CODZIENNIK PRAWNY
#dogmapomoc

PORADNIK PRAWNY

PRZEMOC DOMOWA

mgr Justyna Zapotoczny-Pelak

MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI
www.ms.gov.pl

Szanowni Państwo,

W czasie kryzysu związanego z panującą epidemią COVID-19 szczególna rola przypada organizacjom pozarządowym. Niezmiernie ważne jest nasze zaangażowanie i empatia wobec osób, które nie potrafią same poradzić sobie z zaistniałą sytuacją. W tym szczególnym czasie chcemy ułatwić dostęp do pomocy prawnej i obywatelskiej, albowiem zmian jest dużo i dotyczą wielu sfer życia, m.in. zdrowia, wymiaru sprawiedliwości, podatków, pracy, szkół i urzędów.

Aby sprostać tym wszystkim wyzwaniom uruchomiliśmy w ramach nieodpłatnej pomocy i edukacji prawnej internetową kampanię informacyjną **#dogmapomoc**. Codziennie na naszym profilu na **Facebooku** mogą Państwo uzyskać wiele istotnych informacji pomocnych w odnalezieniu się w tej trudnej sytuacji.

Nasz zespół to grupa profesjonalistów - radców prawnych, adwokatów, prawników, doradców obywatelskich, mediatorów, ekonomistów a zarazem ludzi aktywnych, zaangażowanych, odpowiedzialnych i empatycznych, otwartych oraz kreatywnych, którzy dostrzegają w tym trudnym okresie potrzebę niesienia pomocy.

W przypadku pytań oraz potrzeby uzyskania porady prawnej zachęcamy do korzystania z usług Punktów Nieodpłatnej Pomocy Prawnej oraz Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego prowadzonych przez nasze Stowarzyszenie, których wykaz znajduje się na stronie internetowej: **www.dogma.org.pl**

Z życia wzięte...

Alina od śmierci męża mieszka z Krzyśkiem, który uchodzi za wspaniałego syna. Dba o nią, przynosi leki, zakupy, załatwia formalności. Ale kiedy ma trudności w pracy, stresujące zlecenia, potrafi uprzykrzyć jej życie. Chamsko się do niej odnosi, ubliża, świadomie nie pozwala skorzystać z kuchni czy zamyka łazienkę na klucz. Mimo, że Alina chowa zawsze jakąś bułkę, aby nie zemdlała z głodu, o swoich przeżyciach nie mówi nikomu. Kto by jej uwierzył? W duszy marzy o spokojnym miejscu w domu opieki. Może tam nikt by jej nie popychał i nie poniżał.

Iwona ma 32 lata, dwoje dzieci, w tym niepełnosprawnego syna, jest mamą na pełen etat i zajmuje się domem. Jej mąż Przemek zarabia bardzo dobrze, jest wykształconym przedsiębiorcą, zarządza zasobami ludzkimi w firmie. Jednak jest rozczarowany, uważa, że jego żona jest do niczego. Nie skończyła studiów, nie zrobiła kariery, siedzi w domu, ale nie umie nim zarządzać: wydaje każde pieniądze, jest rozrzutna. Dlatego Przemek co miesiąc wydziela jej pieniądze. Iwona nie ma własnych dochodów, nie ma też dostępu do wspólnego konta w banku, na które wpływa 500 plus na dzieci. Uważa, że to normalne, choć trudne. Nie ma za dużo czasu na szukanie pracy ani rozwijanie się, bo syn wymaga rehabilitacji. Przemek narzeka, że mógł ożenić się z inną kobietą, a nie taką, która nawet nie umie przygotować ciepłego obiadu, kiedy on sobie wypruwa żyły w pracy. Często wyśmiewa Iwonę, również w towarzystwie, ignoruje jej prośby, nie rozmawia z nią o niczym.

15-letniej Teresie nie chce się dłużej żyć. Nie ma dla kogo. Od zawsze była porównywana ze starszą siostrą - ideał. Lepiej się uczyła, ładniej wyglądała, była mądrzejsza. A ona - ta najgorsza. Nieuk, debilka, głupkowata. Terasa czuje się porzucona, niezrozumiana, poniżana, wyobcowana. Za wszelką cenę chce udowodnić rodzicom, że się mylą. Uczy się, nie ma czasu dla znajomych. W końcu wpadła w depresję.

Zuza miała 16 lat, gdy zauważyła, że partner jej matki dziwnie się wobec niej zachowuje. Wszystko zaczęło się od komentarzy - *Ty to laska jesteś!* - mówił do niej Artur. Nastolatka nie wiedziała, jak ma się zachowywać wobec niego. Starała się go unikać, ale zachowanie mężczyzny stawało się coraz bardziej natarczywe, chamskie i obcesowe. Zuza wymyśliła, że poprosi koleżankę, by przychodziła razem z nią po szkole do domu. Myślała, że to Artura trochę speszy. Ale on był cwany. Nagadał matce, że dziewczyny paliły papierosy. Ta zakazała spotkań z koleżankami. Zachowania Artura przybierały na sile. Siadał obok Zuzy, dotykał po udach, wsadzał rękę pod bluzkę. Zastraszał, że jeśli piśnie matce choć słówko, opowie, że to ona go sprowokowała. A matka zapatrzona w niego jest jak w bóstwo.

