



**ZATRZYMAĆ  
PRZEMOC**



## **Poradnik dla osób doświadczających przemocy w rodzinie**

Poradnik opracowany przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bolesławcu w ramach dotacji otrzymanej z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej przez Powiat Bolesławiecki na realizację projektu „Zatrzymać przemoc”

## WSTĘP

**Poradnik ten adresujemy do wszystkich osób, które doznają przemocy ze strony najbliższych.** Do zapoznania się z jego treścią zachęcamy także te osoby, które nie doświadczają przemocy, aby w przyszłości umiały ochronić siebie, ale też by łatwiej im było wesprzeć tych, którzy doświadczając przemocy nie mają ani sił, ani wiary w możliwości wprowadzenia w swoje życie pozytywnych zmian.

W poradniku znajdują się odpowiedzi na pytania: Czym jest przemoc w rodzinie i jakie może przybierać formy? Jak prawo chroni ofiarę przemocy w rodzinie? Gdzie udać się po pomoc? Ponadto **zawiera przesłanie dla osób doświadczających przemocy, że trzeba pozwolić sobie pomóc.** Brak powiadomienia służb lub właściwych organów oraz dalszej współpracy z nimi, w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, znacznie utrudnia udzielenie skutecznej pomocy. **Każda przemoc wymaga zdecydowanego przeciwstawienia się jej. W przeciwnym razie, będzie się rozwijała i wzmacniała.**

Każdy z nas powinien wiedzieć, że „przemoc w rodzinie narusza podstawowe prawa człowieka, w tym prawo do życia i zdrowia oraz poszanowania godności osobistej” (z *preambuli ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie*). Chcielibyśmy przy pomocy niniejszego poradnika, przyczynić się do rozszerzenia tej wiedzy.

Droga do życia bez przemocy jest trudna i wymaga konsekwencji, cierpliwości i zaangażowania. Mamy nadzieję, że ten poradnik pomoże w szczególności tym, którzy doświadczają przemocy, dostarczy im informacji, które pomogą przełamać wstyd i strach przed ujawnieniem krzywdy której doświadczają, a szerszej społeczności uświadomi, **że przemocy nie wolno akceptować.**

Drodzy Czytelnicy - Nie czekajcie, chronście swoje zdrowie i życie! **Nie bójcie się zwrócić po pomoc! Odważcie się reagować na przemoc!**

## Polska Deklaracja w Sprawie Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

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

## MITY I FAKTY O PRZEMOCY

Mity i stereotypy dotyczące przemocy w rodzinie od lat usprawiedliwiają, ukrywają i bagatelizują ten problem, w efekcie utrudniają prawidłowe reagowanie mające na celu powstrzymanie aktów brutalności wobec bliskich. Przyjrzyjmy się zatem funkcjonującym mitom i stereotypom i nie ulegajmy fałszywym przekonaniom:

- Mit:** Przemoc w rodzinie nie jest zjawiskiem częstym.  
**Fakt:** Prawie jedna trzecia kobiet w pewnym okresie swojego życia staje się ofiarą przemocy w rodzinie. Dane te dotyczą zarówno przemocy fizycznej, seksualnej, jak i znęcania się psychicznego.
- Mit:** Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar.  
**Fakt:** Przemoc ma „wiele twarzy”. To nie tylko siniaki i widoczne obrażenia, ale także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, grożenie, zastraszanie, zaniedbywanie.
- Mit:** Przemoc w rodzinie to sprawa prywatna. Nikt nie powinien mieszać się do tego, w jaki sposób małżonkowie (partnerzy) rozwiązują swoje problemy.  
**Fakt:** Przemoc wobec osób bliskich jest przestępstwem tak samo groźnym i podlegającym karze, jak przemoc wobec obcych. Bycie małżeństwem lub mieszkanie razem pod jednym dachem w wolnym związku nie daje prawa do stosowania przemocy i nie zwalnia z odpowiedzialności prawnej. Każdy ma prawo, a nawet obowiązek reagować na przestępstwo.
- Mit:** Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol.  
**Fakt:** Nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za działania dokonywane pod jego wpływem. Alkohol może nasilać przemoc i ułatwia jej stosowanie. Stanem nietrzeźwości sprawcy próbują usprawiedliwić fakt znęcania się nad członkami rodziny.
- Mit:** Przemoc w rodzinie występuje wyłącznie w niższych klasach społecznych.  
**Fakt:** Przemoc w rodzinie może dotknąć każdego z nas. Badania wykazują, że osoby stosujące przemoc pochodzą z różnych grup społecznych. Często wykształceni sprawcy stosują bardziej wyszukane formy przemocy.
- Mit:** Prawdopodobieństwo doświadczenia przemocy ze strony obcego mężczyzny jest większe niż ze strony własnego męża czy partnera.  
**Fakt:** Przemoc w rodzinie jest zjawiskiem częstszym niż ta, na jaką jesteśmy narażeni na ulicy, w barze lub miejscu pracy. Przemoc wobec kobiet w rodzinie stanowi jedną czwartą wszystkich aktów przemocy zgłoszonych organom ścigania.
- Mit:** To był incydent, który się nie powtórzy.  
**Fakt:** Przemoc domowa niemal nigdy nie jest wyjątkowym, pojedynczym wydarzeniem. Ma tendencję do powtarzania się. Zazwyczaj jest tylko pierwszym ogniwem w łańcuchu nasilającej się przemocy. Nie zatrzymana eskaluje i przybiera na sile. Nie wolno czekać i tudzić się, że sama się skończy.

## MITY I FAKTY O PRZEMOCY

- Mit:** Przemoc w rodzinie jest wynikiem chwilowej utraty samokontroli.  
**Fakt:** Większość sprawców planuje swoje działania. Kiedy biją, starają się to robić tak, by nie zostawić śladów.
- Mit:** Kobieta musiała zrobić coś, czym „zasłużyła” sobie na przemoc.  
**Fakt:** Nikt nie „zasługuje” na zniewagi i bicie. Wielu sprawców przemocy stawia swoim partnerkom absurdalne wymagania i oczekuje od nich rzeczy niewykonalnych. Każdy pretekst jest dobry.
- Mit:** Ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc.  
**Fakt:** Ofiary przemocy w rodzinie nie chcą być źle traktowane przez swoich bliskich. Starają się bronić siebie i innych zagrożonych przemocą członków rodziny. Chcą przerwać przemoc, ale pozostawiając w osamotnieniu, często nie potrafią tego zrobić. Będąc w opresji działają często nieracjonalnie co prowadzi do nasilenia przemocy.
- Mit:** Gdyby ofiara naprawę cierpiąca, odeszłaby od sprawcy.  
**Fakt:** Osoby doznające przemocy znajdują się w bardzo trudnej sytuacji wypełnionej bólem, cierpieniem, bezsilnością i strachem. Często nie szukają pomocy, wybierając tkwienie w związku pełnym krzywdzenia ponieważ:
- odczuwają lęk przed zemstą ze strony partnera. Kobieta może być zastraszona przez partnera, który grozi jej śmiercią lub śmiercią jej dzieci, jeśli prawda o przemocy wyjdzie na jaw.
  - odczuwają wstyd i upokorzenie. Kobieta może być przekonana, że przemoc dotyczy tylko jej osoby, inni zaś nie mają takich kłopotów. Może myśleć, że gdyby była lepsza, ataki agresji nie występowałyby.
  - są przekonane o zależności ekonomicznej od sprawcy i niemożności samodzielnego funkcjonowania.
  - posiadają błędne przekonania; wierzą, że w każdym małżeństwie istnieje przemoc; mają nadzieję, że przemoc była incydentalna, a sam partner zmieni się na lepsze.
  - utraciły wiarę w pomoc; szukały pomocy, ale okazała się ona mało skuteczna.
  - nie chcą złamać tradycji kulturowo-religijnych; chcą utrzymać małżeństwo nawet za cenę cierpienia.
  - brakuje im wiedzy na temat miejsca, gdzie osoba dotknięta przemocą może znaleźć bezpieczne schronienie i specjalistyczną pomoc.
- Mit:** Gwałt w małżeństwie nie istnieje.  
**Fakt:** Każda osoba niezależnie od tego czy żyje w związku formalnym, nieformalnym czy jest wolna, jest uprawniona do samodzielnego decydowania o swoim życiu intymnym i zachowaniach seksualnych. Małżeństwo nie zmienia definicji gwałtu.

