

ZROZUMIEĆ PRZEMOC DOMOWĄ

– PIERWSZY KROK DO ZMIANY



Sylwia Kluczyńska

Przemoc domowa jest powszechnym problemem, choć często ukrytym i trudnym do rozpoznania. Może dotyczyć osób w różnym wieku, niezależnie od płci, wykształcenia czy statusu materialnego. Choć najczęściej kojarzona jest z przemocą fizyczną, to może przybierać wiele różnych form. Każda z nich wiąże się z naruszeniem granic, godności oraz poczucia bezpieczeństwa drugiego człowieka. Może to być przemoc fizyczna (np. bicie, popychanie), psychiczna (np. poniżanie, groźby), seksualna (np. zmuszanie do współżycia), ekonomiczna (np. odbieranie pieniędzy) czy zaniedbanie (np. brak opieki nad osobą zależną). Wśród czynników sprzyjających występowaniu przemocy domowej szczególne miejsce zajmuje alkohol, który może prowadzić do jej eskalacji.

Celem niniejszej broszury jest dostarczenie rzetelnych informacji na temat przemocy domowej, jej mechanizmów oraz skutków zdrowotnych. Zawiera ona również praktyczne wskazówki dotyczące możliwych form wsparcia i dostępnej pomocy zarówno psychologicznej, jak i prawnej.

W Polsce posiadamy system przeciwdziałania przemocy domowej, który zapewnia pomoc w jej zatrzymaniu. Podstawę prawną tego systemu stanowią m.in.: Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej, Kodeks karny oraz Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej. Żadne okoliczności nie usprawiedliwiają stosowania przemocy. Każda osoba, która jej doznaje, ma prawo do ochrony i wsparcia. Szukanie pomocy nie jest oznaką słabości, lecz siły i troski o siebie i swoich najbliższych!

Czym jest przemoc domowa?

Przemoc domowa to każde celowe działanie lub zaniechanie (np. ignorowanie, brak pomocy), które rani drugą osobę. To sytuacja, w której jedna osoba nadużywa swojej siły lub władzy, by skrzywdzić, upokorzyć lub zastraszyć drugą. Może zdarzyć się raz, ale najczęściej powtarza się wielokrotnie. Jej celem jest odebranie drugiej osobie prawa do wolności, bezpieczeństwa i wpływu na własne życie.

W polskim porządku prawnym przemoc domowa to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

- narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,
- powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,
- ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,
- istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

(Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej, art. 2 ust. 2).

Przemoc domowa cechuje się:

- Zamierzonym działaniem – osoba stosująca przemoc działa świadomie, by przejąć władzę i kontrolę nad życiem drugiej osoby.
- Nierównowagą sił – osoba krzywdzona jest słabsza fizycznie i psychicznie, co sprawia, że ma ograniczoną możliwość obrony lub ucieczki.
- Naruszeniem podstawowych praw – jak prawo do szacunku, bezpieczeństwa, netykalności.
- Cierpieniem – zarówno fizycznym, jak i psychicznym.

KOGO MOŻE DOTYCZYĆ PRZEMOC DOMOWA?

Przemoc domowa może dotyczyć każdego, niezależnie od wieku, płci, wykształcenia, sytuacji finansowej czy orientacji seksualnej. Występuje zarówno w małżeństwach, jak i w związkach nieformalnych. Może mieć miejsce między partnerami/byłymi partnerami, rodzicami a dziećmi, dorosłymi dziećmi a rodzicami/dziadkami, a także między rodzeństwem.

Najczęściej jednak przemocy domowej doznają kobiety, które mogą być krzywdzone przez swojego partnera przez długie lata. Choć zarówno kobiety, jak i mężczyźni mogą doznawać przemocy, to skutki przemocy wobec kobiet są zazwyczaj poważniejsze. Częściej wymagają one pomocy lekarskiej z powodu doznanych urazów oraz wsparcia psychologicznego. Szczególnie niebezpieczny dla kobiet jest czas ciąży i okres tuż po porodzie, kiedy ryzyko przemocy wzrasta, a jej skutki mogą zagrozić także zdrowiu dziecka.

Należy podkreślić, że mężczyźni również mogą doznawać przemocy domowej, a kobiety mogą ją stosować. Szczególnej uwagi i troski wymagają także dzieci wychowujące się w domu, w którym stosowana jest przemoc. Dziecko, które widzi lub słyszy przemoc, również jej doznaje, nawet jeśli samo nie jest bite czy krzywdzone. Zgodnie z polskim prawem dziecko będące świadkiem przemocy domowej jest uznawane za osobę doznającą przemocy.

