

Poradnik  
dla osób  
dotkniętych  
przemocą  
domową

# To nie **TWOJA** wina!

Broszura sfinansowana jest ze środków Gminy Grodzisk Mazowiecki

# JAK ROZPOZNAĆ PRZEMOC DOMOWĄ?

## Kwestionariusz diagnostyczny

Na początek warto odpowiedzieć sobie na pytanie „Czy to już przemoc”? Wiele osób nie wie jak nazwać to, czego doświadcza. Oto krótki kwestionariusz do autodiagnozy:

### Czy zdarza się, że ktoś bliski:

- traktuje/traktował/a Cię w sposób, który Cię rani(ł) ?
- obrzuca(ł/a) Cię obelgami, wyzwiskami ?
- zmusza(ł/a) Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają ?
- popycha(ł/a) Cię, policzkuje, uderza, szarpie ?
- grozi(ł/a), że Cię zabije lub zrani ?
- niszczy(ł/a) Twoją własność ?
- mówi(ł/a) Ci, że wie co jest słuszne dla Ciebie?
- ośmiesza(ł/a) lub obraża(ł/a) ludzi, których lubisz i cenisz?
- stale krytykuje Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?
- mówi(ł/a) Ci, że jesteś głupia, że do niczego się nie nadajesz?
- nie pozwala(ł/a) Ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi, rodziną?
- dusi(ł/a), kopał(a), obezwładnia(ł/a), wykręca(ł/a) ręce?
- grozi(ł/a) Ci nożem, siekierą, bronią palną?
- obwinia(ł/a) Cię za swoje agresywne zachowanie, mówi(ł/a) Ci, że wszystkim Ty jesteś winna/winien?
- zmusza(ł/a) Cię do pożycia seksualnego lub do uprawiania praktyk seksualnych, które Ci się podobają?
- straszy(ł/a) Cię, że pobije twoich przyjaciół, jeśli będą próbowali Ci pomóc?
- zabiera(ł/a) Ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać?
- zachowuje się wobec dzieci w sposób budzący Twój sprzeciw?
- grozi(ł/a), że zabierze Ci wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszna/y
- przeprasza(ł/a) Cię, rozpieszcza(ł/a) prezentami po tym, jak Cię zranił/a?

- czy czujesz się nieswojo, gdy dochodzi do spotkania z twoimi przyjaciółmi w obecności partnera/ki?
- czy w czasie trwania małżeństwa zerwałeś/eś kontakty z przyjaciółmi, rodziną?
- czy jesteś z partnerem/ką, bo mówił Ci, że Cię zabije, jeśli od niego odejdziesz?
- czy kiedykolwiek byłeś/eś tak pobita/y przez partnera, że wymagałeś/eś pomocy lekarskiej lub leczenia szpitalnego?
- czy czujesz się zagrożona/y w swoim domu?

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedź brzmiała twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy domowej. Zastanów się, czy czujesz się bezpiecznie w swoim domu. Spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym, o tym co się dzieje w Twoim związku.



## **JAK ROZPOZNAĆ PRZEMOC DOMOWĄ?**

Przemoc domowa charakteryzuje się tym że:

### **1. JEST INTENCJONALNA**

Przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie drugiej osoby.

### **2. SIŁY SĄ NIERÓWNOMIERNE**

W relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Osoba doznająca przemocy jest słabsza a osoba stosująca przemoc jest silniejsza (fizycznie, psychicznie, ekonomicznie, kulturowo).

### **3. NARUSZA PRAWA I DOBRA OSOBISTE**

Sprawca wykorzystuje przewagę siły, narusza podstawowe prawa osoby pokrzywdzonej (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku, prywatności itd.).

### **4. POWODUJE CIERPIENIE I BÓL**

Sprawca naraża zdrowie ofiary na poważne szkody. Niekiedy zagraża jej życiu. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że osoba pokrzywdzona ma mniejszą zdolność do samoobrony.



