

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

Przemoc domowa - gdy dom przestaje być bezpieczną przystanią



Krzyki, bicie, upokarzanie, wyzywanie, zabieranie pieniędzy a nawet gwałt - to wszystko zalicza się do domowej przemocy. Jak ją rozpoznać i pomóc sobie lub osobie, która padła jej ofiarą?

O przemocy domowej możemy mówić zawsze wtedy, gdy ktoś bliski działając umyślnie i wykorzystując przy tym swoją przewagę (np. siły), narusza Twoje prawa i dobra osobiste, a także powoduje, że cierpisz i ponosisz jakieś szkody. Pamiętaj, przemoc w rodzinie to nie tylko bicie i siniaki! Oprócz fizycznego znęcania się zalicza się do niej także przemoc psychiczną, seksualną czy ekonomiczną (kontrolę finansów i życia zawodowego). Ponadto zazwyczaj występują one łącznie, np. w rodzinie, w której ma miejsce przemoc fizyczna, pojawia się i psychiczna.

Jakie zachowania można uznać za przemoc?

Przemoc fizyczna może być zarówno czynna, jak i bierna. Pierwsza z nich to np.: bicie, klapsy, kopanie, popychanie, policzkowanie, szarpanie za włosy, drapanie, plucie, rzucanie przedmiotami, wykręcanie rąk, krępowanie (np. wiązanie), duszenie, oparzenia (w tym przypalanie papierosem), zadawanie ran, aż po usiłowanie lub dokonanie zabójstwa.

Do biernej postaci przemocy fizycznej (zaliczanej niekiedy do przejawów przemocy psychicznej) można zaś zaliczyć takie zachowania, jak: zakazywanie lub uniemożliwianie załatwiania potrzeb fizjologicznych (np. ograniczenie snu czy głodzenie), ale też zakazy mówienia lub chodzenia.

Przemoc seksualna polega na zmuszeniu drugiej osoby do podjęcia aktywności seksualnej czy pewnych praktyk seksualnych, wbrew jej woli - zarówno przy użyciu siły fizycznej, jak i np. szantażu emocjonalnego. Zalicza się do niej między innymi: rozbieranie z użyciem siły, gwałt oraz zmuszanie do stosunku oralnego bądź analnego wbrew woli (w tym także używanie akcesoriów seksualnych), filmowanie bez zgody partnera stosunku seksualnego czy innej seksualnej aktywności, zmuszanie do oglądania treści pornograficznych, czy też pozwalanie, aby inni patrzyli na akt seksualny.

Ta forma przemocy jest niestety zgłaszana i rozpoznawana stosunkowo rzadko, głównie ze względu na wstyd osoby, która pada jej ofiarą. Przez długi czas tematem tabu był i wciąż pozostaje chociażby gwałt małżeński. Pamiętaj - podobnie jak każdy inny gwałt - jest on przestępstwem i nic nie tłumaczy sprawcy, który się go dopuścił! Tłumaczenie, że wspólne pożycie to małżeński obowiązek, nie daje Twojemu partnerowi prawa do egzekwowania go w żaden sposób, czy to z użyciem siły fizycznej, szantażu czy gróźb.

O ile zarówno przemoc fizyczna czy seksualna pozostawiają często jakieś ślady, które mogą zostać wykorzystane, np. jako dowody przeciwko sprawcy, o tyle stosowanie przemocy psychicznej niejednokrotnie trudno udowodnić. Tymczasem szkody przez nią wyrządzone bywają niekiedy o wiele bardziej dotkliwe i pozostawiają urazy psychiczne na wiele lat, choć mogą nie być widoczne na pierwszy rzut oka.

Do jej przejawów zalicza się, np.: wyśmiewanie, groźby, degradację werbalną (w tym: zawstydzanie, wyzywanie,

upokarzanie i poniżanie), obwinianie (także za przemoc), krytykę, manipulowanie poczuciem winy, wmawianie choroby psychicznej, narzucanie własnych sądów, izolację społeczną (kontrola i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, np. znajomymi czy rodziną), wykorzystywanie dzieci do sprawowania kontroli (np. groźby pozbawienia kontroli rodzicielskiej).

