PRZEMOC W RODZINIE

Poradnik dla Ciebie

Sprawdź, co możesz zrobić i zmień swoje życie…

Podkarpacki Urząd Wojewódzki
w Rzeszowie

Przemoc to każde zamierzone działanie – zachowanie, psychiczne lub fizyczne, powodujące cierpienie drugiej osoby, wykorzystujące przewagę sił, łamiące jednocześnie jej podstawowe prawa i zarazem mające na celu przejęcie nad nią kontroli oraz władzy.

To zachowanie i działanie, które narusza TWOJE PRAWA I DOBRA OSOBISTE, powodując ból, strach i lęk!

CO MOŻESZ ZROBIĆ, KIEDY UZNASZ, ŻE DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY?

- **Porozmawiaj z kimś kto Cię zrozumie** – przełam milczenie i zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny, sąsiadów. NIE WSTYDŹ SIĘ. Za przemoc odpowiedzialny jest ten, kto Cię krzywdzi, a nie TY!
- **Zadzwoń do nas** – nasi specjaliści życzliwie z Tobą porozmawiają i pomogą ustalić najlepsze i odpowiednie dla Ciebie rozwiązanie (NUMERY ALARMOWE I KONTAKTOWE ZNAJDUJĄ SIĘ NA KOŃCU PORADNIKA).
- **Nie usprawiedliwiaj przemocy** – nikt nie ma prawa Cię bić ani krzywdzić w jakikolwiek sposób. Za przemoc zawsze odpowiedzialna jest osoba, która ją stosuje, a nie TY!
- **W każdej sytuacji zagrożenia możesz wezwać Policję (tel. 997 lub 112)** – za każdym razem domagaj się wypełnienia formularza „Niebieska Karta". Policja ma obowiązek zareagować na Twoje wezwanie i zapewnić Ci bezpieczeństwo.
- **Szukaj pomocy u specjalistów** – ustal, gdzie w Twojej okolicy znajduje się punkt konsultacyjny, ośrodek pomocy społecznej, specjalistyczny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, czy też ośrodek interwencji kryzysowej. Kiedy uzyskasz wsparcie, pomoc i informacje – poczujesz się pewniej!
- **Zdobywaj wiedzę prawną** – pamiętaj, że przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym z urzędu!

POWIEDZ STOP!!!

Zwalcz niemoc – zatrzymaj przemoc!

Trzeba przerwać milczenie i zwrócić się o pomoc do instytucji, które są powołane do udzielenia Ci pomocy.

Pamiętaj !!!

- **Przemoc to przestępstwo ścigane przez polskie prawo!**
- **Nic nie usprawiedliwia przemocy!**
- **Przemoc w rodzinie łamie Twoje podstawowe prawa!**
- **Masz prawo szukać specjalistycznej pomocy!**
- **Przemoc przybiera nie tylko formę ran fizycznych. Tak samo, lub nawet bardziej dotkliwe są rany psychiczne, spowodowane stosowaniem przemocy emocjonalnej.**

PRZEMOC może przybierać różne formy:

- **Fizyczną:** jej celem jest wymuszenie na ofierze takiego zachowania, jakiego życzy sobie sprawca. Ma wywołać lęk lub stanowić karę za złamanie reguł ustanowionych przez sprawcę. Przykłady obejmują: popychanie, szarpanie, uderzanie otwartą dłonią lub pięścią, duszenie, przypalanie i inne.

  Czy przychodzi pani/panu na myśl, choć jeden przypadek, kiedy partner/partnerka szarpnął/szarpnęła panią/pana lub popchnął/popchnęła?

  Czy zdarzyło się kiedyś, że partner/partnerka mocno panią/pana chwycił/a lub nie pozwolił/a opuścić pokoju?

  Czy miał miejsce przypadek, kiedy partner/partnerka rzucił/a czymś w panią/pana albo niszczył/a w złości przedmioty stanowiące wspólną własność?

  Czy pamięta pani/pan, choć jedno zdarzenie, kiedy partner/partnerka uderzył/a panią/pana otwartą dłonią lub pięścią?

  Czy zdarzyło się, że partner/partnerka panią/pana dusił/a?

  Czy doszło do sytuacji, kiedy to partner partnerka panią/pana wyrzucał/a z domu?

