

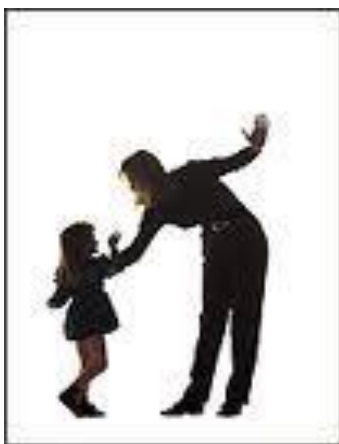


**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mielcu**

**Gmina Miejska Mielec**

# **Informator**

**dla osób doświadczających przemocy  
w rodzinie**



## **SPIS TREŚCI**

**Definiowanie przemocy. Jakie zachowania nazywamy przemocą  
(rodzaje, formy i skutki przemocy, cykl przemocy,  
mity i stereotypy na temat przemocy w rodzinie,  
kto i w jakich relacjach stosuje przemoc)  
str. 3**

**Proces „stawania się” ofiarą przemocy  
(syndrom wyuczonej bezradności, zjawisko „prania mózgu”,  
role dziecka w rodzinie z problemem przemocy,  
konsekwencje ponoszone przez dzieci)  
str. 13**

**Gdy staniesz się ofiarą przemocy  
str. 18**

**Zadania służb i instytucji w przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie  
str. 20**

**Niektóre środki prawne służące ochronie osób doświadczających  
przemocy w rodzinie  
str. 29**

**Słowniczek terminów prawnych  
str. 34**

Opracowanie: Joanna Boryczka-Szęszoł, Z-ca Przewodniczącej Zespołu ds. Przeciwdziałania  
Przemocy w Rodzinie w Gminie Miejskiej Mielec

## DEFINIOWANIE PRZEMOCY. JAKIE ZACHOWANIA NAZYWAMY PRZEMOCĄ – RODZAJE, FORMY I SKUTKI STOSOWANIA PRZEMOCY

Spróbujmy ustalić, co rozumiemy przez „przemoc”. Termin ten bywa często mylony z pojęciem „agresja”. Agresja jest integralną częścią naszych reakcji emocjonalnych oraz stałego repertuaru stosowanych przez nas zachowań. Ma to związek z procesem ewolucji, gdyż każdy gatunek na ziemi jest zdolny do zachowań agresywnych, są one uruchamiane w sytuacjach zagrożenia, walki czy zdobywania pokarmu.

Oprócz zachowań agresywnych fizycznych gatunek ludzi „wykreował” szeroki wachlarz zachowań agresywnych, tj. np. komunikaty językowe (słowa, zwroty, zdania) czy zachowania niewerbalne (gesty, ruchy, czynności). Stąd my, jako ludzie uprawiamy ataki słowne, szantaże emocjonalne, próby zranienia kogoś poprzez ignorowanie lub wyzywanie.

Tak więc agresja jest jedną z naszych właściwości, której przestaliśmy używać wyłącznie w sytuacji zagrożenia lub zdobycia pokarmu, a zaczęliśmy stosować jako narzędzie zmuszania innych, aby robili to co my uważamy za słuszne.

**Zachowania agresywne są podstawą zjawiska, które nazywamy przemocą.** Nie każda agresja jest jednak przemocą, aczkolwiek w każdej przemocy są zachowania agresywne.

### CECHY PRZEMOCY

Aby zachowania agresywne stały się przemocą muszą być (**cechy przemocy**):

- **intencjonalne** - czyli zmierzać ku jakiemuś celowi (nieważne, jaki będzie ten cel oraz w jakim stopniu go uświadamiamy). To kryterium pozwala odróżniać krzywdy spowodowane „niechcący”, czyli w wyniku niefortunnej sytuacji, np. odwracając się i machając rękami przypadkiem kogoś uderzyłem. Natomiast, jeśli biję dziecko za jakieś przewinienia (nawet, gdy moja reakcja jest spontaniczna), jest to zachowanie celowe, czyli nie tylko agresywne. I to niezależnie od moich intencji. Większość rodziców stosujących kary cielesne (włącznie z klapsami) robi to w celach wychowawczych. W wielu przypadkach potrafimy też „zabić” słowami. Zniszczyć drugiego człowieka poprzez poniżanie, wzbudzanie lęku, lub poczucia winy, albo pozbawić go (zwłaszcza dotyczy to dzieci) potrzebnej mu akceptacji i miłości.
- przemoc cechuje **naruszenie praw lub dóbr innego człowieka** – każdy człowiek ma prawo nietykalności, decydowania o sobie, prawo do odmawiania, do zaspokojenia swoich potrzeb, do zajmowania się tym, co go interesuje, do pracy zawodowej, do bycia niezależnym, do podejmowania decyzji, zwłaszcza dotyczących własnego życia. Jeśli swoim zachowaniem łamiemy czyjeś prawa lub uniemożliwiamy korzystanie z nich innym osobom, to jesteśmy na „dobrej drodze” do przemocy. Uniemożliwiać lub łamać można w różny sposób: poprzez bicie, groźby, szantaż, przymus, demonstracje siły i rozmaite manipulacje. Takie sytuacje mają miejsce wszędzie tam, gdzie strona silniejsza za wszelką cenę dąży do zaspokajania własnych potrzeb (materialnych, psychologicznych, seksualnych) wbrew gotowości i akceptacji drugiej strony.

- decydujące znaczenie w ustalaniu czy to co robimy jest przemocą czy nie ma bilans sił pomiędzy osobami będącymi w konflikcie. Siły te nie są tylko fizyczne, mają także wymiar psychiczny, ekonomiczny, społeczny i prawny. **A więc istotą przemocy jest zaistnienie układu, w którym jedna strona silniejsza ma znaczącą przewagę nad drugą słabszą w jakimkolwiek obszarze życia, powodując tym samym niemożność obrony samego siebie i przeciwstawienie się.** Dlatego, m.in. głównymi sprawcami przemocy są zazwyczaj mężczyźni lub rodzice. Właśnie oni z racji płci lub wieku mają największe możliwości posiadania przewagi, którą wykorzystują, gdy uważają że „mają rację” lub bardzo im na czymś zależy. Przewagę można mieć wtedy, gdy jesteśmy fizycznie silniejsi od innych, czujemy się pewniejsi; gdy zamiast poddać się lękowi i strachowi uruchamiamy złość, gdy mamy poczucie wpływu i możliwość decydowania o sobie i ważnych dla nas sprawach, czyli zazwyczaj wtedy, gdy czujemy się bezpiecznie i możemy zaspokajać swoje potrzeby, niezależnie od woli innych ludzi.

W życiu społecznym opartym na strukturze hierarchicznej, w zależności od tego, w którym miejscu hierarchii jesteśmy – albo ktoś nam podlega i jest zależny od nas, albo my komuś podlegamy i jesteśmy zależni od niego. W sytuacji przewagi wobec innych jeśli niewłaściwie wykorzystamy ową przewagę, możemy stać się osobami stosującymi przemoc.

Często mężczyźni stosujący przemoc twierdzą, że partnerka „znęca się” nad nimi, bo „gada jak opętana”, „jest upierdliwa” , „doprowadza do szału” a nawet jest „agresywna”. Rodzice zaś często mówią: „to dziecko wyprowadza nas z równowagi”, „śmieje się z nas” „oszukuje”, itp. Owszem te wszystkie zachowania są niemile, denerwujące i czasem również agresywne. Jeśli są kierowane do osoby, która ma zachowaną zdolność bronięcia się oraz posiada przewagę, pozostają zachowaniami agresywnymi. Te same zachowania stosowane przez kogoś, kto ma przewagę wobec osoby słabszej, nie mogącej się bronić są już aktem przemocy.

- czwarta cecha pozwalająca na rozpoznanie zachowania agresywnego jako przemocy to skutki z niego wynikające . Jeśli w wyniku takiego zachowania powstaje jakaś szkoda, zarówno fizyczna (ból, siniaki, rany, złamania, naruszenie ciała, itp.), jak i psychiczna (nadmierny lęk, paraliż, trauma, złe mniemanie o sobie, brak wiary w siebie, poczucie zagrożenia, rozmaite zaburzenia itp.) to z całą pewnością mamy do czynienia z przemocą.

**Podsumowując, jeśli zachowanie agresywne zmierza: do osiągnięcia jakiegoś rezultatu (posłuszeństwa, respektu, liczenia się z daną osobą, zaspokajania własnych potrzeb, dobrego wychowania, porządku w domu, itp.), narusza jakiegokolwiek prawa lub dobra drugiego człowieka, powoduje szkodę (nawet niewidoczną) oraz zachodzi przewaga sił, to osoba, która je stosuje jest sprawcą przemocy domowej.**

**DEFINICJA PRZEMOCY** (*ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie*):

**Przemoc w rodzinie - to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste innych osób, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.**

## RODZAJE, FORMY, SKUTKI PRZEMOCY

Rodzaje przemocy	Formy przemocy	Skutki przemocy
<b>PRZEMOC FIZYCZNA</b>	szarpanie, kopanie, popychanie, obezwładnianie, duszenie, odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, bicie otwartą ręką, pięściami, różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, topienie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nie udzielenie niezbędnej pomocy, itp.	bezpośrednie uszkodzenie ciała: urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia; Skutki pośrednie: choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczuciu zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, itp.
<b>PRZEMOC PSYCHICZNA</b>	wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia i schronienia, wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie, itp.	zniszczenie poczucia mocy sprawczej, poczucia własnej godności i wartości, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu oraz wyrobienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu, itp.
<b>PRZEMOC SEKSUALNA</b>	gwałt, wymuszanie pożycia małżeńskiego, nieakceptowanych zachowań seksualnych, sadyzm, wyśmiewanie wyglądu ciała i krytyka zachowań seksualnych, itp.	obrażenie fizyczne, ból i cierpienie, obniżona samoocena i poczucie własnej wartości, utrata poczucia atrakcyjności i godności, zaburzenia seksualne, oziębłość, zamknięcie się, lęk, strach, unikanie sytuacji intymnych, uogólniona niechęć i obawa do przedstawicieli płci sprawcy przemocy, zaburzona orientacja i tożsamość, itp.
<b>PRZEMOC EKONOMICZNA</b>	Okradanie, zabieranie pieniędzy, nielożenie na utrzymanie, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, szantażowanie, zaciąganie długów i kredytów bez zgody, współmałżonka, zmuszania do pożyczek, uniemożliwianie korzystania z pomieszczeń niezbędnych do zaspokajania potrzeb, itp.	Całkowita zależność finansowa od partnera, niezaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, bieda, zniszczenie poczucia własnej godności i wartości, znalezienie się bez środków do życia, itp.

Każda forma przemocy jest bolesna dla osoby, która jej doświadcza. Należy tu dodać, że przemoc psychiczna w zasadzie „towarzyszy” każdemu innemu rodzajowi przemocy. Towarzyszy przemocy fizycznej, przybierając formę zastraszania i gróźb, towarzyszy przemocy seksualnej, przybierając formę zmuszania i zastraszania, towarzyszy przemocy ekonomicznej, przybierając formę zastraszania czy poniżania. Konsekwencje doświadczania przemocy psychicznej uderzają w to, co jest dla człowieka najcenniejsze, co daje mu siłę i moc w życiu: godność, poczucie wartości, w moc sprawczą.

W tabeli zostały opisane skutki przemocy, których może doświadczać osoba jej doświadczająca. Nasuwa się pytanie, co z kwestią odpowiedzialności za stosowanie przemocy?