Do przemocy psychicznej zalicza się niekiedy także przemoc ekonomiczną. Polega ona na kontrolowaniu finansów, np. poprzez: odbieranie zarobionych pieniędzy, kontrolę wydatków, wydzielanie zbyt niskich kwot na niezbędne wydatki, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej itp.

Jeśli masz wątpliwości czy jesteś ofiarą przemocy, być może pomoże Ci zamieszczony na stronie internetowej Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" kwestionariusz autodiagnostyczny "Czy doznajesz przemocy w rodzinie". Ofiary i sprawcy

Choć mówi się, że zwykle ofiarami przemocy domowej padają kobiety, a sprawcami są mężczyźni, nie dzieje się tak zawsze. Zarówno ofiarą jak i sprawcą może zostać każdy: kobieta lub mężczyzna, dziecko czy osoba starsza.

To również nieprawda, że do przemocy dochodzi jedynie w rodzinach "z marginesu", patologicznych, a przyczyną znęcania się nad członkami rodziny jest wyłącznie nadużywanie przez sprawcę alkoholu. Mity te, podobnie do innych, są wynikiem nagłaśniania tego rodzaju informacji, chociażby w mediach. Równie dobrze przemoc może mieć bowiem miejsce w domach zwanych "dobrymi", a wśród osób znęcających się nad domownikami znajdziemy chociażby lekarzy, prawników, a także przedstawicieli wojska. Jeśli zaś chodzi o uzależnienia czy to od alkoholu, czy od innych substancji, to - choć często współwystępują one z przemocą - nie można uznać ich ani za przyczynę, ani za wytłumaczenie lub usprawiedliwienie znęcania się nad bliskimi.

Nie zawsze prawdą jest też to, że sprawca to osoba chora, np. psychicznie. Choć bowiem zdarzają się i takie sytuacje, to jednak nie we wszystkich przypadkach. Podobnie nie można mówić, że osoby, które doświadczają przemocy "same są sobie winne", "lubią to" czy mają jakiś szczególny typ osobowości, który powoduje, że stają się ofiarami. Nie jest to prawdą. Owszem, doświadczanie lub bycie świadkiem przemocy w dzieciństwie może ułatwiać wejście w rolę ofiary, np. z powodu nieodpowiedniego wykształcenia umiejętności stawiania granic. Jednakże wśród doświadczających przemocy znajdziemy także osoby, które nigdy wcześniej nie miały z nią styczności.

Gdy potrzebujesz rozmowy

Wiesz lub podejrzewasz, że to, czego doświadczasz, jest przemocą (lub jesteś jej świadkiem), a nie masz do kogo zwrócić się o pomoc lub brak Ci odwagi, aby zgłosić sprawę na policję? W takiej sytuacji możesz na przykład skorzystać z telefonów informacyjnych lub zaufania. Są to np. Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - 801 12 00 02 (od poniedziałku do soboty w godzinach 8:00-22:00, niedziele i święta - 8:00-16:00), Telefon Zaufania dla osób w kryzysie emocjonalnym - 116 123 oraz Warszawska Niebieska Linia - 22 668 70 00.

Dają one możliwość zdobycia informacji chociażby o tym gdzie i jakiego rodzaju pomoc (np. terapeutyczną, prawną, socjalną) można uzyskać - zarówno w kraju, jak i poza jego granicami. Osoby pracujące w tych poradniach mogą również udzielić Ci różnego rodzaju praktycznych porad oraz przeprowadzić interwencję w momencie, gdy istnieje zagrożenie życia lub zdrowia Twojego lub znanej Ci ofiary przemocy.

