



LUBUSKIE
STOWARZYSZENIE
NA RZECZ KOBIEC

www.baba.org.pl

BEZPIECZNI OD PRZEMOCY DOMOWEJ



ZIELONA GÓRA

Broszura informacyjna powstała dzięki wsparciu
Miasta Zielona Góra w ramach projektu:
„Bezpieczni od przemocy domowej - broszura informacyjna”

© Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”

Autorki broszury: Dorota Zubrzycka-Urbańska, Anita Kucharska-Dziedzic

Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”

Zielona Góra, Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego)

tel/fax: 68 4549232, tel. kom. 692 064 061

www.baba.org.pl, e-mail: baba@baba.org.pl

BABA jest organizacją pozarządową pomagającą wszystkim potrzebującym, zwłaszcza osobom i rodzinom dotkniętym problemem przemocy. Prowadzimy bezpłatne poradnictwo prawne i psychologiczne, psychoterapię, coaching i doradztwo zawodowe. Wydajemy bezpłatne informatory, szkolimy wolontariuszy oraz pomocaczy zatrudnionych w instytucjach pomocowych. Edukujemy prawnie i przeciwpromocowo dzieci i dorosłych. Działamy dzięki wolontariatowi i darowiznom. Prosimy o wpłaty na konto: nr 20175000120000000021098019

BABA jest organizacją pożytku publicznego, możesz nas wesprzeć, składając roczne zeznanie podatkowe. Nasz nr KRS 0000060904.





LUBUSKIE
STOWARZYSZENIE
NA RZECZ KOBIET

www.baba.org.pl

BEZPIECZNI OD PRZEMOCY DOMOWEJ



ZIELONA GÓRA

Broszura informacyjna powstała dzięki wsparciu
Miasta Zielona Góra w ramach projektu:
„Bezpieczni od przemocy domowej - broszura informacyjna”

Czym jest przemoc domowa

Wszystko, co powinniśmy wiedzieć

Twój partner nie ma prawa krzywdzić ani Ciebie, ani dzieci, ale przemoc zdarza się w wielu rodzinach bez względu na ich status, wykształcenie czy wyznawaną religię. Niech Twój dom będzie Twoim azylem, a nie miejscem pełnym bólu i przemocy.

Osobami pokrzywdzonymi przemocą są wedle statystyk przede wszystkim kobiety. Wciąż jednak jako społeczeństwo i jako państwo lekceważymy problem przemocy wobec dzieci i nie dostrzegamy, że bycie świadkiem przemocy stosowanej przez dorosłych krzywdzi dzieci, niezależnie od tego, czy spotyka je także inny rodzaj przemocy.

Większość treści z naszej broszury kierowana jest do kobiet, jednak wszystkie procedury i ścieżki pomocy oraz interwencji są dostępne dla wszystkich pokrzywdzonych przemocą domową, niezależnie od ich płci.

Zanim wybierzesz partnera

Nim wybierzesz życiowego partnera, przyjrzyj mu się obiektywnie, czy będzie dobrym partnerem i rodzicem? Miłość jest piękna, ale jeśli adresat Twojego uczucia jest złym człowiekiem, Twój dom stanie się piekłem. Nie wychowasz partnera, nie zmienisz. Pod wpływem miłości, ślubu, narodzin dziecka, pierwszego wezwania policji, też, próśb, nie przestanie bić czy pić. Ktoś skażony agresją, alkoholik, wykorzystujący seksualnie Wasze dzieci – nie zmieni się. Im później zareagujesz, tym będzie Ci trudniej. Im szybciej powiesz: NIE przemocy domowej – tym lepiej dla Ciebie i Twoich dzieci. Czy Twoje dzieci będą miały stworzyć szczęśliwe rodziny, jeśli dom będzie im się kojarzył tylko z przemocą? Nie pozwól krzywdzić siebie i dzieci.

Nim zdecydujesz się wieść wspólne życie z człowiekiem, którego kochasz – zastanów się – czy coś w jego zachowaniu budzi Twój niepokój? Jeśli Cię poszturchuje, krzyczy na Ciebie, ośmiesza lub poniża, po ślubie będzie już tylko gorzej, nie lepiej. Problem alkoholowy nie ulotni się, gdy schowasz butelkę. Nie mówimy Ci – uciekaj. Mówimy Ci – poradź się kogoś, idźcie na terapię, nim będzie za późno. Ale jeśli Twój partner nie dostrzega problemu i nie chce zgodzić się na Twoje propozycje, zapomnij o miłości i troszcz się o swoje bezpieczeństwo. Pamiętaj, że co trzecia kobieta w Polsce doświadcza w swoim życiu przemocy i że zdecydowana większość aktów przemocy wobec kobiet ma miejsce w ich domu. Przemoc może być fizyczna, seksualna, psychiczna, ekonomiczna. Każda z nich jest karalna.