## ■ MITY I FAKTY O PRZEMOCY

- Mit:** Gwałty na kobietach najczęściej dokonywane są przez osoby obce.  
**Fakt:** W 83% przypadków sprawcami gwałtów są osoby, które kobieta zna i którym ufa. W 20% są to kochankowie, a w 33% mężowie ofiar.
- Mit:** Kobiety są najczęściej gwałcone poza domem, w ciemnych alejkach, późno w nocy.  
**Fakt:** Jedynie 9% gwałtów ma miejsce poza domem. Zdecydowana większość jest dokonywana w mieszkaniach. Kobiety zgwałcone w domu lub w miejscu pracy rzadziej zgłaszają to na policję z obawy, że i tak nikt im nie uwierzy.
- Mit:** Kobiety podczas gwałtu w końcu ulegają, rozluźniają się i czerpią z tego przyjemność.  
**Fakt:** Kobiety nie czerpią przyjemności z przemocy seksualnej. Podobnie jak ofiary kradzieży i innych przestępstw doznają traumy i cierpią.
- Mit:** Jeśli kobieta nie została pobita i nie stawiała oporu, to nie był to gwałt.  
**Fakt:** Gwałciele często używają broni lub grożą użyciem przemocy w celu zastraszenia swoich ofiar. Fakt, że nie ma ewidentnych śladów stosowania przemocy, nie oznacza, że kobieta nie została zgwałcona.
- Mit:** Gdy mężczyzna zostanie seksualnie pobudzony, musi odbyć stosunek płciowy.  
**Fakt:** Większość gwałtów to przestępstwa popełniane z premedytacją. Gwałt jest aktem przemocy, a nie zaspokojeniem seksualnym. Mężczyzna gwałci lub w inny sposób wykorzystuje seksualnie kobietę z chęci upokorzenia jej, pokazania swojej władzy i kontroli nad nią.
- Mit:** Osoby używające przemocy muszą być chore psychicznie.  
**Fakt:** Przemoc jest dążeniem do przejęcia pełnej władzy i kontroli nad innymi osobami. Nie ma żadnych danych wskazujących na istnienie bezpośredniego związku pomiędzy przemocą a chorobą psychiczną.
- Mit:** Nie można zmienić swojego przeznaczenia.  
**Fakt:** Przemoc w rodzinie nie jest nikomu przeznaczona. Doznawanie przemocy przez lata nie oznacza, że tak musi być i że trzeba się z tym pogodzić. Wręcz przeciwnie - przemocy trzeba się przeciwstawić. Nigdy nie jest za późno, aby przerwać milczenie i zwrócić się po pomoc.

## PRZEMOC W RODZINIE – INFORMACJE PODSTAWOWE

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

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

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

## Rodzaje przemocy w rodzinie

### ■ Fizyczna – naruszenie nietykalności fizycznej

Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np. popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, policzkowanie, przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, nieudzielenie koniecznej pomocy, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy

### ■ Psychiczna – naruszenie godności osobistej

Przemoc psychiczna obejmuje zachowania, których celem jest zmniejszenie poczucia własnej wartości, wzbudzenie w ofierze strachu oraz pozbawianie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem, np. obrażanie, wyzywanie, zawstydzanie, ciągłe krytykowanie, szantażowanie (np. grożenie odebraniem dzieci), używanie gróźb karalnych, wrogie nastawianie dzieci, izolowanie od rodziny i przyjaciół, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, czytanie osobistej korespondencji, wyśmiewanie, lekceważenie, ograniczanie kontaktów z bliskimi, narzucanie własnych poglądów, wmawianie choroby psychicznej, ograniczanie snu itp.

### ■ Seksualna – naruszenie intymności

Przemoc seksualna to każde zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia współżycia lub niechcianych zachowań seksualnych bądź zdeprecjonowanie jej seksualności, np. obmacywanie, gwałcenie, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, zmuszanie do współżycia z innymi osobami, wyśmiewanie preferencji seksualnych, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej itp.

### ■ Ekonomiczna – naruszenie własności

Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym ekonomicznym uzależnieniem ofiary od sprawcy, w tym: niszczeniem jej własności, pozbawianiem środków do życia lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby, w tym np.: niszczenie rzeczy osobistych, zabieranie wynagrodzenia, zakazywanie wykonywania pracy zawodowej, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne konto” bez wiedzy i/lub zgody partnera, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, ukrywanie informacji o stanie finansów rodziny, zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych (kredyt, pożyczka, weksel).

### ■ Zaniedbanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich

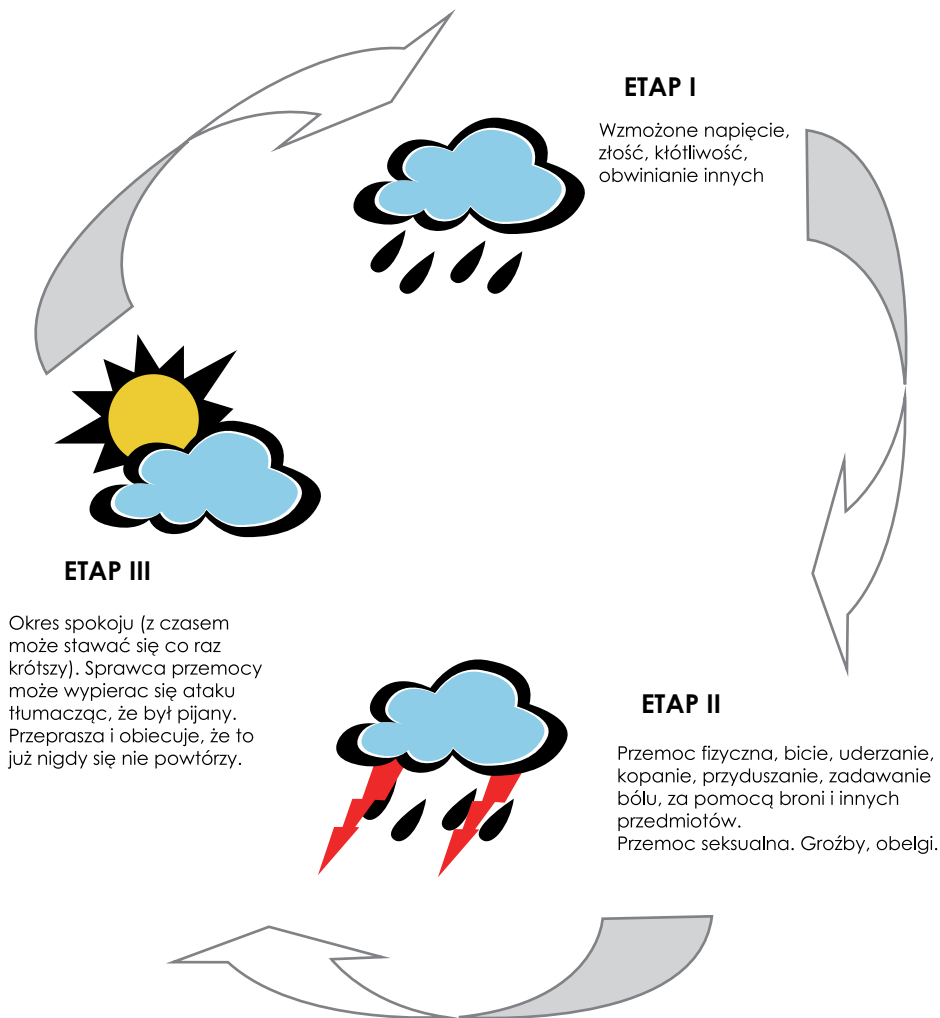
Zaniedbanie obejmuje grupę zachowań, które prowadzą do niezaspokajania podstawowych potrzeb materialnych i emocjonalnych osób bliskich, szczególnie dzieci przez rodziców lub opiekunów, w tym np. nie zapewnianie odpowiedniego pożywienia, ubrań, schronienia, opieki medycznej, bezpieczeństwa, zaniedbywanie edukacji dziecka, zaniedbywanie zdrowotnej, emocjonalnej itp.