### **PAMIĘTAJ!**

**ODPOWIEDZIALNOŚĆ za stosowanie przemocy leży ZAWSZE po stronie osoby STOSUJĄCEJ PRZEMOC, niezależnie od tego co czyni ofiara.**

Nic nie usprawiedliwia przemocy: ani wygląd ofiary przemocy, ani żadne jej zachowania. Wszelkie tłumaczenia: „sprowokowała mnie”, „to jej wina”, „gdyby się lepiej starała”, itp. są próbą przerzucenia odpowiedzialności na ofiarę. Nie usprawiedliwia poniżania to, że ktoś ma inne zdanie (poglądy, metody wychowawcze) niż ja. Nie usprawiedliwia przemocy to, że ktoś nie wywiązał się ze swoich obowiązków. Nie usprawiedliwia gwałtu to, że kobieta miała spódnice mini, głęboki dekolt i „kręciła pupą”. Nie usprawiedliwia przemocy to, że dziecko nie posłucha rodzica, przyniesie ze szkoły trzy jedyńki już na początku września lub nie zrobi czegoś, na co się z nim umówiliśmy.

**Są inne metody wywierania wpływu niż przemoc, np. prośba, dialog, rozmowa, tłumaczenie, wyjaśnianie, mediacje, negocjacje. Wszelkie tłumaczenia typu „nie dało się inaczej” mają jedynie na celu poprawę samopoczucia sprawcy, na zasadzie myślenia-usprawiedliwienia: „skoro użyłem tak drastycznego sposobu, był ku temu ważny powód”.**

Czasami osoby stosujące przemoc są zadziwione, że „tak nie wolno”, że ofiarę chronią prawa zebrane w odpowiednich kodeksach prawnych. Że są inni, którzy mówią „Co Ty wyprawiasz! Tak nie wolno!. Myślą wtedy: „jak to przecież to moje dziecko, moja żona”. Albo: „przecież jej/ mu tłumaczyłem, a ona/on w kółko to samo! Więc robię coś (np. wyzwiska, bicie), co w moim poczuciu działa: „wreszcie zrobił/ła coś, co kazałem”. Takie myślenie może wynikać z tego, że osoba nie ma innych wzorców komunikowania z innymi czy wychowywania dzieci. Jednak powtórzmy: **innych konstruktywnych zachowań można się nauczyć i nigdy nie jest na to za późno.**

## **CYKL PRZEMOCY**

Badania wykazały, że związki, w których kobiety doświadczają przemocy fizycznej ze strony swoich partnerów, przechodzą przez trzy fazy powtarzającego się cyklu.

### **FAZA I – Budowanie napięcia.**

Ta faza składa się z różnych mniejszych incydentów, np.: zniesławiania, zazdrości, wybuchów gniewu, kontrolujących zachowań, obrażania słownego, grożenia użyciem siły. Stopniowo zachowania te nasilają się. Agresywny partner zachowuje się tak, aby uniknąć konfliktu i konfrontacji. Napięcie dalej piętrzy się tak, że jest już nie do zniesienia i wówczas agresywny partner traci całkowicie kontrolę nad zachowaniem.

#### **Partner**

W tej fazie partner jest napięty i poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awantury, zaczyna więcej pić. Może poniżać partnerkę poprawiając swoje samopoczucie. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem.

#### **Partnerka**

Kobieta stara się jakoś opanować sytuację - uspokaja partnera, spełnia wszystkie zachcianki, stara się wywiązywać ze wszystkich obowiązków. Często przeprosza sprawcę. Ciągłe zastanawia się, co może jeszcze zrobić, aby poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Niektóre kobiety w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że kobieta wywołuje w końcu awanturę, żeby „mieć to już za sobą”.

Często zdarza się, że wydarzenie, które zapoczątkowuje drugą fazę (agresywny atak) jest wywołane przez mężczyznę i jest walką o władzę. Mężczyzna wydaje ultimatum, które zwykle nie może być wykonane przez kobietę i żeby nie stracić „twarzy” reaguje agresywnie i eksploduje. Często wydarzenie, które wywołuje awanturę jest nieważnym, łatwo rozwiązywalnym problemem, takim jak, np. spóźniony obiad lub plamka na jego ubraniu.

### **FAZA II – Agresywny atak (faza gwałtowej przemocy).**

Faza ta charakteryzuje się wybuchem gniewu i niekontrolowanym atakiem. Różni się od fazy budowania napięcia tym, że agresor traci całkowicie kontrolę nad swoim zachowaniem i jego czyny są nieprzewidywalne. Mimo, że agresor może zacząć swoje agresywne zachowanie od racjonalnego usprawiedliwiania, to zazwyczaj kończy je na ślepo. Pobudką agresywnego zachowania jest „danie kobiecie lekcji, i podkreślenie swojej władzy. Zdarza się, że kończy się to poważnym pobiciem i uszkodzeniem partnerki. Faza druga jest krótka i nie można przewidzieć rodzaju zastosowanej przemocy, gdzie i kiedy się ona wydarzy, ani też jej skutków. Po akcie przemocy następuje wypieranie tego faktu i niedowierzanie. Agresor usprawiedliwia się, minimalizuje powagę sytuacji i efekty tego wydarzenia.



## Partnerka

Kobieta stara się wszystko zrobić, żeby go uspokoić i ochronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego jak bardzo się stara, wściekłość partnera narasta coraz bardziej. Czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłą, ani unikanie, ani bierne poddawanie się sprawcy nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu. Po zakończeniu wybuchu przemocy, kobieta jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się naprawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

## **FAZAIII – Faza miodowego miesiąca.**

### Partner

Faza ta charakteryzuje się spokojnym zachowaniem mężczyzny, który okazuje miłe, kochające zachowanie wobec partnerki. Mężczyzna wie, że przesadził. Czuje się winny, jest mu przykro i chce się zrehabilitować. Prosi o przebaczenie. Wierzy szczerze, że nie zrobi tego ponownie. Jest przekonany, że dał jej lekcję tak, że nie będzie takiej potrzeby, żeby ponownie walczyć o swoją władzę. Wszystkie jego akcje skierowane są na pojednanie i jeśli to konieczne, włoży dużo wysiłku w to, żeby np. podjąć terapię - jakkolwiek jest wielce prawdopodobne, że przy powrocie do fazy –1 cyklu zrezygnuje z niej. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego, co zrobił. Przekonuje ofiarę, że to był incydent. Stara się być podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty. Zachowuje się, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że już jej nigdy nie skrzywdzi.

W fazie tej mężczyzna będzie robił wszystko, co konieczne, by utrzymać związek i być znowu razem szczęśliwym. Często mężczyzna czuje ulgę i wierzy, że jego agresywne zachowanie nie powtórzy się więcej.

### Partnerka

Zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się teraz kochana. Myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Odczuwa bliskość z partnerem. Życie we dwoje znowu wydaje się jej piękne i jest pełna nadziei na zmianę na lepsze. Po jakimś czasie faza miodowego miesiąca przemija i znowu zaczyna się narastanie napięcia. Faza miodowego miesiąca zatrzymuje ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo jest jej zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie ta faza niesie jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest coraz gwałtowniejsza.

Po zakończeniu fazy – 3 zaczyna się faza -1 i cykl powtarza się: Napięcie – przemoc – wyrzuty sumienia i tak dalej.....

**Można jednak przerwać ten cykl. Ponieważ zachowanie agresywne jest zachowaniem wyuczonym można się go oduczyć. W grupie edukacyjnej osoba agresywna może**



**nauczyć się właściwych reakcji na złość i frustrację. Uczestnictwo w grupie może spowodować, że życie w spokoju i kochającej się rodzinie będzie znowu możliwe.**

## **MITY I STEREOTYPY NA TEMAT PRZEMOCY**

Bicie, podobnie jak inne formy przemocy wobec kobiet okrywa wiele mitów. Wszystkie te mity ciągle służą błędnym przekonaniom, np. że ofiara jest jakoś predysponowana do tej roli lub sama w nią wchodzi. Bardzo ważne jest rozpoznawanie i podważanie fałszywych twierdzeń i mitów na temat bitych kobiet dla lepszego rozumienia, dlaczego pojawia się przemoc, w jaki sposób wpływa to na ludzi oraz jak można temu zapobiec. Bita kobieta przedstawiana zwykle jest przez wiele osób jako „mała, wåtła, niezadbana, strapiona osoba, posiadająca zwykle małe zdolności i możliwości zawodowe, a ekonomicznie jest zależna od swojego męża. Najczęściej zgodnie ze stereotypem, uważa się, że jest biedna i przyzwyczajona do życia w przemocy, a wśród cech psychicznych na pierwszy plan wysuwa się zwykle jej lęklivość i pasywność. I chociaż niektóre kobiety prezentują podobne cechy do tego opisu to jednak generalnie badania potwierdzają fałszywość tego stereotypu.

Wiele kobiet doświadczających przemocy pochodzi z klasy średnio i dobrze zarabiających gdzie zamożność jest często w rękach męża. Nie wszystkie posiadają dzieci. Mają często odpowiedni status, są wykształcone, są profesjonalistkami z własnymi osiągnięciami. Są to lekarki, prawniczki, dyrektorki, pielęgniarki, nauczycielki, sekretarki, urzędniczki, gospodynie domowe. Bite kobiety można znaleźć we wszystkich grupach wiekowych, religijnych, na każdym poziomie zamożności i wykształcenia.

Przyjrzyjmy się funkcjonującym społecznie stereotypom:

### **„Przemoc w rodzinie nie jest zjawiskiem częstym”**

Nieprawda. Prawie jedna trzecia kobiet w pewnym okresie swojego życia staje się ofiarą przemocy w rodzinie. Dane te dotyczą zarówno przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej.

### **„ Przemoc w rodzinie to sprawa prywatna. Nikt nie powinien się wtrącać do tego, w jaki sposób małżonkowie rozwiązują swoje problemy”**

Nieprawda. Przemoc w rodzinie, czyli bicie, wykorzystywanie, zmuszanie do określonego zachowania, osób bliskich jest przestępstwem i istotnym problemem społecznym w naszym kraju. Bycie małżeństwem czy mieszkanie razem pod jednym dachem w wolnym związku nie daje nikomu prawa do stosowania przemocy, nie zwalnia z odpowiedzialności prawnej. Każdy ma prawo, a nawet obowiązek reagować na przestępstwo.

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

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

### **„Sprawcy przemocy w rodzinie działają pod wpływem alkoholu”**

Nieprawda. Wielu mężczyzn stosujących przemoc robi to na trzeźwo, inni piją po to, aby bić. Uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności

### **„Przemoc w rodzinie występuje wyłącznie w rodzinach z marginesu społecznego”**

Nieprawda. Przemoc w rodzinie występuje we wszystkich klasach społecznych może dotknąć każdego z nas. Badania wykazują, że mężczyźni stosujący przemoc pochodzą z różnych grup zarówno robotniczych jak i inteligenckich.

### **„Bite kobiety akceptują przemoc”**

Nieprawda. Zachowania, które są skutkiem przetrwania sytuacji przemocy niejednokrotnie kwalifikują je do błędnych diagnoz: osób, zaburzonych, szalonych, wariatek, bardzo roszczeniowych, takich, które nie wiedzą czego właściwie chcą. Czasami ich niezwykle zachowania, które pomagają im przeżyć w relacjach przemocy są interpretowane na ich niekorzyść przez innych.

### **„Prawdopodobieństwo użycia przemocy ze strony obcego mężczyzny jest większe niż ze strony własnego męża / partnera”**

Nieprawda. 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 zgłoszonych organom ścigania aktów przemocy.

