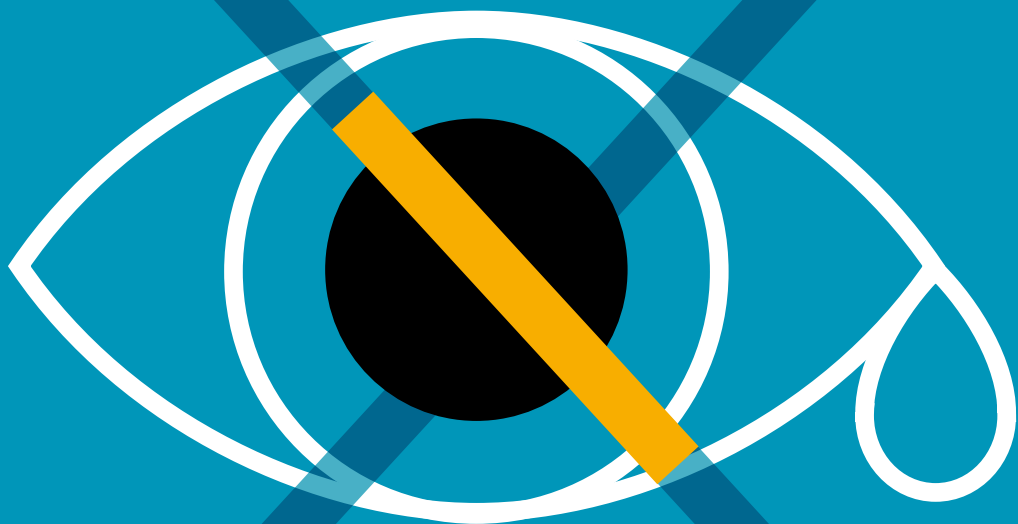


# PORADNIK DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ



# SPIS TREŚCI

Co warto wiedzieć o przemocy w rodzinie? .....	1
Dlaczego osoby doznające przemocy pozostają w krzywdzącym związku? .....	3
Co to jest procedura „Niebieskie Karty”? .....	4
Czy w rodzinie może być założonych kilka „Niebieskich Kart”? .....	5
Co to znaczy, że zachodzi podejrzenie przemocy w rodzinie? .....	6
Etapy realizowania procedury „Niebieskie Karty” .....	8
Co to znaczy, że przemoc ustała? .....	12
Słowniczek .....	13
Gdzie po pomoc? .....	16
Miejsca schronienia .....	16

Autorka: Marlena Dałek

Redakcja: Barbara Małycka

Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk, [www.ewa-bj.pl](http://www.ewa-bj.pl)

Copyright: Stowarzyszenie OPTA

ISBN: 978-83-935720-9-0

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



# CO WARTO WIEDZIEĆ O PRZEMOCY W RODZINIE?



Przemoc w rodzinie to jednorazowe lub powtarzające się działanie bądź zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste (definicja w słowniczku) osób najbliższych, 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.

## Przemoc charakteryzuje się tym, że:

- **jest intencjonalna**, tzn. jest zamierzonym działaniem i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie sobie drugiej osoby;
- **siły są nierówne**, tzn. jedna ze stron ma przewagę nad drugą (np. fizyczną i/lub ekonomiczną, i/lub psychiczną). Przemocy doświadcza zazwyczaj osoba, która nie jest w stanie w określonych okolicznościach czy relacjach skutecznie się ochronić i obronić;
- **narusza prawa i dobra osobiste**, tzn. osoba stosująca przemoc, wykorzystując swoją przewagę, krzywdzi fizycznie i/lub psychicznie bliską osobę (np. bije, rani ją, straszy, wyzywa, obwinia za swoje zachowania, izoluje, zmusza do zachowań, których osoba doświadczająca przemocy nie akceptuje, pozbawia godności czy szacunku itd.);
- **powoduje cierpienie i ból**, zarówno fizyczny, jak i psychiczny, czemu towarzyszą strach, niepewność, smutek itp. Doświadczenie bólu i cierpienia sprawiają, że osoba doświadczająca przemocy ma mniejszą zdolność do samoobrony.

## Rodzaje przemocy:

**przemoc fizyczna** – to działanie, które powoduje lub może spowodować utratę zdrowia bądź też zagraża życiu. Przemoc fizyczna to m.in.: popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, nieudzielanie koniecznej pomocy;

**przemoc psychiczna** – to działania, które powodują lub mogą spowodować krzywdy zdrowotne, fizyczne, psychiczne, moralne lub społeczne. Przemoc psychiczna to: używanie wulgarnych, poniżających lub zawstydzających słów, wyśmiewanie cech, poglądów, przekonań, pochodzenia czy religii, niustanna krytyka, ograniczanie kontaktów z rodziną i znajomymi, wmawianie choroby psychicznej, ograniczanie wolności, snu czy pożywienia, nakazywanie i zakazywanie, stosowanie groźb itp.;

### **przemoc seksualna:**

- **w przypadku dorosłych** – to zmuszanie do nieakceptowanych/niechcianych zachowań i kontaktów seksualnych (gwałt, zmuszanie do oglądania lub nagrywania filmów lub zdjęć pornograficznych, zmuszanie do aktywności seksualnej z innymi osobami, demonstrowanie zazdrości itd.);
- **w przypadku dzieci** – to wykorzystywanie seksualne, czyli aktywność seksualna z udziałem dziecka (do 15. roku życia), podjęta przez drugą osobę. Osoba, która wykorzystuje, ma przewagę wiekową, fizyczną lub intelektualną nad dzieckiem.