FORMY PRZEMOCY

Przemoc domowa może przybierać wiele różnych form i nie zawsze zostawia widoczne ślady, ale **zawsze powoduje cierpienie i poważne konsekwencje zdrowotne.**

RODZAJE PRZEMOCY	OPIS	PRZYKŁADY
Przemoc fizyczna	Zachowania powodujące ból, uszkodzenia ciała lub zagrażające zdrowiu. <i>Przemocy fizycznej zawsze towarzyszy przemoc psychiczna.</i>	– popychanie, szarpanie – bicie ręką lub przedmiotem – kopanie – duszenie – przypalanie – wykręcanie rąk – ciągnięcie za włosy – zamykanie w pomieszczeniu bez możliwości wyjścia – utrudnianie snu, jedzenia
Przemoc psychiczna (emocjonalna)	Działania mające na celu zastraszenie, poniżenie lub podporządkowanie drugiej osoby. <i>Przemoc psychiczna może występować bez przemocy fizycznej.</i>	– wyzwiska, poniżanie, upokarzanie, obrażanie – groźby, szantaż emocjonalny – wmawianie choroby psychicznej – izolowanie od bliskich – zawstydzanie, wyśmiewanie pochodzenia, poglądów, religii – ograniczanie snu i jedzenia
Przemoc seksualna	Zmuszanie do kontaktów seksualnych wbrew woli lub ich kontynuowanie, gdy osoba nie jest w pełni świadoma. <i>Może odbywać się z użyciem siły lub groźb jej użycia.</i>	– gwałt – zmuszanie do upokarzających zachowań seksualnych – wyśmiewanie wyglądu lub reakcji seksualnych – nagrywanie lub fotografowanie w sytuacjach intymnych bez zgody – zmuszanie do stosunku bez zabezpieczenia
Przemoc ekonomiczna	Zachowania, których celem jest odebranie drugiej osobie niezależności finansowej i kontroli nad własnymi dobrami.	– zabieranie pieniędzy – zakazywanie lub utrudnianie podjęcia pracy zawodowej – ściśle kontrolowanie wydatków – brak dostępu do konta lub wspólnych dóbr
Cyberprzemoc	Zachowania wykorzystujące środki komunikacji elektronicznej do zastraszania, nękania, prześladowania itp.	– rozesyłanie kompromitujących zdjęć lub filmów – podszywanie się, tworzenie fałszywych profili, – publikowanie przerobionych zdjęć lub informacji w mediach społecznościowych – uporczywe wysyłanie wiadomości, groźb, śledzenie aktywności online

Przemoc domowa – czy to mój problem?

Przemoc domowa to złożony problem, o którym możemy myśleć, że nas nie dotyczy. Czasem trudno nazwać to, co dzieje się w domu przemocą. Mogą pojawiać się liczne wątpliwości, czy to „na pewno coś poważnego”, „czy nie przesadzam”. Poniżej znajduje się kwestionariusz, który umożliwia dokonanie wstępnej oceny sytuacji domowej pod kątem przemocy.

KWESTIONARIUSZ CZY DOZNAJĘ PRZEMOCY DOMOWEJ?			
Proszę, odpowiadaj szczerze, zaznaczając TAK lub NIE przy każdym pytaniu		Tak	Nie
Przemoc fizyczna			
1.	Czy partner/partnerka kiedykolwiek Cię popychał(a), szarpał(a), uderzył(a) lub zranił(a)?		
2.	Czy zdarzyło się, że partner/partnerka Cię dusił(a)?		
3.	Czy boisz się, że partner/partnerka może Cię skrzywdzić fizycznie?		
Przemoc psychiczna			
4.	Czy partner/partnerka Cię wyśmiewa, obraża lub poniża?		
5.	Czy partner/partnerka sprawia swoim zachowaniem, że czujesz się przy nim/niej bezwartościowa(y), winna(y) lub zastraszona(y)?		
6.	Czy partner/partnerka ogranicza Twoje kontakty z rodziną lub znajomymi?		
Przemoc seksualna			
7.	Czy partner/partnerka zmusza Cię do współżycia lub innych zachowań seksualnych wbrew Twojej woli?		
8.	Czy ignoruje Twój sprzeciw lub nalega na seks mimo Twojej odmowy?		
9.	Czy zawstydzą Cię lub upokarzą w sferze intymnej?		
Przemoc ekonomiczna			
10.	Czy partner/partnerka ogranicza Ci dostęp do pieniędzy lub pracy?		
11.	Czy partner/partnerka kontroluje Twoje wydatki lub zabiera Twoją wypłatę?		
12.	Czy boisz się prosić o pieniądze na codzienne potrzeby lub potrzeby dzieci?		
Cyberprzemoc			
13.	Czy partner/partnerka wysyła Ci obraźliwe, groźące lub poniżające wiadomości (SMS-y, e-maile, komentarze)?		
14.	Czy grozi ujawnieniem Twoich prywatnych zdjęć, nagrań lub informacji, by zmusić Cię do czegoś?		
15.	Czy podszywa się pod Ciebie w internecie, by Ci zaszkodzić lub Cię ośmieszyć?		

Podsumowanie wyników: Jeśli odpowiedziałś(eś) „TAK” na choć jedno pytanie, istnieje duże ryzyko, że doznajesz przemocy w związku.