Andrzej wie, że jest dobrze zbudowanym, silnym fizycznie facetem. - *Ona jest o wiele mniejsza, więc po pierwsze było wstyd, po drugie absolutnie nie przypuszczałem, że ktokolwiek uwierzy, że te since i zadrapania są skutkiem jej furii. A po trzecie - sama mi powiedziała, że jest mała, śliczna i niewinna, a ja potężny, silny i nikt mi nie uwierzy* - tłumaczy Andrzej. - *Gdy odpowiedziałem, że przecież nigdy nie użyłem wobec niej siły fizycznej, odpowiedziała, że rozpędzi się, uderzy o mur, zrobi sobie siniaki i wszyscy jej uwierzą, a ja „jestem załatwiony". Zwykle zaczynało się niepozornie. Od drobnych potyczek słownych, dotyczących codzienności: spóźnienia, braku natychmiastowej odpowiedzi na sms. Potem dochodziło do lekkiego szturchnięcia: potrafiła mnie popchnąć, uderzyć popielniczką, wylać na mnie zaparzoną kawę.*

70-letnia **Halina** leczy się psychiatrycznie, bierze leki na depresję i stany lękowe. Najbardziej boi się wizyt swojej córki, która krzyczy na nią, wyzywa od idiotek, straszy, że zamknie ją w szpitalu. Na wsparcie może liczyć tylko u 13-letniej wnuczki Pauliny, która lubi przebywać u babci, bo tu nikt nie krzyczy. Tutaj może się również wyspać, gdyż nie ma blisko awanturującej się mamy. Awantury są o wszystko: o złą ocenę, o spóźnienie, o oglądanie telewizji. Paulina najbardziej nie lubi, kiedy mama kłóci się ze swoim chłopakiem. Wtedy wypłakuje się na jej ramieniu, zabiera ją na zakupy, jest dla niej bardzo miła zamęcza ją swoimi problemami.

Czasami z powodu mamy nie może iść do szkoły, bo ta straszy ją, że sobie odbierze życie. Obie z babcią wiedza, że mama potrzebuje pomocy, ale nic nie mogą zrobić. Kiedy Paulina poszła do psychologa szkolnego wyżalić się i prosić o pomoc, zmuszona była przyjść z mamą, która wszystkiemu zaprzeczyła. Odtąd Paulina nie wierzy dorosłym oprócz babci, a ta nie wie, jak ratować wnuczkę, która zaczęła się ciąć.

Czym jest zjawisko przemocy domowej?

Przemoc domowa to według ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą (art. 2 pkt 2 Ustawy).

Patrząc na przemoc domową, jako na określone zjawisko społeczne, warto podkreślić, iż jej cechą charakterystyczną jest **próba zdominowania fizycznego lub psychicznego drugiej osoby**.

Stereotypy o przemocy domowej

1. Przemoc w rodzinie to prywatna sprawa i nikt nie powinien się wtrącać.

NIEPRAWDA

Przemoc, wykorzystywanie, bicie, krzywdzenie osób bliskich jest przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec obcych. Fakt zawarcia małżeństwa czy mieszkanie pod jednym dachem nie stanowi okoliczności zezwalającej na przemoc ani nie znosi odpowiedzialności za popełnianie czynów karnych przez prawo.

2. Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego.

NIEPRAWDA
Przemoc w rodzinie występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia czy sytuacji materialnej.

3. Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar.

NIEPRAWDA
Przemoc to nie tylko działania pozostawiające siniaki, złamania czy oparzenia - to także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, grożenie, zastraszanie.

4. Jeśli ktoś jest bity to znaczy, że na to zasłużył.

NIEPRAWDA
Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie bez względu na to co zrobił czy powiedział. Nikt nie ma prawa znęcać się, poniżać, bić innych.

5. Policja nie powinna interweniować w sprawach rodzinnych.

NIEPRAWDA
Przemoc domowa nie jest sprawą rodzinną, jest przestępstwem ściganym przez prawo. Policja jest powołana dla ochrony bezpieczeństwa osób, zapobiegania popełnianiu przestępstw i ścigania sprawców przestępstw bez względu na to czy ofiara należy do rodziny sprawcy czy nie. Blisko 90% badanych uważa, że w przypadku przemocy w rodzinie ktoś powinien interweniować, a 80% badanych uważa, że powinna to robić policja. Pozostali wskazują na innych członków rodzin i sąsiadów (OBOP, grudzień 1997).

6. Ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc.

NIEPRAWDA
Ofiary przemocy domowej zawsze próbują się bronić, ich działania są jednak mało skuteczne. Wypróbowują różne, często nieracjonalne strategie obronne, które w konsekwencji powodują nasilenie przemocy.

7. To był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy.

NIEPRAWDA
Przemoc domowa rzadko jest jednorazowym incydentem. Jeżeli nie zostaną podjęte stanowcze działania wobec sprawcy - przemoc się powtórzy. Policja zwykle jest wzywana w ekstremalnych sytuacjach, gdy przemoc ma już długą historię.

8. Gdyby naprawdę ofiara cierpiała odeszłaby od sprawcy.

NIEPRAWDA
Ofiary naprawdę cierpią, nikt nie lubi być bitym i poniżanym. To, że ofiary nie odchodzą od oprawcy wynika zwykle z ich zależności od sprawcy, z trudności mieszkaniowych, z przekonań odnośnie małżeństwa, z nacisków jakim są poddawane ofiary ze strony sprawcy, a także rodziny, kolegów, sąsiadów.

9. Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol.

NIEPRAWDA
Nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny dokonywane pod jego wpływem. Alkohol jedynie ułatwia stosowanie przemocy, sprawcy często piją po to, by znęcać się i bić swoich bliskich, a stanem nietrzeźwości próbują usprawiedliwiać swoje zachowania, by uniknąć odpowiedzialności.

10. Gwałt w małżeństwie nie istnieje.

NIEPRAWDA
Gwałt to doprowadzenie innej osoby do poddania się czynowi nierządnemu lub do wykonania takiego czynu, stosując przemoc, groźbę bezprawną lub podstęp (art. 168 k.k.) i nigdzie nie jest napisane, że nie dotyczy to osób bliskich napastnika. Każdy ma prawo do decydowania o swoim życiu intymnym, akt ślubu nie odbiera tego prawa.

11. Osoby używające przemocy muszą być chore psychicznie.

NIEPRAWDA
Nie ma bezpośredniego związku między przemocą a chorobą

psychiczną. Przemoc jest demonstracją siły i chęcią przejęcia całkowitej kontroli i władzy nad drugą osobą.

Jakie są charakterystyczne cechy przemocy domowej?

Przemoc domowa charakteryzuje się tym, że:

1. **Jest intencjonalna** – przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.
2. **Siły są nierównomierne –** w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza, a sprawca silniejszy.
3. **Narusza prawa i dobra osobiste –** sprawca wykorzystuje przewagę siły, narusza podstawowe prawa ofiary.
4. **Powoduje cierpienie i ból –** sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony.

Jak rozwija się przemoc?

Przemoc domowa zawsze jest zamierzonym, a nie przypadkowym działaniem człowieka, wykorzystującym przewagę siły i skierowanym przeciwko członkom rodziny, które narusza ich prawa i dobra osobiste.

Przemoc jest procesem, nie pojawia się nagle i znienacka, lecz tworzy cykle. Rzadko jest jednorazowym epizodem, ma tendencje do powtarzania się. Niepowstrzymana przybiera na sile i staje się gwałtowniejsza.

Sprawca jest odpowiedzialny za przemoc bez względu na to, co uczyniła ofiara.

Zwykle występują dwie odmiany przemocy: “chłodna" i “gorąca". **Przemoc chłodna** polega na zrealizowaniu określonego scenariusza - najczęściej nie towarzyszy temu atak furii i gniewu czy chęć zniszczenia lub zaszkodzenia komuś. Realizowana jest określona rola, która wiąże się z krzywdzeniem (np. codzienne wychwytywanie niedociągnięć i porażek dziecka, za które grożą mu kary z listy obowiązującej w domu).

Najczęściej sprawca z tego powodu uznaje swoje postępowanie za uzasadnione i czuje się usprawiedliwiony.
Przemoc gorąca wiąże się z frustracją i niemocą. Występują ataki furii, agresji i wściekłości - potężna i ślepa siła, która może zawładnąć człowiekiem. Przemoc ta jest widoczna, szybko się pojawia i po wyładowaniu znika, ale się powtarza.

Cykl przemocy domowej

Cykl przemocy składa się z trzech, niezależnych od siebie faz o zmiennym natężeniu i czasie trwania. Mogą one trwać przez wiele lat.

1. „Cisza przed burzą”, czyli faza narastania napięcia. Na tym etapie sprawca jest spięty i stale poirytowany, dlatego narastają sytuacje konfliktowe. Ich przyczyny mogą tkwić poza rodziną, często są to drobiazgi. Awantury powstają z byle powodu, towarzyszy temu nadużywanie alkoholu, narkotyków lub innych substancji zmieniających świadomość. Zaczyna pojawiać się agresja. Sprawca prowokuje kłótnie, poniżając innych poprawia swoje samopoczucie. Staje się coraz bardziej przerażający, niebezpieczny i coraz mniej panuje nad swoją złością. Natomiast ofiara na różne sposoby stara się wyciszyć i opanować sytuację: uspokaja, przeprasza, prosi, spełnia wszelkie zachcianki sprawcy, wypełnia wszystkie obowiązki, co więcej - ciągle zastanawia się, co jeszcze może zrobić, by uszczęśliwić, poprawić humor i zahamować wyrządzanie krzywdy. Najczęściej płaci za to cenę w formie różnych dolegliwości somatycznych: bóle głowy, brzucha, bezsenność, utrata apetytu. Wpada w apatię lub staje się nerwowa i pobudzona. Wiąże się to z narastaniem napięcia, które z czasem jest nie do zniesienia.

Dlaczego te gazety leżą tu na stole" Ile razy mam Ci powtarzać, że nie tu jest ich miejsce! Ale ty oczywiście jest taka głupia, że nawet takiej prostej rzeczy nie potrafisz dobrze zrobić!! No tak, ale czego więcej się można spodziewać po takiej jak ty. Sprzątaj to natychmiast, bo jak nie to popamiętasz lepiej mnie nie denerwuj.

Reakcją partnerki najczęściej jest to, że za wszelką cenę stara się jakoś opanować sytuację. Zaczyna przepraszać partnera za swoje zachowanie, uspokajać go, wywiązywać się z wielką starannością ze swoich obowiązków i zachcianek partnera. Zaczyna jakoś usprawiedliwić swoje zachowania. Ciągle zastanawia się co jeszcze może zrobić, aby tylko nie doszło do wybuchu agresji, skrzywdzenia jej i dzieci. Tłumaczy sobie powody, przez które partner jest taki nerwowy, poirytowany czynnikami zewnętrznymi: to przez alkohol, miał ciężki dzień w pracy.