  JEŻELI ODPOWIEDZIAŁAŚ / ODPOWIEDZIAŁEŚ **TAK** I NIE WIESZ, JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ – ZGŁOŚ SIĘ DO NAJBLIŻSZEJ INSTYTUCJI ZAJMUJĄCEJ SIĘ PRZECIWDZIAŁANIEM PRZEMOCY W RODZINIE, POLICJI LUB OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

- **Psychiczną/emocjonalną:** ma ona na celu pozbawienie osoby doświadczającej przemocy zaufania do siebie i swoich kompetencji w różnych obszarach jej życia. Przykłady obejmują: pomiatanie osobą doświadczającą przemocy, wyzywanie jej, upokarzanie wobec rodziny i znajomych, oskarżanie jej o wszystkie błędy i uchybienia sprawcy. Sprawca dąży do tego, by ofiara była samotna i zależna TYLKO od niego. Nie chce, by podjęła pracę, kontynuowała naukę, czy też utrzymywała kontakty z rodziną albo ze znajomymi. Sprawca może śledzić każdy krok ofiary, kontrolować jej pocztę czy rozmowy telefoniczne. Sprawca onieśmiela i grozi ofierze. Wmawia jej, że jest nikim i stanie się coś strasznego, jeśli nie będzie posłuszna.

  Czy pani/pana partner/partnerka używa wobec pani/pana wyzwisk?

  Czy często partner/partnerka daje pani/panu odczuć, że niczego nie udało się pani/panu zrobić dobrze?

  Czy zdarzyło się pani/panu lękać (bać) partnera / partnerki?

  Czy spędza pani/pan dużo czasu, usiłując wymyślić, co tu zrobić, żeby nie rozłościć partnera/partnerki?

  Czy partner/ka kiedykolwiek zabraniał/a pani/panu spotykania się czy rozmawiania z określonymi osobami z pani/ pana rodziny, znajomymi, przyjaciółmi?

Czy naciskał/a na zerwanie z nimi kontaktów? Jak pani/pana partner daje do zrozumienia, że nie pochwala pani/pana zachowania?

Jeśli dochodzi do kłótni, czy partner/ka straszy panią/pana? Jakiego rodzaju groźby padają?

Czy partner/ka rzucał/a kiedyś jawne groźby, że zabije panią/pana, dzieci lub siebie?

Czy są jakieś tematy, których pani/pan boi się poruszać?

JEŻELI ODPOWIEDZIAŁAŚ / ODPOWIEDZIAŁEŚ **TAK** I NIE WIESZ, JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ – ZGŁOŚ SIĘ DO NAJBLIŻSZEJ INSTYTUCJI ZAJMUJĄCEJ SIĘ PRZECIWDZIAŁANIEM PRZEMOCY W RODZINIE, POLICJI LUB OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

- **Ekonomiczną:** sprawia, że osoba doświadczająca przemocy staje się zależna od partnera i szczególnie podatna na przemoc. Przykłady tej przemocy obejmują: ograniczenie dostępu do pieniędzy, czy do informacji o stanie finansowym rodziny, zmuszanie do proszenia o każdy grosz, kłamanie na temat zasobów rodziny, wykradanie pieniędzy ofiary, niedopuszczanie ofiary do pracy zarobkowej.

Czy zdarza się, że nie ma pani/pan pieniędzy na własne potrzeby?

Czy wyłącznie pani/pana partner/ka rządzi finansami w domu?

Czy tylko on/ona sprawdza wasz rachunek bankowy?

Czy nie ma pani/pan dostępu do karty i bankomatu?

Czy wypłacane pani/panu z różnych źródeł pieniądze są odbierane przez partnera/partnerkę?

JEŻELI ODPOWIEDZIAŁAŚ / ODPOWIEDZIAŁEŚ **TAK** I NIE WIESZ, JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ – ZGŁOŚ SIĘ DO NAJBLIŻSZEJ INSTYTUCJI ZAJMUJĄCEJ SIĘ PRZECIWDZIAŁANIEM PRZEMOCY W RODZINIE, POLICJI LUB OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

- **Seksualną:** sprawia, że ofiara jest skrępowana, zawstydzona, gdy musi o tym mówić. Często osoba, która stosuje przemoc fizyczną i psychiczną, wcześniej czy później ucieka się również do przemocy seksualnej. Przemoc seksualna obejmuje całe spektrum zachowań, np: wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, zmuszanie do odbycia stosunku w formie i w sposób, który jej nie odpowiada, czy w czasie dla niej niedogodnym, lub też z kilkoma mężczyznami - kobietami. Może obejmować takie zachowania sprawcy, które budzą lęk o swoje własne bezpieczeństwo, czy bezpieczeństwo dzieci.

Czy zdarzyło się, choć raz, że partner/partnerka zawstydził/a panią/pana lub sprawił/a, że poczuła/poczuł się pani/pan niezręcznie z powodu seksu?

Czy partner/partnerka naciska panią/pana do odbycia stosunku w formie, która pani/panu nie odpowiada?

