

# BROSZURA INFORMACYJNA

## FUNDACJA STUDENCKA „MŁODZI-MŁODYM”

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE



# VADEMECUM

## DOTYCZĄCE

# PRZEMOCY DOMOWEJ

# W RODZINIE

„Niniejszy materiał edukacyjny sfinansowany jest ze środków z dotacji celowej z budżetu Państwa udzielanej Powiatom, zgodnie z ustawą o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim i edukacji prawnej, a opracowany przez organizację pozarządową wyłonioną przez Powiat w otwartym konkursie ofert do realizacji przedmiotowego zadania publicznego.”



**FUNDACJA STUDENCKA  
„MŁODZI-MŁODYM”**

Organizacja Pożytku Publicznego (OPP)  
KRS 0000270261 | NIP 949-204-42-31  
ul. Bór 116, 42-202 Częstochowa  
biuro@fsmm.pl | www.fsmm.pl  
tel. +48 795-795-747



**MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI**

**MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI**

Al. Ujazdowskie 11  
00-950 Warszawa  
www.ms.gov.pl  
tel. 22 52-12-888



**STAROSTWO POWIATU  
RADOMSZZAŃSKIEGO**

ul. Leszka Czarnego 22,  
97-500 Radomsko  
starostwo@radomszczanski.pl  
www.radomszczanski.pl  
tel. 34 32-29-100 | fax 34 32-29-111

# BROSZURA INFORMACYJNA FUNDACJA STUDENCKA „MŁODZI-MŁODYM”

## Zawartość vademecum:

1. Czym jest przemoc w rodzinie ?
2. Fazy i formy przemocy.
3. Przestępstwo znęcania się w Kodeksie Karnym.
4. Przestępstwo naruszenia nietykalności cielesnej w Kodeksie Karnym.
5. Procedura postępowania w przypadku doznania przemocy.

## Wstęp

W związku z trwającą na całym świecie pandemią wirusa SARS-Cov-2 rządy państw, w tym rząd Polski, podjęły środki ostrożności, aby doprowadzić do zwalczania wirusa, a na pewno zmniejszania jego transmisji między ludźmi.

W tym celu zostały wprowadzone np. ograniczenia w przemieszczaniu się, zakaz zgromadzeń, nakaz odbycia kwarantanny domowej w przypadku podejrzenia lub zakażeniem wirusa SARS-Cov-2. Przewodnim hasłem głoszonym podczas pandemii jest hasło „zostań w domu”.

Długotrwały pobyt wszystkich członków rodziny w domu, doprowadził do zwiększonego ryzyka doświadczenia przemocy domowej. Organy samorządowe i państwowe stoją na straży praw człowieka, w tym praw kobiet i dzieci, dlatego niniejsze vademecum zawiera niezbędne informacje o tym czym jest przemoc domowa, jakie przybiera formy, jak można jej zapobiec, jakie wezwać służby, gdzie się udać, aby uzyskać schronienie oraz pomoc finansową i psychologiczną.

## Czym jest przemoc w rodzinie?

Przemoc w rodzinie to każde celowe działanie lub brak działania, na przykład zaniedbania, które powodują krzywdę i cierpienie fizyczne albo psychiczne członka rodziny. Sprawca przemocy wykorzystuje przewagę nad ofiarą i narusza jej podstawowe prawa, takie jak godność, wolność i nietykalność cielesną.

Na wstępie warto zauważyć, że „przestępstwa czterech ścian”, bo tak potocznie określa się przestępstwa związane z przemocą w rodzinie, mają miejsce nie tylko w rodzinach patologicznych, ale również w tzw. dobrych domach, a sprawcy prezentują cały przekrój społeczny. Są wśród nich zarówno mężczyźni, jak i kobiety, osoby młode i w podeszłym wieku, z wykształceniem podstawowym i tytułami naukowymi.

Ofiarą przemocy w rodzinie może być każdy, np. osoba z niepełnosprawnościami, małżonek, partner, osoba starsza.



Pomoc prawna realizowana jest na podstawie Ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej.



Pomoc świadczona jest przez radców prawnych, adwokatów i wykwalifikowanych prawników z wieloletnim doświadczeniem oraz przez doradców obywatelskich.



