

DOM BEZ PRZEMOCY

– PRAKTYCZNY PRZEWODNIK



Sylvia Kluczyńska

Doświadczanie przemocy domowej to niezwykle trudna sytuacja, która wiąże się z dużym cierpieniem i poczuciem bezradności. Przemocy dopuszcza się osoba bliska, która powinna być wsparciem, a zamiast tego zadaje ból i krzywdzi. Wiele osób nie korzysta z dostępnej pomocy, bo boi się, wstydzi się albo nie wierzy, że ktoś im uwierzy lub pomoże. Często towarzyszy temu przekonanie, że choć sytuacja jest zła, to nic nie można zrobić, by ją zmienić.

Ta broszura powstała, by dać wsparcie i wiedzę osobom doświadczającym przemocy domowej. Zawiera informacje o tym, czym jest przemoc domowa, jakie są jej etapy i jak wpływa na zdrowie. Wyjaśnia też, jak rozpoznać pierwsze sygnały przemocy i gdzie szukać specjalistycznej pomocy, także prawnej. Wskazuje, jak można zadbać o swoje bezpieczeństwo i do jakich instytucji można się zgłosić.

Przemoc domowa – czym jest i jakie może przybierać formy?

Przemoc domowa to umyślne działanie lub zaniechanie (czyli także brak działania), które narusza prawa lub dobra osobiste drugiej osoby i wykorzystuje przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną. Może być to jednorazowy akt albo powtarzające się zachowanie. Przemoc domowa może dotyczyć zarówno partnerów, byłych partnerów, jak i innych członków rodziny.

Do przemocy domowej dochodzi, gdy osoba stosująca przemoc:

- naraża bliską osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- narusza jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym wolność seksualną,
- powoduje szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołując cierpienie lub krzywdę,
- ogranicza lub pozbawia ją dostępu do środków finansowych, możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,
- istotnie narusza jej prywatność albo wzbudza poczucie zagrożenia, upokorzenia również za pomocą środków komunikacji elektronicznej (np. telefonu, internetu).

Najczęściej wyróżnia się pięć rodzajów przemocy: fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną oraz cyberprzemoc. W rzeczywistości osoby doświadczające przemocy domowej rzadko spotykają się tylko z jedną jej formą. Najczęściej występują one jednocześnie lub następują po sobie.

Przemoc fizyczna

To najbardziej widoczna forma przemocy, polegająca na naruszaniu nietykalności cielesnej drugiej osoby. Obejmuje zarówno takie zachowania, jak szarpanie, popychanie czy dawanie klapsów, jak i skrajnie brutalne działania – bicie, duszenie, przypalanie, a nawet użycie broni. Przemoc fizyczna zwykle powtarza się wielokrotnie i zawsze towarzyszy jej przemoc psychiczna.

Przemoc psychiczna

Polega na ciągłym poniżaniu, zawstydzaniu, ośmieszaniu, kontrolowaniu i izolowaniu osoby bliskiej. Może przybierać formę wyzwisk, gróźb, wmawiania choroby psychicznej, ograniczania kontaktów z rodziną i znajomymi, a także nieustannej krytyki i narzucania własnych poglądów. Celem przemocy psychicznej jest przejęcie kontroli nad zachowaniem drugiej osoby, podważenie jej pewności siebie i niezależności. Przemoc psychiczna może występować bez udziału przemocy fizycznej.

Przemoc seksualna

Dotyczy sytuacji, w których osoba jest zmuszana do aktywności seksualnej wbrew swojej woli zarówno poprzez bezpośrednią przemoc fizyczną, jak i pod wpływem presji psychicznej, szantażu, gróźb. Przemoc seksualna obejmuje m.in. gwałt, wymuszanie stosunku, wymuszanie nieakceptowanych zachowań seksualnych, przymuszanie do seksu z innymi osobami, a także krytykę czy upokarzanie w kontekście życia intymnego.

Przemoc ekonomiczna

Polega na ograniczaniu lub całkowitym odbieraniu dostępu do pieniędzy, majątku i innych zasobów materialnych. Jej celem jest uzależnienie finansowe i uniemożliwienie samodzielności. Może przejawiać się poprzez zabieranie wynagrodzenia, niepozwalanie na podejmowanie pracy, zaciąganie długów bez wiedzy drugiej osoby czy sprzedaż wspólnego majątku bez jej zgody.

Cyberprzemoc

Przemoc może odbywać się również online. Cyberprzemoc to działania mające na celu kontrolowanie, zastraszanie lub ośmieszanie osoby z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych, takich jak SMS-y, e-maile, komunikatory czy media społecznościowe. Przykłady to: wysyłanie obraźliwych wiadomości, rozpowszechnianie kompromitujących treści, podszywanie się pod ofiarę czy śledzenie jej aktywności online.

