

Przewodnik dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie

PRZEŁAM PRZEMOC

Wodzisław Śląski
2012



Składamy podziękowania wszystkim osobom, dzięki którym mogliśmy oddać w Państwa ręce niniejszy przewodnik „Przełam przemoc”

Zespół Powiatowego Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Wodzisławiu Śląskim

Przemoc w rodzinie nie jest problemem jednostkowym, a zatem przeciwdziałanie przemocy w rodzinie nie może sprowadzać się do jednorazowych działań. Jest to problem społeczny wymagający kompleksowych rozwiązań, a pomaganie ofiarom przemocy domowej jest działaniem wielodyscyplinarnym. Obejmuje czynności interwencyjne, socjalne, psychologiczne, prawne i medyczne. Polega przede wszystkim na zatrzymaniu przemocy, a później po ustabilizowaniu się sytuacji, na pomocy w uporaniu się zarówno ze śladami bieżącej przemocy, jak i tymi sprzed wielu, wielu lat.

Osoba uwikłana w przemoc praktycznie nie jest w stanie sama, bez pomocy z zewnątrz, zmienić swojej sytuacji, co uwarunkowane jest funkcjonowaniem mechanizmów psychologicznych (współzależnienie, osamotnienie, izolacja społeczna, wyuczona bezradność, lęk przed sprawcą, poczucie winy za zaistniałą sytuację).

Przewodnik, który oddajemy w Państwa ręce powstał dzięki osobistemu zaangażowaniu wielu osób, które z racji pełnionych funkcji każdego dnia podejmują działania mające na celu zatrzymanie przemocy, łagodzenie jej skutków, którym nie obojętny jest los osób cierpiących w związkach opartych na przemocy.

Przewodnik adresowany jest do osób dotkniętych przemocą w rodzinie, osób bitych i poniżanych przez swoich partnerów, osamotnionych i bezradnych w swojej sytuacji życiowej oraz świadków tych zdarzeń. Przewodnik ma być przede wszystkim pomocą w poszukiwaniu placówek i osób niosących pomoc.

Przewodnik może być również pomocą dla pracowników służb społecznych i instytucji pomocowych z terenu powiatu wodzisławskiego zajmujących się interwencją w sytuacji przemocy.

Drogi czytelniku!

Jeżeli:

- jesteś bity i upokarzany przez swojego partnera
- Twój partner upija się, a w domu są awantury
- nie wiesz co robić, gdzie uciekać, jak ochronić siebie i dzieci

Nikt nie ma prawa Cię tak traktować. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz, o tym, co się dzieje w Twoim domu. Nie masz powodu by się wstydzić.

W Twojej okolicy jest wiele miejsc, w których możesz uzyskać pomoc. Wierzymy, że przewodnik ten będzie dla Ciebie zielonym światłem i pomoże uwolnić się z zakłętego kręgu przemocy.

Pamiętaj, nie jesteś sam! My postaramy się pomóc Tobie i Twoim bliskim, wskazując Ci miejsca i ludzi, od których możesz oczekiwać pomocy.

Szukaj pomocy!

**Przemoc nie skończy się sama.
Pierwszym krokiem do jej przerwania
jest przełamanie milczenia.**

Nic nie usprawiedliwia przemocy!

CO NA TEMAT PRZEMOCY POWINNO SIĘ WIEDZIEĆ

Czym jest przemoc?

Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie skierowane przeciw członkowi rodziny, które narusza prawa i dobra osobiste powodując cierpienie i szkody.

Przemoc dotyczy relacji z bliskimi, w których istnieje nierówny układ sił. Dochodzi do wykorzystywania władzy i siły fizycznej przez silniejszego nad słabszym. Obie strony traktują siebie przedmiotowo. Spoiwem związku jest lęk osoby doznającej przemocy, manipulowanie tym lękiem przez osobę stosującą przemoc, bez liczenia się z jej prawami, potrzebami i pragnieniami.

Najczęściej wyróżnia się:

- **przemoc fizyczną** – przejawami są: policzkowanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, szczypanie, uderzanie otwartą ręką lub pięścią, kopanie, duszenie, rzucanie przedmiotami, drapanie, plucie, wykręcanie rąk, użycie noża lub broni, krępowanie lub uwięzienie, polewanie substancjami żrącymi, świadome nieudzielanie pomocy w potrzebie.
- **przemoc psychiczną** – przejawami są: groźby, fizyczna i społeczna izolacja, zastraszanie, poniżanie, lżenie wyzwiskami, ignorowanie, pomijanie potrzeb lub ośmieszanie, okłamywanie, niedotrzymywanie obietnic, nadużywanie zaufania, ograniczanie snu i pożywienia, narzucanie własnych sądów, wyśmiewanie poglądów, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, domaganie się posłuszeństwa.
- **przemoc seksualną** – przejawami są: zmuszanie do aktów seksualnych wbrew woli, kontynuowanie aktywności seksualnej wtedy, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania o jej zgodę, atak albo fizyczne ranienie narządów płciowych w czasie

aktu seksualnego, krytykowanie i wyzywanie wyzwiskami poniżającymi w sferze seksualnej, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, demonstrowanie zazdrości.

- **przemoc ekonomiczną** – przejawami są: odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny.

Każda z tych form jest raniąca i nie można wartościować, która jest bardziej dotkliwa i poważna.

Sprawdź czy doznajesz przemocy?

Poniższe pytania mają na celu zbadanie Twojej sytuacji rodzinnej pod kątem przemocy. Postaraj się o szczerze odpowiedzi:

- czy partner mówi Ci, że wie co jest słuszne dla Ciebie?
- czy partner ośmiesza lub obraża ludzi, których lubisz i cenisz?
- czy czujesz się nieswojo, gdy dochodzi do spotkania z Twoimi przyjaciółmi w obecności partnera?
- czy partner stale krytykuje Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?
- czy partner mówi Ci, że jesteś głupi/a, że do niczego się nie nadajesz?
- czy partner nie pozwala Ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi?
- czy w czasie trwania małżeństwa zerwałeś/aś kontakty z przyjaciółmi, z rodziną?
- czy kiedykolwiek partner popychał Cię, policzkował, szarpał?

- czy kiedykolwiek partner Cię dusił, kopał, obezwładniał, wykręcał ręce?
- czy partner groził Ci nożem, siekierą, bronią palną?
- czy groził, że Cię zabije lub dotkliwie zrani?
- czy jesteś z partnerem, który mówił, że Cię zabije, jeśli od niego/niej odejdiesz?
- czy kiedykolwiek byłeś/aś tak pobity/a przez partnera że wymagałeś/aś pomocy lekarskiej lub leczenia szpitalnego?
- czy partner obwinia Cię za swoje agresywne zachowanie, mówi, że wszystkim jesteś winny/a?
- czy partner zmuszał Cię do pożycia seksualnego?
- czy partner zmusza Cię do uprawiania praktyk seksualnych, które Ci się nie podobają?
- czy partner straszył Cię, że pobije Twoich przyjaciół, jeśli będą próbowali Ci pomóc?
- czy partner zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać?
- czy partner zachowuje się wobec dzieci w sposób budzący Twój sprzeciw?
- czy partner grozi, że zabierze wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszny/a?
- czy Twój partner przeprasza Cię, rozpieszcza prezentami po tym, jak Cię pobił/a?
- czy często popadasz w depresję?
- czy miewasz myśli samobójcze?
- czy ostatnio chorujesz częściej niż zwykle?
- czy czujesz się zagrożony/a w swoim domu?

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałeś/aś twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie!!!

Dlaczego osoby doznające przemocy nie szukają pomocy?

Istnieją cztery modele, które wyjaśniają przyczynę tego mechanizmu:

- pułapka psychiczna – czujesz się psychicznie odpowiedzialny/a za jakość Waszego związku i obawiasz się, że Twoje „inwestycje psychiczne” w ten związek pójdą na marne jeśli odejdiesz.
- pułapka sytuacyjna – uważasz, że korzyści z pozostania w związku są większe niż korzyści z odejścia, gdyż nie widzisz alternatyw i obawiasz się odwetu w razie odejścia.
- pułapka lęku – lęk przed nieznanym wydaje się dla Ciebie większy niż cierpienie wynikające z relacji z partnerem, boisz się, że samodzielnie sobie nie poradzisz.
- pułapka bezradności – zaczynasz tracić umiejętność przewidywania. Podejmowane przez Ciebie działania zmieniają sytuację, przestajesz wierzyć w siebie, myślisz, że jesteś „do niczego” i nie poradzisz sobie z trudnościami.