Nie lekceważ żadnej formy przemocy domowej. Przemoc nigdy nie jest usprawiedliwiona i stanowi poważny problem, który wymaga profesjonalnej pomocy. Konsultacja ze specjalistą może pomóc lepiej zrozumieć sytuację i zaplanować pomoc.

CYKL PRZEMOCY DOMOWEJ

Przemoc domowa jest złożonym i długotrwałym procesem, który rozwija się stopniowo. Jedną z charakterystycznych cech przemocy jest **jej powtarzalność i tendencja do nasilania się z czasem**. Przemoc rzadko ogranicza się do jednorazowego aktu. Zazwyczaj przybiera formę **cyklu przemocy**. Związek, w którym występuje przemoc, zwykle przechodzi przez trzy powtarzające się fazy:

- **Faza narastania napięcia**
Partner staje się drażliwy, krytyczny, pojawiają się kłótnie i napięcia. Osoba doświadczająca przemocy próbuje „łagodzić sytuację”, spełniając oczekiwania partnera, unika konfrontacji i milczy z obawy przed wybuchem jego złości. Narasta uczucie silnego niepokoju i napięcia emocjonalnego.
- **Faza gwałtownej przemocy**
Następuje wybuch agresji, gdzie może dochodzić do przemocy fizycznej, słownej, seksualnej lub innego rodzaju. W tej fazie zdrowie i życie osoby krzywdzonej są poważnie zagrożone. Z tego powodu decyduje się ona ujawnić przemoc, szuka pomocy, wzywa policję lub zgłasza się do lekarza.
- **Faza „miodowego miesiąca”**
Po wybuchu agresji osoba stosująca przemoc okazuje skruchę, przeprasza, obiecuje poprawę. Może być czuła, troskliwa, przekonywać o swojej miłości. Daje to złudną nadzieję, że przemoc już się nie powtórzy. Niestety, z czasem ta faza staje się coraz krótsza lub całkowicie zanika, a cykl przemocy powtarza się w coraz bardziej nasilonej formie.

Skrajnie odmienne zachowania osoby stosującej przemoc (od miłości po agresję), wywołują silne emocje i dezorientację, co utrudnia osobie doświadczającej przemocy trafną ocenę sytuacji i podjęcie decyzji o szukaniu pomocy. Dodatkowo osoba stosująca przemoc zazwyczaj przerzuca odpowiedzialność za swoje zachowania na osobę krzywdzoną, co może wywoływać u niej poczucie winy, wstyd oraz przekonanie, że to ona jest winna przemocy. Aby przerwać cykl przemocy, niezbędne jest wsparcie specjalistów, zwłaszcza w sytuacjach, gdy przemoc trwała latami.

Zdrowie i przemoc domowa

Przemoc domowa, niezależnie od jej formy, wywiera negatywny wpływ na zdrowie osób, które jej doświadczają. Życie w ciągłym napięciu, strachu i niepewności prowadzi do poważnych konsekwencji zarówno dla ciała, jak i psychiki.

Przemoc fizyczna pozostawia widoczne ślady: siniaki, złamania, urazy głowy, żeber, narządów wewnętrznych. Szczególnie niebezpieczne są powtarzające się urazy głowy, które mogą prowadzić do trwałych uszkodzeń neurologicznych. Długotrwały stres ma olbrzymi wpływ na cały organizm, gdyż osłabia układ odpornościowy, trawienny, hormonalny i nerwowy. Osoby doznające przemocy przeżywają intensywnie emocje, takie jak strach, poczucie zagrożenia, bezradność, wstyd, poczucie winy, a także żal i rozpacz. Często towarzyszą im również uczucia złości, frustracji i niepokoju. Może to prowadzić do objawów psychosomatycznych, takich jak przewlekłe bóle głowy, problemy żołądkowo-jelitowe, bezsenność, duszności, kołatanie serca czy ogólne osłabienie organizmu. Takie dolegliwości nie są oznaką „słabości psychicznej”, lecz naturalną odpowiedzią zdrowego organizmu na przewlekły stres i zagrożenie.

Skutki przemocy psychicznej bywają równie dotkliwe i bolesne. Osoby doznające przemocy często zmagają się z depresją, zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami snu, atakami paniki, a także objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD). Zdarza się, że pojawiają się także myśli samobójcze, poczucie winy i bezradności. Niektóre osoby w obliczu długotrwałego cierpienia mogą sięgać po alkohol lub inne substancje, próbując w ten sposób poradzić sobie z nim.

Silny stres może prowadzić do trudności z koncentracją, podejmowaniem decyzji czy realistyczną oceną swojej sytuacji. Mogą pojawić się negatywne przekonania na temat siebie i przyszłości, takie jak: „to moja wina”, „nie poradzę sobie”, „nikt mi nie pomoże”, „jestem bezwartościowy(a)”. Obniżone poczucie własnej wartości, przewlekłe napięcie emocjonalne i stres to codzienność wielu osób żyjących w przemocowych domach.