# VADEMECUM DOTYCZĄCE PRZEMOCY DOMOWEJ W RODZINIE

Ofiarami przemocy bardzo często są również dzieci. Nie zawsze musi być to przemoc skierowana bezpośrednio w stosunku do nich. Dzieci cierpią, odczuwają strach i są krzywdzone nawet wtedy gdy są jedynie świadkami przemocy dorosłych. Przemoc w wieku dziecięcym czy młodzieżowym wpływa na dalsze życie. Doświadczenie przemocy w rodzinie będzie ciążyć na dziecku w wieku późniejszym i odciskać swoje piętno. Osoba taka w przyszłości może nie być stabilna emocjonalnie, a także nie być zdolna, aby założyć prawidłowo funkcjonującą rodzinę.

Przemoc w rodzinie najczęściej nie jest czynem jednorazowym, lecz ma długą, wieloletnią historię. Przemoc domowa zwykle powtarza się według zauważalnej prawidłowości. Cykl przemocy składa się z trzech następujących po sobie faz.

Pierwszą z nich jest faza narastającego napięcia. Początkiem cyklu jest zwykle wyczuwalny wzrost napięcia, narastają sytuacje konfliktowe. Przyczyny napięcia mogą tkwić poza rodziną, czasem są to błahostki, drobne nieporozumienia powodujące wzrost napięcia, zaczyna pojawiać się agresja u sprawcy.

Druga faza to faza ostrej przemocy. Następuje wybuch agresji, sprawca z normalnego człowieka przemienia się w kata, może dokonać strasznych czynów, nie zwracając uwagi na krzywdę innych. W tej fazie najczęściej ofiary pod wpływem strachu o własne zdrowie i życie decydują się wezwać pomoc i opowiedzieć o sytuacji w rodzinie.

Trzecia faza jest określana mianem miodowego miesiąca. W tej fazie następuje skrucha i okazywanie miłości, sprawca jakby na nowo uwodzi ofiarę. Sprawca zaczyna dostrzegać to co się wydarzyło. Próbuje załagodzić sytuację, przeprosza, obiecuje poprawę, staje się uczynny i miły. Przekonuje ofiarę, że teraz będzie inaczej, że sytuacja więcej się nie powtórzy. Ofiary mu wierzą, bo wbrew zdrowemu rozsądkowi, w głębi serca tego właśnie pragną i nawet jeśli przed chwilą były gotowe uciec, zostają. W tej fazie ofiary najczęściej decydują się na wycofanie skargi na sprawcę.

Należy jednak stanowczo podkreślić, że w przypadku wycofania skargi na sprawcę, po pewnym czasie najczęściej niedługim, cykl przemocy w rodzinie zaczyna się od początku. Po fazie miodowego miesiąca, kiedy sprawca przeprosza i obiecuje poprawę, znów przychodzi faza narastającego napięcia, a następnie faza ostrej przemocy.

Bez pomocy odpowiednich służb, bardzo rzadko dochodzi do zmiany zachowania sprawcy i uwolnienia ofiary od źródła przemocy. Jednym z działań sprawcy przemocy wobec swojej ofiary jest doprowadzenie do jej izolacji społecznej. Sprawca dokładnie kontroluje swoją ofiarę, ogranicza ją w kontaktach z bliższą, a następnie dalszą rodziną oraz przyjaciółmi czy sąsiadami. Ofiara nie mając wsparcia od osób najbliższych czuje się jeszcze bardziej uzależniona od swojego oprawcy, co doprowadza ją do bezsilności i poczucia całkowitej bezradności. Między innymi z tego powodu związki „przemocowe” są tak trwałe, bo ofiary mogą mieć trudności z zakończeniem takiego związku. Sytuacja przemocy w rodzinie często prowadzi do powstania syndromu wyuczonej bezradności u ofiary przemocy. Wyuczona bezradność to poddanie się przemocy, zaprzestanie wszelkich działań wynikające z przekonania, że zmiana sytuacji przemocowej nie jest możliwa.

# BROSZURA INFORMACYJNA FUNDACJA STUDENCKA „MŁODZI-MŁODYM”

Osoby doświadczające wyuczonej bezradności mają deficyty w trzech sferach: poznawczej, bowiem mają zniekształcone przekonanie o własnej bezsilności, występuje u nich niewiara w możliwość zmiany, oraz brak motywacji. Są bierne, nie podejmują działań, mają stany apatii, lęku oraz depresji.

