

**MATERIAŁY POKONFERENCYJNE  
DOTYCZĄCE**

**SPECJALISTYCZNEGO OŚRODKA POMOCY Kobietom  
DOŚWIADCZAJĄCYM PRZEMOCY**

**UTWORZONEGO W RAMACH PROJEKTU PN. „SPECJALISTYCZNY OŚRODEK  
POMOCY Kobietom DOŚWIADCZAJĄCYM PRZEMOCY” REALIZOWANEGO  
Z DOTACJI PROGRAMU AKTYWNI OBYWATELE – FUNDUSZ KRAJOWY  
FINANSOWANEGO PRZEZ ISLANDIĘ, LIECHTENSTEIN I NORWEGIĘ W RAMACH  
FUNDUSZY EOG**

**LISTOPAD, 2022 R.**

## WSTĘP

W dniu 23 listopada 2022 r. w Wyższej Szkole Biznesu –National-Louis University odbyła się Konferencja pt.: "Reagujmy na przemoc" w ramach ogólnoswiatowej kampanii „16 Dni Akcji Przeciw Przemocy ze względu na Płeć”.

Jej celem było podsumowanie realizowanego projektu oraz przedstawienie Raportu o podjętych działaniach i osiągniętych rezultatach, a także:

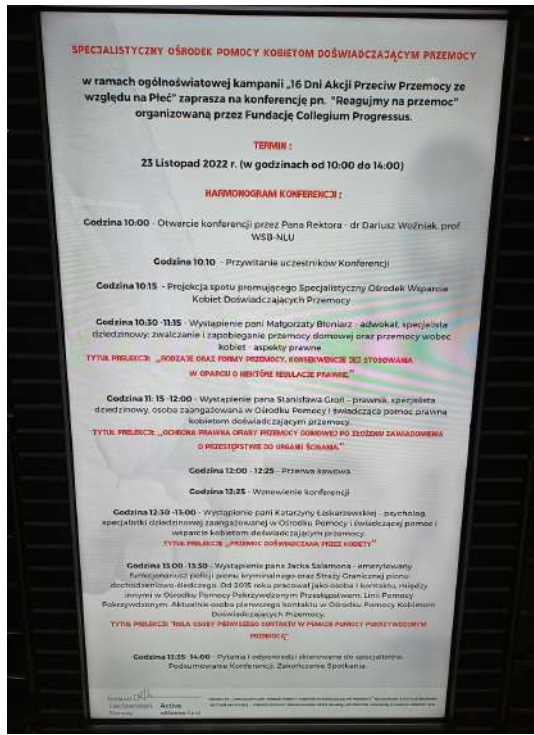
- ukazanie zjawiska przemocy jakiej doświadczają dziewczyny oraz kobiety;
- wzbudzenie refleksji i krytycznego spojrzenia na kulturowe uwarunkowania przemocy, jak i jasne wyznaczenie granic.

Na konferencję zaprosiliśmy pedagogów i psychologów szkolnych, dyrektorów szkół, przedstawicieli Ośrodków Pomocy Społecznej, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych, Ośrodków Wsparcia, Policji, organizacji pozarządowych, a przede wszystkim młodzież szkolną oraz studentów sądeckich uczelni.

Spotkanie stanowiło okazję do przedstawienia zagadnień niezwykle istotnych z punktu widzenia dziewczyn oraz kobiet doświadczających przemocy podczas sesji tematycznych poświęconych zagadnieniom:

- Działania zrealizowane w ramach projektu oraz ich rezultat,
- Rodzaje oraz formy przemocy. Konsekwencje jej stosowania w oparciu o niektóre regulacje prawne,
- Ochrona prawna ofiary przemocy domowej po złożeniu zawiadomienia o przestępstwie do organu ścigania,
- Przemoc doświadczana przez kobiety,
- Rola osoby pierwszego kontaktu w punkcie pomocy pokrzywdzonym przemocą.

W konferencji wzięło udział ponad 80 osób.







## ZAGADNIENIA OMÓWIONE PRZEZ SPECJALISTÓW DZIEDZINOWYCH PODCZAS KONFERENCJI:

1. Rodzaje oraz formy przemocy. Konsekwencje jej stosowania w oparciu o niektóre regulacje prawne - adw. Małgorzata Błoniarz.
2. Ochrona prawna ofiary przemocy domowej po złożeniu zawiadomienia o przestępstwie do organu ścigania - prawnik Stanisław Groń.
3. Przemoc doświadczana przez kobiety - psycholog Katarzyna Łaskarzewska.
4. Rola osoby pierwszego kontaktu w punkcie pomocy pokrzywdzonym przemocą - osoba pierwszego kontaktu Jacek Salamon.



# **Rodzaje oraz formy przemocy. Konsekwencje jej stosowania w oparciu o niektóre regulacje prawne.**

adw. Małgorzata Błoniarz

**STOP PRZEMOCY**



# Rodzaje przemocy

Fizyczna - polegająca na naruszeniu nietykalności fizycznej

Psychiczna - polegająca na naruszeniu godności osobistej

Seksualna - polegająca na naruszeniu intymności

Ekonomiczna - polegająca na naruszenie własności

Zaniedbanie - polegająca na naruszeniu obowiązku do opieki ze strony osób bliskich

STOP PRZEMOCY

# Przemoc fizyczna - naruszanie 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, uderzenie w twarz - tzw. "policzek", przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, itp.

STOP PRZEMOCY



# Kodeks karny - art. 156. [Ciężki uszczerbek na zdrowiu]

## § 1.

Kto powoduje ciężki uszczerbek na zdrowiu w postaci:

- 1) pozbawienia człowieka wzroku, słuchu, mowy, zdolności płodzenia,
- 2) innego ciężkiego kalectwa, ciężkiej choroby nieuleczalnej lub długotrwałej, choroby realnie zagrażającej życiu, trwałej choroby psychicznej, całkowitej albo znacznej trwałej niezdolności do pracy w zawodzie lub trwałego, istotnego zeszpecenia lub zniekształcenia ciała,

podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.

## § 2.

Jeżeli sprawca działa nieumyślnie, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

## § 3.

Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 jest śmierć człowieka, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 5, karze 25 lat pozbawienia wolności albo karze dożywotniego pozbawienia wolności.

# Kodeks karny - Art. 157. [Średni i lekki uszczerbek na zdrowiu]

## § 1.

Kto powoduje naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia, inny niż określony w art. 156 § 1, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

## § 2.

Kto powoduje naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia trwający nie dłużej niż 7 dni, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

## § 3.

Jeżeli sprawca czynu określonego w § 1 lub 2 działa nieumyślnie, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

# Kodeks karny - Art. 157. [Średni i lekki uszczerbek na zdrowiu] cd.

## § 4.

Ściganie przestępstwa określonego w § 2 lub 3, jeżeli naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia nie trwał dłużej niż 7 dni, odbywa się z oskarżenia prywatnego, chyba że pokrzywdzonym jest osoba najbliższa zamieszkująca wspólnie ze sprawcą.

## § 5.

Jeżeli pokrzywdzonym jest osoba najbliższa, ściganie przestępstwa określonego w § 3 następuje na jej wniosek.



# Przemoc psychiczna - naruszenie godności osobistej

- Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np.: obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie, itp.;
- Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest trudna do udowodnienia.

# Kodeks karny – art. 207

## § 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.

## § 1a.

Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

## § 2.

Jeżeli czyn określony w § 1 lub 1a połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

## § 3.

Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1-2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

# Kodeks karny - Art. 189. [Bezprawne pozbawienie wolności]

## § 1.

Kto pozbawia człowieka wolności, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

## § 2.

Jeżeli pozbawienie wolności trwało dłużej niż 7 dni, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

## § 2a.

Jeżeli pozbawienie wolności, o którym mowa w § 2, dotyczy osoby nieporadnej ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

## § 3.

Jeżeli pozbawienie wolności, o którym mowa w § 1-2a, łączyło się ze szczególnym udręczeniem, sprawca podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.



# Kodeks karny - Art. 190. [Groźba karalna]

## § 1.

Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

## § 2.

Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

# Kodeks karny - Art. 190a. [Uporczywe nękanie]

## § 1.

Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

# Kodeks karny - Art. 191. [Zmuszanie do określonego zachowania. Utrudnianie korzystania z lokalu mieszkalnego]

## § 1.

Kto stosuje przemoc wobec osoby lub groźbę bezprawną w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

## § 1a.

Tej samej karze podlega, kto w celu określonym w § 1 stosuje przemoc innego rodzaju uporczywie lub w sposób istotnie utrudniający innej osobie korzystanie z zajmowanego lokalu mieszkalnego.



# Przemoc seksualna - naruszenie intymności

Przemoc seksualna polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Np.: wymuszanie pożycia, zgwałcenie, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.

STOP PRZEMOCY

# Kodeks karny - art. 197. [Zgwałcenie i wymuszenie czynności seksualnej]

## § 1.

Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

## § 2.

Jeżeli sprawca, w sposób określony w § 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

## § 3.

Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia:

- 1) wspólnie z inną osobą,
  - 2) wobec małoletniego poniżej lat 15,
  - 3) wobec wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry,
- podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.

## § 4.

Jeżeli sprawca czynu określonego w § 1-3 działa ze szczególnym okrucieństwem, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 5.

## Kodeks karny - Art. 198. [Seksualne wykorzystanie niepoczytalności lub bezradności]

Kto, wykorzystując bezradność innej osoby lub wynikający z upośledzenia umysłowego lub choroby psychicznej brak zdolności tej osoby do rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem, doprowadza ją do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

# Kodeks karny - Art. 199. [Seksualne wykorzystanie stosunku zależności lub krytycznego położenia]

## § 1.

Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia, doprowadza inną osobę do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

## § 2.

Jeżeli czyn określony w § 1 został popełniony na szkodę małoletniego, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

## § 3.

Karze określonej w § 2 podlega, kto obcuje płciowo z małoletnim lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej albo doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, nadużywając zaufania lub udzielając w zamian korzyści majątkowej lub osobistej albo jej obietnicy.