Jeśli przemoc nie zostanie zatrzymana, a osoba krzywdzona nie otrzyma pomocy – zwiększa się ryzyko wystąpienia u niej poważnych problemów zdrowotnych. Dlatego tak ważne jest, aby szybko reagować, szukać wsparcia i zgłaszać przemoc, nawet jeśli jest to trudne i bolesne. Skuteczna interwencja i zatrzymanie przemocy umożliwiają powrót do pełnego zdrowia i odzyskanie kontroli nad własnym życiem.

Dzieci i przemoc domowa

Dzieci doznające przemocy domowej żyją w ciągłym stresie i poczuciu zagrożenia. Zdarza się, że dzieci nie są bezpośrednio krzywdzone fizycznie, ale są świadkami przemocy wobec swojego rodzica. W takiej sytuacji dziecko również doznaje przemocy i wymaga ochrony i pomocy. Przewlekły stres związany z przemocą domową może prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych u dzieci, takich jak depresja, zaburzenia lęko-

we, zespół stresu pourazowego, niska samoocena czy trudności w szkole. Przemoc zabiera im poczucie bezpieczeństwa i niszczy zaufanie do dorosłych. W obliczu przemocy dzieci próbują przystosować się do sytuacji domowej, podejmując różne zachowania, aby przetrwać. Często wycofują się, tłumią emocje, unikają konfliktów, próbują „nie przeszkadzać” dorosłym. Czasem ich trudności są niewidoczne dla otoczenia, a czasem przejawiają się problemami emocjonalnymi czy wychowawczymi w szkole. Niezależnie od zachowania, wszystkie te dzieci łączy jedno – **do prawidłowego rozwoju potrzebują bezpieczeństwa, zrozumienia i wsparcia.**

Dodatkowym czynnikiem, który pogłębia dramatyczną sytuację dziecka, jest obecność alkoholu w rodzinie. Picie szkodliwe lub uzależnienie od alkoholu przez osobę stosującą przemoc zazwyczaj nasila agresję, potęguje chaos i nieprzewidywalność w domu. Jednocześnie drugi rodzic, który doznaje przemocy, często sam jest w stanie głębokiego kryzysu, przez co nie potrafi odpowiednio chronić dziecko ani zapewnić mu odpowiednią pomoc i wsparcie. W takiej sytuacji dziecko pozostaje bezbronne i osamotnione. Doświadcza silnych emocji, takich jak lęk, poczucie winy, wstyd, złość, smutek, bezradność, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Najlepszą formą pomocy dziecku jest zmiana sytuacji domowej na bezpieczną. **Przerwanie przemocy i zapewnienie bezpieczeństwa to pierwszy i najważniejszy krok ku temu, by dziecko mogło zacząć wracać do zdrowia.** Nawet jeśli skutki przemocy są poważne, to wsparcie dorosłych i bezpieczny dom gwarantuje dzieciom powrót do pełnego zdrowia, odbudowanie zaufania do dorosłych i relacji z nimi.

Dlatego **rodzic, który doświadcza przemocy, ma bardzo ważną rolę do odegrania. Jego decyzja o szukaniu pomocy i podjęciu działań w kierunku zatrzymania przemocy jest jednocześnie decyzją o ochronie dziecka.** Dziecko nie może samo zmienić sytuacji rodzinnej, ale zmiana podjęta przez dorosłych daje mu szansę na prawidłowy rozwój i odzyskanie dzieciństwa.

Również dorośli z otoczenia dziecka, np. nauczyciele, pracownicy ochrony zdrowia i pomocy społecznej, mogą odegrać istotną rolę, reagując na niepokojące sygnały i wspierając rodzinę w procesie wychodzenia z kryzysu.

JAK POMÓC DZIECKU W SYTUACJI PRZEMOCY DOMOWEJ?

Poniższe wskazówki są adresowane do osób, które doznają przemocy domowej, ale mimo trudnej sytuacji chcą jak najlepiej zadbać o swoje dziecko. Niektóre z nich mogą być możliwe do zrealizowania dopiero po uzyskaniu specjalistycznej pomocy. Ważne jest, aby rodzic podejmował działania, które pomogą dziecku poczuć się bezpiecznie w domu.

- Wyjaśnij dziecku, że nikt nie zasługuje na przemoc.
- Powiedz, jakie działania zostaną podjęte, aby zatrzymać przemoc i zapewnić bezpieczeństwo wszystkim domownikom.
- Przekaż dziecku instrukcję, jak ma postępować w sytuacji zagrożenia. Zapewnij, że odpowiedzialność za zatrzymanie przemocy spoczywa na dorosłych, a nie na dziecku. Jednocześnie warto zachęcić dziecko, aby dbało o własne bezpieczeństwo,

wskazując możliwe miejsca schronienia oraz osoby, do których może zwrócić się o pomoc.