Twój partner jest sprawcą przemocy

Nie zawsze od razu zdajesz sobie sprawę z tego, że jesteś ofiarą przemocy. Zaczyna się bowiem od trudnej do zauważenia przemocy psychicznej. Twój partner zawsze ma rację i wymusza na Tobie określone zachowania. Czuje się wówczas ważny. Ma władzę: żąda podległości i posłuszeństwa. Ty jeszcze kochasz, starasz się, masz nadzieję na stworzenie normalnej rodziny. Z czasem coraz trudniej zaspokoić oczekiwania wobec Ciebie. Wówczas wydawać się może, że pierwsze pobicie stało się wyłącznie z Twojej winy, bo nie byłeś dość dobra czy posłuszna. Zaczynasz się jeszcze bardziej starać. Bezskutecznie. Budzisz się z lękiem, że zostaniesz pobita. Każdy powód, by Cię ukarać, będzie dobry. Katowana codziennie, stracisz poczucie swojej wartości. Agresor będzie wmawiał Ci, że jesteś do niczego. Będzie Cię poniżał i obrażał tak długo, aż uwierzysz, że ma rację. Zacznie Ci się wydawać, że tak już musi być, że nie zasługujesz na lepszy los, że Ty i Twoje dzieci nie poradzicie sobie.

Może się zdziwisz, ale życiorysy osób doświadczających przemocy są podobne. Zmienia się jedynie środowisko, poziom życia, wykształcenia. Twoje życie podzielone będzie na pewne cykle, powtarzające się w różnych odstępach czasu, przeważnie podobnych, specyficznych dla danego sprawcy przemocy. Jak one przebiegają?

Sprawca przemocy odczuwa rosnące napięcie psychiczne, jest niespokojny, szuka zaczepki, wszystko go drażni, praktycznie bez powodu. Trwa to dniami, tygodniami. Staje się coraz bardziej agresywny, może się odgrażać, coraz trudniej jest mu się opanować. W Tobie i dzieciach narasta lęk, czujesz, że nadchodzi moment, w którym partner wyładowuje agresję. Żyjesz w strachu, starasz się uniknąć przemocy, czekasz. Gdy napięcie sięga szczytu, następuje atak. Zostajesz pobita. Za każdym razem dotkliwiej. Po wyładowaniu sprawca czuje ulgę, opada napięcie psychiczne. Zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że Cię skrzywdził. Usprawiedliwia się, wmawia Ci winę. Próbuje naprawić krzywdę, może przeproszać, obiecywać poprawę. Stara się być dobrym partnerem i rodzicem. Zaczynasz się łudzić, że to może być ostatni raz. Jakiś czas jest dobrze. Cykl się jednak powtarza; bije coraz częściej i coraz mocniej. Doznajesz coraz poważniejszych obrażeń. Mijają miesiące, lata. Twoje życie staje się piekłem, nie widzisz wyjścia. Wydaje Ci się, że jesteś nikim, nie poradzisz sobie, sądzisz, że tak już musi być. Około 150 kobiet rocznie w Polsce zostaje zamordowanych przez partnera. Około 50 wybiera samobójstwo. Niektóre zabijają partnera i trafiają do więzienia. Wiele leczy depresję i nerwice. Podobnie dzieje się z dziećmi.

Czy zasłużyłaś sobie na taki los?

To, że związałaś się ze złym człowiekiem, nie znaczy, że jesteś niedoskonała, nie-mądra. Po prostu popełniłaś błąd. Zostałaś oszukana. Masz prawo się wycofać, to nie dyshonor. Masz prawo ułożyć sobie życie na nowo. Ofiarom przemocy zwykle towarzyszy poczucie wstydu. Tak kobietom, jak i mężczyznom. Dlatego doświadczający przemocy potrafią długo ukrywać ten fakt przed najbliższymi, przyjaciółmi czy współpracownikami. Początkowo im się udaje, ale nie da się bez końca ukrywać siniaki, przygnębienie, strach i rozpacz. Twoi bliscy zaczynają się o Ciebie martwić. A Tobie jest wstyd, że Twój związek jest nieudany. Każdy może dokonać złego wyboru. Miłość jest ślepa, można przeoczyć pierwsze oznaki przemocy. Miłość nie jest kwestią racjonalnego wyboru, dlatego jedni trafiają na czułych i empatycznych partnerów, inni na psychopatów. Nie ma się czego wstydzić, tak bywa. W patriarchalnej kulturze mężczyźni, którzy doświadczają przemocy fizycznej czy psychicznej ze strony swoich partnerek podlegają silnej presji społecznej – niemożność poradzenia sobie z agresywną partnerką jakoby godziła w ich męskość. To nieprawda, męskość nie opiera się na sile i bezwzględności, ale na odpowiedzialności za rodzinę. A mężczyzna doświadczający przemocy także powinien chronić siebie i swoje dzieci i szukać pomocy, wsparcia.

