

ZUZANNA MAJ

przy współpracy
Wiktoria Buczek
Katarzyna Matusiak
Eliza Wypych
Aleksandra Sobierajska



Dlaczego o przemocy trzeba mówić głośno? Przewodnik po zjawisku, prawach i pomocy

Stowarzyszenie Inicjatywa
Obywatelska "Pro Civium"

Poznań 2026

ISBN 978-83-977724-5-8

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie.
2. Pojęcie przemocy.
 - 2.1. Kluczowe cechy przemocy.
 - 2.2. Definicja słownikowa.
 - 2.3. Definicja prawna.
 - 2.4. Cykl przemocy.
3. Rodzaje przemocy.
 - 3.1. Przemoc fizyczna.
 - 3.2. Przemoc psychiczna.
 - 3.3. Przemoc ekonomiczna.
 - 3.4. Przemoc seksualna.
 - 3.5. Cyberprzemoc.
 - 3.6. Mobbing.
 - 3.7. Prawa osób zatrudnionych na innej podstawie niż umowa o pracę.
4. Przemoc w Polsce i na świecie.
5. Co o przemocy mówi polskie prawo?
 - 5.1. Art. 207 Kodeksu karnego.
 - 5.2. Inne akty prawne.
6. Procedura "Niebieskie Karty".
 - 6.1. Przebieg procedury.
7. Praktyczne wskazówki dla osób doświadczających przemocy.
 - 7.1. Prawa pokrzywdzonego.
8. Zapobieganie i przeciwdziałanie przemocy.
 - 8.1. Ważne instytucje.
9. Przydatne linki, źródła i dane teleadresowe.
10. Zakończenie.

PRZYPISY

NATYCHMIASTOWA POMOC I WZORY PRAWNE (DO POBRANIA)

1. WPROWADZENIE.

Oddajemy w Wasze ręce Poradnik, który powstał dzięki uprzejmości specjalistek działających w Centrum Poradnictwa Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska "Pro Civium".

Przemoc jest jednym z najbardziej istotnych i uniwersalnych problemów, z jakimi mierzy się współczesne społeczeństwo. Niestety, dotyka ona ludzi bez względu na wiek, płeć, status społeczny czy wykształcenie. Może przybierać różne formy — od jawnej agresji fizycznej, przez subtelne manipulacje psychologiczne, aż po zaniedbanie ekonomiczne czy cyfrowe nękanie.

Ten Poradnik został napisany z myślą o każdej z Was. Niezależnie od tego, czy szukacie wsparcia jako osoba doświadczająca przemocy, bliski, który chce pomóc ofierze, czy po prostu chcecie zrozumieć to zjawisko i nauczyć się stawiać granice — znajdziecie tutaj rzetelne informacje i praktyczne wskazówki.

Naszym celem nie jest straszenie, lecz edukowanie, wzmocnienie i dostarczanie narzędzi. Zrozumienie mechanizmów przemocy to pierwszy krok do jej przerwania i rozpoczęcia procesu leczenia.

W niniejszym Poradniku będzie mowa o definicjach, rodzajach przemocy, cyklu agresji, a co najważniejsze – o sposobach reagowania, szukaniu profesjonalnej pomocy oraz budowaniu bezpiecznej przyszłości.

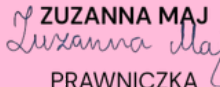
Pamiętajcie: Nie jesteście same, a to, co przeżywacie, nie dzieje się z Waszej winy. Każdy ma prawo do życia wolnego od strachu i bólu.


WIKTORIA BUCZEK

Z-ca Dyrektora
Centrum Poradnictwa
I Pion Wsparcia Rodzin Osób
Pozbawionych Wolności i Osadzonych


ELIZA WYPYCH

Dyrektor
Centrum Poradnictwa


ZUZANNA MAJ

PRAWNICZKA
Z-ca Dyrektora
Centrum Poradnictwa
II Pion Ochrony Praw Kobiet
i Młodzieży Dorosłej

2. POJĘCIE PRZEMOCY.

PRZEMOC TO CELOWE DZIAŁANIE LUB ZANIECHANIE, KTÓRE NARUSZA PRAWA I DOBRA OSOBISTE DRUGIEJ OSOBY, WYKORZYSTUJĄC PRZEWAGĘ SIŁY (FIZYCZNEJ, PSYCHICZNEJ LUB EKONOMICZNEJ), ABY ZRANIĆ, KONTROLOWAĆ LUB PODPORZĄDKOWAĆ OFIARĘ. OBEJMUJE ONO SZEROKI ZAKRES DZIAŁAŃ, OD FIZYCZNEJ AGRESJI, PO PRZEMOC PSYCHICZNĄ, SEKSUALNĄ I EKONOMICZNĄ, A JEGO CELEM JEST WYWOŁANIE CIERPIENIA I KRZYWDY.

2.1. KLUCZOWE CECHY PRZEMOCY.

CELOWOŚĆ I ŚWIADOMOŚĆ:

JEST TO INTENCJONALNE I PRZEMYŚLANE DZIAŁANIE, A NIE PRZYPADKOWE ZACHOWANIE.

NARUSZENIE PRAW:

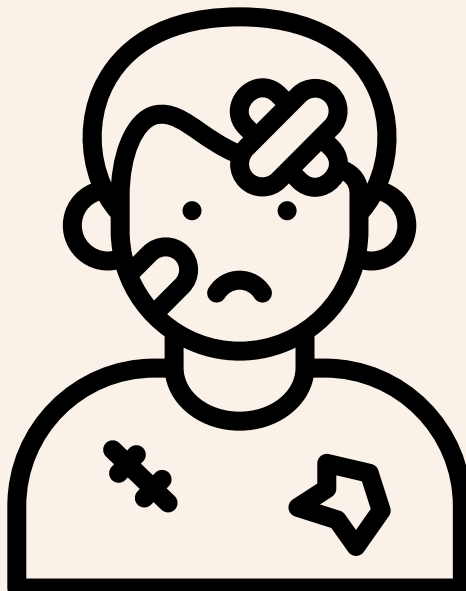
POLEGA NA NARUSZENIU GODNOŚCI, NIETYKALNOŚCI FIZYCZNEJ, WOLNOŚCI LUB INNYCH DÓBR OSOBISTYCH, CO PROWADZI DO SZKÓD NA ZDROWIU FIZYCZNYM LUB PSYCHICZNYM.

PRZEWAGA SPRAWCY:

ZAWSZE WYSTĘPUJE NIERÓWNOWAGA SIŁ – SPRAWCA POSIADA PRZEWAGĘ, A OFIARA JEST W POZYCJI SŁABSZEJ.

WYKORZYSTANIE PRZEWAGI:

SPRAWCA WYKORZYSTUJE TĘ PRZEWAGĘ DO KONTROLOWANIA, PODPORZĄDKOWANIA LUB ZMUSZENIA DRUGIEJ OSOBY DO OKREŚLONYCH ZACHOWAŃ, Wbrew jej woli.



2.2. DEFINICJA SŁOWNIKOWA.

Wielki Słownik Języka Polskiego: "działanie z użyciem siły fizycznej lub zastosowaniem przewagi innego typu w celu narzucenia komuś swojej woli lub zmuszenia do wykonania określonych czynności"

Słownik Języka Polskiego PWN: "przewaga wykorzystywana w celu narzucenia komuś swojej woli, wymuszenia czegoś na kimś; też: narzucona komuś bezprawnie władza"

2.3. DEFINICJA PRAWNA.

Zgodnie z art. 2 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 424 ze zm.) przemoc domowa to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

- a) narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- b) naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,
- c) powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,
- d) ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,
- e) istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej.



2.4. CYKL PRZEMOCY.

Mechanizm powtarzalności

Chociaż przemoc bywa postrzegana jako seria pojedynczych incydentów (jak opisano w przykładach przemocy fizycznej, psychicznej czy ekonomicznej), w rzeczywistości jest to powtarzalny wzorzec zachowań. Zrozumienie tego cyklu jest kluczowe, ponieważ pomaga ofierze dostrzec systematyczność działań sprawcy i przełamać poczucie winy oraz nadzieję na trwałą zmianę.

Prawna definicja przemocy domowej również potwierdza ten wzorzec, wskazując, że przemocą jest "jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie", a w orzecznictwie Sądu Najwyższego znęcanie się oznacza działanie "powtarzającym się w czasie albo jednorazowym, lecz intensywnym i rozciągniętym w czasie".



Cykl przemocy (często określany jako cykl agresji) dzieli się zazwyczaj na trzy fazy:

a) Faza narastającego napięcia

W tej fazie atmosfera staje się coraz bardziej napięta. Ofiara zaczyna odczuwać, że sprawca staje się drażliwy, krytyczny i wymaga podporządkowania. Kontrola i wykorzystywanie przewagi przez sprawcę wzrastają. Ofiara często stara się "chodzić na palcach", unikać konfliktów, spełniać wszelkie życzenia sprawcy i izolować się, aby nie prowokować dalszej agresji (co jest opisane w przykładach przemocy psychicznej i ekonomicznej).

b) Faza ostrej przemocy (Eksplzja)

Jest to moment, w którym napięcie osiąga punkt krytyczny, skutkując aktem jawnej agresji lub zaniedbania. Może to przyjąć formę bicia (przemoc fizyczna), intensywnego poniżania i krytyki (przemoc psychiczna) lub agresywnego odcięcia finansowego (przemoc ekonomiczna). Działanie to ma na celu narzucenie woli, kontrolę lub podporządkowanie ofiary. Po tej fazie następuje zazwyczaj moment szoku i strachu, ale także przejściowego uwolnienia napięcia.

c) Faza skruchy (Miodowy miesiąc)

Jest to najbardziej niebezpieczna faza cyklu, ponieważ podtrzymuje nadzieję ofiary na to, że relacja się poprawi. Sprawca odczuwa żal (często fałszywy), przeprasza, obiecuje poprawę, okazuje miłość i czułość, a czasem nawet obdarowuje ofiarę prezentami.

Dlaczego faza skruchy jest pułapką?

- Fałszywa nadzieja: Faza ta sprawia, że ofiara (lub jej bliscy) zaczyna wierzyć, że przemoc była jednorazowym "wypadkiem" lub "wybuchem złości", a nie stałym mechanizmem kontroli. Powstaje wrażenie, że sprawca się zmienił.
- Wzmocnienie cyklu: "Miodowy miesiąc" wzmacnia traumatyczną więź i sprawia, że ofiara bagatelizuje przemoc, czekając na powrót spokoju.
- Prawny kontekst: Sprawca w tej fazie może próbować wywierać presję na ofiarę, aby wycofała zawiadomienie o przestępstwie lub zmieniła zeznania. Należy pamiętać, że przestępstwo znęcania jest ścigane z urzędu, co oznacza, że ofiara, mimo skruchy sprawcy, nie może wycofać już złożonego zawiadomienia.

3. RODZAJE PRZEMOCY.

3.1. PRZEMOC FIZYCZNA.

Polega na celowym zadawaniu bólu i uszkodzeń ciała, np. biciu, popychaniu, szarpaniu, duszeniu, kopaniu, obezwładnianiu, policzkowaniu, przypalaniu papierosem, itp. Do tego rodzaju przemocy można zaliczyć jeszcze tzw. przemoc zaniedbania, czyli celowe niezaspokajanie podstawowych potrzeb, zwłaszcza wobec dzieci, osób starszych czy niepełnosprawnych. Może objawiać się brakiem odpowiedniej opieki medycznej, żywności czy odzieży, a także porzuceniem osoby, która szczególnie potrzebuje opieki.

Przykład:

Choć nadszedł już wieczór, w kuchni nie paliło się światło. Czekanie stało się rutyną, bowiem każda minuta przybliżała do nieuniknionego. O tej porze wracał Marek, mąż Ali. Nigdy nie było wiadomo, w jakim wróci nastroju.