- Wspólnie z nim opracuj i przećwicz plan działania w sytuacjach kryzysowych. Naucz, jak wzywać policję na interwencję w sytuacji zagrożenia. Ważne jest, by dziecko potrafiło podać adres i krótko opisać powód wezwania pomocy (np. „tata bije mamę”).
- Okazuj dziecku wsparcie i zainteresowanie. Regularnie pytaj o jego samopoczucie i potrzeby.
- Przygotuj z dzieckiem listę sposobów, które pomogą mu lepiej radzić sobie ze stresem, np. zajęcia plastyczne, ruchowe czy muzyczne.

Alkohol a przemoc domowa – co warto wiedzieć?

Alkohol i przemoc domowa często występują razem. Nie oznacza to, że alkohol sam w sobie jest przyczyną przemocy, ale jego obecność zdecydowanie zwiększa ryzyko jej wystąpienia. Badania pokazują, że wiele aktów przemocy domowej zdarza się wtedy, gdy osoba stosująca przemoc jest nietrzeźwa. Alkohol osłabia kontrolę nad emocjami i zwiększa impulsywne oraz agresywne zachowanie.

„TO PRZEZ ALKOHOL” – NIEBEZPIECZNE USprawiedliwienie

Osoby stosujące przemoc często tłumaczą swoje zachowanie alkoholem, aby uniknąć odpowiedzialności za swoje działania. Po incydencie przemocowym mówią: „to przez alkohol”, „byłem/byłam pijany(a)”, „nic nie pamiętam”. Tego rodzaju wyjaśnienia mogą odwracać uwagę od istoty problemu. Usprawiedliwianie przemocy alkoholem może również wpływać na osobę doznającą przemocy, która może zacząć bagatelizować problem przemocy, wierząc, że wynika ona z chwilowej utraty kontroli spowodowanej piciem. Może też mieć nadzieję, że gdy osoba stosująca przemoc przestanie pić, sytuacja się poprawi. Tymczasem specjaliści podkreślają, że samo zaprzestanie picia nie zatrzymuje przemocy. Przemoc domowa jest wzorcem zachowania, który wynika z potrzeby sprawowania władzy i kontroli nad drugą osobą. Aby zmienić ten wzorec, niezbędna jest specjalistyczna pomoc, często w ramach programów korekcyjno-edukacyjnych lub psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową. Warto wskazać, że osoby uzależnione od alkoholu, a jednocześnie stosujące przemoc domową, mogą zostać skierowane do takiego programu dopiero po zakończonym programie psychoterapii uzależnień.

Za przemoc zawsze odpowiada osoba, która ją stosuje – niezależnie od tego, czy była pod wpływem alkoholu, czy była trzeźwa.

ALKOHOL A OSOBA DOZNAJĄCA PRZEMOCY DOMOWEJ

Alkohol może odgrywać istotną rolę w życiu niektórych osób doznających przemocy domowej. W obliczu długotrwałego stresu osoba krzywdzona może szukać sposobów na poradzenie sobie z narastającym napięciem, lękiem i poczuciem bezradności. Jednym z takich sposobów bywa sięganie po alkohol. Choć przynosi on subiektywną, chwilową ulgę, z czasem może prowadzić do uzależnienia i dalszego pogorszenia sytuacji życiowej. Picie alkoholu może osłabiać poczucie własnej wartości, utrudniać podejmowanie decyzji i przeszkadzać w szukaniu pomocy.

Dodatkowo, osoby stosujące przemoc domową często wykorzystują fakt picia alkoholu przez partnerkę lub partnera jako pretekst do przemocy psychicznej, np. mogą zawstydząć, grozić odebraniem dzieci itp.

Ważne jest, aby pamiętać, że osoba doznająca przemocy niezależnie od tego, czy nadużywa alkoholu ma prawo do pomocy i ochrony. Nikt nie zasługuje na przemoc. Wiele instytucji oferuje wsparcie (np. poradnie terapii uzależnień, ośrodki interwencji kryzysowej), które uwzględnia zarówno sytuację przemocy, jak i problemy związane z alkoholem.

Pomoc w sytuacji przemocy domowej

Każdemu człowiekowi przysługuje prawo do bezpieczeństwa i szacunku. Przemoc domowa jest poważnym naruszeniem tego prawa.

Podstawą prawną przeciwdziałania przemocy domowej jest Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy domowej. W ustawie określono zasady udzielania pomocy osobom doznającym przemocy, procedury postępowania wobec osób stosujących przemoc oraz obowiązki instytucji w sytuacji podejrzenia przemocy domowej.

Osobie doznającej przemocy przysługuje prawo do:

- bezpłatnej pomocy psychologicznej, prawnej, medycznej oraz socjalnej,
- ochrony przed dalszym krzywdzeniem poprzez zastosowanie m.in. zakazu kontaktowania się i zbliżania się do niej przez osobę stosującą przemoc,
- schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla osób doznających przemocy domowej,
- przeprowadzenia bezpłatnego badania lekarskiego i uzyskanie zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej,

- pomocy w uzyskaniu mieszkania, jeśli nie ma ona tytułu prawnego do lokalu zajmowanego wspólnie z osobą stosującą przemoc.