### **„Mężczyźni, którzy biją swoje żony są chyba psychopatami”**

Nieprawda. Nie ma bezpośredniego związku pomiędzy przemocą w rodzinie, a chorobą psychiczną. U podłoża przemocy wobec kobiet leży dążenie do przejęcia nad nimi kontroli i utrzymania władzy. Wielu sprawców posiada podwójną osobowość. Potrafią być czasami bardzo ujmujący, czarujący, co zresztą nierzadko wykorzystują do manipulowania innymi.

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

Przemoc domowa rzadko jest jednorazowym incydentem. Zazwyczaj jest tylko pierwszym ogniwem w łańcuchu nasilającej się przemocy. Policja zwykle jest wzywana w sytuacjach ekstremalnych, gdy przemoc ma już długą historię.

### **„Przemoc w rodzinie jest wynikiem chwilowej utraty samokontroli”**

Nieprawda. Większość sprawców planuje swoje działania. Kiedy biją starają się to robić tak, aby nie zostawiać śladów.

### **„Kobieta musiała chyba zasłużyć sobie na przemoc”**

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

### **„Mężczyzna był pod wpływem alkoholu / narkotyków / w depresji / w stresie / nie był sobą”**

Mężczyźni używają różnych argumentów, aby usprawiedliwić popełnione przez siebie przestępstwo. Nic nie usprawiedliwia gwałtu czy przemocy.

### **„Bite kobiety przecież mogą zawsze opuścić dom”**

W społeczeństwie, w którym kobieta od wczesnej młodości ma wpajane „społeczne nakazy”. jak np.: uznanie że miłość i małżeństwo są najważniejszymi sprawami dla jej samorealizacji, że to ona jest odpowiedzialna za atmosferę w rodzinie, że to ona jest odpowiedzialna za „stworzenie domu”, jest niemożliwym oczekiwanie, że kobieta opuści swój dom w chwili, gdy przemoc osiągnie zbyt wielkie rozmiary. Nikt nie lubi być poniżanym i bitym. Osoby doznające przemocy znajdują się w bardzo trudnej sytuacji wypełnionej bólem, cierpieniem, strachem, bezsilnością i poczuciem osamotnienia. Tkwienie w związku pełnym krzywdzenia wynika między innymi z wyznawania tradycyjnych wartości takich jak miłość, trwałość małżeństwa, mylnego przeświadczenia, że sprawca jest doby dla dzieci, gdyż ich nie bije, przekonania o zależności ekonomicznej od sprawcy i niemożności samodzielnego funkcjonowania, wiary, w obietnice sprawcy, że się zmieni, nieracjonalnego obwiniania się za przemoc, czy też braku wiedzy na temat miejsca, gdzie osoba dotknięta przemocą może znaleźć bezpieczne schronienie i specjalistyczną pomoc.

## „Policja może ochronić kobietę przed bijącym ją mężem”

Bardzo niewielki odsetek kobiet dzwoni na policję, a te, które dzwonią często nie uzyskują odpowiedniej interwencji. Po wyjściu policjantów, przy których sprawca często zachowuje się odpowiednio, agresja narasta.

## „Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych”

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

## „Nie można zmienić swego przeznaczenia”

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

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

## **KTO I W JAKICH RELACJACH STOSUJE PRZEMOC?**

Zjawisko przemocy zdarza się w różnych relacjach. Spróbujmy je krótko scharakteryzować. Proszę zwrócić uwagę, że w **każdej z nich układ sił jest nierówny**, a więc osoba poszkodowana nie może się bronić.

**1.Relacja: mężczyzna-kobieta** (najczęściej występująca przemoc, ponad 90% przypadków). W tej relacji zazwyczaj dochodzi do przemocy, gdy mężczyzna wykorzystując swoją przewagę w wielu obszarach podporządkowuje partnerkę, krzywdząc ją jednocześnie. W wielu związkach pod względem siły fizycznej, pozycji społecznej, zależności ekonomicznej oraz oczekiwania społecznego mężczyzna jest „góram”. Czyli posiada znaczącą przewagę nad kobietą. Stąd zazwyczaj oni występują w szatach „sprawców”, a nie odwrotnie. Nie oznacza to, że kobiety nie zachowują się agresywnie. Potrafią tak samo, a czasem bardziej niż mężczyźni. Natomiast w sytuacjach konfliktowych ostateczne rozwiązanie sprawy leży po stronie tego, kto jest silniejszy, a tym z reguły jest mężczyzna.

**2.Relacja: rodzic-dziecko** (matki i ojcowie w jednakowym wymiarze znęcają się nad swoimi dziećmi). Oprócz niezaprzeczonej przewagi we wszystkich aspektach życia (siła fizyczna, dojrzałość emocjonalna, doświadczenie życiowe, bardziej rozwinięty umysł) dokłada się

jeszcze tzw. usankcjonowanie prawne „władzy rodzicielskiej” czyli prawa do niekwestionowanego decydowania o metodach wychowawczych i egzekwowania posłuszeństwa. Stąd często rodzice mają przekonanie o tym, że dziecko jest ich własnością, a własnością można zrobić to co słuszne.

**3.Relacja: krewny-dziecko.** Dorosły członek rodziny (dziadkowie, wujkowie, ciotki) często z całkowitą aprobatą ze strony rodziców stosują brutalne metody wywierania wpływu na dzieci. Tutaj najczęstszym powodem ideologicznym jest uczenie szacunku dla starszych.

**4.Relacja: starsze rodzeństwo-młodsze.** W ramach tej relacji obserwujemy naśladownictwo tego, co sami dorośli stosują w imię wychowania i uczenia szacunku czy porządku. Starsze dzieci znęcają się nad młodszymi, odtwarzając w ten sposób wyuczony, a najczęściej doświadczany na sobie samych wzorzec podporządkowania za pomocą zachowań przemocowych („fala”).

**5.Relacja: dorosłe dzieci-starzejący się rodzice.** Ten układ pokazuje pewną patologię życia rodzinnego. Tzw. dorosłe dzieci same wcześniej przez wiele lat znęcane i poniżane, w wyniku układu sił przyjmują na siebie podpatrywaną rolę sprawców. W ten sposób często następuje tzw. regulowanie rachunków z przeszłości. Wydaje się to naturalną konsekwencją treningu stosowania przemocy. Do przemocy w tym układzie dochodzi także wtedy, gdy rodzice w trakcie wychowania z różnych powodów (niewiedza, brak wzorców) nie potrafili przekazać wartości nieprzemocowych lub/i nie sprzyjali rozwojowi wrażliwości swoich dzieci.

**6.Relacja: rodzina-niepełnosprawny.** Ta grupa krzywdzonych często nie wychodzi na światło dzienne. Wynika to z braku dostępności do codziennego życia społecznego dla ludzi chorych i niepełnosprawnych. Przemoc zdarzająca się w czterech ścianach często wynika z wysokiego poziomu frustracji członków rodziny z powodu konieczności opieki nad chorym. Dochodzi tu do stanów emocjonalnych jak: żal, bezradność, bezsilność, frustracja, poczucie niespecyficznego krzywdy (od losu). te stany często są kanalizowane poprzez zachowania agresywne, które w tym układzie zależnościowym stają się przemocą.

## PROCES „STAWANIA SIĘ” OFIARĄ PRZEMOCY.

Ofiary przemocy domowej doświadczają lęku, cierpienia, bezsilności, przygnębienia i rozpacz. Ich ciało i psychika doznają ostrych urazów i podlegają procesowi niszczącego i rozciągającego w czasie stresu i zagrożenia.

### Pojęcie „syndromu wyuczonej bezradności”.

Syndrom wyuczonej bezradności to stan bierności i rezygnacji ofiary. Poczucie, że niezależnie, co się zrobi, nie można osiągnąć pożądanego skutku, poczucie braku kontroli. Występuje u osób doznających przemocy. Może być rezultatem doznawania przemocy, ale wpływ na powstanie jego powstanie mają też wcześniejsze doświadczenia ofiary, zarówno z dzieciństwa, jak i z poprzednich związków w życiu dorosłym. Nakładanie się na siebie niekorzystnych doświadczeń odgrywa rolę w powstaniu i ujawnianiu się **syndromu wyuczonej bezradności**.

Przykładowe doświadczenia z dzieciństwa: przemoc fizyczna; napaść seksualna lub molestowanie; sytuacje traumatyczne (śmierć lub rozwód rodziców, alkoholizm, choroba bliskich itp.); kłopoty w nauce; problemy zdrowotne.

Przykładowe doświadczenia wyniesione ze związków w życiu dorosłym: przemoc (istotny jest czas trwania, rodzaj i częstota przemocy); patologiczna zazdrość; gwałt, przymuszanie do nieakceptowanych form współżycia; groźby pozbawienia życia.

Na początku pojawiania się aktów przemocy, kobiety podejmują różne działania mające wpłynąć na zmianę sytuacji („od prośby do groźby”). Przekonanie o nieskuteczności posunięć rodzi poczucie bezradności. Wyuczona bezradność jest poddaniem się, zaprzestaniem działania, które wynika z przekonania, że cokolwiek się zrobi, nie będzie to miało żadnego znaczenia, gdyż zawsze znajdzie się powód do zachowań agresywnych.

Wyuczona bezradność prowadzi do negatywnych skutków, przejawiający się w 3 sferach, w których funkcjonuje człowiek.:

**1. Sfera pierwsza: deficyty (=braki) poznawcze.** Sfera poznawcza obejmuje myśli, przekonania, intelekt danej osoby. Braki w sferze poznawczej oznaczają ogólne przekonanie o niemożliwości zmiany i pomocy, negatywne myślenie na temat możliwości poprawy sytuacji.

**2. Sfera druga: deficyty motywacyjne** oznaczają braki w sferze odpowiadającej za chęć do podejmowanie działań. Deficyt w tej sferze przejawia się w zachowaniu bierne, poczuciu rezygnowania, braku podjęcia działań, aby zmienić swoją sytuację;

**3. Sfera trzecia: deficyty emocjonalne,** czyli w sferze uczuć, skutkują negatywnymi emocjami: apatią, lękiem, depresją, zmęczeniem, wrogości, złością.

Wyuczona bezradność **nie jest** nieoduczalna! Skutki wyuczonej bezradności łagodzi stopniowe odzyskiwanie przez osobę doznającą przemocy kontroli nad swoją osobą i swoim życiem.



## Zjawisko „prania mózgu”

Jest to działanie **celowo** stosowane przez grupę lub jednostkę, by zmienić czyjeś przekonania, nastawienia, światopogląd, osobowość (uczucia, potrzeby, postawy), aby osoba manipulowana działała zgodnie z oczekiwaniami manipulatora.