# Kodeks karny - Art. 200. [Seksualne wykorzystanie małoletniego]

## § 1.

Kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

## § 2.

(uchylony).

## § 3.

Kto małoletniemu poniżej lat 15 prezentuje treści pornograficzne lub udostępnia mu przedmioty mające taki charakter albo rozpowszechnia treści pornograficzne w sposób umożliwiający takiemu małoletniemu zapoznanie się z nimi, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

# Kodeks karny - Art. 200. [Seksualne wykorzystanie małoletniego] cd.

## § 4.

Karze określonej w § 3 podlega, kto w celu swojego zaspokojenia seksualnego lub zaspokojenia seksualnego innej osoby prezentuje małoletniemu poniżej lat 15 wykonanie czynności seksualnej.

## § 5.

Karze określonej w § 3 podlega, kto prowadzi reklamę lub promocję działalności polegającej na rozpowszechnianiu treści pornograficznych w sposób umożliwiający zapoznanie się z nimi małoletniemu poniżej lat 15.

# Przemoc ekonomiczna - naruszenie własności

Przemoc ekonomiczna wiąże się celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby.

Np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek "na wspólne konto", sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, itp.

STOP PRZEMOCY

# Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich

Jest formą przemocy ekonomicznej i może się przejawiać w np. niełożeniu na utrzymanie osoby uprawnionej do alimentacji, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokożenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.



# Kodeks karny – art. 209

## § 1.

Kto uchyla się od wykonania obowiązku alimentacyjnego określonego co do wysokości orzeczeniem sądowym, ugodą zawartą przed sądem albo innym organem albo inną umową, jeżeli łączna wysokość powstałych wskutek tego zaległości stanowi równowartość co najmniej 3 świadczeń okresowych albo jeżeli opóźnienie zaległego świadczenia innego niż okresowe wynosi co najmniej 3 miesiące, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

## § 1a.

Jeżeli sprawca czynu określonego w § 1 naraża osobę uprawnioną na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

## § 2.

Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 1a następuje na wniosek pokrzywdzonego, organu pomocy społecznej lub organu podejmującego działania wobec dłużnika alimentacyjnego.

# Kodeks karny – art. 209 cd.

## § 3.

Jeżeli pokrzywdzonemu przyznano odpowiednie świadczenia rodzinne albo świadczenia pieniężne wypłacane w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów, ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 1a odbywa się z urzędu.

## § 4.

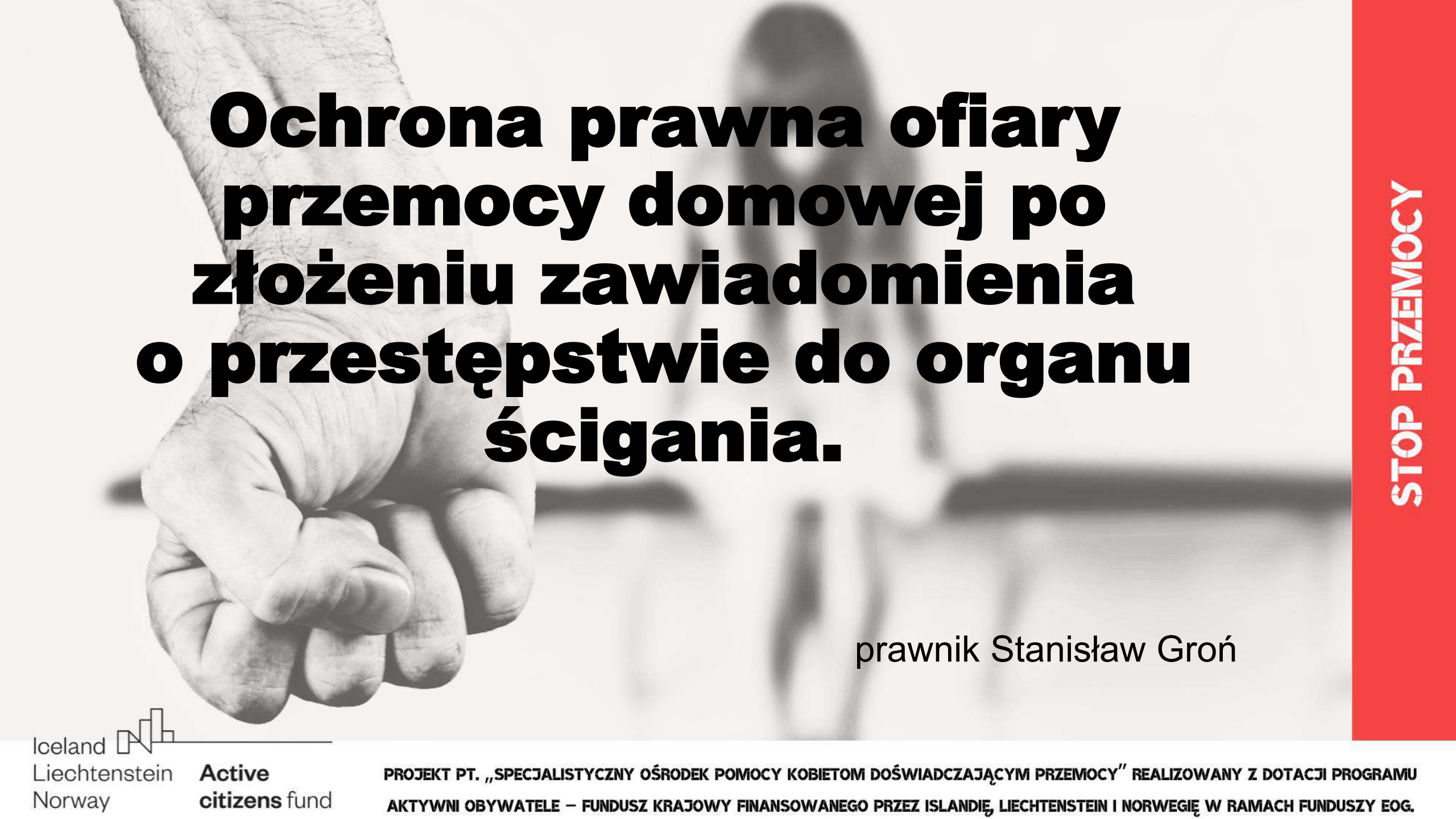
Nie podlega karze sprawca przestępstwa określonego w § 1, który nie później niż przed upływem 30 dni od dnia pierwszego przesłuchania w charakterze podejrzanego uiścił w całości zaległe alimenty.

## § 5.

Sąd odstępuje od wymierzenia kary, jeżeli nie później niż przed upływem 30 dni od dnia pierwszego przesłuchania w charakterze podejrzanego sprawca przestępstwa określonego w § 1a uiścił w całości zaległe alimenty, chyba że wina i społeczna szkodliwość czynu przemawiają przeciwko odstąpieniu od wymierzenia kary.

## Źródła:

- <https://www.niebieskalinia.pl/o-zjawisku-przemocy/formy-przemocy>
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny, Dz.U.2022.1138 t.j. z dnia 2022.05.30



# Ochrona prawna ofiary przemocy domowej po złożeniu zawiadomienia o przestępstwie do organu ścigania.

prawnik Stanisław Groń



# 1. Przepisy prawa karnego materialnego chroniące ofiarę przemocy domowej

a. art. 207 k.k.

§ 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.

§ 1a. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 lub 1a połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1–2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

# 1.Przepisy prawa karnego materialnego chroniące ofiarę przemocy domowej

b. art. 157 k.k.

§ 1. Kto powoduje naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia, inny niż określony w art. 156 § 1, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. Kto powoduje naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia trwający nie dłużej niż 7 dni, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 3. Jeżeli sprawca czynu określonego w § 1 lub 2 działa nieumyślnie, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

**§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 2 lub 3, jeżeli naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia nie trwał dłużej niż 7 dni, odbywa się z oskarżenia prywatnego, chyba że pokrzywdzonym jest osoba najbliższa zamieszkująca wspólnie ze sprawcą.**

# 1.Przepisy prawa karnego materialnego chroniące ofiarę przemocy domowej

c. przestępstwa ścigane z oskarżaniem prywatnym, znieważenie i naruszenie nietykalności cielesnej

➤ znieważenie określone w art. 216. k.k.

Kto znieważa inną osobę w jej obecności albo choćby pod jej nieobecność, lecz publicznie lub w zamiarze, aby zniewaga do osoby tej dotarła, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności. Ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

➤ naruszenie nietykalności cielesnej określone w art. **217 k.k.**

Kto uderza człowieka lub w inny sposób narusza jego nietykalność cielesną, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku. Ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

## 2. Inicjowanie postępowania karnego.

- Ofiara może złożyć bezpośrednio zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa ustnie w najbliższej jednostce Policji lub w formie pisemnej do jednostki Policji lub Prokuratury. O podejrzeniu popełnienia przestępstwa przemocy fizycznej zawiadomić może każdy kto dowie się o popełnieniu takiego przestępstwa. Reguluje to art. 304 par 1 k.k. (tzw. społeczny obowiązek zawiadomienia o przestępstwie ściganym z urzędu, a takim przestępstwem jest od kilkunastu lat przestępstwo znęcania się fizycznego i psychicznego nad członkiem rodziny lub osoba pozostająca w stosunku zależności.
- W przeciwieństwie do społecznego obowiązku, instytucje państwowe i samorządowe (np. szkoły, MOPS, Sad) które w związku z prowadzoną działalnością dowiedziały się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu są obowiązane niezwłocznie zawiadomić prokuratora lub Policję oraz przedsięwziąć niezbędne czynności, do czasu przybycia organów ścigania, aby nie dopuścić do zatarcia śladów i dowodów przestępstwa (np. pracownik MOPS który jest na spotkaniu w rodzinie jest świadkiem przemocy jest zobowiązany do niezwłocznego zawiadomienia Policji)
- W wypadku gdy pracownik instytucji nie zawiadomi o przestępstwie może narazić się na zarzut popełnienia przestępstwa z art. 231 k.k. tzw. niedopełnienie obowiązków.