Tego wieczoru wszedł, trzaskając drzwiami. Ala natychmiast wyprostowała się i odsunęła od blatu.

„Dlaczego jest tak ciemno?! I co to ma być za obiad?!” – warknął mężczyzna, rzucając klucze na stół. Trafiły w leżący tam kubek, który przewrócił się i rozbił na podłodze.

„Przepraszam, już sprzątam, kochanie” szepnęła Ala, schylając się.

Marek podszedł do niej, czerwony na twarzy. „Nie kochanie! Ty jesteś... jesteś po prostu niedorajdą!”

Zanim Ala zdążyła zareagować, poczuła mocne pchnięcie w plecy. Uderzyła ramieniem o szafkę. Przez chwilę stała oszołomiona, a ból przeszedł jej w ramię.

„A teraz rób mi kolację! I nie becz, bo dostaniesz poprawkę!” – syknął, odchodząc do salonu.

Ala zacisnęła zęby, łzy cisnęły jej się do oczu. Spojrzała na swoje ramię. Pod koszulą czuła już rosnący guz i promieniujący ból. Musiała dokończyć obiad.

Dopiero rano, gdy Marek wyszedł do pracy, z trudem ubrała kurtkę i poszła do pobliskiego ośrodka zdrowia. Lekarz po badaniu stwierdził siniaka i możliwe naderwanie ścięgna od uderzenia i pchnięcia.

Ala, trzymając w ręku zaświadczenie lekarskie, czuła, że ten kawałek papieru jest nie tylko opisem obrażeń, ale pierwszym, namacalnym dowodem na to, co się dzieje za zamkniętymi drzwiami. Dziś, po raz pierwszy od miesiący, wiedziała, że stan faktyczny jej życia wymaga pilnej zmiany.

3.2. PRZEMOC PSYCHICZNA.

Polega na wywołaniu poczucia strachu, upokorzenia i utraty poczucia własnej wartości. Obejmuje groźby, wyśmiewanie, szantaż, izolowanie od bliskich oraz naruszanie prywatności.

Przykład:

Atmosfera podczas obiadu jak zwykle była cicha. Aneta jadła powoli, starając się nie spojrzeć na męża, Piotra, siedzącego naprzeciwko.

Piotr, odkładając widelec, odezwał się: „Wiesz, Anetko, ta zupa jest... jadalna. Ale pamiętasz, jak robiła ją moja mama? Ona to miała talent. Ty jesteś chyba jedyną osobą, którą znam, która potrafi gotować bez grama smaku.”

Aneta spuściła wzrok. „Staralam się. Długo stałam przy garnkach.”

„Staralaś się? To jest właśnie problem. Twoje starania. One zawsze są na pół gwizdka. Tak jak z twoją pracą, pamiętasz? Wszyscy ci mówili, że jesteś zdolna, a ty? Zrezygnowałaś, bo się przestraszyłaś. Jesteś po prostu zbyt słaba psychicznie na większe wyzwania.”

Aneta poczuła ucisk w żołądku. Odkąd wyszła za Piotra, jej poczucie własnej wartości kurczyło się jak porzucona skarpetka. Każdą jej decyzję, każdy sukces, a nawet strój, który wybrała, komentował, sprowadzając do absurdu.

Wczoraj, gdy ekscytowała się kursem językowym, który chciała zacząć, Piotr uśmiechnął się szyderczo. „Po co ci to? Przecież i tak nie masz pamięci. Tylko wydasz moje pieniądze, a po miesiącu zapomnisz, jak masz na imię. Skończ z tymi swoimi głupimi pomysłami.”

Dziś rano, kiedy zobaczył, że umówiła się na kawę z koleżanką z dawnej pracy, powiedział: „Co ty w ogóle masz tym ludziom do powiedzenia? Że jesteś gorsza od nich? Nie ośmieszaj nas obojga swoimi frustracjami.”

Teraz, siedząc przy stole, Aneta nie czuła fizycznego bólu, ale jej głowa pulsowała od narastającego poczucia beznadziei. Była kontrolowana i poniżana za pomocą słów i ciągłej krytyki. Czuła się bezwartościową, niezdolną do podjęcia jakiegokolwiek decyzji.

“Przemoc psychiczna nie zostawia siniaków,” pomyślała Aneta, “ale niszczy coś głębszego – niszczy to, kim jesteś”. Cały ten systematyczny atak na jej psychikę stał się jej stanem faktycznym, utkanym z poczucia winy i wstydu.

3.4. PRZEMOC SEKSUALNA.

To inaczej zmuszanie do aktywności seksualnej wbrew woli, w tym gwałt, wykorzystanie seksualne oraz molestowanie.

Przykład:

Słońce ledwo wzeszło, malując niebo na bladopomarańczowo, kiedy Lena poczuła chłód, który nie miał nic wspólnego z porannym powietrzem. Siedziała na skraju łóżka, wciśnięta w róg małego, wynajętego pokoju. Nocny koszmar nie był nowością, ale ten... ten czuła nadal na skórze.

Wczorajsza impreza firmowa była hałaśliwa, pełna śmiechu, toastów i szefa, pana Marka, który zawsze wydawał się zbyt miły. Lena pamiętała, jak proponował jej "podwózkę", bo "jest już za późno, byś szła sama". Pamiętała, że czuła się zobowiązana, w końcu to szef.

Szczegóły były zamazane, jak film puszczone w przyspieszonym tempie, ale bolesne urywki powracały: ciężki zapach drogiej wody kolońskiej, dłoni na jej ramieniu, słowa, które brzmiały jak prośba, a nie rozkaz: "Zaufaj mi, Leno. Będziemy się dobrze bawić." I nagle wszystko zniknęło w chaosie strachu i paraliżu.

Teraz siedziała tam, w bezpiecznym świetle dnia, ale czuła się kompletnie naga. Nie fizycznie, lecz psychicznie. Rano napisał do niej SMS: "Świetnie się wczoraj bawiłem. Nie mów nikomu. W końcu nikt nie musi wiedzieć o naszej małej tajemnicy. PS. O podwyżkę nie musisz się martwić :)."

Jej żołądek skurczył się z obrzydzenia i beznadziei. Marek nie tylko odebrał jej kontrolę, ale teraz kupował jej milczenie za obietnicę awansu. Czuła, że już nigdy nie będzie w stanie spojrzeć mu w oczy, ani nikomu innemu. Jej kariera, jej spokój, jej poczucie bezpieczeństwa – wszystko zostało skradzione w jedną, straszną noc. A co najgorsze, czuła, że to jej wina, że powinna była uciec, krzyczeć, że powinna być "silniejsza".

Lena wstała, podeszła do lustra i zobaczyła kogoś obcego.

Wiedziała, że stoi na rozdrożu: albo pochowa tę prawdę głęboko, udając, że nic się nie stało, i da Markowi wygrać, albo znajdzie siłę, by podjąć walkę, której wynik był niepewny, ale której stawką była jej własna dusza.

Przemoc seksualna nie jest tylko chwilą, to cichy, niszczący pożar, który trwa długo po tym, jak zgasło światło.

3.5. CYBERPRZEMOC.

Szczególny rodzaj przemocy, do którego zaliczyć można wszystkie powyższe zachowania, przy czym sprawca wykorzystuje sieć Internet i posługuje się środkami masowego przekazu, np. udostępnia kompromitujące zdjęcia lub filmy przedstawiające jego ofiarę i mające na celu jej poniżenie, ośmieszenie czy utratę zaufania.

Cyberprzemoc przybiera różne, często bardzo inwazyjne formy:

Nękanie i groźby: wielokrotne wysyłanie poniżających, obraźliwych, niegrzecznych lub wrogich wiadomości. W przypadku stalkingu - powtarzające się, natarczywe próby kontaktu i kontrolowania.

Wysyłanie SMS-ów z pogroźkami; publikowanie nienawistnych komentarzy pod każdym postem ofiary; tworzenie fałszywych kont do nękania.

Wykluczenie/Odrzucenie: celowe ignorowanie, wykluczanie ofiary z grup online, czatów, forów lub gier. Usunięcie osoby z grup klasowych na komunikatorach bez podania powodu; zablokowanie na wszystkich platformach w celu izolacji.

Podszywanie się: kradzież tożsamości cyfrowej ofiary (np. hasła do konta) i wykorzystywanie jej do publikowania kompromitujących treści lub wysyłania wiadomości w imieniu ofiary. Logowanie się na konto ofiary na Facebooku i zamieszczanie wulgarnego statusu lub wiadomości.

Ujawnienie i upublicznienie: upublicznianie prywatnych informacji, zdjęć lub filmów ofiary bez jej zgody. Często dotyczy materiałów o charakterze intymnym lub kompromitującym. Rozsyłanie prywatnych zdjęć (tzw. revenge porn); ujawnienie sekretu osobistego na forum.

Ośmieszanie i poniżanie: rozpowszechnianie plotek, nieprawdziwych informacji lub memów ośmieszających ofiarę w celu zrujnowania jej reputacji. Tworzenie prześmiewczych filmików i ich udostępnianie; pisanie fałszywych recenzji dotyczących ofiary (np. na portalach anonimowych).

Szantażowanie: podstępne zdobywanie zaufania ofiary w celu uzyskania jej prywatnych informacji, a następnie szantażowanie ujawnieniem tych informacji. Wymuszanie pieniędzy lub świadczeń w zamian za niepublikowanie kompromitującego zdjęcia.

Charakterystyczne cechy cyberprzemocy

Cyberprzemoc różni się od tradycyjnego nękania z uwagi na specyfikę środowiska cyfrowego:

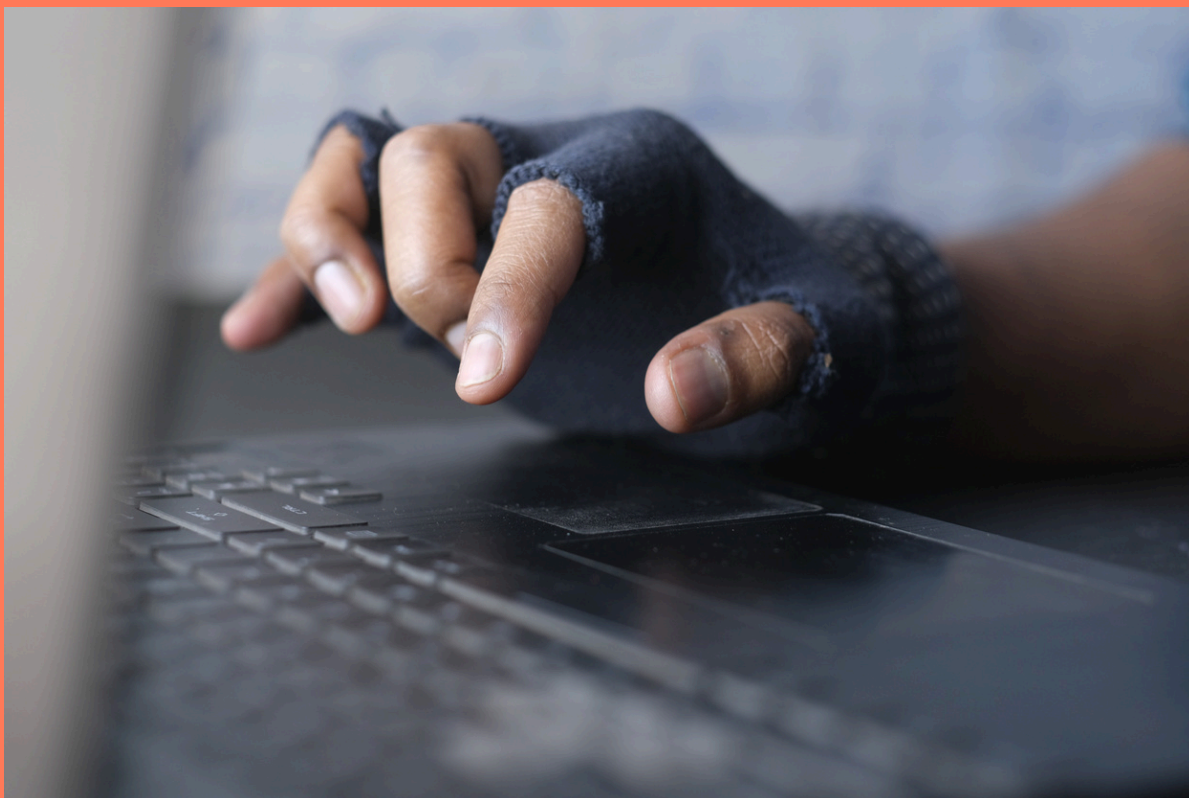
Anonimowość sprawcy: Sprawcy mogą ukrywać się pod fałszywymi kontami (fake'owe konta), co utrudnia identyfikację i zwiększa ich poczucie bezkarności.