Czy partner/ka ma jakieś sposoby skłonienia pani/pana do odbycia stosunku, kiedy nie ma pani/pan na to ochoty?

Czy coś innego w zachowaniu partnera/partnerki sprawia, że czuje się pani/pan niepewnie w sprawach seksu, lub też wzbudza w pani/panu lęk i obawę?

JEŻELI ODPOWIEDZIAŁAŚ / ODPOWIEDZIAŁEŚ **TAK** I NIE WIESZ, JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ – ZGŁOŚ SIĘ DO NAJBLIŻSZEJ INSTYTUCJI ZAJMUJĄCEJ SIĘ PRZECIWDZIAŁANIEM PRZEMOCY W RODZINIE, POLICJI LUB OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

- **Zaniedbywanie:** sprawia, że człowiek dorosły, czy też dziecko traci poczucie bezpieczeństwa, odczuwa odrzucenie. Nie polega ono na aktywnym krzywdzeniu, lecz zaniechaniu pewnych działań – zarówno względem małoletnich, jak i osób starszych oraz zależnych. To takie sytuacje, w których podstawowe potrzeby każdego człowieka, takie jak: wyżywienie, ubieranie, higiena, ochrona, bezpieczeństwo, wychowanie, opieka lekarska i in. są niezaspokajane przez rodziców, czy też dorosłych opiekunów.

Czy zdarzyło się choć raz, że partner/partnerka pozostawił/a na dłuższy czas bez właściwej opieki małoletnie dziecko, czy też schorowanego rodzica?

Czy zdarzyło się, że małoletnie dziecko lub osoba starsza, zależna pozostawiona pod opieką partnera/partnerki przebywała poza domem/mieszkaniem w porze zimowej w nieodpowiednim ubraniu i bez właściwego obuwia?

Czy zdarzyło się, że dziecko lub osoba starsza, niedołężna pozostawiona pod opieką partnera/partnerki była nie umyta, głodna i ciągle płakała?

Czy zdarzyło się, że dziecko lub osoba dorosła (zależna) pozostająca pod opieką partnera/partnerki przebywała późną porą wieczorową poza miejscem zamieszkania, bez właściwej opieki?

Czy zdarzyło się, że osoba zależna nie otrzymuje swoich leków, nie uczęszcza na wymaganą rehabilitację i nie była na wizycie kontrolnej u wskazanego lekarza?

JEŻELI ODPOWIEDZIAŁAŚ / ODPOWIEDZIAŁEŚ **TAK** I NIE WIESZ, JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ – ZGŁOŚ SIĘ DO NAJBLIŻSZEJ INSTYTUCJI ZAJMUJĄCEJ SIĘ PRZECIWDZIAŁANIEM PRZEMOCY W RODZINIE, POLICJI LUB OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

- **Wykorzystywanie dzieci do sprawowania kontroli i karania ich matki/ojca:** występuje, gdy mężczyzna/kobieta bije albo grozi wyrządzeniem krzywdy dzieciom, by zmusić ich matkę/ojca do uległości i posłuszeństwa. Dzieci bywają niekiedy świadkami i są zmuszane do uczestniczenia w zniewagach wobec matki/ojca, często słyszą, jak ojciec/matka poniża drugiego rodzica. Niektórzy sprawcy stale podkopują autorytet matki/ojca w oczach dzieci. Zadaj sobie kilka z poniższych pytań, aby ocenić, w jaki stopniu dzieci są w tej rodzinie wykorzystywane.

Czy partner/ka w jakiś sposób usiłuje wykorzystać dzieci przeciwko pani/u?

Czy partner/ka kiedykolwiek groził/a, że zabierze dzieci lub zrobi im krzywdę, jeśli pani/pan go/ją opuści?

Czy miewa pan/i wrażenie, że dzieci szpiegują pana/ią, przekazując informacje na polecenie matki/ojca lub muszą trzymać jej/jego stronę, co ma stanowić karę dla pana/i?

JEŻELI ODPOWIEDZIAŁAŚ / ODPOWIEDZIAŁEŚ **TAK** I NIE WIESZ, JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ – ZGŁOŚ SIĘ DO NAJBLIŻSZEJ INSTYTUCJI ZAJMUJĄCEJ SIĘ PRZECIWDZIAŁANIEM PRZEMOCY W RODZINIE, POLICJI LUB OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

Pamiętaj…

Przemoc to coś więcej aniżeli tylko fizyczne, psychiczne/emocjonalne, czy seksualne znęcanie się. Jest to przede wszystkim zamach na Twoje poczucie dumy i godności osobistej, na Twoje dobre zdanie o sobie. U niektórych ofiar i ich dzieci, w wyniku stosowania przemocy w domu, rozwijają się w późniejszym czasie poważne problemy fizyczne i emocjonalne.