### 3. Status ofiary przemocy domowej po złożeniu zawiadomienia.

- Ofiara przemocy uzyskuje status osoby pokrzywdzonej, a z tym związane jest szereg uprawnień strony postępowania karnego. Najważniejsze z nich to:
  - prawo przejrzenia akt na każdym etapie postępowania karnego za zgodą prowadzącego postępowanie. Można odmówić tylko w wyjątkowych sytuacjach (ważny interes państwa lub jest potrzeba zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania – art. 156 par 5).
  - prawo złożenia zażalenia na zarządzenia i postanowienia w trakcie postępowania karnego.
  - prawo składania wniosków dowodowych.
  - w postępowaniu przed sądem pokrzywdzony może występować w charakterze oskarżyciela posiłkowego. W skrócie można określić że ma zbliżone prawa do prokuratora przed sądem. Może zadawać oskarżonemu i świadkom pytania. A przede wszystkim po przesłuchaniu w charakterze świadka może pozostać na sali rozpraw. Jeżeli niełoży wniosku o występowanie w charakterze oskarżyciela posiłkowego po przesłuchaniu w charakterze świadka musi opuścić salę rozpraw.

## 4. Postępowanie sprawdzające.

Z praktyki wynika, że większość postępowań z art. 207 k.k. rozpoczyna się postępowaniem sprawdzającym z art. 307 k.p.k. Jest to etap postępowania karnego, którego zadaniem jest sprawdzenia faktów wskazanych w zawiadomieniu, celem ustalenia czy zachodzi uzasadnione podejrzenie popełnienia przestępstwa. Organ procesowy ma 30 dni na te czynności, które kończą się wydaniem postanowienia o odmowie wszczęcia dochodzenia lub wszczęciem postępowania karnego. Na decyzję o odmowie wszczęcia dochodzenia ofiara przemocy ma prawo złożenia zażalenia. Zażalenie rozpatruje prokurator który zatwierdził decyzję. Jeżeli zgadza się z argumentami zażalenia nakazuje wszcząć postępowanie karne, a jeżeli nie to przesyła zażalenie wraz z materiałami do sądu. Niestety okres w którym sądu rozpatrują zażalenia jest bardzo długi i w niektórych wypadkach wynosi on nawet ponad rok czasu.

## 5. Ochrona ofiary przemocy w postępowaniu karnym.

### Tymczasowe aresztowanie sprawcy

- Art. 258. § 1. Tymczasowe aresztowanie i pozostałe środki zapobiegawcze można stosować, jeżeli zachodzi: 1) uzasadniona obawa ucieczki lub ukrycia się oskarżonego, zwłaszcza wtedy, gdy nie można ustalić jego tożsamości albo nie ma on w kraju stałego miejsca pobytu; 2) uzasadniona obawa, że oskarżony będzie nakłaniał do składania fałszywych zeznań lub wyjaśnień albo w inny bezprawny sposób utrudniał postępowanie karne.
- § 3. **Środek zapobiegawczy można wyjątkowo zastosować także wtedy, gdy zachodzi uzasadniona obawa, że oskarżony, któremu zarzucono popełnienie zbrodni lub umyślnego występku, popełni przestępstwo przeciwko życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu powszechnemu, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa groził – najczęściej stosowana przesłanka przy sprawie przemocy domowej.**

Środki zapobiegawcze w postaci nakazu opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania . środek ten stosuje się na okres 3 miesięcy, a następnie jeżeli sytuacja nie uległa zmianie może być przedłużany przez sąd na kolejny okres.

- Art. 275a. § 1. Tytułem środka zapobiegawczego można nakazać oskarżonemu o przestępstwo popełnione z użyciem przemocy na szkodę osoby wspólnie zamieszkującej okresowe opuszczenie 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.

Dozór połączony z zakazem kontaktowania się i zbliżania na określonej odległość do pokrzywdzonego.

- Art. 275§ 1 k.p.k.. Tytułem środka zapobiegawczego można oddać oskarżonego pod dozór Policji . Oddany pod dozór ma obowiązek stosowania się do wymagań zawartych w postanowieniu sądu lub prokuratora. Obowiązek ten może polegać na zakazie opuszczania określonego miejsca pobytu, zgłaszaniu się do organu dozoru w określonych odstępach czasu, zawiadamianiu go o zamierzonym wyjeździe oraz o terminie powrotu, **zakazie kontaktowania się z pokrzywdzonym lub z innymi osobami, zakazie zbliżania się do określonych osób na wskazaną odległość, zakazie przebywania w określonych miejscach**, a także na innych ograniczeniach swobody oskarżonego, niezbędnych do wykonywania dozoru.

W postępowaniu karnym pokrzywdzony może wystąpić do sądu o pełnomocnika z urzędu jeżeli nie jest w stanie ponieść kosztów wynagrodzenia pełnomocnika z wyboru.

- Regulują to przepisy dot. wyznaczenia pełnomocnika z urzędu w postępowaniu cywilnym, tj. art. 117 k.p.c. który stwierdza, że osoba fizyczna, niezwolniona przez sąd od kosztów sądowych, może się domagać ustanowienia adwokata lub radcy prawnego, jeżeli złoży oświadczenie, z którego wynika, że nie jest w stanie ponieść kosztów wynagrodzenia adwokata lub radcy prawnego bez uszczerbku utrzymania koniecznego dla siebie i rodziny.

## 6. Najczęściej stosowane pozakarne rozwiązania prawne mające na celu ochronę ofiar przemocy.

Zobowiązanie sprawcy do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania

- art. 11 a Ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Jeżeli członek rodziny wspólnie zajmujący mieszkanie, swoim zachowaniem polegającym na stosowaniu przemocy w rodzinie czyni szczególnie uciążliwym wspólne zamieszkiwanie, osoba dotknięta tą przemocą może żądać, aby sąd, właściwy, zobowiązał go do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazał zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia. Przepisy można stosować gdy osoba dotknięta przemocą w rodzinie opuściła wspólnie zajmowane mieszkanie z powodu stosowania wobec niej przemocy w tym mieszkaniu lub gdy członek rodziny stosujący przemoc w rodzinie opuścił wspólnie zajmowane mieszkanie, a także gdy osoba stosująca przemoc w rodzinie, okresowo lub nieregularnie przebywa w mieszkaniu wspólnie z osobą dotkniętą przemocą w rodzinie.

Nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania i zakaz zbliżania się do niego

- art. 15aa i następane Ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 roku o Policji. Przepisy obowiązują od 30 listopada 2020 roku. Policjant ma prawo wydać wobec osoby stosującej przemoc w rodzinie w rozumieniu przepisów ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, stwarzającej zagrożenie dla życia lub zdrowia osoby dotkniętej tą przemocą, nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia, lub zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia. Nakaz lub zakaz traci moc po upływie czternastu dni od dnia ich wydania, chyba że sąd udzielił zabezpieczenia w sprawach o zobowiązanie osoby stosującej przemoc w rodzinie do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania

Pozew o rozwód lub separację

- art. 56 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. Jeżeli między małżonkami nastąpił zupełny i trwały rozkład pożycia, każdy z małżonków może żądać, ażeby sąd rozwiązał małżeństwo przez rozwód. Rozkład pożycia w sferze ekonomicznej, psychicznej i fizycznej.

Pozew o alimenty lub zaspokojenie potrzeb rodziny, podniesienie alimentów

- art. 133 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. Zgodnie z jego treścią rodzice obowiązani są do świadczeń alimentacyjnych wobec dziecka, które nie jest jeszcze w stanie utrzymać się samodzielnie.

## 6. Najczęściej stosowane pozakarne rozwiązania prawne mające na celu ochronę ofiar przemocy.

### Ograniczenie władzy rodzicielskiej

- art. 107 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. Sąd może powierzyć wykonywanie władzy rodzicielskiej jednemu z rodziców, ograniczając władzę rodzicielską drugiego do określonych obowiązków i uprawnień w stosunku do osoby dziecka, jeżeli dobro dziecka za tym przemawia.

### Pozbawienie władzy rodzicielskiej

- art. 111 krio. Jeżeli rodzice nadużywają władzy rodzicielskiej lub w sposób rażący zaniedbują swe obowiązki względem dziecka, sąd opiekuńczy pozbawi rodziców władzy rodzicielskiej.

### Wniosek do komisji przeciwalkoholowej o leczenie sprawcy

- Art. 24. Ustawy z 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi. Osoby, które w związku z nadużywaniem alkoholu powodują rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchylają się od obowiązku zaspokajania potrzeb rodziny albo systematycznie zakłócają spokój lub porządek publiczny, kieruje się na badanie przez biegłego w celu wydania opinii w przedmiocie uzależnienia od alkoholu i wskazania rodzaju zakładu leczniczego.

### Wniosek do sądu o leczenie w zamkniętym zakładzie psychiatrycznym

- art. 23. Ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego, który stwierdza, że osoba chora psychicznie może być przyjęta do szpitala psychiatrycznego bez zgody wymaganej w art. 22 tylko wtedy, gdy jej dotychczasowe zachowanie wskazuje na to, że z powodu tej choroby zagraża bezpośrednio własnemu życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób.

Orzeczenie Europejskiego Trybunału Praw Człowieka w Strasburgu ( nr skargi 63377/19), w którym skarżący zarzucili że Państwo Polskie naruszyło art. 2 Europejskiej Konwencji Praw Człowieka (prawo życia) i art. 3 (zakaz tortur).

- Skarżący jako osoby najbliższe ofiary przemocy domowej, która została zabita przez swojego męża zarzucili niepodjęcie przez polskie władze odpowiednich środków ochrony zmarłej oraz skarżących którzy byli nieludzko traktowani przez sprawcę przemocy. W sprawie Policja podejmowała interwencje oraz została założona niebieska karta. Sytuacja eskalowała przez ponad 6 miesięcy. Dzień przed zabójstwem ofiara złożyła zawiadomienie o przestępstwie z art. 207 k.k. Sprawca został skazany za przestępstwo z art. 148 k.k. i z art. 207 k.k. Rząd Polski przyznał, że doszło do naruszenia art. 2 konwencji w związku z zabójstwem oraz art. 3 Konwencji w związku z niepodjęciem przez polskie władze odpowiednich środków w celu ochrony skarżących przed złym traktowaniem przez ich ojca oraz zobowiązał do wypłaty dotkniętym przemocą 26.000 EURO oraz 26.000 UERO tytułem zadośćuczynienia.