W sytuacji zagrożenia

Gdy grozi Ci niebezpieczeństwo, najlepiej krzycz, aby zaalarmować chociażby sąsiadów oraz staraj się uciec. Nie daj się zapędzić w miejsce skąd trudno będzie Ci się wydostać. W takiej sytuacji, jeśli oczywiście czujesz, że dasz sobie radę i masz taką możliwość, warto również zawiadomić policję (numery telefonów: 997 lub 112 - z telefonów komórkowych).

Pamiętaj - przemoc jest przestępstwem i dlatego jest ścigana przez prawo (z artykułu 207 § 1-3 Kodeksu karnego). Wina za stosowanie przemocy leży wyłącznie po stronie sprawcy i to on, a nie Ty, powinien się wstydić i odpowiadać za to, co robi. W zależności od okoliczności, za stosowanie przemocy domowej, przewidywana jest kara od 3 miesięcy do nawet 12 lat pozbawienia wolności.

Czy informowanie policji to dobry pomysł?

Obawiasz się, że policja Ci nie pomoże? Nie martw się - możesz po nią zadzwonić zawsze wtedy, gdy Ty lub

członkowie Twojej rodziny czujecie się zagrożeni, a ona ma obowiązek Ci pomóc.

Policjanci posiadają przede wszystkim odpowiednie narzędzia, aby powstrzymać sprawcę przed dalszym znęcaniem się nad bliskimi. Jeśli stanowi on zagrożenie dla otoczenia, funkcjonariusze zobowiązani są do jego zatrzymania na 48 godzin. Jeżeli zaś zachodzi obawa, że może on ponownie popełnić przestępstwo, np. chcąc się "odegrać", policjanci mogą również złożyć do prokuratury wnioski o jego eksmisję na okres do 3 miesięcy (który może zostać przedłużony). W wyniku interwencji powinna także zostać uruchomiona procedura Niebieskie Karty, dzięki której zbierane są informacje na temat przemocy w danej rodzinie oraz uruchamiana dalsza pomoc dla poszkodowanych (więcej na ten temat: Procedura Niebieskiej Karty).

Masz także prawo zapisać numery funkcjonariuszy, którzy przybyli na interwencję oraz jej datę i godzinę. Te informacje mogą Ci się przydać na przykład w trakcie postępowania sądowego przeciwko sprawcy. Jeżeli zaś masz wrażenie, że policjanci udzielili Ci pomocy w sposób niewłaściwy lub nie pomogli, możesz złożyć na nich skargę do Komendantów: danego komisariatu, Rejonowego lub Wojewódzkiego.

Kiedy odniesiesz obrażenia

W wyniku przemocy dochodzi często do urazów fizycznych, czego skutkiem bywa konieczność interwencji lekarskiej. Niekiedy służbę zdrowia wzywają funkcjonariusze, którzy przybywają na interwencję domową.

Oprócz udzielenia pomocy, lekarz - na Twój wniosek - zobowiązany jest do wystawienia zaświadczenia o doznanych obrażeniach oraz podjętym leczeniu. Jeśli dojdzie do pobicia lub gwałtu można również zwrócić się o wydanie płatnej obdukcji do lekarza sądowego. Zarówno zaświadczenie, jak i obdukcję możesz później przedstawić w sądzie lub prokuraturze, jako mocny dowód w postępowaniu sądowym przeciwko sprawcy.

Gdzie jeszcze uzyskam pomoc?

W Polsce od dawna działa i wciąż rozrasta się sieć różnorodnych instytucji, do których można zwrócić się o pomoc będąc ofiarą przemocy domowej. Listę tych miejsc ma obowiązek publikować każdy Urząd Gminy/Miasta. Adresy tych placówek znajdziesz ponadto na stronach internetowych Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia", a także Ministerstwa Sprawiedliwości.