Istnieje teoria, która w dużym stopniu wyjaśnia przyczynę pozostawania przez Ciebie w poczuciu bezradności przez dłuższy czas i tłumaczy, dlaczego nie potrafiłaś/eś się z tego wydostać. Jest to teoria **cyklów przemocy**.

TEORIA CYKLÓW PRZEMOCY

Cykl przemocy ma trzy niezależne fazy:

- **Faza narastania napięcia**

W tej fazie Twój partner jest stale poirytowany i napięty. Każdy drobiazg wywołuje jego złość. Prowokuje kłótnie, staje się coraz bardziej agresywny. Starasz się jakoś opanować sytuację. Uspokajasz go na różne sposoby. Przygotowujesz specjalne posiłki, mówisz komplementy, starasz się zaspokajać jego kaprysy lub schodzić mu z drogi. Narzucasz sobie powściągliwość w wyrażaniu złości. Jeżeli Twój partner rzuca w kąt kuchni przygotowany dla niego obiad, uważasz, że to Twoja wina. Próbujesz nawet tłumaczyć jego zachowanie lub go przeproszasz. Często będąc w tej fazie masz różne dolegliwości fizyczne jak bóle brzucha, żołądka, głowy, bezsenność, utratę apetytu. Wpadasz w apatię, tracisz energię do życia, stajesz się niespokojny/a. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że aby mieć to wszystko już za sobą sam/a wywołujesz awanturę.

- **Faza gwałtownej przemocy**

W tej fazie Twój partner staje się gwałtowny. Wpada w szał i wyładowuje się. Eksplozje wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku. Niezależnie od tego jak bardzo starasz się go uspokoić, jego wściekłość narasta. Skutki przemocy mogą być różne – podbite oko, połamane kości, poronienie, a nawet śmierć. Po zakończeniu wybuchu zwykle jesteś w stanie szoku. Nie możesz uwierzyć, że to się naprawdę stało. Tracisz ochotę do życia, odczuwasz złość i bezradność.

- **Faza miodowego miesiąca.**

Twój partner wie, że posunął się za daleko i nagle staje się zupełnie inną osobą. Szczerze żałuje tego, co zrobił, okazuje skruchę, obiecuje poprawę. Zapewnia, że to się już nigdy nie powtórzy. Stara się jakoś wytłumaczyć, że to był jednorazowy incydent. Okazuje ciepło i miłość i staje się podobny do tego, jakim był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, rozmawia z Tobą o swoich przeżyciach, obiecuje, że już Cię nigdy nie skrzywdzi. Zaczynasz wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydem. Spełniają się Twoje marzenia o cudownej miłości. Życie wydaje się piękne i pełne nadziei. Ale faza miodowego miesiąca przemija i znowu zaczyna się faza narastania napięcia. Zatrzymuje Cię natomiast w cyklu przemocy, bo wówczas łatwiej zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz.

Uruchomiony cykl jest trudny do przerwania.

**Pozwól sobie pomóc,
w przewodniku tym znajdziesz wskazówki
jak uwolnić się z tej pułapki.**

**PAMIĘTAJ!
nie jesteś bezradny/a
prawo jest po to, aby Cię chronić
nic nie usprawiedliwia przemocy**

Uwaga!

Uleganie przemocy może pozbawić Cię wielu zasobów, umiejętności i zdolności intelektualnych, a przede wszystkim wiary w siebie i w poprawę własnego losu.

Zmiany następują:

- w sferze intelektualnej – błędne przekonania - „to ja jestem wszystkiemu winny/a, nie mam żadnych praw”,
- w sferze emocjonalnej – lęk, wstyd, poczucie krzywdy i poczucie winy, utrata wiary w pomoc,
- w sferze zachowań – zachowania uległe, przeprasające, przyzwalające na bicie i upokarzanie.

Aby zdobyć potrzebną wiedzę na wprowadzenie zmian w życie i odzyskanie utraconych umiejętności oraz wiary w siebie możesz skorzystać z naszych wskazówek.

**Przed wszystkim powiedz NIE
NIE jesteś bezradny/a.
Przemoc w domu NIE jest czymś normalnym.
NIE bądź bierny/a – bierność prowadzi
do nasilenia przemocy.**

POZNAJ SWOJE PRAWA

- Masz prawo bronić się przed zagrożeniem.
- Masz prawo powiedzieć „nie”, gdy nie czujesz się bezpiecznie.
- Masz prawo odczuwać wszystkie emocje.
- Masz prawo być smutny/a, kiedy chce Ci się płakać lub czujesz się zraniony/a.
- Masz prawo odczuwać złość, nawet do kogoś, kogo kochasz, bez obawy, że Ty lub druga osoba lub Wasze stosunki poniosą szkodę.
- Masz prawo czegoś nie wiedzieć lub nie umieć.
- Masz prawo popełniać błędy.
- Masz prawo być zrelaksowany/a, żartobliwy/a, pogodny/a.
- Masz prawo zmieniać się i rozwijać.
- Masz prawo wyznaczać swoje granice i dbać o swoje interesy.
- Masz prawo korzystać ze swoich praw.

GDZIE MOŻESZ ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?

Powiatowy Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Wodzisławiu Śląskim oferuje niżej wymienione formy pomocy:

1. W zakresie interwencyjnym:

- zapewnia schronienie osobom doznającym przemocy na okres do 3 miesięcy,
- zapewnia ochronę ofiar przemocy w rodzinie przed osobą stosującą przemoc,
- udziela natychmiastowej pomocy psychologicznej i prawnej,
- rozpoznaje sytuację ofiary przemocy w rodzinie oraz opracowuje plan pomocy,
- wspiera w przezwyciężaniu sytuacji kryzysowej.

2. W zakresie bytowym:

- zapewnia całodobowy pobyt z dostępem do: kuchni, łazienki, pokoju dziennego, pokoju zabaw i pokoju cichej nauki dla dzieci,
- zapewnia wyżywienie i niezbędne środki czystości i higieny osobistej.

3. W zakresie terapeutyczno-wspomagającym:

- udziela poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego, socjalnego oraz prawnego,
- prowadzi grupę wsparcia dla kobiet dotkniętych przemocą w rodzinie,
- opracowuje diagnozę rodziny i indywidualny plan pomocy,
- przeprowadza diagnozę sytuacji dzieci, udziela wsparcia psychologicznego,
- udziela konsultacji wychowawczych.

4. W zakresie pracy z sprawcą przemocy Ośrodek prowadzi oddziaływania korekcyjno-edukacyjne, w celu:

- powstrzymania osoby stosującej przemoc w rodzinie przed dalszym stosowaniem przemocy;
- rozwijania umiejętności samokontroli i współzycia w rodzinie;
- kształtowania umiejętności w zakresie wychowywania dzieci bez używania przemocy w rodzinie;
- uznania przez osobę stosującą przemoc w rodzinie swojej odpowiedzialności za stosowanie przemocy;
- zdobycia i poszerzenia wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy w rodzinie;
- zdobycia umiejętności komunikowania się i rozwiązywania konfliktów w rodzinie bez stosowania przemocy;
- uzyskania informacji o możliwościach podejmowania działań terapeutycznych.

Praca ze sprawcą przemocy realizowana jest w odrębnym miejscu – w Wodzisławiu Śląskim, na osiedlu XXX-lecia nr 60, nr tel. 692488732

Powiatowy Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie bezpłatnie udziela konsultacji:

- prawnych w zakresie przemocy w rodzinie,
- psychologiczno-pedagogicznych.

Całodobowy kontakt pod numerem telefonu

32 455 60 32

Grupa wsparcia dla kobiet dotkniętych przemocą w rodzinie

Grupa wsparcia przeznaczona jest dla kobiet, które dotknęło zjawisko przemocy w rodzinie, kobiet, które nie wiedzą, co zrobić, gdzie uciec, jak ochronić siebie i dzieci.

Grupa pomaga zmierzyć się z problemem, daje wsparcie. Pracując nad sobą w grupie osób z podobnym problemem, łatwiej pozbędziesz się uczucia wstydu i poczucia, że jesteś z nim sama.