## 7. Sytuacja małoletniego ofiary przemocy domowej w postępowaniu karnym.

Bardzo często sprawca przemocy działa w stosunku do partnera i małoletnich dzieci. Z uwagi na przepisy kodeksu rodzinnego i opiekuńczego w takim wypadku prawa małoletniego nie reprezentują rodzice, lecz wyznaczony przez sąd kurator dla osoby małoletniej. Najczęściej jest to adwokat, lub radca prawny. Małoletni w postępowaniu przygotowawczy przesłuchiwany jest przez sąd w specjalnie do tego wyznaczonym pomieszczeniu w obecności stron postępowania. Przesłuchanie jest nagrywane i powinno odbywać się tylko raz.

Określone jest to w art. 185a. § 1 k.p.k. który stwierdza, że w sprawach o przestępstwa popełnione z użyciem przemocy lub groźby bezprawnej pokrzywdzonego, który w chwili przesłuchania nie ukończył 15 lat, przesłuchuje się w charakterze świadka tylko wówczas, gdy jego zeznania mogą mieć istotne znaczenie dla rozstrzygnięcia sprawy, i tylko raz, chyba że wyjdą na jaw istotne okoliczności, których wyjaśnienie wymaga ponownego przesłuchania, lub żąda tego oskarżony, który nie miał obrońcy w czasie pierwszego przesłuchania pokrzywdzonego. Przesłuchanie przeprowadza sąd na posiedzeniu z udziałem biegłego psychologa niezwłocznie, nie później niż w terminie 14 dni od dnia wpływu wniosku. Prokurator, obrońca oraz pełnomocnik pokrzywdzonego mają prawo wziąć udział w przesłuchaniu. Na rozprawie głównej odtwarza się sporządzony zapis obrazu i dźwięku przesłuchania oraz odczytuje się protokół przesłuchania. W sprawach o w/w przestępstwa wymienione małoletniego pokrzywdzonego, który w chwili przesłuchania ukończył 15 lat, przesłuchuje się w warunkach określonych w jak wyżej, gdy zachodzi uzasadniona obawa, że przesłuchanie w innych warunkach mogłoby wywrzeć negatywny wpływ na jego stan psychiczny.

## 8. Przykłady udzielonej pomocy w ramach projektu Collegium Progressus

Mąż znęcał się nad kobietą fizycznie. Założyła sprawę karną a później się wycofała. Rozwód bez orzekania o winie. Były zasądzone alimenty. Ojciec ma ograniczaną władzę rodzicielską. W sierpniu ubiegłego roku uderzył i znieważył słownie córkę, gdy razem byli na wakacjach. Fakt ten zgłosiła na Policję i na tym się sprawa zakończyła.

- *Udzielono pomocy w formie sporządzenia projektu prywatnego aktu oskarżenia przeciwko sprawcy o przestępstwa z art. 216 k.k. i z art. 217 k.k. Teoretycznie Policja miała obowiązek wszczęcia postępowania z art. 157 k.k. ale często postępowanie z oskarżenia prywatnego jest mniej sformalizowane i skuteczniejsze dla ofiary przemocy.*

Kobieta po rozwodzie. Były mąż był skazany za znęcanie się psychiczne i fizyczne nad nią. Wyszedł z zakładu karnego i nęka byłą żonę sms-ami oraz obserwuje w miejscach publicznych. Ma ustalone kontakty z dziećmi, ale wykorzystuje je praktycznie jako pretekst do kontaktu z byłą żoną.

- *Sporządzono projekt zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa nękania określonego w art. 190a k.k. tj. gdy sprawca uporczywie nęka inną osobę lub osobę jej najbliższą i wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność. Przestępstwo ścigane jest na wniosek pokrzywdzonego. Sporządzono także wniosek do sądu rodzinnego o pozbawienie władzy rodzicielskiej ojca lub zmianę kontaktów z dziećmi.*

Mąż znęca się psychicznie nad żoną. Toczy się już w tej sprawie postępowanie karne. Po złożeniu zawiadomienia przez kobietę przestał łożyć na utrzymanie rodziny.

- *Sporządzono projekt pozwu o zaspokojenie potrzeb rodziny na podstawie art. 27 Kodeksu rodzinnego, który stwierdza, że jedno z małżonków może dochodzić od współmałżonka środków utrzymania w zakresie odpowiadającym obowiązkowi przyczyniania się przez niego do zaspokajania potrzeb rodziny. Dochodzenie tych roszczeń odbywa się tak jak dochodzenie roszczeń alimentacyjnych na rzecz osób uprawnionych.*

## 8. Przykłady udzielonej pomocy w ramach projektu Collegium Progressus

W 2001 r. odbył się rozwód z winy męża. Było prowadzone postępowanie karne w sprawie o znęcanie się fizyczne i psychiczne. Zakończyło się skazaniem sprawcy. Sprawca mieszka nadal z ofiarą i jej dziećmi. Nadużywa alkoholu, nie płaci alimentów, wszczyna awantury.

- *Sporządzono wniosek o opuszczenie mieszkania na podstawie art. 11a ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz sporządzono zawiadomienie o przestępstwie z art. 207 k.k. z wnioskiem o zakaz zbliżanie się na odległość nie mniejszą niż 100 m i nakaz opuszczenia mieszkania.*

Mąż zgłaszającej znęcał się nad nią od kilkadziesiąt lat. Na początku znęcał się fizycznie. Gdy dorosły dzieci, który broniły swojej matki zaczął znęcać się psychicznie. Były składane zawiadomienia w tej sprawie, ale pod wpływem męża wycofywała. Obecnie toczy się postępowanie w którym sprawca był tymczasowo aresztowany. Areszt zakończył się tak jak i środek zapobiegawczy w postaci nakazu opuszczenia.

- *Sporządzono wniosek o zobowiązanie sprawcy do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania w oparciu o art. 11a ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Wniosek o pełnomocnika w sprawie karnej oraz pozew o zaspokojenie potrzeb rodziny.*

Strony po rozwodzie z winy męża. Mieszkają oddzielnie. Sprawca skazany prawomocnym wyrokiem za znęcanie się psychiczne i fizyczne. Miał zakaz kontaktowania się z ofiarą przez okres dwóch lat. Gdy zakaz się zakończył sprawca podjeżdża pod dom byłej żony i ją obserwuje. Wchodzi też do domu pod jej nieobecność.

- *Sporządzono projekt zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa nękania określonego w art. 190a k.k. oraz wniosek o zakaz zbliżanie się w oparciu o ustawę o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.*



# „Przemoc doświadczana przez kobiety”

psycholog Katarzyna Łaskarzewska

STOP PRZEMOCY

Iceland   
Liechtenstein  
Norway

**Active  
citizens fund**

PROJEKT PT. „SPECJALISTYCZNY OŚRODEK POMOCY KBIETOM DOŚWIADCZAJĄCYM PRZEMOCY” REALIZOWANY Z DOTACJI PROGRAMU AKTYWNI OBYWATELE – FUNDUSZ KRAJOWY FINANSOWANEGO PRZEZ ISLANDIĘ, LIECHTENSTEIN I NORWEGIĘ W RAMACH FUNDUSZY EOG.



# Przemoc psychiczna

Znęcanie się może przyjąć najróżniejsze formy – przemocy fizycznej, seksualnej lub psychicznej. Przemoc psychiczna nie pozostawia widocznych śladów na ciele, przez co bywa bardzo trudna do udowodnienia. Bardzo często zdarzają się też sytuacje, w których sama ofiara przemocy psychicznej nie zdaje sobie sprawy z tego, co ją bezpośrednio dotyka. Racjonalizuje sobie całe zjawisko i postrzega je za coś zupełnie normalnego.

STOP PRZEMOCY



# CZYM JEST PRZEMOC PSYCHICZNA?

Przemoc psychiczna to forma długotrwałego znęcania się nad drugą osobą i w świetle polskiego prawa traktowana jest jako przestępstwo. Przemoc psychiczna polega na wchodzeniu w takie interakcje z drugim człowiekiem, by w ich następstwie czuł się źle.

Formą przemocy psychicznej mogą być :

1. groźby
2. wyzwiska
3. manipulacja drugim człowiekiem
4. szantaż
5. upokorzenia
6. publiczne uszczypliwości
7. inne działania które mają na celu obniżenie wartości drugiej osoby.

Przemocą psychiczną jest **ciągła agresja słowna**, ale też lekceważenie starań drugiej osoby, traktowanie jej i jej starań z pogardą, wywieranie wpływu i presji, czy nadmierne kontrolowanie życia ofiary. Agresor może zacząć uzależniać od siebie swoją ofiarę – na przykład poprzez zabieranie jej pieniędzy, przejmowanie jej korespondencji, izolowanie od innych ludzi i pełną inwigilację jej życia.

W przemocy psychicznej dużą rolę odgrywają też **groźby** – także te dotyczące przemocy fizycznej oraz akty agresji – może nią być przemoc fizyczna sama w sobie, ale też na przykład ataki złości i niszczenie rzeczy oraz inne pokazy swojej fizycznej siły nad ofiarą. **Nie ma jednego schematu działania**, niektórzy agresorzy mogą działać mniej lub bardziej subtelnie – wszystkie działania, które są jednak przez nich podejmowane, mają na celu pozostawienie głębokich ran. Nie w sferze fizycznej, a psychicznej.

## 10 SYGNAŁÓW, ŻE PRAWDOPODOBNIENIE JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY PSYCHICZNEJ

Rozpoznanie przemocy psychicznej nie należy do najłatwiejszych, zwykle bowiem nie zostawia ona widocznych śladów, jak przemoc fizyczna. Symptomami, które możemy zaobserwować są zwykle objawy emocjonalne, w tym obniżenie pewności siebie i samooceny. Poniżej spis 10 typowych, ale o nieoczywistych oznakach, które sprawiają, że możesz być ofiarą przemocy psychicznej. Zastanów się szczerze, czy poniższe stwierdzenia mogą Cię dotyczyć.