## FAZY CYKLU PRZEMOCY W RODZINIE

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

### CYKL PRZEMOCY



rys. na podstawie materiałów Fundacji im. Stefana Batorego



## Faza narastania napięcia

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

## Faza ostrej przemocy

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

## Faza miodowego miesiąca

**W tej fazie sprawca zwykle zdaje sobie sprawę z tego, że przekroczył różne granice. Zaczyna przeproszać, okazuje skruchę i obiecuje poprawę.** Twierdzi przy tym, że nie wie zupełnie, co się z nim stało, starając się znaleźć zewnętrzne wytłumaczenia dla swojego zachowania („No wiesz, jaki mam teraz ciężki okres w pracy”, „To wszystko przez ten alkohol, nie powinienem pić”). Jeśli jest to mąż to kobieta widzi w nim często tę osobę, którą był zanim zaczął stosować przemoc: czułą, kochającą, wykazującą zainteresowanie. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Dbą o drugą stronę, spędza z nią czas i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne. Patrząc z zewnątrz na takie osoby, można odnieść wrażenie, że są szczęśliwą, świeżo zakochaną parą. Osoba doznająca przemocy zaczyna wierzyć, że jej partner się zmienił i tak naprawdę niedawny akt przemocy był tylko incydentem. Życie we dwoje jest znowu spokojne i pełne nadziei. Jeśli wcześniej osoba krzywdzona weszła na drogę prawną (złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, sprawa rozwodowa itp.), w tej fazie może się wycofać z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i przemoc już nie powróci.

Faza miodowego miesiąca może się różnie rozkładać w czasie – może trwać od kilku do nawet kilkunastu miesięcy, jednak mija i przemoc ponownie zatacza krąg – pojawia się faza narastania napięcia, następnie faza ostrej przemocy i miodowego miesiąca. Ten etap ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie ofiary w krzywdzącym związku. To tutaj powstają złudne nadzieje, że sprawca zmienił się. Łatwo pod wpływem tego, co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch etapów.

**Prawdziwym zagrożeniem, jakie niesie za sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza.**

Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle z upływem czasu skracają się fazy miodowego miesiąca, a wydłużają i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. To, co kiedyś było w fazie miodowego miesiąca przyjemnością, przekształca się w unikanie przykrości, bólu i cierpienia. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy.

## KONSEKWENCJE STOSOWANIA PRZEMOCY W RODZINIE

**Przemoc w rodzinie jest jedną z najczęstszych dysfunkcji społecznych prowadzącą do występowania chorób psychosomatycznych.** Do najbardziej znamiennych objawów emocjonalnych, chorobowych i społecznych doświadczania przemocy domowej należą:

- **poważne obrażenia ciała**, kalectwo, **choroby somatyczne** (np. bóle głowy, żołądka),
- **wyuczona bezradność** (bierne znoszenie zachowań krzywdzących),

- **wzmoczone napięcie** emocjonalne, impulsywność,
- **zaburzenia depresyjne**: obniżony nastrój, emocjonalne otępienie, niska samoocena, brak chęci do działania, negatywne myślenie o sobie, o świecie, o przyszłości, stany lękowe, płaczliwość, próby samobójcze;
- **zaburzenia lękowe**: lęk przed podjęciem działania, przed krytyką, przed odrzuceniem; nieufność do otoczenia i brak umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych; z zaburzeniami lękowymi często współwystępują zaburzenia odżywiania, depresje, uzależnienia;
- **zaburzenia adaptacyjne** w pokonywaniu codziennych trudności;
- **uzależnienia** (od alkoholu, narkotyków, leków uspokajających) będące próbą złagodzenia odczuwanego bólu psychicznego i fizycznego;
- **próby samobójcze**.

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

(źródło: [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl) )

**PTSD – Zespół Zaburzeń Stresu Pourazowego** rozpoznaje się u około 60 % ofiar przemocy domowej. Podstawowe objawy PTSD to: nieustanne powracanie do wydarzenia na jawie i w koszmarach sennych; poczucie braku przyszłości; wycofanie, spadek aktywności psychofizycznej; irytacja, drażliwość, podwyższona czujność (gotowość do gwałtownej reakcji na obiektywnie obojętne sygnały np. hałas, światło); trudności z koncentracją uwagi; problemy ze snem; unikanie rozmów na temat wydarzenia, miejsc i ludzi związanych z bardzo trudnymi doświadczeniami. Osoba doświadczająca przemocy ma poczucie, że zwariowała, nie rozumie tego, co się z nią dzieje. Często PTSD towarzyszy depresja, zaburzenia lękowe, uzależnienie od alkoholu i zaburzenia psychosomatyczne.

## ■ „JEŚLI JESTEŚ OSOBĄ DOZNAJĄCĄ PRZEMOCY W RODZINIE”

**Sprawdź czy doświadczasz przemocy w rodzinie? Pomogą Ci w tym poniższe pytania:**

- Czy Twój partner traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- Czy Twój partner zmusza Cię do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające?
- Czy czasem boisz się swojego partnera?
- Czy nie boisz się być innego zdania niż Twój partner?
- Czy Twój partner obrzuca Cię wyzwiskami?
- Czy zdarza się, że Twój partner grozi, że zrobi Tobie i Twoim bliskim/dzieciom krzywdę?
- Czy kiedykolwiek Twój partner uderzył Cię, popychał, spoliczkował, szarpał lub rzucał w Ciebie przedmiotami?
- Czy kiedykolwiek Twój partner zmuszał Cię do współżycia, mimo że nie masz na to ochoty?
- Czy boisz się odmówić partnerowi kiedy nalega na współżycie?
- Czy ograniczasz lub zrywasz kontakty z przyjaciółmi i rodziną, bo Twój partner jest zazdrosny lub mówi, że ich nie lubi?
- Czy Twój partner oskarża Cię o flirtowanie lub nawet zdradę bez powodu?
- Czy Twój partner kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu i każe się prosić o pieniądze?
- Czy zdarza się, że Twój partner w przypływie złości niszczy Twoją własność?
- Czy musisz pytać o pozwolenie Twojego partnera za każdym razem gdy chcesz gdzieś wyjść, podjąć pracę lub dodatkową naukę?
- Czy często tłumaczysz sobie, że to nic takiego gdy Twój partner źle Cię traktuje (bo np. miał zły dzień)?

***Jeśli odpowiedziałaś/odpowiedziałeś twierdząco na któreś z powyższych pytań istnieje ryzyko, że Twój związek może być oparty na przemocy. Wiedz, że możesz nawet nie zauważyć jak przemoc staje się czymś normalnym w Twoim życiu...***

## Co możesz zrobić, by bronić się przed przemocą domową...

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

### Pamiętaj:

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

**Opracuj własny plan bezpieczeństwa**, który umożliwi Ci odpowiednie przygotowanie się na wypadek wystąpienia kolejnego aktu przemocy ze strony Twojego partnera. Spróbuj znaleźć najlepszy sposób postępowania, który zapewni bezpieczeństwo Tobie i twoim dzieciom. Pamiętaj o tym, aby ważnym elementem Twojego planu bezpieczeństwa było sprowadzenie pomocy.