Nie ukrywaj przemocy przed najbliższymi. Od nich możesz oczekiwać współczucia i pomocy. Powiedz o tym mamie, tacie czy siostrze. Udaj się do organizacji pozarządowej zajmującej się przeciwdziałaniem przemocy takiej jak BABA. Porozmawiaj z psychologiem. Nie jesteś z tym problemem sama czy sam, tak się tylko wydaje. Tysiące pokrzywdzonych przemocą domową kobiet i mężczyzn zmieniło swoje życie – Tobie też się uda! Wstydzić powinna się osoba stosująca przemoc!

Przemoc fizyczna

To bicie, popychanie, kopanie, ciągnięcie za włosy, duszenie, wykręcanie rąk, przypalanie, zmuszanie do określonych zachowań i działań, wiązanie, opluwanie itp. Ten rodzaj przemocy często doprowadza do uszkodzeń ciała takich jak: siniaki, złamania, rany, uszkodzenia narządów wewnętrznych ze śmiercią włącznie.

Przemoc psychiczna

To obelgi, poniżanie Ciebie, Twojej rodziny i bliskich, pogarda, grożenie użyciem siły fizycznej, wmawianie choroby psychicznej Tobie czy Twojej rodzinie, ograniczanie wolności osobistej, izolowanie od rodziny, znajomych. To również szantaż emocjonalny, groźby porzucenia i zemsty.

Przemoc ekonomiczna

To wydzielanie środków na utrzymanie rodziny, zmuszanie, by za każdym razem prosić o pieniądze na zakupy. Odbieranie Ci Twoich pieniędzy, zabranianie podjęcia pracy lub zmuszanie do rezygnacji z niej. Rozliczanie z każdego wydatku, traktowanie Twoich potrzeb jako gorszych niż potrzeby innych członków rodziny.

Przemoc seksualna

To zmuszanie Ciebie bądź dzieci do współżycia seksualnego. Uzależnianie łożenia na rodzinę od Twoich określonych zachowań seksualnych. Używanie gróźb lub siły w celu zmuszenia Cię do współżycia. Egzekwowanie siłą tzw. powinności małżeńskich.

Przemoc przez zaniedbanie w opiece

Pokrzywdzonym przemocą może być Twoje dziecko. Jest to zaniedbywanie zaspokajania jego podstawowych potrzeb życiowych (jedzenie, ubranie). Wydzielanie jedzenia, ograniczanie go, głodzenie. Nieogrzewanie pomieszczeń mieszkalnych. Jest to również zaniedbywanie jego potrzeb emocjonalnych: odrzucanie, nieokazywanie miłości, czułości. Pokrzywdzonym może również być starszy członek rodziny, niemogący już samodzielnie funkcjonować. Możesz to być Ty w chorobie.

Przemoc poprzez bycie świadkiem przemocy

Dotyczy głównie Twojego dziecka. To ono jest świadkiem przemocy na Tobie. Pamiętaj, Twoje dziecko Cię kocha. Jesteś dla niego jedyną, najcudowniejszą istotą na świecie. Ono cierpi razem z Tobą. Razem z Tobą jest ofiarą, mimo, że tylko patrzy lub słyszy. Ono, kiedy wystarczająco dorośnie, będzie starało się Cię ochronić, osłonić swoim ciałem. Pozwalając na to, by Twoje dziecko było świadkiem przemocy, stajesz się nieświadomie sprawcą przemocy nad nim i ponosisz winę za taką przemoc na Twoim dziecku.

Stalking - uporczywe nękanie

Nękanie polega na celowym, długotrwałym i uporczywym działaniu skierowanym przeciw Tobie i wzbudzającym poczucie zagrożenia, naruszającym prywatność. Czasami występuje w sytuacji, gdy ofiara broni się i stara odizolować od sprawcy przemocy. Może polegać na częstym telefonowaniu, wysyłaniu sms-ów, maili, nachodzeniu Cię w mieszkaniu lub w pracy i wywoływaniu awantury, by poniżyć Cię w oczach innych.