Sprawą ogromnej wagi jest ocena skutków przemocy, takich jak np. depresja, czy niezdolność do działania. Poniższe pytania należy traktować jako wskazówki, na co w szczególności zwrócić uwagę, obserwując siebie samego;

Czy może pani/pan pomyśleć o sobie na samym początku związku z partnerem/partnerką? Jak pani/pan opisałaby/opisałby siebie z tamtego okresu?

Czy pani/pan dostrzega jakieś zmiany w sobie w ciągu trwania związku z partnerem/partnerką? Jeśli tak, to czy może pani/pan opisać różnice?

Niektóre osoby przyznają, że po każdym akcie przemocy stają się bardziej wyizolowane, przygnębione, przestraszone i obojętne na wszystko. Jak pani/pan opisałaby/opisałby to, co dzieje się z panią/panem?

Czy kiedykolwiek próbował/a pan/i zrobić sobie krzywdę lub myślał/a pan/i o samobójstwie?

Czy ostatnio nachodzą panią/pana myśli, że lepiej by było po śmierci, lub że mogłaby/mógłby pani/pan się jakoś zranić?

Czy ostatnio nachodziły panią/pana myśli, by zrobić krzywdę lub zabić partnera/kę?

Czy zauważyła Pani/ zauważył Pan teraz różnice w Waszym związku, jakie nastąpiły od jego początku do dnia dzisiejszego?

Czy w ciągu ostatnich kilku miesięcy zauważył/a pan/i u siebie któryś z następujących problemów:

- *trudności z zasypianiem*,
- *budzenie się w ciągu nocy*,
- *kłopoty z koncentracją na rzeczach obojętnych, takich jak program TV, czy lektura książki,*
- *uczucie przygnębienia, smutku, obojętności oraz brak zainteresowań*,
- *utrata apetytu, lub nadmierne objadanie się*,
- *skłonność do częstego nadmiernego zmęczenia,*
- *uczucie znalezienia się w pułapce,*
- *zwiększone spożycie alkoholu lub środków uspakajających,*
- *koszmary senne*,
- *nagłe przypomnienie sobie przemocy doznanej w dzieciństwie lub w wieku dorosłym, bądź innych traumatycznych doświadczeń,*
- *usilne unikanie wszystkiego, co mogłoby wzbudzić bolesne wspomnienia*,
- *uczucie, że w środku jest się niezdolnym do działania*,
- *częste bóle głowy,*
- *częste bóle brzucha lub żołądka.*

JEŻELI ODPOWIEDZIAŁAŚ / ODPOWIEDZIAŁEŚ **TAK** I NIE WIESZ, JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ – ZGŁOŚ SIĘ DO NAJBLIŻSZEJ INSTYTUCJI ZAJMUJĄCEJ SIĘ PRZECIWDZIAŁANIEM PRZEMOCY W RODZINIE, POLICJI LUB OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

UWIERZ, ŻE MASZ W SOBIE SIŁĘ, ŻEBY ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE

NA POCZĄTEK ZRÓB TRZY KROKI:

I KROK.

ZANOTUJ PRZEBIEG ZDARZEŃ, PAMIĘĆ BYWA ZAWODNA!

-Kto Cię skrzywdził?/ Imię i nazwisko ……

-Kim jest dla Ciebie sprawca przemocy?/mąż, żona, konkubent, konkubina, ojciec, matka, brat, siostra, syn, córka, inne - podać kto/ ……

-Kiedy to się stało? Data ……godzina……miejsce……

-Na czym polegała przemoc? Awantura, krzyk, lżenie, bicie, kopanie, rzucanie sprzętami, niszczenie sprzętów, bicie dzieci, groźby pobicia, groźby zabicia, wyrzucanie z domu, inne – podać jakie: ……

-Kto widział, słyszał przebieg zdarzenia?……

-Kto interweniował? Imię i nazwisko policjanta, jego nr służbowy, jednostka:……..

-Czy po raz pierwszy Policja interweniuje w Twoim domu w takiej sprawie? TAK NIE

-Jak często dochodzi do przemocy w Twoim domu? /raz w miesiącu, raz na tydzień, częściej/……..

-Kiedy to się wydarzyło poprzednim razem? ……

-Czy przemocy towarzyszyło picie alkoholu? TAK NIE

-Czy zawsze krzywdzi Cię ten sam sprawca? TAK NIE
kto/……..

II KROK.