Wykorzystywanie seksualne ma miejsce wtedy, gdy następuje bezpośredni kontakt fizyczny o charakterze seksualnym (dotykanie dziecka lub nakłanianie go do dotykania dorosłego bądź do masturbacji), ale także, kiedy nie ma takiego kontaktu (np. obnażanie, pokazywanie pornografii, prowadzenie z dzieckiem rozmów o tematyce erotycznej wykraczających poza edukację seksualną);

### **przemoc ekonomiczna:**

- **w przypadku dorosłych** – to odmawianie lub ograniczanie dostępu do wspólnych środków finansowych lub odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie bądź ograniczanie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych potrzeb materialnych rodziny, ale również niszczenie przedmiotów itp.;
- **w przypadku osób starszych i niepełnosprawnych** polega na wykorzystaniu finansowym osoby starszej/niepełnosprawnej lub uzależnieniu jej od członka rodziny. Może przejawiać się w odbieraniu renty/emerytury, wydzielaniu pieniędzy, zmuszaniu do podpisywania zobowiązań finansowych, zmiany testamentu, przepisywania (darowizn) nieruchomości, dóbr, pieniędzy itp.;
- **w przypadku dzieci** – to niezapewnianie odpowiednich warunków do rozwoju dziecka, m.in. odpowiedniego odżywiania, ubrania, potrzeb edukacyjnych czy schronienia, w ramach środków dostępnych rodzicom lub opiekunom. Jest to jedna z form zaniedbania;

### **zaniedbanie:**

- **w przypadku dzieci** – to brak odpowiedniej opieki, np. pozostawianie dziecka bez opieki, niechodzenie z nim do lekarza, unikanie kontaktu z dzieckiem. Brak zainteresowania potrzebami emocjonalnymi dziecka oraz brak działań zapewniających mu poczucie bezpieczeństwa powodują lub mogą powodować

uszczerbek na jego zdrowiu lub zaburzenie prawidłowego rozwoju psychicznego, moralnego czy społecznego;

- **w przypadku osób starszych i niepełnosprawnych** – to brak zainteresowania potrzebami emocjonalnymi osoby starszej bądź niepełnosprawnej oraz brak działań zapewniających poczucie bezpieczeństwa, które powoduje lub może powodować uszczerbek na jej zdrowiu. To m.in.: uniemożliwianie lub ograniczanie kontaktu z lekarzem, pozostawianie bez opieki, jeśli dana osoba jej wymaga, zaniedbywanie higieny osób leżących.

**Uwaga!** Dzieci, które są „tylko” świadkami przemocy między rodzicami/opiekunami, także jej doświadczają.

## DLACZEGO OSOBY DOZNAJĄCE PRZEMOCY POZOSTAJĄ W KRZYWDZĄCYM ZWIĄZKU?

Osoby, które doświadczają przemocy, odczuwają lęk przed osobą, która je krzywdzi. Nie chodzi tylko o agresję fizyczną, ale także o agresję słowną (np. obwinianie, wyzywanie, poniżanie, straszenie). Zanim ujawnią to, co dzieje się w domu, starają się same poradzić sobie z tą sytuacją.

Próbują:

- bagatelizować i/lub tłumaczyć zachowania osoby stosującej przemoc,
- tłumaczyć siebie i swoje zachowania,
- unikać agresji (schodzą z drogi, wykonują polecenia osoby stosującej przemoc),
- przewidzieć potrzeby osoby stosującej przemoc.

Wszystko to w nadziei, że osoba stosująca przemoc zrozumie i uzna ich potrzeby, a w konsekwencji zaprzestanie krzywdzenia.

Im dłużej trwa sytuacja krzywdzenia, tym silniej osoba doświadczająca przemocy odczuwa bezsilność i mniej wierzy w swoją moc. Jednocześnie, skupiając się głównie na potrzebach osoby stosującej przemoc, traci kontakt z samą sobą.

Osoby doznające przemocy pozostają w krzywdzącym związku m.in. z powodu:

- lęku przed zemstą ze strony osoby stosującej przemoc,
- wstydu i upokorzenia,
- zależności finansowej od osoby stosującej przemoc,
- uwarunkowań kulturowo-religijnych,

- obwiniania siebie za przemoc,
- poczucia, że nie poradzą sobie same w życiu.

Osoby doświadczające przemocy najczęściej ujawniają ją w sytuacji gwałtownej agresji ze strony osoby stosującej przemoc lub gdy widzą skutki doświadczania przemocy u najbliższych, np. w funkcjonowaniu swoich dzieci.

**Uwaga!** Przemoc w rodzinie jest procesem, który ma tendencję do cyklicznego powtarzania się. Przemoc nieujawniona sama nie zniknie.

## CO TO JEST PROCEDURA „NIEBIESKIE KARTY”?

Procedura „Niebieskie Karty” to rodzaj interwencji wskazany w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie w sytuacjach, gdy istnieje podejrzenie występowania przemocy. To wszystkie czynności podejmowane przez specjalistów, które mają na celu rozpoznanie, czy w rodzinie dochodzi do przemocy i zatrzymanie dalszego krzywdzenia.