Co trzecie zabójstwo w Polsce jest efektem domowej awantury. Jeśli jesteś pokrzywdzona przemocą domową, powiedz NIE, nim będzie za późno. Nie wierz, że tylko raz pucyli mu nerwy i podniósł na Ciebie rękę. Jeśli raz uderzył, uderzy znowu, przełamiał wewnętrzną barierę i ataki agresji będą się powtarzały i nasilały.

Czy wszystkiemu winny jest alkohol?

Często właśnie tak wydaje się ofiarom przemocy. Budowanie takiego przekonania jest korzystne dla sprawcy. Częściej i mocniej będzie mógł Cię krzywdzić, a potem wytłumaczyć utratą kontroli po alkoholu. Tobie będzie się wydawało, że jakby nie był pijany, to by tak mocno nie zbił, nie zniszczył przedmiotów, nie skrzywdził dzieci... Alkohol służy jako wymówka; będzie chciał Was pobić, to się upije. Nigdy odwrotnie. Winny nie jest alkohol, ale ten, który go pije.

Alkohol często współistnieje z przemocą domową. Agresja nie jest skutkiem alkoholizmu i jeśli w ten sposób usprawiedliwiasz partnera, to wiesz, że postępujesz tak, jak on by tego chciał. Bo dla niego alkohol też jest wygodnym usprawiedliwieniem i jeśli mówi: „Kochanie, wybaczone, na trzeźwo nigdy bym tego nie zrobił”, to możesz mieć pewność, że następnym razem, kiedy zechce Cię zbić, to po prostu najpierw wypije. Czy zwróciłaś uwagę, że mimo stanu nietrzeźwości bije tak, aby nie było śladu? Alkohol znosi wszelkie hamulce. Ale agresja kierowana jest zawsze wobec osób słabszych. Podobnie dzieje się w przypadku kobiet uzależnionych od alkoholu, z tym, że ich agresja kierowana jest raczej przeciwko dzieciom lub starszym rodzicom. Bywa też tak, że od alkoholu uzależniają się osoby bardzo młode, które kierują swoją agresję przeciw rodzicom. Osoby młode uzależniają się szybciej, niż dorośli.

Polskie prawo chroni Twoje ciało, Twoją godność, chroni Ciebie. Jeśli zechcesz, możesz zwrócić się o pomoc do organów ścigania, prokuratury, sądu, organizacji pozarządowych. Musisz tylko podjąć decyzję i w niej wytrwać. Jeśli będziesz o siebie i swoje dzieci walczyć, nie będzie Ci łatwo, ale wszystko jest lepsze niż bicie i poniżanie.

Dziecko wykorzystywane seksualnie

Najoczywistsze są uszkodzenia okolic narządów płciowych i odbytu, także stany zapalne tych okolic, moczenia i bezwiedne oddawanie kału, choroby weneryczne, cięża, bolesność podbrzusza i trudności w chodzeniu. W zachowaniu dzieci obecna jest nadmierna seksualizacja; mogą się masturbować, rozbierać w publicznych miejscach lub odwrotnie – nadmiernie wstydzić i unikać rozbierania nawet na lekcji WF-u. Mogą

być agresywne lub apatyczne. Uciekają z domu. Przyczyną około co czwartej ucieczki z domu jest przemoc w rodzinie. Wykorzystywane seksualnie dziecko będzie się starało nie przebywać w domu, kiedy Ciebie w nim nie będzie. Po drodze ze szkoły będzie odwiedzało babcię i koleżanki. Dziewczynka może przejawiać agresję w stosunkach z kolegami w klasie i nauczycielami płci męskiej. Mogą sięgać po narkotyki lub alkohol. Dokonują samookaleczeń, prób samobójczych. Mają poczucie winy i izolują się od otoczenia. Sygnalizują tajemnicę, której nie chcą wyjawiać. Czują się gorsze, skalane, oceniają się jako „złe”, niegodne uwagi. Popadają w depresję, jest im wszystko jedno, co się z nimi stanie, najgorsze bowiem już się stało. Przejawiają lęk przed określoną osobą lub miejscem. Takie dzieci mają zaburzenia snu, bolą je brzuszki i głowy, mogą przejawiać zaburzenia apetytu i mowy (jąkanie). Często mają tiki nerwowe i moczą się w nocy. Na ciele mogą być widoczne siniaki. Te objawy dotyczą także dzieci bitych i krzywdzonych w domu – ofiar przemocy domowej. Jeśli Twoje dzieci mają takie objawy, a Ty nie wiesz – skąd? Może to znaczyć, że pod Twoją nieobecność są bite lub wykorzystywane seksualnie w domu. Chroń swoje dziecko, zapewnij mu bezpieczeństwo – to obowiązek prawny rodzica i moralna powinność. Fakt ukrywania wykorzystywania seksualnego Twojego dziecka jest przyzwoleniem na dokonywanie tego rodzaju przestępstwa. Nie broniąc dziecka, pozwalając na jego krzywdę – również popełniasz przestępstwo. Trudno uwierzyć, że rodzic może wykorzystywać dziecko. Nawet, gdy dziecko opowie o problemie, nie wierzy się mu. Zdarza się, że kobieta w krzywdzonej córce widzi rywalkę, obwinia ją. Jeżeli w Twoim otoczeniu jest wykorzystywane seksualnie dziecko, powiadom o tym sąd rodzinny.