Czynniki ryzyka wystąpienia przemocy domowej

Istnieje szereg czynników, których obecność zwiększa ryzyko wystąpienia przemocy domowej. Choć żaden z nich nie jest bezpośrednią przyczyną przemocy, ich rozpoznanie może pomóc w szybszym zauważeniu zagrożenia i podjęciu odpowiednich działań.

Płeć i wiek

Dane z raportów policyjnych oraz badań prowadzonych na całym świecie jednoznacznie wskazują, że to **kobiety** są najbardziej zagrożone przemocą domową. Szczególnie narażone są młode kobiety, a także te, które są w trakcie rozwodu lub po rozstaniu z partnerem. **Sytuacje separacji i rozwodu** wiążą się ze zwiększonym ryzykiem prze-

mocy. Osoby stosujące przemoc domową często nasilają kontrolę i agresję, gdy czują, że tracą władzę nad partnerem/ką.

Okres ciąży

Ciąża to okres szczególnego ryzyka. Przemoc ze strony partnera może się wówczas pojawić po raz pierwszy lub ulec nasileniu. Szacuje się, że nawet co piąta kobieta w ciąży doświadcza przemocy domowej. Taka sytuacja zagraża nie tylko zdrowiu i życiu kobiety, ale również dziecka, gdyż może prowadzić do poronień, uszkodzeń płodu lub przedwczesnego porodu, a także urodzenia dziecka z niską masą urodzeniową.

Używanie alkoholu

Alkohol jest jednym z najlepiej udokumentowanych czynników ryzyka przemocy domowej. Badania pokazują, że przemoc w domach, w których występuje problem alkoholowy, zdarza się ponad dwukrotnie częściej niż w pozostałych.

Używanie alkoholu może zwiększać ryzyko wystąpienia przemocy. Alkohol obniża kontrolę zachowania, osłabia zdolność racjonalnego myślenia i może nasilać emocje, takie jak złość czy gniew. W efekcie może prowadzić do impulsywnych i agresywnych reakcji. U osób, które nie radzą sobie z emocjami, alkohol może działać jak „katalizator”, który zwiększa prawdopodobieństwo wybuchu agresji. Jednak sam alkohol nie jest bezpośrednią przyczyną przemocy. Przemoc może wystąpić również bez jego udziału. Warto podkreślić, że picie alkoholu może zwiększać ryzyko przemocy, ale nie jest jej jedyną ani bezpośrednią przyczyną.

Przemoc w dzieciństwie

Doznawanie przemocy w dzieciństwie znacząco zwiększa ryzyko wejścia w przemocową relację w dorosłości. Badania pokazują, że osoby, które dorastały w domach, gdzie występowała przemoc, częściej wchodzi w związki, w których również doświadczają przemocy. Przemoc w dzieciństwie może prowadzić do obniżonego poczucia własnej wartości, trudności w rozpoznawaniu przemocy oraz przekonania, że przemoc w relacjach jest czymś „normalnym”. Może także utrudniać budowanie zdrowych, opartych na wzajemnym szacunku relacji.

Jak rozpoznać wczesne sygnały przemocy domowej?

Wczesne sygnały przemocy domowej mogą być trudne do rozpoznania, zwłaszcza na początku związku. Czasami bywają mylone z troską, opieką czy oznakami miłości. Tymczasem zachowania, takie jak kontrolowanie drugiej osoby, ograniczanie jej wolności, wyśmiewanie czy bezpodstawne oskarżenia o zdradę są już formami przemocy psychicznej. Choć często są lekceważone lub usprawiedliwane, stanowią poważne naruszenie praw drugiego człowieka i mogą prowadzić do pogłębiania się przemocy w związku. Warto je rozpoznać na wczesnym etapie i potraktować poważnie.

Kontrola i ograniczanie wolności w związku

- Partner(ka) stale sprawdza, gdzie jesteś, z kim się spotykasz, co robisz, nawet jeśli wywołuje to Twój dyskomfort.
- Namawia Cię do ograniczenia kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, bo twierdzi, że „źle wpływają na wasz związek”.
- Próbuje decydować o Twoim wyglądzie, pracy, czasie wolnym.
- Naciska, byś rzucił(a) pracę lub zrezygnował(a) z pasji, bo „tracisz czas”.
- Oczekuje, że zawsze będziesz dostępna(y) – musisz natychmiast odpowiadać na wiadomości, odbierać telefony, rezygnować z własnych planów.