Po pomoc i wsparcie można się zgłosić do:

- ośrodka pomocy społecznej (OPS),
- ośrodka interwencji kryzysowej (OIK),
- specjalistycznego ośrodka wsparcia dla osób doznających przemocy domowej (SOW),
- punktu interwencyjno-konsultacyjnego (PIK).

Wymienione placówki zapewniają kompleksową pomoc osobom doznającym przemocy domowej, m.in. prawną, psychologiczną, socjalną oraz mogą zapewnić bezpieczne schronienie. Każdy urząd gminy/miasta ma obowiązek publikowania listy placówek pomagających osobom doznającym przemocy domowej na terenie gminy/miasta.

PROCEDURA „NIEBIESKIE KARTY” – WAŻNE NARZĘDZIE POMOCY W SYTUACJI PRZEMOCY DOMOWEJ

Procedura „Niebieskie Karty” to wszechstronne działania podejmowane przez współpracujące ze sobą służby i przedstawicieli instytucji w sytuacji podejrzenia stosowania przemocy domowej. Głównym celem tej procedury jest zapewnienie bezpieczeństwa osobom doznającym przemocy domowej. Procedurę tę może rozpocząć m.in. pracownik socjalny, dzielnicowy, lekarz, pedagog, członek gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych czy psycholog poprzez wypełnienie formularza „Niebieska Karta – A”. Formularz ten zawiera podstawowe informacje na temat osoby doznającej przemocy oraz osoby podejrzewanej o jej stosowanie. Następnie osoba doznająca przemocy domowej otrzymuje formularz „Niebieska Karta – B”, w którym znajdują się informacje o przysługujących jej prawach oraz możliwych formach pomocy, w tym adresy instytucji, gdzie można uzyskać wsparcie. Wypełniony formularz „Niebieska Karta – A” trafia następnie do **zespołu interdyscyplinarnego** w miejscu zamieszkania osoby doznającej przemocy domowej, który powołuje **grupę diagnostyczno-pomocową**. Grupę tę tworzą pracownik socjalny i policjant, a w razie potrzeby dołączają też inni specjaliści m.in.: nauczyciel, psycholog, terapeuta, lekarz, członek gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, asystent rodziny. Zadaniem grupy diagnostyczno-pomocowej jest zapewnienie bezpieczeństwa osobie doznającej przemocy domowej i zatrzymanie przemocy. **Pracownik socjalny** kontaktuje się z osobą pokrzywdzoną i wspólnie z nią opracowuje indywidualny plan pomocy oraz planuje potrzebne działania pomocowe. **Policjant** podejmuje działania wobec osoby stosującej przemoc i informuje ją o **konsekwencjach prawnych** oraz motywuje do zmiany zachowania. Funkcjonariusz policji może wystąpić do zespołu interdyscyplinarnego z wnioskiem o skierowanie osoby stosującej przemoc do uczestnictwa w **programie korekcyjno-edukacyjnym lub psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc domową**. Jeśli osoba stosująca przemoc zostanie skierowana do takiego programu, **ma obowiązek** wziąć w nim udział i dostarczyć odpowiednie

zaświadczenie o jego rozpoczęciu i zakończeniu. Odmowa udziału może skutkować karą grzywny lub ograniczenia wolności.

Niezbędnym elementem realizowania procedury „Niebieskie Karty” jest regularne **sprawdzenie sytuacji domowej pod kątem bezpieczeństwa** przez dzielnicowego i pracownika socjalnego. **Zakończenie procedury** „Niebieskie Karty” następuje w przypadku:

- ustania przemocy domowej oraz po zrealizowaniu indywidualnego planu pomocy,
- gdy podejrzenie stosowania przemocy nie potwierdziło się w wyniku podjętych działań przez służby.

Wszystkie czynności podejmowane w ramach procedury są dokumentowane. Ta dokumentacja w razie podejrzenia popełnienia przestępstwa może być przekazywana do prokuratury i policji. W sytuacji, gdy osoba objęta procedurą „Niebieskie Karty”, ma zastrzeżenia do pracy grupy diagnostyczno-pomocowej, może ona wnieść skargę na jej działalność. Skarga będzie rozpatrzona przez zespół interdyscyplinarny.

W przypadku podejrzenia stosowania przemocy domowej wobec dziecka, ważne jest, aby czynności realizowane w ramach procedury „Niebieskie Karty” były podejmowane w obecności niekrzywdzącego rodzica lub opiekuna. Gdy osobami podejrzanymi o stosowanie przemocy są oboje rodzice lub opiekunowie dziecka, przy czynnościach konieczna jest obecność osoby najbliższej w rozumieniu Kodeksu karnego np. dziadków, czy pełnoletniego rodzeństwa. Przepisy zalecają również dołożenie starań, aby czynności wobec dziecka odbywały się również w obecności psychologa.