Sprawcy przemocy w celu „prania mózgu” stosują najczęściej:

1. **Izolację** – odcinanie od otoczenia, poprzez krytykowanie znajomych, rodziny.
2. **Monopolizację uwagi** – sprawca chce być punktem odniesienia podejmowania wszystkich decyzji.
3. **Ponížanie i degradacja** – szczególnie, gdy osoba zerwie kontakt z otoczeniem, wtedy sprawca poddaje ofiarę stałej krytyce, przypomina o poniżających ją doświadczeniach, złych cechach, ubliża przy innych, ignoruje, podkreśla, że „gdyby nie on, byłaby nikim”.
4. **Naprziemność kary i nagrody** – sprawca sporadycznie okazuje pobłażliwość, dobroć, okazuje czułość, kupuje prezenty. Daje nadzieję, że przemoc może już nie wrócić.
5. **Demonstrowanie mocy, władzy, groźby** – ponieważ sprawca przynajmniej część z tych groźb spełnia, ofiara nie jest w stanie przewidzieć, co stanie się naprawdę.
6. **Wymuszanie drobnych przysług:**

Konsekwencje „prania mózgu” to:

- **degradacja własnego obrazu:** utrata poczucia własnej wartości: osoby doznające przemocy zmniejszają swoją aktywność, wycofują się z działania i unikają podejmowania trudnych zadań. Uważają, że są głupie i mało zdolne. Łatwo ulegają sugestiom i manipulacjom. Zmieniają swoje poglądy, przyzwyczajenia, by dostosować się do życzeń sprawcy. bezkrytyczne przyjmowanie rzeczywistości wykreowanej przez sprawcę. Poczucie bycia bezosobową.
- **przeżywanie silnego poczucia lęku i zagrożenia:** poczucie winy, wstydu i lęku, widzenie u siebie wyłącznie wad i niewłaściwego postępowania, kieruje złość i agresywność w stronę własnej osoby, to z kolei powoduje, że sprawca może czuć się bezkarnie. Wywoływanie stanu lęku, depresji i wyczerpania.

## Strategie obronne stosowane przez ofiary przemocy w rodzinie

- ▶ **Próba rozmowy:** ze sprawcą na temat krzywdy, wzbudzenia w nim poczucia winy. Sprawcy mogą zgłaszać gotowość poprawy pod warunkiem, że ofiara będzie posłuszna. Często rozmowy prowadzą do ponownych ataków złości -> kobieta uczy się milczeć.
- ▶ **Uzyskiwanie obietnic poprawy:** odwoływanie się do miłości, moralności, do tego, co pomyślą inni.
- ▶ **Straszenie sprawców:** powiadomieniem policji, opuszczeniem domu, rozwodem, itp. Groźby te rzadko są spełniane i sprawcy czują się bardziej bezkarni - jedynym sposobem zwiększenia skuteczności tej strategii jest zrealizowanie przynajmniej części tych groźb.
- ▶ **Ukrywanie się:** wybieganie z domu, chowanie się w innym pokoju, itd. Przynosi doraźną nadzieję uniknięcia pobicia, ale często tworzy pretekst dla męża do następnych aktów, gdyż zwiększa u sprawcy pragnienie kontroli nad ofiarą, miejscem jej pobytu.
- ▶ **Pasywna obrona:** próba osłonięcia ciała dłońmi, ramionami, itd. Może zwiększać agresywność sprawców (Dla mężczyzn o cechach sadystycznych – którzy czerpią

przyjemność ze sprawiania bólu innym - kobiecie płacz stanowi wywołuje jeszcze więcej agresji, stymuluje i motywuje sprawcę do dalszej jeszcze większej przemocy).

- ▶ **Unikanie:** "schodzenie z oczu" gdy przeczuwają, że zbliża się fala agresji. Opuszczają dom na chwilę przed powrotem męża lub nie reagowanie na zaczepki.
- ▶ **Walka obronna:** oddawanie razów, odpychanie, uderzanie tym, co mają pod ręką. Agresywne zachowanie ofiary powstrzymuje sprawcę tylko wtedy, gdy nabiera on przekonania o jej dużej desperacji i zdecydowaniu na wszystko. W większości przypadków walka obronna jest niebezpieczna i powoduje nasilenie przemocy, gdyż sprawca i tak ma przewagę fizyczną, a uzyskuje dodatkowe „powody” do karania ofiary za nieposłuszeństwo. **Strategie poniżające:** całkowite podporządkowanie się, poniżanie się przed sprawcą, to zadawała sprawcę i aktywna przemoc nie jest mu wtedy niezbędna do poczucia mocy i władzy. Cena: zniszczenia własnej podmiotowości i uzależnienia się od sprawcy.

#### Cztery najczęściej spotykane role w jakie wchodzi dzieci w rodzinie z problemem przemocy:

**1. Bohater** (inaczej: mały rodzic, opiekun, siłacz) jest nim zazwyczaj najstarsze dziecko w rodzinie, które przejmuje na siebie obowiązki dorosłych i robi wszystko, by naprawić istniejącą sytuację i utrzymać rodzinę w normie. Jest odpowiedzialny, troszczy się o rodzeństwo, dom, przestrzega reguł, zawsze kończy zadaną pracę w wyznaczonym terminie, jest perfekcyjny. Żyje w napięciu, wpada w panikę w spontanicznych, nieprzewidywalnych sytuacjach.

**2. Kozioł ofiarny (czarna owca, buntownik)** odwraca uwagę od rzeczywistych problemów rodzinnych. Wdaje się w bójki, wchodzi w konflikt z prawem, ucieka z domu. W grupie jest najbardziej przeszkadzającym dzieckiem, trudno mu funkcjonować w układach społecznych - zachowuje się w sposób nieakceptowany przez innych i spotyka się z dezaprobatą.

**3. Dziecko maskotka (błazen, osoba poświęcająca się)** odwraca uwagę od rodzinnego problemu skupiając ją na sobie, zgrywając się, przymilając. Chce ulżyć rodzinie w ciężkiej sytuacji, rozweselając ją. Często jest to ulubione dziecko sprawcy i dlatego jest wysyłane do sprawcy, aby załagodzić konflikt za pomocą przytulania, czy pochwalenia się swoimi osiągnięciami. W życiu społecznym maskotki są duszą towarzystwa, ale płacą często nikt nie traktuje ich poważnie.

**4. Dziecko niewidzialne** pozostaje z boku rodziny, nie sprawia kłopotów, żyje we własnym świecie, w poczuciu samotności i krzywdy, niedostrzegane, zapomniane. Uczestnictwo w pracy zespołowej może sprawiać mu trudność. Nieśmiałe i pełne rezerwy, niezdolne do stawiania czoła problemom.

Dziecko przychodząc na świat posiada pewne cechy, jest ono: **Cenne, Niedoskonałe, Bezradne, Zależne, Niedojrzałe**. Rodziny dobrze funkcjonujące pomagają dziecku rozwijać te cechy, tak aby dziecko w przyszłości było samodzielne, zadowolone z siebie, potrafiło prawidłowo funkcjonować w społeczności. W rodzinie dysfunkcyjnej relacje rodzice - dzieci są zachwiane, co nie sprzyja prawidłowemu rozwojowi osobowości dziecka – te 5 cech przekształca się w dysfunkcyjne cechy samozachowawcze – patologiczne, powoduje problemy dziecka w przyszłości:

- **drogocенność** dziecka nie jest mu uświadamiana. Dziecko nie czuje się kochane, lecz niepotrzebne, niedowartościowane. Utrudnia mu to w przyszłości nawiązywanie kontaktu z innymi, okazywanie uczuć, powodują niskie poczucie własnej wartości.



- **bezbronność** w rodzinie dysfunkcyjnej jest nadużywana. Rodzice nie troszczą się o dziecko, nie uczą jak nie być wykorzystywanym przez innych. Dziecko w życiu dorosłym będzie zupełnie bezbronne, narażone na poniżenia i wykorzystywanie przez innych.
- **niedoskonałość** dziecka jest naruszana. W rodzinie dysfunkcyjnej nie ma miejsca na akceptację dziecka takim, jakim ono jest, ale bywa ono atakowane za swą niedoskonałość, inność. Kształtuje to u dziecka „skrzywiony” obraz samego siebie, niskie poczucie wartości.
- **zależność** dziecko jest istotą bezbronną i jest zupełnie zależne od rodziców. Nie jest w stanie samodzielnie zaspokajać swoich potrzeb. W rodzinie dysfunkcyjnej zależność dziecka jest często ignorowana, bądź rodzice atakują dzieci za wyrażanie swoich potrzeb i pragnień.
- **niedojrzałość** w rodzinach źle funkcjonujących nie jest akceptowana. Rodzice domagają się od dzieci zachowań bardziej dojrzałych, przekraczające ich możliwości wiekowe.

### Konsekwencje jakie ponoszą dzieci - ofiary w życiu dorosłym

**Lęk przed utratą kontroli:** kontrola emocji, perfekcjonizm, lęk przed brakiem kontroli (jeśli ktoś w rodzinie nie panował nad sobą, miała miejsce przemoc, chaos wybuchł niespodziewanie).

**Lęk przed uczuciami:** trudność z wyrażaniem uczuć, brak świadomości uczuć, uczucia postrzegane jako ciężar, lęk przed konsekwencjami pozwolenia sobie na uczucia (w rodzinie nie należało wyrażać uczuć: winy, wstydu, lęku, radości, bólu, miłości, złości, smutku).

**Lęk przed konfliktem:** Jeśli pojawia się konflikt stara się rozładować sytuację, uważa, że konflikty są czymś złym i prowadzą do przemocy (konflikt w rodzinie oznaczał przemoc lub ktoś mógł opuścić fizycznie/emocjonalnie).

**Nadmierne poczucie odpowiedzialności:** poczucie odpowiedzialności za wszystko, często jest ochotnikiem dodatkowych prac, brak asertywności (dziecko pomagało wszystkim, w rodzinie chwalono go za zachowanie się jak dorosły, troszczyło się fizycznie/emocjonalnie o ojca/matkę, wymaganie przez rodziców zachowań bardziej dojrzałych, niż dziecko było w stanie).

**Poczucie winy:** za odczuwanie własnych potrzeb, bycie ciężarem dla innych, ciągle przeproszenie, też za to, co nie wymaga przeprosin (w rodzinie ktoś zawsze był obwiniany, obciążano odpowiedzialnością za rzeczy, za które dana osoba nie powinna odpowiadać, dana osoba brała na siebie na winę za to, czego nie popełniła, by zakończyć kłótnię).

**Niezdolność do odprężenia się i spontanicznej zabawy:** odczuwanie niepokoju podczas zabawy, unikanie towarzystwa, skłonność, by nie śmiać się bez uprzedniego sprawdzenia, czy inni też się śmieją (w rodzinie głośny śmiech oznaczał, że sprawy wymykają się spod kontroli lub zabawa zawsze oznaczała picie).

**Ostra, bezlitosna samokrytyka:** Dziecko doświadczało w rodzinie braku pochwał, reakcją na problemy w rodzinie było obwinianie, "ciche dni" i odrzucenie, za każdy błąd ponosiło się straszne konsekwencje.

**Życie w świecie zaprzeczeń:** przyjmowanie pozycji obronnej, poczucie, że lepiej skłamać, niż przyznać się do popełnionego błędu. Może być spowodowane tym, iż w rodzinie nikt nie przyznawał się do tego, że ma jakieś problemy, wszyscy starali się unikać zajmowania się problemami.

**Pozostawanie w roli ofiary:** poczucie bezradności, pesymizmu, pokrzywdzenia (w rodzinie miała miejsce przemoc, wzajemne obwinianie się).

**Zachowania kompulsywne:** nałogowy (obsesyjny) stosunek do: punktualności, seksu, schludności, jedzenia, alkoholu, pracy, robienia zakupów, korzystania z podręczników autoterapeutycznych, gromadzenia majątku, hazardu, praktyk religijnych.

**Tendencja do mylenia o miłości z litością:** przyciąganie przez ludzi, którym można pomóc lub skłonność do nawiązywania bliższych znajomości z osobami, które zostały zranione lub są trudno dostępne (w rodzinie zawsze ktoś miał kłopoty, bycie powiernikiem w rodzinie).

**Lęk przed porzuceniem:** trudność w odejściu od kogoś, lęk przed czymś wyjazdem, opuszczeniem (członkowie rodziny pojawiali się i znikali bez specjalnego uprzedzenia, odejście bez słowa jakiegoś członka rodziny, bycie pozostawionym samemu sobie).