Zazdrość i oskarżenia

- Partner(ka) bezzasadnie podejrzewa Cię o zdradę.
- Obraża się, gdy rozmawiasz z innymi osobami.
- Wzbudza w Tobie poczucie winy za swoje niewłaściwe zachowanie, mówiąc: „To przez Ciebie się tak zachowuję”, „Gdybyś mnie naprawdę kochał(a), nie robił(a)byś tego”, „Jestem zazdrosny(a) nie bez powodów”.

Krytykowanie, ośmieszanie i zawstydzanie

- Partner(ka) wyśmiewa Cię przy innych, np. Twoje zdanie, wygląd, marzenia.
- Mówi: „Nie bądź taka/taki przewrażliwiona(y)”, „Nie znasz się”, „To tylko żart” – ale Ty czujesz się zraniona(y) lub upokorzona(y).
- Podważa Twoje decyzje, wmawia Ci, że „wie lepiej, co dla Ciebie jest najlepsze”.
- Porównuje Cię do innych osób w sposób, który negatywnie wpływa na Twoją samoocenę i pewność siebie.

Zmienność nastrojów i wybuchy złości

- Partner(ka) reaguje złością i niezadowoleniem z błahego powodu.
- Po wybuchu złości przeprosza, ale winę zrzuca na Ciebie: „Gdybyś mnie nie zdenerwował(a), to by się nie stało”.
- Zachowuje się niestabilnie: raz jest czuły(a) i kochający(a), a raz chłodny(a) i obrażony(a).

Co powinno Cię zaniepokoić?

- Czujesz obawę przed reakcją partnera/partnerki.
- Coraz częściej rezygnujesz ze swoich potrzeb, dla „świętego spokoju”.
- Czujesz się winna(y), choć nie zrobiłaś(eś) niczego złego.
- Tracisz pewność siebie i zaczynasz wątpić w swoje uczucia oraz decyzje.

Powyższe zachowania mogą świadczyć o tym, że relacja nie tylko jest zagrożona przez mocą, ale już zawiera jej elementy. Im wcześniej zostaną rozpoznane, tym większa szansa na zatrzymanie tego procesu i ochronę siebie.

Jak rozpoznać przemoc domową?

Wczesne sygnały dotyczące zachowań przemocowych często są bagatelizowane lub tłumaczone zazdrością czy „trudnym charakterem”. Z czasem jednak zachowania te się nasilają i prowadzą do poważnych problemów. Warto uważnie przyjrzeć się swojej sytuacji, zwracając uwagę na możliwe oznaki przemocy domowej i odpowiedzieć szczerze na poniższe pytania:

Czy zdarza się, że Twój partner(ka):

- popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- dusi Cię, kopie, obezwładnia, wykręca ręce?
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające?
- zmusza do współżycia seksualnego?
- zmusza do praktyk seksualnych, których nie akceptujesz?
- grozi, że pozbawi Cię wszystkiego (np. dzieci, rodziny, pieniędzy, domu)?
- grozi, że zrobi Tobie i Twoim bliskim krzywdę?
- zabiera Ci pieniądze lub ogranicza Twoje wydatki?
- odmawia łożenia na utrzymanie dzieci?

Jeśli odpowiedział(a)ś twierdząco chociaż na jedno pytanie, istnieje duże ryzyko, że doznajesz przemocy ze strony bliskiej osoby.

Jak przemoc domowa wpływa na zdrowie?

Przemoc domowa niesie za sobą poważne konsekwencje zdrowotne – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Przewlekły stres, ciągłe napięcie i poczucie zagrożenia mogą prowadzić do długotrwałych problemów zdrowotnych, które z czasem mogą się pogłębiać.

Osoby doznające przemocy domowej często cierpią z powodu urazów ciała, w szczególności w obrębie głowy, twarzy, szyi, klatki piersiowej, brzucha oraz narządów płciowych. Przemoc domowa może prowadzić **do rozwoju lub nasilenia wielu schorzeń somatycznych**. Osoby doznające przemocy często zmagają się m.in. z nadciśnieniem i innymi chorobami układu krążenia, infekcjami dróg moczowo-płciowych, zaburzeniami cyklu miesięczkowego.

Przemoc domowa znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia trudności w obszarze zdrowia psychicznego. Najczęściej osoby doznające przemocy zmagają się z **depresją lub/i zespołem stresu pourazowego (PTSD)**.

