

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Oławie
ul. 3 Maja 18 g/u, 55-200 Oława**

PORADNIK DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY

**Opracowano w ramach Gminnego Programu Przeciwdziałania
Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie
na lata 2016 – 2020**

OŁAWA - LISTOPAD 2019

**Zaktualizowano w ramach Gminnego Programu Przeciwdziałania
Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie
na lata 2021 – 2025**

OŁAWA – WRZESIEŃ 2021

Spis treści

1. Wstęp.....	4
2. Polska Deklaracja w Sprawie Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.....	6
3. Rodzaje przemocy.....	7
4. Mity i fakty o przemocy.....	9
5. Przemoc w rodzinie.....	12
6. Fazy cyklu przemocy w rodzinie.....	13
7. Wpływ przemocy w rodzinie na zdrowie człowieka.....	15
8. Test pytań - sprawdź czy doświadczasz przemocy?.....	16
9. Świadek przemocy.....	17
10. Zasady rozmowy z dziećmi w sytuacji przemocy.....	19
11. Co możesz zrobić, by bronić się przed przemocą domową?.....	20
12. Kroki, które należy podjąć w sytuacji odejścia od sprawcy.....	21
13. Reakcje sprawcy przemocy.....	22
14. Ośrodki wsparcia.....	23
15. Prawa ofiar przemocy w rodzinie.....	24
16. Zbieraj dowody.....	25
17. Aplikacja mobilna "Twój parasol".....	26
18. Procedura "Niebieskie Karty" i działania zespołu interdyscyplinarnego.....	27
19. Izolacja sprawcy przemocy.....	32
20. Wsparcie instytucjonalne w powiecie olawskim.....	34
21. Telefony zaufania.....	37
22. Gdzie zgłosić się po pomoc?.....	39
23. Przykładowe wzory pism:	
a) Wniosek o ściganie sprawcy.....	41
b) Oświadczenie o zamiarze działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego.....	42
c) Wniosek o przydzielenie pełnomocnika z urzędu.....	43
d) Pozew o eksmisję.....	44
e) Prywatny akt oskarżenia o pobicie (lekkie uszkodzenia ciała).....	46
f) Wniosek o nakazanie opuszczenia mieszkania.....	47
g) Zawiadomienie sądu o nieprzestrzeganiu warunków zawieszenia kary pozbawienia wolności.....	48
h) Wniosek o nakazanie wypłacania małżonkowi wynagrodzenia drugiego małżonka.....	49
i) Pozew o ustalenie ojcostwa i roszczenia z tym związane.....	50
j) Pozew o rozwód i eksmisję.....	52
k) Pozew o alimenty.....	54
l) Pozew o orzeczenie separacji.....	55
l) Pozew o ustanowienie rozdzielności majątkowej.....	56
m) Pozew o odszkodowanie.....	57

1. WSTĘP.

Poradnik adresujemy do wszystkich osób, które doznają przemocy ze strony najbliższych a także do osób, które nie doświadczają przemocy, aby w przyszłości umiały ochronić siebie, ale też by łatwiej im było wesprzeć tych, którzy doświadczając przemocy nie mają ani sił, ani wiary w możliwości wprowadzenia w swoje życie pozytywnych zmian. Poradnik nadto zawiera przesłanie dla osób doświadczających przemocy, że **trzeba pozwolić sobie pomóc**.

Przemoc w rodzinie nie jest prywatną sprawą rodziny. Na przemoc zawsze trzeba reagować, przemoc jest przestępstwem. Reagowanie na przemoc jest obowiązkiem moralnym każdego człowieka. **Każda przemoc wymaga zdecydowanego przeciwstawienia się jej, w przeciwnym razie, będzie się rozwijała i wzmacniała.**

Osoby doznające przemocy domowej często mają obniżoną samoocenę, co w znacznym stopniu osłabia ich zdolność do działania. Paraliżuje je strach przed reakcją krzywdziciela. Często brakuje im wiary we własne możliwości i przytłacza wstyd przed ujawnieniem problemu i potrzebą zwrócenia się o pomoc. W przypadku obojętności na przemoc, komuś może stać się coś złego! Brak reakcji wzmacnia poczucie bezkarności u sprawcy przemocy. Sprawca widząc, że ofiara ma wsparcie, może poczuć się mniej pewnie. Reagowanie bliskich może być dla niego sygnałem, że to jednak z jego zachowaniami jest nie w porządku.

Przemoc jest bardzo poważnym problemem - może zagrażać twojemu zdrowiu psychicznemu i/lub fizycznemu. Im dłużej będziesz się na nią godzić, tym trudniej będzie Ci się wyzwolić z krzywdzącego związku. Musisz powiedzieć swojemu partnerowi/partnerce zdecydowane „NIE” - nie zgadzaj się by cię bił/a i poniżał/a. Poradź mu/jej, by poszukał/a pomocy specjalistów: psychologa lub instytucji zajmujących się problemem przemocy, a jeśli w grę wchodzi również alkohol, narkotyki lub inne substancje psychoaktywne – także instytucji udzielających pomocy osobom uzależnionym.

Pamiętaj: nigdy nie jest za późno, aby przerwać łańcuch przemocy!

Mów to co czujesz i reaguj natychmiast, gdy ktoś Cię obraża lub chce wyrządzić Ci krzywdę. W trakcie konfrontacji staraj się, by Twoje wypowiedzi były krótkie oraz nie wzmagały agresji u strony przeciwnej. Przykład: „Ta uwaga obraziła mnie. Oczekuję, że mnie przeprosisz!”, „To, co mówisz, boli mnie.” Pamiętaj o swoich prawach! Masz prawo do własnego zdania, stylu ubierania się, własnych marzeń oraz możliwości spotykania się z rodziną i przyjaciółmi. Nie pozwól, żeby ktoś kontrolował Twoje życie. Staraj się być osobą niezależną i samodzielną. Pamiętaj, że masz prawo popełniać błędy zanim czegoś się nauczysz. Nie pozwól, by ktoś wmówił Ci, że do niczego się nie nadajesz i nie możesz czegoś zrobić. Nie ukrywaj przed innymi, że masz kłopoty - mów o tym głośno. Być może sprawca powstrzyma się od stosowania przemocy i będzie się bać. Nie wstydz się swoich problemów. Jest wiele osób, które są w tej samej sytuacji co ty. Zwróć się o pomoc do rodziny lub przyjaciół. Skorzystaj z pomocy wyspecjalizowanych instytucji i organizacji, które zajmują się problemem przemocy. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Staraj się przede wszystkim chronić samą (samego) siebie. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że odpowiadając zniewagami, lekceważąc niebezpieczeństwo lub odpowiadając agresją na agresję, tylko spotęgujesz przemoc.

Każdy z nas powinien wiedzieć, że „przemoc w rodzinie narusza podstawowe prawa człowieka, w tym prawo do życia i zdrowia oraz poszanowania godności osobistej. Droga do życia bez przemocy jest trudna i wymaga konsekwencji, cierpliwości i zaangażowania. Mamy nadzieję, że ten poradnik pomoże w szczególności tym, którzy doświadczają przemocy, dostarczy im informacji, które pomogą przełamać wstyd i strach przed ujawnieniem krzywdy której

doświadczają, a szerszej społeczności uświadomi, **że przemoc nie wolno akceptować**.

Brak powiadomienia służb lub właściwych organów oraz dalszej współpracy z nimi, w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, znacznie utrudnia udzielenie skutecznej pomocy.

2. POLSKA DEKLARACJA W SPRAWIE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE.

1. Każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym, wolnym od przemocy, która jest naruszeniem praw i dóbr osobistych.
2. Człowiek doświadczający przemocy nie może być za nią obwiniany.
3. Dzieci i młodzież mają prawo do wzrastania w bezpiecznym środowisku wolnym od przemocy, a obowiązkiem dorosłych jest im to zapewnić.
4. Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo do pomocy prawnej, socjalnej, psychologicznej i medycznej, bez naruszania jego godności osobistej.
5. Każdy człowiek ma prawo do wiedzy potrzebnej do radzenia sobie z przemocą.
6. Każdy człowiek ma prawo do przeciwdziałania przemocy w rodzinie.
7. Każdy człowiek ma obowiązek udzielania pomocy ofiarom przemocy w rodzinie.

3. RODZAJE PRZEMOCY.

1) PRZEMOC FIZYCZNA – naruszanie nietykalności fizycznej.

Jest to intencjonalne zachowanie, które powoduje lub niesie ryzyko uszkodzenia ciała.

Przykłady: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz, przypalanie papierosem, krępowanie ruchów, nieudzielenie koniecznej pomocy, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy itp.

2) PRZEMOC PSYCHICZNA – naruszenie godności osobistej.

Przemoc psychiczna obejmuje zachowania, których celem jest zmniejszenie poczucia własnej wartości, wzbudzenie w ofierze strachu oraz pozbawianie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem. Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby. Jest najczęstszą formą przemocy i jednocześnie jest bardzo trudna do udowodnienia.

Przykłady: obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ciągle krytykowanie, zawstydzanie, grożenie, straszenie, szantażowanie (np. grożenie odebraniem dzieci), nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie, brak prawa do własnych poglądów, wmawianie choroby psychicznej, ograniczanie snu, wrogie nastawianie dzieci, izolowanie od rodziny i przyjaciół, ograniczanie kontaktów z bliskimi itp.

3) PRZEMOC SEKSUALNA – naruszenie intymności.

Przemoc seksualna to każde zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia współżycia lub zmuszenie osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli bądź zdeprecjonowanie jej seksualności, jest to także kontynuacja aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma lub wskutek zaistniałych warunków boi się odmówić lub w ogóle bez pytania jej o zgodę. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub na emocjonalnym szantażu. Gwałtem nie musi być klasyczny stosunek dobowy, sprawcy często wymuszają kontakty oralne lub analne.

Przykłady: wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, zmuszanie do współżycia z innymi osobami, wyśmiewanie preferencji seksualnych itp.

4) PRZEMOC EKONOMICZNA - naruszenie własności.

Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym ekonomicznym uzależnieniem ofiary od sprawcy, w tym: celowym niszczeniem jej własności, pozbawianiem środków do życia lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby.

Przykłady: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zakazywanie wykonywania pracy zawodowej, zaciąganie pożyczek "na wspólne konto", sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, ukrywanie informacji o stanie finansów rodziny, zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych (kredyt, pożyczka, weksel) itp.

5) ZANIEDBANIE – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.

Zaniedbanie obejmuje szczególną formę przemocy ekonomicznej, albowiem stanowi grupę zachowań, które prowadzą do niezaspokajania podstawowych potrzeb materialnych i emocjonalnych osób bliskich, szczególnie dzieci przez rodziców lub opiekunów, w tym np. nie zapewnianie odpowiedniego pożywienia, ubrań, schronienia, opieki medycznej, bezpieczeństwa, zaniedbywanie edukacji dziecka, zaniedbywanie zdrowotne, emocjonalne.

Przykłady: niedawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.

4. MITY I FAKTY O PRZEMOCY.

Mity i stereotypy dotyczące przemocy w rodzinie od lat usprawiedliwiają, ukrywają i bagatelizują ten problem, w efekcie utrudniają prawidłowe reagowanie mające na celu powstrzymanie aktów brutalności wobec bliskich.

MIT: Przemoc w rodzinie nie jest zjawiskiem częstym.

Fakt: Prawie jedna trzecia kobiet w pewnym okresie swojego życia staje się ofiarą przemocy w rodzinie. Dane te dotyczą zarówno przemocy fizycznej, seksualnej, jak i znęcania się psychicznego.

MIT: Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar.

Fakt: Przemoc ma „wiele twarzy”. To nie tylko siniaki i widoczne obrażenia, ale także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, grożenie, zastraszanie, zaniechanie.

MIT: Przemoc w rodzinie to sprawa prywatna. Nikt nie powinien mieszać się do tego, w jaki sposób małżonkowie (partnerzy) rozwiązują swoje problemy.

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

MIT: Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol.

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

MIT: Przemoc w rodzinie występuje wyłącznie w niższych klasach społecznych.

Fakt: Przemoc w rodzinie może dotknąć każdego z nas. Badania wykazują, że osoby stosujące przemoc pochodzą z różnych grup społecznych. Często wykształceni sprawcy stosują bardziej wyszukane formy przemocy.

MIT: Prawdopodobieństwo doświadczenia przemocy ze strony obcego mężczyzny jest większe niż ze strony własnego męża czy partnera.

Fakt: Przemoc w rodzinie jest zjawiskiem częstszym niż ta, na jaką jesteśmy narażeni na ulicy, w barze lub miejscu pracy. Przemoc wobec kobiet w rodzinie stanowi jedną czwartą wszystkich aktów przemocy zgłoszonych organom ścigania.

MIT: To był incydent, który się nie powtórzy.

Fakt: Przemoc domowa niemal nigdy nie jest wyjątkowym, pojedynczym wydarzeniem. Ma tendencję do powtarzania się. Zazwyczaj jest tylko pierwszym ogniwem w łańcuchu nasilającej się przemocy. Nie zatrzymana eskaluje i przybiera na sile. Nie wolno czekać i ludzi się, że sama się skończy.

MIT: Przemoc w rodzinie jest wynikiem chwilowej utraty samokontroli.

Fakt: Większość sprawców planuje swoje działania. Kiedy biją, starają się to robić tak, by nie zostawiać śladów.

MIT: Kobieta musiała zrobić coś, czym „zasłużyła” sobie na przemoc.

Fakt: Nikt nie „zasługuje” na zniewagi i bicie. Wielu sprawców przemocy stawia swoim partnerkom absurdalne wymagania i oczekuje od nich rzeczy niewykonalnych. Każdy pretekst jest dobry.

MIT: Ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc.

Fakt: Ofiary przemocy w rodzinie nie chcą być źle traktowane przez swoich bliskich. Starają się bronić siebie i innych zagrożonych przemocą członków rodziny. Chcą przerwać przemoc,

ale pozostawając w osamotnieniu, często nie potrafią tego zrobić. Będąc w opresji działają często nieracjonalnie co prowadzi do nasilenia przemocy.

MIT: Gdyby ofiara naprawdę cierpiała, odeszłaby od sprawcy.