W takim przypadku to ofiara potrzebuje fachowej pomocy psychologicznej, aby zrozumieć, że bez podjęcia stanowczych i konkretnych działań prawnych, nigdy nie uda się zakończyć przemocy w rodzinie.

Przemoc w rodzinie może przybierać różne formy:

- przemoc fizyczna – są to wszelkie czynności skierowane przeciw ciału ofiary. Takie zachowanie może doprowadzić do bólu i poważnych obrażeń fizycznych. Przykłady zachowań: jeśli ktoś cię bije, popycha, szarpie, kopie, dusi,
- przemoc psychiczna – polega na agresywnym zachowaniu, które powoduje poczucie zagrożenia.
- Przykłady zachowań: jeśli ktoś cię obraża, wyzywa, poniża, nie pozwala na kontakt z bliskimi, kontroluje twoje działania, stale krytykuje,
- przemoc ekonomiczna – polega na naruszeniu własności.
- Przykłady zachowań: odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, nie zaspakajanie podstawowych potrzeb, wynoszenie z domu wspólnej własności, odmawianie płacenia alimentów, nie opłacanie wspólnych opłat i rat, nie oddawanie pożyczek,
- przemoc seksualna – powoduje poważne następstwa w dalszym życiu takiej osoby.
- Przykłady zachowań: jeśli ktoś cię molestuje, zmusza do współżycia lub jakichkolwiek innych zachowań seksualnych,
- inne zachowania – na przykład jeśli ktoś, od kogo jesteś zależny, pozbawia cię opieki, której potrzebujesz, zmusza do picia alkoholu, brania narkotyków.

Jedną z form przemocy w rodzinie jest również znęcanie się nad członkiem rodziny. Przepis to zostało uregulowane w kodeksie karnym w art. 207. Sprawca przestępstwa znęcania podlega odpowiedzialności karnej z tego tytułu.

## Art. 207. [Znęcanie się]

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

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

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

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



# VADEMECUM DOTYCZĄCE PRZEMOCY DOMOWEJ W RODZINIE

Przemoc w rodzinie może również polegać na naruszeniu nietykalności cielesnej członka rodziny, co powoduje odpowiedzialność karną sprawcy z tytułu art. 217 kodeksu karnego.

## Art. 217. [Nietykalność cielesna]

- § 1. Kto uderza człowieka lub w inny sposób narusza jego nietykalność cielesną, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.
- § 2. Jeżeli naruszenie nietykalności wywołało wyzywające zachowanie się pokrzywdzonego albo jeżeli pokrzywdzony odpowiedział naruszeniem nietykalności, sąd może odstąpić od wymierzenia kary.
- § 3. Ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

Dnia 29 lipca 2005 r. została uchwalona ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie jest jednym z podstawowych zadań państwa. Już w preambule uchwalonego aktu możemy przeczytać, że: „Uznając, że przemoc w rodzinie narusza podstawowe prawa człowieka, w tym prawo do życia i zdrowia oraz poszanowania godności osobistej, a władze publiczne mają obowiązek zapewnić wszystkim obywatelom równe traktowanie i poszanowanie ich praw i wolności, a także w celu zwiększania skuteczności przeciwdziałania przemocy w rodzinie stanowi się, co następuje - Ustawa określa:

- 1) zadania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie;
- 2) zasady postępowania wobec osób dotkniętych przemocą w rodzinie;
- 3) zasady postępowania wobec osób stosujących przemoc w rodzinie.”

Oferze przemocy w rodzinie udziela się bezpłatnej pomocy, w szczególności w formie poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego, zawodowego i rodzinnego, a także interwencji kryzysowej. Państwo ma obowiązek chronić ofiarę przed dalszym krzywdzeniem, w szczególności zapewnić jej bezpieczne schronienie w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie.

Zadania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie są realizowane przez organy administracji rządowej i jednostki samorządu terytorialnego. Organy administracji rządowej i samorządowej współdziałają z organizacjami pozarządowymi oraz kościołem i związkami wyznaniowymi w zakresie udzielania pomocy osobom dotkniętym przemocą. Organy podejmują również szereg działań w zakresie podnoszenia świadomości społecznej na temat przyczyn i skutków przemocy w rodzinie.