Dobrze, ale proszę Cię uspokój się już, nie krzycz. Co sobie o nas sąsiedzi pomyślą. A te gazety to ja już sprzątam! Masz rację, one nie powinny tu leżeć zagracają nam tylko stół. Ale wiesz nie miałam czasu ich posprzątać, bo zajęłam się obiadem. Przepraszam Cię, postaram się, żeby na drugi raz nie kłaść ich w tym miejscu! A teraz na zgodę zrobię ci coś pysznego na obiad, to co najbardziej lubisz, ale nie gniewaj się już na mnie.

2. Faza gwałtownej przemocy - w tej fazie następuje wybuch agresji; sprawca staje się gwałtowny, nieobliczalny, wpada w szał, bije, wyładowuje swoją energię, nie zwracając uwagi na krzywdę innych. Staje się katem! W związku z tym pojawiają się siniaki, podbite oczy, połamane kości, śmierć. Ofiara nadal stara się uczynić wszystko, by zmniejszyć wściekłość partnera, tymczasem ona coraz bardziej narasta. Najczęściej po zakończeniu wybuchu przemocy ofiara jest w szoku, że została pobita przez najbliższą dla niej osobę. Przeżywa wstyd, strach, przerażenie i złość, pojawia się poczucie bezradności i niemocy. Wtedy najczęściej ofiary decydują się na szukanie pomocy i dochodzi do interwencji.

3. Faza miodowego miesiąca - jest to czas skruchy, przepraszania i okazywania miłości. Sprawca po wyładowaniu złości uświadamia sobie, że przesadził i nagle staje się inną osobą. Próbuje załagodzić sytuację, dlatego przeprasza, obiecuje poprawę, zarzeka się, że to, co się stało, było jednorazowym incydentem, który nigdy się już nie powtórzy. Szuka usprawiedliwienia dla tego, co zrobił. Staje się uczynny, miły, “do rany przyłóż". Przynosi kwiaty, kupuje prezenty, rozmawia, pomaga, dba o ofiarę, obiecuje. Udowadnia, że kocha. Ofiara zaczyna wierzyć w tę przemianę, bo tak naprawdę właśnie tego pragnie. Czuje się kochana. Już nie chce szukać pomocy, chce być ze sprawcą. Oboje zachowują się

jak zakochana para. Życie staje się piękne i pełne nadziei, ale niestety faza miodowego miesiąca przemija. Z błahego powodu narasta napięcie i wszystko zaczyna się od nowa, co więcej, najczęściej przemoc w następnym cyklu jest gwałtowniejsza i za każdym razem narasta.

Uwaga! To właśnie w tym momencie ofiary decydują się na wycofywanie zeznań z policji czy zgłoszeń o leczenie alkoholowe partnera, nie zdają sobie sprawy, że w pewnym momencie ta faza zniknie i pozostaną dwie powyższe.

Dlaczego ofiara nie ucieka i nie szuka pomocy?

Zachowanie ofiar często bywa niezrozumiałe, zmienne pod względem emocjonalnym. Ma to związek z przebywaniem w sytuacji zagrożenia przez długi czas, z doświadczaniem lęku, cierpienia i bezsilności.

Niektóre ofiary tkwią w takim związku, bo myślą, że nie zasługują na miłość czy szczęście, inne zaprzeczają zjawisku *"to nie jest przemoc"*, niektóre twierdzą, że *"zasłużyły sobie"* na takie traktowanie, bo się zbyt mało starają. Jeszcze inna grupa przyjmuje postawę *"muszę zrobić wszystko, by się to nie powtórzyło"*. Często ofiary decydują się na takie życie, bo nie znają innego, zatem według nich lepsze znane zło niż obce dobro. Inny powód, dla którego zostają z katem, to iluzja, że się to więcej nie powtórzy lub branie winy na siebie *"zmusiłam go do tego"*. Niektóre mają nadzieję, że ich miłość i cierpliwość zmieni sprawcę na lepsze. Wiele uważa, iż w pojedynkę nie uda się wychować dzieci, jeszcze inne ofiary boją się, że gdy odejdą, wówczas czeka je śmierć *"on mnie zabije"*.

Danuta mieszka w domu z ogrodem, nie pracuje, bo mąż sobie tego nie życzy. Z pozoru niczego jej nie brakuje. Ma pełną lodówkę, a kiedy chce sobie coś kupić, jedzie z nią mąż, który płaci za wszystko. Danuta czuje się kontrolowana i ograniczona, bo chyba jako jedyna nie posiada portmonetki. Nawet jak potrzebuje przysłowiowe podpaski, musi zwracać się z prośbą do męża. Od czasu do czasu słyszy od niego, ile kosztuje jej utrzymanie, a czasami jest nawet awantura chociażby za rachunek telefoniczny, że przekroczył o parę złotych abonament i jak nie będzie się pilnowała, to wylądują pod mostem.

Przemoc domowa często kojarzona jest z fizycznym znęcaniem się nad drugą osobą – czy jest to jedyna jej forma? Jakie inne zachowania możemy zaliczyć do działań określanych jako przemoc domowa?