W trakcie cotygodniowych spotkań uczestniczki grupy wsparcia uczą się:

- jak radzić sobie w sytuacji przemocy domowej,
- dokonywania zmian w oparciu o własne wybory,
- wzmacnianie własne siły, poczucie własnej wartości i szacunku dla siebie,
- jak rozpoznawać i przeciwdziałać przemocy w rodzinie,
- jakie posiadają prawa osobiste,
- jak wzywać policję i wyegzekwować skuteczną interwencję,
- jak korzystać z systemów wsparcia społecznego,
- jak zadbać o lepszą jakość swojego życia i lepszą jakość relacji z innymi ludźmi.

Przyjdź do nas, przekonasz się, że nie jesteś sama.

Spotkania grupy wsparcia dla kobiet dotkniętych przemocą w rodzinie odbywają się w każdy czwartek w godzinach **od 15.00 do 18.00** w **Powiatowym Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Wodzisławiu Śl., ul. Wałowa 30**

„CHCĘ, ŻEBY MÓJ PARTNER PRZESTAŁ PIĆ!”

- nie tędy droga

Poradnie odwykowe oraz inne tego rodzaju placówki prowadzą programy, na które m.in. składa się edukacja na temat choroby alkoholowej oraz terapia indywidualna i grupowa.

Jeżeli jesteś współmałżonkiem alkoholika, to możesz być osobą współzależną.

Współzależnienie rozumiane jest, jako szkodliwy sposób przystosowania się do długotrwałej sytuacji stresowej, spowodowanej piciem partnera i jego destrukcyjnymi zachowaniami, sposób, który wzmacnia patologię związku. W związku z alkoholizmem jednego z domowników, pozostali członkowie rodziny narażeni są na trudne sytuacje rodzące napięcia, lęk, złość, niepewność, czy bezradność. Alkohol wciąga w pewien rodzaj wiru. Członkowie rodziny widząc, że ktoś pograża i niszczy siebie, próbują go powstrzymać. Powstrzymać w domu, z daleka „od tego okropnego towarzystwa” lub odciągnąć od stołu. Powstrzymać przez tłumaczenie, przekonywanie, łzy, manipulacje, kłamstwo. Takie działanie w normalnym świecie daje przewidywalne skutki. Lecz świat alkoholika nie jest normalny. Jest zmacony. Wirując z osobą w chorym świecie sam/a nasiąkasz chorobą. Zaczynasz zaprzeczać („on/a nie jest alkoholikiem”), oskarżać innych, usprawiedliwiać („to dlatego, że pracuje w takiej branży”). Przyzwalanie, przyjmowanie przez Ciebie nadmiernej odpowiedzialności za alkoholika, sprzyja konserwacji Waszego układu i – co za tym idzie – dalszemu staniu w tym samym miejscu. To, co robisz jest wspomaganie choroby.

Kluczem w sprawie zmiany Twojej postawy przyzwalającej jest słowo „kryzys”. Zaczynaj pozwalać Twojemu alkoholikowi na cierpienie i ponoszenie odpowiedzialności za wszelkie skutki

picia. Aby to uczynić, trzeba zrozumieć swoje przyzwalanie i swoje współuczestniczenie. To może nie być proste. Najprawdopodobniej będziesz się bronić przed zobaczeniem tego wszystkiego, jak i przed tym, że potrzebujesz sojuszników w próbie wyrwania się z wiru współzależnienia. Tkwisz w przekonaniu, że najlepiej poradzisz sobie samodzielnie. Zważ zwodniczość takiego przekonania, osoba nadużywająca alkoholu też prawdopodobnie sądzi, że „poradzi sobie sama”. Czy jej się to udaje?

W takiej sytuacji proponujemy by skierować swoje kroki do odpowiedniej osoby, placówki. Z pomocą profesjonalisty lub też grupy osób o podobnych doświadczeniach nauczysz się wpływać na swoje myślenie, dokonywać wyboru zachowań, radzić sobie z przykrymi emocjami i zaspokajać własne potrzeby. Zdobędziesz tam wiedzę na temat choroby alkoholowej i nauczysz się rozmawiać z współmałżonkiem – alkoholikiem o jego/ jej piciu i leczeniu.

W końcowej części przewodnika przedstawiamy adresy i numery telefonów instytucji na terenie powiatu wodzisławskiego, do których możesz zwrócić się o pomoc, jeżeli:

- ktoś z Twoich bliskich nadużywa alkoholu,
- Twoi rodzice nadużywają alkoholu,
- wychowałeś/aś się w rodzinie, gdzie był problem alkoholowy,
- sam nadużywasz alkoholu.

Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

W przypadku, gdy aktem przemocy towarzyszy picie alkoholu możesz powiadomić komisję ds. rozwiązywania problemów alkoholowych na terenie Twojego miejsca zamieszkania (gminy, miasta). Komisje te udzielają porad prawnych oraz informacji o wszelkiego rodzaju pomocy w przypadkach przemocy i innych zaburzeń alkoholowych w rodzinie. Komisja uprawniona jest do:

- przeprowadzenia dokładnego rozeznania sytuacji (wywiad środowiskowy),
- wezwania osoby nadużywającej alkoholu i stosującej przemoc na rozmowę informującą o prawnych konsekwencjach stosowania przemocy wobec bliskich,
- poradnictwo,
- prowadzenia dokumentacji indywidualnych spraw,
- w razie konieczności do powiadomienia ośrodka pomocy społecznej i wnioskowania o objęcie rodziny opieką zgodnie z kompetencjami,
- wnioskowanie do sądu rejonowego o zastosowanie wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego,
- współpracy z innymi instytucjami i organizacjami pomagającymi ofiarom przemocy w rodzinie w środowisku lokalnym.

Pomoc społeczna

Pracownicy socjalni Ośrodków Pomocy Społecznej na terenie powiatu wodzisławskiego niejednokrotnie w swojej pracy mają do czynienia ze zjawiskiem przemocy w rodzinie.

Przemoc domowa jest przyczyną dysfunkcji rodziny, a także może być konsekwencją dysfunkcji o innym podłożu. Świadczeń z pomocy

społecznej oraz pracy socjalnej udziela się także w przypadku: ubóstwa, sieroctwa, bezdomności, alkoholizmu, narkomanii, bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych etc. Wszystkie te sytuacje mogą sprzyjać występowaniu przemocy wobec bliskich bądź z niej wynikać. W ramach swoich kompetencji i zadań w sytuacji przemocy domowej pracownicy socjalni:

- przeprowadzają wywiad środowiskowy w celu diagnozy rodziny,
- przygotowują wszechstronny plan pomocy,
- monitorują efekty podjętych działań,
- pomagają w załatwianiu spraw urzędowych i innych ważnych spraw bytowych,
- udzielają szeroko rozumianego poradnictwa, np. prawnego, psychologicznego lub wskazują miejsca gdzie można uzyskać taką pomoc,
- udzielają informacji o przysługujących świadczeniach i formach pomocy,
- w uzasadnionych przypadkach:
 - udzielają pomocy finansowej w formie zasiłków,
 - udzielają pomocy rzeczowej np. przekazanie odzieży, żywności,
- wskazują miejsca zajmujące się pomaganiem ofiarom przemocy domowej, w tym możliwości otrzymania schronienia np. w schroniskach, hostelach, ośrodkach,
- w przypadku stwierdzenia bądź podejrzenia popełnienia przestępstwa powiadamiają organy ścigania,
- w przypadkach, gdy pracownicy OPS zauważają, iż aktom przemocy towarzyszy picie alkoholu, powiadamiają o tym fakcie niezwłocznie Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.



Bezpieczny dach nad głową

W sytuacji, kiedy osoba krzywdzona przez swojego partnera zmuszona jest do ucieczki z domu dla zapewnienia bezpieczeństwa sobie i swoim dzieciom, może zgłosić się bezpośrednio do **Powiatowego Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Wodzisławiu Śl.**

W Ośrodku znajdzie bezpieczne miejsce na czas podjęcia działań w kierunku przełamania przemocy.

Jeśli postanowisz wynajmować mieszkanie, opowiedz o tym wszystkim swoim znajomym, może dzięki nim trafi się jakaś „okazja”, szukaj też w ogłoszeniach prasowych. Jeśli nie stać cię na wynajęcie mieszkania nie załamuj się. Skontaktuj się z ośrodkiem pomocy społecznej w Twoim miejscu zamieszkania lub z inną podaną na końcu przewodnika instytucją pomocową. Pomogą znaleźć dla Ciebie i Twoich dzieci bezpieczne schronienie.

Polskie prawo nie zezwala na stosowanie przemocy w rodzinie!