Jeśli doświadczyłeś/doświadczyłaś któregoś z zachowań wskazanych powyżej pamiętaj, że władze publiczne i prawo stoją po twojej stronie i zawsze możesz uzyskać pomoc odpowiednich służb i organizacji.

Co powinnaś/powinieneś zrobić w przypadku doznania  
którejkolwiek z przedstawionych powyżej form przemocy?

## 1. Zawiadom policję

Jeśli czujesz, że bezpieczeństwo twoje albo twoich bliskich jest zagrożone – nie zastanawiaj się – natychmiast wezwij policję.

Numer, jaki należy wybrać to:

- 112 jest to ogólny numer alarmowy. Pracownik odbierający telefony przekieruje twoje zgłoszenie do odpowiednich służb ratunkowych – policji, straży pożarnej lub pogotowia ratunkowego, w zależności od tego jakiej pomocy będziesz w danym momencie najbardziej potrzebować. W razie potrzeby może zawiadomić kilka służb jednocześnie, aby podjęły interwencję.
- 997 jest to numer alarmowy policji. Zadzwońisz do najbliższej jednostki policji. Policjant dyżurny przyjmie twoje zgłoszenie i przekaże polecenie dokonania interwencji policjantom będącym w pobliżu twojego miejsca zamieszkania.

Na numery alarmowe 112 i 997 możesz dzwonić o każdej porze,  
bo numery te są czynne przez całą dobę.

Jeżeli z jakiś powodów obawiasz się lub nie chcesz dzwonić na policję zawsze możesz skontaktować się z „Niebieską Linia” - jest to Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Numer telefonu jaki należy wybrać to 800 120 002. Jest to numer bezpłatny, a konsultanci są dostępni przez całą dobę. Jest to specjalny numer dla osób doznających przemocy w rodzinie. Konsultanci, którzy odbierają telefony wiedzą jak pomóc ofiarom przemocy, w szczególności wskażą jakie kroki można podjąć wobec sprawcy, a także pokierują do odpowiednich poradni specjalistycznych, które pomagają ofierze przemocy.

Jeżeli jednak czyjeś zdrowie lub życie jest bezpośrednio zagrożone zadzwoń bezpośrednio po służby ratunkowe pod numer telefonu 112 lub 997.

Co zrobi policja?

Gdy policja przyjedzie, w zależności od sytuacji, może:

- zatrzymać osobę, która stosuje przemoc – jeśli popełniła przestępstwo lub jest obawa, że je popełni,
- zabezpieczyć ślady i dowody przestępstwa,
- rozpocząć procedurę Niebieskiej Karty.

Podczas interwencji możesz powiedzieć policjantom, że chcesz złożyć zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Funkcjonariusze poinformują cię o dalszych krokach.



# VADEMECUM DOTYCZĄCE PRZEMOCY DOMOWEJ W RODZINIE

Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa możesz również złożyć samodzielnie w dowolnym momencie. Skontaktuj się z najbliższym komisariatem policji.

Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa to informacja o sytuacji, która może być przestępstwem. Gdy policja dostanie takie zgłoszenie, ma obowiązek zająć się sprawą.

## 2. Uzyskaj zaświadczenie lekarskie

Jeśli doświadczyłeś przemocy i masz obrażenia ciała, dowodem potwierdzającym te obrażenia może być zaświadczenie uzyskane od lekarza stwierdzające przyczyny i rodzaj doznanych obrażeń. Takie zaświadczenie może również posłużyć jako dowód na rozprawie sądowej. Jeśli złożysz zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa biegły lekarz sądowy może na podstawie obdukcji wydać opinię sądowo-lekarską.

Jeśli podczas przemocy doznasz obrażeń, do lekarza udaj się jak najszybciej to tylko możliwe. Im szybciej lekarz cię zbada, tym dokładniejsze i bardziej szczegółowe wyda zaświadczenie.

Co będzie potrzebne do otrzymania zaświadczenia?

- dowód osobisty, paszport lub legitymacja – dokument potwierdzający tożsamość,
- numer PESEL.

Jakie kroki musisz kolejno podjąć, aby otrzymać zaświadczenie?

1. Udaj się do lekarza pierwszego kontaktu lub innego lekarza w twojej okolicy, możesz również udać się na pogotowie albo Specjalistyczny Oddział Ratunkowy (SOR).
2. Poproś lekarza o wydanie zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała, pokaż lekarzowi wszystkie siniaki, okaleczenia i inne obrażenia, aby lekarz mógł je obejrzeć i opisać je w zaświadczeniu.

### WAŻNA INFORMACJA

Wystawienie zaświadczenia jest bezpłatne.

## 3. Uzyskaj opinię biegłego lekarza sądowego

Jeśli w wyniku przemocy masz jakieś obrażenia, możesz uzyskać opinię sądowo-lekarską. Biegły lekarz sądowy wykona obdukcję lekarską, podczas której ustali rodzaj, przyczynę i czas powstania twoich obrażeń.

Opinia wystawiona przez biegłego lekarza sądowego jest bardziej wiarygodnym dowodem w sądzie niż zaświadczenie wystawione przez zwykłego lekarza. Opinię uzyskaj jak najszybciej po tym, jak doświadczysz przemocy. Im szybciej lekarz cię zbada, tym dokładniejszą i bardziej szczegółową wyda opinię.

# BROSZURA INFORMACYJNA FUNDACJA STUDENCKA „MŁODZI-MŁODYM”

Aby uzyskać opinię biegłego lekarza sądowego, będą Ci potrzebne takie same dokumenty jak do zaświadczenia lekarskiego, czyli dokument potwierdzający tożsamość np. dowód osobisty.

Opinia biegłego lekarza sądowego może zostać wydana w przypadku:

1. zgłoszenia się na policję oraz złożenia zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Policjanci przyjmujący zgłoszenie mogą zdecydować o potrzebie uzyskania takiej opinii, wtedy zabiorą Cię do takiego lekarza lub wskażą lekarza, który wyda taką opinię.
2. umów się samodzielnie na wizytę u biegłego lekarza sądowego. Listę biegłych lekarzy sądowych znajdziesz na stronie internetowej najbliższego sądu okręgowego.

Koszty wydania opinii przez biegłego lekarza sądowego są różne w zależności od tego czy lekarz wykonuje je na zlecenie prokuratora, bądź policji, czy też wykonujemy badanie samodzielnie. Jeśli badanie zleci prokurator lub policja, opinia jest wykonywana dla nas bezpłatnie, w przypadku gdy zgłaszamy się o jej wykonanie samodzielnie, musimy zapłacić za jej wydanie od 100 do 200 zł.

## 4. Znajdź bezpieczne miejsce

Jeżeli uciekasz przed sprawcą przemocy, możesz znaleźć schronienie w specjalnych ośrodkach, na przykład w:

- Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
- Ośrodkach Interwencji Kryzysowej

Możesz sprawdzić listę Ośrodków Interwencji Kryzysowej udostępnionej na stronie internetowej twojego urzędu wojewódzkiego. Najczęściej znajduje się w zakładce Wydziału Polityki Społecznej w wykazie jednostek specjalistycznego poradnictwa.

W województwie śląskim działa 16 Ośrodków Interwencji Kryzysowej, jeden z najbliższych ośrodków znajduje się w Częstochowie przy ul. Rejtana 7B, 42-200 Częstochowa, nr tel. 34 366 31 21.

Jeżeli masz problem z samodzielnym znalezieniem ośrodka w swojej okolicy, skontaktuj się z „Niebieską Linia” pod numerem 800 120 002. Konsultanci udzielą informacji o najbliższym ośrodku do którego ofiara przemocy może się udać.

Ośrodek oferuje ofiarom przemocy pomoc psychologiczną, socjalną, prawną, psychoterapię, grupy wsparcia oraz warsztaty na temat współuzależnienia. W takim ośrodku znajdują się również miejsca noclegowe, możesz zgłosić się do takiego ośrodka razem z dziećmi i możesz pozostać w takim ośrodku do trzech miesięcy. Ważne jest to, że do ośrodka można zgłosić się w dowolnym momencie.



# VADEMECUM DOTYCZĄCE PRZEMOCY DOMOWEJ W RODZINIE

Do zakwaterowania w ośrodku będą potrzebne następujące dokumenty:

- dokument, który potwierdza twoją tożsamość, na przykład dowód osobisty, paszport, legitymacja,
- numer PESEL,
- dokumenty, które potwierdzają, że jesteś osobą dotkniętą przemocą – jeżeli je masz (nie są obowiązkowe). Może to być na przykład Niebieska Karta czy zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju obrażeń.

Jeżeli twoja sytuacja na to pozwala, przed wizytą skontaktuj się telefonicznie z danym ośrodkiem. Dzięki temu dowiesz się, jakie inne dokumenty mogą być przydatne w twojej sprawie.

## WAŻNA INFORMACJA

Skorzystanie z pomocy ośrodków jest bezpłatne.

## 5. Skorzystaj z pomocy psychologicznej i prawnej

Aby uzyskać pomoc psychologiczną oraz prawną najlepiej skontaktować się z „Niebieską Linia” pod numerem telefonu 800 120 002. Konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, poradzą, co zrobić w twojej sytuacji, powiedzą o miejscach i formach pomocy w twojej najbliższej okolicy. Konsultanci udzielą pomocy prawnej w zakresie działań jakie należy podjąć, aby doprowadzić do odpowiedzialności karnej sprawcy przemocy.

Pod wskazanym powyżej numerem telefonu konsultanci pełnią dyżury:

### 1. telefoniczne:

a) w językach obcych:

angielskim – poniedziałki od 18.00 do 22.00,

rosyjskim – wtorki od 18.00 do 22.00,

b) prawny – środy od 18.00 do 22.00.

Dodatkowo dyżury prawników pod numerem 22 666 28 50 w poniedziałki i wtorki od 17.00 do 21.00.

2. napisz e-mail: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

3. Połącz się przez SKYPE – jeśli chcesz porozmawiać w języku migowym: [pogotowie.niebieska.linia](https://pogotowie.niebieska.linia)  
poniedziałki w godzinach 13.00-15.00

W Ośrodkach Interwencji Kryzysowej można uzyskać pomoc zarówno prawną jak i psychologiczną. W zakresie prawnym pomoc udzielają prawnicy, którzy odpowiedzą na pytania oraz poradzą jakie kroki prawne należy wykonać, aby sprawca poniósł odpowiedzialność za przestępstwo. Ośrodki oferują również różne formy wsparcia psychologicznego, na przykład terapie indywidualne lub grupowe. Warto porozmawiać z pracownikiem danej placówki, aby dowiedzieć się, z jakiej pomocy możesz w danym momencie skorzystać i jaka pomoc jest wskazana.

# BROSZURA INFORMACYJNA FUNDACJA STUDENCKA „MŁODZI-MŁODYM”

Na terenie miasta Częstochowy działa również Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, w którym znajduje się Punkt Interwencji Kryzysowej dla ofiar przemocy w rodzinie oraz osób będących w sytuacji kryzysowej. Punkt ten jest przeznaczony dla mieszkańców Powiatu Częstochowskiego (z terenu gmin: Blachownia, Koniecpol, Dąbrowa Zielona, Janów, Kamienica Polska, Kłomnice, Konopiska, Kruszyna, Lelów, Mstów, Mykanów, Olsztyn, Poczesna, Przyrów, Rędziny, Starcza) oraz znajduje się przy ul. Jana III Sobieskiego 9 (budynek Starostwa Powiatowego w Częstochowie - parter), w pokoju nr 8.

W tym punkcie ofiara przemocy może liczyć na wsparcie i pomoc profesjonalnych psychologów w zakresie wsparcia emocjonalnego osób doświadczających przemocy, prawników w zakresie rozwodów, alimentów, władzy rodzicielskiej oraz pracowników socjalnych w zakresie pomocy w uzyskaniu świadczeń materialnych dla ofiar przemocy. Punkt ten zapewnia pełną dyskrecję podczas udzielania pomocy.

## WAŻNA INFORMACJA

Korzystanie z pomocy prawnej oraz psychologicznej  
w ośrodkach oraz punktach interwencji kryzysowej jest całkowicie bezpłatne

## 6. Skorzystaj z pomocy finansowej

Ofiary przemocy mogą uzyskać pomoc finansową z Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.