Łatwość i szybkość rozpowszechniania: Treści raz zamieszczone w sieci są natychmiast dostępne dla szerokiego grona odbiorców i bardzo trudne do całkowitego usunięcia (tzw. efekt kuli śnieżnej).

Całodobowy zasięg: Agresja może następować o każdej porze, bez ograniczeń czasowych i przestrzennych, co oznacza, że ofiara nie ma schronienia przed prześladowaniem.

Trwałość dowodów: Chociaż trudno usunąć treści, pozostawiają one ślady (zrzuty ekranu, logi serwerów), które mogą służyć jako dowód w postępowaniu przed sądem.

W polskim prawie, w zależności od formy, cyberprzemoc może być kwalifikowana jako nękanie (art. 190a KK), znieważenie (art. 216 KK) lub zniesławienie (art. 212 KK).



Przykład:

Kaja kochała rysować. Jej cyfrowe szkice, pełne fantastycznych stworzeń i żywych kolorów, były jej schronieniem. Zawsze czekała na piątek, kiedy mogła opublikować nowy obraz na platformie "ArtSpace".

W zeszłym tygodniu wszystko się zmieniło. Opublikowała portret elfki w lśniącej zbroi. Komentarze początkowo były zachwycające. Ale potem pojawił się on. Użytkownik o nicku "PrawdziwyKrytyk".

Jego pierwszy komentarz był drwiący: „To jest amatorskie. Czy ty w ogóle wiesz, jak wyglądają proporcje? Wracaj do kolorowanek, dziecko.”

Kaja poczuła ukłucie, ale zignorowała to. Następnego dnia "PrawdziwyKrytyk" wrócił. Pod nowym postem pojawiło się z dziesięć negatywnych komentarzy, tym razem już bardziej osobistych i agresywnych: „Wszystko, co robisz, jest bezwartościowe. Twoje pomysły są odtwórcze, a technika przypomina kogoś, kto nigdy nie trzymał ołówka. Powinnaś usunąć konto i nie marnować nikomu czasu na oglądanie tego szajsu.”

Kaja zaczęła się denerwować. Odpisała, próbując się bronić, ale to tylko pogorszyło sytuację. "PrawdziwyKrytyk" zaczął ją śledzić. Wkrótce dołączyło do niego kilku innych użytkowników, którzy zaczęli tworzyć memy wyśmiewające jej rysunki i udostępniać je na innych platformach. Jej mail i prywatne wiadomości zostały zalane wiadomościami typu: „Jesteś zerem”, „Nikt cię nie chce widzieć w ArtSpace”.

W szkole, choć nikt o tym nie mówił, czuła na sobie wzrok. Przestała nosić koszulkę ze swoim ulubionym nadrukiem, bo wydawało jej się, że wszyscy wiedzą o "PrawdziwymKrytyku". Przestała rysować. Ołówek i tablet leżały nietknięte. W jej bezpiecznym schronieniu – w świecie cyfrowej twórczości – zapanował strach.

Pewnego popołudnia, kiedy jej telefon zawibrował kolejnym powiadomieniem, Kaja poczuła fizyczny ból w klatce piersiowej. Weszła na ArtSpace i, trzęsącymi się rękami, kliknęła "Usuń konto".

Cyberprzemoc nie zostawiła widocznych siniaków, ale spaliła most łączący Kają z jej pasją. Została w niej pustka i paraliżujący strach przed ponownym pokazaniem się światu. Bo "PrawdziwyKrytyk" mógł czaić się wszędzie, niewidoczny, anonimowy i zawsze gotowy do ataku. Straciła coś więcej niż konto: straciła wiarę w siebie i radość tworzenia.

3.6. MOBBING

Mobbing to nie tylko "trudny szef". Zgodnie z Kodeksem pracy to uporczywe i długotrwałe nękanie lub zastraszanie pracownika, które powoduje u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, ośmiesza go lub izoluje.

Jak rozpoznać mobbing?

Izolowanie: Pomijanie przy projektach, przenoszenie biurka w odosobnione miejsce, zakaz rozmów ze współpracownikami.

Uderzanie w godność: Wyśmiewanie życia prywatnego, publiczne krytykowanie wyglądu lub kompetencji.

Sabotaż pracy: Wydawanie sprzecznych poleceń, wyznaczanie nierealnych terminów (tzw. "wrzutki" na ostatnią chwilę) lub całkowite odbieranie zadań.

Twoja strategia działania (Krok po kroku):

- 1. Zbieraj dowody ("Dziennik Mobbingu"): Zapisuj każdą sytuację – datę, godzinę, świadków i treść incydentu. Zachowuj maile, SMS-y i screeny. W sądzie pracy to Twoja najsilniejsza broń.**
- 2. Konfrontacja (jeśli czujesz się na siłach): Wyraź jasny sprzeciw. Czasem sformułowanie: "Nie życzę sobie takich komentarzy, to narusza moje dobra osobiste" potrafi zatrzymać sprawcę, który czuł się bezkarny.**
- 3. Droga służbowa: Zgłoś sprawę przełożonemu mobbera, do działu HR lub skorzystaj z wewnętrznych procedur antymobbingowych (jeśli firma je posiada). Zrób to na piśmie.**

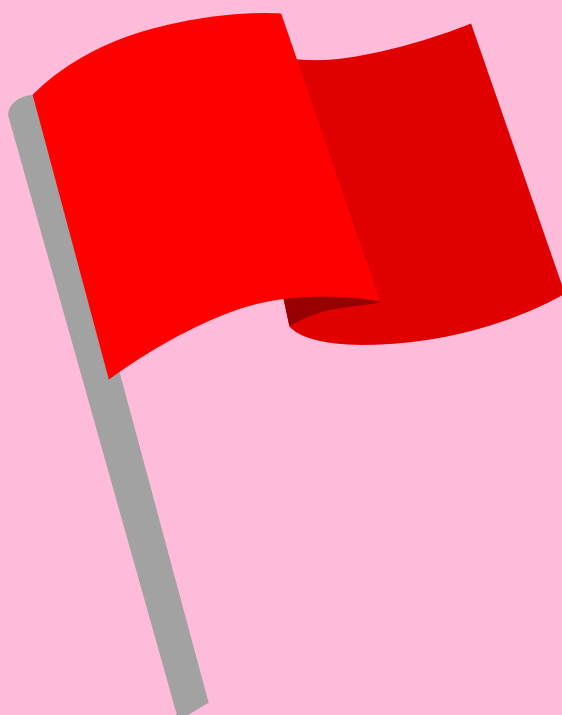
Ważne! Jeśli z powodu mobbingu Twoje zdrowie psychiczne podupadło (np. cierpisz na bezsenność, stany lękowe, depresję), koniecznie udaj się do lekarza psychiatry. Dokumentacja medyczna jest kluczowa w sprawach o zadośćuczynienie.

“Czerwone flagi” w pracy: Kiedy „trudny szef” staje się toksyczny?

Poniższe sygnały rzadko występują pojedynczo. Jeśli zauważasz u swojego przełożonego lub współpracownika kilka z nich jednocześnie, prawdopodobnie masz do czynienia z początkami mobbingu.

1. Komunikacja i relacje.

- **Publiczne upokarzanie:** Krytyka Twojej pracy odbywa się przy całym zespole, często w formie prześmiewczej lub agresywnej.
- **„Gaslighting” służbowy:** Przełożony wypiera się wcześniej ustalonych terminów lub poleceń („Nigdy tak nie mówiłem”, „Źle mnie zrozumiałaś”), by podważyć Twoje zaufanie do własnej pamięci.
- **Izolacja informacyjna:** Celowe „zapominanie” o zaproszeniu Cię na ważne spotkanie lub odcinanie od maili niezbędnych do wykonania zadania.
- **Ataki osobiste:** Komentarze dotyczące Twojego wyglądu, wykształcenia, sytuacji rodzinnej lub poglądów, które nie mają związku z pracą.



2. Organizacja pracy i zadania.

- **Zadania poniżej lub powyżej kwalifikacji:** Nagłe przydzielanie prac upokarzających (np. parzenie kawy osobie na stanowisku specjalistycznym) lub takich, których obiektywnie nie da się wykonać w danym czasie.
- **„Ruchome słupki bramkowe”:** Zmienianie wymagań w trakcie trwania projektu, tak abyś nigdy nie mogła go ukończyć „dobrze”.
- **Kontrola totalna (micromanagement):** Rozliczanie z każdej minuty pracy, sprawdzanie statusu zadań co 15 minut, brak zaufania do Twoich decyzji zawodowych.

3. Atmosfera i kultura organizacyjna.

- **Kultura „rodziny” (nadużywana):** Hasło „jesteśmy jak rodzina” jest używane jako emocjonalny szantaż, by zmusić Cię do darmowych nadgodzin lub rezygnacji z urlopu.
- **Nagradzanie donosicielstwa:** Promowanie osób, które przekazują przełożonemu plotki o innych pracownikach.
- **Wysoka rotacja:** Jeśli na Twoim stanowisku w ciągu ostatniego roku zmieniły się trzy osoby, to zazwyczaj problemem nie są pracownicy, lecz środowisko.

Historia Marty: "Pułapka perfekcjonizmu"

Marta od trzech lat była liderką zespołu graficznego w agencji reklamowej. Jej projekty wygrywały nagrody, a zespół ją uwielbiał. Wszystko zmieniło się, gdy jej bezpośrednim przełożonym został Robert.

Zaczął się od podważania autorytetu. Na spotkaniach z klientami Robert przerywał Marcie w pół zdania, mówiąc: *„Pozwól, Marto, że ja to wyjaśnię, techniczne aspekty bywają dla ciebie zbyt zawile”*. Robił to z pobłażliwym uśmiechem, sugerując, że Marta jest jedynie „estetyką”, a nie profesjonalistką.

Potem pojawił się emocjonalny szantaż. Robert zaczął komentować życie prywatne Marty. Gdy wychodziła z biura o 17:00, by odebrać dziecko z przedszkola, rzucał przy wszystkich: *„No tak, matka-polka idzie na etat domowy, a my tu musimy dociągnąć ten projekt. Szkoda, że brakuje ci zaangażowania”*. Marta, czując winę, zaczęła pracować nocami, by udowodnić swoją wartość.

Kolejnym etapem był sabotaż. Robert celowo nie przekazywał Marcie uwag od klienta do czasu, aż projekt był niemal gotowy. Wtedy wchodził do jej gabinetu i mówił: *„Znowu wszystko do poprawy. Marto, czy ty w ogóle słuchasz, co się do ciebie mówi? Twoja dekoncentracja zaczyna kosztować firmę prawdziwe pieniądze”*.