Przemoc w rodzinie w świetle prawa

Od dnia 1 sierpnia 2010r. obowiązuje zmieniona ustawa z dnia 29 lipca 2005r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz.U. z 2005r. Nr 180, poz. 1493 z późn. zm.). Nowelizacją przedmiotowej ustawy wprowadzono m.in. zmiany do ustawy Kodeks rodzinny i opiekuńczy, poprzez wprowadzenie do Kodeksu regulacji zakazującej stosowania kar cielesnych.

W wyniku wejścia w życie przedmiotowej nowelizacji osobom wykonującym władzę rodzicielską oraz sprawującym opiekę lub

pieczę nad małoletnim zakazuje się stosowania kar cielesnych (art. 96¹ k.r. i o.).

Art. 207 § 1 Kodeksu karnego stanowi że „kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan fizyczny lub psychiczny podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.

§ 2 tego artykułu stanowi, że „jeżeli czyn określony w §1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 1 roku do lat 10”.

Prawo do izolacji sprawcy przemocy w rodzinie od ofiary

Nowelizacja Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie wprowadziła przepisy umożliwiające izolację sprawcy przemocy w rodzinie od ofiary poprzez:

- Nakaz opuszczenia lokalu mieszkalnego zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym (art. 275a Kodeksu postępowania karnego)

Nakaz opuszczenia lokalu mieszkalnego zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym jest środkiem zapobiegawczym wobec oskarżonego o przestępstwo popełnione z użyciem przemocy na szkodę osoby wspólnie zamieszkującej, jeżeli zachodzi uzasadniona obawa, że oskarżony ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy wobec tej osoby, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa groził. O zastosowaniu takiego środka zapobiegawczego wnioskuje policja lub prokurator.

Nakaz opuszczenia lokalu mieszkalnego zajmowanego wspólnie

z pokrzywdzonym stosuje się na okres nie dłuższy niż 3 miesiące. Sąd, na wniosek prokuratora, może przedłużyć jego stosowanie na dalsze okresy, jednak nie dłuższe niż 3 miesiące.

- Zobowiązanie do opuszczenia mieszkania (art. 11a Ustawy 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 przemocą może żądać, aby sąd zobowiązał go do opuszczenia mieszkania.

Sąd rozpoznaje sprawę w trybie przepisów Kodeksu postępowania cywilnego o postępowaniu nieprocesowym. Postanowienie zapada w terminie jednego miesiąca od dnia wpływu wniosku. Staje się ono wykonalne z chwilą ogłoszenia i może być zmienione lub uchylone w razie zmiany okoliczności.

- Środki izolacji sprawcy od pokrzywdzonego po zakończeniu postępowania karnego

W przypadku, gdy sprawca zostanie skazany za umyślne przestępstwo z użyciem przemocy, w tym wobec osoby najbliższej, sąd może zastosować wobec niego:

- zakaz zbliżania się do określonych osób (pokrzywdzonego),
- nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym.

Możesz również wystąpić z wnioskiem do sądu o orzeczenie eksmisji bez prawa do lokalu socjalnego. Z tym zazwyczaj jest największa trudność. Tym większa, jeśli mamy do czynienia np. z domem, który jest wspólną własnością osoby pokrzywdzonej jak i sprawcy. Eksmisji można się domagać w trakcie trwania małżeństwa, w trakcie sprawy rozwodowej jak i po rozwodzie.

Należy jednak wiedzieć, że aby kogoś eksmitować musisz mieć w ręce wyrok i to prawomocny, orzekający zarówno o winie jak i karze wymierzonej osobie eksmitowanej. Zatem do czasu rozstrzygnięcia sprawy karnej nie ma podstaw żeby daną osobę eksmitować.

Tak samo należy rozumować w przypadku wnoszenia o eksmisję w pozwie rozwodowym, gdzie istotną sprawą jest orzeczenie rozwiązania małżeństwa z winy osoby będącej sprawcą znęcania się nad rodziną. Gdyby jednak zdarzyło się, że eksmisja nie zostanie orzeczona w wyroku rozwodowym, to w szczególności ustalona wina sprawcy oraz prawomocny wyrok sądu karnego mogą być przesłanką do uzyskania pozytywnego wyroku w sprawie o eksmisję po rozwodzie.

Oczywiście z żądaniem eksmisji możesz wystąpić i bez wyroku sądu karnego, skazującego osobę, którą chcesz eksmitować. Jednak takie postępowanie może nastreczyć więcej trudności, gdyż trzeba przeprowadzić postępowanie dowodowe.

W sytuacji, gdy istnieje przesłanka o tym, iż sprawca na trwałe opuścił mieszkanie (tzn. zabrał swoje rzeczy, nie przebywa w mieszkaniu etc.) bez względu na czas, jaki upłynął można wszcząć postępowanie administracyjne w celu wymeldowania osoby stosującej przemoc, jakkolwiek, aby usunąć z lokalu taką osobę niezbędny jest wyrok eksmisyjny. Wszelkich informacji w sprawie wymeldowania, udzieli pracownicy Wydziału Ewidencji Ludności w Urzędzie Miasta lub Gminy.

Pozostał nam jeszcze do uwzględnienia **problem rozdzielnosci majątkowej**.

W Polsce nie ma zwyczaju regulowania zakresu wspólnoty majątkowej, dlatego też często wynikają kłopoty, gdy jedno z małżonków zaczyna zaciągać długi, wtedy w wypadku nie spłacenia ich wierzyciele kierują swoje kroki do drugiego z nich. Od 20 stycznia 2005 roku w Polsce wszedł w życie przepis, mówiący o tym, że odpowiadasz z majątku wspólnego tylko za te długi,

o których wiesz i na których zaciągnięcie się wcześniej zgodziłeś/aś. Dla bezpieczeństwa wskazane jest ustanowienie rozdzielności majątkowej, gdyż jej istnienie może stanowić dodatkowy argument dla ewentualnych windykatów, do odstąpienia od nękania swoimi działaniami pokrzywdzonego przemocą. Pamiętaj, że wszelkie zobowiązania i długi sprzed 20 stycznia 2005 roku będą niestety mogły być od Ciebie egzekwowane, jeżeli nie miałaś/eś rozdzielności majątkowej. Orzeczenie daje nam nowy stan prawny dopiero po uprawomocnieniu się wyroku, czyli na przyszłość, jednakże w wyjątkowych sytuacjach istnieje możliwość dochodzenia z mocą wsteczną ustanowienia przez Sąd rozdzielności majątkowej, kiedy np. małżonkowie przez dłuższy okres czasu żyli w rozłączeniu. Po ustanowieniu rozdzielności majątkowej lub ustaniu wspólności majątkowej małżeńskiej np. wskutek orzeczenia separacji lub rozwodu masz również prawo dokonać podziału majątku wspólnego. Celem uzyskania rozdzielności majątkowej należy wnieść do Sądu Rejonowego pozew o ustanowienie rozdzielności majątkowej, ewentualnie udać się do notariusza, przy czym rozdzielność ustanowiona przez Sąd jest skuteczna również względem osób, które o jej ustanowieniu nie wiedziały.

PAMIĘTAJ!!!

PRZEMOC W RODZINIE JEST PRZESTĘPSTWEM ŚCIGANYM Z URZĘDU

Znęcanie to zachowanie sprawiające ból fizyczny lub cierpienia psychiczne, musisz pamiętać że znęcanie to istnienie przewagi sprawcy nad pokrzywdzonym.

Aby sprawca znęcania mógł ponieść karę konieczne jest wszczęcie postępowania karnego.

Postępowanie karne wszczynane jest w wypadku, gdy Policja

lub Prokuratura zostanie powiadomiona, iż dochodzi do stosowania przemocy w rodzinie. Informacje takie Policja i Prokuratura uzyskuje generalnie z trzech źródeł:

- z danych podczas interwencji w rodzinie,
- z informacji zgromadzonych w ramach procedury „Niebieskich kart”,
- z pisemnych lub ustnych zawiadomień o przestępstwie składanych między innymi przez Ciebie.

Zawiadomienie o przestępstwie powinno zawierać:

- dokładny, ale zwięzły opis przebiegu zdarzeń, uwzględniający wskazanie, kto jest sprawcą
- kto został poszkodowany, kto udzielił pomocy medycznej, jeśli zaistniała taka potrzeba,
- czy przemoc miała charakter ciągły, czy podobne zdarzenia miały już wcześniej miejsce jeśli tak to kiedy,
- kto widział/ mógł widzieć/ słyszeć zdarzenie, czyli świadków zdarzeń,
- czy wzywana była policja, kto interweniował, czy wypełniona była „Niebieska Karta”,
- materialne dowody zdarzenia (np. zaświadczenia lekarskie, nagrania magnetofonowe etc.).