Fakt: Osoby doznające przemocy znajdują się w bardzo trudnej sytuacji wypełnionej bólem, cierpieniem, bezsilnością i strachem. Często nie szukają pomocy, wybierając tkwienie w związku pełnym krzywdzenia ponieważ: odczuwają lęk przed zemstą ze strony partnera. Kobieta może być zastraszona przez partnera, który grozi jej śmiercią lub śmiercią jej dzieci, jeśli prawda o przemocy wyjdzie na jaw, odczuwają wstyd i upokorzenie. Kobieta może być przekonana, że przemoc dotyczy tylko jej osoby, inni zaś nie mają takich kłopotów. Może myśleć, że gdyby była lepsza, ataki agresji nie występowałyby. Ofiary są przekonane o zależności ekonomicznej od sprawcy i niemożności samodzielnego funkcjonowania, posiadają błędne przekonania; wierzą, że w każdym małżeństwie istnieje przemoc; mają nadzieję, że przemoc była incydentalna, a sam partner zmieni się na lepsze. Ofiary przemocy utraciły wiarę w pomoc; szukały pomocy, ale okazała się ona mało skuteczna, nie chcą złamać tradycji kulturowo-religijnych, chcą utrzymać małżeństwo, nawet za cenę cierpienia. Często też brakuje im wiedzy na temat miejsca, gdzie osoba dotknięta przemocą może znaleźć bezpieczne schronienie i specjalistyczną pomoc.

MIT: Gwałt w małżeństwie nie istnieje.

Fakt: Każda osoba niezależnie od tego czy żyje w związku formalnym, nieformalnym czy jest wolna, jest uprawniona do samodzielnego decydowania o swoim życiu intymnym i zachowaniach seksualnych. Małżeństwo nie zmienia definicji gwałtu.

MIT: Gwałty na kobietach najczęściej dokonywane są przez osoby obce.

Fakt: W 83% przypadków sprawcami gwałtów są osoby, które kobieta zna i którym ufa. W 20% są to kochankowie, a w 33% mężowie ofiar.

MIT: Kobiety są najczęściej gwałcone poza domem, w ciemnych alejkach, późno w nocy.

Fakt: Jedynie 9% gwałtów ma miejsce poza domem. Zdecydowana większość jest dokonywana w mieszkaniach. Kobiety zgwałcone w domu lub w miejscu pracy rzadziej zgłaszają to na policję z obawy, że i tak nikt im nie uwierzy.

MIT: Kobiety podczas gwałtu w końcu ulegają, rozluźniają się i czerpią z tego przyjemność.

Fakt: Kobiety nie czerpią przyjemności z przemocy seksualnej. Podobnie jak ofiary kradzieży i innych przestępstw doznają traumy i cierpią.

MIT: Jeśli kobieta nie została pobita i nie stawiała oporu, to nie był to gwałt.

Fakt: Gwałciciele często używają broni lub grożą użyciem przemocy w celu zastraszenia swoich ofiar. Fakt, że nie ma ewidentnych śladów stosowania przemocy, nie oznacza, że kobieta nie została zgwałcona.

MIT: Gdy mężczyzna zostanie seksualnie pobudzony, musi odbyć stosunek płciowy.

Fakt: Większość gwałtów to przestępstwa popełniane z premedytacją. Gwałt jest aktem przemocy, a nie zaspokojeniem seksualnym. Mężczyzna gwałci lub w inny sposób wykorzystuje seksualnie kobietę z chęci upokorzenia jej, pokazania swojej władzy i kontroli nad nią.

MIT: Osoby używające przemocy muszą być chore psychicznie.

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

MIT: Nie można zmienić swojego przeznaczenia.

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

5. PRZEMOC W RODZINIE.

Przemoc w rodzinie – to wszystkie jednorazowe lub powtarzające się działania lub zaniechania osoby najbliższej, wspólnie zamieszkującej lub gospodarującej, zmuszające Cię do zachowań wbrew Twojej woli, w szczególności narażające Cię na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające Twoją godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na Twoim zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne.

O przemocy możemy mówić wtedy, gdy zostaną spełnione cztery warunki:

1. **Intencjonalność działania** - zachowania przemocowe służą wymuszeniu posłuszeństwa oraz kontrolowaniu drugiej osoby – sprawca przemocy uważa, że wie, co jest dobre dla drugiej osoby lub daje sobie prawo do decydowania w jej imieniu. Jest przy tym absolutnie przekonany, że druga osoba powinna mu się bezwzględnie podporządkować i zaspokoić jego „jedynie słuszne” życzenia. Mając, w swoim pojęciu, najlepsze intencje, chce spowodować, by było tak, jak on chce. Nieważne jest tu stanowisko drugiej osoby, jej zdanie, chęci i potrzeby.
2. **Nierównowaga sił** – w relacji jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą, tzn. jest silniejsza fizycznie, psychicznie, materialnie, zawodowo lub społecznie i w wymiarze tej przewagi oddziałuje na osobę słabszą.
3. **Naruszenie praw i dóbr osobistych** – sprawca wykorzystuje swoją przewagę i narusza podstawowe prawa drugiej osoby, w tym m.in. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku, prywatności. Sprawca przyznaje sobie prawo, by drugą osobę uderzyć, obrazić, ukarać. Nie liczy się z jej potrzebami, życzeniami, protestami, uczuciami. Traktuje daną osobę jak przedmiot pozbawiony praw.
4. **Powodowanie cierpienia i bólu** - w wyniku powyższej sekwencji zdarzeń osoba, wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia oraz szkód fizycznych i psychicznych. Szkody mogą być wymierne albo nie, widoczne lub niedostrzegalne, natychmiastowe lub odroczone w czasie.

Przemoc w rodzinie nie jest zjawiskiem jednostajnym i najczęściej **przechodzi różne fazy**, od **narastającego napięcia i agresji** poprzez **przemoc fizyczną i psychiczną** do **okresu spokoju**, nazywanego fazą „miodowego miesiąca”. Rzadko kiedy przemoc jest jednorazowym incydem, z reguły **ma charakter cykliczny**.

6. FAZY CYKLU PRZEMOCY W RODZINIE.

ETAPI - narastanie napięcia w relacjach członków rodziny.

ETAP II - ostrej przemocy.

ETAP III – "miesiąc miodowy".

ETAPI - narastanie napięcia w relacjach członków rodziny.

W pierwszej fazie cyklu napięcie w relacji członków rodziny stopniowo narasta. Pojawiają się coraz częstsze konflikty, zazdrość, gniew... Osoba stosująca przemoc staje się coraz bardziej drażliwa, poirytowana, prowokuje kłótnie, obraża, wyzywa, poniża. Każdy, nawet najmniejszy szczegół staje się dobrym pretekstem do wszczęcia konfliktu i awantury. W tej fazie partner może (ale nie musi) pić więcej alkoholu, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające. Rodzina zwykle stara się opanować sytuację za wszelką cenę, usiłuje poprawić nastrój sprawcy, zaspokaja jego żądania. Ofiary niejednokrotnie obarczają się odpowiedzialnością za nastroje sprawcy. Myślą: „Gdybym była lepszą żoną...”, „Gdybym się lepiej uczył...”. Tłumaczą sobie powody, przez które sprawca jest nerwowy np.: „miał zły dzień”, „to przez alkohol”, „miał ciężki dzień w pracy”. W tej fazie u osób dotkniętych przemocą mogą pojawić się dolegliwości psychosomatyczne (problemy zdrowotne bez fizycznej przyczyny, których tłem są problemy psychologiczne), takie jak ból żołądka, głowy, bezsenność, zaburzenia w rytmie oddychania, ból w klatce piersiowej, utrata apetytu. Jedne osoby stają się bardziej apatyczne, przygnębione, inne bardziej nerwowe, spięte, niespokojne. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. W końcu sytuacja staje się tak napięta, że dochodzi do wybuchu agresji. Czasem zdarza się, że osoby doznające przemocy same wywołują w pewnym momencie kłótnie po to, żeby „mieć to wszystko już za sobą” i odczuć swego rodzaju ulgę.

ETAP II - ostrej przemocy.

W drugiej fazie sprawca nie wytrzymuje napięcia. Całkowicie traci nad sobą kontrolę, wpada w szał - bije, wyzywa, krzyczy, gwałci, dusi, kopie... Nie zważa na skutki swoich czynów. Wybuchy gniewu mogą wywołać drobiazgi, np. przysłowiowe „bo zupa była za słona...”. Osoba doznająca przemocy stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić partnera i ochronić siebie. Jednak bez względu na to, co robi – przeprasza, stara się uspokoić partnera, być miłą, uprzejmą, czy biernie się poddaje stosowanej przemocy – nie przynosi to oczekiwanego efektu. Jego złość, frustracja narastają coraz bardziej. Po zakończeniu wybuchu przemocy, osoba doznająca przemocy często jest w szoku. Przeżywa niedowierzanie, wstyd, złość, przerażenie. Skutki użytej przemocy mogą być dla niej różne, te fizyczne to m.in.: siniaki, otarcia, otwarte rany na ciele, wybite zęby, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, a nawet śmierć. Od strony psychologicznej następstwem doznawania przemocy mogą być apatia, depresja, a w konsekwencji nawet samobójstwo. Przeżywana przez ofiarę przemocy złość bywa impulsem do wyrwania się z kręgu przemocy, szukania wsparcia, daje początek działaniom interwencyjnym różnych instytucji.

ETAP 3 – "miesiąc miodowy".

W fazie "miodowego miesiąca" sprawca zwykle zdaje sobie sprawę z tego, że przekroczył różne granice. Zaczyna przeproszać, okazuje skruchę i obiecuje poprawę. Twierdzi przy tym, że nie wie zupełnie, co się z nim stało, starając się znaleźć zewnętrzne wytłumaczenia dla swojego

zachowania („No wiesz, jaki mam teraz ciężki okres w pracy”, „To wszystko przez ten alkohol, nie powinienem pić”). Jeśli jest to mąż to kobieta widzi w nim często tę osobę, którą był zanim zaczął stosować przemoc: czułą, kochającą, wykazującą zainteresowanie. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Dbą o drugą stronę, spędza z nią czas i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne. Patrząc z zewnątrz na takie osoby, można odnieść wrażenie, że są szczęśliwą, świeżo zakochaną parą. Osoba doznająca przemocy zaczyna wierzyć, że jej partner się zmienił i tak naprawdę niedawny akt przemocy był tylko incydentem. Życie we dwoje jest znowu spokojne i pełne nadziei. Jeśli wcześniej osoba krzywdzona weszła na drogę prawną (złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, sprawa rozwodowa itp.), w tej fazie może się wycofać z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i przemoc już nie powróci. Faza miodowego miesiąca może się różnie rozkładać w czasie – może trwać od kilku do nawet kilkunastu miesięcy, jednak mija i przemoc ponownie zatacza krąg – pojawia się faza narastania napięcia, następnie faza ostrej przemocy i miodowego miesiąca. Ten etap ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie ofiary w krzywdzącym związku. To tutaj powstają złudne nadzieje, że sprawca zmienił się. Łatwo pod wpływem tego, co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch etapów. **Prawdziwym zagrożeniem, jakie niesie za sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza.** Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle z upływem czasu skracają się fazy miodowego miesiąca, a wydłużają i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. To, co kiedyś było w fazie miodowego miesiąca przyjemnością, przekształca się w unikanie przykrości, bólu i cierpienia. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy – narastania napięcia i ostrej przemocy.

7. WPLYW PRZEMOCY W RODZINIE NA ZDROWIE CZŁOWIEKA.

Przemoc w rodzinie jest jedną z najczęstszych dysfunkcji społecznych prowadzącą do występowania chorób psychosomatycznych. Do najbardziej znamienych objawów emocjonalnych, chorobowych i społecznych doświadczania przemocy domowej należą: **poważne obrażenia ciała**, kalectwo, **choroby somatyczne** (np. bóle głowy, żołądka), **wyuczona bezradność** (bierne znoszenie zachowań krzywdzących), **wzmoczone napięcie emocjonalne**, impulsywność, **zaburzenia depresyjne**: obniżony nastrój, emocjonalne otępienie, niska samoocena, brak chęci do działania, negatywne myślenie o sobie, o świecie, o przyszłości, stany lękowe, płaczliwość, próby samobójcze; **zaburzenia lękowe**: lęk przed podjęciem działania, przed krytyką, przed odrzuceniem; nieufność do otoczenia i brak umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych; z zaburzeniami lękowymi często współwystępują zaburzenia odżywiania, depresje, uzależnienia; **zaburzenia adaptacyjne** w pokonywaniu codziennych trudności; **uzależnienia** (od alkoholu, narkotyków, leków uspokajających) będące próbą złagodzenia odczuwanego bólu psychicznego i fizycznego; **próby samobójcze**.

Badania naukowe wykazały, że 30% osób krzywdzonych w dzieciństwie powtarza te same zachowania w swoich rodzinach. 70% dzieci już po trzech latach krzywdzenia wykazuje opóźnienie rozwoju psychoruchowego w stosunku do swoich możliwości rozwojowych.

PTSD – Zespół Zaburzeń Stresu Pourazowego rozpoznaje się u około 60 % ofiar przemocy domowej. Podstawowe objawy PTSD to: nieustanne powracanie do wydarzenia na jawie i w koszmarach sennych; poczucie braku przyszłości; wycofanie, spadek aktywności psychofizycznej; irytacja, drażliwość, podwyższona czujność (gotowość do gwałtownej reakcji na

obiektywnie obojętne sygnały np. hałas, światło); trudności z koncentracją uwagi; problemy ze snem; unikanie rozmów na temat wydarzenia, miejsc i ludzi związanych z bardzo trudnymi doświadczeniami. Osoba doświadczająca przemocy ma poczucie, że zwariowała, nie rozumie tego, co się z nią dzieje. Często PTSD towarzyszy depresja, zaburzenia lękowe, uzależnienie od alkoholu i zaburzenia psychosomatyczne.

8. TEST PYTAŃ - SPRAWDŹ, CZY DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY?

Pomogą Ci w tym poniższe pytania.

Czy twój partner/ka lub ktoś bliski:

- traktował cię w sposób, który cię ranił?
- zmuszał cię do robienia rzeczy, które były dla ciebie poniżające?
- obrzucał cię wyzwiskami?
- groził, że zrobi tobie lub twoim bliskim/dzieciom krzywdę?
- kiedykolwiek uderzył cię, popychał, bił, spoliczkował, szarpał lub rzucał w ciebie przedmiotami?
- kiedykolwiek zmuszał cię do współżycia, mimo że nie miałeś/miałaś na to ochoty?
- oskarżał cię o flirtowanie lub nawet zdradę bez powodu?
- w przyływie złości zniszczył twoją własność?
- obrzucał cię obelgami lub wyzwiskami?
- domagał się ograniczenia twoich kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi i/lub znajomymi?
- kontrolował w pełni wszystkie wydatki w domu i kazał ci się prosić o pieniądze?
- uważał, że zasługujesz na złe traktowanie?
- uważał, że powyższe rzeczy robi dla twojego dobra?