Konwencja o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej w art. 3 b) za przemoc domową uznaje **także wszelkie akty ekonomicznej przemocy** niezależnie od tego, czy sprawca i ofiara dzielą miejsce zamieszkania, czy też nie. **Przemoc ekonomiczna może być potraktowana jako rodzaj przemocy psychicznej**, który ma na celu uzyskanie kontroli nad współmałżonkiem (lub innym członkiem gospodarstwa domowego) w zakresie posiadanych przez rodzinę zasobów ekonomicznych, zarówno pieniędzy, jak i innych.

Przykłady przemocy domowej:

- **Destruktywna krytyka i słowne ubliżanie**;
- **Taktyka nacisków:** dąsanie się, grożenie (niedawaniem pieniędzy, wyłączaniem telefonu, zabraniem samochodu, zabraniem dzieci);
- **Brak szacunku:** ustawiczne upokarzanie ofiary przy innych, odmowa pomocy przy dzieciach czy pracach domowych;
- **Nadużycie zaufania:** kłamstwa, okazywanie nadmiernej zazdrości, zdradzanie, niedotrzymywanie obietnic i wspólnych uzgodnień;
- **Izolowanie:** podsłuchiwanie lub blokowanie rozmów telefonicznych, mówienie, dokąd wolno i dokąd nie wolno chodzić ofierze, uniemożliwianie jej kontaktów z przyjaciółmi czy rodziną;
- **Nękanie:** śledzenie i sprawdzanie ofiary, otwieranie listów, zawstydzanie ofiary przed innymi;
- **Groźby:** agresywna gestykulacja, wykorzystywanie przewagi fizycznej do zastraszania ofiary, niszczenie rzeczy ofiary, grożenie zabiciem lub skrzywdzeniem ofiary albo dzieci;
- **Przemoc seksualna:** zmuszanie siłą i groźbą czy zastraszaniem do współżycia płciowego, współżycie wtedy, gdy ofiara tego nie chce, upokarzające traktowanie z powodu orientacji seksualnej;
- **Przemoc fizyczna.**

Z uwagi na to, że osoby dopuszczające się przemocy zwykle zachowują się na zewnątrz inaczej, niż na osobności, większość ludzi najczęściej nie zdaje sobie z niej sprawy. Czasem trudno jest uwierzyć, że ktoś, kto zachowuje się publicznie przyzwoicie, może nieludzko traktować swoją rodzinę. Obawa, że inni nie uwierzą, może dodatkowo utrudnić decyzję o zwróceniu się o pomoc – w skrajnych przypadkach rodzina ofiary, której standard życia podwyższył się wobec związku ze sprawcą o wysokim statusie materialnym, postrzega przemoc domową jako „cenę za dobre życie".

Co ważne, przemoc domowa występuje nie tylko w rodzinach o uboższych dochodach czy też dysfunkcyjnych, ale badania w tym temacie jasno wskazują, że występuje także dość często w rodzinach o wysokim standardzie materialnym i pozycji społecznej.

Skutki przemocy domowej

Ofiary przemocy psychicznej w rodzinie często nie udają się po pomoc. Boją się reakcji sprawcy, wstydzą się własnej sytuacji, nie widzą możliwości zmiany. Zdarza się jednak, że szukają pomocy, ale wtedy właśnie często takim impulsem są inne problemy, np. kiedy dziecko w szkole źle się zachowuje, kobieta choruje na depresję, osoba targnie się na swoje życie. Skutki przemocy w rodzinach są długotrwałe i różnorodne, to często głębokie zranienia, urazy, zaburzenia. Do najczęstszych należą:

- zespół stresu pourazowego, zespoły i zaburzenia lękowe, depresje, choroby psychosomatyczne, poczucie zagubienia, osamotnienia, bezsensu, bezradności, poczucie krzywdy, poczucie winy, koszmary nocne, problemy ze snem, stałe napięcie mięśni ciała: drżenie rąk, nóg, tiki nerwowe, itp.;
- zachowania agresywne w stosunku do siebie i innych, ucieczki w sen, świat fantazji, zaniżona samoocena, małe poczucie własnej wartości, brak akceptacji własnej osoby, u dzieci;
- problemy w szkole z nauką i zachowaniem, ucieczki, tendencja do uzależniania się od innych, dążenie do perfekcjonizmu, stosowanie przemocy emocjonalnej wobec innych, dążenie do kontroli innych.

Agnieszka jest siedemnastoletnią dziewczyną, bardzo nieśmiałą, zamkniętą w sobie. Unika kontaktu z ludźmi, nie patrzy w oczy, jest nieufna i boi się nawiązać bliższą znajomość. Ubiera się w szarości i brązy, bo nie lubi rzucać się w oczy. Nie ma żadnych przyjaciół, kontakt utrzymuje jedynie ze starsza siostrą, która kilka lat temu wyprowadziła się z domu rodzinnego. Agnieszka nigdy nie czuła się kochana i akceptowana przez swoich rodziców, a szczególnie przez matkę. Jak sama mówi, nigdy nie odczuwała, że ktoś ją kocha, ale też nie potrafiła sama pokochać, choć bardzo tego pragnęła. Często słyszała pod swoim adresem ciągłe wyrzuty. Matka oczekiwała od niej, że jako najmłodsze dziecko zajmie się nią na starość. Towarzyszyły temu ciągłe pretensje, gdy chciała zrobić coś dla siebie, gdzieś wyjść i spotkać się z koleżankami. Słyszała wtedy, że dla koleżanek to czas ma, a dla chorej matki już nie. Z czasem Agnieszka uwikłana i zmanipulowana poczuciem winy przestała cokolwiek robić dla siebie, czegokolwiek chcieć. Coraz gorzej się czuła w domu, zajmowała się mamą z obowiązku, co powodowało, że mama miała coraz to większe wyrzuty. Agnieszka zaczęła unikać kontaktów z mamą, bo bała się, że znowu coś nieprzyjemnego usłyszy na swój temat.