Po uzyskaniu takich informacji w razie ustalenia, że zachodzi uzasadnione podejrzenie popełnienia przestępstwa, Prokuratura wydaje postanowienie o wszczęciu śledztwa lub dochodzenia.

Prokuratura nadzoruje lub prowadzi śledztwa i dochodzenia, natomiast Policja gromadzi dowody wskazujące czy istnieje dostateczne podejrzenie, że określona osoba dopuściła się przemocy.

Do kluczowych dowodów wskazujących, iż określona osoba dopuściła się przestępstwa znęcania należą:

- Twoje zeznania jako osoby pokrzywdzonej,
- zeznania świadków, którzy widzieli zachowanie sprawcy

przemocy lub którym osoba pokrzywdzona opowiadała o przemocy stosowanej wobec niej,

- obdukcje lekarskie, historia choroby osoby pokrzywdzonej, zaświadczenia lekarskie,
- „Niebieskie Karty”.

Kilka razy padło tutaj słowo „**Niebieska Karta**”, wyjaśnijmy zatem co ono oznacza:

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 13 września 2011 roku w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta” precyzuje sposób postępowania służb – od momentu zgłoszenia zdarzenia, poprzez działania ukierunkowane na pomoc osobie dotkniętej przemocą w rodzinie, działania skierowane na osobę stosującą przemoc, a także sposób monitorowania sytuacji rodziny.

Wszczęcie procedury następuje przez wypełnienie formularza „Niebieska Karta – A” przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty i ochrony zdrowia w przypadku powzięcia w toku prowadzonych czynności służbowych lub zawodowych, podejrzenia stosowania przemocy wobec członków rodziny lub w wyniku zgłoszenia dokonanego przez członka rodziny lub przez osobę będącą świadkiem przemocy w rodzinie.

Wszczynając procedurę, podejmuje się działania interwencyjne mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa, osobie co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie. Wypełnioną Niebieską Kartę – Część A niezwłocznie przekazuje się przewodniczącemu Zespołu Interdyscyplinarnego.

Część B formularza „NK”- zawiera pouczenie dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie i przekazuje się ją osobie niezwłocznie po wypełnieniu z nią części A formularza. W części tej przedstawione zostały również obowiązki policji, prokuratury

a także nazwy organizacji i instytucji, z których pomocy można skorzystać w sytuacji wystąpienia przemocy.

Wypełniony formularz „Niebieska Karta”- A przekazuje się niezwłocznie, nie później niż w terminie 7 dni od wszczęcia procedury do Przewodniczącego Zespołu Interdyscyplinarnego. Obowiązkiem Przewodniczącego jest niezwłoczne przekazanie owego formularza członkom zespołu interdyscyplinarnego bądź grupy roboczej. Członkowie ZI lub GR zapraszają osobę, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w celu analizy sytuacji rodziny i wypełniają z nią część C formularza „NK” . Natomiast część D formularza wypełniana jest w obecności osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest sprawcą przemocy. Istotne znaczenie w realizacji procedury „NK” ma również wielostronne oddziaływanie jej uczestników bezpośrednio na sprawcę przemocy celem uświadomienia mu konsekwencji jego działań oraz zmotywowania do zmiany zachowania.

Formularz „Niebieska Karta” po nowelizacji ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, która weszła w życie w sierpniu 2011r. stał się dokumentem zawierającym istotne informacje dotyczące sytuacji osoby dotkniętej przemocą w rodzinie a także działań, do których zobowiązani są przedstawiciele służb realizujących procedurę. Obecnie zawiera ona podstawowe dane osób, co do których istnieje podejrzenie, że są ofiarami przemocy a także dane osób podejrzanych o jej stosowanie. Ponadto Niebieska Karta zawiera także opis zaistniałego zdarzenia, propozycje działań pomocowych i rozwiązań, które mają zakończyć stosowanie przemocy. Rozporządzenie wymaga, by wszystkie działania podejmowane w ramach realizacji omawianej procedury były dokumentowane, bowiem wszelkie notatki i protokoły będą stanowiły dowód w postępowaniu karnym przeciwko sprawcy przemocy domowej.

Zespół Interdyscyplinarny to grupa współpracujących ze sobą profesjonalistów (reprezentujących różne środowiska), działająca

w sposób skoordynowany w celu skutecznego reagowania na informacje o przemoc w rodzinie. W szerszym znaczeniu Zespół Interdyscyplinarny kształtuje zasady pomocy dzieciom i rodzinom na danym terenie i tworzy warunki umożliwiające stworzenie interdyscyplinarnego systemu tej pomocy.

W skład Zespołu Interdyscyplinarnego wchodzi przedstawiciele jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty, ochrony zdrowia, organizacji pozarządowych.

W skład Zespołu Interdyscyplinarnego wchodzi także kuratorzy sądowi, mogą również wchodzić prokuratorzy oraz przedstawiciele podmiotów innych niż w/w, a działające na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

W indywidualnych przypadkach Zespół Interdyscyplinarny może tworzyć grupy robocze w celu rozwiązywania problemów związanych z wystąpieniem przemocy w rodzinie. Zespół Interdyscyplinarny funkcjonuje przy Ośrodkach Pomocy Społecznej. Podejmowanie interwencji w środowisku wobec rodziny dotkniętej przemocą odbywa się w oparciu o procedurę „Niebieskiej Karty” i **nie wymaga zgody** osoby dotkniętej przemocą w rodzinie.

PAMIĘTAJ!

Policjant jest zazwyczaj pierwszym przedstawicielem organów ścigania wzywany w sytuacji przemocy w rodzinie. Do podstawowych zadań policji, zgodnie z ustawą o policji, należy ochrona życia, zdrowia i mienia przed bezprawnymi zamachami naruszającymi te dobra. Oznacza to obowiązek ochrony osób słabszych i krzywdzonych.

Pamiętaj, że Tobie jako osobie najbliższej dla sprawcy przemocy przysługuje prawo do odmowy składania zeznań (art.182 § 1 kpk). Z prawa tego możesz skorzystać na każdym etapie postępowania, nawet jeśli wcześniej złożyłaś/eś zeznania obciążające sprawcę

przemocy, a później skorzystałaś/eś z prawa, o którym mowa. W tej sytuacji poprzednio złożone przez Ciebie zeznania nie mogą być dowodem w sprawie. Tak więc musisz ze szczególną ostrożnością podchodzić do korzystania z **prawa do odmowy składania zeznań**. Możesz także odmówić odpowiedzi na pytanie, której udzielenie mogłoby narazić osobę najbliższą na odpowiedzialność karną (art. 183 § 1 kpk). Świadek może żądać, aby przesłuchać go na rozprawie z wyłączeniem jawności, jeżeli treść zeznań mogłaby narazić na hańbę jego lub osobę dla niego najważniejszą (art. 183 § 2 kpk). Zgodnie z art. 185 kpk można zwolnić od złożenia zeznania lub odpowiedzi na pytania osobę pozostającą z oskarżonym w szczególnie bliskim stosunku osobistym, jeżeli osoba taka wnosi o zwolnienie. Z wyżej wymienionych uprawnień możesz jeszcze skorzystać podczas pierwszej rozprawy w sądzie. Sąd pouczy Cię o takiej możliwości.

Tobie, jako osobie pokrzywdzonej, **w toku postępowania karnego** przysługuje również **prawo do składania wniosków dowodowych**. W sytuacji, gdy np. Ty, jako pokrzywdzona/y nie posiadasz dokumentacji lekarskiej, a korzystałaś/eś z pomocy lekarza, możesz zwrócić się o przeprowadzenie dowodu z dokumentacji lekarskiej i policja lub prokuratura we własnym zakresie uzyskują taką dokumentację. Możesz również Ty jako osoba pokrzywdzona sama dostarczyć taką dokumentację organom ścigania.

W razie ustalenia w toku postępowania karnego, że zebrane dane uzasadniają dostatecznie podejrzenie, że określona osoba dopuściła się znęcania, sporządza się postanowienie o przedstawieniu jej zarzutów i wykonuje się czynności procesowe z podejrzanym.

Wobec podejrzanego prokurator może zastosować środki zapobiegawcze. Do najczęściej stosowanych wobec sprawców przemocy środków zapobiegawczych zaliczyć należy: dozór Policji, który może być połączony z zakazem kontaktowania się z osobą pokrzywdzoną, poręczenie majątkowe lub tymczasowe aresztowanie.