# CYKLE PRZEMOCY

Mechanizm przemocy przejawia się w następujących po sobie cyklach, które składają się z trzech faz:

## 1. Faza narastania napięcia

W tej fazie osoba stosująca przemoc jest zazwyczaj stale poirytowana. Każdy drobiazg wywołuje w niej złość. Może poniżyć partnerkę/partnera, poprawiając swoje samopoczucie. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Ofiara stara się jakoś opanować sytuację – uspokaja sprawcę, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprosza sprawcę. Ciągłe zastanawia się nad tym, co może zrobić, aby poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Zdarza się, że osoba doznająca przemocy wywołuje w końcu awanturę, żeby „mieć to już za sobą”.

## 2. Faza ostrej przemocy

W tej fazie osoba stosująca przemoc staje się gwałtowna, agresywna. Pod byle pretekstem wywołuje awanturę, używając różnych form przemocy. Ofiara stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i chronić 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 mu nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu. Wtedy najczęściej osoby doznające przemocy decydują się na szukanie pomocy.

## 3. Faza miodowego miesiąca

W tej fazie sprawca zazwyczaj okazuje skruchę, żałuje tego, co zrobił i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Przekonuje osobę pokrzywdzoną, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent. Sprawca staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przykłada kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna. Ale faza miodowego miesiąca przemija i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Faza „miodowego miesiąca” zatrzymuje ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie niesie ze sobą faza miodowego miesiąca jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza.

## WSPARCIE BLISKICH I ZNAJOMYCH

Doświadczanie przemocy we własnym domu poważnie osłabia naszą zdolność do obrony i racjonalnej oceny sytuacji. Warto zadbać o wsparcie i ochronę ze strony osób, na które zawsze mogłaś(eś) liczyć. Nie wstydź się rozmawiać o tym co się dzieje w Twoim domu z zaufanymi osobami. Poproś o wsparcie i pomoc w najtrudniejszych sytuacjach. Jeśli osoba, która Cię krzywdzi jest nieprzewidywalna i agresywna, obawiasz się o swój zdrowie i życie - ustal z zaufanymi osobami jakiś sygnał, który będzie świadczył o tym, że potrzebujesz szybkiej pomocy, np. żeby ktoś przyjechał do Twego domu lub zadzwonił na Policję. Być może nie będziesz miał(a) sama takiej możliwości, jeśli sprawca przemocy zabierze Ci telefon lub zamknie Cię.

Wielu sprawców łagodzi swoje zachowanie gdy wie, że rodzina, przyjaciele stoją za Tobą murem.



# ZNAJOMOŚĆ PRAWA I PROCEDUR

Ponieważ przemoc domowa to łamanie praw człowieka, więc aby dobrze się chronić, trzeba znać i umiejętnie wykorzystywać różne przepisy prawa.

## 1. Procedura „Niebieskie Karty”

Celem procedury jest dobro i bezpieczeństwo osób, doznających przemocy domowej, ale także skuteczna współpraca przedstawicieli różnych instytucji, które są zobowiązane do reagowania w przypadku wystąpienia przemocy domowej.

Procedurę rozpoczyna/wszczyňa ta osoba, która pierwsza powzięła informację o podejrzeniu zaistnienia przemocy w rodzinie. Może to być:

- funkcjonariusz Policji
- pracownik socjalny
- pracownik oświaty
- pracownik ochrony zdrowia
- członek gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych

Ważne, aby w trakcie prowadzenia procedury osoba doznająca przemocy zrozumiała, że:

1. za przemoc zawsze odpowiada osoba, która ją stosuje – osoba krzywdzona nie ponosi winy, nawet jeśli doszło do tzw. awantury,
2. nikt nie ma prawa krzywdzić innych, niezależnie od intencji z powodu których to robi,
3. prawo chroni każdego, także w jego domu,
4. osoby doznające przemocy we własnym domu nie są same – wiele osób i instytucji może i chce zaangażować się w ich ochronę,
5. osoby dorosłe odpowiadają za bezpieczeństwo dzieci i innych osób zależnych (chorych, niepełnosprawnych), nawet jeśli same ich nie krzywdzą.

## 2. Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa

Jeśli uznajesz, że „miarka się przebrała” i osoba, która krzywdzi Ciebie lub Twoich bliskich powinna ponieść konsekwencje swoich czynów – złóż zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa z art. 207 kodeksu karnego, polegającego na znęcaniu się. Zawiadomienie możesz złożyć na Policji lub w Prokuraturze.