Czy czasem boisz się swojego partnera/partnerki?

Czy nie boisz się być innego zdania niż twój partner/partnerka?

Czy boisz się odmówić partnerowi/partnerce kiedy nalega na współżycie?

Czy ograniczasz lub zrywasz kontakty z przyjaciółmi i rodziną, bo twój partner/partnerka jest zazdrosny/a lub mówi, że ich nie lubi?

Czy musisz pytać o pozwolenie twojego partnera za każdym razem gdy chcesz gdzieś wyjść, podjąć pracę lub dodatkową naukę?

Czy często tłumaczysz sobie, że to nic takiego gdy twój partner źle cię traktuje (bo np. miał zły dzień)?

Jeżeli przynajmniej **jedna** z twoich odpowiedzi na te pytania była twierdząca, istnieje **ryzyko, że doznajesz przemocy** ze strony bliskiej ci osoby.

Uświadom sobie, że możesz nawet nie zauważyć jak przemoc staje się czymś normalnym w Twoim życiu...

9. ŚWIADEK PRZEMOCY.

Czy zdarza się, że:

- słyszysz za ścianą awantury lub stłumione krzyki, płacz dzieci, nietypowe hałasy?
- widzisz, że znajoma osoba ma siniaki lub nagle zaczęła chodzić w przeciwsłonecznych okularach lub założyła bluzkę z długimi rękawami w upalne lato?
- obserwujesz dziwne zachowanie znajomej osoby w towarzystwie ich partnera?

Jeżeli przynajmniej **jedna** z Twoich odpowiedzi na te pytania była twierdząca, **istnieje ryzyko, że jesteś świadkiem przemocy domowej.**

Każda osoba dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym prokuratora lub policję (art. 304 § 1 kpk).

Świadek przemocy jest niezwykle ważną osobą w procesie przeciwdziałania przemocy w rodzinie – reagując na przemoc w rodzinie, może ocalić czyjeś zdrowie lub życie. Jeżeli jesteś sąsiadem, znajomym, koleżanką, krewnym osoby, która doznaje krzywdy, możesz jej pomóc na kilka sposobów:

- porozmawiaj z osobą krzywdzoną i powiedz jej, że domyślasz się, że w jej domu jest przemoc oraz zapytaj, czego potrzebuje i jak możesz jej pomóc,
- zaoferuj wezwanie policji lub zaproponuj inną pomoc, w zależności od potrzeb osoby krzywdzonej,
- pomóż jej wezwać policję, jeśli jest jej trudno to zrobić,
- zostań jej świadkiem na policji, w sądzie,
- przyjdź do niej, gdy zadzwoni i poprosi o to,
- wyrażaj głośno swoje oburzenie na stosowanie przemocy i reaguj na każde zachowanie przemocowe pokazując, że ci się ono nie podoba, że nie zgadzasz się na nie (np. kiedy na przyjęciu mąż/partner szarpnie żonę, uderzy ją lub obraża),
- porozmawiaj z osobą stosującą przemoc i poinformuj ją, że wiesz o zaistniałej sytuacji, powiedz, że jej zachowania przemocowe niepokoją cię i że „tak dalej być nie może” i że przemoc jest przestępstwem,
- zawiadom najbliższy Ośrodek Pomocy Społecznej (możesz to zrobić anonimowo) lub zadzwoń do Niebieskiej Linii (nr tel. 801-120-002).

Jest to niezwykle ważne, ponieważ działania zewnętrzne osób zaprzyjaźnionych mogą przyczynić się do szybszego wyjścia osoby krzywdzonej z sytuacji przemocowej. Dodatkowo, kiedy sprawca widzi, że ofiara ma wsparcie, może poczuć się mniej pewnie. Reakcja ze strony bliskich może być dla niego sygnałem, że coś jest nie tak **z jego** zachowaniem.

Im więcej osób zareaguje, tym lepiej!

Pamiętaj, że osoba krzywdzona może "kryć" sprawcę, ponieważ wstydzi się swojej sytuacji w domu. Może też nie chcieć przyznać się, że doznaje przemocy, gdyż jest zastraszona przez osobę stosującą przemoc, która powtarza jej na co dzień, że jest do niczego i że nikt jej nie pomoże. **Nie zniechęcaj się tym, tylko działaj!** Nie daj się też zwieść pozorom. Osoby żyjące w związkach, w których istnieje przemoc, mogą sprawiać wrażenie osób, które godzą się na takie życie z wygody, np. finansowej, kiedy osoba stosująca przemoc zarabia na dom. Warto pamiętać również, że osoby doznające przemocy mogą czasami wyglądać na osoby nieradzące sobie, a te stosujące przemoc – na zadbane i eleganckie. Twoja interwencja może zapoczątkować proces wychodzenia z przemocy osoby pokrzywdzonej, ale przede wszystkim może pomóc **zapewnić jej bezpieczeństwo!**

Szczególnie istotne znaczenie w przypadku przemocy w rodzinie w stosunku do osób zależnych (w tym **dzieci**) ma wszczęcie procedury **Niebieskiej karty**, gdy lekarz podejrzewa, że przemoc domowa może stanowić niebezpieczeństwo dla życia i zdrowia pacjenta. Taka interwencja umożliwia dostęp do specjalistycznej pomocy społecznej, psychologicznej i prawnej dla tych osób, które nie mają zdolności do samodzielnego przeciwdziałania przemocy, np. z powodu wieku. Wówczas możliwe jest zgłoszenie do sądu rodzinnego informacji o sytuacji dziecka w rodzinie, a nawet – w razie takiej konieczności – odebrania ofiary z rodziny i udzielenia jej schronienia (środek o charakterze izolacyjnym od sprawcy przemocy). Wszczęcie procedury Niebieskiej Karty w przypadku podejrzenia stosowania w rodzinie przemocy wobec dziecka nie wymaga zgody poszkodowanego ani jego rodziców, ale procedurę przeprowadza się w obecności rodzica, opiekuna prawnego lub faktycznego. Jeśli jednak istnieje podejrzenie, że to właśnie te osoby są sprawcami przemocy – działania podejmuje się w obecności innej pełnoletniej osoby najbliższej. W przypadku dzieci poszkodowanych przemocą w rodzinie, formularza **Niebieska Karta – B** nie przekazuje się osobie, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie (np. jeśli podejrzewany jest o to rodzic dziecka), lecz przekazuje się opiekunowi prawnemu dziecka (np. drugiemu rodzicowi) albo opiekunowi faktycznemu dziecka lub osobie, która zgłosiła podejrzenie stosowania przemocy w rodzinie. Wypełniony formularz **Niebieska Karta – A**, zawierający m.in. dokładne informacje dotyczące stanu zdrowia dziecka poszkodowanego przemocą w rodzinie, należy niezwłocznie przekazać przewodniczącemu zespołu interdyscyplinarnego (nie później niż w ciągu 7 dni), a w przypadku podejrzenia popełnienia przestępstwa dokumenty są przekazywane organom właściwym do prowadzenia postępowania przygotowawczego (np. policji lub prokuratorowi).

10. ZASADY ROZMOWY Z DZIEĆMI W SYTUACJI PRZEMOCY.

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

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

11. CO MOŻESZ ZROBIĆ, BY BRONIĆ SIĘ PRZED PRZEMOCĄ DOMOWĄ?

Opracuj własny plan bezpieczeństwa, który umożliwi ci odpowiednie przygotowanie się na wypadek wystąpienia kolejnego aktu przemocy ze strony twojego partnera/partnerki.

1. Spróbuj znaleźć najlepszy sposób postępowania, który zapewni bezpieczeństwo tobie i twoim dzieciom. Pamiętaj o tym, aby ważnym elementem twojego planu bezpieczeństwa było sprowadzenie pomocy.
2. Naucz się rozpoznawać zachowanie partnera, abyś był/a świadomy/a, kiedy zbliża się najgorsze.
3. Naucz dzieci korzystać z telefonu i dzwonić na policję.
4. Jeśli twój dom ma kilka wyjść – naucz dzieci, jak z nich korzystać.
5. Zidentyfikuj miejsca i ludzi, do których możesz szybko uciec przed agresją (sąsiadka, rodzina itp.).
6. Sporządź listę najważniejszych adresów i telefonów i ukryj ją.
7. Przygotuj dodatkowy zestaw ubrań, butów i rzeczy osobistych (również dla dzieci), miej go pod ręką albo zostaw u przyjaciół lub rodziny.
8. Oszczędź i schowaj tyle pieniędzy, ile możesz.
9. Ukryj w bezpiecznym miejscu wszystkie ważne dokumenty, takie jak: dowód osobisty i paszport, akty urodzenia dzieci, małżeństwa, karty kredytowe, książeczki zdrowia, polisy ubezpieczeniowe, prawo jazdy, dowód rejestracyjny samochodu, akt własności domu, umowę najmu mieszkania, obdukcje lekarskie itp.
10. Wyrób dodatkowy komplet kluczy do domu (samochodu) i schowaj je w bezpiecznym miejscu.
11. Jeśli masz samochód, zadbaj o to, aby w baku zawsze był zapas benzyny.
12. Porozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi – ustalcie tajny sygnał, abyś zawsze mogła dać im znać, że potrzebujesz pomocy.
13. Poproś sąsiadów, aby dzwonili na policję zawsze, gdy usłyszą z twojego domu jakieś niepokojące odgłosy, a sama nie wstydź się wyjść na klatkę schodową i wzywać pomocy.
14. Przygotuj plan opuszczenia domu – zastanów się, gdzie możesz bezpiecznie przenocować z dziećmi (rodzina, przyjaciele, schronisko).
15. Jeśli decydujesz się zostać w związku, pomyśl o tym jak rozładować niebezpieczne sytuacje lub ich uniknąć.
16. Jeśli decydujesz się odejść, zadbaj o to by zabezpieczyć się przed gwałtowną reakcją na rozstanie po odejściu od partnera/partnerki. Powiedz o tym w miejscu publicznym, np. kawiarni, pubie.

12. KROKI, KTÓRE NALEŻY PODJĄĆ W SYTUACJI ODEJŚCIA OD SPRAWCY PRZEMOCY.

Jeśli podejmiesz decyzję o odejściu od sprawcy przemocy, **zabezpiecz interesy swoje i swoich dzieci**. Pozwoli ci to uniknąć sytuacji, w której sprawca uprzedzi cię i „za karę” pozbawi dostępu do wspólnego konta i innych zasobów majątku wspólnego. W szczególności:

1. przelej swoje przychody oraz oszczędności na oddzielne, tobie tylko znane konto bankowe;
2. zmień, po odejściu od sprawcy, numery PIN do kart i innych dokumentów bankowych twoich oraz waszych dzieci, unikając nadawania numerów, które są związane np. z waszymi datami urodzenia;
3. wycofaj pełnomocnictwo dla partnera/partnerki do swojego konta osobistego;
4. dowiedz się, gdzie i w jakiej wysokości są przechowywane wspólne środki finansowe oraz inne wartościowe przedmioty;
5. dowiedz się, czy obciążają cię wspólne zobowiązania, a jeśli tak, to jakiego typu i w jakiej wysokości;

6. zabezpiecz dokumenty dotyczące majątku wspólnego, w tym np. zakupu mieszkania, darowizny twoich rodziców na twój majątek odrębny, kupno samochodu;
7. usuń swoje dane ze wspólnego konta. Wprawdzie nie uchroni cię to przed istniejącymi zobowiązaniami, ale możesz zabezpieczyć się przed długami, które będzie zaciągał twój partner w przeszłości;
8. usuń połowę pieniędzy ze wspólnego konta, aby sprawca nie mógł pozbawić cię dostępu do należnej ci części;
9. zabezpiecz kopie dokumentów finansowych, dotyczących kont bankowych, polis ubezpieczeniowych, kart kredytowych, papierów wartościowych, zobowiązań jakie na tobie ciąży, nakładów, jakie poniosłaś/poniosłeś na majątek wspólny lub odrębny partnera,
10. szukaj schronienia u rodziny lub dobrych znajomych. Jeśli nie jest to możliwe, skorzystaj ze schroniska dla ofiar przemocy w rodzinie. Jeśli masz dzieci, zabierz je ze sobą. Znalazienie się w bezpiecznym miejscu pomoże ci spokojnie zastanowić się, co robić dalej.

13. REAKCJE SPRAWCY PRZEMOCY.

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

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

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

3. innym możliwym zachowaniem sprawcy jest groźenie i próba zastraszania; sprawca może grozić, że zaatakuje rodzinę, przyjaciół, że cię zabije, że zabierze ci dzieci lub, że popełni samobójstwo; najrozsądniejszym wyjściem z takiej sytuacji jest przypomnienie sprawcy, że to on sam jest odpowiedzialny za swoje zachowanie i jego skutki i odmówienie słuchania dalszych gróźb; takie zachowania powinny zostać zgłoszone na policję lub do prokuratury;

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

14. OŚRODKI WSPARCIA.

Na terenie województwa dolnośląskiego funkcjonują dwa **Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**, zapewniające całodobowe schronienie oraz specjalistyczne poradnictwo dla ofiar przemocy w rodzinie:

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie we Wrocławiu

ul. Gen.T. Bora Komorowskiego 31, 51-210 Wrocław

tel. (71) 736 06 82 lub 884 084 820, mail: akson.sow@wp.pl

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia w Wałbrzychu

ul. Ogrodowa 2a, 58-306 Wałbrzych

tel./fax 74 840 82 96, e-mail: sow@sow.walbrzych.pl

Do ośrodków przyjmowane są ofiary przemocy w rodzinie, głównie kobiety i matki z dziećmi. Pomoc udzielana jest całodobowo. Pomoc interwencyjna i schronienie udzielane są bezpłatnie, a czas pobytu może trwać do 3 miesięcy. W trakcie pobytu w ośrodku pomoc świadczona jest w oparciu o ustalenie indywidualnego planu pracy, spisanego w formie kontraktu. Indywidualna praca z rodziną wspierana jest różnymi formami pomocy specjalistycznej. Zakres i rodzaj pomocy ustalane są w zależności od potrzeb. Masz prawo żądać od policji, prokuratury lub sądu ochrony i zapewnienia ci bezpieczeństwa, w szczególności poprzez izolację osoby stosującej przemoc.

Na terenie **miasta Oława** funkcjonuje **Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej**, mieszczący się przy **ul. Kutrowskiego 31 A** w Oławie.