- Naucz się rozpoznawać zachowanie partnera, abyś była świadoma, kiedy zbliża się najgorsze.
- Naucz dzieci korzystać z telefonu i dzwonić na policję.
- Jeśli twój dom ma kilka wyjść – naucz dzieci, jak z nich korzystać.
- Zidentyfikuj miejsca i ludzi, do których możesz szybko uciec przed agresją (sąsiadka, rodzina itp.).
- Sporządź listę najważniejszych adresów i telefonów i ukryj ją.
- Przygotuj dodatkowy zestaw ubrań, butów i rzeczy osobistych. Zostaw go u przyjaciół lub rodziny. Oszczędź i schowaj tyle pieniędzy, ile możesz.
- Ukryj w bezpiecznym miejscu wszystkie ważne dokumenty, takie jak: dowód osobisty i paszport, akty urodzenia dzieci, małżeństwa, karty kredytowe, książeczki zdrowia, polisy ubezpieczeniowe, prawo jazdy, dowód rejestracyjny samochodu, akt własności domu, umowę najmu mieszkania, obdukcje lekarskie itp.
- Wyrób dodatkowy komplet kluczy do domu (samochodu) i schowaj je w bezpiecznym miejscu.
- Jeśli masz samochód, zadбай o to, aby w baku zawsze był zapas benzyny. Porozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi – ustalcie tajny sygnał, abyś zawsze mogła dać im znać, że potrzebujesz pomocy.
- Poproś sąsiadów, aby dzwonili na policję zawsze, gdy usłyszą z twojego domu jakieś niepokojące odgłosy, a sama nie wstydź się wyjść na klatkę schodową i wzywać pomocy.
- Przygotuj plan opuszczenia domu – zastanów się, gdzie możesz bezpiecznie przenocować z dziećmi (rodzina, przyjaciele, schronisko).
- Jeśli decydujesz się zostać w związku, pomyśl o tym jak rozładować niebezpieczne sytuacje lub ich unikać. Jeśli decydujesz się odejść, zadбай o to by zabezpieczyć się przed gwałtowną reakcją na rozstanie. Powiedz o tym w miejscu publicznym, np. kawiarni, pubie.

## Zabezpiecz swoje finanse

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

W szczególności:

- przelej swoje przychody oraz oszczędności na oddzielne, Tobie tylko znane konto bankowe;
- zmień, po odejściu od sprawcy, numery PIN do kart i innych dokumentów bankowych twoich oraz waszych dzieci, unikając nadawania numerów, które są związane np. z waszymi datami urodzenia;
- wycofaj pełnomocnictwo dla partnera do swojego konta osobistego;
- dowiedz się, gdzie i w jakiej wysokości są przechowywane wspólne środki finansowe oraz inne wartościowe przedmioty;
- dowiedz się, czy obciążają Cię wspólne zobowiązania, a jeśli tak, to jakiego typu i w jakiej wysokości;
- zabezpiecz dokumenty dotyczące majątku wspólnego, w tym np. zakupu mieszkania, darowizny twoich rodziców na twój majątek odrębny, kupno samochodu;
- usuń swoje dane ze wspólnego konta. Wprowadzie nie uchroni cię to przed istniejącymi zobowiązaniami, ale możesz zabezpieczyć się przed długami, które będzie zaciągał twój partner w przyszłości;
- usuń połowę pieniędzy ze wspólnego konta, aby sprawca nie mógł pozbawić cię dostępu do należnej ci części;
- zabezpiecz kopie dokumentów finansowych, dotyczących kont bankowych, polis ubezpieczeniowych, kart kredytowych, papierów wartościowych, zobowiązań jakie na tobie ciążą, nakładów, jakie poniosłaś na majątek wspólny lub odrębny partnera.

## Znajdź bezpieczne schronienie

Znalezienie się w bezpiecznym miejscu pomoże Ci spokojnie zastanowić się, co robić dalej. Szukaj schronienia u rodziny lub dobrych znajomych. Jeśli nie jest to możliwe, skorzystaj ze schroniska dla ofiar przemocy w rodzinie. Jeśli masz dzieci, zabierz je ze sobą.



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

- **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie we Wrocławiu**  
ul. Gen.T. Bora Komorowskiego 31  
51-210 Wrocław  
tel./fax. 71 352 94 03  
mail: owiik@wp.pl
- **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia i Interwencji Kryzysowej w Wałbrzychu**  
ul. Ogrodowa 2a  
58-306 Wałbrzych  
tel./fax 74 846 75 58, 74 840 82 96  
e-mail: sow@sow.walbrzych.pl

Do Ośrodków przyjmowane są ofiary przemocy w rodzinie, głównie kobiety i matki z dziećmi. Pomoc udzielana jest całodobowo. Pomoc interwencyjna i schronienie udzielane są bezpłatnie, a czas pobytu może trwać do 3 miesięcy. W trakcie pobytu w Ośrodku pomoc świadczona jest w oparciu o ustalenie indywidualnego planu pracy, spisane go w formie kontraktu. Indywidualna praca z rodziną wspierana jest różnymi formami pomocy specjalistycznej. Zakres i rodzaj pomocy ustalane są w zależności od potrzeb.

### Pamiętaj jednak, że to nie Ty musisz wyprowadzić się z domu!

Masz prawo żądać od Policji, prokuratury lub sądu ochrony i zapewnienia Ci bezpieczeństwa, w szczególności poprzez izolację osoby stosującej przemoc.

#### Możesz zażądać:

- zatrzymania osoby stosującej przemoc przez Policję,
- nałożenia na nią przez prokuratora lub sąd obowiązku opuszczenia dotychczas zamieszkiwanego z Tobą lokalu,
- nałożenia na nią przez sąd zakazu kontaktowania się z Tobą lub zbliżenia do Ciebie na określoną odległość.

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

Masz także prawo złożyć **w sądzie cywilnym wniosek o zobowiązanie sprawcy przemocy w rodzinie do opuszczenia zajmowanego wspólnie z Tobą mieszkania**, (w oparciu o art. 11a ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie) nawet wtedy, gdy nie zdecydowałaś/eś się jeszcze na zawiadomienie Policji.

## Zbieraj dowody

Nie zapominaj o zbieraniu dowodów świadczących o tym, że doznałaś/eś przemocy, nawet jeśli nie od razu zdecydujesz się je wykorzystać. Im więcej zbierzesz dowodów, tym większą masz szansę, że sprawca zostanie ukarany. Nie ukrywaj przed sąsiadami i rodziną, że jesteś bity/a lub że osoby ci najbliższe popełniły na twoją szkodę inne przestępstwo. Ci, którym powiedziałaś o tym, co cię spotkało, nawet jeśli nie byli bezpośrednimi świadkami zdarzenia, mogą również świadczyć w Twojej sprawie.

Jeśli masz okazję **nagrania** awantury, którą wywołuje twój partner, zrób to. To również będzie dowód w sprawie.

**Zabezpiecz dowody rzeczowe**, takie jak podarte ubranie, ślady krwi na ubraniu, rozbity i zniszczony sprzęt. Ukryj je w bezpiecznym miejscu (u rodziny, znajomych, w miejscu pracy). Pamiętaj, że w przeciwnym razie sprawca może je znaleźć i zniszczyć.

**W wypadku gwałtu** istotne jest, abyś zabezpieczyła ślady spermy na ubraniu lub ciele. Zanim się umyjesz, idź do lekarza lub na policję. Obowiązkiem policji jest zawiezenie Cię na badanie lekarskie, w celu ustalenia, że doszło do przestępstwa zgwałcenia, sporządzenie na podstawie oględzin twojego ciała protokołu i zabezpieczenie dowodu przestępstwa. W przypadku gwałtu zabezpiecz ponadto i zachowaj podarte ubrania oraz przedmioty, na których mogą być odciski palców sprawcy, tak aby nikt ich nie dotykał i nie naniósł nowych śladów.

Pokaż rany i obrażenia tym, u których znalazłaś/eś schronienie. Będziesz mogła/mógł ich zgłosić jako świadków. Nie wstydź się prosić tych, którzy wiedzą, co cię spotkało, aby byli świadkami w Twojej sprawie. Jeśli masz okazję, poproś kogoś o **sfotografowanie obrażeń**. Zdjęcia te możesz przedstawić w sądzie lub w prokuraturze jako dowód.

W razie doznania obrażeń ciała zgłoś się do lekarza w celu udzielenia Ci pomocy medycznej; możesz zażądać wystawienia **bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego** o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie. **Należy podkreślić, że zaświadczenie to można uzyskać u każdego lekarza.** Jeżeli do doznania obrażeń doszło w nocy lub późnym wieczorem możesz udać się do ośrodka nocnej pomocy lekarskiej, a w większych miastach na SOR lub do szpitala pełniącego nocny dyżur.

Innym sposobem udokumentowania obrażeń, jakich doznałaś/eś jest uzyskanie **obdukcji lekarskiej**. Obdukcja jest specjalistycznym badaniem lekarskim, wykonywanym przez lekarza medycyny sądowej. Oznacza to, że nie każdy lekarz może jej dokonać. Obdukcja jest płatna, chyba że dokonanie jej zleci organ prowadzący postępowanie.

