



# STOP PRZEMOCY

PORADNIK DLA OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ

WARSZAWA 2021





[www.ordoiuris.pl](http://www.ordoiuris.pl)

# **Stop przemocy**

Poradnik dla ofiar przemocy domowej

**Redakcja naukowa:**

**adw. Jerzy Kwaśniewski**

Instytut na rzecz Kultury Prawnej Ordo Iuris

Warszawa 2021

**Redaktor naukowy:**

adw. Jerzy Kwaśniewski

**Autorzy:**

adw. Jerzy Kwaśniewski (Wstęp, Rozdział I)

Witold Łukasik (Aneks nr 1 i nr 2)

mgr inż. Katarzyna Porczyk (Rozdział I, Zakończenie)

r.pr. Jakub Słoniowski (Rozdział II–III)

adw. Filip Wołoszczak (Rozdział III)

**Recenzja:**

dr Filip Furman

adw. dr Bartosz Lewandowski

**Korekta:**

Magdalena Słoniowska

**Opracowanie graficzne, skład i łamanie:**

Ursines – Agencja Kreatywna. Błażej Zych [www.dzialaniawizualne.pl](http://www.dzialaniawizualne.pl)

Współpraca graficzna: Bartłomiej Mortas

**Wydawca:**

Instytut na rzecz Kultury Prawnej Ordo Iuris

ul. Zielna 39, 00-108 Warszawa

[www.ordoiuris.pl](http://www.ordoiuris.pl)

**ISBN:** 978-83-960362-4-7

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	4
<b>Rozdział I. Przemoc domowa</b> .....	6
1. Czym jest przemoc domowa i czym jest przeciwdziałanie przemocy? .....	6
2. Rodzaje przemocy .....	8
3. Cykle przemocy .....	9
4. Kim są ofiary i sprawcy przemocy? .....	11
<b>Rozdział II. Prawne kwalifikacje sytuacji związanych z przemocą domową</b> .....	14
1. Czy jesteś ofiarą przemocy? .....	14
2. Różne rodzaje sytuacji trudnych lub związanych z przemocą domową .....	14
<b>Rozdział III. Poradnik dotyczący różnych kategorii sytuacji trudnych i przemocowych</b> .....	16
1. Trudne sytuacje rodzinne – niewymagające działań prawnych .....	16
2. Sytuacje związane z przemocą – niekwalifikujące się jako przestępstwo .....	17
2.1. Niebieska Karta .....	17
2.2. Nakaz opuszczenia lokalu przez sprawcę lub zakazy zbliżania się sprawcy do ofiary .....	18
2.3. Sądy rodzinne .....	19
3. Przemoc stanowiąca przestępstwo .....	20
4. Praktyczne porady związane z postępowaniami przeciwko sprawcom przemocy .....	22
5. Wzory pism .....	23
6. Pomoc prawna .....	23
7. Szczegółowe kwalifikacje prawne przestępstw związanych z przemocą domową .....	24
<b>Zakończenie</b> .....	29
<b>Aneks nr 1 – Wzór zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa</b> .....	30
<b>Aneks nr 2 – Wzór prywatnego aktu oskarżenia</b> .....	33

## Wstęp

Jeżeli doświadczasz przemocy, świat zdaje się być miejscem wrogim, a cykle przemocy wciągają Cię coraz głębiej w zależność od sprawcy, pozbawiają wiary w możliwość życia w wolności od psychicznego, a często także fizycznego cierpienia. Ten, kto przemocy nie doświadczył, może oczekiwać od Ciebie samodzielności w poszukiwaniu ratunku dla siebie, dla bliskich, dla dzieci... Ten, kto z przemocą już się zwycięsko mierzył, wie, że spirala uzależnienia i przemocy może zostać przełamana wyłącznie dzięki wsparciu wspólnoty.

Nasz zespół od lat wspiera ofiary przemocy w ramach Programu Interwencji Procesowej Ordo Iuris, ja sam od lat zasiadam w rządowym Zespole Monitorującym ds. Przeciwdziałania Przemocy, pełniąc rolę sekretarza zespołu. Nasze doświadczenia łączą zarówno praktyczne aspekty zmagania się z – często niewydolnym – systemem urzędniczym, jak i wiedzę teoretyczną z wielu dziedzin na temat przemocy, jej uwarunkowań, schematów i skutków.

Poradnik jest praktycznym przewodnikiem po systemie przeciwdziałania przemocy. Pisał go z myślą o ofiarach przemocy. Wiemy, jak często potrzebujący wsparcia zderzają się z nieczułością, zniechęcającym traktowaniem, urzędniczym podejściem. Wiemy też, jak skutecznie uzyskać pomoc, gdzie można szukać nadziei dla siebie i rodziny, dla której narastające mechanizmy przemocy są potężnym zagrożeniem.

Mam nadzieję, że poradnik oraz powiązana z nim strona internetowa stopprzemocy.org będą dla Ciebie pomocne. Pozwolą postawić wstępną diagnozę sytuacji, pomogą zrobić pierwszy krok na drodze ku uwolnieniu od przemocy, wyjaśnią, jak zaplanować kolejne działania.

### **Pomoc ofierze przemocy to obowiązek każdej wspólnoty**

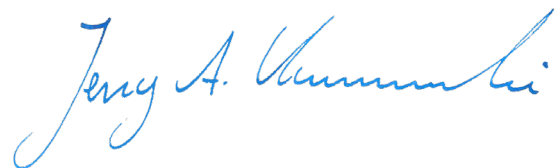
Statystycznie większość ofiar przemocy domowej stanowią kobiety, a w dalszej kolejności kategorie osób szczególnie wrażliwych: małoletni, osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami. Szczególnymi ofiarami przemocy domowej są też dzieci, które będąc świadkami

przemocy, stają się mimowolnymi kontynuatorami schematów zachowań i postaw sprzyjających przemocy w przyszłości.

Badania empiryczne oraz doświadczenie wskazują, że prawidłowo funkcjonująca rodzina jest optymalnym środowiskiem rozwoju i samorealizacji. Natomiast przemoc to jedno z ważnych zagrożeń dla realizacji podstawowych funkcji rodziny i samorealizacji każdego z jej członków.

Dlatego do podstawowych zadań wspólnoty państwowej oraz wszystkich mniejszych wspólnot: samorządowych, sąsiedzkich, społecznych, religijnych i rodzinnych należy udzielenie wsparcia każdej ofierze przemocy stosownie do jej sytuacji, potrzeb i z pełnym poszanowaniem dla jej podmiotowości.

Rolą państwa jest nie tylko uruchomienie instrumentów prawa karnego w celu wymierzenia sprawiedliwej kary sprawcy przemocy, ale także prowadzenie odpowiedzialnej polityki profilaktyki i przeciwdziałania przemocy oraz jej skutkom indywidualnym, rodzinnym i społecznym.



**Adw. Jerzy Kwaśniewski**

Prezes Zarządu  
Instytutu na rzecz Kultury Prawnej Ordo Iuris

## Rozdział I.

# Przemoc domowa

## 1. Czym jest przemoc domowa i czym jest przeciwdziałanie przemocy?

**P**rzemoc domowa najczęściej kojarzy się z jej najjaskrawszymi przejawami, polegającymi na fizycznej agresji sprawcy i widocznych skutkach po stronie ofiary. W tym wąskim znaczeniu mówi się o pobiciu ofiary, jej okaleczeniu lub powtarzającym się naruszaniu netykalności cielesnej przez potrząsanie, policzkowanie, szarpanie, ciągnięcie za włosy. Przemocą fizyczną w tej szczególnie intensywnej postaci jest także głodzenie, zmuszanie do przebywania na zimnie, nakazywanie wykonywania upokarzających czynności, wyrzucanie z domu itp. Potoczne rozumienie przemocy obejmuje także ponawiające się lżenie, wyszydzanie, znieważanie, straszenie, groźby bezprawne, stanowiące szczególnie intensywne akty psychicznego znęcania się nad ofiarą.

Tak dalece posunięta przemoc staje się przestępstwem i jest ścigana przez policję i prokuraturę z urzędu, zatem bez konieczności składania specjalnego wniosku przez ofiarę.

Jednak polski system prawny zapewnia odpowiednie środki wsparcia nie tylko wtedy, gdy przemoc osiąga stopień natężenia opisany w przepisach prawa karnego. Dobrze działający mechanizm przeciwdziałania przemocy musi znajdować zastosowanie wcześniej. Tak, by ofiara mogła otrzymać odpowiednie wsparcie już po pierwszych, niepokojących symptomach patologii. Tym wsparciem może być skierowanie do osoby doznającej przemocy lub do jej sprawcy szkolenie z kompetencji miękkich, terapia, być może wsparcie asystenta rodziny, a nawet samo wyrażenie zainteresowania sytuacją w domu przez opiekę społeczną lub dzielnicowego.

Ten etap oddziaływania polska ustawa powierza zespołom interdyscyplinarnym i grupom roboczym powoływanym w każdej gminie. Ich zadaniem jest dotarcie do ofiar i sprawców przemocy z diagnozą sytuacji i propozycjami działań, które mogą pomóc w wyeliminowaniu krzywdzących zachowań i relacji opartych na schematach przemocy.



Właściwie prowadzone wsparcie uwzględnia jako podstawowe zasady pracy podmiotowość ofiary przemocy i dobrowolność w korzystaniu ze środków oddziaływania. Praca ze środowiskiem lub rodziną dotkniętą przemocą powinna mieć charakter systematyczny, rozpoczynać się diagnozą sytuacji, przekazaniem wiedzy na temat przemocy, jej przyczyn, form i skutków, a następnie wypracowaniem najbardziej odpowiednich kierunków wsparcia dla osób doznających przemocy (po kolei: interwencja, pomoc psychospołeczna, interwencja kryzysowa, terapia) i osób stosujących przemoc (programy oddziaływania korekcyjno-edukacyjnego, programy psychologiczno-terapeutyczne, terapia uzależnień)<sup>1</sup>.

Odpowiednie podejście i dobra współpraca specjalistów w ramach zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych powinny ograniczyć poczucie zagrożenia i zagubienia po stronie osób doznających przemocy, dla których sam akt zwrócenia się o pomoc jest często wielkim wysiłkiem.

Obok policji, prokuratury, gminnych zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych – pomoc dla ofiar przemocy świadczona jest przez wielką liczbę organizacji pozarządowych, wspólnot religijnych, grup wsparcia.

Warto wiedzieć, że przemoc domowa ma swoją prawną definicję<sup>2</sup>. Jest to:

- jednorazowe albo powtarzające się
- umyślne działanie lub zaniechanie,
- naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych (tzn. najbliższych krewnych, powinowatych lub osób pozostających we wspólnym pożyciu), a także osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących.

Definicja ta obejmuje w szczególności czyny:

- narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia,
- naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną,
- powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym,
- a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

---

1 Wtyczne ministra właściwego do spraw zabezpieczenia społecznego z dnia 20 kwietnia 2020 do prowadzenia szkoleń w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie na lata 2020–2021 na podstawie art. 8 ust. 5 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz.U. z 2020 r., poz. 218).

2 Art. 2 ustawy o z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

### Czym jest przemoc?

**Przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny lub osoby wspólnie zamieszkującej czy wspólnie prowadzącej gospodarstwo domowe, w szczególności narażające te osoby na :**



Niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia



Naruszające ich godność, nietykalność cielesną



Wolność, w tym seksualną



Powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym



Wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą

## 2. Rodzaje przemocy

**W**yróżniamy pięć rodzajów przemocy: fizyczną, psychiczną, ekonomiczną, seksualną, a także celowe zaniedbanie obowiązków opieki wobec podopiecznego.

Przejawami przemocy fizycznej są między innymi policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucenie w niebezpiecznej okolicy.

Przemoc psychiczna objawia się w postaci wyśmiewania poglądów, religii, pochodzenia czy wyglądu. Należą do niej: narzucanie własnych poglądów, obrażanie rodziny i przyjaciół, nieustanna krytyka, izolacja społeczna poprzez kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, wmawianie choroby psychicznej, nieokazywanie aprobaty, szacunku, czułości jako karanie, domaganie się posłuszeństwa; ograniczanie snu i pożywienia, wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, grożenie porwaniem dzieci, jeśli matka/ojciec odejdzie, stosowanie gróźb, niewyrażanie zgody na decydowanie bądź współdecydowanie.

Wśród przejawów przemocy na tle seksualnym należy wymienić zmuszanie do pożycia seksualnego (zwłaszcza w okresie połogu), do nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, propagowanie lub pochwała zachowań o charakterze pedofilskim, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, dowcipy z podtekstem seksualnym, niechciany dotyk, sadystyczne formy współżycia seksualnego, narzucanie treści pornograficznych, gwałt.

Przemocą ekonomiczną jest między innym odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, ścisłe wydzielanie środków do życia, ciągła kontrola

wydatków, niezaspokajanie podstawowych materialnych potrzeb rodziny, powodowanie, aby ofiara prosiła o pieniądze i rozliczała się z każdego wydatku, ograniczanie dostępu do rodzinnego konta lub wiedzy o nim, oskarżanie o ukrywanie pieniędzy, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie.

Przemoc polegająca na celowym zaniedbaniu obowiązków opieki na szkodę podopiecznego dotyczy najczęściej dzieci i osób starszych, może przybierać formę kar takich, jak odmowa karmienia, przewinięcia, podania leków czy dokonania zabiegów higienicznych.

### Wyróżniamy 5 rodzajów przemocy



Fizyczną



Psychiczną



Ekonomiczną



Seksualną



Polegającą na zaniedbaniu

### 3. Cykle przemocy

Przemoc domowa nie jest zjawiskiem jednorazowym. Cykle przemocy, z punktu widzenia prawa i psychologii, mogą trwać latami i bez podjęcia prób przeciwdziałania każdy kolejny może mieć charakter coraz brutalniejszy bądź bardziej wyrafinowany. Cykl przemocy składa się z powtarzających się faz:

- faza narastającej przemocy,
- faza ostrej przemocy,
- faza miodowego miesiąca.

W fazie narastającej przemocy pojawiają się pierwsze akty agresji, której przyczynami mogą być drobne niepowodzenia i troski dnia codziennego. Ofiara najczęściej stara się opanować sytuację, uspokoić sprawcę, a nawet przeprosza za swoje wypowiedzi bądź zachowania. Zastanawia się, co jeszcze może zrobić, aby nie doszło do wybuchu agresji, oraz usprawiedliwia sprawcę czynnikami zewnętrznymi, a nawet doszukuje się swojej własnej pierwszorzędnej odpowiedzialności.

**Pojawienie się większej ilości sytuacji konfliktowych oraz wyczuwalny wzrost napięcia w związku.**



Sprawca przemocy



emocje wyładowuje na ofierze – poniża i krytykuje



staje się drażliwy, spięty i poirytowany



każdy drobiazg wyprowadza go z równowagi

Fazę ostrej przemocy charakteryzuje wybuch agresji jako upust narastającego napięcia. Ofiara poddaje się przemocy w sposób bierny, natomiast gdy nastąpi zakończenie aktu przemocy, jest zdezorientowana i przeżywa szok. Odczuwa przerażenie, wstyd i bezradność. W następstwie doświadczanej przemocy staje się apatyczna, może popaść w depresję, a nawet podjąć próby samobójcze. W tej fazie najczęściej dochodzi do interwencji policyjnych, a ofiary decydują się złożyć skargę.

### Dopuszczenie się przez oprawcę czynów, których wcześniej by nie wyrządził.



Sprawca przemocy

- bicie pięściami bądź przedmiotami
- kopanie
- duszenie
- natężenie agresji siłowej

Faza miodowego miesiąca to okres okazywania skruchy i gestów miłości przez osobę stosującą przemoc. Wyrażane są zapewnienia, że stosowanie przemocy już się nigdy nie powtórzy. Ofiara jest obdarowywana prezentami, przytulana, niekiedy nawet doceniana i chce wierzyć, że sprawca się zmieni, a niedawny akt przemocy był epizodyczny.

### Osoba stosująca przemoc po wyładowaniu emocji zmienia się w inną osobę



Sprawca przemocy

- Przeprasza i wyraża skruchę
- Próbuje załagodzić sytuację i udobruchać ofiarę
- Obiecuje poprawę

Po pewnym czasie napięcie znów zaczyna rosnąć i cykl się powtarza. Fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy mogą wydłużać się i mieć coraz gwałtowniejszy przebieg, natomiast faza miodowego miesiąca może z czasem skracać się, aż do zupełnego zaniknięcia.

## Po pewnym czasie napięcie znów zaczyna rosnąć i cykl się powtarza



Przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza



Cykle mogą trwać przez wiele lat



Skracają się fazy „miodowego miesiąca”



Fazy narastającego napięcia oraz gwałtownej przemocy wydłużają się i mają gwałtowniejszy przebieg

## Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika – pozostają tylko dwie fazy

#### 4. Kim są ofiary i sprawcy przemocy?

Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej. Ofiarami przemocy są najczęściej kobiety, dzieci, osoby starsze, niepełnosprawne; ofiarami przemocy bywają także mężczyźni. Statystycznie najczęściej jednak ofiarami przemocy, w tym w najjaskrawszych jej przejawach, są kobiety.

W 2020 r. liczba osób, wobec których podejrzewano, że są ofiarami przemocy domowej, wynosiła ogółem 85 575, w tym 62 866 kobiet, 10 922 mężczyzn oraz 11 787 nieletnich.



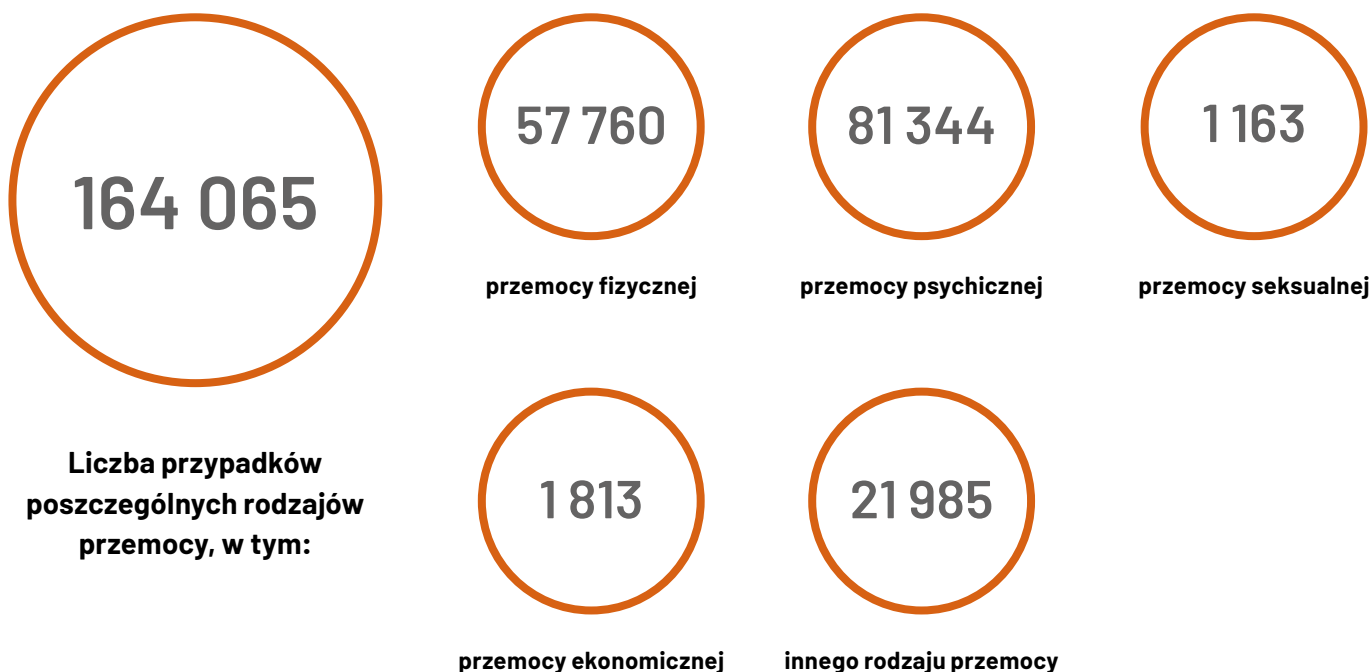
» Opracowanie własne w oparciu o dane Policji: <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/przemoc-w-rodzinie/50863,Przemoc-w-rodzinie.html> (dostęp: 9 lutego 2021 r.).

Wśród sprawców przemocy dominują mężczyźni. Ogółem liczba osób podejrzewanych o dopuszczanie się przemocy wobec swoich domowników w 2020 r. wyniosła 73 228, w tym 66 777 kobiet, 66 198 mężczyzn oraz zaledwie 353 nieletnich (bez rozróżnienia ze względu na płeć).



» Opracowanie własne w oparciu o dane Policji: <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/przemoc-w-rodzinie/50863,Przemoc-w-rodzinie.html> (dostęp: 9 lutego 2021 r.).

Zgodnie ze sprawozdaniem policyjnym za okres I-XII 2020 r., z podjętych przez policję działań wobec przemocy domowej dotyczącej procedury Niebieskiej Karty najwięcej przypadków dotyczyło przemocy psychicznej, a następnie fizycznej.



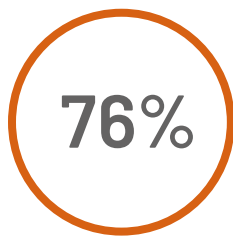
Zgodnie z badaniami zrealizowanymi w 2014 roku na zlecenie ówczesnego Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, 24,7% respondentów deklaroowało, że w ciągu swojego życia osobiście doświadczyło co najmniej jednej z czterech form przemocy<sup>3</sup>. Większość z nich doświadczyła jednej formy przemocy (64%), zdecydowanie mniej badanych było ofiarą dwóch form przemocy (28,2%). Kobiety znacznie częściej niż mężczyźni przyznawały się do doświadczenia przemocy. Co istotne, respondenci najczęściej deklarowali doświadczenie przemocy psychicznej, rzadziej wskazywali na przemoc fizyczną. W przypadku przemocy psychicznej i seksualnej kobiety istotnie częściej niż mężczyźni deklarowały jej doświadczenie.

Różnego rodzaju używki wyzwalają w osobie krzywdzącej agresywne zachowania, które prowadzą do przemocy. Przeprowadzone badania potwierdzają, że w stosunku do kobiet doświadczających przemocy (76% kobiet) ich partnerzy – sprawcy przemocy – nadużyli alkoholu. W przypadku zaś podejmowanych przez policję interwencji domowych w związku z przemocą domową, aż prawie 70% sprawców znajdowała się pod wpływem alkoholu<sup>4</sup>.

3 Badania zrealizowane w 2014 r. na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, pn. „Badania porównawcze oraz diagnoza skali występowania przemocy w rodzinie wśród osób dorosłych i dzieci, z podziałem na poszczególne formy przemocy wraz z opisem charakterystyki ofiar przemocy i sprawców”.

4 Nadużywanie alkoholu a problem przemocy domowej, [https://www.parpa.pl/phocadownloadpap/Przeciwdzialanie/Naduzywanie%20alkoholu%20a%20problem%20przemocy%20domowej%20-%20broszura.pdf], stan na dzień 13.02.2021.

W stosunku do



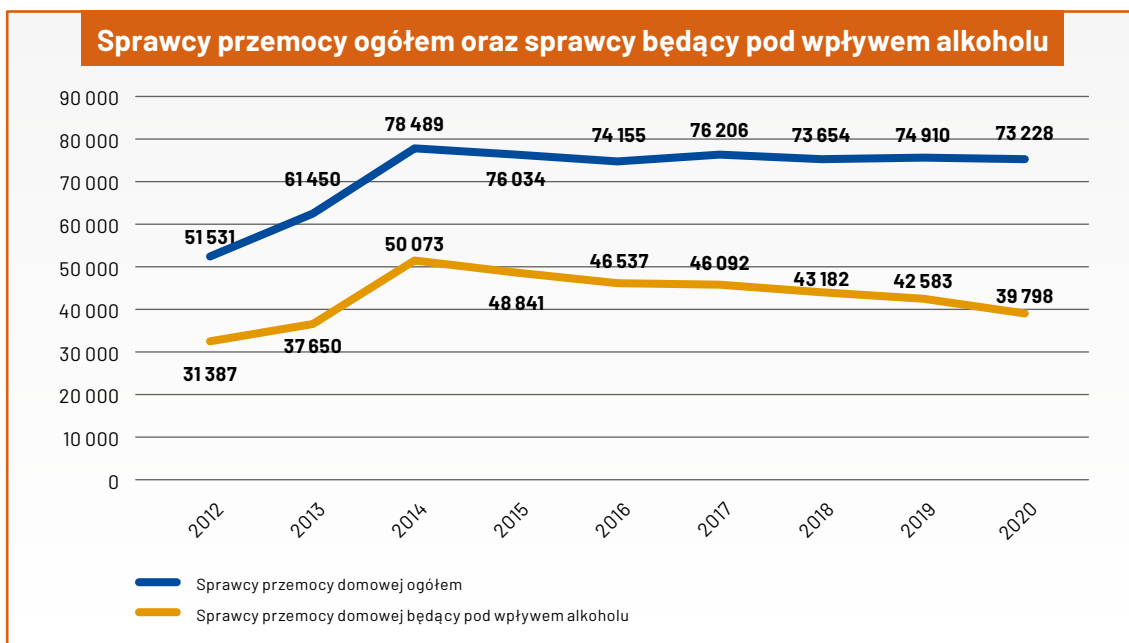
kobiet doświadczających przemocy  
ich partnerzy – sprawcy przemocy –  
nadużyli alkoholu

W interwencjach domowych podejmowanych  
przez policję w związku z przemocą domową



sprawców było  
pod wpływem alkoholu

Wymaga podkreślenia, że uzależnienie od alkoholu jest chorobą. Jej istotną cechą jest utrata zdolności do racjonalnej kontroli picia alkoholu. Życie osoby uzależnionej skupia się na alkoholu. W konsekwencji zostają temu podporządkowane wszystkie relacje, w tym rodzinne. Osoba uzależniona, by zmienić swoje zachowanie, potrzebuje leczenia. Tym samym osoby doświadczające przemocy nie mogą czuć się pozostawione same sobie – projekt takiej pomocy jest właśnie opracowywany. Niemniej nie tylko alkohol wzmacnia agresję u osób krzywdzących. Do takich czynników można zaliczyć także branie narkotyków, nadużywanie leków, hazard, stres, bezrobocie<sup>5</sup>. Nie zmienia to jednak faktu, że ww. używki nie są odpowiedzialne za stosowanie przemocy domowej. Winę ponosi wyłącznie agresor – w większości przypadków mężczyzna, co zostało ukazane wyżej.



» Opracowanie własne w oparciu o dane Policji: <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/przemoc-w-rodzinie/50863,Przemoc-w-rodzinie.html> (dostęp: 9 lutego 2021 r.).

5 Raport podsumowujący działalność Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” w grudniu 2020 roku, [[http://www.niebieskalinia.info/images/raport\\_grudzie%C5%84\\_2020.pdf](http://www.niebieskalinia.info/images/raport_grudzie%C5%84_2020.pdf)], stan na dzień: 13.02.2021.

## Rozdział II.

# Prawne kwalifikacje sytuacji związanych z przemocą domową

## 1. Czy jesteś ofiarą przemocy?

Jeśli zastanawiasz się, czy jesteś ofiarą przemocy i jakie działania należy podjąć, skorzystaj z **ankiety**, którą znajdziesz na stronie [stopprzemocy.org](http://stopprzemocy.org). Zapewniamy przy tym stuprocentową anonimowość i ochronę Twojej prywatności – nie będziemy przechowywać żadnych informacji (danych osobowych), pozwalających na identyfikację Ciebie.

## 2. Różne rodzaje sytuacji trudnych lub związanych z przemocą domową

W zależności od tego, jakich trudności lub przemocy doświadczasz – ich rodzaju, natężenia czy częstotliwości – możesz potrzebować różnego rodzaju pomocy i różne działania prawne mogą być właściwe. Zanim zdecydujesz, co robić, musisz ocenić, do jakiej kategorii należy Twoja sytuacja.

W najcięższych przypadkach przemoc domowa będzie stanowić przestępstwo. Będą to przede wszystkim sytuacje przemocy polegającej na znęcaniu się fizycznym lub psychicznym (art. 207 KK) albo na uderzeniach lub innych naruszeniach nietykalności cielesnej (art. 217 KK). Zobacz więcej na ten temat w **Rozdziale III w pkt. 3–4**. Kwalifikować się to będzie do interwencji organów ścigania – policji i prokuratury oraz sądu.

Z drugiej strony możesz mieć różnego rodzaju trudności w relacjach z najbliższymi lub domownikami – nieporozumienia, kłótnie, awantury – w których jesteś osobą pokrzywdzoną. Niekoniecznie będą one kwalifikować się do działań prawnych, np. do zgłaszania organom ścigania. Możesz jednak skorzystać z różnego rodzaju wsparcia ze strony poradni lub organizacji społecznych, a także instytucji publicznych (np. miejskiego ośrodka pomocy



społecznej, miejskiego ośrodka pomocy rodzinie albo ośrodka interwencji kryzysowej).

**Zobacz więcej w Rozdziale III w pkt. 1.**

Pomiędzy tymi dwiema skrajnościami jest całe spektrum sytuacji, w których – w zależności od przypadku oraz Twojej decyzji – możesz przedsięwziąć różne działania, w tym działania prawne, w celu uchronienia przed przemocą Ciebie lub Twoich najbliższych.

Nasze prawo wspiera ofiarę przemocy, oddając do jej dyspozycji kilka możliwości. Od otwarcia procedury Niebieskiej Karty oraz włączenia w diagnozę i pomoc specjalnego gminnego zespołu interdyscyplinarnego i grupy roboczej, przez możliwość nakazania przez policję i sąd opuszczenia lokalu przez sprawcę przemocy i zakazania zbliżania się do ofiary, aż po możliwość skazania sprawcy przemocy stanowiącej przestępstwo. **Zobacz więcej w Rozdziale III w pkt 2.**

Jeżeli masz dzieci lub jesteś dzieckiem doświadczającym przemocy – Twoja sytuacja będzie wymagać szczególnej analizy. Rozpoczęcie działań prawnych może skutkować ograniczeniem lub pozbawieniem praw rodzicielskich jednego lub obojga rodziców, ustanowieniem kuratora; czasem na okres toczącego się postępowania dzieci mogą zostać umieszczone w pieczy zastępczej, np. u dziadków, innych krewnych lub w innej pieczy zastępczej (np. rodzinny dom dziecka). **Zobacz więcej w Rozdziale III pkt. 2.3.**

### Rozdział III.

## Poradnik dotyczący różnych kategorii sytuacji trudnych i przemocowych

### 1. Trudne sytuacje rodzinne – niewymagające działań prawnych

**N**ie każda trudna sytuacja w rodzinie lub w relacjach z domownikami wymagać będzie interwencji prawa karnego lub zorganizowanego wsparcia instytucji publicznych. Nie znaczy to, że należy bagatelizować problemy i pozwalać im narastać.

Dlatego – ilekroć diagnozujesz swoją sytuację jako niekomfortową – zawsze warto zastanowić się, czy nie skorzystać z dostępnej pomocy psychologicznej, mediacyjnej albo doświadczenia osób, które w przeszłości pokonały podobne problemy, np. w ich małżeństwach.

Polecamy zatem – w razie problemów w rodzinie, które jednak nie są przemocą w rozumieniu prawnym (**zobacz więcej o tej definicji w Rozdziale II**) – skorzystanie ze wsparcia bezpłatnej lub płatnej pomocy psychologicznej lub mediacji. Mapę z danymi kontaktowymi poradni **znajdziesz tutaj**.

Możesz też zwrócić się do najbliższego ośrodka pomocy społecznej lub ośrodka interwencji kryzysowej, które:

- pomogą Ci zdiagnozować, czy w Twojej rodzinie ma miejsce przemoc,
- pomogą Ci podjąć współpracę z instytucjami zajmującymi się osobami doświadczającymi przemocy,
- udzielą konsultacji oraz porad psychologicznych i prawnych.

Możliwe jest też uzyskanie w nich wsparcia polegającego na ustanowieniu asystenta rodziny, który będzie długofalowo pracować z rodziną, pomagając we wszechstronny sposób

w rozwiązywaniu problemów, m.in. socjalnych, psychologicznych, wychowawczych. **Mapę z danymi kontaktowymi tych instytucji znajdziesz tutaj.**

## 2. Sytuacje związane z przemocą – niekwalifikujące się jako przestępstwo

Istnieją formy przemocy, które z uwagi na to, jak długo trwają albo jaką intensywność przyjmują, kwalifikują się do ingerencji organów państwa. Zgodnie z założeniami systemu prawa ingerencja ta powinna kierować się zasadą adekwatności. Oznacza to, że najpierw państwo powinno stosować bądź proponować środki najmniej dotkliwe, a dopiero w sytuacji, gdy nie są one wystarczające, może zastosować mocniejsze instrumenty prawne.

Jeżeli więc Ty lub Twoje dzieci doznajecie przemocy, która jest bardziej intensywna niż ta opisana w punkcie 1. „Trudne sytuacje rodzinne – niewymagające działań prawnych”, zapoznaj się z materiałem poniżej.

### 2.1. Niebieska Karta

Jest to procedura, którą można wszcząć w sytuacji podejrzenia występowania przemocy domowej. Wszczyna ją policjant, przedstawiciel szkoły, lekarz lub pielęgniarka albo pracownik pomocy społecznej, w sytuacji, gdy zauważy objawy stosowania przemocy bądź ofiara sama się do niego zgłosi.

Wszczęcie procedury następuje poprzez wypełnienie Karty A, która zawiera podstawowe dane o Twojej sytuacji i o Tobie. Po wypełnieniu Karty A dostaniesz od osoby ją wypełniającej Kartę B, w której zawarte będą informacje prawne i praktyczne dla osoby będącej ofiarą przemocy domowej. Następnie w ciągu 7 dni Karta jest przekazywana do przewodniczącego Zespołu Interdyscyplinarnego, który ma 3 dni na przekazanie jej do Grupy Roboczej. Członkowie tej grupy po zaznajomieniu się z Kartą A i informacjami w niej zawartymi zorganizują z Tobą spotkanie – odbędzie się ono w najbliższym możliwym czasie. Na spotkaniu będą zadawane pytania, które mają na celu uzyskanie dokładniejszych informacji o Twojej sytuacji. Na podstawie Karty A oraz spotkania z Tobą Grupa Robocza przygotowuje dla Ciebie indywidualny plan pomocy (Karta C), w którym, uwzględniając Twoją indywidualną sytuację, zaproponuje konkretne rozwiązania.

Kolejnym spotkaniem, jakie odbędzie Grupa Robocza, jest spotkanie ze sprawcą przemocy. W jego trakcie po pierwsze zostanie on wezwany do zaprzestania zidentyfikowanych zachowań. W tym miejscu Grupa Robocza podejmuje również decyzję, czy działania sprawcy przemocy są przestępstwem i czy wystąpić do organów ścigania w celu wszczęcia i prowadzenia postępowania karnego (o narzędziach, które można zastosować, jeżeli zidentyfikujesz, że zachowanie sprawcy przemocy to przestępstwo, **zobacz więcej w punktach 3.–4. poniżej**).

Kolejny krok to realizacja przygotowanego indywidualnego planu pomocy. Będą Cię w niej wspierać członkowie Grupy Roboczej. Kroki, które będziesz podejmować, mogą być różne, np. konsultacje psychologiczne, udział w grupie wsparcia. Grupa Robocza w ramach pomocy będzie odbywać okresowe spotkania z Tobą oraz osobą stosującą przemoc.

Procedura Niebieskiej Karty jest zamykana, jeżeli ustanie przemoc i członkowie Grupy Roboczej będą mieć „uzasadnione przypuszczenia o zaprzestaniu dalszego stosowania przemocy”.

## 2.2. Nakaz opuszczenia lokalu przez sprawcę lub zakazy zbliżania się sprawcy do ofiary

Dysponujesz również innymi narzędziami, które mogą okazać się przydatne – eksmisją sprawcy przemocy lub zakazem zbliżania się przez sprawcę przemocy do Twojego miejsca zamieszkania.

Każda osoba dotknięta przemocą domową może wnosić, aby sąd nakazał członkowi rodziny będącemu sprawcą przemocy opuszczenie mieszkania zajmowanego wspólnie z ofiarą, jeżeli zachowanie sprawcy czyni wspólne zamieszkiwanie szczególnie uciążliwym.

Założeniem tego postępowania jest, aby toczyło się szybko, dlatego też pismo inicjujące postępowanie można złożyć na urzędowym formularzu (**dostępnym tutaj**); sąd sam może sporządzić dodatkowe kopie wniosków, jeżeli Ty o tym zapomnisz. Wniosek składasz do sądu rejonowego właściwego ze względu na miejsce Twojego zamieszkania.

Sąd powinien wydać orzeczenie w sprawie w ciągu miesiąca, po przeprowadzeniu rozprawy, podczas której przesłucha Ciebie oraz sprawcę przemocy. Sąd o wszczętej sprawie zawiadamia prokuraturę. Oznacza to, że jeżeli prokuratura uzna, że działania sprawcy przemocy stanowią przestępstwo, może wszcząć postępowanie karne wobec niego.

Bardzo ważne jest to, że postanowienie, które wyda sąd, z chwilą ogłoszenia jest wykonalne, czyli na jego podstawie komornik może dokonać eksmisji. Równie istotny jest fakt, że obowiązujący obecnie stan pandemii czy przepisy o zakazie eksmisji w okresach od 1 listopada do 31 marca nie znajdują zastosowania.

Pamiętaj też, że jeżeli sytuacja tego wymaga, to znaczy, gdy sprawca przemocy Cię policzkuje, pod wpływem alkoholu zachowuje się agresywnie – możesz zażądać interwencji policji. W takich dynamicznych i nieprzewidywalnych sytuacjach najlepiej po prostu zadzwonić pod numer alarmowy 112 i zgłosić stosowanie przemocy wobec Ciebie. Pamiętaj, żeby zażądać od osoby, z którą będziesz rozmawiać, wysłania patrolu policji oraz koniecznie podaj adres.

Jeżeli w trakcie interwencji funkcjonariusz policji stwierdzi, że działania sprawcy stanowią przemoc zagrażającą Twojemu życiu i zdrowiu, może wydać wobec sprawcy przemocy nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego

bezpośredniego otoczenia lub zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia.

Oznacza to, że jeżeli jest stosowana wobec Ciebie przemoc, możesz zgłosić to na policję i wówczas policjant, który przyjdzie z interwencją, może natychmiastowo usunąć sprawcę przemocy z domu. Jednocześnie policjant niezwłocznie po wydaniu nakazu doręcza go prokuratorowi oraz zawiadamia zespół interdyscyplinarny, a jeżeli w mieszkaniu wspólnie z Tobą zamieszkują dzieci, zawiadomi również sąd opiekuńczy, który może wszcząć sprawę np. o ograniczenie władzy rodzicielskiej.

Pamiętaj, że po dokonanej przez funkcjonariuszy policji interwencji muszą oni poinformować Cię o przysługujących Ci formach pomocy, np. wsparciu ośrodka pomocy społecznej, ośrodka wsparcia dla ofiar przemocy domowej, możliwości złożenia do sądu wniosku o zobowiązanie sprawcy do opuszczenia wspólnie zajmowanego lokalu, czy też następstw prawnych – jak obowiązek wszczęcia przez organy ścigania postępowania karnego, jeżeli miało miejsce przestępstwo.

Wydany przez policję nakaz lub zakaz tracą swoją moc po upływie czternastu dni od ich wydania. Jeżeli jednak złożysz do sądu wnioski o zobowiązanie sprawcy przemocy do opuszczenia wspólnie zajmowanego lokalu lub o wydanie zakazu zbliżania się sprawcy do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia, wraz z wnioskiem o zabezpieczenie sąd może przedłużyć okres ich obowiązywania.

Tak więc powyżej opisane środki mają na celu szybką i sprawną reakcję wobec osoby stosującej przemoc i są punktem wyjścia do podjęcia przez Ciebie dalszych działań, np. przed sądami rodzinnymi (zobacz w pkt. 2.3 poniżej), jak i przed organami ścigania (zob. pkt. 3–4 poniżej).

### **2.3. Sądy rodzinne**

Zdarzają się sytuacje, w których przemocy doświadczają Twoje dzieci. W tym zakresie również możesz działać i skutecznie ich bronić. Oprócz rozwiązań wskazanych powyżej możesz wybrać drogę polegającą na ograniczeniu władzy rodzicielskiej przysługującej sprawcy przemocy. Poniżej przybliżymy Ci procedurę z tym związaną oraz to, czego możesz żądać.

Możesz domagać się, aby sąd rodzinny ograniczył bądź pozbawił rodzica stosującego przemoc władzy rodzicielskiej. Co to jest władza rodzicielska? Jest to całokształt praw i obowiązków wobec dziecka, w jakie wyposażony jest rodzic. Wykonywać władzę rodzicielską można tylko w celu zapewnienia dobra dziecka.

Jeżeli więc wobec dziecka rodzic stosuje przemoc fizyczną, znęca się nad dzieckiem, nie zgadza się na przeprowadzenie zabiegów medycznych ważnych dla życia i zdrowia dziecka itp., możesz żądać ograniczenia władzy rodzicielskiej.

Ograniczenie władzy rodzicielskiej dokonywane jest po przeprowadzeniu przez sąd rejonowy właściwy dla Waszego miejsca zamieszkania. Rozpoczęcie procedury następuje na podstawie złożonego przez Ciebie umotywowanego wniosku, który podlega opłacie w wysokości 100 złotych. We wniosku należy po pierwsze opisać sytuację, która ma miejsce, sposób, w jaki drugi rodzic traktuje dziecko, oraz negatywny wpływ, jaki to zachowanie ma na dziecko. Oczywiście niezmiernie istotne jest też prawidłowe poparcie słów dowodami. O tym, w jaki sposób poprawnie to robić, przeczytasz w pkt. 4. „**Praktyczne porady związane z postępowaniami przeciwko sprawcom przemocy**”.

Czego możesz żądać? Tutaj możliwość działania sądu jest bardzo szeroka; kieruje się on przede wszystkim dobrem dziecka. W konsekwencji może np.: zobowiązać rodzica do określonego postępowania – pracy z asystentem rodziny, odbycia szkolenia, terapii rodzinnej, objęcia wykonywania władzy rodzicielskiej nadzorem kuratora sądowego.

Jeżeli władza rodzicielska jest nadużywana lub w sposób rażąco zaniedbywana przez drugiego rodzica, sąd rodzinny może pozbawić go całkowicie władzy rodzicielskiej. Oznacza to, że nie będzie on mógł uczestniczyć w procesie wychowania dziecka, podejmowania decyzji dotyczących dziecka czy zarządzania jego majątkiem. Uwaga – nie oznacza to pozbawienia możliwości kontaktowania się z dzieckiem.

Podsumowując, postępowanie o ograniczenie władzy rodzicielskiej wszczynasz Ty, a prowadzi je sąd rejonowy. Postępowanie to nie jest nastawione na szybkość, ale na prawidłowe sprawdzenie sytuacji dziecka, dlatego też może ono długo trwać – zaskoczeniem nie będzie więc sytuacja, gdy postępowanie przed sądem I instancji trwać będzie co najmniej rok. W jego wyniku, kierując się dobrem dziecka, sąd może ograniczyć władzę rodzicielską w ten sposób, że nakaże lub zakaze drugiemu rodzicowi konkretnych zachowań, a w wypadkach szczególnego natężenia wad w procesie wychowania – obierze mu władzę rodzicielską.

### 3. Przemoc stanowiąca przestępstwo

Przemoc domowa może stanowić przestępstwo. W zależności od konkretnego typu przestępstwa, w różny sposób będzie wyglądać tryb ścigania sprawcy, a w konsekwencji różny będzie zakres działań, które będą musiały zostać przez Ciebie podjęte, aby sprawca został skutecznie ukarany.

Przestępstwa mogą być ścigane z oskarżenia publicznego lub z oskarżenia prywatnego. W przypadku oskarżenia publicznego organy ścigania (policja, prokuratura) działają z urzędu, to znaczy, że – po powzięciu podejrzenia popełnienia przestępstwa – same inicjują działania zmierzające do zbadania sprawy, zgromadzenia dowodów i do złożenia aktu

oskarżenia do sądu. Przykładem często popełnianego w związku z przemocą domową przestępstwa ściganego w ten sposób jest przestępstwo znęcania się (art. 207 KK)<sup>6</sup>.

Szczególnym przypadkiem są przestępstwa ścigane na wniosek. Do rozpoczęcia procedury karnej potrzebna jest zgoda osoby pokrzywdzonej. Dotyczy to głównie niektórych przestępstw na szkodę osoby najbliższej sprawcy (np. małżonka). Przykładem przestępstwa ściganego na wniosek, a które może być związane z przemocą domową, jest groźba karalna (art. 190 KK)<sup>7</sup>.

Inaczej wygląda ściganie, gdy przestępstwo ścigane jest z oskarżenia prywatnego. Wtedy organy ścigania nie prowadzą postępowania przygotowawczego i nie zbierają dowodów. Pokrzywdzony sam musi wnieść akt oskarżenia i wskazać dowody, na których opiera oskarżenie. Przestępstwem takim, które może łączyć się z przemocą domową, jest naruszenie nietykalności cielesnej (art. 217 KK)<sup>8</sup>.

Określenie trybu ścigania w odniesieniu do danego aktu przemocy ma duże znaczenie praktyczne. Od tego trybu zależy, na ile osoba pokrzywdzona musi być aktywna w zbieraniu dowodów i podejmowaniu czynności procesowych (przed policją lub prokuraturą i potem przed sądem).

Przestępstwo znęcania się (art. 207 KK) polega na znęcaniu się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy. Przemoc wobec rodziny lub domowników – każdego z pięciu rodzajów, omówionych w **Rozdziale I** – może stanowić znęcanie się fizycznie lub psychicznie w rozumieniu Kodeksu karnego. Ważne jest jednak to, że najczęściej za znęcanie nie będzie uznane jednorazowe zdarzenie. Dlatego zachowania sprawcy, aby być stanowić przestępstwo znęcania, muszą być rozciągnięte w czasie. Aby jednorazowe zachowanie

6 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.

7 Art. 190 k.k. [Groźba karalna].

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

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

8 Art. 217 [Naruszenie nietykalności].

§ 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.

zakwalifikować jako znęcanie się – jego skutki (ból fizyczny lub cierpienia moralne) muszą być intensywne i powinny trwać przez dłuższy czas.

Czyny będące przestępstwem znęcania się – ściganym z urzędu – warto porównać z przestępstwem naruszenia nietykalności cielesnej (art. 217 KK), którego ściganie wymaga prywatnego aktu oskarżenia. Naruszeniem nietykalności cielesnej może być każdy kontakt fizyczny, który jest obraźliwy, kłopotliwy czy po prostu niepożądany przez ofiarę, np. uderzenie, spoliczkowanie, oplucie itp., niezależnie od tego, czy jego skutkiem były jakieś obrażenia lub ból. Nie będzie nim jednak akt przemocy niełączącej się z kontaktem fizycznym (np. przemoc psychiczna, ekonomiczna).

Jeżeli więc jesteś ofiarą przestępstwa znęcania się (art. 207 KK), wystarczy, że zainicjujesz postępowanie karne przeciw sprawcy, zawiadamiając policję lub prokuraturę – organy te powinny same zbadać sprawę, zebrać dowody i wystąpić do sądu z aktem oskarżenia. Jeśli natomiast jesteś osobą pokrzywdzoną przestępstwem naruszenia nietykalności cielesnej (art. 217 KK), musisz tych czynności dokonać samodzielnie.

	<b>Znęcanie (art. 207 KK)</b>	<b>Naruszenie nietykalności cielesnej (art. 217 KK)</b>
Na czym polega?	znęcanie fizyczne lub psychiczne – zadawanie bólu fizycznego lub dotkliwych cierpień moralnych	uderzenie człowieka lub naruszenie jego nietykalności cielesnej w inny sposób – każdy kontakt fizyczny, który jest obraźliwy, kłopotliwy lub niepożądany przez ofiarę
Jeden czy wiele czynów lub zdarzeń?	najczęściej czyny sprawcy są rozłożone w czasie – nie może być nim być pojedynczy czyn (np. jednorazowe uderzenie)	może to być pojedynczy czyn
Jakie są przykłady?	znęcanie fizyczne: bicie, rzucanie przedmiotami, głodzenie, odmawianie pożywienia czy napojów, zmuszanie do przebywania na zimnie, polecenie wykonywania upokarzających czynności, wyrzucanie z domu, wrywanie włosów, przypalanie papierosem znęcanie psychiczne: lżenie, wyszydzanie, upokarzanie, znieważanie, straszenie, groźby bezprawne, sprowadzanie do mieszkania osób nieakceptowanych przez domowników	uderzenie, spoliczkowanie, oplucie itp.
Jakie rodzaje przemocy domowej stanowią przestępstwo?	znęcanie mogą stanowić wszystkie rodzaje przemocy domowej: fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna, celowe zaniedbywanie obowiązków wobec podopiecznego	tylko przemoc fizyczna
Jaki tryb ścigania?	oskarżyciel publiczny (policja/prokuratura)	z oskarżenia prywatnego
Kto przygotowuje i składa akt oskarżenia?	oskarżyciel publiczny (policja/prokuratura)	pokrzywdzony
Jakie kary grożą sprawcy?	pozbawienie wolności od 3 miesięcy do lat 5	grzywna, ograniczenie wolności albo pozbawienie wolności do roku



Możliwe jest też, że przemoc, której jesteś ofiarą, kwalifikuje się jako inne przestępstwo – zobacz więcej na ten temat w pkt. 7. „**Szczegółowe kwalifikacje prawne przestępstw związanych z przemocą domową**”.

Warto też wspomnieć, iż możliwe jest, że organy ścigania podejmą czynności w razie podejrzenia popełnienia przestępstwa ściganego z oskarżenia prywatnego. Przesłanką do tego będzie stwierdzenie przez prokuratora interesu społecznego w ściganiu danego sprawcy. Może to nastąpić np. gdy sprawca po popełnieniu przestępstwa naruszenia Twojej nietykalności cielesnej opuścił miejsce zamieszkania i nie wiadomo, gdzie przebywa. Wtedy prokuratura może podjąć czynności zmierzające do ustalenia, gdzie aktualnie się on znajduje, aby umożliwić Ci wskazanie w prywatnym akcie oskarżenia jego miejsca zamieszkania.

Aby wszcząć postępowanie karne, możesz skorzystać z przygotowanych przez nas wzorów zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa (**zobacz Aneks nr 1**) oraz wzoru prywatnego aktu oskarżenia (**zobacz Aneks nr 2**).

#### **4. Praktyczne porady związane z postępowaniami przeciwko sprawcom przemocy**

Niezależnie od trybu ścigania przestępstwa w danym przypadku, warto organom ścigania możliwie dopomóc.

Dlatego niezależnie od tego, jaką procedurę zamierzasz wszcząć, pamiętaj, żeby w każdy możliwy sposób zdobyć i utrwalić wszelkie dowody na to, kto jest sprawcą, jakiego rodzaju przemocy się dopuścił i jakie są jej skutki. Oto, co można w tym zakresie zrobić:

- jeżeli miała miejsce przemoc fizyczna, niezwłocznie dokonać obdukcji lekarskiej (zobacz więcej poniżej),
- wykonać zdjęcia dokumentujące przebieg lub skutki czynu,
- utrwalić zdarzenie przemocy za pomocą nagrania dźwiękowego lub filmu,
- poinformować osoby bliskie o zdarzeniach,
- podać imiona, nazwiska i adresy sprawcy oraz świadków.

Obdukcji lekarskiej należy dokonać jak najprędzej, aby w sposób jak najpewniejszy i najdokładniejszy zostało potwierdzone, do jakich i jak długo trwających obrażeń doszło. Ma to kluczowe znaczenie dla określenia, jakie przestępstwo popełnił sprawca przemocy, czy będzie ścigany z urzędu i jaka kara zostanie mu wymierzona. Obdukcji może dokonać każdy lekarz, przy czym najlepiej, aby był to lekarz sądowy. Listy lekarzy sądowych dostępne są na stronach sądów okręgowych w Biuletynach Informacji Publicznej.

Gdy zdecydujesz się na złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, pamiętaj też, żeby zrobić to pisemnie i zachować własny egzemplarz zawiadomienia z potwierdzeniem wpływu (tzw. prezentatą).

Powyższe uwagi aktualne będą także, gdy adekwatna będzie inna procedura niż postępowanie karne, np. wystąpienie do sądu cywilnego w celu doprowadzenia do opuszczenia przez sprawcę przemocy mieszkania zajmowanego razem z ofiarą.

## 5. Wzory pism

Aby wszcząć procedury, o których piszemy w poradniku, możesz skorzystać z przygotowanych przez nas **wzorów pism i z wzorów urzędowych**:

- wzór zawiadomienia o przestępstwie (**Aneks nr 1**),
- wzór prywatnego aktu oskarżenia (**Aneks nr 2**),
- wzór wniosku o zobowiązanie osoby stosującej przemoc domową do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub o zakazanie zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia.

## 6. Pomoc prawna

Aby działania, mające na celu uchronienie Ciebie przed przemocą domową oraz ukaranie sprawcy były skuteczne, warto skorzystać z pomocy prawnika. Pomoc prawną odpłatną świadczą adwokaci i radcowie prawni. Niektórzy z nich udzielają pomocy nieodpłatnie, pro bono. Darmową pomoc prawną w podstawowym zakresie możesz otrzymać w instytucjach publicznych (np. ośrodku pomocy społecznej) lub organizacjach społecznych. Mapę z danymi kontaktowymi tych instytucji **znajdziesz tutaj**.

Jeżeli jesteś w trudnej sytuacji materialnej, możliwe jest zawnioskowanie do sądu o ustanowienie pełnomocnika z urzędu.

Jeżeli Twój przypadek jest szczególny, zwłaszcza jeżeli doszło w nim do rażących zaniedbań ze strony organów państwowych, np. organy ścigania nie podjęły niezbędnych czynności, zwróć się do Ordo Iuris – **zobacz więcej tutaj**.

## 7. Szczegółowe kwalifikacje prawne przestępstw związanych z przemocą domową

Jeżeli chcesz dowiedzieć się, jakie przestępstwa mogą wiązać się z przemocą domową, jakie kary grożą sprawcy – zapoznaj się z poniższą listą odpowiednich przepisów Kodeksu karnego.

### **Art. 157 K.K. [Średni i lekki uszczerbek na zdrowiu]**

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

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

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

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

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

### **Art. 190 K.K. [Groźba karalna]**

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

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

### **Art. 197 K.K. [Zgwałcenie]**

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

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

§ 3. Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia:

1) wspólnie z inną osobą,

2) wobec małoletniego poniżej lat 15,

3) wobec wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry,

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

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

---

### **Art. 199 K.K. [Seksualne wykorzystanie stosunku zależności lub krytycznego położenia]**

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

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

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

---

### **Art. 207 K.K. [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.

### **Art. 212 K.K. [Zniesławienie]**

§ 1. Kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niemającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Jeżeli sprawca dopuszcza się czynu określonego w § 1 za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. W razie skazania za przestępstwo określone w § 1 lub 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 odbywa się z oskarżenia prywatnego.

---

### **Art. 216 K.K. [Zniewaga]**

§ 1. Kto znieważa inną osobę w jej obecności albo choćby pod jej nieobecność, lecz publicznie lub w zamiarze, aby zniewaga do osoby tej dotarła, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Kto znieważa inną osobę za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. Jeżeli zniewagę wywołało wyzywające zachowanie się pokrzywdzonego albo jeżeli pokrzywdzony odpowiedział naruszeniem nietykalności cielesnej lub zniewagą wzajemną, sąd może odstąpić od wymierzenia kary.

§ 4. W razie skazania za przestępstwo określone w § 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 5. Ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

### **Art. 217 K.K. [Naruszenie nietykalności]**

§ 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.*

## Zakończenie

Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej. Jej ofiarami są najczęściej kobiety, dzieci, osoby starsze, niepełnosprawne. Bywają nimi także mężczyźni. Statystycznie najczęściej jednak, w tym w najjaskrawszych jej przejawach, ofiarami są kobiety. Przemoc domowa, która je dotyka, najczęściej kojarzy się z fizyczną agresją sprawcy i widocznymi skutkami. Potoczne rozumienie przemocy obejmuje także ponawiające się łżenie, wyszydzanie, znieważanie, straszenie, groźby bezprawne, stanowiące szczególnie intensywne akty psychicznego znęcania się nad ofiarą. Tak dalece posunięta przemoc staje się przestępstwem i kwalifikuje się do interwencji organów ścigania – policji i prokuratury oraz sądu.

Niezwykle ważne jest zapewnienie odpowiednich środków wsparcia nie tylko wtedy, gdy przemoc osiąga stopień natężenia opisany w przepisach prawa karnego. Ofiara powinna otrzymać je już po pierwszych, niepokojących symptomach patologii. Znajdują się wśród nich skierowane do osoby doznającej przemocy lub do jej sprawcy szkolenia z kompetencji miękkich, terapia, niekiedy wsparcie asystenta rodziny, a nawet samo wyrażenie zainteresowania sytuacją w domu przez opiekę społeczną lub dzielnicowego.

Pomoc dla ofiar przemocy udzielana jest, obok policji, prokuratury, gminnych zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych, przez wielką liczbę organizacji pozarządowych, wspólnot religijnych czy grup wsparcia.

Również zespół Ordo Iuris od lat wspiera ofiary przemocy w ramach Programu Interwencji Procesowej. Nasze doświadczenia łączą zarówno praktyczne aspekty zmagania się z – często niewydolnym – systemem urzędniczym, jak i wiedzę teoretyczną z wielu dziedzin na temat przemocy, jej uwarunkowań, schematów i skutków.

Poradnik, który oddajemy w Państwa ręce, napisany z myślą o ofiarach przemocy, jest praktycznym przewodnikiem po systemie przeciwdziałania przemocy. Wiemy, jak często potrzebujący wsparcia zderzają się z nieczułością, zniechęcającym traktowaniem, urzędniczym podejściem oraz jak skutecznie uzyskać pomoc dla siebie i rodziny, dla której narastające mechanizmy przemocy są potężnym zagrożeniem. Mamy nadzieję, że okaże się dla Państwa pomocny.

# Aneks nr 1 – Wzór zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa

....., dnia ..... r.  
(miejscowość, data)

**Prokuratura Rejonowa** .....  
(prokuratura właściwa dla miejsca zamieszkania zawiadamiającego)

ul. ....  
(adres)

.....  
(kod pocztowy, miejscowość)

## Zawiadamiający – pokrzywdzony:

.....  
(imię i nazwisko)

adres do korespondencji:

ul. ....  
(adres)

.....  
(kod pocztowy, miejscowość)

## ZAWIADOMIENIE O MOŻLIWOŚCI POPEŁNIENIA PRZESTĘPSTWA

Działając w imieniu własnym, zawiadamiam o możliwości popełnienia przestępstwa przez ..... (*imię i nazwisko sprawcy*), polegającego na tym, że w dniu/ w dniach/ w okresie od ..... r. (*data*) w ..... (*miejscowość*) przy ul. .... (*ulica*), dopuścił się czynu polegającego na (*należy wskazać w sposób zwięzły, na czym polegał czyn sprawcy, np. „znęcaniu się fizycznym oraz psychicznym nademną, czym doprowadził do stresu pourazowego”*) ..... czym zrealizował znamiona czynu zabronionego.

### Jednocześnie wnoszę:

1. o wszczęcie oraz prowadzenie postępowania przygotowawczego w przedmiotowej sprawie, ściganie i ukaranie sprawcy;
2. o przeprowadzenie dowodu z:



- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

*(Dowodami w sprawie mogą być np. nagrania dźwiękowe, wideo, zdjęcia, wydruki ze stron internetowych, dokumentacja, w tym dokumentacja medyczna.)*

oraz zabezpieczenie ich treści, stanowiących dowód w sprawie;

3. o przesłuchanie w charakterze świadka pokrzywdzonego .....  
.... *(imię i nazwisko osoby składającej zawiadomienie).*

**ponadto wnoszę o przesłuchanie w charakterze świadków:**

4. .... *(imię i nazwisko sprawcy)* – adres do doręczeń: ul. ....  
*(ulica, kod pocztowy, miejscowość)* oraz o pisemne poinformowanie pokrzywdzonego o terminie i miejscu przesłuchania z co najmniej dwutygodniowym wyprzedzeniem, a także wyrażenie zgody na udział pokrzywdzonego w przesłuchaniu wskazanego świadka;

..... *(w sytuacji, gdy nieznany jest adres sprawcy, należy wniesć na podstawie art. art. 488 § 1 k.p.k. o ustalenie jego adresu przez organy ścigania)*

5. .... *(imię i nazwisko świadka)* – adres do doręczeń:  
ul. .... *(ulica, kod pocztowy, miejscowość)* oraz o pisemne poinformowanie pokrzywdzonego o terminie i miejscu przesłuchania z co najmniej dwutygodniowym wyprzedzeniem, a także wyrażenie zgody na udział pokrzywdzonego w przesłuchaniu wskazanego świadka;

6. .... *(imię i nazwisko świadka)* – adres do doręczeń:  
ul. .... *(ulica, kod pocztowy, miejscowość)* oraz o pisemne poinformowanie pokrzywdzonego o terminie i miejscu przesłuchania z co najmniej dwutygodniowym wyprzedzeniem, a także wyrażenie zgody na udział pokrzywdzonego w przesłuchaniu wskazanego świadka;

## UZASADNIENIE

### 1. Stan faktyczny

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

*(W stanie faktycznym należy opisać: kiedy doszło do popełnienia czynu zabronionego bądź okres, w trakcie którego dochodziło do jego popełnienia; w jaki sposób doszło do jego popełnienia; jakie są skutki jego popełnienia; osobę sprawcy; okoliczności popełnienia czynu; dowody, które uprawdopodobniają jego popełnienie.)*

Mając na uwadze powyższe, wskazać należy, że zachowanie sprawcy stanowi w ocenie zgłaszającego wypełnienie znamion przestępstwa, w związku z czym uprawnione organy winny wszcząć i prowadzić postępowanie w przedmiotowej sprawie.

.....  
(czytelny podpis)

### Załączniki:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

*(Należy wymienić i załączyć wszelkie dokumenty, wydruki, nośniki pamięci z zapisanymi nagraniami dźwiękowymi/wideo przywołane w zawiadomieniu.)*

## Aneks nr 2 – Wzór prywatnego aktu oskarżenia

....., dnia ..... r.  
(miejscowość, data)

**Sąd Rejonowy** .....

**Wydział Karny**

(sąd rejonowy właściwy dla miejsca popełnienia czynu zabronionego)

ul. ....  
(adres)

.....  
(kod pocztowy, miejscowość)

**Oskarżyciel prywatny:**

.....  
(imię i nazwisko osoby pokrzywdzonej)

adres do korespondencji:

ul. ....  
(kod pocztowy, miejscowość)

**Oskarżony:**

.....  
(imię i nazwisko sprawcy)

adres do doręczeń:

ul. ....  
(ulica)

.....  
(kod pocztowy, miejscowość)

**Opłata sądowa: 300 zł**(trzysta złotych)

(Aby skutecznie wnieść prywatny akt oskarżenia należy załączyć do niego potwierdzenie uiszczenia opłaty sądowej w wysokości 300 zł, wpłaconej na rachunek sądu rejonowego, do którego jest kierowany.)

## PRYWATNY AKT OSKARŻENIA

Działając w imieniu własnym, oskarżam ..... (imię i nazwisko sprawcy) o to, że:

w dniu/ w dniach/ w okresie od ..... r. (data) w ....., (miejscowość) przy ul. .... (ulica), dopuścił się czynu polegającego na (należy wskazać w sposób zwięzły, na czym polegał czyn sprawcy, np. „naruszeniu mojej nietykalności cielesnej poprzez uderzenie w twarz”) .....

.....

.....

## UZASADNIENIE

### 1. Stan faktyczny

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*(W stanie faktycznym należy opisać: kiedy doszło do popełnienia czynu zabronionego bądź okres, w trakcie którego dochodziło do jego popełnienia; w jaki sposób doszło do jego popełnienia; jakie są skutki jego popełnienia; osobę sprawcy; okoliczności popełnienia czynu; dowody, które uprawdopodobniają jego popełnienie.)*

### Lista osób podlegająca wezwaniu na rozprawę główną:

#### Oskarżyciel prywatny:

....., ul. .... (adres), ..... (kod pocztowy, miejscowość).

#### Oskarżony:

..... (imię i nazwisko sprawcy), ul. .... (adres), ..... (kod pocztowy, miejscowość).

**Świadkowie:**

- ..... , ul. .... (adres), ..... (kod pocztowy, miejscowość).
- ..... , ul. .... (adres), ..... (kod pocztowy, miejscowość).
- ..... , ul. .... (adres), ..... (kod pocztowy, miejscowość).

(W tym miejscu można wskazać osoby, które np. były świadkami zdarzenia.)

**Lista dowodów w sprawie:**

Wnoszę o dopuszczenie i przeprowadzenie dowodów z:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

(Dowodami w sprawie mogą być np. nagrania dźwiękowe, wideo, zdjęcia, wydruki ze stron internetowych, dokumentacja, w tym dokumentacja medyczna.)

.....  
(czytelny podpis)

**Załączniki:**

- potwierdzenie uiszczenia opłaty sądowej;
- odpis prywatnego aktu oskarżenia dla strony;
- .....
- .....
- .....
- .....

(Należy załączyć wszelkie dokumenty, wydruki, nośniki pamięci z zapisanymi nagraniami dźwiękowymi/wideo przywołane w zawiadomieniu. Dodatkowo należy załączyć drugi egzemplarz prywatnego aktu oskarżenia wraz z załącznikami, aby sąd mógł go przekazać stronie oskarżonej.)



## WSPARCIE DARZYŃCÓW

---

Instytut Ordo Iuris jest fundacją i zakres naszej aktywności jest ściśle uzależniony od funduszy, które pozyskamy na działalność statutową. Ceniąc sobie niezależność, nie korzystamy ze środków publicznych i grantów, których pozyskanie mogłoby ją ograniczać. Naszą działalność prowadzimy tylko dzięki hojności naszych Darczyńców, zwłaszcza tych, którzy wspierają nas regularnie co miesiąc w ramach Kręgu Przyjaciół (więcej na: [www.przyjaciele.ordoiuris.pl](http://www.przyjaciele.ordoiuris.pl))

## RAZEM MOŻEMY REALNIE WPŁYWAĆ NA RZECZYWISTOŚĆ!

---

DAROWIZNĘ MOŻNA PRZEKAZAĆ NA KONTO

**32 1160 2202 0000 0002 4778 1296**

Fundacja Instytut na rzecz Kultury Prawnej Ordo Iuris  
ul. Zielna 39, 00-108 Warszawa  
oraz za pomocą przelewów internetowych

Tpay i PayPal (szczegóły na stronie [www.ordoiuris.pl](http://www.ordoiuris.pl))



***Oddajemy w Państwa ręce poradnik napisany z myślą o ofiarach przemocy. Jest to praktyczny przewodnik po dostępnych dla ofiar przemocy domowej narzędziach wsparcia, ze szczególnym uwzględnieniem instrumentów prawnych.***



[WWW.ORDOIURIS.PL](http://WWW.ORDOIURIS.PL)