Marta zaczęła doświadczać objawów somatycznych – duszności przed wejściem do biura i drżenia rąk przy sprawdzaniu maili. Czuła się odizolowana, bo Robert zaczął rozpuszczać w biurze plotki, że Marta „nie radzi sobie z emocjami” i „jest niestabilna”.

Historia Marty to klasyczny przykład, w którym sprawca wykorzystuje subtelne mechanizmy nacisku, by doprowadzić ofiarę do załamania.

Aby Marta mogła odzyskać kontrolę i skutecznie walczyć o swoje prawa, powinna działać według poniższego planu:

Krok 1: Przejście z trybu „emocje” na tryb „dowody”

Marta musi przestać wierzyć w słowa Roberta i zacząć wierzyć w fakty.

Dziennik zdarzeń: Marta powinna zacząć zapisywać każdą sytuację: datę, godzinę, co dokładnie powiedział Robert i kto był świadkiem (np. „12 marca, spotkanie z klientem X, Robert przerwał mi wypowiedź, sugerując brak kompetencji technicznych, świadkowie: Anna i Paweł”).

Archiwizacja komunikacji: Wszystkie maile z „poprawkami na ostatnią chwilę” lub złośliwymi uwagami należy kopiować na prywatną skrzynkę lub drukować.

Potwierdzanie ustaleń: Po każdej rozmowie „w cztery oczy”, Marta powinna wysłać Robertowi maila: „Zgodnie z naszą rozmową, przesyłam podsumowanie ustaleń...”. To ucina możliwość późniejszego gaslightingu.

Krok 2: Konsultacja medyczna (Zabezpieczenie zdrowia)

Duszności i drżenie rąk to sygnały alarmowe z organizmu.

Marta powinna udać się do psychiatry lub psychologa. Dokumentacja medyczna potwierdzająca rozstrój zdrowia (np. stany lękowe, bezsenność) wywołany sytuacją w pracy jest kluczowa, jeśli sprawa trafi do sądu – pozwala ubiegać się o zadośćuczynienie pieniężne.

Krok 3: Wykorzystanie procedur wewnętrznych (HR)

Gdy Marta ma już listę incydentów, powinna zgłosić sprawę formalnie.

- **Pismo do HR/Zarządu:** Marta nie powinna pisać, że „czuje się źle”. Powinna napisać: „Zgłaszam działania o znamionach mobbingu ze strony Roberta X”. Należy załączyć listę konkretnych zachowań naruszających Kodeks pracy.
- **Żądanie wyjaśnień:** Zgodnie z prawem, pracodawca ma obowiązek przeciwdziałać mobbingowi. Zignorowanie takiego pisma stawia firmę w bardzo złej sytuacji prawnej.

Krok 4: Wsparcie zewnętrzne

Marta nie musi walczyć sama.

- **Prawnik specjalizujący się w prawie pracy:** Pomoże ocenić, czy zgromadzone dowody są wystarczające do pozwu.
- **Państwowa Inspekcja Pracy (PIP):** Marta może złożyć skargę na pracodawcę. Inspektorzy mogą przeprowadzić kontrolę i anonimowe ankiety wśród pracowników, co często ujawnia, że Robert dręczy też inne osoby.

Krok 5: Ostateczne rozwiązanie (Sąd pracy)

Jeśli interwencja wewnątrz firmy nie pomoże, Marta ma dwie drogi:

1/Rozwiązanie umowy o pracę: Może rozwiązać umowę z winy pracodawcy (z powodu mobbingu) i żądać odszkodowania (nie niższego niż minimalne wynagrodzenie).

2/Pozew o zadośćuczynienie: Jeśli mobbing wywołał rozstrój zdrowia, Marta może pozwać firmę o odszkodowanie bez zwalniania się z pracy.

Złota rada dla Marty (każdej z nas):

Najtrudniejszym momentem jest ten, w którym ofiara zaczyna myśleć: „Może on ma rację? Może faktycznie sobie nie radzę?”. Marta (każda z nas) musi pamiętać, że jej dotychczasowe sukcesy (nagrody, uznanie zespołu) są obiektywnym dowodem jej kompetencji, a zachowanie Roberta (pracodawcy) jest patologią, a nie merytoryczną oceną.



3.7. PRAWA OSÓB ZATRUDNIONYCH NA INNEJ PODSTAWIE NIŻ UMOWA O PRACĘ

Jeśli nie masz umowy o pracę, Kodeks pracy Cię nie chroni, ale chroni Cię Kodeks cywilny oraz Ustawa antydyskryminacyjna*. Mobbing w Twoim przypadku nazywamy „naruszeniem dóbr osobistych” lub „molestowaniem psychicznym”.

Co możesz zrobić, gdy zleceniodawca Cię nęka?

- **Powołaj się na zasady równego traktowania: Ustawa antydyskryminacyjna zabrania molestowania (w tym psychicznego) osób pracujących na zleceniu czy B2B, jeśli ma ono związek z płcią, wiekiem czy stanem zdrowia. Możesz domagać się odszkodowania przed sądem cywilnym.**
- **Chron swoje dobra osobiste (Art. 23 i 24 KC): Twoja godność, dobre imię i zdrowie psychiczne to dobra chronione prawem. Jeśli zleceniodawca Cię upokarza, masz prawo żądać:**

- a) natychmiastowego zaprzestania tych zachowań,
- b) publicznych przeprosin,
- c) zadośćuczynienia pieniężnego za doznaną krzywdę.

UWAGA! Sprawdź, czy Twoje zlecenie to nie ukryty etat: Jeśli pracujesz w wyznaczonym miejscu, czasie i pod ścisłym kierownictwem (wykonujesz polecenia „szefa”), możesz złożyć do sądu pozew o ustalenie istnienia stosunku pracy. Jeśli wygrasz, zyskasz wsteczną ochronę przed mobbingiem z Kodeksu pracy.

Wypowiedz umowę z „ważnych powodów”: Nękanie i niszczenie zdrowia psychicznego to ewidentnie ważne powody. Możesz zerwać współpracę bez zachowania okresu wypowiedzenia, powołując się na toksyczne zachowania drugiej strony.

Zapamiętaj! Żadna umowa nie daje nikomu prawa do Twojego upokarzania. Firma, dla której pracujesz jako zleceniobiorca, ma obowiązek zapewnić środowisko wolne od dyskryminacji.

*Ustawa z dnia 3 grudnia 2010 r. o wdrożeniu niektórych przepisów Unii Europejskiej w zakresie równego traktowania (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1452).

4. PRZEMOC W POLSCE I NA ŚWIECIE.

Przemoc jest zjawiskiem powszechnym, występującym pod każdą długością i szerokością geograficzną. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), co trzecia kobieta na świecie doświadczyła przemocy fizycznej lub seksualnej [1]. Z kolei dane ONZ wskazują, że nawet 70% kobiet na świecie może doświadczać pewnych form przemocy [2]. Zaś w Komunikacie prasowym Eurostat/FRA/EIGE z 25 listopada 2024 r. możemy przeczytać o przemocy stosowanej wobec kobiet w krajach Unii Europejskiej [3].

W Polsce, choć oficjalne statystyki mogą nie odzwierciedlać pełnej skali problemu, dane organów ścigania i organizacji pomocowych wskazują na tysiące zgłaszanych przypadków przemocy domowej każdego roku. Według statystyk Policji, w 2024 roku

w Polsce wszczęto 59 174 procedury „Niebieskie Karty”, z czego 7 380 dotyczyło kolejnych przypadków przemocy domowej w trakcie już trwającej procedury. Najczęściej przemocy doświadczają kobiety (50 638). Natomiast stosują ją w dużej mierze mężczyźni (52 411) [4]. To pokazuje, że wciąż mamy do czynienia ze stereotypem tzw. „damskiego boksera”.

Co równie istotne i zarazem dość niepokojące, w ubiegłym roku w Polsce drastycznie wzrosła liczba podejrzanych o przemoc wobec dzieci. Odnotowano 25 723 przypadki, w porównaniu do 17 039 w 2023 r., co stanowi aż 2,5 razy więcej [5]. Natomiast z raportu podsumowującego działalność Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” wynika, że w 2024 r. konsultanci odebrali 294 połączenia od osób niepełnoletnich, z czego 189 rozmów dotyczyło przemocy [6].

Powyższe statystyki nie pozostawiają żadnych złudzeń, że zjawisko przemocy stanowi wciąż poważny problem, zarówno w skali lokalnej, jak i globalnej.

5. CO O PRZEMOCY MÓWI POLSKIE PRAWO?

Jednym z najważniejszych narzędzi w walce z przemocą jest prawo. W naszym porządku prawnym jest wiele aktów prawnych, zarówno Kodeksów, jak i innych ustaw oraz rozporządzeń, także ratyfikowanych przez Polskę umów międzynarodowych, które normują temat przemocy.

5.1. ART. 207 KODEKSU KARNEGO.

Artykuł 207 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 383, 1818, 1872; dalej: k.k.) dotyczy przestępstwa znęcania się. Jego treść jest następująca:

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

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

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

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1-2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

Wyżej powołany przepis ma fundamentalne znaczenie, ponieważ chroni osoby najbardziej narażone na przemoc – członków rodziny i tych, którzy są w jakikolwiek sposób zależni od sprawcy. Kluczowym elementem przestępstwa znęcania jest stosunek dominacji sprawcy nad ofiarą, co oznacza, że ofiara nie ma możliwości realnego obronienia się.

Stosownie do art. 115 § 1 k.k., osobą najbliższą jest małżonek, wstępny, zstępny, rodzeństwo, powinowaty w tej samej linii lub stopniu, osoba pozostająca w stosunku przysposobienia oraz jej małżonek, a także osoba pozostająca we wspólnym pożyciu. Jak podniósł Sąd Najwyższy w uchwale (7) z 25.02.2016 r. sygn. akt I KZP 20/15, OSNKW 2016/3, poz. 19: „Zawarty w art. 115 § 11 k.k. zwrot <osoba pozostająca we wspólnym pożyciu> określa osobę, która pozostaje z inną osobą w takiej relacji faktycznej, w której pomiędzy nimi istnieją jednocześnie więzi duchowe (emocjonalne), fizyczne oraz gospodarcze (wspólne gospodarstwo domowe). Ustalenie istnienia takiej relacji, tj. <pozostawania we wspólnym pożyciu>, jest możliwe także wtedy, gdy brak określonego rodzaju więzi jest obiektywnie usprawiedliwiony. Odmiennosc płci osób pozostających w takiej relacji nie jest warunkiem uznania ich za pozostających we wspólnym pożyciu w rozumieniu art. 115 § 11 k.k.”.

Natomiast odnośnie stosunku zależności, zachodzi on wówczas, gdy ofiara przemocy nie jest zdolna z własnej woli przeciwstawić się znęcaniu i znosi je z obawy przed pogorszeniem swoich dotychczasowych warunków życiowych, np. utratą pracy czy środków utrzymania. Stosunek ten może istnieć zarówno z mocy prawa, jak i na podstawie umowy. Może także wynikać z danej sytuacji [7].

Artykuł 207 k.k. penalizuje zarówno znęcanie się fizyczne, jak i psychiczne, co jest kluczowe, bo przemoc psychiczna bywa często bagatelizowana. Według ugruntowanej linii orzeczniczej Sądu Najwyższego, ustawowe określenie „znęca się” oznacza działanie albo zaniechanie, polegające na umyślnym zadawaniu bólu fizycznego lub dotkliwych cierpień moralnych, powtarzającym się w czasie albo jednorazowym, lecz intensywnym i rozciągniętym w czasie [8]. Zatem za znęcanie się będziemy uznawać zarówno takie zachowanie, które powtarza się często i regularnie, jak i takie, które jest jednorazowe, ale szczególnie intensywne.