INTERWENCJE POLICJI

Osoby doznające przemocy mają prawo wzywać policję na interwencję, jeżeli ich zdrowie lub życie jest zagrożone. Głównym celem działań policji jest zapewnienie bezpieczeństwa osobom pokrzywdzonym. Policja i Żandarmeria Wojskowa w toku wykonywanych czynności mają prawo wydać wobec osoby stosującej przemoc następujące środki:

- nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania,
- zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia,
- zakaz zbliżania się do osoby doznającej przemocy na określoną odległość,
- zakaz kontaktowania się z osobą dotkniętą przemocą (np. telefonicznie, przez SMS, media społecznościowe),
- zakaz wstępu oraz przebywania w określonych miejscach, w których przebywa osoba doznająca przemocy (np. szkoła dziecka, miejsce pracy).

Nakazy i zakazy wydane przez Policję i Żandarmerię Wojskową są **natychmiast wykonalne i obowiązują przez 14 dni**. Jeśli osoba doznająca przemocy nadal będzie czuła się zagrożona, może wystąpić do sądu z wnioskiem o ich przedłużenie.

PRZEMOC DOMOWA JAKO PRZESTĘPSTWO

W niektórych przypadkach przemoc domowa jest nie tylko poważnym naruszeniem praw osoby pokrzywdzonej, ale także przestępstwem. W polskim prawie art. **207 Ko-**

deksu karnego (przestępstwo znęcania) służy do ścigania osób stosujących przemoc domową. Zgodnie z art. 207 Kodeksu karnego:

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

JAK ZGŁOSIĆ PODEJRZENIE POPEŁNIENIA PRZESTĘPSTWA?

Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa z art. 207 k.k. należy złożyć na **policji** lub w **prokuraturze** – **ustnie lub pisemnie**. Może je złożyć każda osoba, która podejrzewa, że doszło do przestępstwa. Nie trzeba mieć pewności, że doszło do przestępstwa, gdyż to ocenią odpowiednie służby. Policja ma obowiązek przyjąć każde zawiadomienie. Zawiadomienie ustne polega na opowiedzeniu funkcjonariuszowi, co się wydarzyło. Policjant lub prokurator sporządza z tej rozmowy protokół, który należy następnie podpisać. Zawiadomienie pisemne może napisać każda osoba. W piśmie należy wskazać wszystkie osoby pokrzywdzone, podać, kiedy przemoc się zaczęła, opisać, jakie dowody mogą świadczyć o popełnieniu przestępstwa, np. zaświadczenia lekarskie, obdukcje, zeznania świadków, wiadomości SMS, e-maile, nagrania. Postępowanie prowadzone jest z urzędu, co oznacza, że jeśli organy ścigania zostaną o nim powiadomione, to mają obowiązek wszcząć **postępowanie przygotowawcze**, mające na celu sprawdzenie, czy popełniono przestępstwo, zlecić zebranie i zabezpieczenie dowodów oraz ewentualnie zlecić ujęcie sprawcy przestępstwa. W zależności od oceny materiału dowodowego postępowanie przygotowawcze może zakończyć się skierowaniem do sądu aktu oskarżenia lub umorzeniem postępowania. W przypadku przestępstw ściganych z urzędu osoba pokrzywdzona nie musi składać wniosku o ściganie. Wystarczy, że odpowiednie służby zostaną poinformowane o sytuacji przemocy, np. przez świadka, lekarza, nauczyciela.

W przypadku, gdy zachowania osoby stosującej przemoc nie da się opisać za pomocą tylko art. 207 k.k., zastosowanie mogą mieć także inne przepisy z części szczególnej Kodeksu karnego, np.:

- art. 156 k.k. – przestępstwo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu,
- art. 157 k.k. – przestępstwo średniego i lekkiego uszkodzenia ciała lub rozstroju zdrowia,
- art. 190 k.k. – przestępstwo groźby bezprawnej,
- art. 197 k.k. – przestępstwo zgwałcenia,
- art. 209 k.k. – przestępstwo niealimentacji.

Decyzja, by zawiadomić organy ścigania o przestępstwie popełnionym przez osobę najbliższą, jest bardzo trudna. W tej sytuacji osoba doznająca przemocy powinna mieć zapewnione wsparcie zarówno prawne, jak i psychologiczne.