Jeśli doświadczasz przemocy

Musisz wiedzieć, że:

- **To się zdarza naprawdę wielu rodzinom**, ale niewiele osób chce o tym mówić. Niemal co trzecia Polka doświadcza w swoim życiu przemocy. Jeśli zaczniesz szukać pomocy, okaże się, że nie tylko Ty musisz się zmierzyć z problemem przemocy w rodzinie. To się zdarza i nie ma znaczenia, czy są to ludzie biedni czy bogaci, wykształceni, wierzący, mieszkający na wsi, czy w mieście i czy w rodzinie jest alkoholik.
- **Nie ponosisz winy za agresywne zachowania** Twojego partnera. Winnym przemocy jest ten, kto ją stosuje. To sprawca nie potrafi sobie poradzić ze swoją agresją i to on jest jej winny, stara się więc wzbudzić w swojej ofierze poczucie winy, bo wtedy sądzi, że jest mniej odpowiedzialny za to, co się stało i często rzeczywiście unika kary za swój czyn.

• **Od wstydu jest ważniejsze bezpieczeństwo.** W każdej chwili możesz szukać pomocy. Nie wstydź się wzywać policję, oni codziennie mają do czynienia z przemocą w rodzinie – co czwarta interwencja policji ma miejsce w tego typu przypadku. Twój sąsiedzi albo wiedzą, albo się domyślają. Nie szukałaś pomocy, udawałaś, że wszystko jest w porządku, więc nie pytali, nie wtrącali się. Trwało to latami? Agresor nie tylko bije, przede wszystkim zastrasza ofiarę i przez to czyni ją bezwolną. Każdy ma inny próg wytrzymałości na ból i upokorzenie. Nie wiń się; znosiłaś to tak długo, ale teraz chcesz zmienić swoje życie.

• **Tak nie musi być.** Kobieta żyjąca w ciągłym zagrożeniu przemocą traci poczucie własnej wartości, staje się bezradna. Jest to tzw. bezradność wyuczona. Wydaje jej się, że nie jest w stanie żyć samodzielnie. Sprawca kontroluje jej życie w najdrobniejszych szczegółach. Nie zapomnisz i nie wyprzesz ze świadomości tego, że Twój związek był chory. Ale możesz nauczyć się znów normalnie i godnie żyć, może uda Ci się stworzyć nową rodzinę. Są ludzie, którzy Ci pomogą. Możesz żyć bez strachu. Możesz odbudować sobie i swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Pomyśl o dzieciach. Jakie będą miały życie, jeśli dorastają w świecie zła, przemocy, nienawiści i pogardy? Jeśli są bite, prawdopodobnie same kiedyś będą biły, bo nie poznały innej metody wychowawczej. Jeśli są gwałcone i molestowane seksualnie, nie będą umiały (jeśli nie przejdą właściwej terapii) stworzyć normalnych seksualnych relacji z otaczającymi ich ludźmi. Nie pozwól, by zmarnowały życie, jesteś odpowiedzialna za ich przyszłość.

• **Nie musisz się „poświęcać dla dzieci”.** Tak często usprawiedliwiają się kobiety, które tkwią w nieudanym związku. To nieprawda. Dla dziecka lepszy jest jeden spokojny, szczęśliwy rodzic, niż dorastanie w domu pełnym przemocy i lęku. Tak jedynie usprawiedliwiasz przed samą sobą i innymi brak decyzji o przerwaniu przemocy. Twoje dziecko za kilka lat, być może, powie Ci – Zmarnowałaś mi dzieciństwo! Dlaczego nas nie chroniłaś? Twoje dzieci widzą, czują i cierpią. Są bezbronne. Często nie zdajesz sobie sprawy, że Ty – zadręczona i umęczona może nie masz dla nich serca. Może zaniebdujesz je, bo już nie potrafisz dać ciepła i miłości. Jest Ci przecież tak ciężko, a Twój ból nie pozwala Ci dostrzec bólu Twoich dzieci. Chcesz, by one to rozumiały, ale one są zbyt małe, żeby zrozumieć. Dzieci w takiej rodzinie są samotne, odrzucone, pozbawione poczucia bezpieczeństwa. Zdają sobie sprawę, że nic nie mogą zrobić. One nie mają wyboru. Ty masz. Muszą się godzić na los, który Ty im wybrałaś. To, w jakich warunkach dorastają dzieci, wpływa na ich rozwój. Stają się przedwcześnie dojrzałe, biorą aktywny udział w aktach przemocy, gdy chcą Cię chronić.