Po bezpośrednie wsparcie warto zgłosić się na przykład do Ośrodka Pomocy Społecznej. W zależności od możliwości finansowych OPS lub gminy/miasta, może on wesprzeć cię materialnie, a także - jeśli nie masz gdzie się podziąć - pomóc znaleźć nocleg. Pomocy możesz szukać również w Ośrodkach Interwencji Kryzysowej. Pracujący w nich ludzie postarają się, aby zapewnić Ci poczucie bezpieczeństwa oraz pomóc w stawianiu pierwszych kroków na drodze do uwolnienia się z "zakłętą kręgą" przemocy, np. poprzez zaproponowanie pomocy prawnej czy psychologicznej.

Rany, które trudno się goją

Choć może się wydawać się, że to sprawca "powinien się leczyć", bycie ofiarą przemocy wiąże się z dużym cierpieniem psychicznym, które bez odpowiedniego wsparcia, będzie nam towarzyszyć przez lata. Po tak ciężkich doświadczeniach, życiu w ciągłym stresie i poczuciu zagrożenia, masz prawo czuć się źle, np. mieć trudności ze snem, koncentracją, problemy żołądkowe, odczuwać lęk, itp. W takiej sytuacji nie wstydź się szukać pomocy, także tej specjalistycznej (np. psychologa).

Jeśli póki co nie czujesz się na siłach, aby twarzą w twarz rozmawiać z innymi ludźmi o tym, co Cię spotkało, nie martw się. Dobrym wyjściem z tej sytuacji może być skorzystanie z forum przeznaczonego dla osób doświadczających przemocy. Znajdziesz je na przykład na stronie Niebieskiej Linii, a także naszym portalu.

Czujesz, że chcesz spotkać się z osobami, które mają podobne doświadczenia do Ciebie? W takim wypadku możesz zacząć uczęszczać do grupy wsparcia dla osób dotkniętych przemocą. Dużym zaskoczeniem może być to, jak dobrze się rozumiecie, ale też - że to Ty i Twoje przeżycia, mogą pomóc im w poradzeniu sobie z własnymi trudnościami. W trakcie spotkań możesz również uzyskać wiedzę na temat tego, jak chronić się przed przemocą, radzić sobie z stresem czy zachowywać bardziej asertywnie.

UWAGA

Jeśli uważasz, że "nie dajesz już rady" - możesz także zgłosić się na terapię indywidualną. Nie obawiaj się -

specjalista nie będzie Cię oceniał czy winił. Z jego pomocą możesz zaś spróbować zmierzyć się z trudnościami, a w dalszej kolejności - wziąć swój los "we własne ręce".



Przemoc domowa - GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Doświadczanie przemocy domowej jest złożonym problemem i często do wyjścia z przemocy potrzebna jest pomoc innych osób a nawet wsparcie wielu służb. W sytuacji, w której doświadczamy jakiegokolwiek formy przemocy wskazana jest pomoc z zewnątrz, która pomoże podjąć działania służące ochronie. Ta pomoc może przyjść ze strony przedstawicieli różnych służb - psychologa, prawnika, policjanta, lekarza, pracownika socjalnego. Czasem potrzebni są oni wszyscy naraz. Pomoc psychologiczna wspiera na ścieżce wychodzenia z przemocy. Pomoc prawna pozwala postawić sprawcy granice prawne, które uniemożliwią kontynuowanie przemocy.

W tym artykule znajdziesz wskazówki, gdzie i jaką pomoc można uzyskać oraz gdzie szukać szczegółowych informacji o placówkach udzielających pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie w Twojej okolicy.

- [Policja](#)
- [Prokuratura](#)
- [Pomoc Społeczna](#)
- [Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych](#)
- [Zespół interdyscyplinarny](#)
- [Służba zdrowia](#)
- [Poradnie Pogotowia Niebieska Linia](#)
- [Telefony informacyjno-interwencyjne oraz zaufania](#)

POLICJA

W trakcie awantury wołaj o pomoc! Uciekaj! Nie pozwól się wpędzić w takie miejsce mieszkania, skąd trudno uciec. Jeśli jest to możliwe zawiadom policję (tel. 997-połączenie bezpłatne lub z telefonu komórkowego 112).