Depresja to poważne zaburzenie nastroju, które utrudnia radzenie sobie z aktami przemocy i codziennym funkcjonowaniem. Objawia się nie tylko smutkiem, ale całym zespołem dolegliwości psychicznych i fizycznych. Główne objawy **depresji to:**

- utrzymujący się przez większość dnia **smutek lub poczucie pustki,**
- **brak radości i utrata zainteresowania** sprawami, które do tej pory były ważne,
- **chroniczne zmęczenie i brak energii.**

Niektóre osoby nie odczuwają typowego smutku, lecz zgłaszają obojętność, niepokój, drażliwość lub wewnętrzne napięcie. Dodatkowo często skarżą się na bezsenność, która przybiera formę wybudzania się w środku nocy i niemożność ponownego zaśnięcia bądź przebudzania się przedwcześnie rano z brakiem możliwości ponownego zaśnięcia. Mogą też zgłaszać nadmierną senność, polegającą na wydłużeniu snu nocnego i nadmiernej senności w ciągu dnia. Mają problemy z pamięcią, koncentracją uwagi oraz podejmowaniem nawet najprostszych decyzji. Mogą pojawić się myśli rezygnacyjne i samobójcze. **Gdy objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, należy o tym porozmawiać z lekarzem.**

Rozpoznanie depresji u osób doznających przemocy może być trudne, ponieważ objawy depresji są podobne do typowych reakcji na przemoc, tj. smutek, zmęczenie, płaczliwość, pogorszenie koncentracji uwagi, problemy ze snem. Stąd też leczenie depresji powinno być poprzedzone wnikliwą diagnozą z uwzględnieniem sytuacji domowej. Zatrzymanie przemocy jest warunkiem koniecznym do trwałego wyzdrowienia, ale nie zawsze prowadzi do samoistnego ustąpienia objawów. Dlatego niezbędna jest dalsza pomoc, nawet jeśli osoba nie znajduje się już w sytuacji przemocy. Skuteczne leczenie obejmuje zazwyczaj psychoterapię i/lub farmakoterapię, a jego powodzenie zależy od zapewnienia bezpieczeństwa osobie doznającej przemocy.

Zespół stresu pourazowego (PTSD) to zaburzenie, które może rozwinąć się w wyniku traumatycznego doświadczenia, takiego jak przemoc domowa, poważny wypadek, zagrożenie życia, ciężki uraz lub przemoc seksualna. Zdarzenia traumatyczne charakteryzują się zagrożeniem życia lub zdrowia własnego bądź cudzego. PTSD może dotknąć zarówno osoby, które bezpośrednio przeżyły takie zdarzenie, jak i te, które były jego świadkami.

Do głównych objawów PTSD należą:

- natrętne wspomnienia i koszmary związane ze zdarzeniem traumatycznym,
- unikanie miejsc, rozmów czy sytuacji przypominających o wydarzeniu,
- negatywne zmiany w nastroju, tj. doświadczanie głównie lęku, przerażenia, złości, gniewu, winy lub wstydu oraz trudność w wyrażaniu pozytywnych uczuć,
- negatywne zmiany w sposobie myślenia, np. „nikomu nie można ufać”, „jestem złą osobą”, „nic już nie będzie tak, jak było”, „moje życie nie ma żadnego znaczenia, pozbawione jest sensu”,
- wzmożone pobudzenie organizmu, takie jak bezsenność, wybuchowość, drażliwość, trudności z koncentracją czy nadmierna czujność.

PTSD rozpoznaje się, gdy opisane powyżej symptomy, utrzymują się **co najmniej przez miesiąc od zdarzenia traumatycznego** i utrudniają codzienne funkcjonowanie. Powtarzająca się przemoc domowa może nasilać objawy PTSD i utrudniać podjęcie działań chroniących przed dalszą przemocą. Dlatego ważne jest wczesne rozpoznanie PTSD, zapewnienie bezpieczeństwa i podjęcie odpowiedniego leczenia. W przypadku przemocy domowej mamy często do czynienia z tzw. złożonym PTSD (C-PTSD), które wiąże się z chronicznym urazem psychicznym i obejmuje dodatkowe objawy, takie jak trudności z kontrolą emocji, ciągłe poczucie zagrożenia, problemy w relacjach z innymi ludźmi oraz silne poczucie wstydu lub winy.

Nieleczone PTSD może prowadzić do rozwoju innych zaburzeń psychicznych, uzależnień, przewlekłych chorób somatycznych, a także do prób samobójczych. Wczesna diagnoza i adekwatna pomoc psychologiczna są zatem nie tylko formą wsparcia, ale również profilaktyką zdrowia psychicznego i fizycznego.

O JAKICH DOLEGLIWOŚCIACH NALEŻY POROZMAWIAĆ Z LEKARZEM?