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Oławie ma w swej ofercie pomoc psychologiczną, prawną, poradnictwo socjalne oraz schronienie w postaci hostelu przy ul. Ks.F.Kutrowskiego 31a/1 w Oławie. W ramach interwencji kryzysowej podejmowane są działania na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu. Celem świadczonej pomocy przez Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej.

Kontakt do Powiatowego Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Oławie:

telefon alarmowy: 512 12 50 50 w godzinach 7.30-22.00, 7 dni w tygodniu

e-mail: interwencja@pcpr-olawa.pl

15. PRAWA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE.

Masz prawo do:

- życia w rodzinie wolnej od przemocy;
- ochrony prawnej twojego życia, zdrowia, czci i dobrego imienia oraz do samodzielnego decydowania o swoim życiu osobistym;
- żądania od organów władzy publicznej ochrony ciebie oraz twojego dziecka przed przemocą lub okrucieństwem, w tym ze strony osoby ci najbliższej.

W szczególności masz prawo do:

1. pomocy ze strony władz publicznych, w postaci m. in.:

- zapewnienia tobie i dzieciom pozostającym pod twoją opieką schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, bez skierowania i bez względu na dochód, przez okres do trzech miesięcy z możliwością przedłużenia w przypadkach uzasadnionych twoją sytuacją osobistą,

- zapewnienia natychmiastowej pomocy oraz zorganizowania ci niezwłocznie dostępu do pomocy medycznej w przypadku, gdy wymaga tego twój stan zdrowia,

- udzielania poradnictwa: medycznego, prawnego, psychologicznego oraz socjalnego,

2. pomocy lekarskiej, w tym wydania bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego przez lekarza pierwszego kontaktu o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie,

3. jeśli boisz się swojego partnera/partnerki po odjeździe policji, masz prawo żądania od organów ścigania zatrzymania jej/go na 48 godzin a gdy jest pijany/a możesz żądać przewiezienia tej osoby do izby wytrzeźwień,

4. żądania od organów ścigania wszczęcia postępowania przygotowawczego wobec osoby stosującej przemoc w twojej rodzinie, a w razie potrzeby – jej izolacji,

5. aktywnego udziału w postępowaniu przed prokuratorem oraz przed sądem w charakterze strony, w tym między innymi dostępu do akt sprawy, składania wniosków dowodowych (np. przesłuchanie wskazanych przez ciebie osób) czy też zaskarżania wydanych orzeczeń,

6. żądania od prokuratora lub sądu nałożenia obowiązku opuszczenia przez osobę stosującą przemoc dotychczas zamieszkiwanego z tobą lokalu,

7. żądania nałożenia przez sąd na osobę stosującą przemoc zakazu kontaktowania się z tobą lub zbliżenia do ciebie na określoną odległość,

8. masz prawo do żądania wszczęcia procedury „Niebieskiej Karty” przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej (OPS/PCPR), gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty lub ochrony zdrowia,

9. masz także prawo złożyć w sądzie cywilnym wniosek o zobowiązanie sprawcy przemocy w rodzinie do opuszczenia zajmowanego wspólnie z tobą mieszkania, jeśli zamieszkiwanie z tą osobą jest szczególnie uciążliwe (w oparciu o art. 11a ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie) nawet wtedy, gdy nie zdecydowałaś/eś się jeszcze na zawiadomienie policji. W tym przypadku rozprawa powinna się odbyć w przeciągu miesiąca od dnia wpływu wniosku.

Szczegółowe informacje o przysługujących ci prawach i obowiązkach znajdziesz na stronie internetowej: www.pokrzywdzeni.gov.pl

16. ZBIERAJ DOWODY.

Nie zapominaj o zbieraniu dowodów świadczących o tym, że doznałaś/eś przemocy, nawet jeśli nie od razu zdecydujesz się je wykorzystać. Im więcej zbierzesz dowodów, tym większą masz szansę, że sprawca zostanie ukarany. Nie ukrywaj przed sąsiadami i rodziną, że jesteś bita/y, lub że osoby ci najbliższe popełniły na twoją szkodę inne przestępstwo. Ci, którym powiedziałaś o tym, co cię spotkało, nawet jeśli nie byli bezpośrednimi świadkami zdarzenia, mogą również świadczyć w twojej sprawie. Przechowuj w bezpiecznym miejscu rachunki za sprzęt, drogie rzeczy i nieruchomości, które razem kupiliście na wypadek gdyby sprawca je zniszczył, sprzedał lub wynosił bez twojej zgody. Jeśli zniszczył przedmioty lub ubrania to zachowaj je a będziesz mieć dowody. Zapisuj kiedy sprawca cię pobił – będziesz mogła/mógł odtworzyć w sądzie historię twojej tragedii. Jeśli masz okazję **nagrania** awantury, którą wywołuje twój partner, zrób to. To również będzie dowód w sprawie. **Zabezpiecz dowody rzeczowe**, takie jak podarte ubranie, ślady krwi na ubraniu, rozbity i zniszczony sprzęt. Ukryj je w bezpiecznym miejscu (u rodziny, znajomych, w miejscu pracy). Pamiętaj, że w przeciwnym razie sprawca może je znaleźć i zniszczyć. **W wypadku gwałtu obdukcja ma sens jeśli zostanie przeprowadzona do 48 godzin po stosunku (im szybciej tym lepiej)**, istotne jest, abyś zabezpieczyła ślady spermy na ubraniu lub ciele. Zanim się umyjesz to idź do lekarza lub na policję. Obowiązkiem policji jest zawiezenie cię na badanie lekarskie, w celu ustalenia, że doszło do przestępstwa zgwałcenia, sporządzenie na podstawie oględzin twego ciała protokołu i zabezpieczenie dowodu przestępstwa. W przypadku gwałtu zabezpiecz ponadto i zachowaj podarte ubrania oraz przedmioty, na których mogą być odciski palców sprawcy, tak aby nikt ich nie dotykał i nie naniósł nowych śladów. Pokaż rany i obrażenia tym, u których znalazłaś/eś schronienie. Będziesz mogła/mógł ich zgłosić jako świadków. Nie wstydź się prosić tych, którzy wiedzą, co cię spotkało, aby byli świadkami w twojej sprawie. Jeśli masz okazję, poproś kogoś o **sfotografowanie obrażeń**. Zdjęcia te możesz przedstawić w sądzie lub w prokuraturze jako dowód. W razie doznania obrażeń ciała jeśli zdecydujesz się nie robić obdukcji to zgłoś się chociaż do lekarza rodzinnego w celu udzielenia ci pomocy medycznej, zrób i zachowaj kopię historii choroby, możesz również zażądać wystawienia **bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego** o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie (zaświadczenie to można uzyskać u każdego lekarza). Jeżeli do doznania obrażeń doszło w nocy lub późnym wieczorem możesz udać się do ośrodka nocnej pomocy lekarskiej, a w większych miastach na SOR lub do szpitala pełniącego nocny dyżur. Innym sposobem udokumentowania obrażeń, jakich doznałaś/eś jest uzyskanie **obdukcji lekarskiej**. Obdukcja jest specjalistycznym badaniem lekarskim, wykonywanym przez lekarza medycyny sądowej. Oznacza to, że nie każdy lekarz może jej dokonać. Obdukcja jest płatna, chyba że dokonanie jej zleci organ prowadzący postępowanie. Gdy sytuacja staje się niebezpieczna **nie wahaj się wezwać Policji**. Gdy zostałeś/łaś pobita, zgwałcona lub partner/ka znęca się nad tobą psychicznie policja musi zostać powiadomiona. Policja jest po to, by przestępca nie został bezkarny. Proś zawsze o dokładną informację jakie prawa ci przysługują jako osobie pokrzywdzonej i co w twojej sprawie zrobi policja. Nie musisz zawiadamiać policji osobiście - możesz poprosić sąsiadów, rodzinę lub znajomych, aby zrobili to w twoim imieniu, także anonimowo. Przekonaj tych, którzy mogą ci pomóc, aby nie byli biernymi świadkami.

Jeśli wezwałaś policję na interwencję i funkcjonariusze przyjechali do twojego domu, masz prawo:

- domagać się, aby wypełnili formularz Niebieskiej Karty - A;
- zapisać nazwiska policjantów oraz ich numery służbowe - ich obowiązkiem jest pokazać ci

legitymację służbową.

17. APLIKACJA MOBILNA "TWOJ PARASOL".

"Twój Parasol" to aplikacja mobilna, która stanowi niezwykle praktyczne i skuteczne narzędzie skierowane zarówno do osób doświadczających przemocy w rodzinie, jak i będących jej świadkami. Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących pomoc osobom pokrzywdzonym.

Oprócz wspomnianej powyżej roli edukacyjnej "Twój Parasol" ma również na celu umożliwienie osobom pokrzywdzonym przesyłanie zgłoszeń o charakterze przemocowym, które mogą zostać wykorzystane później, bez pozostawienia śladów w smartfonie. Dodatkowo aplikacja pozwala zarówno na kontakt ze wcześniej skonfigurowanym adresem email, jak i na szybki wybór telefonu alarmowego 112.

"Twój Parasol" działa w dwóch trybach (jawnym oraz ukrytym). W celu zapewnienia dyskrecji w użytkowaniu jawną częścią aplikacji stanowią - odpowiednie do lokalizacji - dane pogodowe. Z kolei w trybie ukrytym "Twojego Parasola" użytkownik może wysłać prośbę o pomoc, a także szybko wybrać połączenie z numerem alarmowym.

Jedną z ważniejszych funkcji aplikacji jest możliwość prowadzenia ukrytego notatnika, dzięki któremu można w szybki sposób zrobić zdjęcie, nagrać film lub głos, co później może służyć jako materiał dowodowy. Istotnym jest tu fakt, iż dane nie są zapisywane w pamięci telefonu, lecz automatycznie wysyłane na wskazany wcześniej e-mail.

Aplikację "Twój Parasol" można zainstalować na smartfonie z systemem operacyjnym Android lub iOS. Można ją pobrać na Google Play i Apple Store po wyszukaniu hasła „Twój Parasol” lub za pomocą kodów QR. Działa ona w języku polskim, angielskim, niemieckim, łotewskim, litewskim, chińskim, ukraińskim, tureckim i wietnamskim.

18. PROCEDURA "NIEBIESKIE KARTY" I DZIAŁANIA ZESPOŁU INTERDYSCYPLINARNEGO.

Pamiętaj, że możesz zgłosić interweniujących policjantów na świadków w sprawie sądowej; uzyskania od policjantów **zapewnienia doraźnego bezpieczeństwa** - jeśli sprawca przemocy domowej jest agresywny i czujesz się zagrożona/y, domagaj się, aby funkcjonariusze zatrzymali go na 48 godzin. Policja ma prawo zatrzymać osoby stwarzające w sposób oczywisty bezpośrednio zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego, a także dla mienia.

Znowelizowana w 2010 roku ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie nakłada na przedstawicieli policji, pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia oraz Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych obowiązek wszczynania procedury Niebieskie Karty, w sytuacji uzasadnionego podejrzenia, że w rodzinie dochodzi do przemocy. Przedstawiciele wyżej wymienionych służb uruchamiają procedurę poprzez wypełnienie formularza **Niebieska Karta A**, która służy do dokumentowania przemocy domowej.

Podejmujący interwencję policjanci lub przedstawiciele innych uprawnionych służb powinni zasadniczo wypełnić formularz w twojej obecności. Jeśli podczas interwencji policji nie było możliwe wypełnienie formularza, powinien to zrobić dzielnicowy w twojej obecności.

Po wypełnieniu formularza A przez wszczynającego procedurę, powinnaś/powinieneś otrzymać **formularz B Niebieskiej Karty**, który zawiera informacje dla ofiary przemocy – katalog przestępstw najczęściej popełnianych wobec osób najbliższych; katalog praw ofiar przemocy; aktualne telefony instytucji i organizacji świadczących pomoc ofiarom przemocy.

Zachowaj wręczony ci przez funkcjonariusza policji lub przedstawiciela innej służby formularz, abyś mogła/mógł się z nim uważnie zapoznać jak ochłoniesz. **Dzielnicy** ma obowiązek niezwłocznie skontaktować się z rodziną, w której nastąpiła przemoc, w celu bliższego rozpoznania sytuacji i zorientowania się, jakiego rodzaju pomoc jest potrzebna. Do jego zadań należy także **systematyczne odwiedzanie rodziny dotkniętej przemocą**, co najmniej raz w miesiącu, w celu sprawdzenia stanu bezpieczeństwa domowników i zachowania sprawcy przemocy. Dzielnicy ma również obowiązek wykonywania szeregu czynności związanych z udokumentowaniem zdarzeń związanych z przemocą w danej rodzinie. Zebrana dokumentacja może być podstawą wszczęcia postępowania przygotowawczego z urzędu przez samych funkcjonariuszy policji, bez składania przez Ciebie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa. **Wszczęcie postępowania z inicjatywy samych funkcjonariuszy, może zwiększyć Twoje bezpieczeństwo.** Sprawca otrzyma jasny komunikat: to nie Ty zainicjowałaś postępowanie i nie w Twoich rękach leży jego wstrzymanie. Będzie wówczas mniej zdeterminowany aby wywierać na Tobie presję, abyś wycofała/a skargę. Po wypełnieniu formularza Niebieska Karta A podmiot, który wszczął procedurę ma obowiązek, nie później niż **w terminie 7 dni**, przekazać oryginał formularza do **przewodniczącego zespołu interdyscyplinarnego** właściwego ze względu na miejsce zamieszkania rodziny, w której dochodzi do przemocy. Zespoły interdyscyplinarne, w skład których wchodzi przedstawiciele policji, pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, organizacji pozarządowych oraz kuratorzy sądowi są zgodnie ze znowelizowaną ustawą **powoływane w każdej gminie**. Zespoły mogą w zależności od potrzeb tworzyć grupy robocze, składające się z przedstawicieli wyżej wymienionych służb. **Zadaniem członków zespołu interdyscyplinarnego** jest m.in. analiza Niebieskich Kart, które do nich zostały przekazane. Po dokonaniu analizy członkowie zespołu sami albo za pośrednictwem powołanych grup roboczych są zobowiązani do:

- opracowania planu pomocy rodzinie;
- monitorowania sytuacji w rodzinach, w których dochodzi do przemocy oraz zagrożonych wystąpieniem przemocy;
- dokumentowania działań podejmowanych wobec rodzin, w których dochodzi do przemocy oraz efektów tych działań.