Chodzi o takie czynności, jak:

- udzielanie niezbędnej pomocy osobie dotkniętej przemocą i jej rodzinie, w tym pierwsza pomoc – **policja**;
- podejmowanie czynności niezbędnych do ochrony zdrowia, życia i mienia osób dotkniętych przemocą, np. zatrzymanie osoby stosującej przemoc – **policja**;
- przeprowadzenie w miejscu zdarzenia czynności dla zabezpieczenia śladów i dowodów przestępstwa, np. opis zniszczeń, zebranie informacji o zdarzeniu – **policja**;
- organizowanie pomocy medycznej w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, np. wezwanie karetki pogotowia – **policja, pomoc społeczna, gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych, oświata**;
- udzielanie informacji o uprawnieniu do uzyskania bezpłatnego zaświadczenia o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy – **ochrona zdrowia**;
- udzielanie informacji o możliwościach uzyskania pomocy psychologicznej, prawej, socjalnej i pedagogicznej, a także o instytucjach świadczących pomoc, formach pomocy dla dzieci oraz możliwościach na przyszłość, np. poinformowanie o miejscach, w których taką pomoc można uzyskać – **pomoc społeczna, ochrona zdrowia, gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych, oświata, policja**;

- pomoc w zorganizowaniu schronienia osobie doznającej przemocy w całodobowej placówce, np. skontaktowanie osoby pokrzywdzonej z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej – **pomoc społeczna, gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych, oświata**;
- przeprowadzenie rozmowy z osobą stosującą przemoc na temat konsekwencji prawnych popełnianych przez nią czynów oraz motywowanie jej do udziału w programach korekcyjno-edukacyjnych – **policja, pomoc społeczna, gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych, oświata**;
- diagnoza sytuacji i potrzeb osoby doznającej przemocy, np. określenie stopnia zagrożenia, rozmowa o tym, jakiej pomocy potrzebuje – **pomoc społeczna, gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych, oświata**;
- działania zapobiegawcze w rodzinach zagrożonych wystąpieniem przemocy, składanie systematycznych wizyt w rodzinie dotkniętej przemocą – **policja, pomoc społeczna, kuratorzy**;
- wspólne opracowanie wraz z osobą doświadczającą przemocy indywidualnego planu pomocy, który zawiera opis działań, np. czy, kogo i jak ma zawiadamiać o kolejnych atakach ze strony osoby stosującej przemoc, co zrobią służby, jeśli te ataki się powtórzą – **zespół interdyscyplinarny/grupa robocza** (definicje w słowniczku);
- rozstrzygnięcie o zakończeniu procedury „Niebieskie Karty” – **zespół interdyscyplinarny**.

**Uwaga!** Osoba doświadczająca przemocy ma prawo do badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju doznanych uszkodzeń ciała oraz otrzymania bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego.

## CZY W RODZINIE MOŻE BYĆ ZAŁOŻONYCH KILKA „NIEBIESKICH KART”?

Jedna rodzina może mieć założonych wiele „Niebieskich Kart”. Oznacza to, że np. kolejna interwencja policji dotycząca sytuacji przemocy domowej może zostać udokumentowana poprzez wypełnienie formularza „Niebieska Karta - A”.

**Uwaga!** Każda interwencja policji powinna zostać udokumentowana (wynika to z wewnętrznych przepisów), np. notatką służbową.

Procedura „Niebieskie Karty” może być rozpoczęta przez pracowników:

- policji,
- pomocy społecznej,
- oświaty (nauczycieli, wychowawców, pedagogów, psychologów w szkołach, przedszkolach, poradniach psychologiczno-pedagogicznych),
- ochrony zdrowia (pielęgniarki, lekarzy, położnych, ratowników medycznych i innych),
- dzielnicowych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

Oznacza to, że każdemu z wyżej wymienionych specjalistów możesz powiedzieć o swojej sytuacji domowej i ma on obowiązek uruchomić procedurę „Niebieskie Karty”, wypełniając formularz A, jeśli będzie miał podejrzenie, że w Twojej rodzinie dochodzi do przemocy.

**Uwaga!** Przedstawiciel służb zobowiązanych do realizacji procedury „Niebieskie Karty” może ją uruchomić bez Twojej zgody, jeśli podejrzewa, że w Twoim domu dochodzi do przemocy.

**Uwaga!** Czasem osoby stosujące przemoc żądają od swoich bliskich wycofania procedury „Niebieskie Karty”. Nie jest to możliwe, bo decyzję o rozpoczęciu procedury podejmuje przedstawiciel służb (bez względu na to, czy było to zgodne z Twoimi oczekiwaniami, czy też nie) i tylko zespół interdyscyplinarny może ją zakończyć. Procedura nie może zostać zamknięta na Twój wniosek.

## CO TO ZNACZY, ŻE ZACHODZI PODEJRZENIE PRZEMOCY W RODZINIE?

Gdy opowiadasz o swojej sytuacji domowej, mówisz o swoich odczuciach, przytaczasz konkretne fakty, dzielisz się swoimi obawami. Towarzyszą temu silne emocje. Specjalista, który Cię słucha, nawet jeśli nie był świadkiem zdarzeń, o których mówisz, w oparciu o swoją wiedzę i doświadczenie podejmuje decyzję o uruchomieniu procedury „Niebieskie Karty”. Oznacza to, że **nie wie na pewno, ale ma podejrzenie**, że doświadczasz przemocy w swoim domu.



**Uwaga!** Zdarza się, że osoby stosujące przemoc także zgłaszają się do instytucji zobowiązanych do inicjowania procedury „Niebieskie Karty” i przedstawiają siebie jako osobę pokrzywdzoną.