**Myślenie kategoriami "białe"/"czarne":** trudność w wymyśleniu więcej niż jednego rozwiązania, skłonność do myślenia w kategoriach dobro-zło, przekonanie, że tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa (życie w rodzinie było albo martwą ciszą, albo piekielnym sztormem, w rodzinie posługiwano się terminami: zawsze, nigdy, bezwzględnie, całkowicie).

**Zalegający żal:** unikanie mówienia o swojej rodzinie, próba odcięcia się od przeszłości (w rodzinie smutek był zabroniony lub uważany za przejaw słabości).

**Zdolność przetrwania:** poczucie bojownika, któremu udało się przetrwać (w rodzinie wróg był w domu, przetrwanie umożliwiła niezależność, wyniesienie z domu nauki, że nie można na nikim polegać, nikt w rodzinie nie przyszedł z pomocą).

### **PAMIĘTAJ!**

**Każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy!**

**Człowiek doświadczający przemocy nie może być nią obwiniany!**

**Dzieci i młodzież mają prawo do wzrastania w bezpiecznym środowisku wolnym od przemocy, a obowiązkiem dorosłych jest im to zapewnić!**

**Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo do pomocy prawnej, psychologicznej, medycznej, socjalnej bez naruszenia jego godności osobistej.**

## GDY STANIESZ SIĘ OFIARĄ PRZEMOCY

### 1. Powiedz swojemu mężowi czy partnerowi: **NIE! DOSYĆ!**

Może być to trudne, ale jeżeli będziesz nadal zwlekała, to tylko pogorszy Twoją sytuację, coraz trudniej będzie Ci sprzeciwić się przemocy.



### 2. Pamiętaj przede wszystkim o swoim bezpieczeństwie!

Poszukaj bezpiecznego schronienia dla siebie i swoich dzieci, najlepiej jeśli będą to Twoi znajomi, bliska rodzina, ale może to być miejsce publiczne, z którego mogłabyś zadzwonić na policję



### 3. Zgłoś się po poradę do lokalnej instytucji

Tam możesz uzyskać specjalistyczną pomoc – wskażą Ci możliwe drogi postępowania. Nie bój się poprosić o pomoc. Musisz podjąć tą trudną decyzję, pamiętaj przy tym, że nikt nie ma prawa Cię poniżyć czy bić.

**SPRAWCA PRZEMOCY POWINIEN BYĆ UKARANY!**



### 4. Bardzo ważne są dowody

Zeznania świadków (sąsiadów, znajomych, którzy słyszeli, jak mąż poniżał Cię czy bił). Jeśli zostałaś pobita lub zgwałcona idź również do lekarza, tak szybko jak to będzie możliwe i poproś go, aby wystawił zaświadczenie o stanie zdrowia (lub obdukcję) opisujące obrażenia jakich doznałaś. Spisuj wszystkie incydenty, pamięć jest czasami zawodna, a informacje te mogą okazać się bardzo ważne, jeżeli zdecydujesz się na złożenie skargi.



### 5. Zadzwoń lub idź na policję i poproś o interwencje

**Za każdym razem**, gdy dojdzie do przemocy, zgłaszaj to policji, to również jest dowód na to, że padłaś ofiarą przemocy.



### **6. Nie wolno Ci się poddawać!**

Mimo tego że miałaś nienajlepsze doświadczenia z system interwencji w sytuacjach przemocy w rodzinie, a brak szybkich efektów interwencji policji potrafił zniechęcić Cię do złożenia zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, **nie wolno Ci się poddawać!**



### **7. Pamiętaj o swoich prawach!**

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

- domagać się, aby zrobili notatkę służbową (niebieskie karty) na temat zajścia;
- zapisać nazwiska policjantów lub ich numery służbowe; ich obowiązkiem jest pokazać Ci legitymację służbową. Pamiętaj, że oni również mogą świadczyć w Twojej sprawie.
- dowiedzieć się o numer pod jakim interwencja została zarejestrowana i poprosić o kopię notatki służbowej (lub karty meldunku o przeprowadzonej interwencji).

Zanotuj i przechowuj w bezpiecznym miejscu wszystkie informacje na temat zajścia (zajść).



### **8. Złóż zawiadomienie o przestępstwie lub wniosek o ściganie**

Jeśli chcesz, aby sprawca był ukarany złóż zawiadomienie na policji lub w prokuraturze, oraz domagaj się, aby policja lub prokuratura wszczęła postępowanie karne.



### **9. Pamiętaj, że jest ktoś, kto może ci pomóc!**

W każdej chwili możesz zwrócić się o pomoc do różnych instytucji, w których otrzymasz pomoc. Nie zapominaj o tym, gdy stwierdzisz, że nie masz już siły i że Twoje działanie nie ma sensu. Może pracownik instytucji zaproponuje Ci inne rozwiązanie Twojego problemu.

## ZADANIA SŁUŻB I INSTYTUCJI W PRZECIWDZIAŁANIU PRZEMOCY W RODZINE

### POLICJA

Do podstawowych zadań policji należy m.in.:

1. ochrona życia i zdrowia ludzi oraz mienia przed bezprawnymi zamachami naruszającymi te dobra,
2. inicjowanie i organizowanie działań mających na celu zapobieganie popełnianiu przestępstw i wykroczeń oraz zjawiskom kryminogennym i współdziałanie w tym zakresie z organami państwowymi, samorządowymi i organizacjami pozarządowymi.
3. wykrywanie przestępstw i wykroczeń oraz ściganie ich sprawców.

Działania chroniące ofiary przemocy domowej podejmowane przez policję zgodnie z obowiązującym prawem:

- interwencja,
- sporządzenie dokładnego opisu zdarzenia (notatka urzędowa),
- zatrzymanie sprawców przemocy domowej stwarzających w sposób oczywisty zagrożenie dla życia bądź zdrowia ofiar, a także mienia,
- wszczęcie postępowania przygotowawczego przeciwko sprawcy przemocy w przypadku zgłoszenia lub stwierdzenia popełnienia przestępstwa,
- zabezpieczenie dowodów popełnienia przestępstwa,
- podjęcie działań prewencyjnych wobec sprawcy przemocy,
- udzielenie informacji ofiarom o możliwości uzyskania pomocy.

Osoby wzywające policję mają prawo do:

- uzyskania od policjantów zapewnienia doraźnego bezpieczeństwa,
- uzyskania informacji, kto przyjechał na wezwanie - numer identyfikacyjny policjantów, nazwa i siedziba jednostki,
- wykorzystania dokumentacji interwencji policyjnej jako dowodów w sprawie karnej przeciw sprawcy przemocy,
- zgłoszenia interweniujących policjantów na świadków w sprawie sądowej.

**W ramach procedury „Niebieskie Karty” funkcjonariusz Policji:**

- udziela osobie, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, niezbędnej pomocy, w tym udziela pierwszej pomocy;
- organizuje niezwłocznie dostęp do pomocy medycznej, jeżeli wymaga tego stan zdrowia osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie;
- podejmuje, w razie potrzeby, inne niezbędne czynności zapewniające ochronę życia, zdrowia i mienia osób, co do których istnieje podejrzenie, że są dotknięte przemocą w rodzinie; włącznie z zastosowaniem, na podstawie odrębnych przepisów w stosunku do osoby, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie, środków przymusu bezpośredniego i zatrzymania;

- przeprowadza, o ile jest to możliwe, z osobą, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie, rozmowę, w szczególności o odpowiedzialności karnej za znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą najbliższą lub inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od osoby, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie, albo nad małoletnim, albo nad osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, oraz wzywa osobę, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie, do zachowania zgodnego z prawem i zasadami współżycia społecznego;
- przeprowadza na miejscu zdarzenia, w przypadkach nie cierpiących zwłoki, czynności procesowe w niezbędnym zakresie, w granicach koniecznych do zabezpieczenia śladów i dowodów przestępstwa;
- podejmuje działania mające na celu zapobieganie zagrożeniom mogącym występować w rodzinie, w szczególności składa systematyczne wizyty sprawdzające stan bezpieczeństwa osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, w zależności od potrzeb określonych przez zespół interdyscyplinarny lub grupę roboczą.

## PROKURATURA

Osoby poszkodowane na skutek przemocy domowej, a także świadkowie mogą złożyć w prokuraturze bądź na policji zawiadomienie o przestępstwie ściganym w trybie publiczno-skargowym lub wnioski o ściganie przestępstwa (dotyczy to przestępstw ściganych na wnioski osoby poszkodowanej). W przypadku uzasadnionego podejrzenia, że popełniono przestępstwo prokuratura wspólnie z policją ma obowiązek:

- wszcząć postępowanie przygotowawcze mające na celu sprawdzenie 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.

## DZIAŁALNOŚĆ GMIN

Obowiązek przeciwdziałania przemocy w rodzinie spoczywa także na samorządach lokalnych. Do zadań własnych gminy należy w szczególności tworzenie gminnego systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w tym:

- 1) opracowanie i realizacja gminnego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie;
- 2) prowadzenie poradnictwa i interwencji w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie w szczególności poprzez działania edukacyjne służące wzmocnieniu opiekuńczych i wychowawczych kompetencji rodziców w rodzinach zagrożonych przemocą w rodzinie;
- 3) zapewnienie osobom dotkniętym przemocą w rodzinie miejsc w ośrodkach wsparcia;
- 4) tworzenie zespołów interdyscyplinarnych.

Gmina podejmuje działania na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w szczególności w ramach pracy w zespole interdyscyplinarnym.

W skład zespołu interdyscyplinarnego wchodzi przedstawiciele: jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty, ochrony zdrowia, organizacji pozarządowych a także kuratorzy sądowi.

Zespół interdyscyplinarny realizuje działania określone w gminnym programie przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie.

Zadaniem zespołu interdyscyplinarnego jest integrowanie i koordynowanie działań podmiotów oraz specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w szczególności przez:

- diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie;
- podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku;
- inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie;
- rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym;
- inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie.

Zespół interdyscyplinarny może tworzyć grupy robocze w celu rozwiązywania problemów związanych z wystąpieniem przemocy w rodzinie w indywidualnych przypadkach. W skład grup roboczych wchodzi przedstawiciele: jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty, ochrony zdrowia (mogą wchodzić kuratorzy sądowi, a także przedstawiciele innych podmiotów, specjaliści w dziedzinie przeciwdziałania przemocy w rodzinie).

Do zadań grup roboczych należy, w szczególności:

- opracowanie i realizacja planu pomocy w indywidualnych przypadkach wystąpienia przemocy w rodzinie;
- monitorowanie sytuacji rodzin, w których dochodzi do przemocy oraz rodzin zagrożonych wystąpieniem przemocy;
- dokumentowanie działań podejmowanych wobec rodzin, w których dochodzi do przemocy
- oraz efektów tych działań.

Podejmowanie interwencji w środowisku wobec rodziny dotkniętej przemocą odbywa się w oparciu o procedurę "Niebieskie Karty" i nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie.

Procedura "Niebieskie Karty" obejmuje ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty i ochrony zdrowia, w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie.