## Wezwij Policję

Gdy sytuacja staje się niebezpieczna **nie wahaj się wezwać Policji**. Gdy zostałeś/łaś pobita, zgwałcona lub partner znęca się nad Tobą psychicznie policja musi zostać powiadomiona. Policja jest po to, by przestępca nie został bezkarny. Proś zawsze o dokładną informację jakie prawa Ci przysługują jako osobie pokrzywdzonej i co w Twojej sprawie zrobi Policja.

Nie musisz zawiadamiać Policji osobiście. Możesz poprosić sąsiadów, rodzinę lub znajomych, aby zrobili to w twoim imieniu, także anonimowo. Przekonaj tych, którzy mogą ci pomóc, aby nie byli biernymi świadkami.

**Jeśli wezwałeś Policję na interwencję i funkcjonariusze przyjechali do twojego domu, masz prawo:**

- domagać się, aby **wypełnili formularz Niebieskiej Karty - A**;
- **zapisać nazwiska policjantów oraz ich numery służbowe** - ich obowiązkiem jest pokazać ci legitymację służbową. Pamiętaj, że możesz zgłosić interweniujących policjantów na świadków w sprawie sądowej;
- uzyskania od policjantów **zapewnienia doraźnego bezpieczeństwa** - jeśli sprawca przemocy domowej jest agresywny i czujesz się zagrożona/y, domagaj się, aby funkcjonariusze zatrzymali go na 48 godzin. Policja ma prawo zatrzymać osoby stwarzające w sposób oczywisty bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego, a także dla mienia.

## ■ NIEBIESKIE KARTY

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

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

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

Zachowaj wręczony Ci przez funkcjonariusza policji lub przedstawiciela innej służby formularz, abyś mogła/mógł się z nim uważnie zapoznać jak ochłoniesz.

**Dzielnicowy** ma obowiązek niezwłocznie skontaktować się z rodziną, w której nastąpiła przemoc, w celu bliższego rozpoznania sytuacji i zorientowania się, jakiego rodzaju pomoc jest potrzebna. Do jego zadań należy także **systematyczne odwiedzanie rodziny dotkniętej przemocą**, co najmniej raz w miesiącu, w celu sprawdzenia stanu bezpieczeństwa domowników i zachowania sprawcy przemocy. Dzielnicowy ma również obowiązek wykonywania szeregu czynności związanych z udokumentowaniem zdarzeń związanych z przemocą w danej rodzinie. Zebrana dokumentacja może być podstawą wszczęcia postępowania przygotowawczego z urzędu przez samych funkcjonariuszy policji, bez składania przez Ciebie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa. **Wszczęcie postępowania z inicjatywy samych funkcjonariuszy, może zwiększyć twoje bezpieczeństwo.** Sprawca otrzyma jasny komunikat: to nie ty zainicjowałeś postępowanie i nie w twoich rękach leży jego wstrzymanie. Będzie wówczas mniej zdeterminowany aby wywierać na Ciebie presję, byś wycofał/a skargę.

Po wypełnieniu formularza Niebieska Karta A podmiot, który wszczął procedurę ma obowiązek, nie później niż **w terminie 7 dni**, przekazać oryginał formularza do **przewodniczącego zespołu interdyscyplinarnego właściwego ze względu na miejsce zamieszkania rodziny**, w której dochodzi do przemocy. Zespoły interdyscyplinarne, w skład których wchodzi przedstawiciele policji, pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, organizacji pozarządowych oraz kuratorzy sądowi są zgodnie ze znowelizowaną ustawą **powoływane w każdej gminie**. Zespoły mogą w zależności od potrzeb tworzyć grupy robocze, składające się z przedstawicieli wyżej wymienionych służb.

**Zadaniem członków zespołu interdyscyplinarnego** jest m.in. analiza Niebieskich Kart, które do nich zostały przekazane. Po dokonaniu analizy członkowie zespołu sami albo za pośrednictwem powołanych grup roboczych są zobowiązani do:

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

Zespół interdyscyplinarny bądź grupa robocza zaprasza osobę dotkniętą przemocą domową na spotkanie, podczas którego jest wypełniany formularz **Niebieska Karta C**, który zawiera plan pomocy rodzinie.

W trakcie procedury zespół interdyscyplinarny lub grupa robocza spotykają się także ze sprawcą przemocy. W trakcie spotkania zostaje wypełniony formularz **Niebieska Karta D**, który z jednej strony służy do opisanie stosowanej przez sprawcę przemocy, a z drugiej strony pozwala sprecyzować zobowiązania, które na siebie przyjmuje sprawca.

Zespół interdyscyplinarny może zakończyć Procedurę Niebieskie Karty jeśli uzna, że w rodzinie nie dochodzi już do przemocy, zrealizowany został plan pomocy lub jeżeli zostanie stwierdzony przez nich brak przesłanek do prowadzenia procedury (występowanie przemocy nie zostało potwierdzone). **Zakończenie procedury nie oznacza, że nie możesz ponownie poprosić o pomoc i ponownie uruchomić procedurę.**

## Złóż zawiadomienie o przestępstwie

Jeśli chcesz, aby sprawca został ukarany, złóż na Policji lub w Prokuraturze **zawiadomienie o przestępstwie** lub jeśli jest to wymagane wniosek o ściganie i domagaj się, aby wszczęto postępowanie karne. Możesz zrobić to sam/a lub inna osoba, która wie o jego popełnieniu.

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

- wszcząć **postępowanie przygotowawcze** w celu sprawdzenia, czy faktycznie popełniono przestępstwo,
- wyjaśnienia okoliczności czynu,
- zebrania i zabezpieczenia dowodów,
- ujęcia sprawcy,
- w uzasadnionym przypadku zastosować środek zapobiegawczy wobec sprawcy przemocy w postaci dozoru policyjnego lub tymczasowego aresztowania. Pamiętaj, że gdy sprawca namawia Cię do wycofania skargi, odmowy zeznań, nakłania Ciebie lub świadków do składania fałszywych zeznań, grozi lub **ponownie dopuszcza się przemocy** – napisz **prośbę do prokuratora** prowadzącego Twoją sprawę lub do sądu **o zastosowanie aresztu tymczasowego wobec sprawcy.**

Warto wiedzieć, że prokuratura na wniosek policji albo z urzędu może zastosować wobec sprawcy przemocy środek zapobiegawczy w postaci nakazu **opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym**, jeżeli zachodzi uzasadniona obawa, że oskarżony ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy wobec tej osoby, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa groził (art. 275a.kpk).

Zamiast sama uciekać z dziećmi z domu, domagaj się aby prokuratura skorzystała z możliwości jakie daje prawo i doprowadziła do tego, aby to sprawca przemocy zmuszony był do wyprowadzenia się z domu. Miej jednak świadomość, że ustawodawca, tylko w jednym wypadku nakłada na prokuraturę obowiązek podjęcia decyzji w tej kwestii w określonym terminie. Dotyczy to sytuacji kiedy sprawca przemocy został zatrzymany na podstawie art. 244 §1a lub 1b. Kodeksu postępowania karnego. „§ 1a. *Policja ma prawo zatrzymać osobę podejrzaną, jeżeli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniła ona przestępstwo z użyciem przemocy na szkodę osoby lub wspólnie zamieszkującej, a zachodzi obawa, że ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy wobec tej osoby, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa grozi.*

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

Policja powinna wówczas niezwłocznie, nie później niż przed upływem 24 godzin od chwili zatrzymania, wystąpić do prokuratora z wnioskiem o zastosowanie tego środka zapobiegawczego, a prokurator powinien ten wniosek rozpoznać przed upływem 48 godzin od chwili zatrzymania oskarżonego. Nakaz opuszczenia domu może być orzeczony na okres nie dłuższy niż 3 miesiące, ale jeśli nie ustały przestanki do jego stosowania sąd na wniosek prokuratora, może przedłużyć jego stosowanie na dalsze okresy, nie dłuższe niż 3 miesiące.