Może się zdarzyć, że przedstawiciel służb, słuchając takiej relacji, zdecyduje się na rozpoczęcie procedury „Niebieskie Karty”. Zadaniem specjalistów w dalszej kolejności jest pogłębienie diagnozy sytuacji rodzinnej pod kątem przemocy i rozpoznanie, czy i kto w danej rodzinie jest krzywdzony.

Samo wszczęcie procedury nie grozi osobom czy rodzinie, której dotyczy, żadnymi prawnymi konsekwencjami. Nie jest równoznaczne z wszczęciem postępowania karnego. Jej rozpoczęcie jest sygnałem dla specjalistów ze służb pomocowych, aby sprawdzili sytuację w rodzinie.

**Uwaga!** Procedura „Niebieskie Karty” nie jest postępowaniem karnym.

Zgodnie z art. 12 Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie służby mają obowiązek niezwłocznie powiadomić policję lub prokuraturę o podejrzeniu popełnienia przestępstwa z użyciem przemocy, które jest ścigane z urzędu.

**Kto zawiadamia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa w ramach procedury „Niebieskie Karty”:**

- przedstawiciel podmiotu inicjującego procedurę,
- zespół interdyscyplinarny/grupa robocza.

Może się zdarzyć, że przedstawiciel policji, rozmawiając z Tobą, zapyta Cię, czy chcesz złożyć zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Decyzja o tym, czy złożysz zawiadomienie, należy do Ciebie. Pamiętaj jednak, że instytucje działające w ramach procedury „Niebieskie Karty” mogą złożyć takie zawiadomienie bez Twojej zgody.

**Uwaga!** Procedurę karną rozpoczyna zawiadomienie policji lub prokuratury o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Jeśli pracownik instytucji, z którą miałas/miałeś kontakt w ramach procedury „Niebieskie Karty”, nie złożył takiego zawiadomienia, masz prawo zapytać go, co było powodem takiej decyzji.

**Uwaga!** Nie każde przestępstwo jest ścigane z urzędu. Jeśli specjalista poinformuje Cię, że dane przestępstwo może być zgłoszone tylko przez osobę pokrzywdzoną, wtedy decyzję o zgłoszeniu będziesz musiał/musiła podjąć sam/sama.

## ETAPY REALIZOWANIA PROCEDURY „NIEBIESKIE KARTY”

### 1. Wypełnienie formularza „Niebieska Karta - A” rozpoczyna procedurę

Podczas wypełniania formularza „Niebieska Karta - A” przedstawiciel instytucji zobowiązanej do realizacji procedury:

- spisze dane personalne Twoje i Twoich bliskich (wiek, stopień pokrewieństwa, adres zamieszkania, telefony kontaktowe, miejsca zatrudnienia i edukacji, w przypadku dzieci);
- spisze dane ewentualnych świadków przemocy (adres i telefon kontaktowy);
- przeanalizuje z Tobą katalog agresywnych zachowań, aby pomóc Ci zidentyfikować te, których doświadczasz od bliskiej osoby;
- dopyta o działania, jakie już wcześniej były podejmowane w celu zmiany sytuacji w rodzinie;
- opíše miejsce zdarzenia, jeśli jest jego świadkiem;
- wręczy formularz „Niebieska Karta - B”, który zawiera ważne informacje dotyczące zjawiska przemocy, katalog i opis możliwych przestępstw popełnianych z użyciem przemocy w rodzinie oraz informacje dotyczące praw osób doświadczających przemocy. Powinny się tam także znaleźć adresy instytucji, organizacji udzielających pomocy na terenie Twojej dzielnicy, z których możesz skorzystać;
- wypełniony formularz „Niebieska Karta - A” prześle do właściwego zespołu interdyscyplinarnego.

**Uwaga!** Formularz „Niebieska Karta - A” powinien być wypełniany bez obecności osoby stosującej przemoc. Jeśli jest inaczej (np. podczas interwencji policji), masz prawo o to poprosić.

**Uwaga!** Wszystkie formularze „Niebieska Karta - A” trafiają do zespołu interdyscyplinarnego w dzielnicy, w której mieszkasz. Jeśli się przeprowadziłaś/przeprowadziłeś, a wcześniej były wypełniane „Niebieskie Karty”, powiedz o tym osobie wypełniającej formularz.

**Uwaga!** Jeśli przemoc ujawnia dziecko, formularz „Niebieska Karta - A” jest wypełniany bez jego obecności. W takich sytuacjach formularz wypełniany jest w obecności niekrzywdzącego rodzica, opiekuna prawnego lub opiekuna faktycznego (definicje w słowniczku).

Po otrzymaniu i zapoznaniu się z wypełnionym formularzem „Niebieska Karta - A”, zespół interdyscyplinarny (definicja w słowniczku) podejmie decyzję, czy sam będzie kontynuował procedurę, czy dla Twojej rodziny powoła grupę roboczą (definicja w słowniczku). Bez względu na to, jaką decyzję podejmie, zostaniesz zaproszona/zaproszony na spotkanie w ramach procedury „Niebieskie Karty”, podczas którego zostanie wypełniony formularz „Niebieska Karta - C” (w przypadku dziecka jest on wypełniany z udziałem opiekuna, który go nie krzywdzi).

## 2. Wypełnianie formularza „Niebieska Karta - C” i stworzenie indywidualnego planu pomocy

Wypełnianie formularza „Niebieska Karta - C” to sytuacja, w której specjalista wspólnie z osobą dotkniętą przemocą analizuje jej sytuację rodzinną. Przed przystąpieniem do tej analizy, osoba wypełniająca formularz dokona weryfikacji Twoich danych.