Gdzie szukać pomocy?¹

Ogólnopolskie Pogotowie dla Osób Doznających Przemocy Domowej „Niebieska Linia” prowadzone na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom przez Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

- Telefon dla Osób Doznających Przemocy Domowej – **800 12 00 02**, bezpłatny dla osób dzwoniących i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu
- Telefoniczne dyżury prawników **(22) 666 28 50**, pon. i wt. w godz. 17.00–21.00; **800 12 00 02**, śr. w godz. 18.00–22.00, prawnicy udzielają informacji na temat przepisów prawa i procedur związanych z przeciwdziałaniem przemocy domowej
- strona internetowa: www.niebieskalinia.info
- porady e-mailowe: niebieskalinia@niebieskalinia.info
- czat online dostępny na stronie www.niebieskalinia.info – pon., śr. i czw. 18.00–20.00 oraz wt. i pt. 8.00–10.00
- WhatsApp (dla osób posługujących się Polskim Językiem Migowym): numer: 510 404 333 – pon. 13.00–15.00

„Niebieska Linia” Instytut Psychologii Zdrowia

- Poradnia telefoniczna „Niebieskiej Linii” **(22) 668 70 00** dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem, poradnia działa 7 dni w tygodniu przez całą dobę
- Kryzysowy Telefon Zaufania – **116 123** dla osób dorosłych, bezpłatny i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu
- strona internetowa: www.niebieskalinia.pl

Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej

– adresy ośrodków są dostępne na stronie internetowej Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej:

<https://www.gov.pl/web/rodzina/baza-kontaktowa-specjalistyczne-osrodki-wsparcia-dla-ofiar-przemocy>

W tych ośrodkach osoby doznające przemocy mogą otrzymać bezpłatną pomoc, taką jak:

- całodobowe schronienie,
- natychmiastowa pomoc psychologiczna i prawna,
- szybki dostęp do pomocy medycznej, jeśli stan zdrowia tego wymaga,
- poradnictwo prawne, psychologiczne, socjalne, medyczne,
- grupy wsparcia i grupy terapeutyczne,
- terapia indywidualna.

¹ Informacje odzwierciedlają stan na 31 lipca 2025 r.

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie – 800 120 226 bezpłatny, czynny: pn.–pt. w godz. 9.30–15.30

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym – 800 702 222 bezpłatny i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

- adres e-mailowy: porady@centrumwsparcia.pl
- strona internetowa: www.centrumwsparcia.pl

Telefon przeciwpromocowy dla kobiet Fundacji Feminoteka – 888 88 33 88 czynny pn.–pt. w godz. 11.00–19.00, opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej

- adres e-mailowy: pomoc@feminoteka.pl
- strona internetowa: www.feminoteka.pl

Strony internetowe, na których można znaleźć rzetelne informacje o przemocy domowej, wsparcie psychologiczne, prawne oraz adresy instytucji pomocowych:

www.kcpu.gov.pl (zakładka „przemoc domowa”) – strona Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

www.116sos.pl – całodobowa, bezpłatna platforma wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie

www.cpk.org.pl – strona Centrum Praw Kobiet

www.fdds.pl – strona Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Bezpłatne aplikacje mobilne (Apple Store i Google Play), które mogą być pomocne w sytuacji doświadczania przemocy domowej:

- **Moja Komenda** aplikacja policji – dzięki aplikacji można odnaleźć najbliższą jednostkę policji, sprawdzić, jak nazywa się dzielnicowy, uzyskać pełne dane teleadresowe i połączyć się z nim jednym kliknięciem, jak też wysłać wiadomość e-mail.
- **Alarm112** aplikacja MSWiA – umożliwia w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia, mienia, środowiska, bezpieczeństwa i porządku publicznego przekazanie zgłoszenia alarmowego do Centrum Powiadamiania Ratunkowego przez osoby, które nie mogą wykonać połączenia głosowego, w szczególności osoby głuche i niedoслyszające.
- **Safe YOU** – aplikacja umożliwia szybki kontakt z lokalnymi instytucjami pomocowymi, zapewnia dostęp do materiałów edukacyjnych na temat przemocy, a także umożliwia tworzenie indywidualnego planu bezpieczeństwa. Aplikacja oferuje funkcję szybkiego wyjścia oraz możliwość ukrycia jej zawartości.

Przemoc domowa może dotyczyć każdego, niezależnie od wieku, płci, wykształcenia, sytuacji finansowej czy orientacji seksualnej. Występuje zarówno w małżeństwach, jak i w związkach nieformalnych. Może mieć miejsce między partnerami/byłymi partnerami, rodzicami a dziećmi, dorosłymi dziećmi a rodzicami/dziadkami, a także między rodzeństwem.

Najczęściej jednak przemocy domowej doznają kobiety, które mogą być krzywdzone przez swojego partnera przez długie lata. Choć zarówno kobiety, jak i mężczyźni mogą doznawać przemocy, to skutki przemocy wobec kobiet są zazwyczaj poważniejsze. Częściej wymagają one pomocy lekarskiej z powodu doznanych urazów oraz wsparcia psychologicznego.

Szczegółnej uwagi i troski wymagają także dzieci wychowujące się w domu, w którym stosowana jest przemoc. Dziecko, które widzi lub słyszy przemoc, również jej doznaje, nawet jeśli samo nie jest bite czy krzywdzone. Dziecko będące świadkiem przemocy domowej w polskim prawie jest uznawane jako osoba doznająca przemocy domowej.

ISBN 978-83-64000-82-9

Egzemplarz bezpłatny



Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.