• **Przemoc domowa jest przestępstwem** ściganym z urzędu, co oznacza, że policja i prokuratura muszą zająć się sprawą. Żądaj ochrony! **Ściganie sprawcy zawsze jest korzystne** dla Ciebie. Nie lituj się nad nim, on nie miał litości nad Tobą. Jeżeli będziesz

konsekwentna i doprowadzisz do skazania, wiele zyskasz. Twój partner dowie się, że nie jest bezkarny. Następnym razem zastanowi się, czy warto. Przeważnie przy pierwszej karze za tego rodzaju przestępstwa sprawca otrzymuje wyrok w zawieszeniu. Przy drugiej może iść do więzienia.

- **Nie pokrywasz żadnych kosztów sądowych**, gdy ściganie odbywa się z oskarżenia publicznego (tzn. przez prokuratora), nawet wtedy, gdy sprawca zostanie uniewinniony.

- **Nie obawiaj się żądać ochrony prawnej.** Twój partner „bohaterem” jest jedynie w Waszym domu. W sądzie już nie. Kiedy zostanie ukarany, jego zapał zniknie bądź przygaśnie. Gdyby jednak ataki się powtarzały, choćby słowne, zawiadom o tym sąd. Zawieszenie wykonania kary przewiduje pewne warunki, które sprawca musi spełnić, by nie pójść do więzienia. Jest to np.: powstrzymanie się od spożywania alkoholu, od znęcania się nad rodziną, poddanie się leczeniu odwykowemu itp. W przypadku, gdy sprawca przemocy narusza warunki zawieszenia postawione mu przez sąd, **kara może zostać odwieszona** i wówczas będzie ją musiał odbyć. Ważne więc, byś zgłaszała wszelkie akty przemocy kuratorowi, a gdy on nic nie robi, powiadom o tym sąd.

- **Wyrok skazujący** przyda się przy załatwianiu innych spraw, tj. rozvodu, eksmisji. Jest dowodem na to, że znęcanie się miało miejsce.

Co możesz zrobić, gdy zbliża się atak agresji

- Nie reaguj na słowne zaczepki. Twój partner prawdopodobnie szuka powodu do awantury i bicia. Jeśli znajdzie nawet najmniejszy pretekst, będzie czuł się w pełni usprawiedliwiony.

- Jeśli to nie pomoże i Twój partner zaczyna bić – krzycz! Ludzie reagują, gdy wiedzą, co się dzieje, więc krzycz, że jesteś bita, że bite jest dziecko. Krzycz nazwisko sąsiada i proś, by wezwał policję.

- Jeśli uznasz, że możesz się bronić – broń się, ale wiedz, że najczęściej broniąca się kobieta wzbudza jeszcze większą agresję u swojego partnera, który zaczyna bić mocniej. Odwróć na chwilę jego uwagę i uciekaj, nim on zapamięta się w biciu. Uciekaj w bezpieczne miejsce (do sąsiada, na podwórko, na ulicę) i koniecznie zabierz z sobą dzieci, nie zostawiaj ich na pastwę agresora, bo on – wściekły, że ofiara mu umknęła, na nie skieruje swoją agresję.