Podczas wypełniania formularza „Niebieska Karta - C” przedstawiciel (przedstawiciele) instytucji zobowiązanych do realizacji procedury „Niebieskie Karty”:

- przeanalizuje razem z Tobą aktualną sytuację zawodową, ekonomiczną, mieszkaniową i zdrowotną Twojej rodziny. Dlatego może pytać o:
  - bezpieczeństwo Twoje i Twoich dzieci,
  - jak sobie dotąd radziłaś/radziłeś z sytuacją przemocy,
  - czego potrzebujesz w obecnej sytuacji,
  - jakie masz oczekiwania związane z procedurą;

**Uwaga!** Jeśli podczas spotkania nie zostaniesz zapytana/zapytany o swoje potrzeby i oczekiwania związane z procedurą, powiedz o tym sama/sam. Nie każde oczekiwanie jest możliwe do realizacji, ale to nie znaczy, że nie możesz o tym powiedzieć.

- powie o:
  - przysługujących Ci prawach,
  - miejscach pomocy, z których możesz skorzystać,
  - czynnościach, jakie zostały lub będą podjęte w związku z procedurą „Niebieskie Karty”, np. zawiadomienie policji/prokuratury o podejrzeniu popełnienia przestępstwa, złożenie wniosku do sądu rodzinnego o wgląd w sytuację dzieci itp.;

**Uwaga!** Jeśli masz wątpliwości, czy, gdzie i jak możesz skorzystać z pomocy medycznej, prawnej, psychologicznej, socjalnej, rodzinnej, zapytaj o to. Czasem sama wiedza, gdzie szukać pomocy, może podnieść Twoje poczucie bezpieczeństwa.

- stworzy wraz z Tobą indywidualny plan pomocy.

**Indywidualny plan pomocy** to działania, jakie specjaliści zaplanują razem z Tobą podczas spotkania lub kilku spotkań, aby poprawić sytuację życiową Twoją i Twojej rodziny. To szczególny moment w całej procedurze. W budowaniu indywidualnego planu pomocy spotykają się dwie perspektywy:

- Twoja, czyli osoby doświadczającej przemocy oraz
- służb, czyli osób interweniujących.

Mimo wspólnego celu, jakim jest zatrzymanie przemocy w Twojej rodzinie, Ty i przedstawiciele instytucji możecie inaczej widzieć sposób dochodzenia do celu.

Wiele osób doświadczających przemocy ma nadzieję, że samo rozpoczęcie procedury „Niebieskie Karty” coś zmieni w ich sytuacji rodzinnej, że ujawnienie krzywdy i pojawienie się służb w życiu rodziny zatrzyma przemoc. Nie widzą swojej dalszej roli w poradzeniu sobie z przemocą.

Specjaliści wiedzą, że ich interwencja może być niezbędna w zatrzymaniu przemocy, ale wiedzą także, że aktywność osoby doświadczającej przemocy może przyczynić się do trwałej zmiany tej sytuacji.

**Uwaga!** W ramach procedury „Niebieskie Karty” specjaliści będą potrzebowali również Twojej pomocy w planowaniu i realizacji różnych działań.

- Dlatego w trakcie budowania indywidualnego planu pomocy będą zachęcać Cię do:
- informowania o każdorazowych aktach przemocy;
  - zgłoszenia partnera/partnerki do dzielnicowej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych (jeśli ma problem z uzależnieniem);

- korzystania z pomocy psychologicznej (konsultacji, wsparcia, udziału w grupie wsparcia dla osób doświadczających przemocy i warsztatach umiejętności społecznych czy treningach radzenia sobie ze stresem, terapii);
- korzystania z pomocy psychologicznej adresowanej do dzieci itp.

Dobry plan powinien zawierać:

- cel – po co to robię?;
- zadania – co muszę zrobić, aby osiągnąć cel?;
- działania – jak to zrobić, kto ma to zrobić i w jakim czasie?

Dlatego indywidualny plan pomocy powinien zawierać listę konkretnych działań z opisem, kto i do kiedy co robi.

**Uwaga!** Podczas tworzenia indywidualnego planu pomocy ujawniaj swoje potrzeby, dopytuj, jeśli czegoś nie rozumiesz, proponuj swoje rozwiązania.

### 3. Wypełnianie formularza „Niebieska Karta - D”

Osoba wskazana przez Ciebie jako stosująca przemoc zostanie zaproszona na spotkanie z zespołem interdyscyplinarnym/grupą roboczą i zostanie w jej obecności wypełniony formularz „Niebieska Karta - D”. Zawiera on dane osoby, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc. Pytania w nim zawarte pozwolą na analizę zachowania tej osoby wobec najbliższych, jej nałogów, trudności i ewentualnych wcześniejszych interwencji lub podejmowanych działań w zakresie przeciwdziałania przemocy. To spotkanie jest także okazją do motywowania osoby wskazanej jako stosującej przemoc do poszukiwania dla siebie pomocy oraz informowania jej, jakie działania zostaną podjęte, jeśli jej zachowanie się nie zmieni.

**Uwaga!** Jeśli osoba wskazana jako stosująca przemoc nie pojawi się na spotkaniu w ramach toczącej się procedury „Niebieskie Karty”, nie wstrzymuje to działań specjalistów. Procedura toczy się nadal.