Prokurator w razie istnienia dowodów wskazujących, że sprawca dopuścił się przemocy wnosi akt oskarżenia do sądu. Po wniesieniu aktu oskarżenia sąd wyznacza termin rozprawy. Przed rozpoczęciem rozprawy sąd zawsze pyta osobę pokrzywdzoną czy chce być oskarżycielem posiłkowym tzn. czy chce mieć uprawnienia strony postępowania. Uprawnienia strony postępowania polegają m.in. na możliwości zadawania pytań wszystkim przesłuchiwanym w trakcie rozprawy oraz składania wniosków dowodowych, powoływania biegłych, zaskarżania orzeczeń, wypowiedania się co do wszystkich dowodów.

W trakcie rozprawy na sali sądowej obecni są: sędzia, oskarżony a przy nim może siedzieć jego obrońca – adwokat. Jeżeli zgodziłaś/eś się być oskarżycielem posiłkowym to możesz siedzieć na sali rozpraw przez cały czas trwania sprawy. Jako pokrzywdzony/a możesz ustanowić dla siebie pełnomocnika (adwokata) albo skorzystać z pomocy prokuratora. W toku postępowania przed sądem przesłuchiwany jest najpierw oskarżony, a następnie świadkowie oraz przeprowadzone są inne dowody np. dowody z obdukcji lekarskich.

Postępowanie sądowe kończy wydanie wyroku, w którym może uznać oskarżonego za winnego zarzuconego mu czynu i wymierzyć mu stosowną karę lub go uniewinnić. Jeżeli jako pokrzywdzona/y skorzystałaś/eś z prawa do bycia oskarżycielem posiłkowym i nie zgadzasz się z wydanym przez sąd wyrokiem możesz go zaskarżyć i złożyć apelację do sądu okręgowego.

Oprócz prowadzenia i nadzorowania postępowań karnych dotyczących przemocy w rodzinie prokurator może prowadzić postępowania wyjaśniające zmierzające do ustalenia czy istnieją podstawy do wystąpienia z wnioskiem o wszczęcie postępowania mającego na celu ustalenie czy sprawca przemocy w rodzinie jest uzależniony od alkoholu. W takiej sytuacji prokurator zwraca się z wnioskiem w tej sprawie do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Prokurator prowadzi również postępowania wyjaśniające zmierzające m.in. do ustalenia czy istnieją podstawy do wystąpienia do sądu rodzinnego z wnioskami o ograniczenie, zawieszenie lub pozbawienie władzy rodzicielskiej sprawcy przemocy.

**Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich stał się ofiarą przemocy ze strony członka rodziny, jeśli Twój partner, dziecko lub inna osoba krzywdzi Ciebie lub Twoich bliskich – RATUJ SIĘ!
NIE WSTYDŹ SIĘ! SZUKAJ POMOCY!
PRAWO STOI PO TWOJEJ STRONIE!**

Mediacje – alternatywna forma rozwiązywania konfliktów związanych z przemocą w rodzinie

Mediacja to dobrowolne porozumienie pomiędzy pokrzywdzonym, a sprawcą w celu naprawienia wyrządzonych szkód materialnych i moralnych przy pomocy bezstronnej i neutralnej osoby jaką jest mediator. Mediacja ma szczególne znaczenie i jest przede wszystkim potrzebna tam, gdzie strony zmuszone są żyć obok siebie. Jeśli w wyniku mediacji dojdzie do ugody, a nawet do pojednania i przynajmniej część konfliktów zostanie rozwiązana, uda się rodzinie w miarę spokojnie i normalnie żyć, to na pewno warto z tego rozwiązania skorzystać. W ugodzie zapisane jest wyłącznie to na co strony się umówiły.

Należy również pamiętać, że ugoda mediacyjna znacznie upraszcza procedury sądowe, skraca je do niezbędnego minimum, pozwala zaoszczędzić czas i pieniądze, zminimalizować stres.

Po zawarciu ugody sąd (na wniosek strony) niezwłocznie przeprowadza postępowanie co do jej zatwierdzenia na posiedzeniu niejawnym oraz nadaje jej klauzulę wykonalności. Ugoda zawarta przed mediatorem ma po jej zatwierdzeniu przez sąd moc prawną ugody zawartej przed sądem.

Osoba pokrzywdzona, korzystająca z mediacji niczym nie ryzykuje, nie musi się spotkać ze sprawcą twarzą w twarz, może rozmawiać za pośrednictwem mediatora i w dodatku sama określa zakres zadośćuczynienia. Ponadto musisz wiedzieć, iż mediacje są całkowicie dobrowolne, strony konfliktu muszą wyrazić zgodę na przeprowadzenie postępowania mediacyjnego i mogą się w każdej chwili z niego wycofać nie ponosząc żadnych konsekwencji. Mediacja jest też poufna, mediatora obowiązuje tajemnica, więc możesz się nie obawiać, że Twoje problemy staną się „tajemnicą poliszynela”. Mediatora wyznacza sąd, nie może być on świadkiem co do faktów, o których dowiedział się w związku z prowadzeniem mediacji.

Zabezpieczenie finansowe - Alimenty - Sąd

Roszczenia alimentacyjne wynikają z przepisów kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. Pozew o alimenty składasz do Sądu Rejonowego, do wydziału rodzinnego i nieletnich (patrz załącznik). Ważne jest z jakim roszczeniem występujesz do sądu, tzn. określając kwotę oczekiwanych alimentów musisz określić miesięczne wydatki na potrzeby osoby uprawnionej. **Pamiętaj! Pozew jest ustawowo zwolniony od kosztów sądowych.** Z wnioskiem o alimenty można też wystąpić w pozwie rozwodowym i wnieść o ich zabezpieczenie na czas trwania rozprawy. Jest to dosyć istotne, gdyż rozprawa może toczyć się przez wiele miesięcy, w trakcie których możesz otrzymywać pieniądze na utrzymanie dzieci i siebie.

Uwaga! Jeśli wcześniej wniosłaś/eś sprawę o alimenty, a później o rozwód, to sprawa o alimenty zostanie zawieszona i dołączona do sprawy rozwodowej, ponieważ w sądzie nie mogą się toczyć dwa postępowania w tej samej sprawie. Korzystniej jest najpierw wnieść sprawę o alimenty, a po ich zasądzeniu, wnieść sprawę o rozwód. Obowiązek alimentacyjny w stosunku do dzieci wygasa dopiero wtedy, gdy dziecko nabywa zdolność samodzielnego utrzymywania się (np. dziecku będącemu na studiach dziennych, pomimo, iż jest pełnoletnie, też należą się alimenty, jeżeli nie może pracować). Po osiągnięciu przez dziecko pełnoletności ono samo występuje o alimenty. Jeśli dziecko na skutek wrodzonego lub nabytego kalectwa nie jest w stanie samo zdobywać środków utrzymania obowiązek alimentacyjny rodziców nigdy nie ustaje.

Jeśli masz trudności w uzyskaniu zasądzonych alimentów należy sprawę skierować do komornika, który w Twoim imieniu będzie starał się „ściągnąć” alimenty. Możesz również sam/a z prawomocnym wyrokiem o zasądzonych alimentach zwrócić się do zakładu pracy, w którym pracuje zobowiązany do alimentacji. Wtedy zakład pracy będzie należne alimenty wypłacał bezpośrednio Tobie. Może się zdarzyć, że egzekucja komornicza nie przynosi

rezultatów (bo małżonek/ ojciec dziecka nigdzie nie pracuje i nie dysponuje żadnym majątkiem) - możesz wnieść wniosek o przyznanie świadczeń z Funduszu Alimentacyjnego. Świadczenia z Funduszu Alimentacyjnego przysługują w przypadku, kiedy egzekucja jest bezskuteczna (tzn. komornik w okresie dwóch miesięcy przed złożeniem wniosku o świadczenie z Funduszu Alimentacyjnego nie wyegzekwował pełnej należności z tytułu zaległych i bieżących zobowiązań alimentacyjnych). Bezskuteczność egzekucji komornik potwierdza odpowiednim zaświadczeniem.

W przypadku kiedy wierzycielem (zobowiązany do alimentacji) jest osoba, która mieszka za granicą, to jest w krajach Unii Europejskiej z wyjątkiem Danii to procedura alimentacji jest regulowana przez Rozporządzenie Rady UE Nr 4/2009 z dnia 18 grudnia 2008 i jest identyczna jak w Polsce.