Zespół interdyscyplinarny bądź grupa robocza zaprasza osobę dotkniętą przemocą domową na spotkanie, podczas którego jest wypełniany formularz **Niebieska Karta C**, który zawiera plan pomocy rodzinie. Zaproszenie na spotkanie grupy roboczej służy uzyskaniu dokładniejszych informacji niezbędnych do dobrej oceny sytuacji Twojej rodziny (mieszkaniowej, zdrowotnej, prawnej, materialnej, zawodowej, sytuacji dzieci) oraz zapoznaniu się z Twoimi potrzebami i oczekiwaniami w związku z doświadczaną przemocą. Na tej podstawie zostanie opracowana diagnoza Twojej sytuacji oraz przygotowany specjalnie dla Ciebie indywidualny plan pomocy, które zostaną zapisane w Karcie C.

W trakcie procedury zespół interdyscyplinarny lub grupa robocza spotykają się także ze sprawcą przemocy. On także ma prawo wypowiedzieć swoje zdanie i zgłosić swoje potrzeby. Zostaną one w miarę możliwości uwzględnione w planie pracy z rodziną. Celem spotkania jest przede wszystkim wezwanie osoby stosującej przemoc **do zaprzestania zachowań krzywdzących** innych członków rodziny oraz motywowanie jej do pracy nad zmianą zachowań. Dokumentacja tego spotkania zostanie zapisana w **Karcie D**.

Członkowie **Grupy Roboczej** będą wspierać Cię w realizacji działań wspólnie zaplanowanych w

indywidualnym planie pomocy. Może to obejmować np. pracę socjalną, konsultacje psychologiczne, udział w grupie wsparcia dla osób doświadczających przemocy, powiadomienie sądu, objęcie dziecka/dzieci pomocą psychologiczną i pedagogiczną. Członkowie grupy będą **monitorować sytuację** w Twoim środowisku domowym. Monitoring będzie polegał na okresowych spotkaniach zarówno z Tobą, jak i osobą stosującą przemoc. Spotkania mogą się odbywać w miejscu zamieszkania lub w siedzibie Zespołu Interdyscyplinarnego. Co pewien czas członkowie Grupy Roboczej spotkają się i między sobą wymienią informacje o bieżącej sytuacji w Twoim środowisku domowym oraz w zależności od Twoich potrzeb zweryfikują początkowy plan pomocy.

W uzasadnionych sytuacjach Zespół Interdyscyplinarny może wystąpić do Prokuratury o zastosowanie środków zapobiegawczych, takich jak: nakaz opuszczenia przez sprawcę lokalu, w którym zamieszkuje wspólnie z pokrzywdzonym, dozór Policji, czy tymczasowe aresztowanie. Sąd może zobowiązać sprawcę do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym. Przemoc jest zachowaniem wyuczonym, dlatego można także oduczyć się jej stosowania uczestnicząc właśnie w programie korekcyjno-edukacyjnym.

można więc tak

Jeśli w trakcie trwania procedury incydenty przemocy powtarzają się, wzywaj Policję lub informuj o tym członków Grupy Roboczej. Z interwencji Policji powstanie kolejna Karta A dołączana do dokumentacji procedury. Z informacji przekazanej członkowi Grupy Roboczej powstanie notatka w Karcie C lub osobna notatka służbowa dołączona do dokumentacji.

Zespół interdyscyplinarny może zakończyć Procedurę Niebieskie Karty jeśli uzna, że w rodzinie nie dochodzi już do przemocy, zrealizowany został plan pomocy lub jeżeli zostanie stwierdzony przez nich brak przesłanek do prowadzenia procedury (występowanie przemocy nie zostało potwierdzone). **Zakończenie procedury nie oznacza, że nie możesz ponownie poprosić o pomoc i ponownie uruchomić procedurę.** Jeśli chcesz, aby sprawca został ukarany, złóż na Policji lub w Prokuraturze **zawiadomienie o przestępstwie** lub jeśli jest to wymagane wniosek o ściganie i domagaj się, aby wszczęto postępowanie karne. Możesz zrobić to sam/a lub inna osoba, która wie o jego popełnieniu.

W przypadku uzasadnionego podejrzenia, że popełniono przestępstwo prokuratura wspólnie z policją ma obowiązek:

- wszcząć **postępowanie przygotowawcze** w celu sprawdzenia, czy faktycznie popełniono przestępstwo,
- wyjaśnienia okoliczności czynu,
- zebrania i zabezpieczenia dowodów,
- ujęcia sprawcy,
- w uzasadnionym przypadku zastosować środek zapobiegawczy wobec sprawcy przemocy w postaci dozoru policyjnego lub tymczasowego aresztowania.

Pamiętaj, że gdy sprawca namawia cię do wycofania skargi, odmowy zeznań, nakłania cię lub świadków do składania fałszywych zeznań, grozi lub ponownie dopuszcza się przemocy – napisz **prośbę do prokuratora** prowadzącego twoją sprawę lub do sądu o **zastosowanie aresztu tymczasowego wobec sprawcy**. Warto wiedzieć, że prokuratura na wniosek policji albo z urzędu może zastosować wobec sprawcy przemocy środek zapobiegawczy w postaci nakazu **opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym**, jeżeli zachodzi uzasadniona obawa, że oskarżony ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy wobec tej osoby, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa groził (art. 275a.kpk). Zamiast sam/a uciekać z dziećmi z domu,

domagaj się, aby prokuratura skorzystała z możliwości jakie daje prawo i doprowadziła do tego, aby to sprawca przemocy zmuszony był do wyprowadzenia się z domu. Miej jednak świadomość, że ustawodawca, tylko w jednym wypadku nakłada na prokuraturę obowiązek podjęcia decyzji w tej kwestii w określonym terminie - dotyczy to sytuacji kiedy sprawca przemocy został zatrzymany na podstawie art. 244 §1a lub 1b. Kodeksu postępowania karnego.

„§ 1a. Policja ma prawo zatrzymać osobę podejrzaną, jeżeli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniła ona przestępstwo z użyciem przemocy na szkodę osoby wspólnie zamieszkującej, a zachodzi obawa, że ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy wobec tej osoby, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa grozi.

§ 1b. Policja zatrzymuje osobę podejrzaną, jeśli przestępstwo, o którym mowa w § 1a, zostało popełnione przy użyciu broni palnej, noża lub innego niebezpiecznego przedmiotu, a zachodzi obawa, że ponownie popełni ona przestępstwo z użyciem przemocy wobec osoby wspólnie zamieszkującej, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa grozi”.

W zależności od oceny zebranego materiału dowodowego postępowanie może zakończyć się skierowaniem aktu oskarżenia do sądu, umorzeniem postępowania lub wydaniem wniosku do sądu o warunkowe umorzenie postępowania. W przypadku, w którym postępowanie zakończy się postanowieniem o umorzeniu dochodzenia, osobie pokrzywdzonej przysługuje prawo wniesienia zażalenia do sądu rejonowego w wydziale karnym. Jeśli sąd uchyli postanowienie o umorzeniu postępowania, a prokurator ponownie umorzy sprawę, osoba pokrzywdzona zyskuje prawo samodzielnego wniesienia aktu oskarżenia, jest to tak zwany subsydiarny akt oskarżenia – który musi być sporządzony oraz podpisany przez adwokata lub radcę prawnego (55 § 1 k.p.k.) Policja powinna wówczas niezwłocznie, nie później niż przed upływem 24 godzin od chwili zatrzymania, wystąpić do prokuratora z wnioskiem o zastosowanie tego środka zapobiegawczego, a prokurator powinien ten wniosek rozpoznać przed upływem 48 godzin od chwili zatrzymania oskarżonego. Nakaz opuszczenia domu może być orzeczony na okres nie dłuższy niż 3 miesiące, ale jeśli nie ustały przesłanki do jego stosowania sąd na wniosek prokuratora, może przedłużyć jego stosowanie na dalsze okresy, nie dłuższe niż 3 miesiące. Gdy sprawa trafia do sądu nie oznacza to, że sprawca na pewno zostanie skazany – dopiero sąd rozstrzyga o tym w wyroku. Dopóki nie ma wyroku sprawa nie jest rozstrzygnięta. W sądzie osoba pokrzywdzona może uczestniczyć w rozprawach i być na sali sądowej cały czas. Jednak będąc tylko pokrzywdzonym nie ma się żadnego wpływu na przebieg sprawy. **Jeśli chcesz odgrywać aktywną rolę w sądzie musisz złożyć oświadczenie, że będziesz chciał/a występować w roli oskarżyciela posiłkowego** (musi to zostać załatwione do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego). Jeśli się nim zostanie, zyskuje się możliwość zadawania pytań świadkom, składania wniosków dowodowych oraz szereg innych czynności, których nie można by było wykonywać, nie będąc oskarżycielem posiłkowym. Może się zdarzyć, że będziesz uważał/a, że wyrok jest niesprawiedliwy, sprawca został uniewinniony lub też dostał zbyt niską karę, niewspółmierną do cierpień i krzywd, jakich doznałaś. Twoje możliwości działania po wydaniu wyroku są różne i zależą od tego w jakiej roli procesowej występowałeś/eś w postępowaniu sądowym. Jeśli Twoja rola w postępowaniu sądowym ograniczała się do roli świadka, nie masz żadnych możliwości odwołania się od wyroku.

Sprawa sądowa o znęcanie się jest ścigana z urzędu, natomiast sprawę o uszkodzenie ciała prowadzi się tylko na wniosek i bez twojej decyzji w tej kwestii policja i prokuratura nic nie zrobią. **Jeśli pobiła cię osoba najbliższa a Ty postanowisz jej wybaczyć – sprawca nie poniesie konsekwencji.**

Założenie sprawy karnej jest bezpłatne. Przy zakładaniu sprawy karnej bardzo istotne są następujące dowody:

- zaświadczenia lekarskie (obdukcje lub zaświadczenia lekarskie np. od lekarza pierwszego kontaktu);
- lista świadków - zeznawać w sprawie mogą osoby obce i członkowie rodziny (wystarczy podać dane świadków, nie trzeba pytać ich o zgodę). Świadczenie mogą być bezpośredni (tacy, którzy widzieli dane zdarzenie) lub pośredni (tacy, którym opowiadano o zdarzeniu lub widzieli jego skutki). Wnosząc o przeprowadzenie dowodu z zeznań świadka, należy wskazać, na jaką okoliczność ma zeznawać (co chcemy udowodnić), np. na okoliczność wzajemnych relacji stron.
- spis interwencji policji;
- dowody z prywatnych nagrań (lub innego nośnika) z nagraniem awantury domowej, zapisy e-maili, wiadomości sms zawierające groźby karalne (polega na dokładnym przepisaniu wszystkiego, co znajduje się na takiej kasecie/nośniku, bez własnych komentarzy);
- zapisy z dokumentu Niebieska Karta;
- zaświadczenia o braniu udziału w programach pomocowych dla osób doświadczających przemocy domowej.

Jeśli byłeś/eś oskarżycielem posiłkowym możesz zaskarżyć wydany wyrok w zakresie rozstrzygnięć naruszających twoje prawa lub szkodzących twoim interesom. Jeśli chcesz złożyć apelację, nie zapomnij wystąpić z wnioskiem o uzasadnienie wyroku. Wniosek musisz złożyć w terminie 7 dni od daty ogłoszenia wyroku w formie pisemnej. Niezależnie od tego, czy byłeś/byłaś w postępowaniu sądowym tylko świadkiem, czy też stroną aktywną, możesz i powinieneś/powinnaś wykorzystywać możliwość zgłaszania sądowi, prokuratorowi lub też kuratorowi faktu niewywiązywania się przez skazanego z nałożonych nań wyrokiem sądowym warunków i zobowiązań. **Powinnaś/powinieneś znać treść wyroku** i nałożonych na sprawcę zobowiązań. **Nie chroń sprawy, złóż wniosek o odwieszenie kary, jeśli twój mąż/żona lub partner/ka ponownie popełni przestępstwo lub nie wywiązuje się z nałożonych na niego/nią obowiązków.** Poproś, aby kurator wsparł twoje starania. Pamiętaj jednak, że zarządzenie wykonania kary może nastąpić tylko w okresie próby i w ciągu 6 miesięcy po jej zakończeniu. Jeśli zdecydujesz się na rozwód lub separację sąd rozstrzygnie z kim zostaną dzieci, w jakiej wysokości mają być orzeczone alimenty na dzieci, jak będziecie korzystać z mieszkania po rozwodzie (gdy współmałżonek został skazany przez sąd karny za znęcanie się nad rodziną, masz większe szanse starać się o rozwód z orzeczeniem o jego winie – to pomoże uzyskać eksmisję w trakcie sprawy rozwodowej). Po uzyskaniu rozwodu lub separacji możesz umówić się z byłym współmałżonkiem, jak podzielić majątek, który posiadacie, możecie w tym celu podpisać umowę u notariusza. Jeśli macie problemy z podziałem majątku trzeba iść do sądu. Pamiętaj, że pozwy i wnioski do sądu składasz w 3 egzemplarzach (załączniki kserowane), możesz je napisać odręcznie. Do pozwu rozwodowego i pozwu o alimenty zawsze dołącz odpisy skrócone aktu małżeństwa i aktów urodzenia dzieci.

19. IZOLACJA SPRAWCY PRZEMOCY.

W dniu 30 listopada 2020 r. weszła w życie Ustawa z dnia 30 kwietnia 2020 r. o zmianie ustawy – Kodeks postępowania cywilnego oraz niektórych innych ustaw, potocznie zwana „ustawą antyprzemocową”. Ustawa ta, oprócz zmian w samym Kodeksie postępowania cywilnego, wprowadza również zmiany między innymi w Ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, Ustawie o Policji, Ustawie o Żandarmerii Wojskowej i wojskowych organach porządkowych.

Ustawa antyprzemocowa daje możliwość szybkiej izolacji sprawcy przemocy w sytuacji, w której przemoc zagraża życiu lub zdrowiu osób, wobec których jest stosowana. Izolacja ta nastąpi w wyniku nadanych Policji i Żandarmerii Wojskowej uprawnień do wydania sprawcy przemocy nakazu natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub też zakazu zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia. Nakaz lub zakaz będzie wydawany wobec osoby która swoim zachowaniem, polegającym na stosowaniu przemocy w rodzinie stwarza zagrożenie dla życia lub zdrowia domowników. Nakaz lub zakaz mogą być wydawane łącznie, na okres 14 dni z natychmiastową wykonalnością. Zgodnie z nowymi przepisami Policja i Żandarmeria Wojskowa są zobowiązane do systematycznej kontroli czy sprawca przemocy stosuje się do wydanych nakazu lub/i zakazu. W sytuacji nieprzestrzegania przez sprawcę przemocy nałożonych sankcji, w celu wyegzekwowania nałożonego zobowiązania Policja i Żandarmeria Wojskowa mogą zastosować środki przymusu. Za nieprzestrzeganie wydanego zobowiązania sprawca przemocy narażony jest na karę aresztu, ograniczenia wolności lub grzywny wydanych w przyspieszonym trybie postępowań przeprowadzanych na podstawie Kodeksu wykroczeń.