Przestępstwo znęcania się obejmuje typ podstawowy (określony w § 1) oraz typy kwalifikowane (§ 1a, 2 i 3), za które grozi surowsza kara, jeśli znęcanie miało charakter wyjątkowego okrucieństwa lub doprowadziło pokrzywdzonego do podjęcia próby samobójczej.

Jest ono ścigane z oskarżenia publicznego, tj. z urzędu. Zatem każdy, kto dowiedział się o popełnieniu takiego przestępstwa, ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym fakcie organy ścigania, przy czym nie ma terminu, w którym należy złożyć zawiadomienie o przestępstwie, ale im szybciej, tym lepiej [9]. W ten sposób możemy pomóc w walce z przemocą.



5.2. INNE AKTY PRAWNE.

Oprócz wspomnianego wcześniej Kodeksu karnego, istnieją także inne ważne akty prawne, które stanowią o przemocy oraz o jej przeciwdziałaniu i zapobieganiu. Są to m.in. [10]:

- Konwencja Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej, sporządzona w Stambule dnia 11 maja 2011 r. (Dz. U. z 2015 r. poz. 961 z późn. zm.), nazywana "Konwencją stambulską": nakłada na państwa obowiązek podejmowania działań, w celu eliminacji przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Zobowiązuje do wprowadzenia skutecznych środków ochrony osób doświadczających przemocy domowej oraz edukacji społecznej w tym zakresie,
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 46, 304, 1178, 1420, 1872): reguluje zasady postępowania w sprawach karnych, w tym dotyczących przestępstw przemocy domowej. Umożliwia osobom pokrzywdzonym zgłaszanie przestępstw i uzyskiwanie ochrony oraz wsparcia ze strony organów ścigania,
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej (t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 160): definiuje przemoc w rodzinie, określa zadania instytucji państwowych i samorządowych oraz wprowadza procedurę „Niebieskie Karty”.



6. PROCEDURA "NIEBIESKIE KARTY".

Procedura „Niebieskie Karty” to system, który ma na celu zapewnienie natychmiastowej i kompleksowej pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie. Rozpoczyna się ją na wniosek osoby pokrzywdzonej lub z urzędu, gdy służby (policja, ośrodek pomocy społecznej, oświata, służba zdrowia) podejrzewają, że dochodzi do przemocy.

Procedurę „Niebieskie Karty” oraz wzory formularzy „Niebieska Karta” określa rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 września 2023 r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta” (t.j. Dz. U. z 2023 r., poz. 1870).

6.1. PRZEBIEG PROCEDURY.

Wszczęcie procedury: Policjant, pracownik socjalny, pedagog czy lekarz (także inne osoby będące przedstawicielami podmiotów wymienionych w art. 9a ust. 11-11d ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej), wypełnia formularz Niebieskiej Karty A (dla osoby doznającej przemocy domowej) i B (dla osoby stosującej przemoc domową). Dokonywana jest również wstępna diagnoza sytuacji w związku z zaistnieniem uzasadnionego podejrzenia stosowania przemocy domowej i przeprowadzana rozmowa z osobą doznającą przemocy domowej, a także, w miarę możliwości – z osobą stosującą przemoc;

Przekazanie formularza do zespołu interdyscyplinarnego: Zawiadomienie trafia do zespołu interdyscyplinarnego, który powołuje grupę diagnostyczno-pomocową składającą się ze specjalistów (np. policjant, psycholog, pracownik socjalny);

Opracowanie indywidualnego planu pomocy: Grupa diagnostyczno-pomocowa, w obecności osoby doznającej przemocy domowej, dokonuje analizy sytuacji w związku z podejrzeniem stosowania przemocy domowej i we współpracy z osobą doznającą przemocy domowej opracowuje indywidualny plan pomocy, który może obejmować wsparcie psychologiczne, prawne, a także skierowanie do placówki interwencji kryzysowej;

Monitoring sytuacji: Grupa diagnostyczno-pomocowa regularnie podejmuje działania monitorujące, które polegają w szczególności na składaniu wizyt sprawdzających stan bezpieczeństwa w związku z zakończoną procedurą, poradnictwie i udzielaniu wsparcia.

UWAGA! Szczegółowe informacje dotyczące procedury „Niebieskie Karty”, definicję przemocy domowej i najczęstsze jej formy oraz ważne numery telefonów możemy znaleźć w formularzu „Niebieska Karta – B” Informacja dla osób doznających przemocy domowej, stanowiącej jeden z załączników ww. rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 6 września 2023 r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta”.

7.1. PRAWA POKRZYWDZONEGO.

Jesteś osobą, która doświadcza przemocy. Zastanawiasz się, co powinnaś zrobić w tak trudnej sytuacji.

Oto kroki, które możesz podjąć natychmiast:

Zapewnij sobie bezpieczeństwo:

Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, natychmiast opuść miejsce zdarzenia i udaj się w bezpieczne miejsce (np. do znajomych, rodziny, schroniska).

Jeśli czujesz się zagrożona, dzwoń na numer alarmowy!

Skontaktuj się z służbami ratunkowymi/policją:

112 (europejski numer alarmowy)

997 (Policja)

Poproś o interwencję. Jeśli to możliwe, poproś o wezwanie Zespołu Ratownictwa Medycznego (pogotowia).

Zadbaj o dokumentację medyczną (jeśli są obrażenia):

Udaj się do lekarza pierwszego kontaktu, na pogotowie ratunkowe lub do szpitala. Poproś o dokładne zbadanie i wydanie zaświadczenia lekarskiego o doznanych obrażeniach. To będzie ważny dowód.

Zgłoś sprawę na policję:

Udaj się do najbliższej jednostki Policji i złóż zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa.

Możesz to zrobić nawet bez dowodów, ale posiadanie zaświadczenia lekarskiego i innych dowodów (zdjęcia, wiadomości) pomoże w sprawie.

Gdzie szukać wsparcia i pomocy:

Możesz skorzystać z pomocy specjalistycznych instytucji:

- 1. Niebieska Linia (Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - pomoc psychologiczna, prawna, informacje o procedurach. Nr telefonu: 800 120 002 (czynny całą dobę);**
- 2. Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy przy Komendzie Głównej Policji - pomoc psychologiczna, interwencja kryzysowa. Nr telefonu: 800 120 226 (czynny całą dobę);**
- 3. Centra Kryzysowe i Schroniska - bezpieczne schronienie, pomoc psychologiczna, socjalna, prawna;**
- 4. Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS) lub Centrum Usług Społecznych (CUS - wsparcie socjalne, skierowanie do specjalistów, uruchomienie procedury "Niebieskie Karty".**

Pamiętaj:

Nie jesteś sama. To, czego doświadczasz, nie jest Twoją winą.

Masz prawo do życia wolnego od przemocy.

Zacznij od jednego kroku – zadzwoń na jeden z podanych numerów.

Jeśli przemoc dotyczy dziecka: Poinformuj również o tym organy ścigania i instytucje pomocowe (Policja, OPS/CUS, sąd rodzinny).



Poniżej przedstawiamy najważniejsze prawa, które Ci przysługują jako pokrzywdzonemu:

1. Prawa związane z postępowaniem karnym

Jako pokrzywdzony masz prawo do:

Zgłoszenia przestępstwa: masz prawo złożyć zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa na Policji lub w Prokuraturze. Sprawa o znęcanie się jest ścigania z urzędu, co oznacza, że po złożeniu zawiadomienia nie możesz go wycofać, a organy ścigania mają obowiązek prowadzić postępowanie.

Prawo do odmowy zeznań (w określonych przypadkach): Jeśli sprawca znęcania się jest Twoją osobą najbliższą (np. małżonek, rodzic, dziecko), masz prawo do odmowy złożenia zeznań. To bardzo ważne, ale należy rozważyć, czy rezygnacja z tego prawa i złożenie zeznań nie będzie kluczowe dla Twojego bezpieczeństwa.

Ważna uwaga: Skorzystanie z tych praw często wymaga aktywnego działania, takiego jak złożenie odpowiednich wniosków (np. oskarżyciela posiłkowego, o zadośćuczynienie) w określonych terminach. Dlatego kluczowe jest skonsultowanie się z prawnikiem lub skorzystanie z bezpłatnej pomocy prawnej (dostępnej w organizacjach pomocowych, jak np. "Niebieska Linia", Centra Pomocy Pokrzywdzonym Przemocą lub w Stowarzyszeniu Inicjatywa Obywatelska "Pro Civium" w ramach projektu "Prawo do porady").

Działania jako Strona:

W postępowaniu przygotowawczym (Policja/Prokuratura): Jesteś stroną postępowania.

W postępowaniu sądowym: Możesz złożyć oświadczenie, że chcesz działać jako oskarżyciel posiłkowy. Oświadczenie to musisz złożyć najpóźniej do momentu otwarcia przewodu sądowego, tj. kiedy sąd udziela głosu prokuratorowi celem zwięzłego przedstawienia zarzutów stawianych oskarżonemu. Dzięki temu możesz aktywnie uczestniczyć w rozprawie (np. zadawać pytania świadkom, składać wnioski dowodowe, wnosić apelację od wyroku). Stajesz się stroną postępowania, działasz obok prokuratora (oskarżyciela publicznego).

Procedura złożenia przez pokrzywdzonego oświadczenia o działaniu w charakterze oskarżyciela posiłkowego ubocznego (działającego obok prokuratora) w postępowaniu karnym jest uregulowana w Kodeksie postępowania karnego (KPK), głównie w art. 54.

Oto opis procedury krok po kroku:

1. Ustalenie momentu postępowania

Pokrzywdzony może złożyć oświadczenie tylko wtedy, gdy oskarżyciel publiczny (najczęściej prokurator) wniósł już akt oskarżenia do sądu.

2. Forma i treść oświadczenia

Oświadczenie może być złożone pisemnie lub ustnie do protokołu w sądzie.

W przypadku formy pisemnej:

Adresat: Oświadczenie należy skierować do sądu, do którego został wniesiony akt oskarżenia (Sąd Rejonowy lub Sąd Okręgowy).

Elementy pisma:

Miejscowość i data sporządzenia.

Dane pokrzywdzonego (imię, nazwisko, adres).

Wskazanie sądu i wydziału, do którego kierowane jest pismo.

Sygnatura akt sprawy (jest kluczowa i można ją znaleźć na zawiadomieniu o przesłaniu aktu oskarżenia lub wezwaniu na rozprawę).

Tytuł: np. "Oświadczenie o zamiarze działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego".

Treść: Wyraźne oświadczenie woli, np.: "W związku z wniesieniem aktu oskarżenia przeciwko [Imię i nazwisko oskarżonego], oświadczam jako pokrzywdzony, że chcę działać w niniejszej sprawie w charakterze oskarżyciela posiłkowego."

Własnoręczny podpis.

Złożenie pisma: Oświadczenie można złożyć osobiście w Biurze Podawczym sądu lub wysłać listem poleconym na adres sądu.

W przypadku formy ustnej:

Oświadczenie składa się ustnie do protokołu na rozprawie głównej.

3. Kluczowy termin złożenia oświadczenia

Najważniejszą kwestią jest dotrzymanie terminu. Zgodnie z art. 54 § 1 KPK, pokrzywdzony może złożyć oświadczenie, że będzie działał w charakterze oskarżyciela posiłkowego, aż do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego na rozprawie głównej, co zostało już wcześniej podkreślone.

Praktyka: Przewód sądowy rozpoczyna się od zwięzłego przedstawienia zarzutów. Oświadczenie najczęściej składa się na początku pierwszej rozprawy, po sprawdzeniu obecności, a przed rozpoczęciem przewodu sądowego.

Ryzyko: Złożenie oświadczenia po rozpoczęciu przewodu sądowego (tj. po zwięzłym przedstawieniu zarzutów przez prokuratora) jest spóźnione, a sąd orzeka o niedopuszczeniu pokrzywdzonego do udziału w postępowaniu w tym charakterze. Termin ten nie podlega przywróceniu.