PRZYGOTUJ PLAN BEZPIECZEŃSTWA

WSKAZÓWKI DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE

Jeśli w Twojej rodzinie dzieje się coś złego, jeśli dochodzi do przemocy - zastanów się jak możesz zapewnić Sobie i Twoim bliskim

BEZPIECZEŃSTWO!

PRZYGOTUJ PLAN BEZPIECZEŃSTWA !!!

Jeśli znajdziesz się w sytuacji zagrożenia – działaj!!! Przypomnij sobie wcześniejsze ustalenia:

- ***Jakie są najbardziej niebezpieczne miejsca w Twoim domu?***
  Sprawdź, jakie są najbardziej niebezpieczne miejsca w domu, np. kuchnia, gdzie sprawca ma dostęp do noży, łazienka oraz każde inne pomieszczenie, które jest daleko od głównego wejścia. Jeśli dojdzie do kłótni spróbuj przejść do takiego miejsca w domu, gdzie jest mniejsze ryzyko, że znajdziesz się w pułapce.

- ***Którędy bezpiecznie możesz opuścić dom?***
  Sprawdź jak bezpiecznie wydostać się z domu, których drzwi, okien możesz użyć uciekając.

- ***Czy masz dokąd pójść?***
  Weź swoje dzieci i schroń się z nimi w bezpiecznym miejscu. Zastanów się do kogo możesz udać się w razie konieczności, być może do kogoś z rodziny lub przyjaciół, życzliwych ci sąsiadów. A jeśli nie, to czy znasz adres lub telefon do najbliższego ośrodka pomagającego osobom doznającym przemocy.

- ***Kogo możesz prosić o pomoc?***

W sytuacji zagrożenia przemocą, kiedy ogarnie Cię lęk i nie wiesz, co robić i gdzie się udać zadzwoń do osoby Ci najbliższej lub do jednej z wymienionych na końcu instytucji.

- ***Ponadto:***
  - Porozmawiaj z dziećmi, aby w razie niebezpieczeństwa wezwały pomoc lub powiedz sąsiadom, do których masz zaufanie, o przemocy i poproś ich, aby zadzwonili po Policję, gdy usłyszą podejrzane hałasy.
  - Jeśli sprawca Cię pobił lub gdy zostały pobite Twoje dzieci, zgłoś się na Pogotowie i poproś lekarza o zaświadczenie, lub wykonanie obdukcji. **Obecnie każdy lekarz ma obowiązek nieodpłatnie wydać zaświadczenie o ustaleniu przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie!!!** *(§ 14 ust. 1 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 r. w sprawie procedury "Niebieskie Karty" oraz wzorów formularzy "Niebieska Karta" (Dz. U. nr 209 poz. 1245).*
  - Zgłoś się do pracownika socjalnego ośrodka pomocy społecznej w swoim rejonie, który może skierować Cię do odpowiedniej instytucji.
  - Poinformuj o stosowanej wobec Ciebie i Twoich bliskich przemocy Policję i Prokuraturę: w trakcie interwencji domowej poproś policjanta o sporządzenie **formularza - „Niebieska Karta". Masz prawo żądać podjęcia wszelkich działań ze strony funkcjonariusza Policji, celem zapobieżenia dalszego stosowania przemocy w rodzinie. Pamiętaj! Policjant, który przy wykonywaniu** czynności służbowych przekroczył uprawnienia lub nie dopełnił obowiązku służbowego - dopuścił się czynu stanowiącego przewinienie dyscyplinarne wypełniające jednocześnie znamiona przestępstwa lub wykroczenia - podlega odpowiedzialności dyscyplinarnej niezależnie od odpowiedzialności karnej.

- ***Dla bezpieczeństwa Twojego i dzieci wyjaśnij im sytuację, w jakiej się znalazły !!!***
  Porozmawiaj z dziećmi, powiedz im, co mogą zrobić w niebezpiecznej sytuacji, gdzie mogą szukać pomocy.

- ***Czy masz przygotowane najpotrzebniejsze rzeczy w razie ucieczki?***
  Przygotuj się na wypadek konieczności opuszczenia domu !!!