Policja ustawowo zobowiązana jest do podjęcia stosownych kroków aby osoba doświadczająca przemocy domowej mogła czuć się bezpiecznie w swoim domu. Skuteczna interwencja polega na zatrzymaniu sprawcy, jeśli stwarza zagrożenie dla otoczenia. Domagaj się, aby policjanci wypełnili Niebieską Kartę (specjalna notatka służbowa, więcej o procedurze Niebieskiej Karty dowiesz się [TUTAJ](#)). Policja powinna cię poinformować, w jaki sposób może ci pomóc oraz zostawić adresy instytucji pomagających osobom podlegającym przemocy domowej.

W TRAKCIE INTERWENCJI POLICJI MASZ PRAWO DO:

- uzyskania od policjantów zapewnienia doraźnego bezpieczeństwa. Sprawca powinien być zatrzymany, gdy stwarza zagrożenie dla otoczenia,
- wykorzystania dokumentacji interwencji policyjnych jako dowodów w sprawie karnej przeciw sprawcy przemocy,
- uzyskania informacji, kto przyjechał na wezwanie (numer identyfikacyjny policjantów, nazwa i siedziba jednostki),

zgłoszenia interweniujących policjantów na świadków w sprawie sądowej.

Uwaga!

- Zapisz numery służbowe policjantów oraz datę i godzinę ich przyjazdu - informacje o interwencjach policji stanowią ważne dowody w sprawie karnej
- Jeśli policjanci odmówili pomocy, albo udzielili ją w sposób niewłaściwy, możesz złożyć skargę do Komendanta Komisariatu, Komendanta Rejonowego Policji, Komendanta Wojewódzkiego Policji

PROKURATURA

Zawiadom o popełnieniu przestępstwa prokuraturę lub policję. W przypadku uzasadnionego podejrzenia, że popełniono przestępstwo prokuratura wspólnie z policją ma obowiązek:

- wszcząć postępowanie przygotowawcze w celu sprawdzenia, czy faktycznie popełniono przestępstwo,
- wyjaśnienia okoliczności czynu,
- zebrania i zabezpieczenia dowodów,
- ujęcia sprawcy,
- w uzasadnionym przypadku zastosować środek zapobiegawczy wobec sprawcy przemocy w postaci dozoru policyjnego lub tymczasowego aresztowania.

Założenie sprawy karnej jest bezpłatne. Przy zakładaniu sprawy karnej bardzo istotne są następujące dowody:

- zaświadczenia lekarskie (obdukcje lub zaświadczenia lekarskie np. od lekarza pierwszego kontaktu);
- lista świadków - zeznawać w sprawie mogą osoby obce i członkowie rodziny (wystarczy podać dane świadków, nie trzeba pytać ich o zgodę). Osoby, które mogą świadczyć to świadkowie bezpośredni oraz świadkowie za słyszenia – to osoby które nie były bezpośrednimi świadkami sytuacji przemocy domowej jednak znają historię np. z relacji osób doznających przemocy. Warto aby przy liście świadków zaznaczać na jaką konkretnie okoliczność dany świadek ma świadczyć;
- spis interwencji policji;
- sprawozdanie z kasety z nagraniem awantury domowej (polega na dokładnym przepisaniu wszystkiego, co znajduje się na takiej kasecie, bez własnych komentarzy);
- zapisy z dokumentu Niebieska Karta;
- zaświadczenia o braniu udziału w programach pomocowych dla osób doświadczających przemocy domowej.

W zależności od oceny zebranego materiału dowodowego postępowanie może zakończyć się skierowaniem aktu oskarżenia do sądu, umorzeniem dochodzenia lub warunkowym umorzeniem.

POMOC SPOŁECZNA

Celem działania pomocy społecznej (zgodnie z ustawą o pomocy społecznej) jest umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężenia trudnych sytuacji życiowych, których same nie są w stanie pokonać, a także zapobieganie powstawaniu tych sytuacji. Pomoc społeczna jest udzielana między innymi w przypadku przemocy w rodzinie.