Egzekucja alimentów od wierzyciela zagranicznego leży w kompetencjach sądu okręgowego właściwego wg miejsca zamieszkania osoby uprawnionej.

Aby nabyć prawo do świadczenia z Funduszu dziecko, które ma zasądzone alimenty **nie musi** być wychowywane samotnie przez rodzica, prawo do świadczenia przysługuje również dzieciom wychowywanym przez rodzica, który zawarł kolejny związek małżeński lub żyje w nieformalnym związku.

Wniosek o świadczenia z Funduszu należy złożyć bezpośrednio w Urzędzie Miasta/Gminy w miejscu zamieszkania osoby ubiegającej się lub w Ośrodku Pomocy Społecznej. Pracownicy w/w instytucji udzielą informacji o kwotach przysługujących Ci alimentów i limitach/kryteriach warunkujących przyznanie świadczenia. Świadczenia z Funduszu Alimentacyjnego przyznawane są na okres 12 miesięcy od 01 października do 30 września.

Następnym problemem jest **kwestia łożenia na dom**. W myśl przepisów oboje małżonkowie są zobowiązani w miarę swoich możliwości zarobkowych i majątkowych przyczyniać się do zaspokajania potrzeb rodziny (art.27 k.r.i o).

Jeżeli jeden z małżonków osiąga dochody, a nie przeznaczają ich na utrzymanie domu, to drugi z małżonków ma prawo na mocy w/w przepisu starać się o zaspokojenie bieżących potrzeb rodziny w sądzie.

Jest jeszcze jedna sprawa, którą należy poruszyć - to **alimenty od byłego małżonka**. Zakres obowiązku alimentacyjnego pomiędzy byłymi małżonkami zależy od tego, czy i które ponosi winę za rozpad małżeństwa.

Przy rozwodzie bez orzekania o winie obowiązek alimentacyjny jest identyczny w stosunku do każdego małżonka przez okres 5 lat od chwili orzeczenia rozwodu. Wygasa również w przypadku zawarcia ponownego związku małżeńskiego przez drugiego małżonka. Sąd może przedłużyć obowiązek alimentacyjny byłego małżonka na dalszy okres z ważnych powodów. Pamiętaj, że występując o alimenty należy udowodnić, że pozostajesz w niedostatku.

Rozwód z orzeczeniem winy powoduje, że małżonek wyłącznie winny rozkładu małżeństwa nie może żądać alimentów od małżonka niewinnego, nawet gdyby popadł w skrajny niedostatek i nie mógł się sam utrzymać. Natomiast małżonek, który nie jest winny rozpadu małżeństwa, może żądać alimentów nawet wtedy, gdy rozwód tylko spowodował istotne pogorszenie jego sytuacji materialnej, pomimo, że nie znajduje się w niedostatku.

Kościół a przemoc

Kodeks prawa kanonicznego jasno mówi „Jeśli jedno z małżonków stanowi źródło poważnego niebezpieczeństwa dla duszy lub ciała drugiej strony albo dla potomstwa, lub w inny sposób czyni zbyt trudnym życie wspólne, **tylko samemu daje drugiej stronie zgodną z prawem przyczynę odejścia...**” (kan.1153 - § 1).

Mając na uwadze ten przepis prawa kanonicznego, prawodawca **dopuszcza separację jako formę zerwania wspólnoty małżeńskiej**. Separacja zwalnia z obowiązku wspólnego zamieszkania, jednak węzeł małżeński nadal trwa. Do starania się o separację upoważniają Cię sytuacje, w których zagrożone jest Twoje lub dzieci bezpieczeństwo duchowe bądź fizyczne. Stwarzanie niebezpieczeństwa ma miejsce wówczas, gdy współmałżonek jest nietolerancyjny, brutalny, wnosi atmosferę nie do wytrzymania, stwarza niebezpieczeństwo fizyczne, czyni wspólne życie zbyt trudnym do wytrzymania swoimi wymaganiami lub niewłaściwym dysponowaniem środkami materialnymi etc.

**SEPARACJA ZWALNIA Z OBOWIĄZKU WSPÓLNEGO
ZAMIESZKANIA I ODDAWANIA MAŁŻEŃSKIEJ
POWINNOŚCI**

Wzory pism procesowych

I. Wzór zawiadomienia o przestępstwie znęcania się nad rodziną

Imię i nazwisko, adres
zawiadamiającego

Miejscowość, data.....

Prokuratura Rejonowa

w.....

Zawiadomienie o przestępstwie

Proszę o wszczęcie i przeprowadzenie dochodzenia w sprawie psychicznego i fizycznego znęcania się przez męża/ konkubenta.....(imię i nazwisko) nade mną/oraz dzieckiem.....(imię i nazwisko).

Uzasadnienie:

Zamieszkuję wspólnie z(imię i nazwisko), który jest moim mężem/ konkubentem oraz z synem/ córką.....(imię i nazwisko).

Od.....(podać od kiedy) mąż/ konkubent znęca się nade mną i dzieckiem psychicznie i fizycznie w ten sposób, że.....

(krótki, zwięzły opis sytuacji, jeśli znęcanie się następuje pod wpływem alkoholu należy to zaznaczyć).

Proszę o przesłuchanie w charakterze świadków na okoliczność:

- 1)(imię i nazwisko, adres)
- 2)(imię i nazwisko, adres)

Załączam:

- 1) zaświadczenia lekarskie
- 2) zdjęcia
- 3) nagrania itp.

Podpis

II. Wzór wniosku o przydzielenie pełnomocnika z urzędu

Imię i Nazwisko, adres.....

Miejscowość, data.....

Sąd Rejonowy w

Sygn. akt.....

Wniosek o udzielenie pełnomocnika z urzędu

Wnoszę o przydzielenie mi pełnomocnika z urzędu. Moja sytuacja materialna nie pozwala mi na ustanowienie pełnomocnika z wyboru. Chciałabym skorzystać z pomocy prawnika, ponieważ nie potrafię sama prowadzić swojej sprawy, gdyż nie dysponuję odpowiednią wiedzą prawniczą.

Załączniki:

- zaświadczenie o zarobkach,
- oświadczenie o stanie rodzinnym, majątku, dochodach i źródłach utrzymania (oświadczenie stanowi załącznik do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 15 kwietnia 2010 r. (Dz.U. 2010 Nr 65 poz. 419), wzór druku oświadczenia Ministerstwo Sprawiedliwości udostępnia nieodpłatnie na swojej stronie internetowej pod adresem www.ms.gov.pl

Podpis

III. Wzór pozwu o alimenty

Miejscowość, data

Powódka:

Zam.

Działająca w imieniu i na rzecz małoletniego/ małoletniej

.....

(imię i nazwisko dziecka)

Pozwany:.....

Zam.

w.p.s.

Sąd Rejonowy w
Wydział Rodzinny i Nieletnich

Pozew o alimenty z wnioskiem o zabezpieczenie powództwa

Wnoszę o:

1. Zasądzenie od pozwanej/pozwanego na rzecz małoletniej/małoletniego.....alimentów w wysokości pozłoty miesięcznie, przy czym alimenty te mają być płatne poczynając od dnia do dnia 15-ego każdego miesiąca z góry z ustawowymi odsetkami w razie zwłoki w płatności którejkolwiek z rat do rąk powódki/powoda jako jej/jego ustawowego przedstawiciela.

Równocześnie wnoszę o:

2. zabezpieczenie powództwa przez zobowiązanie pozwanego do uiszczenia małoletniej powódce po miesięcznie do ukończenia sporu, przy czym kwota ta ma być płatna do rąk powódki/powoda jako ustawowego przedstawiciela,
3. przeprowadzenie rozprawy również w nieobecności przedstawiciela ustawowego małoletniej/małoletniego,
4. zasądzenie od pozwanego na rzecz powoda kosztów postępowania według norm prawem przepisanych,
5. Wezwanie na rozprawę świadków:
 - a.
 - b.

Uzasadnienie

Strony są małżeństwem od(podać datę).

Dowód: odpis skrócony aktu małżeństwa

Z tego związku urodziło się dziecko.....

Dowód: skrócony odpis aktu urodzenia dziecka.

Własnymi słowami opisać przebieg wydarzeń oraz określić potrzeby majątkowe dziecka.

Określić kto i jak dotychczas ponosił koszty związane z utrzymaniem i wychowaniem dziecka.

Określić możliwości zarobkowe osoby zobowiązanej, tzn. najczęściej rodzica, należy wskazać jego stan majątkowy oraz możliwości zarobkowe, czym się zajmuje, jakie ma wykształcenie.