Osoba, wobec której został wydany nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia, ma obowiązek pozostawić w tym mieszkaniu klucze do wspólnie zajmowanego mieszkania i pomieszczeń jego bezpośredniego otoczenia. Osoba ta ma prawo zabrać z tego mieszkania przedmioty osobistego użytku i przedmioty służące do świadczenia pracy lub zwierzęta domowe będące jej własnością. W przypadku sprzeciwu osób wspólnie zajmujących mieszkanie przedmioty te lub zwierzęta domowe pozostawia się we wspólnie zajmowanym mieszkaniu a dochodzenie roszczeń z tego tytułu odbywa się na zasadach określonych w Kodeksie Cywilnym. Jeżeli w okresie obowiązywania wyżej wymienionego nakazu lub zakazu zajdzie potrzeba zabrania przez osobę stosującą przemoc w rodzinie ze wspólnie zajmowanego mieszkania mienia stanowiącego jej własność, w szczególności nie zabranych uprzednio przedmiotów osobistego użytku i przedmiotów służących do świadczenia pracy lub zwierząt domowych może się to odbyć jeden raz, wyłącznie w obecności policjanta, po wcześniejszym uzgodnieniu przez nich terminu z osobą dotkniętą przemocą, która ma prawo brać udział w tej czynności lub może upoważnić do udziału w niej inną osobę.

Ponadto sprawca przemocy jest zobowiązany do wskazania jednostce organizacyjnej Policji, której policjant wydał ten nakaz lub zakaz adresu miejsca swojego pobytu, a także, o ile to możliwe numeru telefonu, pod którym będzie dostępny oraz do poinformowania tej jednostki organizacyjnej Policji o każdej zmianie tego adresu lub numeru telefonu. Jeżeli sprawca przemocy zmieni miejsce pobytu i nie będzie dostępny pod wskazanym przez siebie numerem telefonu oraz nie zawiadomi o tym jednostki Policji, na skutek czego nie odbierze korespondencji pod wskazanym adresem lub nie stawi się we wskazanej jednostce Policji w celu jej odbioru w ciągu 24 godzin od pozostawienia zawiadomienia o korespondencji – korespondencja zostanie uznana za doręczoną z upływem tego terminu, chyba, że miejsce pobytu tej osoby jest znane Policji.

Nakaz lub zakaz, opisane powyżej tracą moc po upływie 14 dni od dnia ich wydania, chyba, że sąd udzielił zabezpieczenia w sprawie 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, którym to nakaz lub zakaz zostały przedłużone.

Na mocy Ustawy antyprzemocowej osoba doznająca przemocy, która złoży do Sądu wniosek w sprawie o zobowiązanie sprawcy do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub też zbliżania się do tych miejsc może skorzystać z ustawowego zwolnienia z kosztów sądowych.

20. WSPARCIE INSTYTUCJONALNE W POWIECIE OŁAWSKIM.

Instytucje i organizacje na terenie powiatu oławskiego udzielające wsparcia osobom dotkniętym przemocą w rodzinie:

DOMANIÓW

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

55-216 Domaniów 56, tel. 71 301 73 73, tel. 513 708 216

poradnictwo socjalne i wsparcie,

wszczywanie procedury NK: poniedziałki, wtorki i czwartki 7.00-15.15, środy 8.00-16.15, piątki 7.00-14.00,

poradnictwo prawne: w piątki 10:00-14:00 - obowiązuje rejestracja telefoniczna pod nr tel. 71 740 00 49.

JELCZ-LASKOWICE

Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Witosa 41, 55-220 Jelcz-Laskowice, tel. 71 318-15-12,

poradnictwo socjalne i wsparcie, wszczywanie procedury NK: poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki 7.00-15.00, w środy 8.00-16.00,

punkt poradnictwa psychologicznego - obowiązuje rejestracja telefoniczna,

pracownicy socjalni przyjmują w godzinach 7.00-9.00 i 14.00-15.00, w środy w godzinach 8.00-16.00.

Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnień

ul. Bożka 13, pok. 52 i 54, 55-220 Jelcz-Laskowice, tel. 71 318 17 56,

konsultacje instruktora terapii uzależnień i współuzależnień: wtorki 11.30-18.00, środy 9.00-14.00 i czwartki 12.00-18.00,

punkt konsultacyjny ds. uzależnień młodzieży: poniedziałki 17.00-19.00, rejestracja osobista w godzinach dyżuru.

Miejsko-Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ul. Bożka 13, 55-220 Jelcz-Laskowice

Punkt Konsultacyjny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie: środy od 16.00-18.00, rejestracja telefoniczna w godzinach pracy punktu tel. 607 239 485.

MIASTO OŁAWA

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Kutrowskiego 31 A, 55-200 Oława, tel. 71 381 25 41, 71 381 25 47

e-mail: sekretariat@pcpr-olawa.pl

godziny otwarcia placówki: wszystkie dni robocze 7.30-15.30

program korekcyjno - edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Kutrowskiego 31 A, 55-200 Oława, tel. Alarmowy: 512 125 050 (7 dni w tygodniu, w godzinach od 7:30 do 22:00)

e-mail: interwencja@pcpr-olawa.pl

poradnictwo socjalne: środy 7.30-17.00, pozostałe dni robocze 7.30-15.30

poradnictwo psychologiczne: środy 8.30-15.30, czwartki 12.30-19.30

poradnictwo prawne - po wcześniejszym umówieniu się pod nr tel. 512 125 050

całodobowe schronienie dla osób doświadczających przemocy: niezbędny kontakt telefoniczny: 512 125 050.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna przy parafii NMP Pocieszenia

pl. Św.M.M. Kolbe 1, 55-200 Oława, tel. 71 740 00 49

poradnictwo prawne, psychologiczne, psychoterapeutyczne obowiązuje rejestracja telefoniczna.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. 3-Maja 18 g/u, 55-200 Oława, tel. 71 726 36 46

e-mail: przemoc@mopsolawa.pl

poradnictwo socjalne i wsparcie,

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, działający przy MOPS w Oławie - wszczynanie procedury NK, poniedziałki, wtorki, czwartki 7.30-15.30, w środy 7.30-17.00; piątki 7:30-14:00

poradnictwo psychologiczne: poniedziałki, wtorki 7.30-14.30, po wcześniejszym umówieniu telefonicznym,

pracownicy socjalni przyjmują w godz.: poniedziałki, wtorki, czwartki 7.30 - 9.00 i 13.00-15.30, środy 7:30 – 17.00; piątki 7:30-9:00, 13:00-14.00.

Wydział Profilaktyki Uzależnień Urzędu Miejskiego w Oławie

ul. Młyńska 12A, 55-200 Oława, tel. 71 313 25 17

e-mail: profilaktyka@um.olawa.pl

Punkt konsultacyjny przeciwdziałania przemocy w rodzinie: wtorki i czwartki 16.00-18.00

porady prawne: piątki - po wcześniejszym telefonicznym ustaleniu terminu,

konsultacje terapeuty rodzinnego lub psychologa - po wcześniejszym telefonicznym ustaleniu terminu, obowiązuje rejestracja telefoniczna: 71 313 25 17

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Oławie

Pl. Zamkowy 18, tel. 71 313 22 39

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Oławie

ul. Młyńska 12a, pok. 3, tel. 71 313 25 17

e-mail: mkrpa@um.olawa.pl

dyżury w każdy czwartek od godz. 16.30 do 18.00.

Polski Czerwony Krzyż w Oławie

ul. 11 Listopada 25/2 U, 55-200 Oława,

tel. 71 313 23 25

poniedziałki i wtorki od 8:00 do 15:00, od środy do piątku od 8:00 do 11:00

Sąd Rejonowy w Oławie

ul. 11 Listopada 12, 55-200 Oława
tel. 71 749 92 00

Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej przy Sądzie Rejonowym w Oławie

ul. 3 Maja 26, 55-200 Oława
tel. 71 74 99 410

Prokuratura Rejonowa w Oławie

ul. 1 Maja 41, 55-200 Oława
tel. 71 313 40 11

Komenda Powiatowa Policji w Oławie

ul. Kopernika 1, 55-200 Oława
tel. 47 872 72 00

Zespół Opieki Zdrowotnej w Oławie

ul. Baczyńskiego 1, 55-200 Oława
tel. 71 301 13 00

SOR w Oławie, nr tel. 71 301 13 47

Stowarzyszenie "Abstynenckie" Świeży Oddech" w Oławie

ul. 1 Maja 48/2u, tel. 698 734 265

GMINA OŁAWA**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

ul. Św. Rocha 3, 55-200 Oława, tel. 71 381 22 51

praca socjalna i wsparcie,

Zespół Interdyscyplinarnej ds. Przeciwdziałania Przemocy, działający przy GOPS w Oławie -
wszczynanie procedury NK, poniedziałki, wtorki, czwartki: 7.30-15.30, środy: 7.30-16.00, piątki:
7.30-15.00

poradnictwo psychologiczne: w środy 12:00-17:00, rejestracja do psychologa pod nr tel.: 724 067
339

poradnictwo prawne: poniedziałki, wtorki i środy w godzinach 12.00-16:00.

21. TELEFONY ZAUFANIA

Nr tel. 800 120 002

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

telefon czynny całą dobę, połączenie jest bezpłatne

dyżur prawny: środy w godz. 18:00 – 22:00 pod nr tel. 800 120 002

dodatkowe dyżury prawne w poniedziałki i wtorki od 17:00 do 21:00 pod numerem (22) 666 28 50

poradnia mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Nr tel. (22) 668-70-00

PORADNIA TELEFONICZNA „Niebieskiej Linii”

7 dni w tygodniu w godz. od 8:00 do 20.00, dyżury pełnią psycholodzy i prawnicy.

Infolinia przeznaczona dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem, w tym ze szczególnym uwzględnieniem osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków.

Nr tel. (22) 621 35 37

CENTRUM PRAW KOBIET

dyżur prawnika: poniedziałki i czwartki w godz. 12.00-18.00 pod nr tel. (22) 621 35 37

telefon interwencyjny (całodobowy): 600 070 717

poradnie mailowe:

1/ porady psychologiczne: porady.psychologiczne@cpk.org.pl

2/ porady prawne: porady.prawne@cpk.org.pl

Nr tel. 116 123

KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA (telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, w tym osób myślących o samobójstwie)

wsparcie psychologiczne pod nr tel. 116 123

telefon interwencyjny (całodobowy, 7 dni w tygodniu): 514 202 619

Nr tel. 116 111

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

(służy młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia w trudnych dla nich sytuacjach życiowych)

wsparcie całodobowe, przez 7 dni w tygodniu, połączenie bezpłatne

Nr tel. 800 121 212

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA (telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży)

wsparcie całodobowe, przez 7 dni w tygodniu

Nr tel. 801 140 068

„POMARAŃCZOWA LINIA” DLA RODZICÓW, KTÓRYCH DZIECI SIĘGAJĄ PO ALKOHOL LUB NARKOTYKI

od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 – 20.00

poradnia mailowa: pomoc@pomaranczowalinia.pl

Nr tel. 800 199 990

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA „NARKOTYKI – NARKOMANIA”

codziennie w godz. 16.00 – 21.00, z wyjątkiem świąt państwowych (połączenie bezpłatne)

Nr tel. 801 889 880

TELEFON ZAUFANIA DLA UZALEŻNIONYCH BEHAWIORALNIE (tj. od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy, jedzenia czy zakupów)

codziennie, także w weekendy, w godz. 17.00 – 22.00

22. GDZIE ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?

POLICJA

W trakcie awantury wołaj o pomoc, uciekaj i nie pozwól się wpędzić w takie miejsce mieszkania, skąd trudno uciec. Jeżeli masz taką możliwość, zawiadom policję – tel. **997** (połączenie bezpłatne) lub z telefonu komórkowego **112**. Policja jest ustawowo zobowiązana do podjęcia stosownych kroków, aby osoba, która doświadcza przemocy domowej, mogła czuć się bezpiecznie we własnym domu. Skuteczna interwencja polega na zatrzymaniu sprawcy, jeśli stwarza zagrożenie dla otoczenia. Domagaj się, aby policjanci wypełnili **Niebieską Kartę**, czyli specjalną notatkę służbową. Policja powinna cię poinformować, w jaki sposób może ci pomóc oraz zostawić adresy instytucji pomagających osobom podlegającym przemocy domowej.

W trakcie **interwencji policji** masz prawo do:

- uzyskania od policjantów zapewnienia doraźnego bezpieczeństwa. Sprawca powinien być zatrzymany, gdy stwarza zagrożenie dla otoczenia,
- wykorzystania dokumentacji interwencji policyjnych jako dowodów w sprawie karnej przeciw sprawcy przemocy,
- uzyskania informacji, kto przyjechał na wezwanie (numer identyfikacyjny policjantów, nazwa i siedziba jednostki),
- zgłoszenia interweniujących policjantów na świadków w sprawie sądowej.

Uwaga!

Zapisz numery służbowe policjantów oraz datę i godzinę ich przyjazdu - informacje interwencjach policji stanowią ważne dowody w sprawie karnej. Jeśli policjanci odmówili pomocy, albo udzielili ją w sposób niewłaściwy, możesz złożyć skargę do Komendanta Komisariatu, Komendanta Rejonowego Policji, Komendanta Wojewódzkiego Policji.

SŁUŻBA ZDROWIA

W przypadku przemocy domowej często dochodzi do urazów fizycznych i psychicznych. Osoba pobita powinna zwrócić się do swojego lekarza pierwszego kontaktu o udzielenie pomocy medycznej. Oprócz udzielania pomocy medycznej lekarz jest zobowiązany do wystawienia na prośbę pacjenta **bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego** o doznanych obrażeniach i podjętym leczeniu. Przy pobiciu lub gwałcie można również zwrócić się do lekarza sądowego o wydanie **obdukcji**. Obdukcja jest płatna, takie zaświadczenie może wystawić tylko lekarz do tego uprawniony - lekarz sądowy – uaktualniona lista lekarzy sądowych jest dostępna w wielu miejscach w internecie oraz w każdym sądzie rejonowym. Obdukcja oraz zaświadczenie wystawione przez lekarza możesz przedstawić **w sądzie lub w prokuraturze** jako dowód w sprawie.