Pomocy społecznej udziela się również w przypadku: ubóstwa, sieroctwa, bezdomności, alkoholizmu, narkomanii, bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych. Wszystkie te sytuacje mogą sprzyjać występowaniu przemocy wobec bliskich bądź z niej wynikać. W strukturach lokalnych działa Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej.

Bezpośrednią pomocą rodzinom i osobom potrzebującym zajmują się pracownicy socjalni działający zgodnie z ustaloną rejonizacją. W ramach swoich kompetencji i zadań pomoc społeczna:

- przeprowadza wywiad środowiskowy umożliwiający diagnozę sytuacji rodziny lub osoby (Niebieska karta – załącznik do wywiadu);
- przygotowuje wszechstronny plan pomocy;
- monitoruje efekty podjętych działań;
- pomaga w załatwianiu spraw urzędowych i innych ważnych spraw bytowych;
- udziela szeroko rozumianego poradnictwa, np. prawnego, psychologicznego lub wskazuje miejsca gdzie można uzyskać taką pomoc;
- udziela informacji o przysługujących świadczeniach i formach pomocy;
- w uzasadnionych przypadkach:

- udziela pomocy finansowej w formie zasiłków stałych, okresowych, celowych;
- udziela pomocy rzeczowej np. przekazanie odzieży, żywności;
- udziela zasiłków i pożyczek na ekonomiczne usamodzielnienie się;
- informuje o możliwościach uzyskania pomocy w środowisku lokalnym;
- wskazuje miejsca zajmujące się pomaganiem ofiarom przemocy domowej, w tym możliwości otrzymania schronienia np. w schroniskach, hostelach, ośrodkach;
- w razie potrzeby bądź na życzenie zainteresowanych zwraca się do policji o podjęcie działań prewencyjnych wobec sprawcy, zgodnie z kompetencjami policji;
- w przypadku stwierdzenia bądź podejrzenia popełnienia przestępstwa powiadamia organy ścigania;
- współpracuje z innymi instytucjami i organizacjami.

GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Gdy aktom przemocy towarzyszy picie alkoholu, możesz powiadomić Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, która zgodnie z prawem powinna:

- przeprowadzić dokładne rozeznanie sytuacji (wywiad środowiskowy),
- wezwać Twojego partnera/partnerkę na rozmowę ostrzegawczą, informującą o prawnych konsekwencjach stosowania przemocy wobec bliskich,
- w przypadku stwierdzenia bądź podejrzenia popełnienia przestępstwa powiadomić prokuraturę i wnioskować o objęcie rodziny działaniami prewencyjnymi, np. poprzez wizyty dzielnicowe,
- wnioskować do sądu rejonowego o zastosowanie wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego,

ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY

Zespół Interdyscyplinarny jest powoływany przez wójta, burmistrza lub prezydenta miasta. W skład zespołu interdyscyplinarnego wchodzi przedstawiciele: jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, Policji, oświaty, ochrony zdrowia i organizacji pozarządowych. W skład Zespołu Interdyscyplinarnego mogą wchodzić także kuratorzy sądowi jak również prokuratorzy oraz przedstawiciele instytucji działających na rzecz przeciwdziałania przemocy. Obsługę organizacyjno-techniczną Zespołu Interdyscyplinarnego zapewnia ośrodek pomocy społecznej.

Zespół Interdyscyplinarny powołany został przyjmując sobie za cel zapewnienie bezpieczeństwa, ochronę zdrowia i życia osób dotkniętych przemocą w rodzinie.

Zadaniem członków Zespołu jest podjęcie działań zmierzających do rozwiązania problemu przemocy w rodzinie, do jego działań należy m.in.