Możliwości działań na rzecz pomocy ofiarom przemocy domowej podejmowanych na terenie gmin:

1. Udostępnienie rodzinom, w których występuje przemoc, pomocy psychospołecznej i prawnej, poprzez:

a) tworzenie i prowadzenie:

- punktów informacyjno-konsultacyjnych
- schronisk dla ofiar przemocy domowej
- ośrodków interwencji kryzysowej
- telefonów zaufania
- programów środowiskowych

b) inicjowanie powstawania i wspieranie:

- organizacji społecznych pomagających ofiarom przemocy domowej,
- grup wsparcia dla ofiar przemocy domowej,

2. W przypadku, gdy aktem przemocy towarzyszy picie alkoholu należy powiadomić Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, do której zadań należy:

- przeprowadzić rozeznanie sytuacji,
- wezwać osobę nadużywającą alkoholu i stosującą przemoc na rozmowę ostrzegawczą, informującą o prawnych konsekwencjach stosowania przemocy wobec bliskich,
- udzielić wsparcia socjalnego, psychologicznego, prawnego osobom poszkodowanym,
- poinformować członków rodzin o możliwościach szukania pomocy w zakresie problemów alkoholowych i przemocy domowej,
- w przypadku stwierdzenia bądź podejrzenia popełnienia przestępstwa powiadomić organy ścigania,
- w razie konieczności powiadomić policję i wnioskować o objęcie rodziny działaniami zgodne z kompetencjami, np. wizyty dzielnicowego,
- w razie konieczności powiadomić ośrodek pomocy społecznej i wnioskować o objęcie rodziny działaniami zgodne z kompetencjami,
- wnioskować do sądu rejonowego o zastosowanie, wobec osoby uzależnionej od alkoholu, obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego,
- współpracować z innymi instytucjami i organizacjami pomagającymi ofiarom przemocy domowej w środowisku lokalnym.

**Zgodnie z procedurą „Niebieskie Karty” przedstawiciel gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych podejmuje następujące działania:**

- diagnozuje sytuację i potrzeby osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie,
- udziela kompleksowych informacji o możliwościach uzyskania pomocy, w szczególności psychologicznej, prawnej, socjalnej i pedagogicznej, oraz wsparcia,

w tym o instytucjach i podmiotach świadczących pomoc na rzecz osób dotkniętych przemocą domową,

- udziela informacji o formach pomocy dzieciom doznającym przemocy w rodzinie oraz o instytucjach i podmiotach świadczących te pomoc,
- udziela informacji o możliwościach podjęcia dalszych działań, mających na celu poprawę sytuacji osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie,
- organizuje niezwłocznie dostęp do pomocy medycznej, jeżeli wymaga tego stan zdrowia osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie.

## **POMOC SPOŁECZNA**

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.

### **Zgodnie z procedurą „Niebieskie Karty” pracownik socjalny jednostki organizacyjnej pomocy społecznej:**

- udziela kompleksowych informacji o możliwościach uzyskania pomocy, w szczególności psychologicznej, prawnej, socjalnej i pedagogicznej, oraz wsparcia, w tym o instytucjach i podmiotach świadczących pomoc na rzecz osób dotkniętych przemocą domową,
- udziela informacji o formach pomocy dzieciom doznającym przemocy w rodzinie oraz o instytucjach i podmiotach świadczących te pomoc,
- udziela informacji o możliwościach podjęcia dalszych działań, mających na celu poprawę sytuacji osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie,
- organizuje niezwłocznie dostęp do pomocy medycznej, jeżeli wymaga tego stan zdrowia osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie,
- zapewnia osobie, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, w zależności od potrzeb, schronienie w całodobowej placówce świadczącej pomoc, w tym w szczególności w ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie,
- może prowadzić rozmowy z osobami, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie, na temat konsekwencji stosowania przemocy w rodzinie oraz informuje te osoby o możliwościach podjęcia leczenia lub terapii i udziale w programach oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

Ponadto, pracownik socjalny:

- przeprowadza wywiad środowiskowy umożliwiający diagnozę sytuacji rodziny lub osoby
- udziela informacji o zasadach przyznawania osobom i rodzinom świadczeń z pomocy społecznej
- w uzasadnionych przypadkach:
  - udziela pomocy finansowej w formie zasiłków stałych, okresowych, celowych,
  - udziela pomocy rzeczowej, np. przekazanie odzieży, żywności,
- pomaga w załatwianiu spraw urzędowych i innych ważnych spraw bytowych,
- informuje o możliwościach uzyskania pomocy w środowisku lokalnym,
- współpracuje z innymi instytucjami i organizacjami.

## SŁUŻBA ZDROWIA

Głównym zadaniem służby zdrowia jest ochrona zdrowia pacjenta. Zjawisko przemocy domowej kwalifikuje się do zakresu sytuacji objętych świadczeniami zdrowotnymi ponieważ: a) bardzo często towarzyszą mu wyraźne uszkodzenia zdrowia somatycznego, b) zawsze występują poważne uszkodzenia zdrowia psychicznego.

**W ramach procedury „Niebieskie Karty” przedstawiciel ochrony zdrowia** każdorazowo udziela osobie, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, informacji o możliwościach uzyskania pomocy i wsparcia oraz o uprawnieniu do uzyskania bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego o ustaleniu przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie.

Jeżeli stan zdrowia osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, wymaga przewiezienia jej do podmiotu leczniczego, przedstawiciel podmiotu leczniczego, do którego osoba ta została przewieziona, wypełnia formularz „Niebieska Karta-A”.

W dziedzinie pomocy ofiarom przemocy domowej, oprócz zadań w/ wymienionych (np. udzielenia pomocy medycznej) istotne jest:

- rozpoznanie sygnałów świadczących o występowaniu przemocy, szczególnie gdy ofiary bądź świadkowie próbują to ukryć,
- umiejętność przeprowadzenia rozmowy umożliwiającej rozpoznanie form przemocy i częstotliwości jej występowania,
- wystawienie na prośbę poszkodowanych zaświadczenia lekarskiego o stwierdzonych obrażeniach.
- poinformowanie ofiar o miejscach i warunkach wystawienia obdukcji,
- w przypadku stwierdzenia podczas badania lub podejrzenia popełnienia przestępstwa, np. ślady ciężkiego uszkodzenia ciała, ślady podejrzanых oparzeń, wykorzystania seksualnego, powiadomienie organów ścigania.

**Przedstawicielem ochrony zdrowia uprawnionym do działań jest osoba wykonująca zawód medyczny, w tym lekarz, pielęgniarka, położna i ratownik medyczny.**

### **W ramach procedury „Niebieskie Karty” przedstawiciel oświaty:**

- udziela kompleksowych informacji o możliwościach uzyskania pomocy, w szczególności psychologicznej, prawnej, socjalnej i pedagogicznej, oraz wsparcia, w tym o instytucjach i podmiotach świadczących pomoc na rzecz osób dotkniętych przemocą domową,
- udziela informacji o możliwościach podjęcia dalszych działań, mających na celu poprawę sytuacji osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie,
- organizuje niezwłocznie dostęp do pomocy medycznej, jeżeli wymaga tego stan zdrowia osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie,
- może prowadzić rozmowy z osobami, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie, na temat konsekwencji stosowania przemocy w rodzinie oraz informuje te osoby o możliwościach podjęcia leczenia lub terapii i udziale w programach oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie,
- diagnozuje sytuację i potrzeby osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, w tym w szczególności wobec dzieci,
- udziela kompleksowych informacji rodzicowi, opiekunowi prawnemu, faktycznemu lub osobie najbliższej o możliwościach pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej i pedagogicznej oraz wsparcia rodzinie, w tym o formach pomocy dzieciom świadczonym przez instytucje i podmioty w zakresie specjalistycznej pomocy na rzecz osób dotkniętych przemocą w rodzinie.

## SĄD REJONOWY WYDZIAŁ RODZINNY I NIELETNICH

Sąd Rodzinny jest po to, by chronić interesy dziecka i rodziny. Rozstrzyga sprawy w oparciu o Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy, ustawę o postępowaniu w sprawach nieletnich i inne ustawy. Przepisy w nim zawarte regulują stosunki pomiędzy małżonkami, rodzicami a dziećmi oraz opiekunami a dziećmi.

Do Sądu Rejonowego Wydział Rodzinny i Nieletnich można składać następujące wnioski:

- wniosek o ograniczenie władzy rodzicielskiej
- wniosek o zawieszenie władzy rodzicielskiej
- wniosek o pozbawienie władzy rodzicielskiej
- pozew o zasądzenie alimentów na dziecko
- wniosek o uregulowanie sposobów kontaktowania się z dzieckiem
- sprawy przeciwko małoletniemu zdemoralizowanemu albo takiemu, który popełnił czyn karalny
- wniosek o wgląd w sytuację dziecka

- wniosek o zakaz osobistej styczności z dzieckiem
- wniosek o przysposobienie
- wniosek o rozstrzygnięcie istotnych spraw dotyczących dziecka
- pozew o przyczynianie się do zaspokajania potrzeb rodziny
- wniosek o nakazanie wypłacania małżonkowi wynagrodzenie za prace drugiego małżonka

### **SĄD OKRĘGOWY WYDZIAŁ CYWILNY**

Rozstrzyganie spraw kierowanych do Sądu Okręgowego odbywa się w oparciu o Kodeks Cywilny, Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy oraz wiele innych ustaw z zakresu prawa.

W sądzie tym można składać wnioski:

- separacje
- rozwód

W trakcie powyższych spraw można również wnioskować o rozstrzygnięcie w niektórych niżej wymienionych sprawach, którymi sąd z urzędu zajmie się podczas rozvodu czy separacji:

- rozstrzygnięciem o władzy rodzicielskiej nad wspólnymi małoletnimi dziećmi
- alimentami na dzieci

Jeśli strony o to wnoszą sąd rozstrzyga też o:

- sposobie korzystania ze wspólnego mieszkania
- eksmisji
- podziale wspólnego majątku, jeśli obie strony są co do sposobu podziału zgodne
- alimentach na jednego z małżonków

### **SĄD REJONOWY WYDZIAŁ CYWILNY**

Sąd Rejonowy Wydział Cywilny rozstrzyga sprawy w oparciu o Kodeks Cywilny i inne ustawy z zakresu prawa cywilnego.

W sądzie tym można składać następujące wnioski:

- pozew o zniesienie małżeńskiej wspólności majątkowej
- wniosek o podział majątku wspólnego
- pozew o eksmisję

### **ZOBOWIĄZANIE DO LECZENIA ODWYKOWEGO**

Procedurę tą można uruchomić poprzez Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (znajdują się w urzędach gmin) poprzez złożenie podania z opisem niepokojącej sytuacji w rodzinie w związku z nadużywaniem alkoholu przez jednego z jej członków. Komisja zaprasza na rozmowę osobę nadużywającą alkoholu i motywuje do kontaktu z placówką odwykową. Jeżeli osoba nie zgłosi się do placówki komisja lub prokurator kieruje sprawę do Sądu Rodzinnego, który w oparciu o opinię dwóch biegłych zobowiązuje osobę uzależnioną

do leczenia odwykowego. Postanowienie jest wykonywalne przez 2 lata od czasu jego wydania. Sąd w postanowieniu wskazuje czy ma to być leczenie stacjonarne czy ambulatoryjne oraz czy nad wykonywaniem postanowienia ma czuwać kurator sądowy. Należy pamiętać jednak, że postanowienie nie nosi charakteru wyroku sądowego - sankcji karnej. To znaczy, że w sprawie leczenia odwykowego, mimo zobowiązania, nie można zastosować prawie żadnej kary. Nie ma możliwości zatrzymania zobowiązanego w zakładzie leczniczym wbrew jego woli.

### **WDROŻENIE PROCEDURY ZOBOWIĄZANIA DO LECZENIA ODWYKOWEGO NIE ROZWIĄDUJE PROBLEMU PRZEMOCY W RODZINIE.**

W wielu przypadkach poważnym czynnikiem motywującym do podjęcia terapii związanej z przerwaniem stosowania przemocy jest wyrok sądowy (w sprawie karnej) w zawieszeniu. Daje to możliwość nacisku kuratorowi, aby jego podopieczny podjął terapię dla osób stosujących przemoc. Groźba wystąpienia do sądu o odwieszenie wyroku jest perspektywą, której sprawcy przemocy w znacznej większości pragną uniknąć.