- Nie myśl, jak ludzie zareagują na Twój widok – pobitej, zakrwawionej, w podartej odzieży, w tej sytuacji to nie jest ważne.
- Wezwij policję i koniecznie domagaj się interwencji, domagaj się natychmiastowej izolacji sprawcy. Jeśli będziesz mówić, że już po awanturze i że mogą wracać, mąż się uspokoił, nie będą chcieli przyjeżdżać w przyszłości, bo po co mają do Ciebie jechać, jeśli się okazuje, że nic się nie stało i niepotrzebnie zabierałaś im czas.
- Wykorzystaj fakt przyjazdu policji, to może Ci się kiedyś przydać. Jeśli zdecydujesz się oskarżyć swojego partnera, to, jeśli policja dostarczy dowody, że wcześniej interweniowała, postępowanie Twojego partnera zostanie zakwalifikowane jako znęcanie się, a to przestępstwo ścigane z urzędu (art. 207 KK).
- Nie trzymaj przemocy i swoich problemów w tajemnicy przed światem. Zwierz się komuś – koleżance, matce, rodzeństwu. Nie ma powodu, byś się wstydziła – to Twój partner powinien się wstydzić. Nie milcz, Twój partner właśnie tego chce, może uda Ci się go zawstydzić przed rodziną, księdzem, znajomymi, może to go powstrzyma. Jeśli nie, ludzie, którym powiedziałaś o swojej tragedii, będą ważnymi świadkami w sądzie. Jeśli wiele lat milczałaś, to tylko oni będą mogli potwierdzić, że byłaś pokrzywdzona znęcaniem się, przecież wszystkie siniaki dawno się zagoiły. Możesz mieć pewność, że Twój partner będzie się wszystkiego w sądzie wypierał.
- Jeśli Twoi sąsiedzi o wszystkim wiedzą, będą musieli zeznawać nawet, jeśli tego nie chcą. Zgłaszasz świadków, a oni nie mogą odmówić zeznań, nie mogą też zeznawać nieprawdy.
- Zabezpieczaj się na wszelki wypadek. Jeśli nawet nie chcesz dzisiaj zgłaszać się na policję, jeśli wierzysz w skuteczność terapii czy mediacji, to na wszelki wypadek zbieraj i zachowuj wszystko, co może Ci pomóc w przyszłości, gdyby perswazja nie odniosła skutku. Awanturze się – nagraj go. Zbił Cię – zrób obdukcję albo przynajmniej idź do lekarza rodzinnego i zachowaj historię choroby. Jeśli wybił Ci zęba, zachowaj rachunek od dentysty czy protetyka. Przechowuj w bezpiecznym miejscu rachunki za sprzęt, drogie rzeczy i nieruchomości, które wspólnie kupiliście. Gdyby zaczął je wynosić lub sprzedawać bez Twojej zgody, będziesz mogła go z pomocą prokuratury powstrzymać. Jeśli niszczy jakieś przedmioty, podarł na Tobie ubranie, masz zakrwawione ubrania czy ręczniki – zachowaj je, przydadzą się jako dowody. Zapisuj, kiedy Cię pobił, odtworzysz w sądzie historię Twojej tragedii.
- Warto, byś miała przy sobie numery telefonów do rodziny, pomocnych Ci instytucji i na policję. Miej zawsze w pogotowiu przygotowane potrzebne Ci w razie nagłej ucieczki z domu rzeczy: dokumenty, parę złotych, jakąś niezbędną odzież dla Cie-

bie i dzieci. Pomyśl o tym, by zapewnić sobie możliwość uzyskania schronienia w nagłych przypadkach. Dowiedz się, gdzie jest najbliższy dom samotnej matki oraz ile musisz mieć pieniędzy, by do niego dotrzeć. Zadzwoń i upewnij się, czy w razie czego będą mogli Cię przyjąć.

- Zamiast uciekać z rodziną przed agresorem, żądaj natychmiastowej izolacji sprawcy przemocy. W wyniku tej procedury sprawca będzie musiał w obecności policji spakować najpotrzebniejsze rzeczy i odejść w swoją dal. Będzie musiał opuścić mieszkanie/dom, nawet jeśli jest jego.

Jak zapewnić sobie bezpieczeństwo

1 doprowadzić do ukarania sprawcy

1. Koniecznie wzywaj Policję za każdym razem, kiedy partner stosuje wobec Ciebie przemoc.

- Wzywaj policję koniecznie i nie zrażaj się, jeśli policjant nie będzie chciał interweniować, bo to Twoja prywatna sprawa i domowa awantura. Domagaj się przyjazdu patrolu, w razie odmowy, zażądaj nazwiska przyjmującego Twoje wezwanie.

- Jeśli policjanci podczas interwencji ograniczą się do pouczenia Twojego partnera, zanotuj datę wezwania policji.

- Zapisz sobie nazwiska policjantów lub ich numery służbowe; mogą być później Twoimi świadkami – w dodatku najbardziej wiarygodnymi, zapisz również nazwisko oficera dyżurnego, który pod numerem 997 przyjmował Twoje zgłoszenie.

- Jeśli boisz się Twojego partnera – po odjeździe policji u części agresorów narasta wściekłość (choć zdarza się, że dają wówczas za wygraną), możesz zrobić 2 rzeczy:

- domagaj się zatrzymania go na 48 godzin, gdy jest pijany – przewiezienia do izby wytrzeźwień. Policja zatrzymuje osoby zagrażające życiu, zdrowiu ludzkiemu, a nawet mieniu (art. 15.1 pkt 3 Ustawy o Policji).