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

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

W zależności od oceny zebranego materiału dowodowego postępowanie może zakończyć się skierowaniem aktu oskarżenia do sądu, umorzeniem postępowania lub wydaniem wniosku do sądu o warunkowe umorzenie postępowania. W przypadku, w którym postępowanie zakończy się postanowieniem o umorzeniu dochodzenia, osobie pokrzywdzonej przysługuje prawo wniesienia zażalenia do sądu rejonowego w wydziale karnym. Jeśli sąd uchylił postanowienie o umorzeniu postępowania, a prokurator ponownie umorzy sprawę, osoba pokrzywdzona zyskuje prawo samodzielnego wniesienia aktu oskarżenia, tzw. subsydiarny akt oskarżenia – który musi być sporządzony oraz podpisany przez adwokata lub radcę prawnego (55 § 1 k.p.k.)

### Postępowanie sądowe

Gdy sprawa trafia do sądu nie oznacza to, że sprawca na pewno zostanie skazany – dopiero sąd rozstrzyga o tym w wyroku. Dopóki nie ma wyroku sprawa nie jest rozstrzygnięta. W sądzie osoba pokrzywdzona może uczestniczyć w rozprawach i być na sali sądowej cały czas. Jednak będąc tylko pokrzywdzonym nie ma się żadnego wpływu na przebieg sprawy. **Jeśli chcesz odgrywać aktywną rolę w sądzie musisz złożyć oświadczenie, że będziesz chciał/a występować w roli oskarżyciela posiłkowego** (musi to zostać załatwione do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego). Jeśli się nim zostanie, zyskuje się możliwość zadawania pytań świadkom, składania wniosków dowodowych oraz szereg innych czynności, których nie można by było wykonywać, nie będąc oskarżycielem posiłkowym.

Może się zdarzyć, że będziesz uważał/a, że wyrok jest niesprawiedliwy, sprawca został uniewinniony lub też dostał zbyt niską karę, niewspółmierną do cierpień i krzywd, jakich doznałaś. Twoje możliwości działania po wydaniu wyroku są różne i zależą od tego w jakiej roli procesowej występowałaś/eś w postępowaniu sądowym. Jeśli Twoja rola w postępowaniu sądowym ograniczała się do roli świadka, nie masz żadnych możliwości odwołania się od wyroku.

Możesz tylko prosić prokuratora, aby to uczynił. **Jeśli natomiast byłeś/eś oskarżycielem posiłkowym możesz zaskarżyć wydany wyrok** w zakresie rozstrzygnięć naruszających twoje prawa lub szkodzących twoim interesom. Jeśli chcesz złożyć apelację, nie zapomnij wystąpić z wnioskiem o uzasadnienie wyroku. Wniosek musisz złożyć w terminie 7 dni od daty ogłoszenia wyroku w formie pisemnej.

Niezależnie od tego, czy byłeś w postępowaniu sądowym tylko świadkiem, czy też stroną aktywną, możesz i powinnaś wykorzystywać możliwość zgłaszania sądowi, prokuratorowi lub też kuratorowi faktu niewywiązywania się przez skazanego z nałożonych nań wyrokiem sądowym warunków i zobowiązań. **Powinnaś znać treść wyroku i nałożonych na sprawcę zobowiązań. Nie chroń sprawcy, złóż wniosek o odwołanie kary, jeśli twój mąż lub partner ponownie popełni przestępstwo lub nie wywiązuje się z nałożonych nań obowiązków.** Poproś, aby kurator wsparł twoje starania. Pamiętaj jednak, że zarządzenie wykonania kary może nastąpić tylko w okresie próby i w ciągu 6 miesięcy po jej zakończeniu.

Jeśli zdecydujesz się na rozwód lub separację sąd rozstrzygnie z kim zostaną dzieci, w jakiej wysokości mają być orzeczone alimenty na dzieci, jak będziecie korzystać z mieszkania po rozwodzie (gdy współmałżonek został skazany przez sąd karny za znęcanie się nad rodziną, masz większe szanse starać się o rozwód z orzeczeniem o jego winie – to pomoże uzyskać eksmisję w trakcie sprawy rozwodowej).

Po uzyskaniu rozwodu lub separacji możesz umówić się z byłym współmałżonkiem, jak podzielić majątek, który posiadacie. Możecie podpisać umowę u notariusza. Jeśli macie problemy z podziałem majątku trzeba iść do sądu.

Pamiętaj, że pozwy i wnioski do sądu składasz w 3 egzemplarzach (załączniki kserowane). Możesz je napisać odręcznie. Do pozwu rozwodowego i pozwu o alimenty zawsze dołącz odpisy skrócone aktu małżeństwa i aktów urodzenia dzieci.

### „Jeśli jesteś świadkiem przemocy”

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

#### Możesz:

- porozmawiać z osobą krzywdzoną i powiedzieć jej, że domyślasz się, że w jej domu jest przemoc; zapytać, czego by potrzebowała i jak możesz jej pomóc; pomóc jej wezwać policję, jeśli jest jej trudno to zrobić; zostać jej świadkiem na policji, w sądzie;
- jeżeli jesteś bardziej odważny/a - możesz też porozmawiać z osobą stosującą przemoc, informując ją, że jej zachowania przemocowe niepokoją cię i że „tak dalej być nie może „; nazywaj przemoc przemocą i mów, że to przestępstwo;
- anonimowo wezwać policję, zawiadomić najbliższy ośrodek pomocy społecznej lub zadzwonić pod wybrany numer telefonu zaufania
- przekazać osobie krzywdzonej numery telefonów zaufania, np. do „Niebieskiej Linii” 801 12 00 02;
- wyrażać głośno swoje oburzenie na stosowanie przemocy i reagować na każde zachowanie przemocowe pokazując, że Ci się ono nie podoba, że nie zgadzasz się na nie (np. kiedy na przyjęciu mąż/partner szarpnie żonę, uderzy ją lub obraża).



## Pamiętaj że:

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

### Instytucje i organizacje na terenie Powiatu Bolesławieckiego udzielające wsparcia osobom dotkniętym przemocą w rodzinie

## MIASTO BOLESŁAWIEC

### Sąd Rejonowy w Bolesławcu

ul. Sądowa 1, 59-700 Bolesławiec  
tel. 75 646 95 00, tel./faks 75 646 95 34  
e-mail: info@boleslawiec.sr.gov.pl

Godziny urzędowania: poniedziałek w godz. 7.15 – 18.00  
wtorek - piątek w godz. 7.15 – 15.15

### Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej przy Sądzie Rejonowym w Bolesławcu

ul. Sądowa 1, 59-700 Bolesławiec  
tel. 75 646 95 25 i 75 646 95 26  
e-mail: kuratorzy.k@boleslawiec.sr.gov.pl

Godziny przyjęć: od poniedziałku do piątku w godz. 8.00- 15.00

### Prokuratura Rejonowa w Bolesławcu

ul. B. Chrobrego 5, 59-700 Bolesławiec  
tel. 75 644 17 20, faks 732 39 09  
e-mail: boleslawiec@jgora.po.gov.pl

Godziny urzędowania: od poniedziałku do piątku w godz. 7.30- 15.30

### Komenda Powiatowa Policji

ul. Zygmunta Augusta 20, 59-700 Bolesławiec  
tel. 75 649 62 00, tel. alarmowy 997, 112

Kontakt z dzielnicowym lub kierownikiem rewiru dzielnicowych  
(w dni powszednie: 8:00 – 15:00, tel. 75 649 62 17)

## Zespół Opieki Zdrowotnej w Bolesławcu

ul. Jeleniogórska 4, 59-700 Bolesławiec, czynny całą dobę tel. centrala 75 738 00 00  
Szpitalny Oddział Ratunkowy /75 738 02 62/  
tel. alarmowy 999

## Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

Al. Tysiąclecia 30, 59-700 Bolesławiec,  
Izba przyjęć tel. 75 616 26 48, wew. 316 (całodobowo)  
Oddział detoksykacji: 75 616 26 48, wew. 446  
Poradnia terapii uzależnień: 75 616 26 48, wew. 336

## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bolesławcu

ul. Armii Krajowej 12, 59-700 Bolesławiec  
tel. 75 612 17 81-89

e-mail: pcpr.boleslawiec@op.pl

Godziny urzędowania:

poniedziałek w godz. 7.30 – 17.00

od wtorku do czwartku w godz. 7.30- 15.30

piątek w godz. 7.30- 14.00

- poradnictwo socjalne
- poradnictwo prawne (termin konsultacji należy uzgodnić telefonicznie)
- poradnictwo psychologiczne (termin konsultacji należy uzgodnić telefonicznie)
- rekrutacja do programu korekcyjno - edukacyjnego dla osób stosujących przemoc w rodzinie

## Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bolesławcu

ul. Cicha 7, 59-700 Bolesławiec

tel. 75 645 78 23,

e-mail: mops@jg.home.pl

Czynny: od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 - 15.00

- poradnictwo socjalne
- pomoc pieniężna i rzeczowa
- poradnictwo prawne
- poradnictwo psychologiczne
- współpraca z instytucjami zajmującymi się pomocą w rodzinie

## Zespół interdyscyplinarny przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Bolesławcu

ul. Cicha 7, 59-700 Bolesławiec

tel. 75 645 78 23, 75 645 78 14; kontakt : od poniedziałku do piątku w godz. od 7.00 – 15.00

- diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie,
- inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
- inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc.