### **3. Natychmiastowy nakaz opuszczenia lokalu**

Policja (i Żandarmeria Wojskowa w przypadku rodzin żołnierzy pełniących czynną służbę wojskową) ma uprawnienia do wydawania wobec osób stosujących przemoc domową tzw. natychmiastowy nakazu opuszczenia mieszkania i/lub zakaz zbliżania się do niego przez okres 14 dni. Nakaz i zakaz mogą być stosowane łącznie.

Najczęściej pojawiające się przy okazji tych przepisów pytania to:

*- A gdzie ten sprawca się podzieje?*

To jego problem. Powinien pomyśleć o konsekwencjach zanim zastosował przemoc wobec swoich najbliższych. Policja wskaże najbliższe placówki zapewniające miejsca noclegowe (nie pobytowe!).

*- A co jeśli mieszkanie jest jego własnością?*

Nie traci prawa własności. Po prostu nie może czasowo korzystać z miejsca, a którym pełnił przestępstwo.

*- A jeśli Policja się pomyli i ukarze niewinnego człowieka?*

Od wydanego nakazu/zakazu można się odwołać w ciągu najbliższych 3 dni. Sąd ma 3 dni na rozpatrzenie odwołania i jeśli nastąpiła pomyłka lub nakaz/zakaz został wydany bezprawnie, to Sąd go uchyli.

*- A jak sprawca nie będzie przestrzegał nakazu/zakazu i wróci do domu?*

Niezastosowanie się do nakazu/zakazu zostało wpisane do kodeksu wykroczeń. Grozi za to grzywna, kara aresztu lub ograniczenia wolności.

*- A jeśli rodzina / żona go wpuści do mieszkania?*

Żona czy inni domownicy nie mają zakazu wpuszczania kogokolwiek do mieszkania. Zakaz/nakaz dotyczy osoby wobec której został wydany i tylko ona odpowiada za ewentualne złamanie prawa.

*- A co dalej po 14 dniach?*

Jeśli osoba pokrzywdzona uzna, że 14-dniowa izolacja nie przyniosła zmiany w zachowaniu sprawcy, mówiąc kolokwialnie „nie opamiętał się”, i osoba pokrzywdzona czuje się nadal zagrożona przemocą ze strony tej osoby – może wystąpić do sądu w trybie określonym w kodeksie postępowania cywilnego z wnioskiem o wydanie sądowego nakazu opuszczenia lokalu, który będzie obowiązywał na czas dłuższy. Sąd ma 30 dni na rozpatrzenie tego wniosku, ale w trybie zabezpieczenia może wydać decyzję o przedłużeniu policyjnego zakazu/nakazu na czas toczącego się postępowania.

Osoba dotknięta przemocą domową w sprawach o zobowiązanie osoby stosującej przemoc do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania zwolniona jest z opłat sądowych.