  - Schowaj swój portfel, klucze do mieszkania, dokumenty **(dowód osobisty, paszport swój i dzieci!)** w bezpiecznym, ale dostępnym dla Ciebie miejscu, w pobliżu wyjścia tak, aby w razie potrzeby można było szybko opuścić dom zabierając je lub schowaj zapasowe klucze do mieszkania gdzieś na zewnątrz albo u zaufanych sąsiadów.
  - Jeśli opuszczasz dom – PAMIĘTAJ!!! – zabierz ze sobą ważne dokumenty (m.in.):
    - dowód osobisty i prawo jazdy,
    - metrykę urodzenia swoją i dzieci,
    - pieniądze, kartę kredytową,
    - akt własności mieszkania, dokument dzierżawy, świadectwo najmu,
    - książeczkę ubezpieczeniową,

- klucze do mieszkania i samochodu,
- lekarstwa, recepty i książeczki zdrowia,
- świadectwa szkolne,
- dokumenty sądowe,

  - Spakuj ubrania i niezbędne środki higieniczne dla siebie oraz dzieci i schowaj je u kogoś z rodziny, znajomych lub sąsiadów.
  - Spróbuj odłożyć trochę pieniędzy w bezpiecznym miejscu.

- ***Co może być dowodami świadczącymi o znęcaniu?***
  Jeśli w obawie o życie swoje i swoich bliskich zdecydujesz się odejść od człowieka, który się nad Tobą znęcał i poinformować o przemocy Policję i Prokuraturę, pamiętaj, że **dowodami** świadczącymi o znęcaniu mogą być, np.:

- zeznania świadków, w tym przesłuchanie funkcjonariuszy Policji oraz innych przedstawicieli służb (Policyjne notatki służbowe, „Niebieska Karta"). Świadkiem może być każda osoba (na ogół jednak pełnoletnia), która była naocznym obserwatorem aktu lub aktów przemocy, może słyszeć odgłosy przemocy lub wysłuchać od ofiary skarg i opisu zdarzeń. Jeśli osoba poszkodowana wie, że zeznanie świadka pomoże w sprawie może zgłosić go bez pytania o zgodę. Stawiennictwo świadka jest obowiązkowe, a za składanie fałszywych zeznań grozi kara. Zeznania świadka w uzasadnionych przypadkach mogą być utajnione.
- odniesione widoczne obrażenia, rany potwierdzone zaświadczeniem lub obdukcją lekarską (**takie zaświadczenie jest obecnie zobowiązany wystawić każdy lekarz – BEZPŁATNIE!!!**),
- zabezpieczone dowody rzeczowe w postaci podartych ubrań, śladów krwi na ubraniu, zniszczonego sprzętu, fotografie mieszkania, pomieszczeń ze śladami awantury,
- nagrania audio/wideo zachowań przemocowych sprawcy, z opisem zdarzeń zarejestrowanych na nośnikach audio/wideo.
- rachunek z pobytu sprawcy w Izbie Wytrzeźwień.

Wszystko, co może być dowodem, należy dobrze ukryć przed sprawcą (np. ubrania poplamione krwią, zdjęcia). Możesz je zostawić u swojej rodziny, lub u zaufanych znajomych). W ostateczności noś zawsze przy sobie cenne dokumenty, których utrata mogłaby bardzo skomplikować proces. W przypadku gwałtu istotne jest zabezpieczenie śladów spermy na ubraniu lub ciele. Osoba pokrzywdzona przed umyciem się powinna pójść do lekarza lub na Policję.
Złóż wniosek o zabezpieczenie dowodów! Policja musi to zrobić nawet w sprawach ściganych z oskarżenia prywatnego. Wniosek powinien być złożony na piśmie (odręcznie z podpisem) lub ustnie do protokołu. I jeszcze jedno - pokaż rany tym, u których znalazłaś schronienie. Możesz poprosić kogoś o sfotografowanie obrażeń.

III KROK.

ZGŁOŚ SIĘ DO LUDZI, INSTYTUCJI, ORGANIZACJI ZOBOWIĄZANYCH DO UDZIELENIA CI WSPARCIA I POMOCY! SĄ TO:

- Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie **(CAŁODOBOWO)**
- Ośrodki Pomocy Społecznej
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej
- Punkty Konsultacyjno – Informacyjne dla Ofiar Przemocy
- Policja
- Prokuratura
- Sądy Rodzinne i Nieletnich
- Kuratorzy sądowi
- Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie
- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
- Pedagodzy szkolni
- Lekarze
- Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem (dyżur telefoniczny – całodobowy)
- Organizacje pozarządowe zajmujące się problematyką przeciwdziałania przemocy w rodzinie
- Komitet Ochrony Praw Dziecka

NIE JESTEŚ SAMA/SAM

Uwierz, że można żyć bez przemocy i pamiętaj, że nikt nie ma prawa krzywdzić Ciebie i Twoich najbliższych

MASZ PRAWO DO ŻYCIA:

- **W GODNOŚCI**
- **SZACUNKU**
- **BEZ BÓLU ORAZ CIERPIENIA**
- **W POSZANOWANIU TWOJEJ NIETYKALNOŚCI CIELESNEJ!!!**

PRZEMOC JEST PRZESTĘPSTWEM ŚCIGANYM Z URZĘDU!