Przemoc psychiczna, bo takiej przemocy doświadczyła Agnieszka w relacji z mamą, nie jest jej fanaberią ani przejawem nadwrażliwości emocjonalnej, tylko realnym, bardzo odczuwalnym i mającym poważne negatywne skutki działaniem matki.

Jakie środki bezpieczeństwa warto podjąć, jeżeli jesteśmy lub możemy stać się ofiarami przemocy domowej?

Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze, dlatego warto mieć przygotowaną niedużą walizkę/torbę, którą w każdej chwili, w sytuacji zagrożenia, można będzie ze sobą zabrać. Dobrze, aby były w niej spakowane:

- dokumenty potwierdzające tożsamość (dowód osobisty, paszport),
- telefon wraz z ładowarką,
- pieniądze (zarówno gotówka jak i karta płatnicza),
- leki,
- klucze do domu,
- dokumenty świadczące o przemocy (np. obdukcje lekarskie),
- środki użytku osobistego (higieniczne, bielizna na zmianę, ubranie na zmianę),
- w trakcie trwania epidemii również środki bezpieczeństwa sanitarnego: maseczka, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji.

Pamiętaj także o numerach alarmowych, pod którymi możesz uzyskać pomoc:

- **uniwersalny numer alarmowy tel. 112**
- **Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia", czynny całą dobę: tel. 800 120 002**

Jeżeli masz w swoim otoczeniu zaufane osoby, którym możesz opowiedzieć o swoim problemie (np. przyjaciel, rodzice, sąsiad) – zrób to, dzięki temu będą one świadome, że możesz potrzebować pomocy o każdej porze, a Ty nie będziesz ze swoim problemem sam. Miej przy sobie zapisany także ich numer telefonu. Choć taka rozmowa z pewnością nie będzie łatwa, to zawsze wiesz o tym, że **to nie Ty powinieneś wstydzić się tego, że masz do czynienia z przemocą domową!**

Ustal także z zaufanymi osobami **tzw. „zdanie awaryjne"** – jeżeli go użyjesz w rozmowie, będą wiedzieli, że potrzebujesz pomocy, ale nie możesz o nią poprosić bezpośrednio np. z uwagi na sytuację zagrożenia. Może to być np. zwrot „Może umówimy się w przyszłym tygodniu w tej kawiarni co zawsze?" albo „Dziękuję za pozdrowienia od Oli, cieszę się, że u niej wszystko dobrze". Dzięki temu osoba, z którą rozmawiasz będzie mogła wezwać dla Ciebie pomoc pomimo, że sam nie możesz tego zrobić.

Pamiętaj!
Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze i nigdy nie jesteś winny temu, że padłeś ofiarą przemocy domowej!

Środki do walki z przemocą w rodzinie

- **Telefon zaufania**, który gwarantuje anonimowość. Dzięki temu osoby dzwoniące, które doświadczają przemocy w rodzinie, mogą otwarcie mówić o problemach swoich i swojej rodziny, pośrednio nabierając sił do podjęcia kolejnych kroków. Przeszkoleni konsultanci, oprócz wsparcia i motywacji do działania, podają także informacje o placówkach pomocowych i możliwościach uzyskania pomocy.
- **Punkty Informacyjno-Konsultacyjne dla ofiar przemocy** - funkcjonują w każdej dzielnicy są placówkami tzw. pierwszego kontaktu. Na miejscu można spotkać się ze specjalistami, np. psychologiem, prawnikiem, przedstawicielami policji, terapeutami czy członkami Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. W PIK-ach osoby zainteresowane mogą uzyskać informacje na temat specjalistycznych ośrodków i form pomocy, które dostępne są w okolicy.
- **Specjalne ośrodki wsparcia**, które gwarantują schronienie od 3 do nawet 6 miesięcy. Tam również zapewniona jest pomoc medyczna, psychologiczna, prawna i socjalna. W ośrodkach są organizowane grupy wsparcia i grupy terapeutyczne. Placówki są finansowane z budżetu państwa. Ich wykaz, wraz z danymi teleadresowymi, jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.
- **Ośrodki interwencji kryzysowej** - to szczególny rodzaj placówek, które powstały z myślą o osobach znajdujących się w sytuacji kryzy-

su. Oferują natychmiastową pomoc, bezpieczeństwo i schronienie. Działają całodobowo, zazwyczaj przy powiatowych centrach pomocy rodzinie. Są również prowadzone przez organizacje pozarządowe czy ośrodki pomocy społecznej.

- **Schroniska i hostele dla ofiar przemocy w rodzinie** - ich rola jest bezcenna. To właśnie bowiem brak docelowego miejsca ucieczki sprawia, że wiele osób, które doświadcza przemocy w rodzinie, nie decyduje się na odejście od sprawcy. Takie placówki są prowadzone zazwyczaj przez samorządy lokalne i organizacje pozarządowe. Oferują, oprócz dachu nad głową, pomoc psychologiczną, prawną, terapeutyczną, czasem medyczną, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.