## Ośrodek Wsparcia dla Osób Uwikłanych w Przemoc

ul. Kościelna 2, 59-700 Bolesławiec (funkcjonuje w Domu Katechetycznym Parafii Rzymsko-Katolickiej pw. Najświętszej Marii Panny i Św. Mikołaja w Bolesławcu)

- terapia indywidualna dla ofiar przemocy,
- konsultacje psychologiczne,
- mediacje rodzinne
- konsultacje i terapie dla sprawców przemocy.

## Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Bolesławcu

ul. Pl. Marszałka J. Piłsudskiego 1, 59-700 Bolesławiec, Urząd Miasta, biurowiec, IV piętro, pokój 410/ 411, tel. 75 645 65 62, tel. 75 645 65 63

- udzielenie wszechstronnych informacji związanych z rozwiązywaniem problemu uzależnień,
- wszczynanie postępowań o leczenie odwykowe

## Bolesławieckie Centrum Informacji i Rehabilitacji Uzależnień Stowarzyszenie „PRZEMIANA” – „MY RAZEM” w Bolesławcu

Al. Tysiąclecia 32d/2 (Pawilon 2), 59-700 Bolesławiec, e-mail: biuroprzemiana@o2.pl

Kontakt telefoniczny z terapeutą: 501 661 140

wtorki – w godz. od 11.00 – 12.30

czwartki – w godz. od 17.00 – 18.30

piątki – w godz. od 19.00 – 20.00

Punkt informacyjno – konsultacyjny dla osób uzależnionych i współuzależnionych:

- rehabilitacja dla osób uzależnionych od alkoholu, narkotyków oraz osób współuzależnionych,
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób uzależnionych;
- spotkania integracyjne dla osób uzależnionych oraz osób współuzależnionych,
- pomoc i wsparcie terapeutyczne;
- informowanie o możliwości uzyskania specjalistycznej pomocy dla osób uzależnionych i współuzależnionych.

## Polski Czerwony Krzyż- Zarząd Rejonowy w Bolesławcu

Al. Tysiąclecia 32a, 59-700 Bolesławiec, tel. 75 735 25 22, www.pck.boleslawiec.org

e-mail: boleslawiec@pck.org.pl

Punkt Wsparcia Rodzin PCK dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji kryzysowej:

- porady prawne (termin konsultacji należy uzgodnić telefonicznie)
- porady psychologiczne (termin konsultacji należy uzgodnić telefonicznie)

## Towarzystwo Przyjaciół Dzieci - Oddział Miejski w Bolesławcu

ul. B. Chrobrego 2a, 59-700 Bolesławiec

tel. 75 732 47 47 , e-mail: babajaga56@wp.pl

czynne: od poniedziałku do piątku w godz. 9.00- 14.00

## GMINA BOLESŁAWIEC

### Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bolesławcu z siedzibą w Kruszynie

ul. Kasztanowa 1a, 59-700 Kruszyn, tel. 75 732 14 59, e-mail: gopsbol@wp.pl

Czynny: od poniedziałku do piątku w godz. 7.30- 15.30

- pomoc socjalna - kontakt z pracownikiem socjalnym,
- udzielanie informacji o możliwości uzyskania pomocy i wsparcia.

## Zespół interdyscyplinarny przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Bolesławcu z siedzibą w Kruszyńcu

ul. Kasztanowa 1a, Kruszyń, 59-700 Bolesławiec, e-mail: gopsbol@wp.pl  
tel. 75 732 14 59 ; kontakt : od poniedziałku do piątku w godz. od 7.00 – 15.00

- diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie,
- inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
- inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc.

## Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Bolesławcu z siedzibą w Kruszyńcu

Kruszyń, ul. Kasztanowa 1a , 59-700 Bolesławiec

tel. 75 732 14 59, wew. 26

godziny przyjęć: od poniedziałku do piątku w godz. 7.30- 15.30

## GMINA GROMADKA

### Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gromadce

Wierzbowa 19, 59-706 Gromadka, tel. 75 611 60 22-26, faks 75 611 60 25

e-mail: gromadkaops@poczta.onet.pl

czynny: poniedziałki w godz. 8.00- 16.00, od wtorku do piątku w godz. 7.00- 15.00

- pomoc socjalna - kontakt z pracownikiem socjalnym
- udzielanie informacji o możliwości uzyskania pomocy i wsparcia.

### Zespół interdyscyplinarny przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Gromadce

Wierzbowa 19, 59-706 Gromadka, tel. 75 611 60 22;

kontakt: poniedziałki w godz. 8.00- 16.00, od wtorku do piątku w godz. 7.00- 15.00

- diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie,
- inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
- inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc.

### Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gromadce

ul. Sikorskiego 9, 59-706 Gromadka, Urząd Gminy, tel. 75 738 24 52, wew. 16

Godziny przyjęć:

poniedziałek w godz. 8.00- 16.00,

od wtorku do piątku w godz. 7.00- 15.00

- przyjmowanie podań o przymusowe leczenie,
- udzielanie informacji, materiałów, książek nt. uzależnień i współuzależnień.

### Punkt Konsultacyjny ds. uzależnień

ul. Sikorskiego 19, 59-706 Gromadka (funkcjonuje w budynku Zespołu Szkół w Gromadce; wejście do piwnicy)

czynny: w środy od 15.30 – 17.30; w piątki od 16.00 – 18.00

- poradnictwo psychologiczne

## GMINA I MIASTO NOWOGRODZIEC

### Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodźcu

ul. Asnyka 53, 59-730 Nowogrodziec

tel./faks 75 731 63 79, e-mail: mgops@nowogrodziec.pl

Godziny przyjęć: od poniedziałku do piątku w godz. 7.15 - 15.15

- pomoc socjalna (kontakt z pracownikami socjalnymi).
- udzielanie informacji o możliwości uzyskania pomocy i wsparcia.

### Zespół interdyscyplinarny przy Miejsko Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Nowogrodźcu

ul. Asnyka 53,, 59-730 Nowogrodziec, tel./faks 75 731 63 79,

kontakt: od poniedziałku do piątku w godz. 7.15 - 15.15

- diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie,
- inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
- inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc.

### Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Nowogrodźcu

ul. Asnyka 53, 59-730 Nowogrodziec, tel. 75 731 63 79

godziny przyjęć: od poniedziałku do piątku w godz. 7.15- 15.15

Miejsce przyjęć: Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodźcu

- edukacja w zakresie uzależnień, współuzależnień i przemocy domowej,
- wsparcie emocjonalne, motywowanie do podjęcia terapii,
- udzielanie informacji o możliwości uzyskania pomocy.

### Punkt Konsultacyjny ds. uzależnień

ul. A. Asnyka 53 (budynek MGOPS - wejście od parkingu), 59-730 Nowogrodziec, kontakt tel. 75 731 62 21 (w czwartki w godz.: 14.00 – 17.00), czynny:

- w poniedziałki w godz. 15.30 – 19.00 (Klub Abstynenta)
- w czwartki w godz.: 14.00 – 17.00 (poradnictwo i wsparcie dla osób i rodzin z problemami uzależnienia od alkoholu i narkotyków)
- w piątki w godz. 16.30 – 19.00 (Klub Abstynenta)

## GMINA OSIECZNICA

### Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Osiecznicy

ul. Lubańska 43, 59-724 Osiecznica

tel. 75 731 25 11, faks 75 731 20 85

e-mail: opsosiecznica@poczta.onet.pl

czynny: od poniedziałku do piątku w godz. 7.30- 15.30,

- pomoc socjalna (kontakt z pracownikami socjalnymi),
- udzielanie informacji o możliwości uzyskania pomocy i wsparcia.