POZNAJ SWOJE PRAWA!

PRAWO ŚCIGA SPRAWCÓW PRZESTĘPSTW PRZECIWKO OSOBOM BLISKIM:

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r.
(Dz. U. nr 88, poz. 553, z późn. zm.)

Kodeks Karny przewiduje:

art. 207 §1 k.k.

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

art. 191 §1 k.k.

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

art. 197 §1 k.k.

Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12 (ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego).**

art. 209 §1 k.k.

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

art. 244 k.k.

Kto nie stosuje się do orzeczonego przez sąd zakazu zajmowania stanowiska, wykonywania zawodu, prowadzenia działalności, prowadzenia pojazdów, wstępu do ośrodków gier i uczestnictwa w grach hazardowych, wstępu na imprezę masową, obowiązku powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, nakazu opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym, zakazu kontaktowania się z określonymi osobami, zakazu zbliżania się do określonych osób lub zakazu opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu albo nie wykonuje zarządzenia sądu o ogłoszeniu orzeczenia w sposób w nim przewidziany, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

art. 39 pkt 2b wraz art. 41a k.k.

Środkami karnymi są:
Obowiązek powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, zakaz kontaktowania się z określonymi osobami, zakaz zbliżania się do określonych osób lub zakaz opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu.

art. 39 pkt 2e wraz art. 41a k.k.

Środkami karnymi są:
Nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym.

art. 72 §1 pkt. 6, 6a, 7, 7a, 7b k.k.

Zawieszając wykonanie kary, sąd może zobowiązać skazanego do:

- 6) (-) poddania się leczeniu, w szczególności odwykowemu lub rehabilitacyjnemu, albo oddziaływaniom terapeutycznym,
- 6a) uczestnictwa w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych,
- 7) powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach,
- 7a) powstrzymania się od kontaktowania się z pokrzywdzonym lub innymi osobami w określony sposób lub zbliżania się do pokrzywdzonego lub innych osób,
- 7b) opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym.

PONADTO W USTAWACH:

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r.
(Dz. U. Nr 89, poz. 555 z późn. zm.)

Kodeks Postępowania Karnego przewiduje:

art. 275a kpk.

§ 1. Tytułem środka zapobiegawczego można nakazać oskarżonemu o przestępstwo popełnione z użyciem przemocy na szkodę osoby wspólnie zamieszkującej opuszczenie lokalu mieszkalnego 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.

§ 2. W postępowaniu przygotowawczym środek przewidziany w § 1 stosuje się na wniosek Policji albo z urzędu. **MOŻE TO RÓWNIEŻ ZROBIĆ PROKURATOR!!!**

Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji
(Dz. U. z 2011 r. Nr 287, poz. 1687, z późn. zm.)

art. 15a

Funkcjonariusz Policji ma prawo zatrzymania sprawców przemocy w rodzinie stwarzających bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego w trybie określonym w art. 15.

** ściganie z urzędu polega na tym, że prokurator i policja prowadzą postępowanie niezależnie od woli i zgody osoby pokrzywdzonej. Wycofanie skargi lub odmowa zeznań nie jest podstawą do umorzenia postępowania, jeśli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniono przestępstwo.*

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

Zawsze, bez względu na czynności funkcjonariuszy publicznych, MASZ PRAWO ZŁOŻYĆ OSOBIŚCIE na Policji lub w Prokuraturze wniosek o wszczęcie postępowania karnego wobec osoby, która krzywdzi Ciebie i Twoją rodzinę!!!

ZANIM TO ZROBISZ – ZGŁOŚ SIĘ DO INSTYTUCJI, KTÓRA NA PEWNO CI POMOŻE:

SPECJALISTYCZNE OŚRODKI WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

/świadczące NIEODPŁATNIE I CAŁODOBOWO specjalistyczne usługi dla wszystkich mieszkańców województwa podkarpackiego – NIE OBOWIĄZUJE REJONIZACJA!!!/

1. Powiat Leżajski
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
ul. Łukasiewicza 3
37-310 Nowa Sarzyna
17 241 38 13
e-mail: sownowasarzyna@vp.pl

2. Powiat Leski
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie SOS
ul. Jana Pawła II 18 B
38-600 Lesko
13 492 72 52
13 492 72 53
e-mail: sos@starostwolesko.home.pl

3. Powiat Przemyski
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
Korytniki 14
37-741 Krasiczyn
16 671 85 94
e-mail: kontakt@sow-korytniki.pl
strona: www.sow-korytniki.pl