Jakie są konsekwencje stosowania przemocy w polskim prawie karnym?

Przemoc domowa jest przestępstwem. Przestępstwo to znane jest w polskim kodeksie karnym jako przestępstwo znęcania się nad rodziną, określone w art. 207 Kodeksu Karnego.

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

§ 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.

Znęcanie się należy do przestępstw ściganych z urzędu, czyli organy ścigania są zobowiązane do wszczęcia postępowania, gdy istnieje uzasadnione podejrzenie, że doszło do przestępstwa. Do wszczęcia postępowania nie jest więc wymagana skarga osoby pokrzywdzonej.

Warto zaznaczyć, że także polska Konstytucja zabrania stosowania kar cielesnych (art. 40). Ponadto od 2010 roku obowiązuje całkowity zakaz stosowania kar cielesnych w wychowaniu w rodzinie. Zakaz ten wprowadziła nowelizacja ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

Jakie środki karne mogą zostać podjęte, aby chronić ofiarę przemocy domowej?

W stosunku do sprawcy przestępstwa z użyciem przemocy przeciwko osobie najbliższej **sąd może orzec zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych** (wprowadzony do kodeksu karnego nowelizacją ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie). Eksmisja z mieszkania sprawcy przemocy może być przeprowadzona wyłącznie na mocy wyroku lub postanowienia sądu.

Zakaz zbliżania określony jest w art. 41a. Kodeksu Karnego i polega na tym, że sąd może orzec obowiązek powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, zakaz kontaktowania się z określonymi osobami lub zakaz opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu.

Może on być orzeczony **fakultatywnie** w razie skazania za przestępstwo przeciwko wolności seksualnej lub obyczajności na szkodę małoletniego oraz w razie skazania za umyślne przestępstwo z użyciem przemocy, w tym przemocy przeciwko osobie najbliższej.

Środek karny w postaci zakazu zbliżania orzekany jest **obligatoryjnie** w sytuacjach skazania na karę pozbawienia wolności bez warunkowego zawieszenia jej wykonania za przestępstwo przeciwko wolności seksualnej lub obyczajności na szkodę małoletniego.

Zakaz lub nakaz może być połączony z obowiązkiem zgłaszania się do Policji lub innego wyznaczonego organu w określonych odstępach czasu, a zakaz zbliżania się do określonych osób - również kontrolowany w systemie dozoru elektronicznego.

W razie ponownego skazania sprawcy na obligatoryjny zakaz, sąd może orzec obowiązek powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, zakaz kontaktowania się z określonymi osobami lub zakaz opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu na zawsze.

Sąd orzekając o zakazie zbliżania się może określić odległość, na jaką oskarżony może zbliżać się do pokrzywdzonych. Jeżeli sprawca nie zastosuje się do nałożonego przez sąd zakazu, grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności. Przy orzekaniu omawianego środka sąd przesyła odpis wyroku jednostce Policji. Powierza również nadzór nad wykonywaniem zakazu zawodowemu kuratorowi sądowemu.

W wyniku podjętych zmian legislacyjnych w ustawie o policji dodano m.in. art. 15aa, którego ust. 1 stanowi, że: *„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 (...)."* ***Ustawa z dnia 30 kwietnia 2020r. wchodzi w życie w dniem 30 listopada 2020r.***

W kontekście przemocy domowej często pojawia się także informacja o „Niebieskiej Karcie" – czym ona jest i w jaki sposób można ją założyć?

Od 1998 obowiązuje w Polsce procedura „Niebieskiej Karty" opracowana przez Komendę Główną Policji wraz z Komendą Stołecznej Policji i Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

„Niebieska Karta" to potoczna nazwa dla dokumentu, który informuje o przemocy w rodzinie – jej założenie jest jednoznaczne z rozpoczęciem procedury działania przeciwko przemocy w rodzinie. Co ważne, **nie jest to związane z zawiadomieniem o popełnieniu przestępstwa odnośnie przemocy domowej**. W odróżnieniu od zawiadomienia dokument ten nie jest składany bezpośrednio przez osoby pokrzywdzone, które często są zastraszane lub po prostu wstydzą się, że są ofiarami przemocy domowej, ale **przez jednostki, które są świadkami takiego problemu w rodzinie**. W związku z tym niebieska karta **może zostać założona przez policję, ośrodki pomocy społecznej, gminną komisję rozwiązywania problemów alkoholowych czy też jednostkę służby zdrowia lub komórkę oświatową**. Dzięki temu można podjąć pierwsze środki zapobiegawcze, aby przeciwdziałać podobnym sytuacjom w przyszłości, a tym samym wyciągnąć pomocną dłoń w stronę krzywdzonych osób.

Procedura „Niebieskiej Karty" składa się z czterech rodzajów kart:

1) Niebieska Karta A – jest wypełniana przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty i ochrony zdrowia w przypadku podejrzenia, że w rodzinie występuje przemoc. Jej wypełnienie oznacza, że procedura mająca na celu przeciwdziałanie przemocy w rodzinie została wszczęta.