W przypadku współwystępowania w rodzinie przemocy i alkoholizmu, lepiej jest złożyć doniesienie o przestępstwie niż uruchamiać w Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych procedury zobowiązania do leczenia. Istnieje wtedy szansa, że sędzia karny jeśli wyda wyrok w zawieszeniu, to obwaruje jego odwieszenie koniecznością zmiany zachowania i zgłoszenia się na terapię.

## NIEKTÓRE ŚRODKI PRAWNE SŁUŻĄCE OCHRONIE OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE

### POSTĘPOWANIE CYWILNE

#### **Zobowiązanie osoby stosującej przemoc w rodzinie do opuszczenia mieszkania orzekane przez sąd cywilny na wniosek osoby dotkniętej przemocą w rodzinie**

- **uprawnienie do złożenia wniosku przysługuje osobie dotkniętej przemocą**, wspólnie zamieszkującej ze sprawcą – członkiem rodziny
- **opłata – 40 zł**
- **przesłanką/ podstawą do złożenia wniosku jest** - czynienie szczególnie uciążliwym wspólnego zamieszkiwania poprzez zachowanie polegające na stosowaniu przemocy,
- **termin do rozpoznania sprawy przez sąd – 1 miesiąc**
- **wykonalność orzeczenia** – z chwilą ogłoszenia orzeczenia sądu
- zmiana orzeczenia przez sąd jest możliwa w razie zmiany okoliczności (zmiana lub uchylenie)
- **wniosek składa się do Sądu Rejonowego**

**W celu uzyskania zwolnienia od opłaty** należy wystąpić do sądu ze stosownym wnioskiem o zwolnienie od opłat (konieczne jest wypełnienie oświadczenia o stanie majątkowym, które jest dostępne w sądzie). Zwolnienie od opłat w postępowaniu rozpoznawczym (art. 771 kodeksu postępowania cywilnego) rozciąga się na postępowanie egzekucyjne.

Osoba zobowiązana do opuszczenia mieszkania w tym trybie nie ma prawa ani do lokalu socjalnego, ani do pomieszczenia tymczasowego. Prowadzący egzekucję komornik zwraca się do właściwej gminy o wskazanie miejsca w noclegowni, schronisku lub innej placówce zapewniającej miejsca noclegowe.

**Podstawa prawna:** art. 12 a ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, w związku z art. 4 ust 2a, art. 13-17 oraz art. 25 d pkt 1 ustawy z dnia 21 czerwca 2001 r. o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i o zmianie kodeksu cywilnego).



### **Eksmisja osoby stosującej przemoc w rodzinie z zajmowanego wspólnie lokalu mieszkalnego**

- **przesłanką/podstawą do wystąpienia z wnioskiem do sądu jest** uniemożliwienie przez osobę stosującą przemoc w rodzinie wspólnego zamieszkiwania przez rażąco naganne postępowanie
- **opłata** - 200 zł
- **w celu uzyskania zwolnienia od opłat** należy wystąpić do sądu ze stosownym wnioskiem o zwolnienie od opłat (konieczne jest wypełnienie oświadczenia o stanie majątkowym, które jest dostępne w sądzie). Zwolnienie od opłat w postępowaniu rozpoznawczym ( art. 771 kodeksu postępowania cywilnego) rozciąga się na postępowanie egzekucyjne.
- **można żądać eksmisji bez prawa do lokalu socjalnego**, nie mniej jednak nie oznacza to możliwości eksmisji „na bruk”, ponieważ eksmitowanemu w takiej sytuacji przysługuje prawo do pomieszczenia tymczasowego; chyba, że eksmisja jest dokonywana z powodu przemocy lub z powodu rażącego lub uporczywego wykraczania przeciwko porządkowi domowemu – wówczas dłużnik nie ma prawa do pomieszczenia tymczasowego
- **wniosek składa się do Sądu Rejonowego**

**Podstawa prawna:** Ustawa z dnia 21 czerwca 2001r. o ochronie praw lokatorów mieszkaniowym zasobie gminy i o zmianie kodeksu cywilnego)

### **Możliwość żądania separacji lub rozwodu z wyłącznej winy pozwanego**

- **przesłanką/ podstawą do wystąpienia z wnioskiem do sądu jest:** przy rozwodzie - zupełny i trwały rozkład pożycia, przy separacji – zupełny rozkład pożycia
- **opłata** - 600 zł
- **w celu uzyskania zwolnienia od opłaty** należy wystąpić do sądu ze stosownym wnioskiem o zwolnienie od opłat (konieczne jest wypełnienie oświadczenia o stanie majątkowym, które jest dostępne w sądzie)
- **wniosek składa się do Sądu Okręgowego**

**UWAGA:** Z chwilą orzeczenia rozwodu lub separacji powstaje pomiędzy małżonkami rozdzielność majątkowa małżeńska.

Kwestie podziału majątku wspólnego stron podlegają oddzielnemu postępowaniu, chyba, że wniosek o podział majątku nie będzie powodował nadmiernej zwłoki w postępowaniu, wówczas sąd dokona podziału już w postępowaniu rozwodowym.

**Podstawa prawna:** art. 56, 58 61(1), 61(3) kodeksu rodzinnego i opiekuńczego

### **Możliwość żądania ustanowienia rozdzielnosci majątkowej**

- **przesłanką/ podstawą do wystąpienia do sądu jest:** faktyczna separacja stron (nie zamieszkiwanie wspólne), zaciąganie zobowiązań bez zgody i wiedzy współmałżonka, brak porozumienia w zarządzaniu wspólnym majątkiem
- **opłata - 200 zł**
- w celu uzyskania zwolnienia od opłaty należy wystąpić do sądu ze stosownym wnioskiem o zwolnienie od opłat (konieczne jest wypełnienie oświadczenia o stanie majątkowym, które jest dostępne w sądzie)
- **wniosek składa się do Sądu Rejonowego**

**Podstawa prawna:** art. 52 i następne Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego

### **UWAGI DODATKOWE DOTYCZĄCE MAŁOLETNIICH DZIECI**

W razie, gdy w rodzinie są małoletnie dzieci będące świadkami przemocy w rodzinie lub osobami doświadczającymi przemocy ze strony jednego z rodziców, drugi rodzic może domagać się także orzeczenia przez sąd (składając do sądu wnioski):

- ograniczenia lub pozbawienia władzy rodzicielskiej tego rodzica, który dopuszcza się aktów przemocy
- uregulowania sposobu kontaktowania się rodzica stosującego przemoc z małoletnimi dziećmi lub pozbawienia go prawa do kontaktowania się z dziećmi
- ustalenia miejsca pobytu małoletnich dzieci przy tym rodzicu, który się nimi zajmuje
- alimentów na rzecz małoletnich dzieci (gdy druga ze stron nie łoży na ich utrzymanie)

**UWAGA: Ograniczenie lub pozbawienie władzy rodzicielskiej nie jest tym samym co uregulowanie prawa do kontaktów z dzieckiem!!!**

## POSTĘPOWANIE KARNE

### **Uprawnienie osoby doznającej przemocy w rodzinie do złożenia zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa**

- zawiadomienie składa się w Prokuraturze Rejonowej lub w komendzie policji
- w postępowaniu przygotowawczym (*czyli wtedy, gdy postępowanie jest prowadzone przez policję, a nadzorowane przez prokuratora*) osoba doznająca przemocy w rodzinie może zwrócić się do prowadzącego postępowanie o zgodę na przeglądnięcie akt
- w przypadku odmowy prowadzenia postępowania osobie doznającej przemocy w rodzinie przysługuje prawo złożenia zażalenia
- osobie doznającej przemocy w rodzinie przysługuje uprawnienie do występowania w charakterze oskarżyciela posiłkowego w postępowaniu karnym na etapie postępowania sądowego. Jest to bardzo ważne uprawnienie, ponieważ daje możliwość występowania w charakterze strony w postępowaniu karnym (na etapie postępowania sądowego). Wniosek o przystąpienie do postępowania w tym charakterze można złożyć do momentu rozpoczęcia przewodu sądowego
- osobie doznającej przemocy w rodzinie, będącej oskarżycielem posiłkowym, przysługuje prawo do wglądu w akta sprawy a także prawo do zadawania pytań świadkom, biegłym, oskarżonemu i prawo do złożenia apelacji

### **Nakaz opuszczenia lokalu mieszkalnego przez podejrzanego o stosowanie przemocy w rodzinie, wspólnie zamieszkującego z osobą pokrzywdzoną**

- **przesłanką jest** – uzasadniona obawa, że oskarżony ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa groził
- **środek ten stosuje się na okres nie dłuższy niż 3 miesiące** z możliwością przedłużenia przez sąd na dalsze okresy, nie dłuższe niż 3 miesiące (może być ich więcej niż jeden)
- oskarżonemu, na jego wniosek, może zostać wskazane miejsce pobytu w placówkach zapewniających miejsca noclegowe
- **środek stosowany jest na wniosek policji lub z urzędu - przez prokuratora**

## ŚRODKI KARNE ORZEKANE WOBEC SPRAWCY PRZEMOCY W RODZINIE W POSTĘPOWANIU SĄDOWYM

- **Zakaz zbliżania się do określonych osób**  
(sąd powinien wskazać odległość od osób chronionych)
- **Zakaz kontaktowania się z określonymi osobami**
- **Nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym**
- **przesłanka** – skazanie za umyślne przestępstwo z użyciem przemocy, w tym wobec osoby najbliższej;
- środki karne mogą być połączone z obowiązkiem zgłaszania się do Policji lub innego organu w określonych odstępach czasu;
- zakaz zbliżania orzeka się w latach od roku do lat 15;
- nakaz opuszczenia lokalu orzeka się w latach od roku do lat 10; (oba można orzec na zawsze przy ponownym skazaniu za to samo)

## ŚRODKI PROBACYJNE ORZEKANE WOBEC SPRAWCY PRZEMOCY W RODZINIE W POSTĘPOWANIU SĄDOWYM

- **Zakaz zbliżania się do określonych osób**
- **Nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym**
- **Uczestnictwo sprawcy przemocy w rodzinie w oddziaływaniach korekcyjno-  
edukacyjnych** (art. 72 § 1 pkt 6a kk)
- **przesłanka** – orzeczenie w postaci warunkowego zawieszenia wykonania kary (zwykle kary pozbawienia wolności), ewentualnie warunkowego umorzenia postępowania;
- środki probacyjne orzeka się w okresie próby w latach od 2 do 5 lat (sąd wskazuje odległość od osób chronionych oraz sposób kontaktu)
- (stosowane przez sąd w wyroku kończącym sprawę karną)

## SŁOWNICZEK TERMINÓW PRAWNYCH<sup>1</sup>

### AKT OSKARŻENIA

Jest to pismo procesowe wnoszone do sądu przez prokuratora, sporządzone w określonej formie, którą określają przepisy kodeksu. Akt oskarżenia skierowany jest zawsze przeciwko osobie, co do której zebrano dowody wskazujące, iż dopuściła się przestępstwa (zarzucanego czynu). Akt oskarżenia powinien zawierać listę osób, których wezwania żąda oskarżyciel (prokurator) oraz wykaz innych dowodów, które mają być przeprowadzone na rozprawie.