4. Powiat Tarnobrzeski
Centrum Wsparcia i Rehabilitacji Społecznej.
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
ul. 11 Listopada 12
39-432 Gorzyce
15 836 23 70,
15 836 27 59,
e-mail: sowgorzyce@onet.eu, lub cwirs@onet.pl

PODKARPACKI URZĄD WOJEWÓDZKI W RZESZOWIE

Wydział Polityki Społecznej, ul. Grunwaldzka 15, 35-959 Rzeszów

Sekretariat:

tel.: 17 867 13 00

fax: 17 867 19 59

e-mail: s@rzeszow.uw.gov.pl

strona - http://pwr.rzeszow.uw.gov.pl/

OŚRODEK POMOCY DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

Stowarzyszenia Wspierania Zasobów Ludzkich „NOWY HORYZONT”
ul. Leszczyńskiego, 35-061 Rzeszów
tel. 17-858-10-33, kom. 668667554
e-mail: nowy-horyzont@wp.pl
strona: http://www.nowyhoryzont.eu

Ważne telefony:

997 – Policja.

999 – Pogotowie Ratunkowe.

987 – (bezpłatny, całodobowy) numer alarmowy o charakterze informacyjno – koordynującym dla Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Podkarpackim Urzędzie Wojewódzkim w Rzeszowie.

668 667 554 – Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem (całodobowy dyżur).

(22) 696 55 50 – Telefon Informacyjno – Interwencyjny w Biurze Rzecznika Praw Dziecka.

801 120 002 – Ogólnopolski numer Niebieskiej Linii.

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

116111 – Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji „Dzieci Niczyje".

Wykaz

/Ośrodek pomocy społecznej, ośrodek interwencji kryzysowej, punkt interwencji kryzysowej, i in. instytucje lokalne udzielające pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie ☺/

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

KWESTIONARIUSZ DIAGNOSTYCZNY

		tak	nie
1	Czy partner mówi ci, że wie, co jest słuszne dla ciebie?		
2	Czy partner ośmiesza lub obraża ludzi, których lubisz i cenisz?		
3	Czy czujesz się nieswojo, gdy dochodzi do spotkania z twoimi przyjaciółmi w obecności partnera?		
4	Czy partner stale krytykuje Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?		
5	Czy partner mówi ci, że jesteś głupia, że do niczego się nie nadajesz?		
6	Czy partner nie pozwala ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi, rodziną?		
7	Czy w czasie trwania małżeństwa zerwałaś kontakty z przyjaciółmi, rodziną?		
8	Czy kiedykolwiek partner popychał cię, policzkował, szarpał?		
9	Czy kiedykolwiek partner cię dusił, kopał, obezwładniał, wykręcał ręce?		
10	Czy partner groził ci nożem, siekierą, bronią palną?		
11	Czy groził ci, że cię zabije lub dotkliwie zrani?		
12	Czy jesteś z partnerem, bo mówił ci, że cię zabije, jeśli od niego odejdziesz?		
13	Czy kiedykolwiek byłaś tak pobita przez partnera, że wymagałaś pomocy lekarskiej lub leczenia szpitalnego?		
14	Czy partner obwinia cię za swoje agresywne zachowanie, mówi ci, że wszystkiemu ty jesteś winna?		
15	Czy partner zmuszał cię do pożycia seksualnego?		
16	Czy partner zmusza cię do uprawiania praktyk seksualnych, które ci się nie podobają?		
17	Czy partner straszył cię, że pobije twoich przyjaciół, jeśli będą próbowali ci pomóc?		
18	Czy partner zabiera ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać?		
19	Czy partner zachowuje się wobec dzieci w sposób budzący Twój sprzeciw?		
20	Czy partner grozi, że zabierze ci wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszna?		
21	Czy twój partner przeprasza cię, rozpieszcza prezentami po tym, jak cię pobił?		
22	Czy często popadasz w depresję?		
23	Czy miewasz myśli samobójcze?		
24	Czy ostatnio chorujesz częściej, niż zwykle?		
25	Czy czujesz się zagrożona w swoim domu?		
26	Czy czujesz się gorsza od swojego partnera?		
27	Czy czujesz się mniej atrakcyjna, bo tak uważa Twój partner?		
28	Czy czujesz, że nic nie potrafisz?		
29	Czy wydaje Ci się, że Twoje dziecko częściej choruje, nie przybiera na wadze, prawie non stop płacze?		
30	Czy masz przeświadczenie, że nie potrafisz właściwie sprawować opieki nad dzieckiem?		

Jeśli Twoja odpowiedź na co najmniej dwa z w/w pytań brzmi „TAK", istnieje prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie!