

**„Mamy prawo popełniać w życiu wiele błędów.  
Oprócz jednego: tego, który niszczy nas samych.”  
- Paulo Coelho**



## Spis treści

Wstęp .....	4
<b>Rozdział I Przemoc w rodzinie – charakterystyka zjawiska .....</b>	<b>6</b>
I.1. Co to jest przemoc w rodzinie? .....	6
I.2. Formy przemocy .....	7
I.3. Cykle przemocy w rodzinie .....	9
I.4. Dlaczego kobiety zostają w krzywdzącym związku? .....	11
I.5. Mity o przemocy .....	13
I.6. Dziecko a przemoc w rodzinie .....	15
<b>Rozdział II Rozpoznawanie przemocy domowej .....</b>	<b>17</b>
II.1. Czy doświadczasz przemocy w rodzinie? .....	17
<b>Rozdział III Przemoc w rodzinie a prawo .....</b>	<b>18</b>
III.1. Czy znasz swoje prawa? .....	18
III.2. Przemoc w rodzinie a kodeks karny .....	19
III.3. Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy? .....	21
III.4. Procedura „Niebieskie Karty” .....	23
III.5 Zakres pomocy świadczonej przez podmioty współdziałające w ramach procedury „Niebieskie Karty” .....	25
<b>Rozdział IV Wiem gdzie – ważne informacje, adresy i numery telefonów ...</b>	<b>30</b>
IV.1. Policja .....	30
IV.2. Prokuratura .....	30
IV.3. Pomoc społeczna .....	31
IV.4. Schronienie .....	33
IV.5. Ochrona zdrowia .....	34
IV.6. Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.....	34
IV.7. Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia” .....	34
IV.8. Piekarskie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Klub Abstynenta Piątka” .....	35
IV.9. Inne ważne adresy.....	36
<b>Rozdział V Przewodnik po sprawach sądowych – podstawowe informacje</b>	<b>38</b>
V.1. Właściwość sądów.....	38
V.2. Mediacje .....	39
<b>Rozdział VI Wzory pozwów sądowych.....</b>	<b>40</b>
VI.1. Pozew o alimenty.....	40
VI.2. Pozew o rozwód, alimenty i eksmisję .....	42
VI.3. Pozew o separację i alimenty.....	45
VI.4. Wniosek o uregulowanie kontaktów.....	48
VI.5. Wniosek o opuszczenie mieszkania .....	49

# Wstęp

Niniejszy poradnik został opracowany i wydany przez pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Piekarach Śląskich. Pierwsze wydanie powstało dzięki dofinansowaniu w ramach rządowego programu ograniczania przestępczości i aspołecznych zachowań „Razem bezpiecznie”. Niniejsze kolejne wydanie zawiera aktualne przepisy dotyczące przemocy w rodzinie.

Zamiarem osób opracowujących poradnik „Wiem gdzie” było, tak jak w innych publikacjach tego typu, przybliżyć specyfikę zjawiska przemocy w rodzinie oraz wskazać najważniejsze, znajdujące się na terenie Piekar Śląskich, instytucje i organizacje, które pomagają osobom doświadczającym przemocy (są też tutaj zawarte informacje o możliwościach pomocy osobom stosującym przemoc wobec bliskich).

W pierwszej części poradnika pt. „Przemoc w rodzinie – charakterystyka zjawiska” czytelniczki znajdą podstawowe informacje na temat mechanizmów działania przemocy w rodzinie (dla ułatwienia oraz z przyczyn technicznych w tekście użyta została forma żeńska dla określenia odbiorców tej publikacji – wszak w zdecydowanej większości ofiarami przemocy w rodzinie są kobiety).

Druga część pt. „Rozpoznawanie przemocy domowej” to mini ankietka, na podstawie której czytelniczki mogą wstępnie zdiagnozować swoją trudną sytuację.

Trzecia część „Przemoc w rodzinie a prawo” zawiera podstawowe kwestie prawne zjawiska przemocy i wskazuje, czego osoby doświadczające przemocy w rodzinie mogą oczekiwać od instytucji i organizacji pomagających tym osobom. Należy tu dodać, że mimo, iż w „części prawnej” mowa jest przede wszystkim o kodeksie karnym, to kwestie prawne dotyczące przemocy w rodzinie zawarte są również w innych aktach prawnych.

Najważniejsze z nich to:

- ustawa o pomocy społecznej,
- ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi,
- ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (uchwalona w 2005 roku).

Czwarta część poradnika „Wiem gdzie...” zawiera podstawowe informacje o instytucjach i organizacjach z terenu Piekar Śląskich, pomagających osobom doświadczającym przemocy w rodzinie oraz kilka ważnych informacji o instytucjach spoza naszego miasta.

W części piątej poradnika zawarte są ważne informacje dotyczące spraw sądowych.

Ostatnia – szósta część zawiera najczęściej poszukiwane wzory pism i wniosków (pozwów) kierowanych do sądów w sprawach rodzinnych i cywilnych.

Mamy nadzieję, że poradnik „Wiem gdzie” pomoże chociaż w minimalnym stopniu przekonać osoby, których dotyczy problem przemocy w rodzinie, że warto podjąć działania, by tę przemoc zatrzymać oraz, że warto skorzystać z pomocy innych, gdyż w pojedynkę działać trudno!

Przy opracowywaniu poradnika „Wiem gdzie” wykorzystano materiały z następujących źródeł:

1. Informator dla kobiet „Bądź silna i bezpieczna” Śląskiego Centrum Równych Szans, Katowice 2005
2. Przemoc w rodzinie - Poradnik dla ofiar przemocy w rodzinie Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, *Instytut Psychologii Zdrowia*, Warszawa 2002
3. Publikacja – ulotka Fundacji Centrum Praw Kobiet: Masz prawo. Przemoc domowa.
4. Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta” (Dz. U. Nr 209, poz. 1245)
5. strona internetowa: [www.niebieska.pl](http://www.niebieska.pl)
6. strona internetowa: <http://przemoc.wola.waw.pl/>

# **Rozdział I**

## **Przemoc w rodzinie – charakterystyka zjawiska**

### **I.1. Co to jest przemoc w rodzinie ?**

**PRZEMOC W RODZINIE**  
to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił  
działanie przeciw członkowi rodziny,  
naruszające jego prawa i dobra osobiste,  
powodujące jego psychiczne i fizyczne cierpienia  
i mające na celu utrzymanie nad nim kontroli i władzy.

Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym, że:

- **jest intencjonalna**  
Przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.
- **siły są nierównomierne**  
W relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą.  
Ofiara jest słabsza a sprawca silniejszy.
- **narusza prawa i dobra osobiste**  
Sprawca wykorzystuje przewagę siły, narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).
- **powoduje cierpienie i ból**  
Sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody.  
Doświadczenie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony

## I.2. Formy przemocy

Przemoc w rodzinie przyjmuje różne rodzaje i formy, co prezentuje zamieszczona poniżej tabela.

Rodzaje przemocy	Formy przemocy
<b>PRZEMOC FIZYCZNA</b>  - to każde zachowanie, którego celem jest zadanie ofierze bólu fizycznego wbrew jej woli, uszkodzenie jej ciała, pogorszenie jej zdrowia lub pozbawienie jej życia.	policzkowanie, kopanie, popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, ciągnięcie za włosy, duszenie, pozbawianie jedzenia, picia, snu, bicie otwartą ręką i pięściami lub przedmiotami, zadawanie ran kłutych i szarpanych, ciskanie w kogoś przedmiotami, wykręcanie rąk, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielanie koniecznej pomocy, itp.
<b>PRZEMOC PSYCHICZNA</b>  - to każde zachowanie, którego celem jest umniejszanie poczucia własnej wartości ofiary, wzbudzanie w ofierze strachu oraz pozbawienie jej poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.	oskarżanie, grożenie, upokarzanie, wyzywanie, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, stosowanie gróźb, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, poniżanie, zawstydzanie, wyśmiewanie; itp.

Rodzaje przemocy	Formy przemocy
<p><b>PRZEMOC SEKSUALNA</b></p> <p>- to każde zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia niechcianych zachowań o charakterze seksualnym lub deprecjonowanie jej seksualności.</p>	<p>wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, gwałcenie, demonstrowanie zazdrości, itp.</p>
<p><b>PRZEMOC EKONOMICZNA</b></p> <p>- to każde zachowanie, którego celem jest ekonomiczne uzależnienie ofiary od sprawcy wbrew jej woli.</p> <p><b>I ZANIEDBANIE</b></p> <p>- ciągle niezaspokajanie potrzeb fizycznych i emocjonalnych.</p>	<p>odbieranie zarobionych pieniędzy, odmawianie pieniędzy na dom, uniemożliwianie uzyskania informacji o stanie finansów rodzinnych, zabieranie kart kredytowych, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, kontrolowanie wydatków, nie zaspakajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, brak opieki, uniemożliwianie zaspokajania podstawowych potrzeb fizjologicznych (związanych ze snem, jedzeniem i higieną), itp.</p>



### I.3. Cykl przemocy w rodzinie

Przemoc domowa na ogół ma charakter długotrwały, a jej trzy fazy powtarzają się cyklicznie:

- faza narastania napięcia
- faza gwałtownej przemocy
- faza miodowego miesiąca

- **Faza narastania napięcia**

W fazie narastania napięcia, partner jest stale napięty i poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awantury, zaczyna więcej pić, poniża partnerkę, prowokuje kłótnie, staje się coraz bardziej niebezpieczny, nie panuje nad swoim gniewem.

Kobieta stara się opanować sytuację - uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków, stara się poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym, często przeprosza sprawcę. Niektóre kobiety w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne jak: bóle głowy, żołądka, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo.

Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że kobieta wywołuje w końcu awanturę, żeby „mieć to już za sobą”.

- **Faza gwałtownej przemocy**

W tej fazie partner staje się gwałtowny. Wpada w szal i wyładowuje się. Eksplozję wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg na przykład - opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne: podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie a nawet śmierć.

Kobieta stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i ochronić siebie. Zazwyczaj niezależnie od tego, jak bardzo się stara, wściekłość partnera narasta coraz bardziej. Wtedy kobieta czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłą, ani unikanie, ani bierne poddawanie się nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu.

Po zakończeniu wybuchu przemocy kobieta jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się naprawdę stało, odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona, staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

- **Faza miodowego miesiąca**

Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie, że posunął się za daleko, nagle staje się inną osobą. Szczerze żałuje tego co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie swojego zachowania i przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już się nigdy nie zdarzy.

Sprawca okazuje ciepło i miłość, staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi, dba o ofiarę, spędza z nią czas, i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne.

Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem. Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei.

**Faza miodowego miesiąca zatrzymuje ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomina się o koszmarze pozostałych dwóch faz.**

Faza miodowego miesiąca szybko jednak przemija i powracają poprzednie fazy.

**Prawdziwe zagrożenie jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza, dotkliwsza.**

**Jednocześnie sprawca nie przeprosza już tak gorliwie, jak na początku, a fazy pojednania trwają krócej.**

**Cykliczność przemocy sprawia, że ofiarom trudno jest podjąć działania mające na celu zatrzymanie przemocy.**

**PAMIĘTAJ !  
Bez pomocy z zewnątrz trudno jest  
wyrwać się z kręgu przemocy w rodzinie !**

## I.4. Dlaczego kobiety zostają w krzywdzącym związku?

Czasami trudno zrozumieć powody, dla których kobiety pozostają w krzywdzącym związku. Najczęściej podają wiele przyczyn konieczności znoszenia agresywnego zachowania swojego partnera.

Poniżej podajemy niektóre z nich.

**Sprawdź, które z podanych powodów są Ci znajome, bliskie.**

- **On jest dobrym ojcem**

Kobiety często mówią: „on jest złym mężem, ale dobrym ojcem”

„on bije i poniża tylko mnie, nie robi krzywdy dzieciom”

Zastanów się, co może czuć Twoje dziecko, gdy płaczesz, jesteś smutna i starasz się ukryć pod makijażem kolejne siniaki!

**Dzieci będąc świadkami przemocy również jej doznają !**

- **To moja wina**

Kobiety często obwiniają się za przemoc. Są przekonane, że zrobiły coś złego i dlatego partner był agresywny. Wierzą, że bicie było uzasadnioną i sprawiedliwą karą.

Kobiety często mówią: „to moja wina, gdybym zrobiła.....”

„to moja wina, gdybym nie zrobiła.....”

**Bijąc Cię i poniżając, Twój partner łamie prawo.  
Przemoc w rodzinie jest przestępstwem !**

- **On się zmieni**

Kobiety często mówią: „on naprawdę przeprasza, wszystko będzie w porządku”.

Kobiety pozostają w niszczącym związku, bo wierzą, że on się zmieni. Sprawcy potrafią przekonywać i obiecywać, że to się nigdy nie powtórzy!

**Zastanów się, ile już razy Twój partner obiecywał poprawę  
i nic się nie zmieniło !**

- **On mnie zabije, jeśli będę próbowała coś zmienić.**

Kobiety często mówią: „on zabije mnie albo dzieci, wszędzie mnie znajdzie”. Wszelkie groźby są również przestępstwem! Powinnaś je traktować bardzo poważnie i informować o nich prokuraturę. Prokurator podejmie odpowiednie kroki. W sytuacjach kryzysowych możesz rozważyć opuszczenie domu.

**Zawsze możesz szukać schronienia  
w ośrodkach wsparcia dla ofiar przemocy!**

- **Nie poradzę sobie finansowo**

Kobiety często mówią: „nie mam pracy, nie mam pieniędzy, nie poradzę sobie”. Często (choć nie zawsze) ofiary przemocy są zależne finansowo od swoich partnerów. Przyczyny są różne. Sprawcy nierzadko utrudniają swoim partnerkom podjęcie pracy zarobkowej. Często też osoby doświadczające przemocy nie wierzą, że mogłyby podjąć pracę. Twój partner, mąż – tak samo, jak Ty – ma prawny obowiązek łożenia na utrzymanie dzieci i potrzeby domowe.

**Jeśli Twój partner nie chce dawać Ci pieniędzy na potrzeby rodziny,  
zwróć się do sądu o alimenty na dzieci i siebie!**

**W trudnej sytuacji materialnej zwróć się również po pomoc  
do instytucji pomocy społecznej !**

- **Nie wiem, co robić**

Kobiety często mówią: „nic nie można z tym zrobić, to się nie uda”. Kobiety często nie znają swoich praw, nie mają informacji o możliwościach pomocy i społecznych źródłach wsparcia. W związku z tym są bezsilne i brak im pewności siebie. Boją się zmian.

**Zawsze możesz szukać pomocy i wsparcia.  
Powiedz o swojej sytuacji zaufanej osobie – przyjaciółce, komuś z rodziny.**

**Zgłoś się do pracownika pomocy społecznej –  
pracownika socjalnego, psychologa –  
uzyskasz pomoc i niezbędne informacje.**

## I.5. Mity o przemocy

Mity upraszczają naszą codzienną rzeczywistość. Istnieje wiele mitów i przesądów, które próbują usprawiedliwić i tłumaczyć przemoc w rodzinie. Powodują, że kobiety boją się szukać pomocy dla siebie i dzieci.

Warto zapamiętać:

- **To nieprawda, że przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady pobicia.**



Nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości, żeby być ofiarą przemocy domowej. Poniżania, wyzwiska i obelgi boją tak samo jak bicie.

- **To nieprawda, że jeśli kobieta jest bita, to znaczy, że na to zasługuje.**



Nikt nie ma prawa bić i poniżać kogokolwiek bez względu na to co zrobił czy powiedział. Nikt nie „zasługuje” na zniewagi i bicie. Wielu sprawców przemocy stawia swoim partnerkom absurdalne wymagania i oczekuje od nich rzeczy niewykonalnych.

- **To nieprawda, że alkoholizm jest przyczyną przemocy.**



Uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny. Należy karać sprawcę przemocy i leczyć jego chorobę. Wielu mężczyzn stosujących przemoc robi to na trzeźwo, inni piją po to, aby bić.

- **To nieprawda, że nikt nie powinien się wtrącać w prywatne sprawy rodziny.**



Przemoc w rodzinie jest przestępstwem. Każdy ma obowiązek zapobiec przestępstwu. Przemoc nie skończy się sama – pierwszym krokiem do jej przzerwania jest przełamanie izolacji i milczenia.

- **To nieprawda, że przemoc w rodzinie to problem marginesu społecznego.**



Przemoc domowa zdarza się we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia i sytuacji ekonomicznej.

- **To nieprawda, że akt przemocy bywa jednorazowym incydem.**



Akt przemocy w rodzinie rzadko jest incydem jednorazowym. Zazwyczaj jest tylko pierwszym ogniwem w łańcuchu nasilającej się przemocy. Ponad jedna czwarta bitych kobiet staje się ofiarą przemocy częściej niż pięć razy w roku.

- **To nieprawda, że kobiety są gwałcone najczęściej poza domem, w ciemnych alejkach, późno w nocy.**



Jedynie 9% gwałtów ma miejsce poza domem. Zdecydowana większość tego typu przestępstw jest dokonywanych w pomieszczeniach, zazwyczaj w mieszkaniu. Kobiety zgwałcone w domu lub w miejscu pracy rzadziej zgłaszają to na policję z obawy, że i tak im nikt nie uwierzy i nie będą umiały tego udowodnić.

- **To nieprawda, że nie można zmienić swego losu.**



Nawet po wielu latach kobieta może przerwać przemoc. Nigdy nie jest za późno, aby powiedzieć NIE !

**PAMIĘTAJ !**

**Nic nie usprawiedliwia przemocy !!!**

## I.6. Dziecko a przemoc w rodzinie

Dzieci wzrastające w domu przepełnionym przemocą często są jej ofiarami. W rodzinach, w których występuje przemoc między dorosłymi cierpią również dzieci. Dzieci wzrastające w rodzinach, w których występowała przemoc, wykazują skłonności do zachowań agresywnych w dorosłym życiu. Przemoc domowa wyrządza dzieciom wiele poważnych szkód zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

**U dzieci, które doznają przemocy, bądź są jej świadkami, pojawiają się niepokojące emocje i zachowania, które negatywnie wpływają na ich rozwój i relacje z otoczeniem.**

Poniżej podajemy niektóre z nich:

- **Strach i niepokój**

Dzieci obawiają się o zdrowie i życie swoich rodziców, a także o własne.

- **Poczucie winy**

Dzieci czują się odpowiedzialne za przemoc. Myślą, że to one są przyczyną agresywnego zachowania swoich rodziców.

- **Ambiwalencja uczuć**

Dzieci odczuwają zarówno miłość, jak i nienawiść do rodzica, który stosuje przemoc. Żyją w chaosie emocjonalnym.

- **Brak zaufania**

Dzieci, które doświadczają przemocy, mają trudności w nawiązywaniu bliskich kontaktów z rówieśnikami. Nie potrafią zaufać.

- **Agresja**

Wiele dzieci odreagowuje agresją to, co się dzieje w ich domach. Uczą się, że przemoc jest jedynym sposobem rozwiązywania konfliktów.

- **Bierność**

Niektóre dzieci są gotowe zrobić wiele, by wszystkich zadowolić. Ulegają wszelkim prośbom i naciskom ze strony otoczenia. Czasami mogą pod wpływem innych robić rzeczy, które są dla nich niebezpieczne.

- **Zamiana ról**

Dzieci często są zmuszane do pełnienia roli osoby dorosłej. Rodzice są zbyt zajęci swoimi konfliktami, by spełniać obowiązki rodzicielskie. Dzieci pozbawione są dzieciństwa.

- **Kłopoty w szkole**

Dzieci chcą pozostawać w domu, ponieważ myślą, że w ten sposób mogą kontrolować przemoc. Dziecko opuszcza zajęcia w szkole, ma coraz gorsze wyniki w nauce, kłopoty z uczeniem się i koncentracją.

- **Smutek**

Dziecko czuje się przygniecione ciężarem swojej bezradności wobec przemocy w domu. W niektórych przypadkach dzieci podejmują próby samobójcze jako próbę ostatecznego rozwiązania swoich problemów.

- **Opóźniony rozwój**

Dzieci, które nie mają zapewnionej uwagi otoczenia i opieki, rozwijają się gorzej od swoich rówieśników.

- **Zaburzenia mowy**

Konsekwencją życia w ciągłym stresie mogą być zaburzenia mowy (np. jękanie, zatrzymanie rozwoju mowy).

- **Dolegliwości związane ze stresem**

Dzieci często odczuwają dolegliwości somatyczne, takie jak bóle głowy i żołądka, moczenie nocne. Ich ogólny stan zdrowia jest zły.

- **Urazy fizyczne**

Dzieci często doznają poważnych urazów fizycznych w wyniku przemocy.

Sprawdź, czy Twoje dziecko przejawia któryś z poniższych objawów:

- brak apetytu lub nadmierne objadanie się,
- zaburzenia snu (np. koszmary senne, trudności z zasypianiem),
- moczenie nocne,
- trudności z koncentracją,
- agresja wobec innych dzieci,
- niechęć do zabawy,
- uporczywy smutek,
- kłopoty w nauce,
- trudności w kontaktach społecznych.

Jeśli któryś z tych objawów występuje u Twojego dziecka skontaktuj się z Poradnią Psychologiczno–Pedagogiczną. Porozmawiaj o tym z psychologiem lub pedagogiem szkolnym lub zgłoś się do najbliższego punktu Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie i zapytaj pracownika pomocy społecznej, co powinnaś zrobić.

**Twoje dziecko ma prawo do życia i rozwoju  
w domu wolnym od przemocy !**



## **Rozdział II**

### **Rozpoznawanie przemocy domowej**

#### **II.1. Czy doznajesz przemocy w rodzinie ?**

Czy zdarza się, że ktoś bliski w Twojej rodzinie:

- traktuje Cię w sposób, który Cię rani ?
- obrzuca Cię obelgami i poniża ?
- popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie ?
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które są poniżające ?
- nie pozwala Ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi i rodziną ?
- kontroluje wszystko co robisz, z kim się widzisz i gdzie chodzisz ?
- zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić lub odmawia ich dania ?
- niszczy Twoją własność ?
- grozi, że Cię zabije lub zrobi Ci coś złego ?
- grozi, że wyrzuci lub zabije Twojego psa lub kota ?
- obwinia Ciebie za swoje agresywne zachowanie ?
- zachowuje się tak, jakby przemoc nie była wielką sprawą, zaprzecza, że ją stosuje ?

**Jeśli choć na jedno z powyższych pytań odpowiedziałas twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.**

**To wszystko są przykłady przemocy!  
Nikt nie ma prawa traktować Cię w ten sposób!**

## **Rozdział III**

### **Przemoc w rodzinie a prawo**

#### **III.1. Czy znasz swoje prawa?**

Masz prawo:

- żyć w domu wolnym od przemocy,
- czuć się bezpiecznie w swoim domu,
- do szacunku i godnego traktowania,
- do swobodnego wyrażania swojego zdania, nawet jeśli Twój partner myśli zupełnie inaczej,
- do współuczestniczenia w podejmowaniu decyzji dotyczących spraw związanych z Twoją rodziną, domem, dziećmi, wydatkami,
- do traktowania Twoich potrzeb i spraw na równi z potrzebami i sprawami Twojego partnera,
- do swobodnego kontaktowania się z bliskimi, rodziną i przyjaciółmi,
- do popełniania błędów,
- do szukania profesjonalnej pomocy w sytuacji, gdy jesteś niezadowolona lub zaniepokojona tym, co się dzieje w domu.

**Zastanów się, czy te prawa są respektowane  
przez Twojego partnera i bliskich.**

**Masz prawo szukać pomocy,  
gdy Twoje prawa są łamane!**

## III.2. Przemoc w rodzinie a kodeks karny

Przemoc domowa – fizyczna, seksualna, psychiczna, ekonomiczna oraz zaniedbywanie, popełniane na szkodę osób najbliższych - jest przestępstwem.

Prawo ściga sprawców przestępstw przeciwko osobom bliskim na podstawie przepisów kodeksu karnego. Najważniejsze z nich to:

### **art. 207 §1 k.k.**

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 psychiczny lub fizyczny - podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat (ścigane z urzędu)\*.

### **art. 191 §1 k.k.**

Kto stosuje przemoc wobec osoby lub groźbą bezprawną w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia - podlega karze pozbawienia wolności do lat 3 (ścigane z urzędu)\*.

### **art. 197 §1 k.k.**

Kto przemocą lub groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12 (ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego\*\*). **Od 27.01.2014r. Przestępstwo ścigane również z urzędu.**

### **art. 209 §1 k.k.**

Kto uporczywie uchyla się od wykonywania ciążącego na nim z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego obowiązku opieki przez nie łożenie na utrzymanie osoby najbliższej lub innej osoby i przez to naraża ją na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych - podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2 (ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego)\*\*.

*\* ściganie z urzędu polega na tym, że prokurator i policja prowadzą postępowanie niezależnie od woli i zgody osoby pokrzywdzonej.*

*Wycofanie skargi lub odmowa zeznań nie jest podstawą do umorzenia postępowania, jeśli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniono przestępstwo.*

*\*\*ściganie na wniosek polega na tym, że bez wniosku osoby pokrzywdzonej postępowanie w danej sprawie nie może być wszczęte.*

Przestępstwo znęcania się jest przestępstwem ściganym z urzędu, czyli do wszczęcia postępowania karnego nie trzeba osobiście składać zawiadomienia o przestępstwie. Jeżeli policja posiada informacje wskazujące na to, że w Twoim domu stosowana jest przemoc, lub zostanie zawiadomiona przez sąsiadów, lekarza, organizację, do której zgłosiłaś się po pomoc, może i powinna wszcząć postępowanie.

Najczęściej jednak funkcjonariusze policji czekają na inicjatywę osób, których taka sytuacja dotyczy.

**Zawiadomienie o przestępstwie można złożyć w komendzie policji lub w prokuraturze, ustnie albo pisemnie, najlepiej listem poleconym.**

W przypadku gdy nie ma dowodów na powtarzalność zachowań agresywnych lub przemoc przyjmuje postać jednorazowego pobicia, ściganie tego rodzaju zachowań odbędzie się na podstawie art. 156 lub 157 kodeksu karnego.

Jeżeli pobicie spowodowało uszkodzenie ciała, którego leczenie trwało dłużej niż 7 dni, ściganie tego rodzaju przestępstw odbywa się także z urzędu (chyba, że sprawca wykaże, że działał nieumyślnie).

Przestępstwem jest także wymuszanie przez Twego partnera współżycia seksualnego (art. 197 kk). Pamiętaj, że wspólne pożycie nie oznacza, że masz obowiązek współżyć z partnerem kiedy chce i w każdej formie, jakiej sobie życzy.

Przestępstwem jest także grożenie popełnieniem przestępstwa na Twoją szkodę lub szkodę osób najbliższych – gdy np. partner grozi, że zabije Ciebie lub dzieci (art. 190 kk). Przestępstwo to jest ścigane również na wniosek osoby pokrzywdzonej.

**Decyzja o wszczęciu postępowania karnego przeciwko partnerowi,  
do którego być może żywisz jeszcze uczucia, nie jest łatwa!**

Brak Twojej reakcji wzmacnia jednak jego poczucie bezkarności!

Pamiętaj, że jeśli myślisz o opuszczeniu partnera,

który Cię bije i znieważa,

dokonujesz właściwego wyboru!

Chociaż nie jest to proces łatwy i bezbolesny, pozwoli Ci odzyskać poczucie utraconej godności, pewność siebie, spokój i siłę.

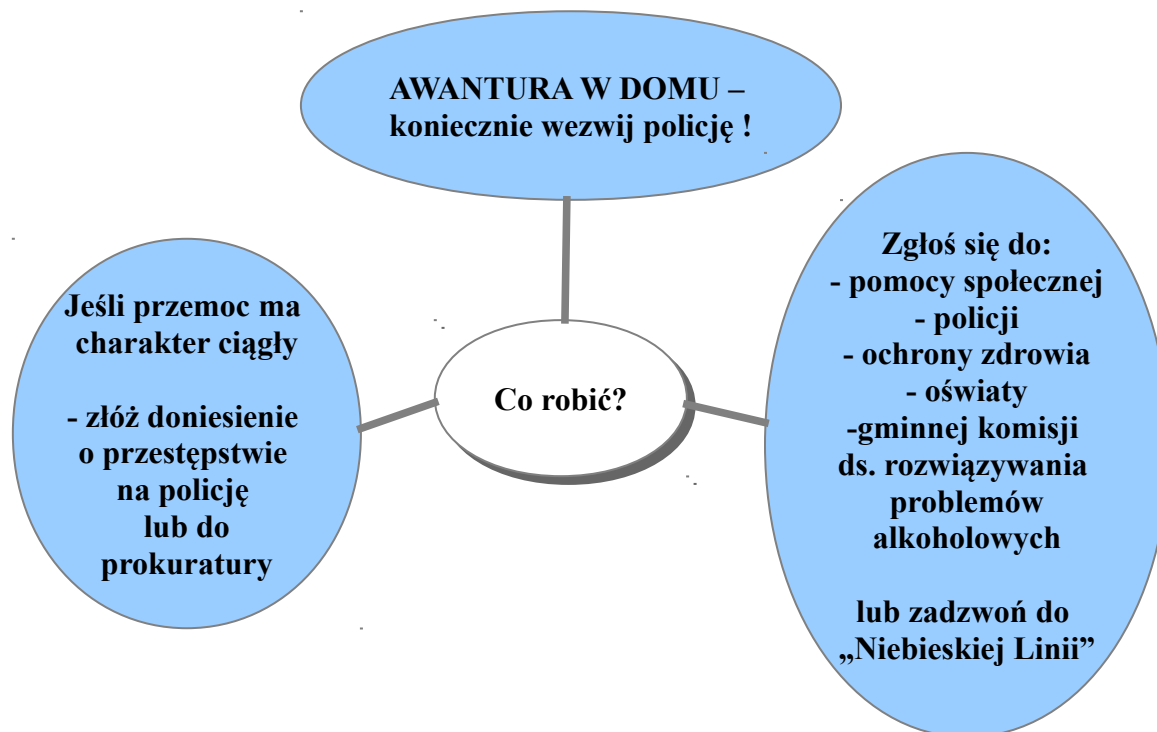
Masz też prawo do błędów i pomyłek!

Nie obwiniaj się, jeśli dasz partnerowi jeszcze jedną szansę.

Wiele kobiet odchodzi i wraca do swoich partnerów zanim uda im się od nich ostatecznie uwolnić.

**Nie poddawaj się, dbaj o swoje bezpieczeństwo i szukaj pomocy!**

### III.3. Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy?



#### Pamiętaj!

**Zgłoszenie sprawy na policję lub do prokuratury jest tak samo ważne, jak szukanie wsparcia w innych instytucjach i organizacjach, w których uzyskasz pomoc socjalną, psychologiczną, prawną, medyczną oraz w razie konieczności – schronienie.**

(odpowiednie adresy i numery telefonów znajdziesz w dalszej części poradnika).

**Jeśli jesteś niepełnoletni, również nikt nie może Cię krzywdzić i możesz szukać pomocy w wymienionych wyżej instytucjach.**

**Porozmawiaj z nauczycielem, pedagogiem szkolnym lub zadzwoń do Telefonu Zaufania dla dzieci i młodzieży.**

**Na wypadek kolejnego ataku przemocy ze strony partnera, przygotuj swój OSOBISTY PLAN BEZPIECZEŃSTWA.**

**1. Zawsze miej dostęp do telefonu i listy telefonów alarmowych.**

**2. Zastanów się, gdzie mogłabyś się schronić**, gdybyś musiała szybko opuścić dom. Jeśli nie masz rodziny i przyjaciół u których można by się schronić, przygotuj listę specjalistycznych ośrodków wsparcia, do których będziesz mogła się udać.

**3. Przygotuj w jednym miejscu najważniejsze rzeczy**, takie jak: dowód osobisty, klucze, pieniądze, karty płatnicze, lekarstwa i recepty, akty urodzenia dzieci i akt małżeństwa, dokumenty sądowe (np. wyrok dotyczący rozwodu, alimentów, eksmisji), karty ubezpieczenia zdrowotnego, ubrania dla Ciebie i dzieci.

**4. Porozmawiaj z sąsiadami** i poproś ich o zawiadomienie policji w sytuacji gdy będą słyszeć krzyki i awanturę.

**Nie czekaj do kolejnego zdarzenia przemocy -  
przygotuj się już dziś!**

### III.4. Procedura „Niebieskie Karty”

**Procedura „Niebieskie Karty” to działania podejmowane w sytuacji podejrzenia występowania przemocy w rodzinie, obejmujące zarówno ofiarę jak i sprawcę przemocy, Zmierzające do zaprzestania występowania przemocy w rodzinie.**

Obowiązująca obecnie procedura „Niebieskie Karty” funkcjonuje na mocy rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 13 września 2011r. (Dz. U. Nr 209, poz. 1245).

Wszczęcie procedury następuje przez wypełnienie formularza „Niebieska Karta – A” przez przedstawiciela jednego z 5 podmiotów: pomoc społeczna, policja, oświata, ochrona zdrowia, komisja ds. rozwiązywania problemów alkoholowych.

Podmioty te zaangażowane będą w dalsze działania w ramach procedury „Niebieskie Karty”. Ich przedstawiciele powołani zostaną do podjęcia działań w ramach grupy roboczej.

#### **Pamiętaj!**

Masz prawo do pomocy i ochrony, kiedy doświadczasz przemocy.

Przedstawiciele wymienionych powyżej instytucji zobowiązani są do wypełnienia formularza „Niebieska Karta-A” i udzielenia Ci właściwej pomocy, w każdej sytuacji kiedy otrzymują informację, iż doświadczasz przemocy.

**Każdy z 5 podmiotów zaangażowanych w procedurę „Niebieskie Karty” może wypełnić formularz „Niebieska Karta-A” i tym samym wszczęć procedurę.**

## CO TO JEST GRUPA ROBOCZA?

W skład grupy roboczej wchodzi przedstawiciele różnych podmiotów, w szczególności: pomocy społecznej, policji, ochrony zdrowia, oświaty oraz gminnej komisji ds. rozwiązywania problemów alkoholowych. Zadaniem grupy roboczej jest ustalenie planu pomocy dla Ciebie i Twojej rodziny oraz okresowa ocena sytuacji.

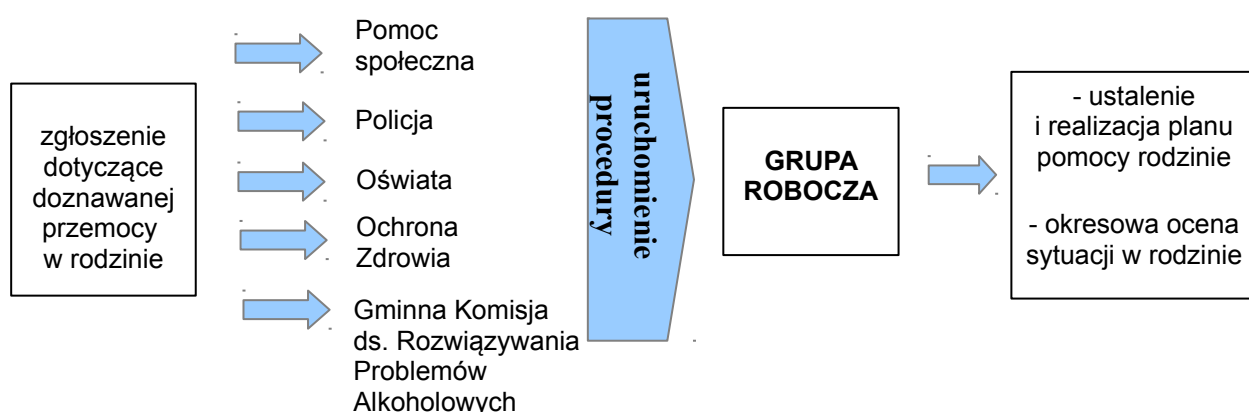
### **Pamiętaj!**

**Aby te działania miały sens i były zgodne z Twoimi oczekiwaniami, również jesteś zapraszana do uczestnictwa w spotkaniach grupy roboczej.**

**Twój udział jest bardzo ważny dla dalszego przebiegu sprawy. Wiedz jednak, że Twoja nieobecność nie spowoduje przerwania procedury „Niebieskie Karty”.**

Uczestnictwo w posiedzeniach grupy roboczej przedstawicieli różnych grup zawodowych umożliwia szerokie spojrzenie na dany problem i pomaga w poszukiwaniu różnych rozwiązań. Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia różnych osób szukając pomocy dla siebie.

### **Schemat przebiegu procedury „Niebieskie Karty”**





### **III.5. Zakres pomocy świadczonej przez podmioty współdziałające w ramach procedury „Niebieskie Karty”**

#### **A. Pomoc społeczna**

Jeśli przez wiele lat pozostawałaś w związku, w którym doznawałaś przemocy nie mogło to pozostać bez wpływu na Twoją psychikę. Gdy zauważysz u siebie niepokojące sposoby myślenia i działania, nie wstydź się poszukać pomocy psychologa lub nawet psychiatry.

Zgłoś się też do instytucji pomocy społecznej – tam uzyskasz wsparcie i informację co możesz zrobić aby poprawić sytuację swojej rodziny.

Ważne jest wsparcie emocjonalne. Możesz też liczyć na pomoc praktyczną – finansową, bezpieczne schronienie, pomoc prawną niezbędną do ukarania sprawcy i uregulowania spraw rodzinnych.

**Proszenie o pomoc często nie jest łatwe,  
wymaga odwagi i przezwyciężenia wstydu.  
Pamiętaj jednak, że chodzi o zdrowie a może nawet życie  
Twoje i Twoich dzieci!  
Szukaj pomocy i wsparcia!**

#### **Czego możesz oczekiwać od pomocy społecznej?**

Jeśli potrzebujesz pomocy pierwsze kroki powinnaś skierować do instytucji pomocy społecznej (w Piekarach Śląskich tą instytucją jest Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie). Bezpośrednią pomocą rodzinom i osobom zajmują się pracownicy socjalni działający zgodnie z ustaloną rejonizacją.

Pracownik socjalny w Twoim rejonie:

- wypełni formularz „Niebieska Karta – A”,
- udzieli informacji o przysługujących świadczeniach i formach pomocy,
- może udzielić pomocy finansowej,
- wskaże osoby i placówki zajmujące się pomaganiem ofiarom przemocy,
- w razie potrzeby zwróci się do policji o podjęcie stosownych działań,

Możesz także zgłosić się do Punktu Interwencji Kryzysowej, gdzie pracownik Punktu:

- wypełni formularz „Niebieska Karta – A”,
- udzieli potrzebnego wsparcia psychologicznego,
- wskaże osoby i placówki zajmujące się pomaganiem ofiarom przemocy,
- zaproponuje konsultacje indywidualne lub rodzinne,
- udzieli pomocy prawnej w sprawach rodzinnych.

## **B. Organy ścigania - Policja, Prokuratura**

### **Czego możesz oczekiwać od funkcjonariuszy policji w czasie interwencji domowej?**

- podjęcia działań zapewniających ochronę Twojego życia, zdrowia, mienia,
- zatrzymania sprawcy przemocy, gdy stwarza zagrożenie i obawiasz się o swoje bezpieczeństwo,
- wypełnienia formularza „Niebieska Karta – A”,
- zorganizowania niezbędnej pomocy medycznej,
- odwiezienia sprawcy, który jest pod wpływem alkoholu, do izby wytrzeźwień,
- zabezpieczenia wszelkich śladów i dowodów popełnienia przestępstw,
- przeprowadzenia rozmowy ze sprawcą na temat odpowiedzialności karnej za jego zachowanie,
- przeprowadzenia z Tobą rozmowy bez obecności sprawcy.

#### **Ważne:**

- zapisz numery służbowe policjantów oraz datę i godzinę ich przyjazdu – informacje te stanowią ważne dowody w ewentualnej sprawie karnej,
- możesz zgłosić interweniujących policjantów jako świadków w sprawie sądowej,
- jeżeli funkcjonariusze policji odmówią przyjazdu na interwencję lub przeprowadzą ją niewłaściwie, masz prawo złożyć na nich skargę do komendanta policji lub komendanta wojewódzkiego policji.

Od momentu wszczęcia procedury „Niebieskie Karty”,  
funkcjonariuszem który w sposób szczególny zajmuje się Twoją sprawą  
z ramienia policji jest policjant dzielnicowy.  
To do niego kieruj wszelkie pytania, wątpliwości,  
informuj go na bieżąco o zmianie Twojej sytuacji.

### **Czego możesz oczekiwać od prokuratury lub policji, gdy złożysz doniesienie o popełnieniu przestępstwa?**

- wszczęcia postępowania przygotowawczego w celu sprawdzenia, czy faktycznie popełniono przestępstwo,
- wyjaśnienia okoliczności czynu,
- zebrania i zabezpieczenia dowodów,
- ujęcia sprawcy,
- w uzasadnionym przypadku zastosowania środka zapobiegawczego wobec sprawcy przemocy w postaci dozoru policyjnego lub tymczasowego aresztowania.

Pamiętaj, że jesteś stroną toczącego się postępowania przygotowawczego. W związku z tym przysługują Ci określone prawa, z których możesz i powinnaś skorzystać, aby zwiększyć szanse na ukaranie sprawcy.

Masz prawo, między innymi, do:

- składania wniosków o przeprowadzenie dowodów, np. o przesłuchanie świadków,
- przeglądania, za zgodą prowadzącego postępowanie, akt sprawy i robienia z nich odpisów, notatek,
- żądania odpisu protokołu czynności, w której uczestniczyłaś (podpisując protokół możesz zgłosić zarzuty co do jego treści),
- zastrzeżenia do wiadomości prokuratora i sądu swojego miejsca zamieszkania (gdy np. ze względu na swoje bezpieczeństwo musiałaś zmienić miejsce pobytu),
- otrzymania rzetelnej i wyczerpującej informacji na temat toczącego się postępowania.

Przy zakładaniu sprawy karnej bardzo ważne są dowody. Organy ścigania mają za zadanie zebrać i zabezpieczyć dowody popełnienia przestępstwa. Również Ty zadbaj o ich dostarczenie. Dowodów świadczących o znęcaniu się nad Tobą może być wiele. Nie zastanawiaj się, które z nich są lepsze, zbieraj wszystkie. Bardzo ważne są między innymi:

- „zaświadczenia lekarskie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie”, które otrzymasz od lekarza rodzinnego bądź innego specjalisty bądź obdukcje lekarskie,
- interwencje policji,
- własny kalendarz z zapisanymi datami incydentów, świadkami, osobami, którym się skarżyłaś,
- lista świadków (nie trzeba pytać ich o zgodę!) – sąsiedzi, znajomi, którzy widzieli ślady pobicia na Twoim ciele, słyszeli krzyki lub którym tylko opowiadałaś o stosowanej wobec Ciebie przemocy,
- nagrania awantur, gróźb i innych wypowiedzi sprawcy świadczących o znęcaniu się psychicznym (zrób notatkę – dokładnie przepisz wszystko, co znajduje się na takim nagraniu, bez własnych komentarzy),
- zdjęcia śladów zniszczeń w mieszkaniu, podartych ubrań oraz obrażeń, których doznałaś.

Pamiętaj, że Twoja konsekwencja i wytrwałość oraz współpraca z policją i prokuraturą zwiększa szansę na to, że sprawca zostanie pociągnięty do odpowiedzialności karnej.

W zależności od oceny zebranego materiału dowodowego postępowanie przygotowawcze może zakończyć się:

- skierowaniem aktu oskarżenia do sądu
- umorzeniem dochodzenia
- odmową wszczęcia dochodzenia.

- **Czego możesz oczekiwać gdy sprawa trafi do sądu ?**

W odróżnieniu od sytuacji z postępowania przygotowawczego, gdzie jesteś stroną z mocy samego prawa, w postępowaniu sądowym, jeśli chcesz zachować aktywną rolę, musisz złożyć oświadczenie o przystąpieniu do sprawy w charakterze oskarżycielki posiłkowej. Jeśli natomiast chcesz dochodzić roszczeń majątkowych wynikających bezpośrednio z popełnienia przestępstwa możesz wystąpić z powództwem cywilnym.

Oświadczenie, jak i powództwo cywilne musisz złożyć najpóźniej do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego (odczytania aktu oskarżenia). Możesz złożyć je także na etapie postępowania przygotowawczego, zostaną one wówczas dołączone do akt sprawy.

Występując w roli oskarżycielki posiłkowej działasz w procesie jako strona (na sali zajmiesz miejsce obok prokuratora).

W sprawach o znęcanie się nad rodziną najczęściej orzekane są kary pozbawienia wolności w zawieszeniu na okres kilku lat.

Jeśli wyrok, który zapadł w sprawie uważasz za krzywdzący możesz i powinnaś się odwołać. **Pamiętaj, że możesz to zrobić tylko wówczas, gdy występowałaś w sprawie jako oskarżycielka posiłkowa.**

Jeśli wyrok się uprawomocni i na przykład w stosunku do sprawcy zostanie utrzymana kara pozbawienia wolności w zawieszeniu, nie zapominaj o dozorze kuratorskim nad wykonaniem zawieszanej kary oraz o warunkach zawieszenia kary (np. poddanie się leczeniu odwykowemu, zakaz zbliżania się lub nakaz opuszczenia domu, nakaz uczestniczenia w programie korekcyjno – edukacyjnym dla sprawców przemocy).

**Współpracuj z kuratorem, domagaj się aby reagował na każde naruszenie przez sprawcę warunków zawieszenia. Kara pozbawienia wolności może zostać wykonana, kiedy skazany w okresie próby rażąco narusza porządek prawny, a w szczególności gdy ponownie popełni przestępstwo.**

Jeśli pomimo wyroku skazującego  
sprawca dalej stosuje wobec Ciebie przemoc,  
informuj o tym kuratora i dzielnicowego!  
Domagaj się odwieszenia kary pozbawienia wolności!  
Składaj kolejne zawiadomienia o przestępstwie!

### C. Oświata – przedszkola, szkoły

- **Czego możesz oczekiwać od placówki oświatowej?**

- wypełnienia formularza „Niebieska Karta – A”,
- objęcia dziecka/dzieci pomocą psychologiczno-pedagogiczną w przedszkolu, szkole lub innej placówce,
- objęcia rodziców/opiekunów pomocą psychologiczno-pedagogiczną w formie: porad, konsultacji, warsztatów lub szkoleń,
- pomocy materialnej, w tym: wypoczynek wakacyjny, dożywianie, stypendium szkolne, zasiłek szkolny,
- przeprowadzenia konsultacji w poradni psychologiczno-pedagogicznej, skierowanie do poradni specjalistycznej,
- powiadomienia sądu rodzinnego i opiekuńczego o sytuacji dziecka,
- poinformowanie o możliwości uzyskania pomocy oferowanej przez placówki opiekuńczo-wychowawcze wsparcia dziennego.

### D. Ochrona zdrowia

- **Czego możesz oczekiwać od ochrony zdrowia ?**

- wypełnienia formularza „Niebieska Karta – A”,
- wydania „zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie”, przez lekarza rodzinnego lub innego specjalistę.
- sporządzenia płatnej obdukcji przez wyznaczonego lekarza sądowego,
- przekazania informacji gdzie możesz skorzystać z pomocy lekarza psychiatry.

Jeśli pogarsza się Twój stan psychiczny pamiętaj, że to normalna reakcja na wieloletnie poniżanie, straszenie, bicie i wykorzystywanie. Zgłoś się do lekarza psychiatry oraz skorzystaj z pomocy psychologicznej.

### E. Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

- **Czego możesz oczekiwać od Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych?**

Jeśli aktom przemocy towarzyszy picie alkoholu możesz powiadomić Gminną Komisję do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, która powinna:

- wypełnić formularz „Niebieska Karta – A”,
- przeprowadzić dokładne rozeznanie sytuacji.
- wezwać Twojego partnera na rozmowę ostrzegawczą, informującą o prawnych konsekwencjach nadużywania alkoholu i stosowania przemocy wobec bliskich,
- wnioskować o zastosowanie wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego.

## **Rozdział IV**

### **Wiem gdzie**

#### **– ważne informacje, adresy i numery telefonów**

#### **IV.1. Policja**

##### **Komenda Miejska Policji**

adres: ul. Kalwaryjska 62, 41-940 Piekary Śląskie

tel. 32 393 62 00

tel. 32 393 62 05 - Rewir Dzielnicowych

tel. alarmowy 997 lub 112 (z tel. komórkowego)

Do Komendy Miejskiej Policji:

- zadzwoń, gdy potrzebujesz pomocy (interwencji) w miejscu zamieszkania
- zgłoś się lub zadzwoń, gdy potrzebujesz pomocy swojego dzielnicowego
- zgłoś się, gdy chcesz złożyć doniesienie o przestępstwie

##### **Komenda Wojewódzka Policji**

adres: ul. Józefa Lompy 19 Katowice

tel. centrali 32 200 22 22

tel. Oficera Dyżurnego KWP 32 200 14 44

Do Komendy Wojewódzkiej Policji:

- zadzwoń, gdy interwencja przebiegała niezgodnie z przepisami
- zadzwoń, gdy odmówiono Ci pomocy (interwencji) w miejscu zamieszkania

#### **IV.2. Prokuratura**

##### **Ośrodek Zamiejscowy Prokuratury Rejonowej w Tarnowskich Górach z siedzibą w Piekarach Śląskich**

adres: ul. Bytomska 343, 41-940 Piekary Śląskie

tel. centrali 32 768 01 34 i 35

godz. urzędowania: 7.30-15.30, od poniedziałku do piątku

Do prokuratury:

- zgłoś się, gdy chcesz złożyć doniesienie o przestępstwie.

## IV.3 Pomoc społeczna

### **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie**

adres: ul. Bpa Nankera 103, 41-947 Piekary Śląskie

tel. centrali 32 287 95 03; 32 288 35 74

godz. urzędowania: pon.: 7.30-17.00, wt., śr., czw.: 7.30-15.30, pt.: 7:30 – 14:00

W Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie otrzymasz w szczególności: wsparcie, poradę, niezbędne informacje, pomoc finansową, psychologiczną, prawną – w zakresie prawa rodzinnego, pomoc w załatwianiu bieżących spraw bytowych. Uzyskasz również informacje o innych miejscach, w których możesz znaleźć pomoc i w razie potrzeby schronienie.

**Gdy jesteś osobą doświadczającą przemocy zgłoś się lub zadzwoń:**

- do pracownika socjalnego w Twoim rejonie
- pracowników Punktu Interwencji Kryzysowej

### **Punkty terenowe pracowników socjalnych**

	<b>Adres</b>	<b>Numery telefonów</b>	<b>Obszar działania</b>
<b>1.</b>	<b>ul. Olimpijska 3</b> - budynek Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji (I piętro)	<b>515 246 625</b> <b>515 246 274</b> <b>515 246 673</b>	Oś. Wieczorka I i II Oś. Wschód, Józefka, Kozłowa Góra, ul. Skargi i ulice przyległe
<b>2.</b>	<b>ul. Kalwaryjska 58</b>	<b>515 246 302</b> <b>504 770 899</b> <b>518 231 174</b>	dzielnica Piekary Śląskie dzielnica Szarlej
<b>3.</b>	Centrum Usług Społecznych <b>ul. Kusocińskiego 4</b>	<b>518 410 519</b>	dzielnice: Brzozowice Kamień, oś. Andaluzyja, oś. Powstanców Śl.
<b>4.</b>	Centrum Usług Społecznych <b>ul. Kusocińskiego 4</b>	<b>504 770 861</b>	dzielnica Brzeziny Śląskie
<b>5.</b>	Centrum Usług Społecznych <b>ul. Kusocińskiego 4</b>	<b>518 410 508</b> <b>515 245 842</b>	dzielnica Dąbrówka Wielka

### Punkt Interwencji Kryzysowej

**adres: Centrum Usług Społecznych  
Piekary Śląskie ul. Kusocińskiego 4**

**tel. 32 284 19 87, tel. kom. 519375498  
pon., śr. 7.30-18.00, wt., czw.: 7.30-15.30, pt.: 7:30-14.00**

Do Punktu Interwencji Kryzysowej MOPR zgłoś się, gdy:

- doświadczasz przemocy domowej
- jesteś w kryzysie i nie wiesz co robić
- potrzebujesz wsparcia psychologicznego
- potrzebujesz pomocy prawnej
- masz trudności opiekuńczo – wychowawcze z dziećmi.

#### **Ważne!**

W Punkcie Interwencji Kryzysowej odbywają się spotkania **grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy**, w każdy wtorek od godziny 15.30 (za wyjątkiem miesięcy: lipiec i sierpień).

**!!! Ważna informacja, !!!**  
**przydatna w szczególności, dla Twojego partnera**

**W Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie  
realizowany jest program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących  
przemoc w rodzinie**

W ramach tego programu prowadzone są konsultacje indywidualne i zajęcia grupowe, mające na celu pomoc w konstruktywnym, nie krzywdzącym innych, radzeniu sobie z agresją – złością, gniewem, irytacją.

#### **Konsultacje i zajęcia odbywają się:**

- w punkcie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie ul. Wyszyńskiego 31
- w każdy poniedziałek o godz. 16.00

Dodatkowe informacje o programie:

[www.mopr.piekary.pl](http://www.mopr.piekary.pl) (w zakładce Punkt Interwencji Kryzysowej)  
tel. 32 284 19 87, kom. 519 375 498



## IV.4 Schronienie

Schroniska dla osób doświadczających przemocy najczęściej mają zasięg lokalny (to znaczy, że są przeznaczone dla osób z danego powiatu) i często trudno w nich o wolne miejsce. Żeby uzyskać schronienie w takiej placówce niezbędne jest skierowanie oraz ponoszenie co najmniej częściowej odpłatności za pobyt. Skierowanie można uzyskać w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie.

Istnieją również specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie o zasięgu regionalnym, które przyjmują osoby z innych powiatów (bez skierowania).

Poniżej podajemy informacje o takich specjalistycznych ośrodkach, znajdujących się w naszym województwie.

### Wykaz specjalistycznych ośrodków wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie w województwie śląskim:

	Placówka	Adres	Numery telefonów	Uwagi
1.	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	41-500 Chorzów ul. 3 Maja 4	32 345 28 10 791 438 805	- czynny całodobowo -przeznaczony dla kobiet i dzieci -osoby przyjmowane są bez skierowania, bez względu na miejsce zamieszkania -czas pobytu: do 3 miesięcy z możliwością przedłużenia -pomoc socjalna, prawna i psychologiczna
2.	Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Przystań”	41-600 Świętochłowice ul. Zubrzyckiego 36	32 345 21 65	- czynny całodobowo -osoby przyjmowane są bez skierowania, bez względu na miejsce zamieszkania -czas pobytu: do 3 miesięcy z możliwością przedłużenia -pomoc socjalna, prawna i psychologiczna
3.	Powiatowy Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	44-300 Wodzisław Śląski ul. Wałowa 30	32 455 60 32	- czynny całodobowo -osoby przyjmowane są bez skierowania, bez względu na miejsce zamieszkania -czas pobytu: do 3 miesięcy z możliwością przedłużenia -pomoc socjalna, prawna i psychologiczna, terapia indywidualna i grupowa -zajęcia wychowawcze dla dzieci i rodziców

Od 2019 r. istnieje również możliwość uzyskania schronienia w mieszkaniu chronionym na terenie Piekar Śląskich. **Jeśli Twoja sytuacja domowa sprawia, że potrzebujesz natychmiastowego bezpiecznego schronienia zgłoś się do pracowników Punktu Interwencji Kryzysowej lub pracowników socjalnych.**

## IV.5 Ochrona zdrowia

Jeśli w wyniku stosowanej wobec Ciebie przemocy doznałeś obrażeń ciała, zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego lub innego specjalisty w przychodni rejonowej. **Poproś lekarza o wystawienie zaświadczenia lekarskiego o doznanych obrażeniach i podjętym leczeniu** oraz o zapis w Twojej dokumentacji medycznej stwierdzający, że się zgłosiłeś i doznałeś określonych urazów. W razie wątpliwości prokuratura powoła biegłego sądowego, który na ich podstawie oceni charakter doznanych przez Ciebie obrażeń.

W niniejszym poradniku nie podajemy adresów przychodni zdrowia – jest ich bardzo wiele. Zakładamy, że masz swojego lekarza rodzinnego i wiesz, gdzie przyjmuje.

## IV.6 Gminna Komisja do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

**Gminna Komisja do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**  
Urząd Miasta Piekary Śląskie  
adres: ul Bytomska 84, 41-940 Piekary Śląskie  
tel. 32 393 94 07

Do Gminnej Komisji do Spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zgłoś się, gdy Twój partner w związku z nadużywaniem alkoholu, między innymi, stosuje przemoc, zakłóca spokój lub porządek publiczny, powoduje demoralizację nieletnich itp.

## IV.7 Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

**Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**  
**„Niebieska Linia”**  
**tel. 800 12 00 02**  
czynny całodobowo

- dzwoniąc pod numer tel. 800 12 00 02 uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania,
- Telefoniczna poradnia prawna - dzwoniąc pod numery 22 666 28 50 w poniedziałek lub wtorek w godz. 17.00-21.00, możesz uzyskać potrzebną poradę prawną,
- Poradnia e-mailowa - możesz też pisać w sprawach związanych z przemocą w rodzinie na adres e-mail: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

## **IV.8 Piekarskie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Klub Abstynenta Piątka”**

**Piekarskie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich  
„Klub Abstynenta Piątka”**

adres: ul. Damrota 19, 41-940 Piekary Śląskie

tel. **32 282 90 90; 608 341 530**

[www.klubabstynenta.piekary.pl](http://www.klubabstynenta.piekary.pl)

godz. urzędowania: od poniedziałku do piątku - od 17.00 do 20.00

Do Klubu Abstynenta Piątka zgłoś się, jeśli Twój parter lub ktoś bliski nadużywa alkoholu.

Zakres i formy pomocy oferowane przez Klub:

1. Grupy samopomocowe dla osób uzależnionych i współuzależnionych:
  - Grupa AA - poniedziałki od 17.00-20.00
  - Grupa Al.-Anon - poniedziałki od 17.00-20.00
  - Spotkania Społeczności Klubowej - środy od 17.00-20.00
2. Pomoc psychologa:
  - Dyżury psychologa 2 razy w miesiącu
  - Dyżury w Punkcie Informacyjno – Konsultacyjnym dla osób uzależnionych od środków psychoaktywnych - wtorki i czwartki od godz. 17.00-20.00
3. Telefon zaufania czynny od poniedziałku do piątku w godz. 17.00-20.00  
Numer telefonu zaufania: **32 391 00 00**

## IV.9 Inne ważne adresy

### **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Piekarach Śląskich**

**Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna**  
adres: ul. M. Skłodowskiej – Curie 108 Piekary Śląskie  
tel. **32 287 97 62**  
www.poradnia.piekary.pl  
od pon. do środy: 8.00-19.00, czwartek: 8.00 17.00, piątek 8.00-15.30

W Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej można skorzystać z różnych form wsparcia, kiedy zauważysz niepokojące objawy i zachowania u swoich dzieci.

Poradnia świadczy usługi w zakresie następujących działów:

- dział wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży
- dział wczesnego wspomagania rozwoju dzieci
- dział pomocy w wyborze zawodu i tworzeniu wizji kariery
- dział terapii mowy

W Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej prowadzone są również **mediacje rodzinne**.

### **Stowarzyszenie Pomocy Ofiarom Przepływstw w Siemianowicach Śl.**

**Stowarzyszenie Pomocy Ofiarom Przepływstw  
w Siemianowicach Śl.**

adres: ul. Kapicy 15, Siemianowice Śląskie

tel.: **32 220 79 69**

od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00

od poniedziałku do piątku od 8.00 do 20.00

Zgłoś się gdy potrzebujesz pomocy prawnej, w szczególności, w zakresie problemów rodzinnych, finansowych, mieszkaniowych, konsumenckich, ubezpieczeniowych itp.

**Policyjny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**  
**Telefon do Szynka**

**800 222 315**

czynny od poniedziałku do piątku  
w godzinach od 8.00 do 15.00

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**116 111**

czynny od poniedziałku do soboty w godzinach od 12.00 do 22.00

- służy dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony
- jest całkowicie bezpłatny

## **Rozdział V**

### **Przewodnik po sprawach sądowych – podstawowe informacje**

#### **V.1 Właściwość sądów**

W sytuacji, gdy w rodzinie dochodzi do przemocy, często nie ma możliwości porozumienia się nawet w podstawowych kwestiach. Wtedy sprawy trafiają do Sądu. W zależności od charakteru sprawy, należy złożyć właściwe pismo do Sądu Okręgowego lub Sądu Rejonowego. Dla mieszkańców Piekar Śląskich właściwe są następujące sądy:

**Sąd Okręgowy w Gliwicach**  
**ul. Kościuszki 15, 44-100 Gliwice**  
tel. 32 3380118, 32 3380114  
32 3380115, 32 3380117

W Sądzie Okręgowym rozstrzygane są m.in. sprawy o rozwód i separację.

**Sąd Rejonowy w Tarnowskich Górach**  
**ul. Opolska 17, 42-600 Tarnowskie Góry**  
tel. 32 3818310, 32 3818364

W Sądzie Rejonowym rozstrzygane są m.in. sprawy o alimenty, z zakresu władzy rodzicielskiej, uregulowania kontaktów z dzieckiem, rozdzielenia majątkowej, eksmisji czy zobowiązania do opuszczenia lokalu przez sprawcę przemocy.

**Sąd Rejonowy w Tarnowskich Górach**  
**VI ZAMIEJSCOWY WYDZIAŁ KARNY w Piekarach Śl.**  
**ul. Bytomska 343, 41-940 Piekary Śląskie**  
Tel. tel. 32 7680480

Sprawy karne rozstrzygane są w Zamiejscowym Wydziale Karnym Sądu Rejonowego, którego siedziba mieści się w Piekarach Śląskich. Wszelkie sprawy dotyczące przemocy w rodzinie toczą się w tym wydziale sądu.

W rozdziale VI zamieszczone są wzory pozwów sądowych.

## V.2 Mediacje

Jednym z alternatywnych sposobów rozwiązywania sporów są mediacje.

**MEDIACJA** to próba doprowadzenia do ugodowego, satysfakcjonującego strony rozwiązania sporu na drodze dobrowolnych negocjacji prowadzonych przy udziale trzeciej osoby, neutralnego i bezstronnego mediatora, który wspiera przebieg negocjacji, łagodzi powstające napięcia i pomaga w dojściu do porozumienia.

Mediacje mają służyć przyspieszeniu postępowania sądowego i uzyskania porozumienia satysfakcjonującego obie strony. W postępowaniu sądowym strony często nie mają możliwości wyrażenia swoich potrzeb i oczekiwań, w mediacji jest przeciwnie – mediator pomaga stworzyć przestrzeń do rozmowy.

### **MEDIACJE SĄ:**

**DOBROWOLNE** – strony muszą wyrazić zgodę na mediacje i na osobę mediatora, mają prawo do odstąpienia od mediacji na każdym jej etapie

**POUFNE** – przebieg mediacji jest objęty tajemnicą, a mediator nie może być świadkiem co do faktów, o których dowiedział się w związku z prowadzeniem mediacji. Jeśli do mediacji kieruje Sąd, mediator przekazuje kopię porozumienia mediacyjnego i kopię protokołu z postępowania mediacyjnego do sądu (nie jest tam zawarty opis przebiegu mediacji, ani zachowanie stron)

**BEZSTRONNE** - mediator nie powinien przychylić się do racji żadnej ze stron, nie powinien sugerować, co może być przedmiotem ugody ani narzucać rozwiązania sporu. Może, natomiast, zachęcać strony do wyrażania stanowisk i opinii

Listy stałych mediatorów prowadzone są przez prezesów Sądów Okręgowych. Strony sporu mają prawo wyboru osoby mediatora.

**Zmiana przepisów obowiązująca od stycznia 2016r. Zobowiązuje do podjęcia próby polubownego rozwiązania sporu przed skierowaniem sprawy do sądu lub w trakcie postępowania sądowego. Już w składanych pozwach musi być zawarta informacja na temat podjętej próby mediacji bądź uzasadnienie dlaczego mediacje nie zostały podjęte (art. 187 w § 1 pkt 3 kpc).**

*! Oczywiście mediacja nadal będzie dobrowolna i strona może na nią nie wyrazić zgody, przy czym powinna ona o tym poinformować sąd w terminie tygodnia od dnia ogłoszenia lub doręczenia jej postanowienia kierującego strony do mediacji.*

**Mediacja to nie terapia małżeńska**, jej celem nie jest ratowanie związku, a osiągnięcie porozumienia, które ułatwi i przyspieszy prowadzone postępowanie sądowe. Dzięki mediacji i wypracowanej ugodzie mediacyjnej mamy wpływ na to co ostatecznie zostanie zawarte w postanowieniu sądu.

## Rozdział VI

### Wzory pozwów sądowych

#### VI.1 Pozew o alimenty

- wzór pozwu o alimenty -

.....  
(miejscowość, data)

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

**Powódka:** .....  
(imię i nazwisko, numer PESEL, adres)

**Pozwany:** .....  
(imię i nazwisko, numer PESEL, adres)

#### **Pozew o alimenty.**

**W imieniu małoletnich wnoszę o:**

1. zasądzenie alimentów od pozwanego .....na rzecz małoletnich dzieci stron .....w wysokości po .....zł. miesięcznie na każde dziecko, płatnych do rąk powódki do dnia 10-tego każdego miesiąca z ustawowymi odsetkami w razie zwłoki w płatności którejkolwiek z rat.
2. rozpoznanie sprawy również pod nieobecność pozwanego
3. zabezpieczenie powództwa określonego w pkt. 1 do czasu zakończenia sprawy. (o zabezpieczenie powództwa wnosi się w sytuacji gdy powódka nie posiada środków do życia)

#### **Uzasadnienie (przykład)**

Strony są małżeństwem .....  
(podać datę zawarcia małżeństwa)

**Dowód:** odpis aktu małżeństwa

Z tego związku urodziły się dzieci:

- .....  
(podać imiona, nazwiska i daty urodzin dzieci)

**Dowód:** odpisy aktów urodzenia dzieci.



Małżeństwo stron od początku nie układa się dobrze. Pozwany od początku trwania małżeństwa nadużywa alkoholu.

Pozwany nieregularnie łoży na potrzeby rodziny, nie łoży na utrzymanie dzieci.

Powódka jest w trudnej sytuacji materialnej, nie ma stałych dochodów – zmuszona jest korzystać z pomocy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

**Dowód:** zaświadczenie z MOPR.

Powódka od dłuższego czasu praktycznie sama zajmuje się wychowaniem dzieci.

**Wobec powyżej opisanych faktów niniejszy wniosek jest w pełni uzasadniony.**

.....  
(podpis powódki)

Załączniki:

1. odpis aktu małżeństwa
2. odpisy aktów urodzenia dzieci
3. zaświadczenie z MOPR
4. odpis pozwu

**Uwagi:**

- pozew o alimenty składa się do Sądu Rejonowego (dla mieszkańców Piekar Śląskich właściwym jest Sąd Rejonowy w Tarnowskich Górach – ul. Opolska 17, 42-600 Tarnowskie Góry, tel. 032/ 381-83-10)
- pozew jest ustawowo zwolniony od kosztów sądowych
- wniosek o alimenty może być połączony z wnioskiem o rozwód. Jeśli jednak wcześniej został złożony pozew o alimenty, a później o rozwód, to sprawa o alimenty zostanie dołączona do sprawy rozwodowej gdyż w sądzie nie mogą toczyć się równocześnie dwa postępowania w tej samej sprawie.
- jeśli osoba zobowiązana do płacenia alimentów uchyla się od ich płacenia należy zwrócić się o ich egzekwowanie do komornika
- w przypadku niemożności wyegzekwowania alimentów przez komornika (w okresie 3 miesięcy) należy złożyć wniosek o wypłatę świadczeń alimentacyjnych z Funduszu Alimentacyjnego w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie
- odpisy aktów urodzenia i małżeństwa potrzebne do spraw o alimenty (tylko) wydawane są bezpłatnie
- w uzasadnieniu należy opisać realną sytuację rodziny (np. jeśli występuje przemoc w rodzinie należy ją krótko opisać i dołączyć dowody). **Powyższy przykład jest tylko wzorem pozwu**
- pozew należy złożyć w sekretariacie Sądu lub wysłać listem poleconym w dwóch egzemplarzach (trzeci warto zostawić dla siebie).

## VI.2 Pozew o rozwód, alimenty i eksmisję

- wzór pozwu o rozwód, alimenty i eksmisję -

.....  
(miejscowość, data)

**Sąd Okręgowy  
Wydział Cywilny  
ul.**  
.....

**Powódka:** .....  
(imię i nazwisko, numer PESEL, adres)

**Pozwany:** .....  
(imię i nazwisko, numer PESEL, adres)

### **Pozew o rozwód, eksmisję i alimenty**

#### **Wnoszę o :**

1. rozwiązanie przez rozwód małżeństwa powódki .....  
z pozwanym....., które to małżeństwo zostało zawarte  
w dniu .....w Urzędzie Stanu cywilnego w .....,  
numer aktu małżeństwa ....., **i to z wyłącznej winy pozwanego.**
2. zasądzenie od pozwanego na rzecz małoletnich dzieci stron  
–.....(podać imiona i nazwiska dzieci),  
tytułem alimentów kwoty.....zł, tj. po .....zł na każde  
z dzieci - płatnych miesięcznie do dnia 10-tego każdego miesiąca  
z ustawowymi odsetkami od dnia zwłoki w płatności każdej z raty.
3. zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kwoty ..... zł,  
tytułem alimentów - płatnych miesięcznie do dnia 10-tego każdego miesiąca  
z ustawowymi odsetkami od dnia zwłoki w płatności każdej z raty.
4. powierzenie władzy rodzicielskiej nad małoletnimi dziećmi stron  
–.....(podać imiona i nazwiska dzieci)  
powódce (z prawem samodzielnego decydowania o istotnych dla dzieci  
sprawach) i jednocześnie ograniczenie władzy rodzicielskiej pozwanemu –  
.....oraz ustalenie, że jego kontakty z dziećmi  
będą polegać na odwiedzinach raz w tygodniu – zawsze w obecności matki  
dzieci.
5. nakazanie eksmisji pozwanego .....z mieszkania przy  
ul. ....w .....
6. zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kosztów procesu

7. zwolnienie powódki z opłaty sądowej z powodu bardzo trudnej sytuacji materialnej.

Ponadto wnoszę o wezwanie na rozprawę świadków:

- .....  
(podać imiona, nazwiska i adresy zamieszkania świadków)

### Uzasadnienie

Strony zawarły związek małżeński w USC w .....w dniu .....

**Dowód:** skrócony odpis aktu małżeństwa

Z tego związku urodziły się dzieci:

- ..... (podać imiona, nazwiska i daty urodzin dzieci)  
- .....

**Dowód:** odpisy skrócone aktów urodzenia.

Małżeństwo stron od początku nie układało się dobrze. Pozwany często nadużywał alkoholu. W pierwszym roku małżeństwa strony zamieszkiwały u rodziców powódki. Po przeprowadzce do własnego mieszkania nadużywanie alkoholu przez pozwanego nasiliło się. Od 2006 roku pozwany nie ma stałej pracy. Pracuje jedynie dorywczo.

Od tego czasu jedynie powódka utrzymywała rodzinę i mieszkanie – pracowała, a później była na urlopie wychowawczym i otrzymywała zasiłek wychowawczy. Obecnie jest osobą bezrobotną, zarejestrowaną w Powiatowym Urzędzie Pracy.

**Dowód:** zaświadczenie z PUP

Z czasem pozwany pod wpływem alkoholu zaczął wszczynać awantury – stosował wobec powódki przemoc - fizyczną i psychiczną, wyrzucał ją z dziećmi z domu. Zdarzały się interwencje policji, którą wzywali sąsiedzi. Pozwany stosował groźby wobec powódki.

Świadcami tych sytuacji były małoletnie dzieci stron. Spowodowało to ich znaczną lękliwość oraz strach przed ojcem.

W lipcu br, po kolejnej awanturze i pobiciu powódka złożyła wniosek o ukaranie męża.

**Dowód:** zaświadczenie z Komendy Miejskiej Policji.

W tym też czasie powódka wyprowadziła się z domu. Obecnie przebywa z dziećmi u swoich rodziców.

Pozwany od dawna nie łoży na utrzymanie rodziny. Natomiast zdarzało się, że wynosił z domu wspólne rzeczy (np. biżuteria, DVD), sprzedawał je, a pieniądze przeznaczał na alkohol. Pod wpływem alkoholu spowodował pożar we wspólnym mieszkaniu.

Pozwany był zgłaszany do Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – lecz nie stawiał się na jej wezwania. Nie wykazuje żadnej woli do podjęcia leczenia p/alkoholowego.

**Dowody:**

- zaświadczenie z Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- zeznania świadków.

Małżeństwo stron praktycznie nie istnieje, nie ma między nimi żadnej więzi. Ponadto informuję, że strony nie podjęły próby mediacji. Powódka nie widzi możliwości porozumienia z mężem, który od wielu lat nadużywa alkoholu, ze strony którego doświadcza przemocy.

Z uwagi na opisaną sytuację i konieczność zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom stron oraz powódce, a także z uwagi na fakt, iż powódka w żaden sposób nie przyczyniła się do rozkładu małżeństwa, **niniejszy wniosek jest w pełni zasadny.**

.....  
(podpis powódki)

**Załączniki:**

1. odpis skrócony aktu małżeństwa stron
2. odpisy skrócone aktów urodzenia dzieci stron
3. kopia umowy najmu mieszkania
4. zaświadczenie z Powiatowego Urzędu Pracy
5. zaświadczenie Komendy Miejskiej Policji o prowadzeniu dochodzenia wobec pozwanego
6. zaświadczenie z Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
7. odpis pozwu.

**Uwagi:**

- pozew o rozwód składa się do Sądu Okręgowego (dla mieszkańców Piekar Śląskich właściwym jest Sąd Okręgowy w Gliwicach – ul. Kościuszki 15, 44-100 Gliwice, tel. 032/ 338-02-00)
- osoba, która składa pozew zostaje wezwana do zapłaty tzw. wpisu tymczasowego – z powodu trudnej sytuacji finansowej można wnioskować do Sądu o zwolnienie z tej opłaty
- strona uznana za winną całkowitego rozpadu związku małżeńskiego zostanie obciążona całkowitymi kosztami sądowymi
- w pozwie rozwodowym można wnioskować o orzeczenie eksmisji współmałżonka gdy stosuje on przemoc (nie można jednak wyeksmitować kogoś z mieszkania własnościowego. W takim przypadku należy przeprowadzić sprawę o podział majątku)
- już w pozwie rozwodowym musi być również zawarta informacja na temat podjętej próby mediacji bądź uzasadnienie dlaczego mediacje nie zostały podjęte (art. 187 w § 1 pkt 3 kpc)
- w uzasadnieniu należy opisać swoją realną sytuację. **Powyższy przykład jest tylko wzorem pozwu**
- pozew należy złożyć w sekretariacie Sądu lub wysłać listem poleconym w dwóch egzemplarzach (trzeci warto zostawić dla siebie).

## VI.3 Pozew o separację i alimenty

- wzór pozwu o separację i alimenty -

.....  
(miejscowość, data)

**Sąd Okręgowy  
Wydział Cywilny  
Ul.**

.....

**Powódka:** .....  
(imię i nazwisko, numer PESEL, adres)

**Pozwany:** .....  
(imię i nazwisko, numer PESEL, adres)

### Pozew o separację i alimenty

Wnoszę o:

1. Orzeczenie separacji małżonków .....(podać imiona i nazwiska małżonków) , pozostających w związku małżeńskim zawartym w dniu .....w Urzędzie Stanu Cywilnego w ....., nr aktu małżeństwa....., **i to z wyłącznej winy pozwanego.**
2. Powierzenie obojgu rodzicom wykonywania władzy rodzicielskiej nad małoletnimi dziećmi stron: .....(podać imiona i nazwiska dzieci) z tym, że miejscem zamieszkania dzieci będzie każdorazowo miejsce zamieszkania matki.
3. Zasadzenie od pozwanego na rzecz małoletnich dzieci kwoty po .....zł miesięcznie na każde z dzieci, tj. łącznie kwoty ..... zł miesięcznie, tytułem alimentów, płatnych do rąk matki, do dnia 10 każdego miesiąca, z ustawowymi odsetkami w razie zwłoki w płatnościach.
4. Zwolnienie powódki z kosztów wszczęcia postępowania z uwagi na trudną sytuację materialną.

Ponadto wnoszę o wezwanie na rozprawę świadków:

- .....  
(podać imiona, nazwiska i adresy zamieszkania świadków)

### Uzasadnienie

Strony zawarły związek małżeński w Urzędzie Stanu Cywilnego w .....  
w dniu .....