W zależności od sytuacji pomoc może polegać na przykład na:

- zapłaceniu za opiekę medyczną, leki, sprzęt medyczny,
- pokryciu kosztów tymczasowego zakwaterowania,
- dopłaceniu do czynszu za wynajęcie mieszkania, aby odciąć się od sprawcy przemocy,
- dostarczeniu Ci bonów żywnościowych lub zapłaceniu za jedzenie,
- zapłaceniu za odzież, bieliznę, środki czystości,
- zapłaceniu za bilety lub transport specjalny,
- sfinansowaniu szkoleń i kursów, które podnoszą kwalifikacje zawodowe.

O pomoc finansową może starać się ofiara przemocy w dowolnym czasie. O dokładnych zasadach i limitach finansowania dowiesz się od pracowników konkretnego podmiotu. Przed wizytą skontaktuj się telefonicznie z danym ośrodkiem. Dzięki temu dowiesz się, jakie inne dokumenty mogą być przydatne w twojej sprawie.

Pomoc finansową możesz uzyskać również w Ośrodku Pomocy Społecznej, wystarczy zgłosić się do takiego ośrodka oraz porozmawiać z pracownikiem, a następnie złożyć wniosek o przyznanie pomocy. Ośrodek Pomocy Społecznej może przyznać ci prawo do różnego rodzaju zasiłków lub świadczeń.



# VADEMECUM DOTYCZĄCE PRZEMOCY DOMOWEJ W RODZINIE

Doświadczanie przemocy domowej jest złożonym problemem. Często, aby wyjść z przemocy potrzebna jest pomoc wielu innych osób a nawet wsparcie wielu służb. W takim przypadku niezbędna jest pomoc z zewnątrz, która da impuls dla ofiary przemocy do podjęcia działania, aby zmienić swoje życie oraz swoich bliskich np. dzieci. Ta pomoc tak jak zostało powyżej wskazane może przyjść ze strony przedstawicieli różnych służb ratunkowych, ale i również psychologa, prawnika, lekarza czy pracownika socjalnego. Czasem potrzebna jest pomoc tych osób jednocześnie. Pomoc psychologa pozwoli ofierze przemocy uzyskać wsparcie na ścieżce wychodzenia z przemocy. Pomoc prawnika pozwoli postawić sprawcy granice prawne, które uniemożliwią kontynuowanie przemocy.

## Zakończenie

**Jeśli jesteś ofiarą przemocy domowej to nie zwlekaj dłużej  
tylko pozwól sobie pomóc!**

Bardzo często zdarza się, że sprawca przemocy wśród najbliższego otoczenia uchodzi za osobę spokojną i łagodną, natomiast w domu gdy nikt nie widzi, zamienia się w tyrana. Stosuje przemoc wobec współmałżonka oraz dzieci. Okoliczności te najczęściej wychodzą dopiero na jaw, gdy dojdzie do jakiejś tragedii, dlatego nie pozwól, aby coś stało się tobie lub dzieciom, pozwól sobie pomóc wcześniej, zanim będzie już za późno.

Zawiadom odpowiednie służby, aby wreszcie zakończyć przemoc jakiej doświadczasz ty lub ktoś z twoich bliskich. Nie toleruj zachowania sprawcy, nie dawaj mu „cichego” przyzwolenia na złe traktowanie. Przemoc w rodzinie nie jest sprawą prywatną ofiary, ale przestępstwem zagrożonym surową karą.

**Pozwól sobie na to, aby wreszcie zacząć żyć pełnią życia!**

## WAŻNE

Jeśli sam nie doświadczasz przemocy, ale wiesz o przypadkach przemocy wobec osób z twojego otoczenia, wśród bliższej lub dalszej rodziny, wśród sąsiadów, nie czekaj, aż komuś stanie się krzywda, powiadom odpowiednie służby ratunkowe lub najbliższy Ośrodek Pomocy Społecznej.



## FUNDACJA STUDENCKA „MŁODZI-MŁODYM”

Organizacja Pożytku Publicznego (OPP)

KRS: 0000270261  
REGON: 240629137  
NIP: 949-204-42-31

ul. Bór 116  
42-202 Częstochowa

infolinia: 795-795-747  
e-mail: [biuro@fsmm.pl](mailto:biuro@fsmm.pl)  
[www.fsmm.pl](http://www.fsmm.pl)  
[facebook.com/fs.mlodzi.mlodym](https://facebook.com/fs.mlodzi.mlodym)