1. Czujesz się gorsza/y od innych, stale krytykowana/y i ośmieszana/y;
2. Masz poczucie winy przez to, jak ktoś Cię traktuje;
3. Czujesz się bezsilna/y, ale nie możesz swobodnie mówić o swoich uczuciach, bo jesteś stale kontrolowana/y;
4. Czujesz się mniej ważna/y, ponieważ stale ktoś narzuca Ci swoją wolę, swoje zdanie;
5. Nie doświadczasz miłości i czułości, a za to otrzymujesz krytykę, chłód emocjonalny czy obojętność;
6. Czujesz się samotna/y, ponieważ ktoś ogranicza Ci kontakty z rodziną, bliskimi, przyjaciółmi;
7. Wątpisz w swoje możliwości, ponieważ ktoś stale neguje Twoje zachowania;
8. Brakuje Ci energii i zapału do działania;
9. Znacznie spadła Twoja samoocena i poczucie własnej wartości;
10. Nie umiesz z nikim rozmawiać o swoich problemach, czujesz się bezradna/y i pozostawiona/y sama/sam sobie.

## PRZEMOC PSYCHICZNA W ZWIĄZKU

Przemoc psychiczna w związku to nadal, niestety, częste zjawisko. Może ona – choć wcale nie musi – iść w parze z przemocą fizyczną. W przypadku związku z **toksycznym partnerem**, który stosuje przemoc psychiczną, bardzo często pojawia się próba kontroli i odizolowania partnera od innych ludzi.

Agresor w związku bardzo często próbuje doprowadzić do **odcięcia ofiary od innych**, chce też kontrolować każdy aspekt jej życia – kontrolować nie tylko z kim się spotyka, ale też gdzie idzie, kiedy wróci, z kim rozmawia przez telefon czy kontaktuje się za pośrednictwem Internetu. To często w parze idzie z **patologiczną zazdrością**, która nakazuje oskarżać partnera o zdrady. To zjawisko często bywa bagatelizowane i racjonalizowane. Silne wciąż jest przekonanie, że jeśli ktoś jest zazdrosny to znaczy, że kocha i mu zależy – w ten sposób bardzo łatwo jest nieświadomie pozwolić na kolejne przesuwanie granic aż do kompletnego osaczenia.

Ofiara przemocy psychicznej w związkach może też doświadczać **ciągłej manipulacji i szantażu**, który ma na celu wymuszać na niej określone zachowania. Dochodzi do tego ciągłe obniżanie samooceny, która w rezultacie doprowadza do przekonania, że na nic lepszego się nie zasługuje i tkwienia nadal w toksycznej relacji.



## SKUTKI PRZEMOCY PSYCHICZNEJ

**Przemoc psychiczna nie zostawia śladów na ciele**, potrafi jednak boleśnie i dotkliwie ranić umysł, a w rezultacie oddziaływać na całe późniejsze życie ofiary. Jakie mogą być skutki przemocy psychicznej?

- Osoba, która doświadcza długotrwałej przemocy psychicznej na przykład w związku może nie być w rezultacie w stanie do **prowadzenia samodzielnego życia**. Pozwala się przekonać agresorowi, że jest do niczego i sama sobie na pewno nie poradzi, więc boi się odejść. W ten sposób ciągle pada ofiarą przemocy i nie jest w stanie się z tego układu wydostać.
- Często też jest **ciągle poczucie winy** – osoba, która doświadcza przemocy psychicznej w końcu przyjmuje punkt widzenia oprawcy i uważa, że wszystko, co się dzieje jest jej winą – bo sprowokowała partnera bądź rodzica do określonego zachowania. Coraz bardziej stara się sprostać stawianymi przed nią wymaganiami, bo wierzy, że jeśli będzie zachowywać się idealnie, nie będzie dawać pretekstu do znęcania się nad nią.



Przemoc tego typu sprawia, że ofiara – dziecko lub osoba dorosła – uczy się **żyć pod dyktando napastnika**. Próbuje zrobić wszystko, by dopasować się do jego oczekiwań – zachowuje się, mówi i ubiera tak, jak życzy sobie tego agresor. Racjonalizuje sobie jego zachowania i sama odcina się od ludzi, by nie zdenerwować osoby, która się nad nią znęca. Ofiary tego typu przemocy mają nie tylko bardzo **niską samoocenę** – często towarzyszy im też szereg innych dolegliwości. Mogą cierpieć na bezsenność, mieć koszmary nocne, cierpieć z powodu depresji, nerwic lub stanów nerwowych.

Mogą pojawiać się też **somatyczne objawy** związane z lękiem: drżenie rąk, nudności, kołatanie serca, zawroty głowy czy problemy gastryczne.

Osoby dotknięte problemem przemocy psychicznej są też zamknięte w sobie, wycofane i niechętne do nawiązywania kontaktów. Nie potrafią nawiązywać zdrowych relacji, bo trwają w ciągłym poczuciu zagrożenia, a także nie postrzegają siebie jako osoby wartościowe i takie, które zasługują na miłość i uwagę.

Dzieci dotknięte tym problemem mogą mieć też bardzo poważne problemy emocjonalne i rozwijać się gorzej pod względem intelektualnym niż ich rówieśnicy.

## WALCZ O SIEBIE! POSZUKAJ POMOCY

Bycie ofiarą przemocy nie jest powodem do wstydu. W takim wypadku należy szukać pomocy, by móc rozpocząć nowy, wolny od strachu i bólu, rozdział w życiu. To nie jest zadanie, któremu można podołać w pojedynkę, dlatego warto szukać wszelkiego wsparcia.

Jeśli jesteś ofiarą przemocy psychicznej, pamiętaj przede wszystkim, że nie jesteś pozostawiona sama sobie. Możesz zgłosić się o pomoc do odpowiednich służb, które na pewno udzielą Ci pomocy.

Możesz zdecydować się na **terapię indywidualną**, by móc otworzyć się przed terapeutą i zrozumieć siebie i mechanizmy, które Tobą rządziły dotychczas. Jeśli Twoje problemy zostaną nazwane i zdefiniowane, dużo łatwiej będzie Ci je rozwiązać.

Ofiary przemocy psychicznej w rodzinie mogą też sporo zyskać na **terapiach rodzinnych**, gdzie wspólnie pokrzywdzeni członkowie rodziny będą pracować nad swoimi problemami i udzielać sobie wzajemnie tak potrzebnego wsparcia.

Istnieje jeszcze **terapia grupowa** – to miejsce, w którym nie tylko można poradzić sobie ze swoimi problemami, ale też otrzymać wsparcie osób, które mają podobny bagaż doświadczeń. Poznanie osób na różnym etapie wychodzenia z roli ofiary przemocy psychicznej może być motywującym doznaniem i sposobem na rozpoczęcie nowego etapu w życiu, tym razem wspólnie z podobnymi osobami.

## Dlaczego kobiety zostają w związkach przemocowych?

Kobiety zostają z dręczycielami z wielu powodów. Można wyodrębnić kilkanaście kategorii kobiet-ofiar, mających wiele wspólnych cech.

### **1. Poszukująca bezpieczeństwa (powtarzający się schemat z dzieciństwa, stereotypy)**

#### **To może być sposób na bezpieczne życie**

Naturalnym dążeniem większości ludzi jest chęć nawiązania bliskich i bezpiecznych relacji z partnerem.

Bezpieczeństwo w niebezpiecznym związku nie oznacza fizycznego czy emocjonalnego zadowolenia. Bezpieczeństwo oznacza życie w warunkach, które się dobrze zna. Na pierwszy rzut oka wygląda to tak, jakby łatwiejsze do zaakceptowania było znane zło niż dobro, które jest niepewne i obce.

## 2. Zaślepiąca

### To nie jest przemoc

Wydaje się oczywiste, że kobieta bita, która musi ukrywać siniaki pod mocnym makijażem, korzystać sporadycznie (lub często) z doraźnej pomocy lekarskiej, zdaje sobie sprawę, że jest ofiarą przemocy w rodzinie. Ale niekiedy tak nie jest.

Kobiety uruchamiające "mechanizm zaprzeczania" to dość powszechne zjawisko. Nie odnoszą do siebie określenia: "ofiara przemocy". Zazwyczaj są inteligentne. Mogą mieć przyjaciółki bite i dręczone przez mężów. Zdają sobie sprawę, że tamte kobiety są ofiarami, ale siebie tak nie postrzegają, pomimo powtarzających się brutalnych aktów.

Są kobiety, które nigdy nie zaznały spokoju i szczęścia. One nie wiedzą, że to jest możliwe. Myślą o tym jak o locie statkiem kosmicznym: jeśli ja nigdy tego nie doświadczyłam - nie wiem, że to istnieje. Więc jak mogę tego pragnąć?



### 3. Bezwartościowa

#### Nigdy nikt mnie nie kochał

Kobiety, które pozostają w związkach nasyconych przemocą, mogą myśleć, że nie zasługują na miłość czy szczęście. Są przekonane, że słusznie doświadczają przemocy zamiast miłości.

Przemoc to nie tylko bicie, to także poniżające i raniące komentarze:

Jesteś głupia.

Nikt cię nie lubi.

Wszyscy wiedzą, że jesteś szalona.

Nic nie posiadasz.

Masz olbrzymie szczęście, że jestem z tobą.

U kobiet niepewnych siebie, wątpiących w swoje możliwości, takie pogardliwe komentarze mogą pogłębiać błędną, niesprawiedliwą samoocenę. Mogą stać się samospełniającymi się przepowiedniami. Kobiety godzą się na wszystko, bo nie liczą już na nic innego.

## 4. Ułomna

### Zasłużyłam na to, muszę bardziej się starać

To efekt postawy "nikt mnie nie kocha", pogłębionej niską samooceną i silnym poczuciem winy.