Jako dowody wskazać np. przesłuchanie świadka, przesłuchanie stron (powoda i pozwanego), załączone dokumenty.

.....
Podpis powódki

Załączniki:

1. skrócony odpis aktu małżeństwa
2. skrócone odpisy aktów urodzenia dzieci
3. kserokopia opłat ponoszonych rachunków stałych
4. kserokopia rachunków za zajęcia dodatkowe dzieci
5. zaświadczenie o zarobkach powódki

IV. Wzór pozwu o eksmisję

Miejscowość, data

Powódka:

Zam.

Pozwany:.....

Zam.

**Sąd Rejonowy w.....
Wydział Rodzinny i Nieletnich**

Pozew o eksmisję

Wnoszę o:

1. Orzeczenie eksmisji pozwanego z lokalu nr..... w budynku przy ulicy..... w
2. Zasądzenie na rzecz powódki kosztów procesu według norm przepisanych
lub:
3. Zwolnienie powódki od obowiązku ponoszenia kosztów sądowych,
4. przydzielenie powódce pełnomocnika z urzędu.

Uzasadnienie

(Należy opisać, dlaczego powódka domaga się eksmisji, przedstawić świadków lub powołać się na prawomocny wyrok karny w sprawie o znęcanie. Prośbę o zwolnienie z kosztów oraz pełnomocnika z urzędu uzasadnić, dlaczego nie może zapłacić oraz brakiem znajomości przepisów prawa, i załączyć dokumentację stanu finansowego, a w szczególności wypełnione oświadczenie o stanie rodzinnym, majątku, dochodach i źródłach utrzymania (oświadczenie stanowi załącznik do Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 15 kwietnia 2010 r. (Dz.U. 2010 Nr 65 poz. 419), wzór druku oświadczenia Ministerstwo Sprawiedliwości udostępnia nieodpłatnie na swojej stronie internetowej pod adresem www.ms.gov.pl)

.....
Podpis powódki

V. Ustanowienie rozdzielności majątkowej między małżonkami

Miejscowość, dnia

Sąd Rejonowy
Wydział Rodzinny i Nieletnich

Powód(ka):,
zam.
(imię i nazwisko) (dokładny adres zamieszkania)

Pozwany(a):,
zam.
(imię i nazwisko) (dokładny adres zamieszkania)

POZEW
o ustanowienie rozdzielności majątkowej
między małżonkami

Wnoszę o:

- 1) ustanowienie z dniem rozdzielności majątkowej powoda(ki) i pozwanego(nej), wynikającej z zawarcia przez nich małżeństwa w dniu, przed kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego w, nr aktu małżeństwa
- 2) zasądzenie od pozwanego(nej) na rzecz powoda(ki) kosztów procesu według norm przepisanych.

Ponadto wnoszę o:

- 1) przeprowadzenie rozprawy także pod nieobecność powoda;
- 2) wezwanie na rozprawę świadków: (imiona, nazwiska, adresy zamieszkania świadków) na okoliczność (podać na jaką okoliczność świadek ma być przesłuchany).

UZASADNIENIE

.....
.....
.....

(podpis)

Załączniki:

- 1) odpis pozwu 2 egz.
- 2) odpis aktu małżeństwa stron zupełny
- 3) opłata stała w kwocie 200 zł.
- 4) inne.

**INSTYTUCJE I SŁUŻBY SPOŁECZNE
DZIAŁAJĄCE NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA
PRZEMOCY W RODZINIE NA TERENIE
POWIATU WODZISŁAWSKIEGO**

**Powiatowy Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia
dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Wodzisławiu Śl.**

44-300 Wodzisław Śl., ul. Wałowa 30
tel./fax (32) 455 60 32

e-mail: psow@neostrada.pl

JEDNOSTKI POLICJI:

**WODZISŁAW ŚLĄSKI (dla Miasta Wodzisław Śląski i Gmin
Mszana i Marklowice)**

Komenda Powiatowa Policji w Wodzisławiu Śląskim,
44-313 Wodzisław Śl., ul. Kokoszycka 180b
tel. centrala - (32) 453 72 00, oficer dyżurny – (32) 453 72 55

tel. alarmowy – 997 z tel. kom.112

PSZÓW

Komisariat Policji w Pszowie,
44-370 Pszów, ul. Paderewskiego 33
tel./fax (32) 455 86 07

RYDUŁTOWY

Komisariat Policji w Rydułtowach,
44-280 Rydułtowy, ul. Raciborska 371
tel. (32) 453 72 04

GORZYCE (dla Gmin: Gorzyce, Lubomia, Godów)
Komisariat Policji w Gorzycach z siedzibą w Rogowie,
44-362 Rogów, ul. Wodzisławska 4
tel. (32) 451 25 20

RADLIN

Komisariat Policji w Radlinie
44-310 Radlin ul. Solskiego 15
tel. (32) 414 57 10

PROKURATURA

Prokuratura Rejonowa w Wodzisławiu Śląskim
ul. Kubsza 28 B
tel. (32) 455 29 11

Możesz zgłosić się do prokuratora mającego dyżur
Prokuratura urządza w godz. 7.30- 15.30

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

**1/ Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wodzisławiu Śląskim,
ul. Kubsza 28**

tel. (32) 455 62 00, 455 35 57
e-mail mops@mops.wodzislaw.pl

**2/ Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rydułtowach,
ul. Raciborska 369**

tel. (32) 457 4797
e-mail: mopsrydułtowy@poczta.onet.pl

3/ Ośrodek Pomocy Społecznej – Radlin, ul. Solskiego 15;

tel. (32) 456 73 63, 32 456 72 31

e-mail: ops@radlin.pl

4/ Ośrodek Pomocy Społecznej w Mszanie z siedzibą w Połomi

Połomia ul. Centralna 93

tel. (32) 472 00 42

5/ Ośrodek Pomocy Społecznej w Pszowie, ul. Traugutta 48

tel. (32) 729 10 46,

e-mail: opspszow@xl.wp.pl

**6/ Ośrodek Pomocy Społecznej w Markłowicach,
ul. Wyzwolenia 71**

tel. (32) 455 06 84

e-mail ops-marklowice@o2.pl

7/ Ośrodek Pomocy Społecznej w Gorzycach, ul. Raciborska 27

tel. (32) 451 16 71

e-mail poczta@opsgorzyce.pl

8/ Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubomi, ul. Korfantego 71

tel. (32) 451 60 26

e-mail ops@lubomia.pl

**9/ Ośrodek Pomocy Społecznej w Godowie,
z siedzibą w Gołkowicach**

tel. (32) 472 77 33

Punkt Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wodzisławiu Śląskim,

ul. Wałowa 30, 44 – 300 Wodzisław Śl.,
tel. (32) 455 14 30, 454 71 06
e-mail: pcpr_wodz@poczta.onet.pl

Bezpłatne porady:

- terapeuty rodzinnego
- prawnika
- terapeuty ds. uzależnień i współuzależnień

Biuro Porad Obywatelskich

Radlin ul. Solskiego 15,
tel. (32) 453 07 28
e-mail: bporadlin@free.ngo.pl

Biuro Porad Obywatelskich pomaga osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, w tym dotkniętym przemocą, które poszukują rozwiązania dręczących je problemów. Poradnictwo jest bezpłatne.

PORADNIE ODWYKOWE

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia,

44-350 Gorzyce, ul. Zamkowa 8,
tel. (32) 451 11 72, (32) 451 12 05
e-mail: woloizol@woloizol.com.pl

W każdym mieście funkcjonuje wiele placówek służb zdrowia, świadzących usługi na rzecz osób uzależnionych. Adresy znajdziesz w internecie. Możesz także zapytać o nie pracownika socjalnego Ośrodka Pomocy Społecznej.

GMINNE KOMISJE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

(informacje znajdziesz przy urzędach miasta/ gminy w miejscu zamieszkania)

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

801-120-002

płatny pierwszy impuls, czynny od poniedziałku do soboty w godz.8.00-22.00, w niedzielę i święta w godz. 8.00–16.00.

e-mail niebieskalinia@niebieskalinia.info

POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA

800-120-226

linia bezpłatna, czynna codziennie w godz. 9.30–15.30

od godz. 15.30 do 9.30 włączony jest automat

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

Połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych jak i stacjonarnych czynny od poniedziałku do niedzieli w godz.12.00-20.00

**DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA
PRAW DZIECKA
800 12 12 12**