NIEBIESKA LINIA

Stacjonarny program pomocy psychologicznej proponuje pomoc:

- osobom doznającym przemocy,
- świadkom przemocy w rodzinie.

Każda osoba objęta programem może korzystać z porad prawnych oraz pomocy psychologicznej w zależności od indywidualnych potrzeb.

Numer telefonu Poradni Telefonicznej „Niebieskiej Linii”: **800120002** (połączenie bezpłatne, przez całą dobę).

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Celem działania pomocy społecznej jest umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężenia trudnych sytuacji życiowych, których same nie są w stanie pokonać, a także zapobieganie powstawaniu tych sytuacji. **Pomoc społeczna** jest udzielana między innymi **w przypadku przemocy w rodzinie**. W strukturach lokalnych działają Miejskie lub Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej. Bezpośrednią pomocą rodzinom i osobom potrzebującym zajmują się pracownicy socjalni działający zgodnie z ustaloną rejonizacją. W ramach swoich **kompetencji i zadań pomoc społeczna**:

- przeprowadza wywiad środowiskowy umożliwiający diagnozę sytuacji rodziny lub osoby (Niebieska karta – załącznik do wywiadu);
- przygotowuje wszechstronny plan pomocy;
- monitoruje efekty podjętych działań;
- pomaga w załatwianiu spraw urzędowych i innych ważnych spraw bytowych;
- udziela szeroko rozumianego poradnictwa, np. Prawnego, psychologicznego lub wskazuje miejsca gdzie można uzyskać taką pomoc;
- udziela informacji o przysługujących świadczeniach i formach pomocy;
- w uzasadnionych przypadkach: udziela pomocy finansowej w formie zasiłków stałych, okresowych, celowych; udziela pomocy rzeczowej np. przekazanie odzieży, żywności; udziela zasiłków i pożyczek na ekonomiczne usamodzielnienie się;
- informuje o możliwościach uzyskania pomocy w środowisku lokalnym;
- wskazuje miejsca zajmujące się pomaganiem ofiarom przemocy domowej, w tym możliwości otrzymania schronienia np. w schroniskach, hostelach, ośrodkach;
- w razie potrzeby bądź na życzenie zainteresowanych zwraca się do policji o podjęcie działań prewencyjnych wobec sprawcy, zgodnie z kompetencjami policji;
- w przypadku stwierdzenia bądź podejrzenia popełnienia przestępstwa powiadamia organy ścigania;
- współpracuje z innymi instytucjami i organizacjami.

23. PRZYKŁADOWE WZORY PISM.

a) Wniosek o ściganie sprawcy

Miejscowość, data

WNIOSEK O ŚCIGANIE SPRAWCY

Wnoszę o ściganie sprawcy (sprawców) dokonanego na mnie przestępstwa (jakiego – opisz, wskaż dane osób) i pociągnięcie go (ich) do odpowiedzialności karnej.

Podpis

b) Oświadczenie o zamiarze działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego

Miejscowość, data

Sygnatura akt.....

Sąd Rejonowy/ Okręgowy w

OŚWIADCZENIE

W związku z wniesieniem przez Prokuratora Rejonowego/ Okręgowego aktu oskarżenia przeciwko oświadczam, że pragnę działać w tej sprawie w charakterze oskarżyciela posiłkowego.

Podpis

c) Wniosek o przydzielenie pełnomocnika z urzędu

Miejscowość, data

Sygnatura akt.....

WNIOSEK O PRYZDZIELENIE PEŁNOMOCNIKA Z URZĘDU

Na podstawie art. 78 i 88 KPK wnoszę o przydzielenie mi pełnomocnika z urzędu. Niestety, moja sytuacja materialna wyklucza ustanowienie pełnomocnika z wyboru bez znaczącej szkody dla utrzymania mojego i mojej rodziny. Nie potrafię prowadzić własnej sprawy, dlatego uważam, że pomoc prawnika jest mi niezbędna.

Podpis

Załączniki:

1. Zaświadczenie o zarobkach.
2. Zaświadczenie o sytuacji rodzinnej.

d) Pozew o eksmisję

(tryb procesowy – eksmisja orzekana jest na zawsze)

Miejscowość, data

Sąd Rejonowy w
Wydział Cywilny

Powódka: zam.....

Pozwany: zam.

Pozew o eksmisję

Wnoszę:

1) o eksmisję pozwanego z mieszkania położonego w ul..... nr..... o przeprowadzenie dowodu z akt Sądu Rejonowego w Wydział Karny sygn. akt,

2) o zwolnienie powódki z ponoszenia kosztów sądowych i ustanowienie jej adwokata z urzędu o przeprowadzenie dowodu z przesłuchania świadków:

..... zam.

..... zam.

Uzasadnienie

Strony zajmują mieszkanie komunalne. Pozwany od wielu lat znęca się nad rodziną. Za czyny te skazany został prawomocnym wyrokiem Sądu Rejonowego w na karę 2 lat więzienia z warunkowym jej zawieszeniem.

Dowód: akta Sądu Rejonowego w sygn. akt

Pozwany nadal jednak stosuje przemoc, nadużywa alkoholu, ubliża powódce i dzieciom, używając bardzo wulgarnych słów. Urządza całonocne awantury. Dzieci nie mogą spać. Ma to wpływ na ich rozwój i obowiązki szkolne. Pozwany wyjada żywność przeznaczoną dla dzieci. Wspólne zamieszkiwanie z pozwanym jest uciążliwe i zagraża dobru małoletnich. Powódka utrzymuje się z pracy zarobkowej, zarabia 1200 zł miesięcznie.

Dowód: zaświadczenie o zarobkach.

Sama pokrywa wszelkie koszty mieszkaniowe, w łącznej wysokości 630 zł miesięcznie. Pokrywa koszty dojazdu do pracy 120 zł, oraz koszty leczenia małoletniego syna, który ma alergię pokarmową.

Dowód: bilet miesięczny, rachunek za lekarstwa, kopie opłat za mieszkanie i media.

Na małoletnie dzieci otrzymuję świadczenia z Funduszu Alimentacyjnego w wysokości 400 zł.

Dowód: decyzja.

Powódka nie jest w stanie ponosić kosztów sądowych bez uszczerbku dla utrzymania koniecznego rodziny.

Podpis

e) Prywatny akt oskarżenia o pobicie (lekkie uszkodzenia ciała)

Miejscowość, data

Sąd Rejonowy w
Wydział Karny

Oskarżycielka prywatna:,
Zam.

AKT OSKARŻENIA

Przeciwno, oskarżonemu z art. 157 §2 KK

Oskarżam o to, że w dniu w (miejscowość) pobił oskarżycielkę prywatną, powodując u niej krwawienie z nosa oraz dwa siniaki na klatce piersiowej, co jest czynem przewidzianym w art. 157 §2 KK. Na zasadzie art. 24 §1, 31§ 1 i 35 §1 KPK oraz art. 157 §4 KK do rozpoznania sprawy niniejszej jest właściwy Sąd Rejonowy w (miejscowość) w trybie oskarżenia prywatnego.

Uzasadnienie

W dniu w godzinach wieczornych w przy ul. w mieszkaniu oskarżonego wybuchła awantura. Oskarżycielka prywatna mieszka obok, za ścianą. Hałas uniemożliwił jej zaśnięcie. Po 2 godzinach słuchania wyzwisk i obelg wykrzykiwanych przez oskarżonego pod adresem rodziny, oskarżycielka prywatna udała się do mieszkania oskarżonego, by poprosić o zachowanie spokoju, gdyż pora zrobiła się nocna. Oskarżony otworzył drzwi i oskarżony uderzył kilkakrotnie oskarżycielkę prywatną, powodując u niej krwawienie z nosa oraz dwa siniaki na klatce piersiowej. Oskarżycielka prywatna została opatrzona w Pogotowiu Ratunkowym w, które wydało zaświadczenie o jej niezdolności do pracy na okres 3 dni.

Wykaz osób podlegających wezwaniu na rozprawę:

oskarżycielka prywatna: zam
oskarżony : zam
świadek: zam

Podpis

Załączniki:

1. Zaświadczenie z Pogotowia Ratunkowego.
2. Odpis aktu oskarżenia.

f) Wniosek o nakazanie opuszczenia mieszkania
(w trybie nieprocesowym - art. 11a ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie)

Miejscowość, data

Sąd Rejonowy w
Wydział Cywilny

Wnioskodawczyni : zam.

Uczestnik: zam.

WNIOSEK

Wnoszę:

- 1) o nakazanie uczestnikowi postępowania opuszczenie mieszkania położonego w przy ul.,
- 2) o zwolnienie wnioskodawczyni z ponoszenia kosztów sądowych i ustanowienie jej adwokata z urzędu.

Uzasadnienie

Uczestnik postępowania jest moim mężem. Od wielu lat znęca się nade mną i dziećmi: ośmioletnią Katarzyną i dwunastoletnim Michałem. Nadużywa alkoholu. Urządza często całonocne awantury, nie pozwalając nam zasnąć. Dzieci idą wówczas niewyspane do szkoły albo nie są w stanie iść na zajęcia. Rzutuje to na ich wyniki w nauce. Uczestnik pod wpływem alkoholu niszczy sprzęty wyposażenia domowego. Upojony nie kontroluje swoich czynności fizjologicznych i zdarza się, że oddaje mocz na podłogę. Mieszkanie wspólnie z uczestnikiem stało się bardzo uciążliwe i źle wpływa na rozwój małoletnich dzieci. Nie jestem w stanie ponosić koszty sądowe bez uszczerbku dla utrzymania koniecznego, jestem bezrobotna, nie otrzymuję zasiłku dla bezrobotnych. Utrzymuję się z alimentów wypłacanych przez Fundusz Alimentacyjny w kwocie 500 zł oraz z zasiłków pomocy społecznej (ok. 200 zł). Opłacam mieszkanie i inne koszty mieszkaniowe (razem 350 zł).

Podpis

**g) Zawiadomienie sądu o nieprzestrzeganiu warunków
zawieszenia kary pozbawienia wolności**

Miejscowość, data

Sąd Rejonowy w
Wydział Karny

Sygn. Akt.....

W sprawie skazanegoz art. 207 § 1 KK

ZAWIADOMIENIE

Zawiadamiam, że skazany przez Sąd Rejonowy w wyrokiem z dnia sygn. akt na karę pozbawienia wolności z warunkowym jej zawieszeniem na okres lat nie przestrzega warunków wyroku. Nadal nadużywa alkoholu, po spożyciu którego wywołuje całonocne awantury podczas których niszczy sprzęty wyposażenia domowego, ubliża mnie oraz dzieciom. W dniu, będąc pod wpływem alkoholu, uderzył mnie dwukrotnie w głowę oraz ubliżał słowami powszechnie uznanymi za obelżywe. Okoliczności te mogą potwierdzić świadkowie:

..... zam.

..... zam.

W związku z powyższym wnoszę o uchylenie skazanemu warunkowego zawieszenia kary pozbawienia wolności.

Podpis

h) Wniosek o nakazanie wypłacania małżonkowi wynagrodzenia drugiego małżonka

Miejscowość , data

Sąd Rejonowy w.....
Wydział Rodzinny

Wnioskodawczyni:zam.

Uczestnik: zam.

**WNIOSEK O NAKAZANIE WYPŁACANIA MAŁŻONKOWI
WYNAGRODZENIA ZA PRACĘ DRUGIEGO MAŁŻONKA**

Wnoszę o nakazanie (dane pracodawcy), aby od dnia przypadające uczestnikowi postępowania od tego zakładu pracy wynagrodzenie za pracę wraz z zasiłkiem rodzinnym wypłacał w całości do rąk jego żony – wnioskodawczyni.

Uzasadnienie:

Jestem żoną uczestnika postępowania. Mamy dwoje dzieci.

Dowód: odpis skrócony aktu małżeństwa,
odpisy aktów urodzenia.

Od kilku miesięcy mąż nadużywa alkoholu, na którego zakup przeznaczają całe wynagrodzenie za pracę, które otrzymuje z, gdzie jest zatrudniony na stanowisku murarza. Miesięczna wysokość wynagrodzenia męża wynosi zł. Ja nie pracuję, jestem bezrobotna, bez prawa do zasiłku.

Dowód: zaświadczenie z Urzędu Pracy.

Mieszkamy razem i pozostajemy we wspólności małżeńskiej.

Podpis

Załączniki:

1. odpis skrócony aktu małżeństwa,
2. odpisy aktów urodzenia,
3. zaświadczenie z Urzędu Pracy.

i) Pozew o ustalenie ojcostwa i roszczenia z tym związane

Miejscowość, data

Sąd Rejonowy w

Wydział Rodzinny

Powód: - małoletni działający przez matkę
..... zam.

Pozwany: zam.

POZEW O USTALENIE OJCOSTWA I ALIMENTY

W imieniu małoletniego i własnym wnoszę:

- 1) o ustalenie, że pozwany, jest ojcem powoda, urodzonego dnia w....., syna powódki, którego akt urodzenia z numerem został sporządzony w Urzędzie Stanu Cywilnego w.....,
- 2) o nadanie małoletniemu nazwiska ojca „Nowak”,
- 3) o orzeczenie, że pozwanemu nie będzie przysługiwała władza rodzicielska nad małoletnim powodem,
- 4) o zasądzenie od pozwanego na rzecz małoletniego do rąk jego matki tytułem alimentów kwotę 600,00 zł (sześćset zł) miesięcznie, płatnych do dnia 10 każdego miesiąca z góry, począwszy od dnia z ustawowymi odsetkami za każdy dzień zwłoki w płatności każdej raty,
- 5) o zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kwotyzł (słownie) z ustawowymi odsetkami od dnia orzeczenia do dnia zapłaty,
- 6) o zasądzenie od pozwanego na rzecz powoda kosztów procesu według norm przepisanych.
- 7) o nadanie wyrokowi rygoru natychmiastowej wykonalności w części zasądzonej roszczenia wymienione w punktach 4 i 5,
- 8) o wezwanie na rozprawę i przesłuchanie świadków:

..... zam.

..... zam

Uzasadnienie:

Pozwany w roku 2002 od kwietnia o grudnia zamieszkiwał w mieszkaniu powódki w.....
Strony prowadziły wspólne gospodarstwo domowe i wspólne pożycie.