2) Niebieska Karta B – jest to pisemna informacja, którą przekazuje się podczas spisania Niebieskiej Karty A osobie doznającej przemocy. Druk zawiera pouczenie o tym, czym jest przemoc w rodzinie, kto może być ofiarą przemocy w rodzinie, jakie istnieją formy przemocy, obowiązkach Policjanta w sytuacji stania się świadkiem przemocy, obowiązkach prokuratora, przytacza przepisy prawa, zawierające zachowania zakazane.

3) Niebieska Karta C – druk wypełniają członkowie Zespołu Interdyscyplinarnego ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie lub grupa robocza powołana przez Zespół na posiedzeniu, na które zaproszono osobę doznającą przemocy w rodzinie.
4) Niebieska Karta D – druk wypełniają członkowie Zespołu Interdyscyplinarnego ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie lub grupa robocza powołana przez Zespół na posiedzeniu, na które wezwano osobę stosującą przemoc w rodzinie.

Warto pamiętać, że policja podczas pełnienia służby nie ma prawa odmówić założenia niebieskiej karty.

Dzięki założeniu niebieskiej karty w ciągu 7 dni od spisania formularza „Niebieska Karta" dzielnicowy skontaktuje się z rodziną, a następnie będzie systematycznie składał wizyty sprawdzające. Jednocześnie w trakcie trwania nadzoru specjalnie powołany zespół ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie opracuje indywidualny plan pomocy dla osoby, która tej przemocy doświadcza.

Czy „Niebieska Karta" może stanowić dowód w ewentualnym postępowaniu sądowym w związku z przemocą domową?

Ponieważ założenie niebieskiej karty nie jest jednoznaczne ze złożeniem zawiadomienia o przemocy w rodzinie, w żaden sposób nie prowadzi ono do przeniesienia konfliktu na drogę sądową i rozwiązywania problemu w ten sposób. Mimo to **Niebieska Karta stanowi bardzo solidny dowód w sprawie sądowej o stosowanie przemocy w rodzinie**. Ponadto, jeśli niebieska karta została założona przez policjantów podczas pełnienia służy bądź wykonywania czynności zawodowych, to **funkcjonariusze mogą być świadkami w sprawie sądowej**.

Nawet, jeśli wcześniejsze incydenty, takie jak pobicie, nie były zgłoszone jako popełnienie przestępstwa, to zostaną one odnotowane w karcie. Jeśli sprawca stanowi zagrożenie dla innego członka rodziny, należy domagać się zatrzymania go. Natychmiast po pobiciu zalecane jest zrobienie obdukcji. Taki dokument jest jednocześnie potwierdze-

niem zdarzeń zanotowanych w Niebieskiej Karcie i niezbitym dowodem na popełnienie przestępstwa. **W toku rozwoju wydarzeń Niebieska Karta stanowi niepodważalny dowód w sprawie.**

Pomocne numery telefonu:

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „NIEBIESKA LINIA” tel. 800 12 00 02 (numer czynny całą dobę)**
- **Centrum Praw Kobiet telefon interwencyjny 600 070 717 (numer czynny całą dobę)**
- **Fundacja Feminoteka tel. 888 88 33 88 (od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-20:00)**
- **Niebieska Linia IPZ tel. 22 668 70 00 (czynny codziennie w godz. 12:00 -18:00)**
- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę tel. 116 111 (numer czynny całą dobę)**
- **Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA” infolinia pomocy prawnej tel. 514 797 671 (od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00)**

Bibliografia:

- S. Forward, *Szantaż emocjonalny*, Warszawa 1999;
- S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Warszawa 1998;
- E. Woydyłło, *My rodzice dorosłych dzieci;* Kraków 2020;
- www.parpa.pl
- www.psychologia.edu.pl
- www.niebieskalinia.pl
- www.swiatproblemow.pl
- www.remedium.pl
- www.medonet.pl
- www.ipz.edu.pl

Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA” jest jedną z wiodących organizacji pozarządowych, która od 16 lat realizuje szereg inicjatyw obywatelskich nakierowanych na poszerzenie świadomości prawnej społeczeństwa oraz dostępu do bezpłatnych porad prawnych i obywatelskich.

Od 2016 roku Stowarzyszenie realizuje zadania wynikające z ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej. W ciągu 4 lat udzielono ponad 30 tys. porad osobom znajdującym się w kryzysowych sytuacjach życiowych, zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz niejednokrotnie pozbawionym środków finansowych na skorzystanie z profesjonalnej pomocy prawnej na rynku usług prawniczych. Obecnie w ramach statutowej działalności Stowarzyszenie współpracuje z ponad 60 prawnikami, radcami prawnimi, adwokatami, doradcami obywatelskimi oraz mediatorami, specjalizującymi się w różnych dziedzinach prawa.

W roku 2020 pełnimy dyżury w 46 Punktach Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Obywatelskiej na terenie województwa śląskiego i mało-polskiego.

Wykaz punktów znajduje się na: **www.dogma.org.pl**

Masz pytania, wątpliwości?
Obawiasz się o swoje prawa?
Skontaktuj się z nami!

CODZIENNIK PRAWNY
#dogmapomoc

PUBLIKACJA WYDANA PRZEZ:

Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego "DOGMA"

40-074 Katowice, ul. Raciborska 48 lok. 2
tel. 32 557 51 83
tel. 514 797 671
e-mail: stowarzyszeniedogma@gmail.com
www.dogma.org.pl
NIP: 634-25-05-321 REGON: 278130684 KRS: 0000175368

MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI
www.ms.gov.pl