**Dowód:** skrócony odpis aktu małżeństwa stron.

Z małżeństwa tego urodziły się dzieci:

- ..... (podać imiona, nazwiska i daty urodzin dzieci)
- .....

**Dowód:** skrócone odpisy aktów urodzenia dzieci.

Pożycie stron od kilku lat się nie układa. Pozwany nadużywa alkoholu. Pod wpływem alkoholu staje się agresywny. Powódka musiała korzystać z pomocy policji. Zdarzało się, że mąż został odwożony do izby wytrzeźwień.

**Dowody:**

- zaświadczenie z Komendy Miejskiej Policji
- kopia rachunku za pobyt w izbie wytrzeźwień.

Pozwany nie przejawia zainteresowania sprawami dzieci i domu. Zdarzają mu się „ciągi” alkoholowe. Jego szkodliwe picie nasiliło się z biegiem lat. Pod wpływem alkoholu stosuje przemoc wobec powódki, zastrasza powódkę, wyzywa, posądza o zdrady, ogranicza kontakty z rodziną i znajomymi, demoluje dom. Dzieci stron są świadkami tych sytuacji.

W 2007 roku powódka z powodu przemocy ze strony męża musiała uciekać z domu wraz z dziećmi. Została bez środków do życia. Przebywała wówczas u matki. Po około miesiącu wróciła do domu gdyż pozwany obiecał poprawę swego postępowania.

Niestety ta poprawa nie trwała długo. Pozwany szybko ponownie zaczął pić. Jest też coraz bardziej agresywny. Powódka zmuszona była szukać pomocy z powodu przemocy ze strony męża w różnych instytucjach. Została wszczęta procedura „Niebieskie Karty”.

**Dowody:**

- zeznania świadków

Z uwagi na trudną sytuację domową i przemoc ze strony męża pogorszył się stan zdrowia powódki.

**Dowód:** zaświadczenie lekarskie

Pozwany nieregularnie łoży na potrzeby dzieci stron. Z uwagi na to, oraz ze względu na brak pracy powódki, żądanie zasądzenia alimentów w kwocie .....zł miesięcznie jest uzasadnione.

**Dowód:** zaświadczenie z Powiatowego Urzędu Pracy.

Powódka wnosi o orzeczenie separacji z winy pozwanego gdyż w żadnym stopniu nie przyczyniła się do rozkładu pożycia małżeńskiego. Wszelkie zaburzenia funkcjonowania małżeństwa nastąpiły za sprawą pozwanego.

.....  
(podpis powódki)

**Załączniki:**

1. odpis skrócony aktu małżeństwa stron
2. odpisy skrócone aktów urodzenia dzieci stron
3. zaświadczenie z Komendy Miejskiej Policji
4. kopia rachunku za pobyt pozwanego w izbie wytrzeźwień
5. zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia powódki
6. zaświadczenie o rejestracji powódki w Powiatowym Urzędzie Pracy
7. odpis pozwu

**Uwagi:**

- pozew o separację składa się do Sądu Okręgowego (dla mieszkańców Piekar Śląskich właściwym jest Sąd Okręgowy w Gliwicach – ul. Kościuszki 15, 44-100 Gliwice, tel.032/ 338-02-00)
- separacja rodzi takie same skutki prawne jak rozwód z tą różnicą, że małżeństwo trwa nadal więc nie można zawrzeć nowego związku ani wrócić do poprzedniego nazwiska
- w uzasadnieniu należy opisać swoją realną sytuację. **Powyższy przykład jest tylko wzorem pozwu**
- pozew należy złożyć w sekretariacie Sądu lub wysłać listem poleconym w dwóch egzemplarzach (trzeci warto zostawić dla siebie).

## VI.4 Wniosek o uregulowanie kontaktów

- wzór wniosku o uregulowanie kontaktów -

.....  
(miejscowość, data)

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

.....

**Wnioskodawca:** .....  
(imię i nazwisko, numer PESEL, adres)

**Uczestnik postępowania:** .....  
(imię i nazwisko, numer PESEL, adres)

### Wniosek o uregulowanie kontaktów

Wnoszę o:

- 1) uregulowanie kontaktów wnioskodawcy/ uczestnika postępowania .....  
(podać imię i nazwisko) z małoletnią/małoletnim córką/synem .....  
(podać imię i nazwisko) ur. ....(podać datę urodzenia) w ten sposób, że:  
.....  
(należy podać jak często oraz w jakich dniach, godzinach i miejscu kontakty te będą miały miejsce, należy podać również jak kontakty z dzieckiem będą wyglądały w okresie ferii, wakacji, świąt);

### Uzasadnienie

.....  
.....  
.....  
(należy podać z jakich przyczyn nie dochodzi do kontaktów z dzieckiem, wiek dziecka oraz określić jakie relacje panują między dzieckiem a rodzicem, z którym mają zostać uregulowane kontakty. Należy również dokładnie określić gdzie i kiedy kontakty mają się odbywać, w obecności czy też bez obecności rodzica bezpośrednio sprawującego władzę rodzicielską nad dzieckiem i wskazać powody, dla których mają się odbywać we wskazany sposób).

.....  
(podpis wnioskodawcy)

Załączniki:

- 1) odpis wniosku;
- 2) odpis skrócony aktu urodzenia dziecka,
- 3) kserokopia wyroku rozwodowego.



## VI.5 Wniosek o opuszczenie mieszkania

- wzór wniosku -

.....  
(miejscowość, data)

**Sąd Rejonowy  
Wydział Cywilny  
ul.**

.....

**Wnioskodawca:** .....  
(imię i nazwisko, numer PESEL, adres)

**Uczestnik postępowania:** .....  
(imię i nazwisko, numer PESEL, adres)

### **Wniosek o opuszczenie mieszkania w trybie art.11a ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie**

W imieniu własnym wnoszę o:

- 1) nakazanie ..... (podać imię i nazwisko) opuszczenie lokalu przy ul. .... W ..... (podać dokładny adres);
- 2) orzeczenie, że uczestnikowi ..... (podać imię i nazwisko) nie przysługuje prawo do lokalu socjalnego;
- 3) zwrócenie się przez Sąd Rejonowy do Przychodni „Trzeźwość” (podać adres) o dostarczenie dokumentacji leczenia uzależnienia uczestnika ..... (podać imię i nazwisko);

Ponadto wnoszę o wezwanie na rozprawę świadków:

- .....  
(podać imiona, nazwiska i adresy zamieszkania świadków)

### **Uzasadnienie**

Zgodnie z art. 11a ust. 1 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.

Uczestnik jest mężem wnioskodawczyni (fakt bezsporny). Wnioskodawczyni oraz uczestnik zamieszkują w lokalu ..... (podać adres). Uczestnik od wielu lat nadużywa alkoholu. Podejmowane próby terapii uzależnień nie dały rezultatu.

**Dowód:** - dokumentacja lekarska z przychodni Trzeźwość  
- zeznania świadka

W ostatnim okresie ciąży alkoholowe uczestnika nasiliły się. W trakcie upojenia alkoholowego uczestnik bije wnioskodawczynię, wszczyna awantury również w porze nocnej, celowo niszczy sprzęt domowy.

**Dowód:** - kopia zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie  
- zeznania świadka

W dniu 30 grudnia 2010 roku pozostawił niedopałki papierosów na tapczanie co doprowadziło do jego nadpalenia i zagrożenia dla życia i zdrowia uczestniczki. Uczestnik od wielu lat stosuje wobec wnioskodawczyni przemoc. W ostatnim okresie przemoc ta wzmogła się, czyniąc zamieszkiwanie szczególnie uciążliwym.

Sąd Najwyższy przyjmuje, iż szczególną uciążliwość może być m.in. stałe nadużywanie alkoholu, stosowanie przemocy zagrażającej życiu, zdrowiu czy celowe uniemożliwianie snu, odpoczynku (uchwała Pełnego Składu Izby Cywilnej Sądu Najwyższego z dnia 13 stycznia 1978 roku, sygn. akt III CZP 30/77). W chwili obecnej jedyną formą ograniczenia przemocy ze strony uczestnika jest jego izolacja od ofiary przemocy.

Z tego też względu należy uznać, iż zachodzą przesłanki określone w art. 11a ust. 1 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

Wniosek o orzeczeniu braku uprawnień do lokalu socjalnego uzasadniony jest treścią art. 17 ustawy o ochronie praw lokatorów.

Z tych względów wnoszę jak na wstępie.

.....  
(podpis wnioskodawcy)

Załączniki:

- 1) odpis wniosku;
- 2) kopia zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie

**Uwagi:**

- 1) wniosek składa się do Sądu Rejonowego, wyłącznie właściwy jest sąd miejsca zamieszkania wnioskodawcy (dla mieszkańców Piekar Śląskich właściwym jest Sąd Rejonowy w Tarnowskich Górach – ul. Opolska 17, 42-600 Tarnowskie Góry, tel. 032/ 381-83-10)
- 2) Wysokość opłaty tj. 40 zł, wynika z art. 23 pkt. 1 ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych (tj. Dz. U. z 2010 r. Nr 90 poz. 594 z późn. zm.).
- 3) Podstawą materialną żądania jest art. 11a ust. 1 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz. U. z 2005 r. Nr 180 poz. 1493 z późn. zm.).
- 4) Wnioskodawca obowiązany jest wykazać i udowodnić, że wspólnie zamieszkujący sprawca przemocy w rodzinie swoim zachowaniem polegającym na przemocy czyni szczególnie uciążliwym wspólne zamieszkiwanie.

**Kiedy bliska Ci osoba jest agresywna  
i czujesz się zagrożona**

---

**WEZWIJ  
POLICJĘ!** **997 lub 112**

**Komenda Miejska Policji tel. 32 393 62 00  
ul. Kalwaryjska 62 Piekary Śl.**

**Komenda Wojewódzka Policji 32 200 22 22**

---

**POSZUKAJ  
SCHRONIENIA!**



**Jeśli musisz uciekać, znajdziesz  
schronienie w Specjalistycznych Ośrodkach  
Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
- na Śląsku dostępne są 3 ośrodki:**

- |  |                   |
|--|-------------------|
| - w Chorzowie ul. 3 Maja 4               | tel. 32 345 28 10 |
| - w Świętochłowicach ul. Zubrzyckiego 36 | tel. 32 345 21 65 |
| - w Wodzisławiu Śl. ul. Wałowa 30        | tel. 32 455 60 32 |
- 

**Zapisz ważne dla Ciebie adresy i numery telefonów  
(bliskich osób, które mogą Ci pomóc w trudnych chwilach):**

.....

.....

.....

Wytnij i zabierz ze sobą w sytuacji zagrożenia.



# SPRAWDŹ CZY MASZ SPAKOWANE NAJPOTRZEBNIEJSZE RZECZY:

---



- ☐ dowód osobisty,
- ☐ telefon,
- ☐ pieniądze,
- ☐ klucze,
- ☐ karty płatnicze,
- ☐ lekarstwa i recepty,
- ☐ akty urodzenia dzieci,
- ☐ akt małżeństwa,
- ☐ dokumenty sądowe  
(np. wyrok dotyczący rozvodu, alimentów, itp)
- ☐ karty ubezpieczenia zdrowotnego,
- ☐ podstawowe ubrania dla Ciebie i dzieci