Dowód: zeznania świadków.

W grudniu pozwany opuścił mieszkanie powódki. Nie interesuje się losem powódki i jej dziecka.
Pozwany utrzymuje, że nie jest ojcem dziecka powódki, a jej ciąża jest wynikiem współżycia z innym mężczyzną. W czasie od kwietnia do grudnia 2002 roku powódka nie spotykała się z żadnym innym mężczyzną. Małoletni urodził się 18 marca 2003 roku, a więc ojcem powoda jest pozwany

Powódka w związku z porodem dziecka poniosła znaczne wydatki, jak: zakup wózka, łóżeczka i bielizny. W okresie porodu musiała się odżywiać droższymi produktami, co przez trzy miesiące kosztowało ją 600,00 zł. Wydatki z tym związane winny obciążyć zarówno matkę jak i ojca dziecka. Pozwany ostatnio prowadzi własny warsztat samochodowy. Warunki materialne powódki i pozwanego uzasadniają jej roszczenie o częściowe pokrycie przez pozwanego kosztów związanych z porodem i wyposażeniem dziecka i uzasadniają też alimenty w kwocie 600,00 zł miesięcznie.

Podpis

Załączniki:

1. Akt urodzenia.
2. Dwa odpisy pozwu i załączników.

j) *Pozew o rozwód i eksmisję*

Miejscowość , data

Sąd Okręgowy w
Wydział Cywilny

Powódka: zam zawód.....

Pozwany: zam..... zawód

POZEW O ROZWÓD I EKSMISJĘ

Wnoszę:

- 1) o rozwiązanie małżeństwa powódki z pozwanym, zawartego w Urzędzie Stanu Cywilnego w nr aktu małżeństwa – przez rozwód z winy pozwanego,
- 2) o powierzenie powódce władzy rodzicielskiej nad synem stron, urodzonym w,
- 3) o zobowiązanie pozwanego do ponoszenia kosztów utrzymania syna w kwocie 600,00 zł (sześćset zł) miesięcznie,
- 4) o zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kosztów procesu według norm przepisanych,
- 5) o przeprowadzenie dowodu z akt Sądu Rejonowego Wydział Karny wsygn. akt II K/02
- 6) o nakazanie eksmisji pozwanego z mieszkania znajdującego się w budynku mieszkalnym położonym w ul..... oznaczonego jako lokal.....,
- 7) o wezwanie na rozprawę i przesłuchanie świadków:
..... zam.....
..... zam.....

Uzasadnienie:

Strony zawarły związek małżeński w w dniu roku.

Dowód: akt małżeństw stron.

Z tego małżeństwa w dniu roku urodził się syn.

Dowód: akt urodzenia syna.

Początkowo małżeństwo stron układało się prawidłowo, strony pracowały i wspólnie wychowywały syna. Powódka w 1995 r. straciła pracę w z przyczyn leżących po stronie pracodawcy. Po rocznym okresie przebywania na zasiłku powódka pozostawała na utrzymaniu pozwanego. Pozwany zatrudniony jest w jako z wynagrodzeniemzł. Od czasu utraty pracy przez powódkę pozwany zaczął znęcać się początkowo jedynie nad powódką a następnie również nad synem stron. Ubliżał powódce od „darmozjadów”, zaczął wydzielać skromne środki na utrzymanie rodziny, znaczną część wynagrodzenia zatrzymując „na swoje potrzeby”. W tym okresie również coraz częściej wracał do domu w stanie upojenia alkoholowego. Urządzał wówczas całonocne awantury, podczas których bił powódkę i małoletniego syna. Często interweniowała policja, wzywana przez sąsiadów. W 2002 r. pozwany skazany został przez Sąd Rejonowy w na karę pozbawienia wolności z warunkowym jej zawieszeniem za przestępstwo fizycznego i moralnego znęcania się nad rodziną.

Dowód: prawomocny wyrok skazujący pozwanego, znajdujący się w aktach sprawy II K/02 Sądu Rejonowego w

Swoim zachowaniem pozwany spowodował, że od miesiąca roku strony nie utrzymują więzi fizycznej i gospodarczej. Powódka nie kocha pozwanego i nie widzi jakiegokolwiek możliwości ponownego nawiązania pożycia. Żądania powódki są więc w pełni uzasadnione.

Podpis

Załączniki:

1. Akt małżeński.
2. Akt urodzenia syna.
3. Odpisy pozwu i załączników.

k) Pozew o alimenty

Miejscowość, data

Sąd Rejonowy w
Wydział Rodzinny

Powódka: – małoletnia działająca przez matkę
..... zam.

Pozwany: zam.

POZEW O ALIMENTY

W imieniu małoletniej powódki wnoszę:

- 1) o zasądzenie od pozwanego na rzecz małoletniej powódki alimentów w kwocie po zł miesięcznie, przy czym te alimenty mają być płatne do dnia 10 każdego miesiąca do rąk tj. matki powódki, jako jej ustawowej przedstawicielki.
- 2) o rozpoznanie sprawy również pod nieobecność przedstawicielki ustawowej małoletniej powódki.

Uzasadnienie:

Pozwany jest ojcem małoletniej powódki.

Dowód: akt urodzenia.

Pozwany nie łoży dobrowolnie na utrzymanie powódki. Twierdzi, że utrzymuje się jedynie z zasiłku dla bezrobotnych i nie jest w stanie płacić alimentów. Na zaspokojenie usprawiedliwionych potrzeb małoletniej jest potrzebna kwota miesięcznie. Matka małoletniej jest inwalidką i otrzymuje rentę w wysokości..... zł miesięcznie. Pozwany oprócz zasiłku dla bezrobotnych uzyskuje znaczne dochody z wynajmu lokali użytkowych w, których jest właścicielem. Pozwany nadto ma możliwości podjęcia pracy i zarobkowania. Posiada wyższe wykształcenie ekonomiczne. Pozwany jest kawalerem. Poza małoletnią powódką nie ma nikogo na utrzymaniu. Żądanie powódki jest więc uzasadnione.

Podpis

Załączniki:

1. Akt urodzenia małoletniej
2. Odcinek renty matki powódki za miesiąc r.
3. Odpis pozwu.

l) Pozew o orzeczenie separacji

Miejscowość, data
Sąd Okręgowy w
Wydział Cywilny

Powódka: zam.
Pozwany: zam.

POZEW O SEPARACJĘ

Wnoszę:

- 1) o orzeczenie separacji małżonków i pozostających w związku małżeńskim zawartym w dniu roku przed Kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego w nr aktu małżeństwa z winy pozwanego,
- 2) o powierzenie wykonywania władzy rodzicielskiej nad małoletnim dzieckiem stron ur. w powódce, z równoczesnym jej ograniczeniem pozwanemu,
- 3) o zasądzenie od pozwanego na rzecz małoletniego syna alimentów w wysokości zł miesięcznie płatnych do dnia 10 każdego miesiąca z góry, do rąk jego matki,
- 3) o zasądzenie od pozwanego kosztów procesu,
- 4) o dopuszczenie dowodu z zeznań świadka zam. na okoliczności podane w uzasadnieniu pozwu.

Uzasadnienie:

Strony zawarły związek małżeński przed Kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego w w dniu

Dowód: odpis aktu małżeństwa.

Z małżeństwa tego w dniu urodził się syn

Dowód: odpis aktu urodzenia

Pożycie stron było zgodne do wiosny 2000 roku, kiedy to pozwany został zatrudniony w firmie zagranicznej „Mega” Sp. z o. o. w charakterze kierownika działu sprzedaży. Pozwany poznał wówczas zatrudnioną tam Annę Kowalską, z którą zawarł bliższą znajomość. Od tej pory wracał do mieszkania stron późno, często nad ranem, w stanie upojenia alkoholowego. Urządzał wówczas awantury, podczas których ubliżał powódce. W dnia 25 lipca 2003 r. pozwany wraz z Anną Kowalską wyjechał na wczasy do Międzyzdrojów, gdzie był widziany kilkakrotnie przez świadka Po powrocie z wczasów pozwany wyprowadził się z mieszkania stron. Powódka wnosi o orzeczenie separacji z winy pozwanego, jako że w żadnym stopniu nie przyczyniła się do rozkładu pożycia małżeńskiego. Małżeństwo było zgodne, a wszelkie zaburzenia w jego funkcjonowaniu nastąpiły za sprawą pozwanego.

Podpis

Załączniki:

1. Odpis aktu małżeństwa.
2. Odpis aktu urodzenia.

3. Odpis pozwu.

1) Pozew o ustanowienie rozdzielności majątkowej

Miejscowość, data

Sąd Rejonowy w
Wydział Rodzinny

Powódka: zam.

Pozwany: zam.

POZEW O USTANOWIENIE ROZDZIELNOŚCI MAJĄTKOWEJ

Wnoszę:

- 1) o ustanowienie rozdzielności majątkowej powódki i pozwanego, wynikającej z zawarcia przez nich małżeństwa w dniu r. przed Kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego w nr aktu małżeństwa
- 2) o zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kosztów procesu.
- 3) o rozpoznanie sprawy również pod nieobecność powódki.
- 4) o wezwanie na rozprawę świadków :
..... zam.
..... zam.

Uzasadnienie:

Strony są małżeństwem. Związek małżeński został zawarty przez nich w dniu r. w

Dowód: odpis aktu małżeństwa

Strony nie zawierały umowy majątkowej. Strony mieszkały razem i prowadziły wspólne gospodarstwo domowe. W miesiącu r. pozwany, będąc pod wpływem alkoholu, pobił powódkę i wyrzucił wraz z dzieckiem ze wspólnego mieszkania stron. Od tej pory powódka wraz z synem zamieszkuje w Domu Samotnej Matki w Żarach. Już w czasie, kiedy strony zamieszkiwały razem, pozwany systematycznie nadużywał alkoholu. Wynosił z domu różne rzeczy i sprzedawał je, by zakupić alkohol. Zaciągał i nadal zaciąga długi. W tej sytuacji łącząca strony wspólność majątkowa nie służy dobru powódki i dobru założonej przez strony rodziny. Powództwo zatem jest uzasadnione.

Podpis

Załączniki:

1. Odpis aktu małżeństwa.
2. Odpis pozwu.

m) Pozew o odszkodowanie

Miejscowość, data

**Sąd Rejonowy w.....
Wydział Cywilny**

Wartość przedmiotu sporu: 5.220 zł

Powódka:zam. Zielona Góra, ul.....

Pozwany:zam. Zielona Góra, ul.....

POZEW O ODSZKODOWANIE

Z WNIOSKIEM O ZWOLNIENIE Z KOSZTÓW SĄDOWYCH

Wnoszę o:

1. Zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kwotę 220 zł tytułem odszkodowania za utracony zarobek i koszty leczenia z ustawowymi odsetkami od dnia wymagalności roszczenia do dnia zapłaty.
2. Zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kwotę 5.000 zł tytułem zadośćuczynienia za doznaną krzywdę i cierpienie fizyczne.
3. Przeprowadzenie dowodu z akt Sądu Rejonowego w Zielonej Górze, Wydział Karny sygn. akt II K 1180/06.
4. Nadanie wyrokowi rygoru natychmiastowej wykonalności.
5. Zwolnienie powódki z ponoszenia kosztów sądowych ewentualnie o zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kosztów sądowych wg norm przepisanych.
6. Przeprowadzenie sprawy także w nieobecności powódki.

Uzasadnienie:

Pozwany od miesiąca marca 2004 do września 2006 roku znęcał się nad powódką psychicznie i fizycznie. W dniu 16 sierpnia 2006 poprzez kopanie i bicie po ciele spowodował u powódki obrażenia ciała w postaci złamania kości ogonowej oraz innych, które to obrażenia spowodowały, iż powódka nie była zdolna do pracy przez okres półtora miesiąca. Za czyn ten został skazany wyrokiem Sądu Rejonowego w Zielonej Górze 22 stycznia 2007 r.

Dowód: akta Sądu Rejonowego w Zielonej Górze.

W wyniku pobicia jej przez pozwanego powódka była niezdolna do pracy. Z powodu niezdolności do pracy nie otrzymywała wynagrodzenia w pełnej wysokości, lecz zasiłek chorobowy, który

wynosi jedynie 80% wynagrodzenia. Powódka poniosła więc szkodę, a mianowicie utraciła część zarobków. Pozwany zobowiązany jest zapłacić powódce tytułem odszkodowania za utracone zarobki kwotę 120 zł. Powódce należy się również zwrot wydatków poniesionych na leczenie doznanych obrażeń. W okresie leczenia kupiła lekarstwa przepisane jej przez lekarza oraz we własnym zakresie środki uśmierzające ból. Na leczenie powódka wydała kwotę 100 zł. Obrażenia powódki doznane w wyniku pobicia były bardzo bolesne i spowodowały długotrwałe cierpienia, których nasilenie zwłaszcza w początkowym okresie choroby były znaczne. Leczenia tego rodzaju złamania wymaga leżenia praktycznie w bezruchu. Kości ogonowej nie można unieruchomić w opatrunku gipsowym. Zanim dojdzie do zrośnięcia się złamanych kości powódka cierpiała bóle przy każdorazowym ruchu. Nie pomagały silne środki przeciwbólowe. Do dnia dzisiejszego powódka odczuwa skutki złamania. Nadal musi zażywać środki przeciwbólowe. Nadto w okresie dwóch lat, tj. od opuszczenia przez niego zakładu karnego, pozwany znęcał się nad powódką psychicznie i fizycznie. Spowodowało to u powódki silną nerwicę oraz stany lękowe. Przyjmuje środki uspakajające. Jak długi będzie jeszcze okres leczenia powódki, trudno ustalić. Powódka wnosi, aby tytułem zadośćuczynienia za doznaną krzywdę pozwany zapłacił jej kwotę 5.000 zł. Uznać bowiem należy, że kwota 5.000 zł jest adekwatna do przebytych przez powódkę cierpień, a jednocześnie nie jest ona wygórowana. Powódka nie jest w stanie bez uszczerbku dla utrzymania koniecznego rodziny ponosić kosztów sądowych. Jest bezrobotna i ma na utrzymaniu 10-letniego niepełnosprawnego syna. Otrzymuje zasiłek dla bezrobotnych w wysokości 530 zł oraz alimenty w wysokości 220 zł miesięcznie. Ponosi koszty utrzymania mieszkania w wysokości ok. 400 zł miesięcznie oraz koszty leczenia dziecka, które jest znerwicowane. Wymaga szczególnie troskliwej opieki i leczenia. W tym stanie rzeczy pozew jest uzasadniony.

Podpis