Osoby doznające przemocy często zgłaszają się do lekarza z objawami, które są ściśle związane z przemocą domową. Do objawów, które mogą być skutkiem przemocy domowej, należą m.in.:

- bóle głowy, migreny, zawroty głowy, omdlenia,
- bóle brzucha, klatki piersiowej, przewlekły ból,
- zaburzenia snu, apetytu, cyklu miesięczkowego,
- trudności z koncentracją, ciągłe napięcie, lęk,
- smutek, brak energii, przygnębienie, myśli samobójcze,
- ataki paniki, wycofanie z kontaktów społecznych,
- nadużywanie alkoholu, leków lub innych substancji.

Ważne jest, aby lekarz poznał prawdziwe źródło problemów i uwzględnił kontekst przemocy w procesie diagnostycznym. Otwarta i szczerza rozmowa umożliwia właściwe rozpoznanie problemu. Pozwoli to lepiej zrozumieć przyczynę dolegliwości i zastosować skuteczniejsze leczenie. Lekarz będzie mógł wszcząć procedurę „Niebieskie Karty” (NK) oraz pomóc w uzyskaniu wsparcia i odpowiedniej pomocy.

Czy mój dom jest bezpieczny?

Przemoc domowa stanowi poważne zagrożenie nie tylko dla zdrowia, lecz także życia osoby doznającej przemocy. Szczególne ryzyko występuje w sytuacjach, gdy osoba stosująca przemoc:

- ma dostęp do broni,
- kieruje groźby śmiertelne wobec osoby doznającej przemocy lub jej bliskich,
- znęca się nad zwierzętami domowymi,
- wykazuje agresję fizyczną, również wobec osób spoza rodziny,

- przejawia obsesyjną zazdrość i bezpodstawne oskarżenia o zdradę,
- dopuszcza się przemocy seksualnej,
- grozi popełnieniem samobójstwa lub podejmowała wcześniej próby samobójcze.

W celu samodzielnej oceny poziomu zagrożenia pomocne może być udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania:

- *Czy przemoc nasila się i staje coraz bardziej niebezpieczna?*
- *Czy w ostatnim czasie doszło do eskalacji przemocy?*
- *Czy w domu znajdują się niebezpieczne przedmioty lub broń?*
- *Czy kiedykolwiek partner(ka) groził(a), że pozbawi życia Ciebie, Twoje dzieci lub inne osoby?*
- *Czy partner(ka) zmusza Cię do kontaktów seksualnych wbrew Twojej woli?*
- *Czy jesteś bezpodstawnie oskarżana(y) o zdradę?*
- *Czy partner(ka) groził(a) odebraniem sobie życia lub podejmował(a) takie próby?*

Każda odpowiedź twierdząca powinna być traktowana jako **poważny sygnał alarmowy**. Im więcej odpowiedzi „tak”, tym większe jest ryzyko zagrożenia zdrowia lub życia. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia należy natychmiast skontaktować się z numerem alarmowym 112 i wezwać pomoc. Warto również opracować **plan bezpieczeństwa** z pomocą specjalisty, np. pracownika socjalnego z ośrodka pomocy społecznej znajdującego się w każdej gminie.

Jak przygotować się na sytuację zagrożenia?

Decyzje o zgłoszeniu przemocy domowej odpowiednim służbom, wniesienia pozwu o rozwód lub alimenty mogą prowadzić do nasilenia przemocy. Osoby stosujące przemoc często próbują odzyskać kontrolę, stosując groźby, szantaż emocjonalny lub przemoc fizyczną. Dlatego też wszelkie działania, mające na celu zmianę sytuacji, powinny być podejmowane z rozwagą przy wsparciu psychologa, pracownika socjalnego lub specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy domowej.

CZYM JEST PLAN BEZPIECZEŃSTWA?

„Plan bezpieczeństwa” to zestaw prostych, praktycznych kroków, które pomagają przygotować się na sytuację zagrożenia, np. gdy zachodzi ryzyko przemocy lub konieczność szybkiego opuszczenia domu. Jego celem jest zmniejszenie ryzyka fizycznej krzywdy oraz zapewnienie bezpieczeństwa własnego i dzieci. Tworząc plan bezpieczeństwa, warto rozważyć następujące kwestie:

- Dokąd mogę pójść w pierwszej kolejności, gdy poczuje się zagrożona(y)?
- Gdzie znajdę bezpieczne schronienie, jeśli będę musiał(a) opuścić dom?
- Kto z mojego otoczenia może mi pomóc lub wesprzeć mnie w trudnej sytuacji?