4. Działania sądu po złożeniu oświadczenia

Po złożeniu oświadczenia (o ile zostało złożone w terminie i przez osobę uprawnioną), pokrzywdzony automatycznie uzyskuje status oskarżyciela posiłkowego ubocznego i może korzystać z przysługujących mu uprawnień procesowych.

Sąd może wydać postanowienie o niedopuszczeniu do brania udziału w postępowaniu, jeśli stwierdzi, że oświadczenie zostało złożone po terminie lub przez osobę nieuprawnioną (art. 56 § 2 KPK). Na takie postanowienie przysługuje zażalenie.

W przypadku, gdy liczba oskarżycieli posiłkowych jest zbyt duża, sąd może ograniczyć ich liczbę (art. 56 § 1 KPK).

Prawo ustanowienia Pełnomocnika: masz prawo do ustanowienia pełnomocnika (adwokata lub radcy prawnego). Jeśli Twoja sytuacja materialna na to nie pozwala, możesz wystąpić do sądu z wnioskiem o ustanowienie pełnomocnika z urzędu.

Prawo informacji o sprawie: masz prawo do uzyskiwania informacji o stanie sprawy, a także do zapoznawania się z aktami (z pewnymi wyjątkami w fazie przygotowawczej, gdy może to zagrażać dobru śledztwa).

Prawo udziału w czynnościach: masz prawo do udziału w czynnościach postępowania (np. konfrontacja, eksperymenty procesowe), jeżeli wniesiesz o to, a prokurator uzna to za zasadne.



2. Prawo do odszkodowania i zadośćuczynienia

Wniosek o naprawienie szkody/zadośćuczynienie: masz prawo złożyć wniosek (w procesie karnym) o orzeczenie przez sąd obowiązku naprawienia wyrządzonej szkody (np. koszty leczenia, zniszczone mienie) lub zadośćuczynienia za doznaną krzywdę (ból psychiczny, cierpienie).

Termin, w którym należy złożyć wniosek o orzeczenie obowiązku naprawienia szkody (lub zadośćuczynienia) w postępowaniu karnym jest ściśle określony w Kodeksie postępowania karnego (dalej: KPK).

Zgodnie z art. 49a § 1 i § 2 KPK, pokrzywdzony, a także prokurator, może złożyć taki wniosek aż do zamknięcia przewodu sądowego na rozprawie głównej.

Co to oznacza w praktyce:

Termin końcowy: Wniosek można składać do momentu, w którym sąd ogłasza zamknięcie przewodu sądowego na rozprawie głównej (zazwyczaj dzieje się to tuż przed mową końcową stron).

Sposób złożenia: Wniosek można złożyć pisemnie do sądu, a także ustnie do protokołu podczas rozprawy sądowej.

Wcześniejsze złożenie: Wniosek ten można złożyć już na etapie postępowania przygotowawczego (do prokuratury lub policji/żandarmerii) lub w dowolnym momencie po wniesieniu aktu oskarżenia, aż do upływu terminu końcowego.

Kontekst prawny:

Wniosek ten dotyczy nałożenia na oskarżonego obowiązku naprawienia szkody (lub zadośćuczynienia za doznaną krzywdę) jako środka karnego kompensacyjnego, uregulowanego w art. 46 § 1 Kodeksu karnego (KK).

Instytucja ta zastąpiła w 2015 roku tzw. powództwo adhezyjne (cywilne w procesie karnym). Nowa procedura jest prostsza i nie wymaga wnoszenia opłaty sądowej od roszczenia.

Złożenie wniosku we wskazanym terminie jest kluczowe. Spóźniony wniosek, złożony już po zamknięciu przewodu sądowego, nie zostanie przez sąd rozpoznany w postępowaniu karnym. Wówczas pokrzywdzony będzie musiał dochodzić swoich roszczeń na drodze cywilnej.

Powództwo cywilne: Możesz także dochodzić roszczeń odszkodowawczych i zadośćuczynienia w odrębnym postępowaniu cywilnym.

Procedura dochodzenia roszczeń odszkodowawczych i zadośćuczynienia w polskim procesie cywilnym jest uregulowana głównie w Kodeksie cywilnym (dalej: KC) oraz Kodeksie postępowania cywilnego (dalej: KPC).

Całość procesu można podzielić na dwa główne etapy: przedsądowy i sądowy.

1. Etap przedsądowy (polubowny)

Przed wniesieniem pozwu do sądu zazwyczaj należy podjąć próbę polubownego załatwienia sprawy, co jest szczególnie istotne w przypadku roszczeń przeciwko towarzystwom ubezpieczeń.

Zgłoszenie roszczenia (wezwanie do zapłaty): Poszkodowany składa formalne pismo do osoby odpowiedzialnej za szkodę (sprawcy, pracodawcy, ubezpieczyciela) z żądaniem zapłaty określonej kwoty odszkodowania (za straty majątkowe, np. koszty leczenia, zniszczenie mienia) oraz zadośćuczynienia (za doznaną krzywdę niemajątkową, np. ból, cierpienie, uszczerbek na zdrowiu).

Postępowanie likwidacyjne (dot. ubezpieczycieli): Ubezpieczyciel jest zobowiązany do wydania decyzji w terminie 30 dni od otrzymania zgłoszenia. W przypadku odmowy lub zaniżenia kwoty, poszkodowany może złożyć odwołanie.

Mediacja: Strony mogą podjąć próbę rozwiązania sporu w drodze mediacji, co może być wymagane do udokumentowania w pozwie.

2. Etap sądowy

Jeżeli polubowne rozwiązanie sporu okaże się niemożliwe, konieczne jest wytoczenie powództwa przed sądem.

A. Przygotowanie i złożenie pozwu

Ustalenie właściwości sądu:

Właściwość rzeczowa: W sprawach o prawa majątkowe, gdy wartość przedmiotu sporu (dalej: WPS) nie przekracza 100 000 zł, właściwy jest sąd rejonowy. Gdy WPS jest wyższa niż 100 000 zł, właściwy jest sąd okręgowy.

Właściwość miejscowa: Pozew wnosi się zazwyczaj do sądu właściwego dla miejsca zamieszkania pozwanego lub – w sprawach o czyny niedozwolone – do sądu miejsca wystąpienia szkody.

Sporządzenie pozwu: Pozew o odszkodowanie i zadośćuczynienie musi spełniać wymogi pisma procesowego (art. 126 KPC) i pozwu (art. 187 KPC).

Elementy obowiązkowe:

Dokładnie określone żądanie: Należy wskazać konkretną, wyliczoną kwotę odszkodowania i zadośćuczynienia (WPS).

Uzasadnienie faktyczne: Przytoczenie okoliczności faktycznych uzasadniających roszczenie (opis zdarzenia, charakter szkody/krzywdy, związek przyczynowy między zdarzeniem a szkodą).

Wnioski dowodowe: Wskazanie dowodów (dokumentacja medyczna, rachunki, zeznania świadków, dowód z opinii biegłego).

Informacja o podjęciu lub niepodjęciu próby mediacji.

Opłata sądowa:

- Dla WPS do 20 000 zł: Obowiązują opłaty stałe (zależne od konkretnych "widełek" kwotowych, np. 100, 200, 400 zł itd.).
- Dla WPS powyżej 20 000 zł: Pobiera się opłatę stosunkową, która wynosi 5% wartości WPS (nie więcej jednak niż 200 000 zł).

Złożenie pozwu: Pozew wraz z załącznikami i odpisem dla strony przeciwnej składa się w biurze podawczym sądu lub wysyła pocztą.

B. Postępowanie sądowe

Wymiana pism procesowych: Sąd doręcza pozew pozwanemu, który ma obowiązek złożyć odpowiedź na pozew. W ten sposób kształtuje się stanowisko stron.

Rozprawa wstępna (zarządzająca): Sąd może zarządzić posiedzenie przygotowawcze, mające na celu ustalenie, czy strony mogą dojść do ugody lub jak przebiegnie postępowanie dowodowe.

Postępowanie dowodowe: Jest to kluczowa faza. Sąd przeprowadza dowody wnioskowane przez strony, w tym:

Dowody z dokumentów: Faktury, rachunki, historia leczenia, opinie lekarskie.

Przesłuchanie stron i świadków.

Opinie biegłych: W sprawach o zadośćuczynienie za uszczerbek na zdrowiu sąd niemal zawsze powołuje biegłego sądowego (np. lekarza), który ocenia procentowy uszczerbek na zdrowiu i rokowania poszkodowanego.

Zamknięcie rozprawy i wydanie wyroku: Po przeprowadzeniu wszystkich dowodów sąd zamyka rozprawę i ogłasza wyrok, w którym orzeka o zasadności i wysokości roszczenia, a także o kosztach procesu.

C. Postępowanie po wyroku

Apelacja: Strona niezadowolona z wyroku sądu pierwszej instancji może wnieść apelację do sądu drugiej instancji (np. z sądu rejonowego do okręgowego, lub z sądu okręgowego do apelacyjnego).

Prawomocność: Wyrok staje się prawomocny po upływie terminu do wniesienia apelacji lub po wydaniu wyroku przez sąd drugiej instancji.

Egzekucja: Jeżeli pozwany (dłużnik) nie spełni zasądzonego świadczenia dobrowolnie, powód (wierzyciel) może wystąpić do sądu o nadanie wyrokowi klauzuli wykonalności i skierować sprawę do komornika sądowego w celu przymusowej egzekucji długu.

Przedawnienie roszczeń

Należy pamiętać o terminach przedawnienia, które w sprawach odszkodowawczych z tytułu czynów niedozwolonych wynoszą:

3 lata od dnia, w którym poszkodowany dowiedział się o szkodzie i o osobie obowiązanej do jej naprawienia (nie dłużej niż 10 lat od zdarzenia).

20 lat od dnia popełnienia przestępstwa, jeśli szkoda wynikała ze zbrodni lub występku.

Dochodzenie roszczeń na drodze postępowania cywilnego może być jednak w niektórych przypadkach zbyt skomplikowane. Warto więc złożyć wniosek o pomoc z Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej (tzw. Funduszu Sprawiedliwości), która może obejmować bezpłatną reprezentację prawną. Jest też często najprostszą drogą do uzyskania wsparcia prawnego i materialnego (np. na leki, czynsz, koszty transportu do sądu).

Procedura ubiegania się o pomoc finansową z Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej polega na bezpośrednim kontakcie z podmiotami (organizacjami pozarządowymi, stowarzyszeniami, fundacjami) realizującymi zadania Funduszu, a nie na składaniu wniosku do sądu czy bezpośrednio do Ministerstwa Sprawiedliwości.

Pomoc jest udzielana osobom uprawnionym, tj. pokrzywdzonym przestępstwem, świadkom i osobom im najbliższym.

Jest realizowana za pośrednictwem ogólnopolskiej Sieci Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przystępstwem, którą tworzą Ośrodki Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przystępstwem (OPOPP) i Lokalne Punkty Pomocy (LPP).

Krok 1: Znajdź ośrodek pomocy

Najważniejszy jest kontakt z najbliższym ośrodkiem lub punktem pomocy, który działa w ramach Funduszu Sprawiedliwości.

Infolinia Pomocy Pokrzywdzonym:

Numer telefonu: +48 222 309 900 (dostępna całą dobę).

Adres e-mail: info@numerosos.pl.

Wyszukiwarka Ośrodków: Możesz skorzystać z wyszukiwarki na stronie internetowej Funduszu Sprawiedliwości (Ministerstwa Sprawiedliwości), aby znaleźć najbliższy OPOPP.

Krok 2: Zgłoś się po pomoc

Osoba poszkodowana zgłasza się do wybranego ośrodka (telefonicznie lub osobiście). Ośrodki te zatrudniają prawników, psychologów, terapeutów i osoby pierwszego kontaktu.