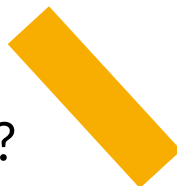
### 4. Zakończenie procedury „Niebieskie Karty”

**Kiedy procedura „Niebieskie Karty” może zostać zakończona?**

Zakończenie procedury „Niebieskie Karty” następuje w przypadku:

- zatrzymania przemocy w rodzinie i uzasadnionego przypuszczenia o zaprzestaniu dalszego jej stosowania oraz po zrealizowaniu indywidualnego planu pomocy,
- rozstrzygnięcia o braku zasadności podejmowania działań.

# CO TO ZNACZY, ŻE PRZEMOC USTAŁA?



Najprościej można powiedzieć, że jest to sytuacja, w której osoba stosująca przemoc nie krzywdzi swoich bliskich. Dzieje się tak wtedy, gdy:

- osoba stosująca przemoc powstrzymuje się od zachowań krzywdzących i/lub
- osoba stosująca przemoc skutecznie została odizolowana od osób, wobec których stosowała przemoc.

Można powiedzieć także, że sytuacja przemocy ustała, jeśli osoba jej doznająca w skuteczny sposób nauczy się radzić sobie w tej sytuacji. Można to poznać po tym, że:

- rozpoznaje zachowania przemocowe,
- podejmuje działania ujawniające sytuację przemocy,
- myśli i podąża za swoimi potrzebami,
- podejmuje własne decyzje,
- nie koncentruje się na potrzebach i oczekiwaniach osoby stosującej przemoc,
- nie bierze odpowiedzialności za zachowania osoby stosującej przemoc,
- nie bierze odpowiedzialności za stan emocjonalny osoby stosującej przemoc,
- koncentruje się na zmianie swojej sytuacji, a nie na zmianie swojego partnera/partnerki.

Gdy zwiększają się umiejętności osoby doświadczającej przemocy w ochronie swoich granic, wtedy nierównowaga sił (jedna z podstawowych cech charakterystycznych dla przemocy) maleje lub zostaje wyeliminowana. W takiej sytuacji mamy do czynienia z konfliktem.

Czasem osoby stosujące przemoc żądają od swoich bliskich wycofania się z procedury „Niebieskie Karty” lub osoby doświadczające przemocy, chcąc uniknąć agresji osoby stosującej przemoc, same proszą o zamknięcie procedury. Nie jest to możliwe.

**Uwaga!** Decyzję o zakończeniu procedury „Niebieskie Karty” w Twojej rodzinie podejmuje zespół interdyscyplinarny na wniosek grupy roboczej. Powinien on także poinformować Cię pisemnie o tym fakcie.

# SŁOWNICZEK

**Dobra osobiste** to zbiór podstawowych praw, które przysługują każdemu człowiekowi (np. prawo do życia, nietykalności, prywatności, szacunku, godności, wolności przekonań, dobrego imienia itp.). Lista tych praw nie jest zamknięta. Mimo że nie są to dobra materialne i nie da się ich policzyć czy zmierzyć, są chronione prawem. Oznacza to, że osoba naruszająca je swoim bezprawnym działaniem powinna się liczyć z konsekwencjami prawnymi.

**Grupa korekcyjno-edukacyjna** to zajęcia skierowane do osób stosujących przemoc wobec najbliższych. Podczas spotkań prowadzone są działania psychologiczne i edukacyjne po to, aby osoba stosująca przemoc nauczyła się wyrażać swoje potrzeby i emocje, nie krzywdząc innych.

**Grupa robocza** to zespół specjalistów powołany przez Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, którego głównym zadaniem jest praca nad zatrzymaniem przemocy oraz pomoc rodzinie nią dotkniętej. W skład grupy roboczej mogą wchodzić przedstawiciele instytucji/organizacji znający rodzinę lub poszczególnych jej członków, którzy ze względu na swoją specjalizację i rejon działania mogą być pomocni w pracy tej grupy.

**Grupa socjoterapeutyczna** to metoda pracy z dziećmi i młodzieżą, która ma trudności w codziennym życiu (np. wycofuje się, wchodzi w konflikty). Podczas zajęć uczestnicy ćwiczą swoje umiejętności społeczne (np. okazywania w akceptowalny sposób emocji, wyrażania potrzeb, radzenia sobie z konfliktami, współpracy i komunikowania się z otoczeniem).

**Grupa wsparcia dla osób doświadczających przemocy** to forma pomocy psychologicznej dla osób, które ze względu na sytuację przemocy borykają się uczuciem lęku, chaosu i poczuciem bezradności. Podczas spotkań prowadzone są działania psychologiczne i edukacyjne mające na celu udzielenie wsparcia i pomocy osobom doświadczającym przemocy.

**Indywidualny plan pomocy** to wszystkie działania zaplanowane przez specjalistów wspólnie z osobą doświadczającą przemocy w ramach procedury „Niebieskie Karty”. Celem tych działań jest zatrzymanie przemocy i poprawa sytuacji życiowej osoby doświadczającej przemocy oraz jej rodziny.

**Interwencja kryzysowa** to działania nastawione na pomoc w uporaniu się z kryzysem. Obejmuje wiele czynności: od zapewnienia bezpieczeństwa (np. pomocy w zorganizowaniu schronienia) czy leczenia (np. wezwanie karetki, udzielenie pierwszej pomocy) aż po pomoc w zorganizowaniu wsparcia psychologicznego lub terapii. Są to także działania eliminujące zachowania zagrażające innym, np. rozmowa z osobą stosującą przemoc i/lub oddzielenie jej od osób, które krzywdzi.