- Co mogę zrobić, aby zadbać o bezpieczeństwo moich dzieci?
- Czy moje dzieci wiedzą, jak się zachować, gdy będę musiał(a) nagle wyjść z domu?
- Czy miejsce, do którego planuję się udać, jest bezpieczne dla dzieci?
- W jaki sposób mogę szybko wezwać pomoc?
- Czy wiem, jak bezpiecznie dotrzeć do pracy, szkoły lub odebrać dzieci?
- Jakie kroki prawne powinnam/powinienem podjąć, by dzieci mogły być ze mną?
- Na kogo mogę liczyć wśród rodziny, przyjaciół, sąsiadów?
- Czy znam numery telefonów i adresy instytucji, które oferują pomoc i schronienie osobom w sytuacji przemocy?

W niektórych przypadkach pozostanie w domu przy zachowaniu szczególnej ostrożności może być bezpieczniejsze niż natychmiastowa ucieczka. W innych sytuacjach szybkie opuszczenie mieszkania może być jedynym sposobem na ochronę zdrowia i życia. Dlatego warto wcześniej przygotować torbę z najważniejszymi rzeczami i przechowywać ją u zaufanej osoby lub w innym bezpiecznym miejscu. W torbie powinny znaleźć się przede wszystkim ważne dokumenty (dowód osobisty, paszport, akty urodzenia dzieci), pieniądze, telefon z ładowarką, podstawowe ubrania, leki oraz rzeczy niezbędne dla dzieci itp.

Plan bezpieczeństwa nie musi być idealny. Najważniejsze, aby był możliwy do zrealizowania i dostosowany do konkretnej sytuacji.

Pomoc w sytuacji przemocy domowej – co warto wiedzieć?

W przypadku doznawania przemocy domowej każdemu przysługuje prawo do ochrony, pomocy i bezpieczeństwa. Zgodnie z prawem można skorzystać z bezpłatnego wsparcia, takiego jak:

- pomoc medyczna, psychologiczna, prawna, socjalna i zawodowa,
- wsparcie w sytuacji kryzysowej,
- ochrona przed dalszą przemocą, np. przez nakaz opuszczenia wspólnego mieszkania przez osobę stosującą przemoc oraz zakaz kontaktu i zbliżania się do osoby pokrzywdzonej,
- zapewnienie bezpiecznego, bezpłatnego miejsca w całodobowym specjalistycznym ośrodku wsparcia dla osób doznających przemocy domowej,
- przeprowadzenie bezpłatnego badania lekarskiego i uzyskanie zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej,
- pomoc w znalezieniu mieszkania, jeśli nie ma się prawa do obecnego lokalu.

Pomoc i wsparcie świadczone są m.in. w ośrodkach pomocy społecznej, ośrodkach interwencji kryzysowej, specjalistycznych ośrodkach wsparcia dla osób doznających

przemocy domowej, w punktach informacyjno-konsultacyjnych. Ośrodki te udzielają pomocy prawnej, psychologicznej, medycznej, socjalnej oraz mogą zapewnić bezpieczne, całodobowe schronienie. Każdy urząd gminy/miasta ma obowiązek publikowania listy placówek pomagających osobom doznającym przemocy domowej na terenie gminy/miasta.

PROCEDURA „NIEBIESKIE KARTY”

W Polsce obowiązuje Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej, która gwarantuje szereg rozwiązań, mających na **celu szybką ochronę osób doznających przemocy domowej**. W przypadku podejrzenia przemocy domowej wszczynana jest procedura „Niebieskie Karty”. Jest to system działań podejmowanych przez uprawnione służby i przedstawicieli instytucji w sytuacji uzasadnionego podejrzenia stosowania przemocy domowej. Celem procedury jest zapewnienie bezpieczeństwa i wsparcia osobom doznającym przemocy domowej. Wszczęcie procedury następuje przez **wypełnienie formularza „Niebieska Karta – A”** i nie wymaga zgody osoby doznającej przemocy domowej ani osoby stosującej przemoc. Formularz może zostać wypełniony przez przedstawicieli służb, m.in. policji, pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych. Następnie formularz ten przekazywany jest do **zespołu interdyscyplinarnego**, który powołuje grupę **diagnostyczno-pomocową**, na terenie miejsca zamieszkania osoby pokrzywdzonej. **Grupę diagnostyczno-pomocową** tworzą pracownik socjalny z ośrodka pomocy społecznej i funkcjonariusz policji. Skład grupy może być poszerzany o innych specjalistów, np. nauczyciela, pedagoga, psychologa, lekarza lub członka gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