Krok 3: Złożenie wniosku

Pomoc jest udzielana na wniosek lub z urzędu (z inicjatywy ośrodka).

Wniosek (często na urzędowym formularzu) składasz w Ośrodku Pomocy (Wykonawcy). Musi on zawierać uzasadnienie potrzeby pomocy oraz wskazywać jej rodzaj i zakres.

Dokumentacja: Do wniosku należy załączyć dokumenty potwierdzające status pokrzywdzonego (np. postanowienie o wszczęciu śledztwa/dochożenia, dane z notatki policyjnej, wyrok skazujący) oraz dokumenty uzasadniające potrzebę pomocy (np. rachunki za leki, dokumentacja medyczna, wezwania do zapłaty).

Weryfikacja: Pracownik Ośrodka (często Koordynator lub Osoba Pierwszego Kontakt) weryfikuje wniosek, przeprowadza diagnozę potrzeb i decyduje o przyznaniu konkretnych form wsparcia.

Rodzaje pomocy (przykłady)

Wsparcie może mieć charakter niefinansowy i finansowy. Pomoc finansowa jest przyznawana w sytuacjach wyjątkowych, gdy poszkodowany nie może uzyskać świadczeń z innych źródeł:

Pomoc prawna i psychologiczna: Bezpłatne porady i reprezentacja prawna, wsparcie psychologa, psychiatry, psychoterapeuty.

Pomoc materialna: Pokrycie kosztów leczenia, rehabilitacji, leków, dofinansowanie do czynszu, zakup żywności, odzieży, środków higieny, pokrycie kosztów nauki/przekwalifikowania zawodowego.

Koszty transportu: Pokrycie kosztów dojazdu do placówek medycznych lub sądów.



3. Prawa do ochrony i bezpieczeństwa

Przepisy dotyczące przemocy w rodzinie (ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej) dają Ci szczególne uprawnienia związane z Twoim bezpieczeństwem:

Nakaz opuszczenia mieszkania: w sprawach o znęcanie się lub użycie przemocy, Policja może wydać osobie stosującej przemoc nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonego/pokrzywdzonej. Nakaz ten obowiązuje przez 14 dni, ale możesz wystąpić do sądu o jego przedłużenie.

Procedura przedłużania nakazu opuszczenia mieszkania przez osobę stosującą przemoc:

Aby przedłużyć ten nakaz, osoba doznająca przemocy (wnioskodawca) musi wystąpić do sądu rejonowego z wnioskiem o udzielenie zabezpieczenia w sprawach z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej.

Kluczowe elementy procedury:

Podstawa prawna: Możliwość przedłużenia nakazu (oraz innych zakazów) przewiduje art. 755[2] Kodeksu postępowania cywilnego oraz przepisy ustaw o Policji i o Żandarmerii Wojskowej.

Wniosek do sądu: Osoba doznająca przemocy domowej (lub jej przedstawiciel ustawowy) musi złożyć do sądu rejonowego (właściwego ze względu na miejsce zamieszkania wnioskodawcy, a w braku miejsca zamieszkania – sądu miejsca jego pobytu) wniosek o udzielenie zabezpieczenia. We wniosku tym, wnioskodawca może domagać się przedłużenia obowiązywania wydanych wcześniej przez Policję lub Żandarmerię Wojskową:

nakazu natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia,

zakazu zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia,

ewentualnie innych zakazów (zakaz zbliżania się do osoby, zakaz kontaktowania się, zakaz wstępu na określone tereny).

Należy wskazać wnioskowany czas obowiązywania zabezpieczenia – można określić konkretną datę lub wnosić o obowiązywanie "na czas trwania postępowania" (głównego, które ma na celu wydanie trwałego postanowienia w sprawie opuszczenia mieszkania).

Wniosek o udzielenie zabezpieczenia jest wolny od opłaty sądowej.

Termin na złożenie wniosku: Wniosek o zabezpieczenie powinien być złożony w okresie obowiązywania 14-dniowego nakazu lub zakazu wydanego przez funkcjonariusza.

Rozpoznanie wniosku przez sąd: Sąd ma obowiązek rozpoznać wniosek o udzielenie zabezpieczenia bezzwłocznie, nie później jednak niż w terminie trzech dni od dnia jego wpływu do sądu.

Sąd wydaje postanowienie o udzieleniu zabezpieczenia (lub jego odmowie), w którym może przedłużyć obowiązywanie nakazu opuszczenia mieszkania. Sąd określa również częstotliwość sprawdzania przez Policję lub Żandarmerię Wojskową, czy orzeczone zakazy nie są naruszane.

Postanowienie sądu o udzieleniu zabezpieczenia jest natychmiast wykonalne.

Dalsze postępowanie: Zabezpieczenie obowiązuje przez czas wskazany w postanowieniu, zazwyczaj do czasu zakończenia postępowania głównego w sprawie zobowiązania osoby stosującej przemoc do opuszczenia mieszkania na podstawie art. 11a ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej (które może być prowadzone równoległe).

Ważne: Przez "nakaz" rozumie się w tym kontekście również nakaz i zakaz (czyli zobowiązanie do opuszczenia mieszkania oraz zakaz zbliżania się do niego), które policjant lub żołnierz ŻW może wydać na podstawie art. 15aa ust. 1 ustawy o Policji lub art. 18a ust. 1 ustawy o Żandarmerii Wojskowej.

Zatrzymanie sprawcy: Policja ma prawo zatrzymać sprawcę, jeśli istnieje uzasadnione podejrzenie, że popełnił przestępstwo i istnieje obawa, że znów zagrozi życiu lub zdrowiu.

Ochrona tożsamości: w uzasadnionych przypadkach (np. zagrożenie Twojego życia lub zdrowia), możesz wnioskować o ochronę danych osobowych lub skorzystać z pomocy Policji w zapewnieniu bezpieczeństwa.

4. Prawo do dokumentacji i świadczeń

Zaświadczenie lekarskie: masz prawo do nieodpłatnego uzyskania zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej.

Pomoc w ramach procedury „Niebieskie Karty”: masz prawo do wsparcia ze strony Gminnego Zespołu Interdyscyplinarnego i otrzymania specjalnej pomocy (wsparcie psychologa, prawnika, schronienie).

8. ZAPOBIEGANIE I PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY.

Zapobieganie i przeciwdziałanie przemocy jest wspólnym obowiązkiem nas wszystkich. Edukacja jest kluczowa. Będąc rodzicami, opiekunami bądź nauczycielami, powinniśmy uczyć dzieci i młodzież, czym jest szacunek, empatia i asertywność. Rozmawiamy o zdrowych relacjach i o tym, jak rozwiązywać konflikty bez uciekania się do agresji. Ważne jest także reagowanie na zauważoną przemoc i nietolerowanie jej w żadnej formie. Nie bójmy się interweniować i szukać pomocy.

Przemoc nigdy nie jest rozwiązaniem. Nie akceptujemy jej, nie stosujemy i nie bagatelizujemy. Pamiętajmy, że każda osoba ma prawo do życia w szacunku i bezpieczeństwie.

8.1. WAŻNE INSTYTUCJE.

Jeśli doświadczacie przemocy, macie dostęp do szerokiej sieci instytucji i organizacji, które oferują bezpłatną pomoc. Można je podzielić na instytucje państwowe/samorządowe (formalna procedura) oraz organizacje pozarządowe (bezpośrednie wsparcie).

- 1. OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA” 800 120 002 (bezpłatny, całodobowy) - konsultacje psychologiczne, prawne, informacja o możliwościach pomocy w regionie.**
- 2. NUMER ALARMOWY 112 lub 997 (Policja) - natychmiastowa interwencja i zapewnienie bezpieczeństwa.**
- 3. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) 116 111 - całodobowa, anonimowa pomoc dla dzieci i młodzieży doświadczających przemocy.**
- 4. POLICJA i PROKURATURA - interwencja, zatrzymanie sprawcy, wszczęcie postępowania karnego (ścigają przestępstwo znęcania się z urzędu), wydanie nakazu opuszczenia mieszkania.**
- 5. Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS) / Centrum Usług Społecznych (CUS) - inicjowanie procedury "Niebieskie Karty", pomoc socjalna, wsparcie finansowe, skierowanie do specjalistów, praca socjalna z rodziną.**
- 6. Zespół Interdyscyplinarny / Grupa Diagnostyczno-Pomocowa - lokalny organ złożony z przedstawicieli Policji, OPS, Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, oświaty i służby zdrowia. Zajmuje się kompleksową pomocą dla osoby pokrzywdzonej i monitorowaniem sytuacji.**

7. Schroniska i Specjalistyczne Ośrodki Wsparcia (SOW) - zapewniają bezpieczne schronienie, pomoc psychologiczną, socjalną i prawną (często bezpłatną i niepodlegającą rejonizacji). Najczęściej ich adresy są utajnione ze względów bezpieczeństwa, ale skierowanie otrzymasz z OPS lub Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

8. Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK) - natychmiastowa, krótkotrwała pomoc psychologiczna, interwencyjna oraz tymczasowe schronienie w kryzysie. Wyszukaj najbliższy w swojej okolicy.

9. Placówki Ochrony Zdrowia - obowiązek wystawienia zaświadczenia lekarskiego o doznanych obrażeniach (ważny dowód w sprawie karnej) oraz udzielenie pomocy medycznej.

10. Fundacja Centrum Praw Kobiet (CPK) 600 070 717 (całodobowy interwencyjny) - pomoc prawna, psychologiczna, grupy wsparcia, bezpieczne schronienie dla kobiet dotkniętych przemocą.

11. Fundacja Feminoteka 888 883 388 - pomoc dla kobiet doświadczających przemocy (w tym transpłciowych), wsparcie psychologiczne i prawne.

12. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 116 111 (Telefon Zaufania) - pomoc dzieciom krzywdzonym (Centra Pomocy Dzieciom), szkolenia i wsparcie dla rodziców i profesjonalistów.



9. PRZYDATNE LINKI, ŹRÓDŁA I DANE TELEADRESOWE.

Niebieska Linia (Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie): <https://niebieskalinia.info>

Fundacja Centrum Praw Kobiet: <https://cpk.org.pl>

**Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska „Pro Civium”:
<https://stopstygmatyzacji.pl>**

Czat online Sekcji Ochrony Praw Kobiet Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska „Pro Civium”: <https://prawadlakobiet.pl/chat-online/>

Świadomy Obywatel – Prawo do Porady!: <https://prawodoporady.pl/o-projekcie/>

Pokrzywdzeni.gov.pl

Mapuj Pomoc: <https://mapujpomoc.pl/lista-organizacji-pomocowych-dla-ofiar-przemocy/>

Stowarzyszenie Lambda Warszawa: <https://lambdawarszawa.org>

**Pomoc dla pokrzywdzonych w wyniku przestępstwa:
<https://www.gov.pl/web/gov/skorzystaj-z-pomocy-dla-pokrzywdzonych-w-wyniku-przestepstwa>**

**Lista Ośrodków Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem:
<https://www.gov.pl/web/prokuratura-krajowa/lista-osrodkow-pomocy-dla-osob-pokrzywdzonych-przestepstwem>**

**Mapa ośrodków pomocy w ramach Sieci Pomocy Osobom Pokrzywdzonym:
<https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/>**

Linia Pomocy Pokrzywdzonym: <https://www.numersos.pl/index.php/pl-pl/>

Pomoc Pokrzywdzonym: <https://www.pomocpokrzywdzonym.pl/>

**Wykaz ośrodków pomocy dla osób pokrzywdzonych przestępstwem:
<https://www.gov.pl/web/prokuratura-krajowa/wykaz-osrodkow-pomocy-dla-osob-pokrzywdzonych-przestepstwem>**

APLIKACJE MOBILNE:

--> Alarm112: Dzięki niej można szybko powiadomić o zagrożeniu, kontaktując się ze służbami ratunkowymi (tylko w nagłych wypadkach). Umożliwia wysłanie zgłoszenia alarmowego do Centrum Powiadamiania Ratunkowego, co jest szczególnie ważne dla osób głuchych lub niedosłyszących, które nie mogą wykonać połączenia głosowego.