**Konsultacja psychologiczna** to indywidualne spotkanie z psychologiem bądź terapeutą lub innym specjalistą w celu wstępnego określenia problemów klienta oraz ustalenia dalszych kroków i rodzaju pomocy (wsparcie psychologiczne – indywidualne lub grupowe, terapia – indywidualna lub grupowa, konsultacja psychiatryczna itp.).

**Mediacja** to metoda rozwiązywania sporów w obecności mediatora. Warunkiem mediacji jest dobrowolne uczestnictwo, poufność treści ujawnianych na spotkaniu oraz bezstronność mediatora. Mediacja ma na celu stworzenie warunków umożliwiających osiągnięcie porozumienia, na które obie strony się zgadzają, a nie narzucenie im jakiegoś rozwiązania. Mediacja zakłada równość tych, którzy w niej biorą udział. W sytuacji przemocy między osobą stosującą przemoc a osobą jej doświadczającą nie ma równowagi sił, dlatego w takich sytuacjach mediacja nie jest wskazana i nie powinno się jej proponować.

**Obdukcja** to opinia sądowo-lekarska wykonana przez biegłego lekarza medycyny sądowej. Służy potwierdzeniu doznanych przez osobę pokrzywdzoną obrażeń, określeniu prawdopodobnego czasu ich powstania oraz prawnej oceny naruszenia czynności narządów ciała. Innymi słowy: lekarz określa, w jakim stopniu dany czyn spowodował rozstrój zdrowia osoby pokrzywdzonej, co jest potrzebne do zakwalifikowania go do rodzaju przestępstwa. Obdukcja jest badaniem płatnym, ale jeśli jest wykonywana na zlecenie prokuratury, jej koszt ponosi Skarb Państwa.

**Osoba doznająca przemocy** to osoba, która doznała krzywdy fizycznej, psychicznej, ekonomicznej czy seksualnej lub padła ofiarą zaniedbania ze strony osoby, która ma nad nią przewagę (fizyczną, psychiczną czy ekonomiczną).

**Osoba stosująca przemoc** to osoba, która – działając świadomie z wykorzystaniem swojej przewagi (nie tylko fizycznej) – prezentuje zachowania agresywne, narusza godność i dobra osobiste drugiego człowieka, wywołując tym samym ból i cierpienie.

**Opiekun faktyczny** to osoba, która w danym momencie sprawuje bezpośrednią pieczę nad dzieckiem. Opiekunem faktycznym w sytuacji, gdy dziecko przebywa w szkole lub przedszkolu, może być nauczyciel lub wychowawca.



**Procedura „Niebieskie Karty”** to wskazany przez prawo rodzaj interwencji wobec rodziny, w której istnieje podejrzenie występowania przemocy.

**Przedstawiciel ustawowy** to rodzic bądź opiekun posiadający pełnię władzy rodzicielskiej lub opiekun prawny (osoba reprezentująca dziecko, ustanowiona przez sąd, w sytuacji gdy rodzicom nie przysługuje władza rodzicielska lub gdy rodzice nie żyją).

**Świadek** to każda osoba, która widziała, słyszała lub posiada informacje na temat zdarzenia. Oznacza to, że świadkiem przemocy może być nawet ta osoba, która słyszała od Ciebie o Twojej sytuacji domowej.

**Terapia** to forma pomocy w rozwiązywaniu problemów o podłożu psychologicznym. Obejmuje regularne spotkania terapeuty z pacjentem/klientem. Terapia jest procesem pogłębionym i może dotyczyć sytuacji z przeszłości, które objawiają się w teraźniejszości. Cele psychoterapii skierowane są zwykle na zmiany zachowań i postaw pacjenta, ale także na rozwój jego kompetencji emocjonalnych, np. na radzenie sobie z lękami oraz stresem, podniesienie samooceny, poprawę zdolności tworzenia więzi, współpracy i komunikowania się z otoczeniem czy też na poprawę własnej motywacji do działania. Terapia może trwać od kilku miesięcy do kilku lat.

**Wsparcie psychologiczne** to forma indywidualnego kontaktu z psychologiem/terapeutą lub innym specjalistą, ukierunkowanego na udzielenie pomocy klientowi w sprawie, która jest dla niego problematyczna. Podczas spotkań uwaga jest skoncentrowana na rozwiązywaniu bieżących trudności klienta, omawianiu jego potrzeb wynikających z tej sytuacji. Wsparcie psychologiczne jest formą krótkoterminowej pomocy – to zazwyczaj około 10 spotkań.

**Zaświadczenie lekarskie** to dokument wypełniany przez lekarza (nawet lekarza pierwszego kontaktu) po przeprowadzeniu badania, którego celem jest ustalenie przyczyn i rodzaju doznanych uszkodzeń ciała związanych z wystąpieniem przemocy w rodzinie. Wzór zaświadczenia lekarskiego w przypadkach przemocy określony został w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 22 października 2010 r. w sprawie wzoru zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie. Badanie lekarskie jest bezpłatne, a zaświadczenie stanowi dowód rzeczowy w sądzie.

**Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy** składa się z przedstawicieli: pomocy społecznej, policji, komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, oświaty, ochrony zdrowia, organizacji pozarządowych oraz zespołu kuratorskiej służby sądowej. Jego zadaniem jest koordynacja i integracja działań instytucji i organizacji w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Zajmuje się tworzeniem i realizacją lokalnej polityki zapobiegającej przemocy. Każda dzielnica Warszawy ma swój zespół interdyscyplinarny.

