prawnych i wsparcia psychologicznego. Podajemy także telefony i kontakty do współpracujących z nami czy też znanych nam instytucji samorządowych, państwowych i organizacji pozarządowych, w których znajdziecie pomoc. Polecamy je też z całą mocą i rekomendujemy. Zarówno te w Zielonej Górze, województwie lubuskim jak i w kraju.

Nie jesteście sami w kłopotach i nieszczęściu – jest wielka rzesza ludzi dobrej woli, którzy będą wspierać Was i Wasze dzieci w walce o bezpieczne, spokojne i szczęśliwe życie!