Link: <https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/aplikacja-moblina-alarm112>

--> Twój Parasol: Aplikacja dla osób doświadczających przemocy w rodzinie. Umożliwia dyskretny kontakt z wcześniej skonfigurowanym adresem e-mail, szybkie wybranie numeru alarmowego, a także zawiera informacje prawne i dane kontaktowe placówek pomocowych.

Link: <https://twojparasol.com/>

--> Pomocnik: Stworzona z myślą o osobach pokrzywdzonych przestępstwem, które nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z Ośrodkiem Pomocy Pokrzywdzonym. Z jej pomocą można uzyskać wsparcie, informacje, a pracownik ośrodka oddzwoni, aby udzielić pomocy.

Link: <https://www.infovictims.pl/pl/aplikacja-pomocnik>



10. ZAKOŃCZENIE.

Przemoc ma wiele twarzy i żadna z nich nie jest akceptowalna. Najważniejszą lekcją jest to, że milczenie chroni sprawcę, a nie ofiarę. Dzięki temu Poradnikowi dowiedziałyście się, że macie prawo do bezpieczeństwa i dostęp do licznych form pomocy: od procedury „Niebieskie Karty” po wsparcie psychologiczne i prawne.

Niniejsze kompleksowe opracowanie udowadnia tezę, że otwarte i głośne mówienie o przemocy jest kluczowe nie tylko dla jej przerwania i ukarania sprawców, ale przede wszystkim dla ochrony i wsparcia ofiar. Szukanie pomocy to akt siły, a nie słabości. Korzystanie z dostępnych zasobów oraz zgłaszanie się do specjalistów i odpowiednich instytucji pozwala przerwać cykl przemocy. Nasze bezpieczeństwo i dobrostan są najważniejsze. Każda z nas zasługuje na szczęście i życie bez lęku.



PRZYPISY

- [1] WHO: Co trzecia kobieta na świecie doświadczyła przemocy z rąk partnera lub innej osoby, <https://www.gazetaprawna.pl/wiadomosci/swiat/artykuly/8117370,who-kobieta-przemoc-partner.html> (data dostępu: 20.10.2025 r.).
- [2] Wojciech Szymański, ONZ: nawet 70 proc. kobiet doświadcza przemocy, <https://www.dw.com/pl/onz-nawet-70-proc-kobiet-do%C5%9Bwiadcza-przemocy/a-70873017#:~:text=ONZ:%20nawet%2070%20proc.%20kobiet%20do%C5%9Bwiadcza%20przemocy%20%E2%80%93%20DW%20%E2%80%93%2024.11.2024.> (data dostępu: 20.10.2025 r.).
- [3] https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/pr-2024-eu-gender-based-violence-survey_pl.pdf#:~:text=Komunikat%20prasowy%20Eurostat/FR A/EIGE%20Bruksela%2C%2025%20listopada%202024,przemocy%20w%20wi%C4%99kszym%20stopniu%20ni%C5%BC%20starsze%20kobiety. (data dostępu: 20.10.2025 r.).
- [4] <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/przemoc-domowa/50867,Przemoc-domowa-dane-od-2023-roku.html> (data dostępu: 20.10.2025 r.).
- [5] Karolina Nowakowska, Drastyczny wzrost przemocy wobec dzieci. Dwa lata i 2,5 razy więcej zgłoszeń, <https://serwisy.gazetaprawna.pl/orzeczenia/artykuly/9769788,drastyczny-wzrost-przemocy-wobec-dzieci-dwa-lata-i-25-razy-wiecej-zg.html> (data dostępu: 20.10.2025 r.).

[6] <https://niebieskalinia.info/wp-content/uploads/2025/04/Rok-2024.pdf> (data dostępu: 20.10.2025 r.).

[7, 8] Uchwała SN z 09.06.1976 r., sygn. akt VI KZP 13/75, OSNKW 1976/7-8, poz. 86.

[9] Art. 304 § 1 zdanie pierwsze ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego stanowi, iż: „Każdy, dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym prokuratora lub Policję.”

[10] Można by jeszcze wymienić następujące akty prawne:

- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 2151): opisuje działania mające na celu przeciwdziałanie alkoholizmowi, który często stanowi czynnik ryzyka przemocy domowej. W ustawie przewidziano także zasady udzielania pomocy osobom uzależnionym oraz ich rodzinom,
- Ustawa z dnia 7 września 2007 r. o pomocy osobom uprawnionym do alimentów (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 79): wprowadza mechanizmy wsparcia dla osób uprawnionych do alimentów, które mogą być w trudnej sytuacji finansowej i życiowej,
- Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 897): uregulowano w niej kwestie związane z rodziną i opieką, w tym prawa dzieci oraz małżonków, w kontekście przemocy domowej,
- Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1071, 1172, 1508): umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia za doznane krzywdy w drodze postępowania cywilnego,
- Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego (t.j. z 2026 r., poz. 26): reguluje zasady prowadzenia postępowania, m.in. w sprawach opiekuńczych, dotyczących alimentów, opieki nad dziećmi czy wydania zakazów zbliżania,
- Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 636, 718): reguluje działania Policji, w tym obowiązki funkcjonariuszy w zakresie interwencji, do których dochodzi w przypadkach przemocy domowej, a także zasady wydawania natychmiastowych nakazów opuszczenia lokalu oraz zbliżania.

**NATYCHMIASTOWA POMOC I WZORY PRAWNE
(DO POBRANIA)**

W RAZIE NAGŁEJ SYTUACJI - SCHEMAT DZIAŁANIA

Pamiętaj, że w przypadku przemocy w rodzinie najważniejsze jest bezpieczeństwo Twoje i Twoich bliskich. Oto schemat działania, który może Ci pomóc:

1. Zapewnij sobie i innym bezpieczeństwo:

W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia, natychmiast zadzwoń pod numer alarmowy **112**.

Jeśli to możliwe, opuść dom wraz z innymi osobami doświadczającymi przemocy i udaj się w bezpieczne miejsce (np. do rodziny, przyjaciół, schroniska dla ofiar przemocy).

Spakuj wcześniej przygotowaną "awaryjną torbę" z niezbędnymi dokumentami, lekami, ubraniami i pieniędzmi.

2. Szukaj wsparcia i pomocy:

Policja: Zgłoś przestępstwo przemocy w rodzinie. Policja ma obowiązek interweniować, zabezpieczyć dowody i podjąć dalsze kroki prawne. Możesz wezwać patrol pod numerem **997/112** lub udać się osobiście na najbliższy komisariat.

Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS): Skontaktuj się z lokalnym OPS-em. Uzyskasz tam wsparcie psychologiczne, prawne, socjalne oraz informacje o możliwościach zamieszkania w schronisku.

Organizacje pozarządowe: Wiele fundacji i stowarzyszeń oferuje pomoc ofiarom przemocy, np. bezpłatne porady prawne, psychologiczne, grupy wsparcia. Poszukaj ich w Internecie lub zapytaj w OPS-ie.

Niebieska Linia: Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" oferuje pomoc psychologiczną i prawną przez telefon: **800 120 002** (czynne całą dobę).

Lekarz: Jeśli doznałaś obrażeń, koniecznie udaj się do lekarza, aby uzyskać obdukcję – będzie ona ważnym dowodem w sprawie.

3. Działania prawne:

Złożenie zawiadomienia o przestępstwie: Policja lub prokuratura wszczynają postępowanie.

Wniosek o nakaz opuszczenia mieszkania i zakaz zbliżania się: Możesz złożyć wniosek do sądu o wydanie nakazu, który zmusi sprawcę do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i zakazu zbliżania się do Ciebie i innych osób.

Rozwód lub separacja: Jeśli jesteś w związku małżeńskim, możesz złożyć pozew o rozwód lub separację.

Ustalenie miejsca pobytu dzieci i alimenty: W przypadku dzieci, sąd ustala władzę rodzicielską, miejsce pobytu dzieci i alimenty.

4. Buduj sieć wsparcia:

Rozmawiaj z zaufanymi osobami – rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami.

Nie izoluj się. Dzielenie się swoimi doświadczeniami może pomóc w procesie zdrowienia.

Pamiętaj, że nie jesteś sama. Jest wiele osób i instytucji, które chcą i mogą Ci pomóc. Szukanie pomocy to oznaka siły, a nie słabości.

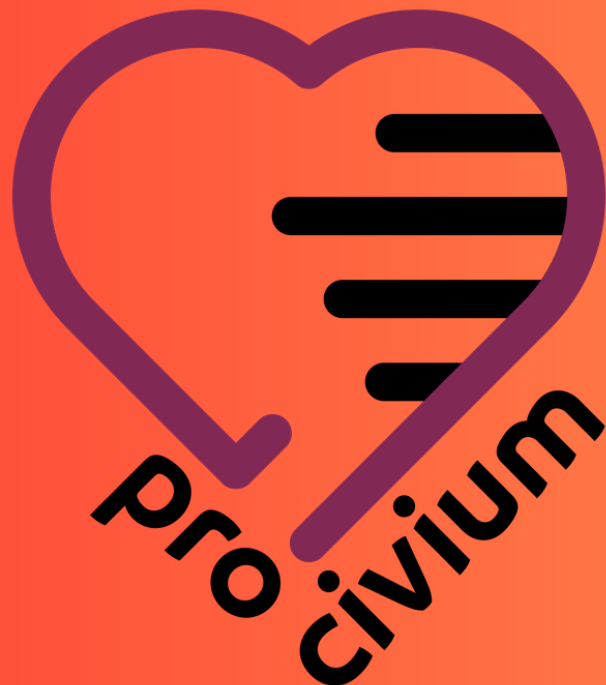
WZORY PISM PROCESOWYCH

Wszystkie przydatne wzory pism procesowych można pobrać w wersji PDF do samodzielnego wypełnienia ze strony Komendy Stołecznej Policji:

<https://ksp.policja.gov.pl/wp/przemoc-domowa/informacje-dla-osob-doznajacych/48790,Wzory-pism.html>

Dostępne wzory:

zaświadczenie lekarskie,
zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa wraz z wnioskiem,
zażalenie na postanowienie o odmowie wszczęcia postępowania,
zażalenie na bezczynność organu w postępowaniu,
wniosek dowodowy,
wniosek o przyznanie pełnomocnika z urzędu,
wniosek o przywrócenie terminu,
zażalenie na postanowienie o umorzeniu postępowania,
oświadczenie o zamiarze działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego,
wniosek o orzeczenie obowiązku naprawienia szkody,
wniosek o sporządzenie na piśmie i doręczenie uzasadnienia,
apelacja,
wniosek o informację o opuszczeniu przez skazanego zakładu karnego,
wniosek o udzielenie pomocy z Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej,
wniosek o udzielenie kompensaty,
pozew o eksmisję,
wniosek o zobowiązanie sprawcy do opuszczenia mieszkania,
wniosek o zwolnienie od kosztów sądowych w postępowaniu,
oświadczenie o stanie rodzinnym, majątku i dochodach,
wniosek o ustanowienie pełnomocnika z urzędu,
wniosek o zwolnienie od kosztów egzekucyjnych,
kuratorski informator dla pokrzywdzonego w dozoru,
karta praw osoby dotkniętej przemocą w rodzinie.



Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

CENTRUM

Poradnictwa

ul. Przetom 1, 61-423 Poznań



**PROGRAM WSPARCIA
SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO**

— PRO CIVIUM —



PORADNICTWO



EDUKACJA



WOLONTARIAT