## GDZIE PO POMOC:

### STOWARZYSZENIE OPTA

ul. Marszałkowska 85 lok. 34, 00-683 Warszawa,

tel.: 22 626 05 00, 22 424 09 89

Oferta skierowana do osób dorosłych doznających przemocy w rodzinie oraz jej świadków i ze środowisk zagrożonych przemocą: konsultacje i interwencje specjalistów ds. przeciwdziałania przemocy / konsultacje i interwencje „advokata socjalnego” / poradnictwo psychologiczne / indywidualna psychoterapia krótkoterminowa / konsultacje prawne / grupa wsparcia dla osób doświadczających przemocy / zajęcia z zakresu umiejętności społecznych.

### FUNDACJA CENTRUM EDUKACJI LIDERSKIEJ

ul. Wiśniowa 42 lok. 39, 02-520 Warszawa,

tel.: 22 646 22 56

Oferta skierowana do osób doznających przemocy w rodzinie obecnie i w przeszłości: indywidualne konsultacje z psychologiem / grupa wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie.

### INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA PTP POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

ul. Korotyńskiego 13, 02-121 Warszawa, tel.: 22 823 96 64

Oferta skierowana do osób doznających przemocy w rodzinie: indywidualne konsultacje psychologiczne / grupa wsparcia dla osób, które doznają lub doznały przemocy w rodzinie / grupa wsparcia dla osób starszych doświadczających przemocy / konsultacje prawne i spotkania edukacyjne o tematyce prawnej.

Poradnia mailowa: [poradnia@niebieskalinia.pl](mailto:poradnia@niebieskalinia.pl),

Poradnia telefoniczna: 22 668 70 00,

Telefon zaufania: 801 120 002.

### FUNDACJA CENTRUM PRAW KOBIECI

ul. Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa, tel.: 22 622 25 17

Oferta skierowana do kobiet zagrożonych przemocą, doświadczających przemocy obecnie i w przeszłości, jak i osób z ich otoczenia: pierwszy kontakt z pokrzywdzonymi kobietami / poradnictwo prawne / poradnictwo psychologiczne oraz terapia / poradnictwo socjalno-zawodowe, działania interwencyjne i asysta w kontaktach z instytucjami / grupa terapeutyczno-teatralna / grupy z zakresu umiejętności społecznych.

Telefon zaufania: 22 621 35 37.

### FUNDACJA NOWY ŚWIAT KOBIECI

ul. Gałczyńskiego 3 m. 12, 00-362 Warszawa,

tel.: 535 563 623, 606 406 555

Oferta skierowana do kobiet, które przeszły przez doświadczenie przemocy: indywidualne doradztwo psychologiczne / terapia indywidualna.

### STOWARZYSZENIE OD-DO

ul. Siedmiogrodzka 5 kl. II, 01-204 Warszawa,

tel.: 22 632 09 09

Oferta skierowana do młodych dorosłych (18-25 lat) z rodzin z problemem uzależnienia i przemocy: indywidualne konsultacje psychologiczne / grupa wsparcia, warsztaty umiejętności społecznych.

### SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY

ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa,

tel.: 22 845 12 12, 667 833 400

Oferta: konsultacje psychologiczne indywidualne oraz dla par, terapia partnerska i rodzinna / terapia indywidualna krótko i długoterminowa dla osób doświadczających przemocy w rodzinie / grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie / grupy terapeutyczne / warsztaty asertywności / konsultacje psychiatryczne / konsultacje prawne.

Poradnia mailowa: [pomoc@przemocdomowa.pl](mailto:pomoc@przemocdomowa.pl).

### STOWARZYSZENIE NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

ul. Jaktorowska 4, 01-202 Warszawa,

tel.: 22 499 37 33

Oferta skierowana do osób doświadczających przemocy w rodzinie: indywidualne konsultacje diagnostyczne / warsztaty umiejętności psychologicznych.

## MIEJSCA SCHRONIENIA,

w których możesz uzyskać całonocowe wsparcie, pomoc socjalną, prawną, psychologiczną dla siebie i swoich dzieci:

### FUNDACJA CENTRUM PRAW KOBIECI

ul. Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa, tel.: 22 622 25 17

Oferta skierowana do kobiet z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży.

### OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ – HOSTEL

ul. 6 sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa, tel.: 22 855 44 32

Oferta skierowana do osób w sytuacji kryzysowej.

### STOWARZYSZENIE POMOCY I INTERWENCJI SPOŁECZNEJ – OŚRODEK WSPARCIA

ul. Chłubna 9a-9d, 03-051 Warszawa, tel.: 721 305 490

Oferta skierowana do kobiet z dziećmi i kobiet w ciąży (130 miejsc).

### STOWARZYSZENIE POMOCY I INTERWENCJI SPOŁECZNEJ – OŚRODEK DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „DOM”

ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa, tel.: 22 616 10 36

Oferta skierowana do kobiet z dziećmi (23 miejsca).

### SPECJALISTYCZNY OŚRODEK WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

ul. ks. J. Popiełuszki 24 (wejście od ul. Orzeszkowej), 05-820 Piastów, tel.: 22 753 45 56

Oferta skierowana do osób dotkniętych przemocą i jej skutkami.



Egzemplarz bezpłatny. Integralną częścią poradnika są:

- ulotki dedykowane: osobom starszym, osobom z zaburzeniami psychicznymi i dzieciom w sytuacji przemocy oraz osobom stosującym przemoc;
- mapa Warszawy zawierająca miejsca pomocy dla rodzin, w których dochodzi do przemocy.