Niektóre kobiety obwiniają siebie za przemoc. Są przekonane, że zrobiły coś (albo czegoś nie zrobiły), co wywołało w partnerze agresję. Wierzą, że bicie było uzasadnioną i sprawiedliwą karą.

Sprawcy utwierdzają je w tym, mówiąc: Gdybyś postępowała właściwie, nie musiałbym ci tego robić.

Niekiedy dręczyciele próbują całkowicie podporządkować sobie ofiarę, sprawując nad nią pełną kontrolę.

## 5. Zarządzająca

### **Muszę zrobić wszystko, by to nie powtórzyło się więcej**

Niektóre maltretowane żony są przekonane, że po prostu popełniły błąd. Ulegają złudzeniu, że mogą sprawić, by przemoc się nie powtórzyła. Można to nazwać syndromem "jeśli zrobiłabym to albo tamto": Następnym razem powiem to inaczej, następnym razem zrobię to w inny sposób - on na pewno wtedy się nie zdenerwuje.

W tej sytuacji ofiary biorą całą odpowiedzialność za agresję sprawcy. Spędzają wiele czasu myśląc o tym, co wydarzyło się w czasie ostatniej awantury i planują, jak w przyszłości rozegrają tę sytuację. Układają szczegółowy scenariusz tego, co powiedzą i zrobią.

## 6. Naiwna

### On naprawdę przeprasza, wszystko będzie w porządku

Jak widać, wszystkie powody, dla których kobiety zostają ze swymi oprawcami, mają wspólne cechy. Iluzja, że "to się więcej nie powtórzy" wykopuje grób dla większości racjonalnych rozwiązań. Kobiety pozostają naiwne, bo wierzą, że mężczyzna się zmieni. Sprawcy przecież tak gorąco przepraszają i obiecują, że to nigdy więcej się nie powtórzy! Pojednaniu często towarzyszą prezenty i łzy.

Większość z nas dąży do szczęścia, spokoju, miłości. Kobiety-ofiary także, dlatego chcą wierzyć w zapewnienia, że będzie lepiej. Chcą czerpać radość z poprawy sytuacji. Przez chwilę nawet bywa lepiej, jakby przeżywały drugi miesiąc miodowy. Niestety, jest on przeważnie krótki. niektóre kobiety przyznają, że po wielkiej awanturze przeżywają fascynujące zbliżenie seksualne ze swoim partnerem. Jest wiele psychologicznych i fizjologicznych przyczyn wyjaśniających to zjawisko. Istnieją małżeństwa, które próbują wyrównać konsekwencje strasznych awantur poprzez ekscytujący seks.

W terapii uczestniczyły kobiety, które nie potrafiły budować spokojnych związków. Narzekały wtedy na nudę i mało satysfakcjonujące intymne zbliżenia. Te kobiety przyzwyczyły się do emocjonalnych huśtawek ("raz na górze, raz na dole"). Połączenie bólu z satysfakcją było mocno zakorzenione w ich życiu.

## 7. obrońcy

### On nie chciał mnie skrzywdzić

On jest naprawdę dobrym człowiekiem - tak brzmi główna teza mowy obronnej. To dlatego interwencje policji odnoszą niewielki skutek. Gdy stróże porządku przyjeżdżają, zachowanie ofiary, która ich wezwała, ulega radykalnej zmianie. Potrafi ich wręcz zaatakować. Policjanci wielokrotnie są wzywani do tych samych domów. Bite żony, mówią: Tym razem na pewno od niego odejdę. Za każdym razem jednak odmawiają wniesienia oskarżenia. I pozostają ze swoimi mężami.



## 8. Męczennica

### Jeśli krzywdziłby dzieci, zostawiłabym go

Małe dziecko jest kierowane do szkolnego psychologa, gdy jego rysunki przesyczone są przemocą. Zdarzają się matki, które tkwią w związku pomimo drastycznej przemocy, ponieważ sprawcy nie biją dzieci. Nie jest łatwe pokazanie im, że dzieci będąc świadkami przemocy, również jej doznają.

Pewna matka zdecydowanie twierdziła, że natychmiast opuściłaby męża, gdyby "podniósł rękę na dzieci". Czuła wielkość swojej ofiary - kiedy on ją bił, nie potrzebował wyżywać się na dzieciach. Ta matka potrzebowała czasu, by zobaczyć, jak jej dzieci były ranione, emocjonalnie, nie fizycznie. Przyjęła rolę męczennicy w imię ich dobra. W rzeczywistości nie była w stanie ustrzec ich przed konsekwencjami przemocy. Długo nie mogła uwierzyć, że w ten sposób dzieci uczyły się, iż życie jest niesprawiedliwe, pełne zła i nienawiści.

## 9. Zastraszona

### On mnie zabije, jeśli będę próbowała odejść od niego

To jedna z najtrudniejszych obaw do przezwyciężenia, kiedy próbujemy pomóc ofierze uniknąć przemocy. Choć w większości przypadków kończy się na pogrózkach - to czasami jednak sprawcy swe groźby spełniają.

Gdy groźby zabicia nasilają się, ofiary stają przed podjęciem decyzji, czy dalej znosić ataki przemocy, które mogą zakończyć się śmiercią, czy też podjąć ryzyko ucieczki. Pozostanie w związku jest również swego rodzaju decyzją.

Rozwiązaniem tego problemu prawdopodobnie byłoby opuszczenie sprawcy w momencie, gdy tylko pojawiły się pierwsze oznaki przemocy, a nie czekanie, aż dojdzie do zagrożenia życia.

## Przyczyny zachowań agresywnych i przemocowych:

### 1. Wśród sprawców przemocy opisuje się występowanie zaburzeń psychicznych z następujących grup:

zaburzenia osobowości,  
zaburzenia spowodowane stosowaniem substancji psychoaktywnych,  
zaburzenia w przebiegu chorób somatycznych, zaburzenia organiczne i upośledzenie umysłowe,  
zaburzenia zachowania,  
zaburzenia preferencji seksualnych,  
zaburzenia adaptacyjne i dysocjacyjne,  
zaburzenia afektywne, czyli nastroju,  
zaburzenia psychotyczne z kręgu schizofrenii i zaburzenia urojeniowe.

## 2. Zaburzenia osobowości

Agresorzy są często diagnozowani jako osoby z zaburzeniami osobowości. Pierwszym zaburzeniem, jakie przychodzi na myśl, ale jak się okazuje nie jedynym, jest osobowość dyssocjalna – dawniej zwana psychopatią. Dotychczas z badań nie wynika specyficzne zaburzenie osobowości agresora, tym niemniej próbowano zestawić pewne cechy osobowości sprawców przemocy. Cechy zaburzeń osobowości agresorów można bodajże najogólniej podzielić na trzy następujące grupy:

asocjalne i borderline,  
narcystyczne i antysocjalne,  
zależne i kompulsywne.

W literaturze psychologicznej znajdziemy wiele klasyfikacji tego typu.

Sprawcy często **pochoǳą z rodzin, w których występował problem przemocy**, przy czym albo oni sami doświadczali przemocy, albo **byli świadkami** przemocy między rodzicami.

Mężczyźni-sprawcy przemocy wobec partnerek manifestowali:

*niską samoocenę,*

*słabo ukształtowany obraz siebie,*

*niski poziom kontroli impulsów,*

*wyznawali często tak zwane tradycyjne wartości i tradycyjny podział ról w związku na kobiece i męskie.*

Przy próbie komunikacji sprawcy przemocy jawią się jako osoby, które szybko osiągają poziom frustracji i złości, mogą reagować impulsywnie z zastosowaniem przemocy wskutek łatwej aktywacji agresji.

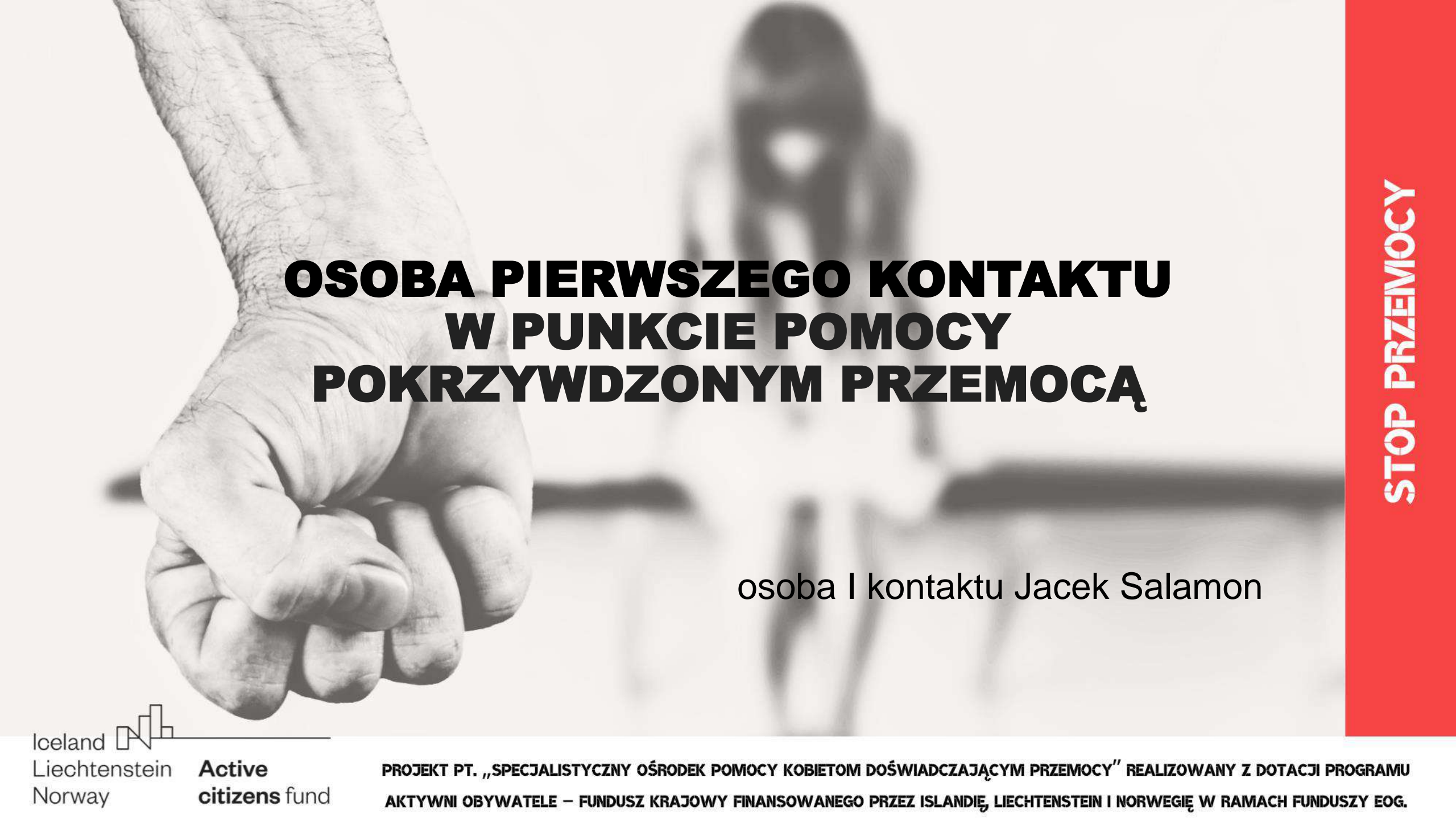
Mówi się też o:

*skłonności do uzależnień od substancji psychoaktywnych,*

*zachowaniach manipulacyjnych,*

*labilności nastroju.*





# **OSOBA PIERWSZEGO KONTAKTU W PUNKCIE POMOCY POKRZYWDZONYM PRZEMOCĄ**

osoba I kontaktu Jacek Salamon

**STOP PRZEMOCY**

## Osoba pierwszego kontaktu – kto to?

**Pracownik pierwszego kontaktu jest to osoba podejmująca bezpośredni kontakt z pokrzywdzonym, reagująca na jego potrzeby i wspierająca go w trudnych sytuacjach życiowych.**

## Gdzie znajdziemy osoby pierwszego kontaktu?

- Ośrodki Pomocy Społecznej – pracownicy działu przemocy,
- Wszelkiego rodzaju ośrodki – interwencji kryzysowej, prowadzone przez organizacje pozarządowe,
- Telefoniczne linie pomocy – dla osób w kryzysie emocjonalnym, pomocy psychologicznej dla dorosłych i dla dzieci, linia pomocy pokrzywdzonym
- Powinien taką rolę spełniać policjant.

# SPECJALISTYCZNY OŚRODEK POMOCY Kobietom DOŚWIADCZAJĄCYM PRZEMOCY

**POMOC PRAWNA I PSYCHOLOGICZNA DLA DZIEWCZYN I KOBIEC  
DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY**

---

**ZADZWOŃ LUB PRZYJDŹ!**

**COLLEGIUM PROGRESSUS  
UL. OGRODOWA 39, 33-300 NOWY SĄCZ  
NR TEL.: 794 150 774**

**[WWW.STOP-PRZEMOCY.FUNDACJA-CP.PL](http://WWW.STOP-PRZEMOCY.FUNDACJA-CP.PL)**

Iceland   
Liechtenstein  
Norway **Active  
citizens fund**

PROJEKT PT. „SPECJALISTYCZNY OŚRODEK POMOCY KOBIEC DOŚWIADCZAJĄCYM PRZEMOCY” REALIZOWANY Z DOTACJI PROGRAMU  
AKTYWNI OBYWATELE – FUNDUSZ KRAJOWY FINANSOWANEGO PRZEZ ISLANDIĘ, LIECHTENSTEIN I NORWEGIĘ W RAMACH FUNDUSZY EOG.



# Specjalistyczny Ośrodek Pomocy Kobietom Doświadczającym Przemocy

Do zadań osoby pierwszego kontaktu należy:

- Informacja na temat realizowanego projektu
- Pierwsze wsparcie psychologiczne
- Przeprowadzenie rozmowy osobiście lub telefonicznie z kobietami, zgłaszającymi do ośrodka
- Informacja o możliwości skorzystania w ramach projektu z pomocy psychologa lub prawnika.
- Ustalenie terminu spotkania ze specjalistą: psychologiem i prawnikiem.



# BŁĘDY (BARIERY) PRZY POMAGANIU OSOBOM POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM PRZEMOCY

- 1. Brak komfortu** - zapewnienie osobie pokrzywdzonej warunków do bezpiecznej, dyskretnej rozmowy. Osoby pokrzywdzone potrzebują spokojnej przestrzeni do rozmowy z osobą pomagającą. Dlatego też to, co je bardzo razi, to drzwi nie zapewniające akustyki pomieszczeń. Obawa przed tym, że treści, o których mówią w trakcie spotkań z osobą pomagającą mogłyby być usłyszane przez osoby postronne, nie sprzyja otwartości klientów w relacjach pomocowych.
- 2. Utrata zaufania do pracowników instytucji pomocowej** – osoby pokrzywdzone mają potrzebę bycia potraktowanym z szacunkiem i podmiotowością. To, co nie jest w porządku z punktu widzenia klienta to bycie świadkiem rozmowy pracowników instytucji pomocowych o innych klientach, np. podczas oczekiwania w poczekalni. Sam fakt rozmowy o kimś innym wywołuje w osobie pokrzywdzonej poczucie lęku i niepewności. W takich sytuacjach towarzyszą im pytania i niepokój, w jaki sposób pracownicy rozmawiają o nich. Uruchamiają się wtedy podejrzenia co do braku dyskrecji treści przekazanych w kontakcie pomocowym.
- 3. Krytyka zachowania osoby pokrzywdzonej** – szczególnie krzywdzące są zwroty nie wprost zawierające pytania „dlaczego”, z ukrytym podtekstem sugerującym, że to po stronie osoby pokrzywdzonej jest odpowiedzialność na zaistniałe zdarzenia, np. Nie powinna Pani wracać tak późno sama do domu (komunikat do klientki, która została napadnięta i okradziona), Nie rozumiem jak Pani wytrzymała tyle lat takie traktowanie przez partnera (komunikat do klientki doświadczającej wieloletniej przemocy).
  - **Przykład:** zgłosiła się do ośrodka kobieta po 60-tce. Zgłosiła się z powodu długoletniej (40 lat) przemocy ze strony męża alkoholika. Była zrezygnowana i załamana, bez wiary w zmianę swojej sytuacji. Dociekanie dlaczego 40 lat cierpiała i szukała pomocy byłoby poważnym uchybieniem.

# BŁĘDY (BARIERY) PRZY POMAGANIU OSOBOM POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM PRZEMOCY

**4. Traktowanie osoby pokrzywdzonej jako nieporadnej** - niezdolnej do podejmowania decyzji i poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Tego typu przekonanie bardzo często pojawia się u osób pomagających w pierwszej fazie kryzysu, kiedy klient przeżywa bardzo silne emocje i nie ma możliwości spokojnego przemyślenia swojej sytuacji. W skrajnie nieprzyjemnych emocjach osoby pokrzywdzone doświadczają zawężenia pola widzenia swojej sytuacji, postrzegają ją jako niemożliwą do zmiany. Odczuwają bezsilność, niepokój, lęk, zagrożenie i złość. Będąc w kontakcie z osobą znajdującą się w cierpieniu emocjonalnym, warto dać jej przestrzeń na upust swoim emocjom, swobodne opowiadanie, co się wydarzyło. Błędem jest traktowanie tych emocji jako nieadekwatnych, uniemożliwiających osobie rozwiązanie problemu.

**5. Brak wsparcia emocjonalnego** – zdarza się, że osoby pomagające nie potrafią wesprzeć emocjonalnie osoby pokrzywdzonej, dać jej przestrzeni na wyrażenie emocji i swobodne opowiadanie o zdarzeniu. Czasem osoba pomagająca w takiej sytuacji odczuwa swoją bezsilność lub niezgodę na sytuację, o której opowiada osoba pokrzywdzona. Zamiast dać jej przestrzeń i aktywnie słuchać zdarza się, że przystępuje od razu do rozwiązania problemu. Tego typu zachowania odbierane są przez klientów jako krzywdzące z uwagi na fakt, iż czują się one potraktowane przedmiotowo i proceduralnie.

- **Przykład:** zgłosiła się do ośrodka młoda kobieta. Poinformowała, że jest pokrzywdzona przemocą domową przez męża. Ponieważ była założona Niebieska Karta udała się do OPS na rozmowę. Po wyjaśnieniu wszystkich swoich problemów, dodatkowych kłopotów z kredytem na dom, poinformowaniu, że mąż zwolnił się z pracy i pracuje na czarno przez co nie posiada dochodów „na papierze”, pracownica wypowiedziała zdanie: „ jest Pani w czarnej d...pie”. Po takim kontakcie kobieta miała chęć odebrać sobie życie, do czego przyznała się przy kolejnej wizycie. Powiedziała że wręcz „odcieliśmy ją od sznura”

# BŁĘDY (BARIERY) PRZY POMAGANIU OSOBOM POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM PRZEMOCY

**6. Niespójność przekazu** – błąd ten polega na niespójności komunikatów werbalnych i pozawerbalnych pracownika służb pomocowych. Osoby pokrzywdzone są bardzo wyczułone na wszelkie formy traktowania ich przedmiotowo, czyli bez należytego szacunku. Odbierając sygnały braku zaangażowania w problem, który zdecydowały się nam powierzyć, zdarza się, że tracą zaufanie do pracowników służb pomocowych. Sygnały, jakie zniechęcają do kontaktu to: brak lub unikanie kontaktu wzrokowego, odbieranie telefonu w trakcie rozmowy z klientem, zajmowanie się podczas rozmowy z klientem innymi zadaniami, pospieszanie klienta, przerywanie itp. Zaufanie do pracownika służb pomocowych jest podstawą kontaktu pomocowego, a to buduje się szybciej w sytuacji, kiedy to, co mówimy jest spójne z tym, co pokazujemy naszą mową ciała.