#### **4. Zakaz zbliżania się**

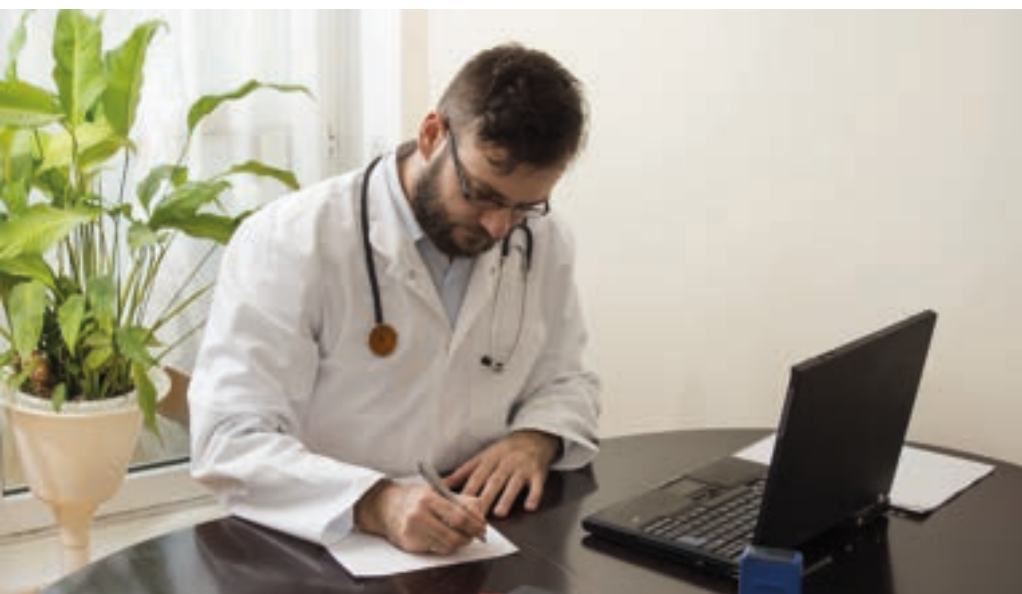
Osoba doznająca przemocy domowej może żądać, aby Sąd Cywilny wydał nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i/lub zakaz zbliżania się do osoby doświadczającej przemocy oraz do mieszkania i do miejsc, w których przebywa ofiara.

#### **5. Obowiązek udziału w terapii**

Zespół Interdyscyplinarny ma możliwość skierowania osobę stosującą przemoc domową do udziału w programie korekcyjno – edukacyjnym lub psychologiczno – terapeutycznym. Brak zgłoszenia sprawcy na terapię skutkuje złożeniem na Policję zawiadomienia o popełnieniu przez osobę stosującą przemoc wykroczenia o którym mowa w art. 66c Kodeksu wykroczeń.

#### **6. Obdukcja i zaświadczenie lekarskie**

Jeśli w wyniku przemocy fizycznej masz urazy ciała warto je udokumentować. Po pierwsze sam(a) zrób zdjęcia (aparatem fotograficznym, telefonem). Po drugie możesz poprosić lekarza dowolnej specjalności (także lekarza rodzinnego) o wydanie BEZPŁATNEGO zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej. Każdy lekarz ma taki obowiązek na mocy Rozporządzenia Ministra Zdrowia. W sprawach trudnych warto zabiegać o obdukcję – to specjalistyczne badanie zmierzające do ustalenia nie tylko obrażeń ciała, ale także czasu ich powstania i sposobu, w jaki powstały. Za obdukcje niestety trzeba zapłacić.



## WARTO / NIE WARTO

### **Jeśli doświadczasz przemocy w bliskich relacjach *nie warto*:**

- Utrzymywać przemocę domowej w tajemnicy – to sprawca powinien się wstydzić, nie Ty!
- Wierzyć w cudowną poprawę sprawy – do poprawy zwykle potrzebna jest interwencja z zewnątrz.
- Wierzyć w obietnice składane przez sprawcę przemocy – nie dotrzyma ich tak jak i poprzednio.
- Litować się nad trudnym dzieciństwem, pechem życiowym, nieszczęśliwym zbiegiem okoliczności – dorośli ludzie dokonują wyborów i ponoszą ich konsekwencje – traktuj sprawcę przemocy jak osobę dorosłą.
- Grozić rozwodem, wyprowadzką, odebraniem dzieci – informujemy o naszych planach na okoliczność kolejnych aktów przemocy tylko wtedy, gdy jesteśmy gotowi/e je zrealizować.
- Nie warto mieszać dzieci do spraw między dorosłymi – dzieci będące świadkami przemocy między rodzicami czy przemocy dotyczącej kogoś bliskiego są ofiarami przemocy nawet jeśli jej bezpośrednio nie doświadczają. Dzieci zawsze cierpią. Chronić je na miarę własnych możliwości.