- diagnoza problemu;
- podejmowanie interwencji oraz objęcie wsparciem;
- zapewnienie pomocy medycznej, psychologicznej, prawnej, socjalnej, zawodowej i rodzinnej;
- zapewnienie bezpiecznego schronienia osobie doświadczającej przemocy ;
- podjęcie działań w zakresie przeprowadzenia badań lekarskich i wydania zaświadczenia lekarskiego dotyczącego aktu przemocy;
- rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym.

Zgłoszenie przemocy domowej do Zespołu Interdyscyplinarnego następuje poprzez sygnał z instytucji np.: Policja, GOPS, GKRPA, NZOZ, ZPO, Sąd/Kurator, Org. Pozarządowa.

SŁUŻBA ZDROWIA

W przypadku przemocy domowej często dochodzi do urazów fizycznych i psychicznych. Osoba pobita powinna zwrócić się do swojego lekarza pierwszego kontaktu o udzielenie pomocy medycznej. Oprócz udzielania pomocy medycznej lekarz jest zobowiązany do wystawienia na prośbę pacjenta zaświadczenia lekarskiego o doznanych obrażeniach i podjętym leczeniu. Przy pobiciu lub gwałcie można również zwrócić się do lekarza sądowego o wydanie obdukcji. Obdukcja jest płatna, takie zaświadczenie może wystawić tylko lekarz do tego uprawniony - lekarz sądowy - uaktualniona lista lekarzy sądowych jest dostępna w wielu miejscach w internecie oraz w każdym sądzie rejonowym. Obdukcja oraz zaświadczenie wystawione przez lekarza możesz przedstawić w sądzie lub w prokuraturze jako dowód w sprawie.

PROGRAM DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE

Program skierowany jest do dorosłych osób doznających przemocy w rodzinie. Zakłada, że osoby doświadczające przemocy potrzebują wszechstronnej pomocy nie tylko prawnej, socjalnej, ale również psychologicznej. Ofiary przemocy w rodzinie przejawiają różnego rodzaju trudności natury psychologicznej: poczucie winy, wstydu, niska samoocena, obniżony nastrój, wysoki poziom lęku, czasami myśli samobójcze.

Cele programu:

- diagnoza sytuacji klienta: prawna, psychologiczna,
- diagnoza oczekiwań i potrzeb klienta,
- opracowanie planu pomocy adekwatnego do potrzeb i oczekiwań klienta,
- motywowanie klientów do działań obronnych mających na celu zatrzymanie przemocy,
- nauka i trening zachowań służących przerwaniu przemocy,
- edukacja w zakresie zjawiska przemocy w rodzinie.

Powyższe cele realizowane są w czasie konsultacji indywidualnych oraz spotkań grupowych.

POMOC PRAWNA

Prawnik Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie udziela porad przez telefon oraz w czasie spotkań indywidualnych z klientami objętymi programem pomocy psychologicznej.

Klienci Pogotowia mogą uzyskać pomoc w :

- zapoznaniu się z przysługującymi prawami,
- znalezieniu właściwych rozwiązań prawnych,
- napisaniu odpowiedniego pisma do sądu, instytucji czy urzędu.

TELEFONY INFORMACYJNO-INTERWENCYJNE ORAZ ZAUFANIA I WSPARCIA

- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - 800 12 00 02
- Istnieje także wiele lokalnych telefonów działających m.in. przy Centrach Interwencji Kryzysowej oraz w ramach działalności lokalnych organizacji pomocowych
- Punkt informacyjno- konsultacyjny dla ofiar przemocy i osób uzależnionych działający przy Ośrodku Pomocy Społecznej w Łabowej :
- - Psycholog przyjmuje w każdy poniedziałek w godzinach od 16³⁰ - 18³⁰
- - Radca prany przyjmuje w każdy wtorek w godzinach od 16-18-stej

[Program Korekcyjno - Edukacyjny dla sprawców przemoc](#)

[Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. Informator dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie](#)

[Niebieska linia dla-specjalistów](#)

[Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"](#)