### ALIMENTY

Alimenty to sądownie ustalone środki utrzymania, na ogół kwoty pieniężne, przysługujące osobom, które nie mogą się samodzielnie utrzymać, najczęściej dzieciom lub osobom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej. Zgodnie z kodeksem rodzinnym i opiekuńczym, obowiązek dostarczania alimentów obciąża przede wszystkim krewnych w linii prostej (np. rodziców, dziadków, wnuków) oraz rodzeństwo. Zakres świadczeń alimentacyjnych zależy od usprawiedliwionych potrzeb uprawnionego oraz od materialnych możliwości zobowiązanego. Alimenty na rzecz dziecka mogą polegać także na osobistych staraniach o jego utrzymanie lub wychowanie. Obowiązek dostarczania alimentów może występować też między małżonkami nawet wtedy, gdy małżeństwo zostało unieważnione lub rozwiązane przez rozwód.

### APELACJA

Jest to tzw. środek odwoławczy od wyroku sądu I instancji przysługujący stronom procesowym (czyli zarówno osobie pokrzywdzonej w wyniku przestępstwa, jak i oskarżonemu). Apelacje wnosi się do Sądu Okręgowego, jeżeli wyrok został wydany przez Sąd Rejonowy lub do Sądu Apelacyjnego w przypadku wydania wyroku przez Sąd Okręgowy. Skargę apelacyjną zawsze wnosi się za pośrednictwem sądu, który wydał wyrok w I instancji.

### BIEGLI

Są to osoby posiadające specjalistyczną wiedzę w danej dziedzinie. Jeżeli istnieją okoliczności, które mogą okazać się istotne dla rozstrzygnięcia sprawy i ich ocena wymaga wiedzy specjalistycznej, wówczas powołuje się biegłych. Może ich powołać prokurator, sąd lub policjant. W sprawach o przestępstwa seksualne powoływani są najczęściej lekarze

<sup>1</sup> W opracowaniu haseł wykorzystano "Słownik Encyklopedyczny Edukacja Obywatelska" Wydawnictwa Europa. Autorzy: Roman Smolski, Marek Smolski, Elżbieta Helena Stadtmüller. ISBN 83-85336-31-1. Rok wydania 1999, a także materiały Centrum Praw Kobiet w Warszawie.

medycyny sądowej, biegli psychologowie lub biegli z pracowni biologicznych. Biegłych psychiatrów może powołać tylko prokurator lub sąd.

## **DOWODY**

Dowodem może być zeznanie świadka, wyjaśnienie oskarżonego, fotografia, treść dokumentu, opinia biegłego. Dowody muszą być zbierane zgodnie z obowiązującymi przepisami procedury karnej. O tym, jakie dowody ostatecznie zostaną zaliczone do materiału dowodowego decyduje sąd.

## **OSKARŻONY**

Jest to osoba, przeciwko której wniesiono akt oskarżenia do Sadu, a także osoba, co do której prokurator złożył wniosek o warunkowe umorzenie postępowania. Oskarżony jest stroną procesową i ma wszystkie prawa z tym związane, m.in. nie musi udowadniać swej niewinności ani dostarczać dowodów na swoją niekorzyść.

## **OSKARZYCIEL POSIŁKOWY**

Pokrzywdzony może działać obok prokuratora jako oskarżyciel posiłkowy w sprawach o przestępstwa ścigane z urzędu (czyli również w sprawach z art. 207 kodeksu karnego, czyli w sprawach o znęcanie w rodzinie). Jest wówczas stroną procesową. Oświadczenie woli w tej kwestii należy złożyć najpóźniej do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego (inaczej pierwszej rozprawy). Można być również oskarżycielem posiłkowym samoistnym, który wnosi do sądu własny akt oskarżenia. Warunkiem jest wyczerpanie procedury odwoławczej od decyzji prokuratora odmawiającej wszczęcia postępowania przygotowawczego lub umarzającej to postępowanie (art. 306 § 2 i 330 k.p.k.).

## **OBROŃCA**

Jest pomocnikiem procesowym oskarżonego, gdyż pomaga oskarżonemu w wykonywaniu jego prawa do obrony. obrońca może działać wyłącznie na korzyść oskarżonego, jeżeli podejmuje działania na jego niekorzyść, to są one bezskuteczne. Są sytuacje w procesie, gdy oskarżony musi mieć obrońcę z urzędu – określają to odpowiednie przepisy prawa.

## **PEŁNOMOCNIK**

Z pełnomocnika może korzystać każda strona, która nie jest oskarżonym. Z reguły jest ustanowiony przez stronę pokrzywdzoną i jest jej reprezentantem w toku postępowania karnego. Pokrzywdzony ponosi koszty związane z ustanowieniem pełnomocnika.

## **PRZEDSTAWICIEL SPOŁECZNY**

W postępowaniu sądowym może zgłosić swój udział przedstawiciel organizacji społecznej, jeżeli zachodzi potrzeba ochrony interesu społecznego lub ważnego interesu indywidualnego, w szczególności ochrony wolności i praw człowieka. O dopuszczeniu przedstawiciela społecznego decyduje Sąd.

## **POKRZYWDZONY**

Pokrzywdzonym jest osoba, której dobro prawne zostało naruszone lub zagrożone przez przestępstwo. Pokrzywdzony jest stroną procesową w postępowaniu przygotowawczym. W postępowaniu sądowym pokrzywdzony jest stroną tylko wtedy, gdy działa w charakterze oskarżyciela posiłkowego. Jako strona procesowa pokrzywdzony może wtedy składać wnioski dowodowe, brać udział w czynnościach procesowych itp. Może również wnosić o naprawienie szkody w przypadku, gdy doszło do ciężkiego uszczerbku na zdrowiu lub rozstroju zdrowia i innych skutków.

## **PROKURATOR**

Prokurator jest oskarżycielem publicznym. Jest rzecznikiem interesu publicznego. Nadzoruje dochodzenia prowadzone przez policję, wszczyna i prowadzi śledztwa. Podejmuje decyzje merytoryczne, może postępowanie umorzyć lub skierować do sądu akt oskarżenia. Ma obowiązek uczestniczyć w rozprawie, gdy dotyczy sprawy z oskarżenia publicznego. W wykonywaniu swych funkcji jest niezależny.

## **PRZEWÓD SĄDOWY**

Jest to część rozprawy sądowej, która rozpoczyna odczytanie przez prokuratora aktu oskarżenia. Następnie rozpoczyna się postępowanie dowodowe. Oskarżony składa wyjaśnienia bądź odmawia ich złożenia, przesłuchiwani są świadkowie, biegli itp. Gdy wszystkie dowody zostaną sądowi zaprezentowane, a strony nie złożą nowych wniosków dowodowych, sąd zamyka przewód sądowy.

## **ROZWÓD**

Jest to rozwiązanie przez sąd, na żądanie małżonków, zawartego przez nich małżeństwa. Może być orzeczony tylko w przypadku zupełnego i trwałego rozkładu pożycia między małżonkami. Ze stanem zupełnego rozkładu mamy do czynienia wówczas, gdy doszło do zerwania wszystkich więzi charakteryzujących prawidłowe pożycie małżeńskie, czyli więzi duchowej, fizycznej i ekonomicznej, przejawiającej się w prowadzeniu wspólnego gospodarstwa domowego.

## **SĄD**

### **1. Rejonowy**

Większość spraw należy do właściwości Sądu Rejonowego. Sąd rozpoznaje sprawy z reguły w składzie 3 osobowym - sędzia zawodowy i 2 ławników. Wszyscy sędziowie ubrani są w czarne togi z fioletowymi wypustkami, zaś sędzia przewodniczący siedzący pośrodku ma założony na togi łańcuch z orłem. Od orzeczeń Sądu Rejonowego przysługuje odwołanie do Sądu Okręgowego.

### **2. Okręgowy**

Jest to sąd wyższego rzędu w stosunku do Sądu Rejonowego. Zajmuje się orzekaniem w sprawach określonych przepisami prawa karnego procesowego m.in. zabójstwa, napady rabunkowe z użyciem niebezpiecznych narzędzi, gwałty zbiorowe itp. Sąd Okręgowy rozpoznaje również odwołania (środki odwoławcze) od orzeczeń Sądów Rejonowych



(zażalenia na postanowienia oraz apelacje od wyroków). Od orzeczeń Sądu Okręgowego odwołanie przysługuje do Sądu Apelacyjnego.

### 3. Apelacyjny

Jest to sąd odwoławczy, który zajmuje się rozpoznawaniem zażaleń i apelacji od orzeczeń Sądów Okręgowych. W tym Sądzie orzekaniem zajmują się wyłącznie sędziowie zawodowi, nie ma więc tutaj ławników.

## SEPARACJA

Separacja powoduje takie same skutki prawne jak rozwód. Wraz z separacją kończy się wspólnota majątkowa, może pojawić się możliwość zasądzenia alimentów, rozstrzygnięcie władzy rodzicielskiej czy sprawy mieszkania itp. Jest tylko jedna różnica między rozwodem a separacją - separowani małżonkowie nie mogą ponownie zawrzeć związków małżeńskich (co jest możliwe dopiero po rozwodzie), mogą więc powrócić do siebie bez zawierania związku na nowo.

## ŚLEDZTWO

Jest to forma postępowania przygotowawczego. Śledztwo może wszcząć tylko prokurator. Prowadzi je również prokurator, chociaż może pewne czynności przewidziane przepisami zlecić do przeprowadzenia policji. Śledztwo powinno być zakończone w terminie 3 miesięcy. Przedłużyć śledztwo na dalszy termin może prokurator nadrzędny. Śledztwo wszczyna się w sprawach, dla których ta forma jest przewidziana przepisami prawa karnego procesowego. Obok śledztwa inną formą postępowania przygotowawczego jest **dochodzenie**. Dochodzenie jest wszczynane z reguły przez policję i nadzorowane przez prokuratora. Policja zbiera dowody przestępstwa, a więc przesłuchuje świadków, zabezpiecza różne dokumenty, ślady na miejscu zdarzenia itp. Zebrany materiał przedstawia prokuratorowi do oceny prawnej. Zgodnie z przepisami dochodzenie powinno być ukończone w terminie 1 miesiąca. Prokurator może je przedłużyć do 6 miesięcy.

## WEZWANIE

Wysyłane jest do uczestników postępowania karnego, gdy zachodzi konieczność ich przesłuchania bądź dokonania z ich udziałem innych czynności procesowych. W wezwaniu powinien być oznaczony organ wysyłający wezwanie, podaje się w jakiej sprawie dana osoba jest wzywana, w jakim charakterze, miejscu i czasie ma się stawić wezwany oraz czy stawiennictwo jest obowiązkowe. Należy również pouczyć o skutkach niestawiennictwa.

## ZAWIADOMIENIE O PRZESTĘPSTWIE

Każdy ma obowiązek zawiadomienia policji lub prokuratury o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu. Można zawiadomić bezpośrednio zgłaszając się do wymienionych urzędów, telefonicznie lub pisemnie za pośrednictwem poczty (listem poleconym). Zobowiązuje to uprawnione organy do podjęcia przewidzianych prawem czynności.

## ZAŻALENIE

Jest to środek odwoławczy, przysługujący stronom procesowym od postanowień i zarządzeń podejmowanych przez organy postępowania karnego (czyli np. prokuraturę). Jeżeli ustawa przewiduje odwołanie, to postanowienie powinno zawierać stosowne pouczenie o prawie do zaskarżenia ze wskazaniem terminu. Z reguły zażalenie składa się w terminie 7 dni od daty

otrzymania stosownego orzeczenia. Przykładem mogą być zażalenia na decyzje prokuratora kończące postępowanie w sprawie (odmowa wszczęcia postępowania lub umorzenie postępowania).