***Jeśli doświadczasz przemocy w bliskich relacjach warto:***

- Dbać o bezpieczeństwo swoje i dzieci oraz osób od nas zależnych (starszych, chorujących, z niepełnosprawnościami).
- Zwracać się o pomoc do najbliższego otoczenia.
- Korzystać z pomocy osób zawodowo zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy – policjantów, pracowników socjalnych, kuratorów sądowych, nauczycieli, lekarzy, pielęgniarek, psychologów itd.
- Dbać o swoją kondycję fizyczną i psychiczną – przemoc jest bardzo wyniszczająca, musisz mieć kondycję, aby ją zatrzymać.
- Wiedzieć jak najwięcej o przepisach prawa – niezajomość prawa czyni Cię bezradną/ym.
- Korzystać z pomocy psychologa, terapeuty, prawnika – w Polsce pomoc dla osób doświadczających przemocy domowej jest BEZPŁATNA!
- Uczęszczać na grupę wsparcia dla osób, które doznały przemocy – znajdziesz tam zrozumienie, nadzieję na zmianę sytuacji i dużo cennych rad.
- Bez względu na to jak sytuacja się potoczy – czy nadal będziesz w jednym domu z osobą, która stosowała przemoc, czy Wasz związek się rozpadnie – szanuj swoje granice i decyzje. To Ty i Twoje życie jest najważniejsze!



## GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC NA TERENIE GMINY GRODZISK MAZOWIECKI

1. **Ośrodek Pomocy Społecznej**, 05–825 Grodzisk Mazowiecki ul. Kościuszki 32a; telefon: tel. 22 120 29 06, e-mail: [ops@grodzisk.pl](mailto:ops@grodzisk.pl)
2. **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**, 05-825 Grodzisk Mazowiecki ul. Kościuszki 32a, tel. 22 120 29 06, e-mail: [i.chorek@ops.grodzisk.pl](mailto:i.chorek@ops.grodzisk.pl)
3. **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, OPS 05-825 Grodzisk Mazowiecki** ul. Kościuszki 32a. Dyżury członków Komisji - w każdy wtorek i czwartek w godz. 16.00 - 18.00, tel.720-909-218 lub 22 120 29 06 wew. 769 oraz e-mail: [i.chorek@ops.grodzisk.pl](mailto:i.chorek@ops.grodzisk.pl)).
4. **Prokuratura Rejonowa, 05–825 Grodzisk Mazowiecki** ul. Żydowska 19, tel. 22 350-85-50
5. **Komenda Powiatowa Policji**, 05-825 Grodzisk Mazowiecki ul. Bartniaka 19, tel. 47 724 29 01, 47 72 42-213, e-mail: [komendant.grodzisk-maz@ksp.policja.gov.pl](mailto:komendant.grodzisk-maz@ksp.policja.gov.pl)
6. **Sąd Rejonowy III Wydział Rodzinny i Nieletnich** 05-825 Grodzisk Mazowiecki ul. Bartniaka 21/23, tel. 22 770 92 00, e-mail: [sr.gm@grodzisk.sr.gov.pl](mailto:sr.gm@grodzisk.sr.gov.pl), [wydzial.rodzinny@grodzisk.sr.gov.pl](mailto:wydzial.rodzinny@grodzisk.sr.gov.pl)
7. **Sąd Rejonowy I Wydział Cywilny**, 05-825 Grodzisk Mazowiecki ul. Kościuszki 14, tel. (22) 77 09 280 (-81,-82,-83,-84) e-mail: [wydzial.cywilny@grodzisk.sr.gov.pl](mailto:wydzial.cywilny@grodzisk.sr.gov.pl)
8. **Poradnia Terapii Uzależnień od Alkoholu i Współuzależnienia** 05-825 Grodzisk Mazowiecki ul. Daleka 11, (budynek Szpitala Zachodniego), tel. 22 755 93 04, e-mail: [plu@szpitalzachodni.pl](mailto:plu@szpitalzachodni.pl)
9. **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**, 05-825 Grodzisk Mazowiecki ul. Żydowska 19, tel. 22 724 15 70, 724 07 09, e-mail: [biuro@pcprgrodzisk.pl](mailto:biuro@pcprgrodzisk.pl).
10. **Grupa wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej**. Grodzisk Mazowiecki ul. 1 Maja 4 (budynek PKP), poniedziałki w godz. 18.00 – 20.00.
11. **Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich Familia**, 05-825 Grodzisk Mazowiecki ul. 1 Maja 4, tel. 604 785 364