**7. Używanie niewłaściwego słownictwa** - w kontakcie z osobą pokrzywdzoną nie wolno używać zwrotów osadzających sprawcę w bardzo skrajny, jednoznaczny, negatywny sposób. W pracy z osobami pokrzywdzonymi przestępstwami oczywiście należy być jednoznacznym wobec zachowań przestępczych, jednak należy wystrzegać się zwrotów skrajnych, będących dużym uogólnieniem odnoszącym się do całej osoby. Tego typu sformułowania osoby pokrzywdzone będące w zależności od sprawców mogą łatwo podważyć, gdy sprawca zmieni zachowanie. Powoduje to niepewność co do wiarygodności osoby pomagającej.

**8. Brak edukacji** – tego typu błąd występuje często u osób pomagających trzymających się bardzo ściśle swojego zakresu obowiązków. Osoby te chętnie pomagają, ale zakres ich pomocy jest związany tylko z ich rolą zawodową. Jest oczywiste, że należy respektować swoje kompetencje i wynikające z nich granice. Jednak to, co można zrobić dla osób pokrzywdzonych. To, pamiętając o wielorakich skutkach doświadczenia przestępstwem, udzielać im informacji i edukować ich o możliwościach uzyskania pomocy u innych specjalistów - jeśli podczas kontaktu z nami poruszają problem, którego rozwiązanie wchodzi w zakres kompetencji innego specjalisty. Zasadą ułatwiającą niepopelnianie tego błędu jest dostęp przez każdego specjalistę do informacji o organizacjach i instytucjach zapewniających adekwatną pomoc w odpowiedzi na konkretne potrzeby klientów.

# BŁĘDY (BARIERY) PRZY POMAGANIU OSOBOM POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM PRZEMOCY

**9. Koncentracja na problemie bez poszukiwania rozwiązań** – zdarza się niekiedy, że problem zgłaszany przez klienta jest tak trudny lub złożony i wielowątkowy, że osoba pomagająca, doświadczając bezradności i bezsilności wobec rozmiaru problemu, nie podejmuje prób jego rozwiązania z klientem. Zdarza się, że odsyła świadomie osobę do innego specjalisty, ponieważ problem jest postrzegany przez nią jako przerastający. W tego typu sytuacjach osoba pomagająca nadmiarowo koncentruje się na diagnozie, nie podejmując próby poszukiwania rozwiązań. Osoba pokrzywdzona najczęściej doświadcza w wyniku takich kontaktów również jeszcze większej bezsilności i bezradności.

**10. Narzucanie swoich rozwiązań bez szacunku do potrzeb i wartości klientów** – zdarza się, że pracownicy instytucji pomocowych usiłują narzucić klientom swoje rozwiązania problemu, nie uwzględniając przy tym systemu wartości klienta, przekonań, potrzeb i oczekiwań. Tego typu zachowania pracowników zniechęcają klientów do ponownego skorzystania z pomocy. Warto pamiętać, że pomysły i plany nas pracowników służb pomocowych bardzo często są bardzo adekwatne do problemu klienta, ale nieadekwatne do jego możliwości i indywidualnych oczekiwań.

**11. Brak spójności w pomocy interdyscyplinarnej** – tego typu błąd polega na proponowaniu klientowi pokrzywdzonemu przestępstwem sprzecznych propozycji rozwiązania problemu przez poszczególne osoby zaangażowane w kontakt pomocowy. Ta sytuacja zwiększa u klienta niepewność i napięcie, a także często uniemożliwia konkretne działania. Klient może odczuwać zagubienie w propozycjach i, nie mogąc się zdecydować, całkiem rezygnuje z działania. Tego typu sytuacje są często wynikiem braku współpracy poszczególnych osób w realizację planu pomocy klientowi. Inną bardzo destrukcyjną sytuacją jest podważanie wzajemnych kompetencji wśród członków zespołu interdyscyplinarnego. Jest to niedopuszczalne i może spowodować utratę zaufania do służb pomocowych, a co za tym idzie - niechęć do korzystania z pomocy. W sytuacji sprzeczności działań korzystniej jest skontaktować się bezpośrednio za zgodą klienta z określoną osobą i wyjaśnić sytuację oraz opracować wspólny plan działania.



# KATALOG ZWROTÓW POMOCNYCH W KONTAKCIE POMOCOWYM:

Zachęcam Panią do opowiedzenia, co się wydarzyło...

W jaki sposób najczęściej dochodzi do przemocy fizycznej?

W jaki sposób Pani sobie radziła do tej pory z tego typu sytuacjami?

Kiedy konkretnie miało miejsce wydarzenie o którym Pani mówi?

Jak się Pani czuła po tym zdarzeniu?

Kto może Pani pomóc w poradzeniu sobie z tą sytuacją?

Na czyje wsparcie może Pani liczyć?

Z jakiej pomocy korzystała Pani do tej pory?

Które z tych problemów, o których Pani teraz mówi, wymagają natychmiastowego rozwiązania?

Które z tych problemów są dla Pani najważniejsze?



Rozumiem, że chodzi Pani o...

Rozumiem, że obecnie czuje Pani niepokój o swoje życie i obawia się Pani sprawcy

Rozumiem Pani zakłopotanie, bezsilność, irytację itp.

To ważne, że zdecydowała się Pani skorzystać z pomocy

Doceniam Pani empatię i wyrozumiałość wobec dzieci

Spróbujmy wspólnie przeanalizować tę sytuację

To, co Pani mówi, ma istotne znaczenie dla tej sprawy

To nie Pani jest winna tej sytuacji

Doceniam to, że zdecydowała się Pani o tym powiedzieć

Spójrzmy na ten problem z innego punktu widzenia

Pozwoli Pani, że sprostuję posiadane przez Panią informacje

Przykro mi, że to Panią spotkało

Jaki pierwszy krok chciałaby Pani zrobić w tej sytuacji?

- Z rozmów jakie przeprowadzaliśmy wynikało, że pomimo długotrwałej przemocy w rodzinie, kobiety nie umiały zdecydować się na podjęcie radykalnych kroków przeciwko sprawcy. Były zależnione, wycofane, nieufne co do proponowanych rozwiązań. Pełne obaw co do możliwości zmiany swojej sytuacji. Zrobienie pierwszego kroku w celu znalezienia pomocy często kosztuje te kobiety wiele wysiłku i emocji.
- **Przykład:** Do ośrodka zgłosiła się młoda kobieta, ofiara długiej przemocy psychicznej która przerodziła się w pobicie. Kobieta została skierowana do nas przez psychologa z OIK. Weszła bardzo nieśmiało, jak później się przyznała widząc mężczyznę jej obawy wzrosły. Była bardzo spięta i zdenerwowana. Siedząc naprzeciw mnie drżała podskakując na krześle. Po kilku słowach się rozplakała. Podałem chusteczki ( stały atrybut osoby pierwszego kontaktu) i powoli zacząłem rozmowę dając jej nadzieję na zmianę sytuacji i wyrażając pełne zrozumienie oraz wsparcie. Kobieta się uspokoiła, rozmowa trwała bardzo długo. Kobieta czując zrozumienie mogła się otworzyć i spokojnie opowiedzieć co ja spotkało. Na koniec wyszła z uśmiechem. Po jakimś czasie podzieliła się swoimi wrażeniami z naszego pierwszego spotkania. Przyznała, że obawiała się opowiadania o krzywdzie jaką doznała ze strony męża mężczyźnie. Powiedziała, że sposób w jaki została potraktowana. Wysłuchanie ze spokojem jej historii, wskazanie drogi do rozwiązania problemów, przekierowanie do specjalistów dało jej nadzieję na nowe życie. Tę szansę wykorzystała w pełni.

# Czy mężczyzna może być osobą pierwszego kontaktu w ośrodku dla kobiet?

- Płeć osoby pierwszego kontaktu nie ma znaczenia. Liczy się profesjonalne podejście do pokrzywdzonej kobiety. Trzeba zwracać uwagę nawet na drobne szczegóły, jak dobór słów, gestów, sposób i tempo prowadzenia rozmowy. Niezbędna jest tu pełna empatia i pokazanie, że osoba pokrzywdzona jest w danej chwili dla nas najważniejsza.
- Kilka kobiet którym udzielałem pierwszego wsparcia podczas swojej pracy osoby pierwszego kontaktu przyznało się po fakcie do obaw czy zostaną właściwie zrozumiane przez mężczyznę. Okazało się, że w niektórych przypadkach dawało to dodatkowo, pozytywny efekt. Odbudowywało to w kobietach wiarę w to, że można żyć inaczej, że można spotkać mężczyznę jak to Panie określały „normalnego”.

## PODSUMOWANIE

Projekt „Specjalistyczny Ośrodek Pomocy Kobietom Doświadczającym Przemocy” realizowany jest w okresie od **01.11.2021** r. do **31.12.2022** r. z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy Europejskiego Obszaru Gospodarczego.

Ośrodek znajduje się przy ulicy Ogrodowej 39 w Nowym Sączu i udziela pomocy prawnej oraz psychologicznej dla dziewczyn i kobiet doświadczających przemocy, niezależnie od ich narodowości oraz miejsca zamieszkania. Oferowana pomoc jest bezpłatna, poufna, adekwatna i bezstronna.

W Ośrodku prowadzone są dyżury osoby pierwszego kontaktu zgodnie z Harmonogramem zamieszczanym na stronie internetowej [www.stop-przemocy.fundacja-cp.pl](http://www.stop-przemocy.fundacja-cp.pl) oraz profilach społecznościowych.

Odbywają się one w poniedziałki, wtorki, środy w godzinach od 14:00 do 19:00 oraz czwartki, piątki w godzinach od 09:00 do 14:00 (z wyłączeniem dni ustawowo wolnych).

---

### Fundacja Collegium Progressus:

ul. Ogrodowa 39, 33-300 Nowy Sącz

Telefon:(+48) 794 150 774

Email: [sopkdp.ns@gmail.com](mailto:sopkdp.ns@gmail.com)

<http://stop-przemocy.fundacja-cp.pl/>

<https://www.facebook.com/sopkdp.ns>

<https://www.instagram.com/sopkdp.ns/>