## Zespół interdyscyplinarny przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Osiecznicy

ul. Lubańska 43, 59-724 Osiecznica, tel. 75 731 25 11, faks 75 731 20 85

kontakt: od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 15.30

- diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie,
- inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
- inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc.

## Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Osiecznicy

ul. Lubańska 43, 59-724 Osiecznica, Urząd Gminy

tel. 75 731 21 07, wew. 20, faks 75 731 21 48

Godziny przyjęć: od poniedziałku do piątku w godz. 8.30 - 15.30 - pokój nr 7

## Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i Współuzależnionych

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Osiecznicy, ul. Lubańska 29b, 59-724 Osiecznica, czynny: wtorek w godz. 15.00- 18.00

- poradnictwo i wsparcie dla osób i rodzin z problemami uzależnienia od alkoholu i narkotyków

## Punkt pomocy psychologicznej

Zespół Szkół w Osiecznicy, ul. Lubańska 35, 59-724 Osiecznica

godziny przyjęć: w poniedziałki od godz. 16.00- 18.00,

- pomoc psychologiczna (pokój pedagoga szkolnego).

## Punkt pomocy psychologicznej

Zespół Szkół w Świętoszowie, ul. Szkolna 10, 59-724 Świętoszów

godziny przyjęć: w środy od 16.00 – 19.00

- pomoc psychologiczna (pokój pedagoga szkolnego).

## GMINA WARTA BOLESŁAWIECKA

### Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Warcie Bolesławieckiej

Warta Bolesławiecka nr 40c, 59-720 Raciborowice Górne

tel. /faks 75 738 93 38

e-mail: opswartabol@poczta.onet.pl

Czynny: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 7.30- 15.30,

wtorek w godz. 7.30- 16.00,

piątek w godz. 7.30- 15.00;

- pomoc socjalna (kontakt z pracownikami socjalnymi).
- udzielanie informacji o możliwości uzyskania pomocy i wsparcia.

### Zespół interdyscyplinarny przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Warcie Bolesławieckiej

Warta Bolesławiecka nr 40c, 59-720 Raciborowice Górne,

tel. /faks 75 738 93 38

kontakt: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 7.30- 15.30, wtorek w godz. 7.30- 16.00,

piątek w godz. 7.30- 15.00;

- diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie,
- inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
- inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc

### Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Warcie Bolesławieckiej

Warta Bolesławiecka nr 40c, Urząd Gminy,  
tel. 75 738 95 92, wew. 19, faks 75 738 95 23  
godziny przyjęć: od poniedziałku do piątku w godz. 7.30- 15.30

### Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i Narkotyków

Świętlica Wiejska przy Gminnym Centrum Kultury w Warcie Bolesławieckiej,  
tel. 75 731 01 71, wew. 16, czynny:

- w środy w godz. od 16.00- 17.00 (poradnictwo i wsparcie dla osób i rodzin z problemami uzależnienia od alkoholu i narkotyków)
- w środy w godz. od 17.00- 19.00 (Grupa Wsparcia „Warto”)

## TELEFONY ZAUFANIA

**801 120 002**

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR  
PRZEMOCY W RODZINIE**

**od poniedziałku do soboty w godz. 8:00 – 22:00**  
**w niedzielę i święta w godz. 8:00 – 16:00**

dyżur prawny: **środy w godz. 18:00 – 22:00**

(koszty rozmowy są naliczane według stawek operatora, z którego usług korzysta osoba dzwoniąca)

dodatkowe dyżury prawne w poniedziałki i wtorki od 17:00 do 21:00 pod numerem  
**(22) 666 28 50 poradnia mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info**

Źródło: [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)



<b>(22) 668-70-00</b>	<b>PORADNIA TELEFONICZNA „Niebieskiej Linii”</b>
dni powszednie <b>w godz. 12.00 – 18.00</b> oraz <b>w soboty i niedziele w godzinach 10.00 - 16.00</b>	
Infolinia przeznaczona dla wszystkich <b>osób pokrzywdzonych przestępstwem</b> , w tym ze szczególnym uwzględnieniem <b>osób doświadczających przemocy w rodzinie oraz jej świadków</b> .	

<b>(22) 621 35 37</b>	<b>CENTRUM PRAW KOBIEC</b>
dyżur psychologa: <b>od poniedziałku do piątku, oprócz czwartków w godz. 10.00-16.00</b>	
dyżur prawnika: <b>czwartki w godz. 10.00-16.00</b>	
<b>poradnie mailowe:</b>	
porady psychologiczne: <a href="mailto:porady.psychologiczne@cpk.org.pl">porady.psychologiczne@cpk.org.pl</a>	
porady prawne: <a href="mailto:porady.prawne@cpk.org.pl">porady.prawne@cpk.org.pl</a>	
Źródło: <a href="http://www.cpk.org.pl">http://www.cpk.org.pl</a>	

<b>116 123</b>	<b>KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA (telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym)</b>
<b>codziennie w godz. 14.00 – 22.00</b> (numer bezpłatny)	
Źródło: <a href="http://www.psychologia.edu.pl">www.psychologia.edu.pl</a> ; <a href="http://www.116123.edu.pl">www.116123.edu.pl</a>	

<b>116 111</b>	<b>TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (służy młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia w trudnych dla nich sytuacjach życiowych)</b>
<b>codziennie w godz. 12.00 – 22.00</b> (numer bezpłatny)	
Źródło: <a href="http://www.116111.pl">www.116111.pl</a>	

<b>800 121 212</b>	<b>DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA (telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży)</b>
<b>od poniedziałku do piątku w godz. 8.15 – 20.00 (numer bezpłatny)</b>	
Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.	
Źródło: <a href="http://www.brpd.gov.pl">www.brpd.gov.pl</a>	

<b>801 140 068</b>	<b>„POMARAŃCZOWA LINIA” DLA RODZICÓW, KTÓRYCH DZIECI SIĘGAJĄ PO ALKOHOL LUB NARKOTYKI</b>
<b>od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 – 20.00</b>	
poradnia mailowa: <a href="mailto:pomoc@pomaranczowalinia.pl">pomoc@pomaranczowalinia.pl</a>	
Źródło: <a href="http://www.pomaranczowalinia.pl">www.pomaranczowalinia.pl</a>	

<b>801 199 990</b>	<b>OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA „NARKOTYKI – NARKOMANIA”</b>
<b>codziennie w godz. 16.00 – 21.00, z wyjątkiem świąt państwowych</b> (połączenie kosztuje rozmówcę jedynie cenę pierwszego impulsu)	
Źródło: <a href="http://www.kbpn.gov.pl">www.kbpn.gov.pl</a>	

<b>801 889 880</b>	<b>TELEFON ZAUFANIA DLA UZALEŻNIONYCH BEHAWIORALNIE (tj. od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia)</b>
<b>codziennie, także w weekendy, w godz. 17.00 – 22.00</b> (koszt połączenia z telefonów stacjonarnych to koszt jednego impulsu, według taryfy operatora. Koszt połączenia z telefonów komórkowych – cena za każdą minutę, zależnie od taryfy operatora.	
Źródło: <a href="http://www.psychologia.edu.pl">www.psychologia.edu.pl</a>	

**Lista instytucji pomocowych, zaktualizowana o szczegółowe informacje w zakresie form i harmonogramu wsparcia jest dostępna pod adresem:**

**[www.zatrzymacprzemoc.pl](http://www.zatrzymacprzemoc.pl)**

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**  
w Bolesławcu

**ul. Armii Krajowej 12**  
**59-700 Bolesławiec**

**Tel. 75 612 17 81- 89**  
**[www.zatrzymacprzemoc.pl](http://www.zatrzymacprzemoc.pl)**