Do zadań pracownika socjalnego należy opracowanie indywidualnego planu pomocy, zgodnie z potrzebami osoby doznającej przemocy. **Policjant podejmuje działania interwencyjne wobec osoby stosującej przemoc domową**, informuje ją o konsekwencjach prawnych jej czynów i motywuje do zaprzestania stosowania przemocy. Funkcjonariusz policji może wystąpić do zespołu interdyscyplinarnego **z wnioskiem o skierowanie osoby stosującej przemoc domową do uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym lub psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc domową**. Po skierowaniu osoby stosującej przemoc domową do uczestnictwa w takim programie ma ona obowiązek zgłosić się do udziału w nim oraz dostarczyć grupie diagnostyczno-pomocowej stosowne zaświadczenie o jego rozpoczęciu oraz jego ukończeniu. Jeśli osoba stosująca przemoc uporczywie nie będzie się stosowała do obowiązku uczestnictwa w programie, może zostać ukarana karą grzywny albo ograniczenia wolności.

Kluczowym elementem realizowania procedury „Niebieskie Karty” jest regularne sprawdzanie sytuacji domowej pod kątem bezpieczeństwa przez przedstawiciela określonej służby, np. dzielnicowego, pracownika socjalnego. Zakończenie procedury „Niebieskie Karty” następuje w przypadku ustania przemocy lub rozstrzygnięcia o braku zasadności podejmowania działań.

Warto pamiętać, że **przez dziewięć miesięcy po zakończeniu procedury członkowie grupy diagnostyczno-pomocowej mają ustawowy obowiązek monitorować sytuację domową osób, wobec których była ona prowadzona.** Wszystkie czynności podejmowane w ramach procedury są dokumentowane. Ta dokumentacja w razie podejrzenia popełnienia przestępstwa jest przekazywana do prokuratury i policji. Osoby objęte procedurą „Niebieskie Karty” mogą wnieść skargę na działalność grupy diagnostyczno-pomocowej, która będzie rozpatrzona przez zespół interdyscyplinarny.

INTERWENCJE POLICJI

W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia należy wezwać policję. W trakcie interwencji funkcjonariusze mają obowiązek:

- zapewnić bezpieczeństwo osobom pokrzywdzonym,
- udzielić pierwszej pomocy lub wezwać służby medyczne,
- zatrzymać osobę stosującą przemoc, jeśli zachodzi bezpośrednie niebezpieczeństwo,
- zabezpieczyć ewentualne ślady i dowody przestępstwa.

Zarówno Policja, jak i Żandarmeria Wojskowa mogą podjąć natychmiastowe działania wobec osoby stosującej przemoc domową, jeśli stwarza ona zagrożenie dla życia lub zdrowia osoby doznającej przemocy.

Funkcjonariusze mają prawo wydać w trybie natychmiastowym:

- nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia,
- zakaz zbliżania się do tego mieszkania i jego otoczenia,
- zakaz kontaktu z osobą doznającą przemocy domowej,
- zakaz zbliżania się do osoby doznającej przemocy,
- zakaz przebywania w określonych miejscach (np. w szkole, miejscu pracy lub ośrodku sportowym), z których korzysta osoba doznająca przemocy.

Nakaz i zakazy mogą zostać wydane łącznie na okres 14 dni. Jeśli nadal istnieje zagrożenie dla zdrowia lub życia, osoba doznająca przemocy może złożyć wniosek do sądu o ich przedłużenie. Wniosek można złożyć na specjalnym formularzu, którego wzór określa Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 25 listopada 2020 r. (Dz.U. 2020, poz. 2106). Skorzystanie z formularza nie jest obowiązkowe, ale ułatwia przygotowanie wniosku. Wniosek należy złożyć w **Sądzie Rejonowym (Wydział Cywilny)**, właściwym dla miejsca położenia mieszkania. Sąd ma obowiązek sprawę rozpatrzyć i wydać orzeczenie w terminie jednego miesiąca od złożenia wniosku. Decyzja sądu **obowiązuje od razu po jej ogłoszeniu** i osoba stosująca przemoc musi się do niej natychmiast zastosować. Sąd może postanowienie zmienić lub uchylić w razie zmiany okoliczności.

CZY PRZEMOC DOMOWA ZAWSZE JEST PRZESTĘPSTWEM ŚCIGANYM PRZEZ PRAWO?

Nie każda forma przemocy domowej jest przestępstwem w **rozumieniu Kodeksu karnego**. Jednak każda forma przemocy domowej stanowi naruszenie podstawowych praw człowieka, takie jak prawo do bezpieczeństwa, nietykalności osobistej oraz ochrony przed przestępstwami. W zależności od rodzaju zachowania, może to być:

- przestępstwo karalne – zachowanie wskazane w Kodeksie karnym jako przestępstwo, zgłaszane na policję i ścigane przez prokuraturę,
- zachowanie przemocowe, które nie jest zdefiniowane jako przestępstwo w Kodeksie karnym, ale choć niekaralne, wymaga interwencji i pomocy poprzez wszczęcie procedury „Niebieskie Karty”.

Przestępstwem jest znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad bliską osobą wtedy, gdy sprawca wielokrotnie bije, wyzywa, zastrasza lub upokarza członka rodziny. Dotyczy to także sytuacji, gdy przemoc trwa przez dłuższy czas i wywołuje u osoby pokrzywdzonej strach, cierpienie lub poczucie bezradności. Podstawowym przepisem karnym służącym do ścigania osób stosujących przemoc domową jest **art. 207 Kodeksu karnego (przestępstwo znęcania)**.

Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa z art. 207 k.k. może złożyć osoba pokrzywdzona, jak i każda inna osoba, która ma wiedzę lub podejrzenie, że doszło do przemocy, np. pracownik socjalny, nauczyciel, członek dalszej rodziny, sąsiad. Zawiadomienie można złożyć ustnie lub pisemnie w komisariacie policji lub prokuraturze najbliższym ze względu na miejsce popełnienia przestępstwa. Składając zawiadomienie, należy wskazać wszystkie osoby pokrzywdzone, podać, kiedy przemoc się zaczęła, opisać krzywdzące zachowania sprawcy świadczące o przemocy i wskazać, jakie dowody mogą świadczyć o popełnieniu przestępstwa.

Przestępstwo znęcania się jest ścigane z urzędu, co oznacza, że organy ścigania mają obowiązek podjąć działania, gdy tylko zostaną o nim powiadomione, niezależnie od woli osoby pokrzywdzonej. Nie jest wymagane złożenie wniosku o ściganie przez osobę doznającą przemocy domowej. W przypadku uzyskania informacji o takim przestępstwie wszczynane jest postępowanie przygotowawcze. Jego celem jest ustalenie, czy popełniono przestępstwo, zebranie i zabezpieczenie dowodów. W zależności od oceny materiału dowodowego postępowanie przygotowawcze może zakończyć się skierowaniem do sądu aktu oskarżenia lub umorzeniem sprawy.

Dowodami w sprawie o znęcanie się mogą być m.in.: obdukcje sądowo-lekarskie lub zaświadczenia lekarskie o stwierdzonych obrażeniach ciała powstałych w związku z przemocą domową, zeznania świadków, dokumentacja z procedury „Niebieskie Karty”, dowody rzeczowe, np. zniszczone przedmioty, ubrania noszące ślady przemocy.

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

Gdzie szukać pomocy?¹

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

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

„Niebieska Linia” Instytutu Psychologii Zdrowia

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

Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej

– adresy ośrodków są dostępne na stronie internetowej Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej: <https://www.gov.pl/web/rodzina/baza-kontaktowa-specjalistyczne-osrodki-wsparcia-dla-ofiar-przemocy>

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

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

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

¹ Informacje odzwierciedlają stan na 31 lipca 2025 r.

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym – 800 702 222

bezpłatny i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

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

Telefon przeciwpromocowy dla kobiet Fundacji Feminoteka – 888 88 33 88

czynny pn.–pt. w godz. 11.00– 19.00, opłata za połączenie jest zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej

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

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

- **www.kcpu.gov.pl** (zakładka „przemoc domowa”) – strona Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom
- **www.116sos.pl** – całodobowa, bezpłatna i anonimowa platforma wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie
- **www.cpk.org.pl** – strona Centrum Praw Kobiet
- **www.fdds.pl** – strona Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

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

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

Doświadczanie przemocy domowej to niezwykle trudna sytuacja, która wiąże się z dużym cierpieniem i poczuciem bezradności. Przemocy dopuszcza się osoba bliska, która powinna być wsparciem, a zamiast tego zadaje ból i krzywdzi. Wiele osób nie korzysta z dostępnej pomocy, bo boi się, wstydzi się albo nie wierzy, że ktoś im uwierzy lub pomoże. Często towarzyszy temu przekonanie, że choć sytuacja jest zła, to nic nie można zrobić, by ją zmienić.

Ta broszura powstała, by dać wsparcie i wiedzę osobom doświadczającym przemocy domowej. Zawiera informacje o tym, czym jest przemoc domowa, jakie są jej etapy i jak wpływa na zdrowie. Wyjaśnia też, jak rozpoznać pierwsze sygnały przemocy i gdzie szukać specjalistycznej pomocy, także prawnej. Wskazuje, jak można zadbać o swoje bezpieczeństwo i do jakich instytucji można się zgłosić.

ISBN 978-83-64000-83-6

Egzemplarz bezpłatny



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom

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