- domagaj się wydania nakazu natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania. Zgodnie z art. 15a ust. 1 ustawy o Policji – wobec osoby, która swoim zachowaniem polegającym na stosowaniu przemocy, stwarza zagrożenie dla życia lub zdrowia osoby dotkniętej tą przemocą, policjant ma prawo wydać **nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego**

bezpośredniego otoczenia lub zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia. Nakaz lub zakaz obowiązuje przez okres 14 dni, z możliwością przedłużenia czasu jego obowiązywania przez sąd (udzielenie zabezpieczenia). W czasie obowiązywania nakazu bądź zakazu wydanego przez Policję – masz czas na złożenie wniosku o zobowiązanie osoby stosującej przemoc w rodzinie do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazanie zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia do Sądu Cywilnego.

W tym czasie osoba pokrzywdzona przemocą w rodzinie może podjąć decyzję o swoich dalszych krokach, w tym możliwości żądania, by sąd zobowiązał osobę stosującą przemoc w rodzinie do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazał zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia, o którym mowa w przepisach ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

Policjant ma prawo wydać nakaz lub zakaz:

- podczas interwencji podjętej we wspólnie zajmowanym lokalu lub jego otoczeniu,
- w związku z powzięciem informacji o stosowaniu przemocy w rodzinie przy wykonywaniu obowiązków służbowych lub zgłoszeniu takiej potrzeby przez osobę dotkniętą przemocą, kuratora sądowego, pracownika socjalnego jednostki organizacyjnej pomocy społecznej.

Nakaz lub zakaz mogą być wydane łącznie i są natychmiast wykonalne. Policjant określa m.in. obszar lub odległość od wspólnie zajmowanego mieszkania, którą osoba stosująca przemoc będzie obowiązana zachować. Jeżeli sprawca przemocy odmawia dobrowolnego opuszczenia mieszkania, Policja może zastosować środki przymusu bezpośredniego (czyli wyprowadzą go z mieszkania).

Podczas opuszczania wspólnie zajmowanego mieszkania Policja spisze protokół z wykonanych czynności oraz sporządzi wykaz zabieranych ze wspólnego mieszkania przedmiotów osobistego użytku lub służących do wykonywania pracy. Osoba zobowiązana do opuszczenia mieszkania musi zostawić klucze do wspólnie zajmowanego mieszkania oraz innych pomieszczeń. Nakaz lub zakaz będą tracić moc po upływie 14 dni od wydania, chyba że w czasie ich obowiązywania sąd udzieli zabezpieczenia (np. przedłuży) w sprawach o zobowiązanie osoby stosującej przemoc w rodzinie do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazanie zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia (o tym jeszcze napiszemy niżej).

Policja będzie sprawdzała, czy sprawca przemocy stosuje się do zakazu lub nakazu. Za niezastosowanie się sprawca przemocy może zostać ukarany karą aresztu, ograniczenia wolności lub grzywny.

Jeśli wzywasz policję, to koniecznie proś ich o pomoc i wszczęcie postępowania karnego wobec sprawcy przemocy. Składaj zawiadomienie o przestępstwie. Jeżeli natomiast chcesz, aby policjanci tylko postraszyli Twojego partnera, liczyć się z tym, że następnym razem odmówią przyjazdu, skoro nic się właściwie nie stało (jeżeli nie składasz zawiadomienia o przestępstwie, to w sensie prawnym – nic się nie stało). Swojego zawiadomienia nie możesz później wycofać, a jedynie odmówić zeznań przeciwko sprawcy jako Twojej najbliższej osobie – sprawa wtedy i tak upadnie. Ale nie wierz w zapewnienia partnera, że jeśli to zrobisz, on się zmieni. Jeżeli przestępstwo zostało zakwalifikowane jako przemoc domowa, to wniosku wycofać nie można, ale jeśli określone zostało jako naruszenie nietykalności cielesnej – to, jako ścigane na wniosek ofiary, może być wycofane. Wtedy jednak powtórne nie może zostać przyjęte.

2. Składaj zawiadomienie o popełnionym przestępstwie znęcania się nad rodziną

Sprawca przemocy powinien być ukarany za swoje czyny. Jeżeli tak się nie dzieje – to wydaje mu się, że może bezkarnie wyładowywać swoje frustracje na Tobie, a Ty to wszystko będziesz znosić. Taka sytuacja niszczy rodzinę, powoduje u dzieci traumatyczne przeżycia. Czasem wystarczy jedna skuteczna ingerencja Sądu w postaci skutecznej kary, aby sprawca przemocy zmienił postępowanie. Zgłoś przestępstwo, żądaj ścigania, nawet, gdy Twój partner będzie obiecywał poprawę. Nie masz pewności czy naprawdę rozumie, co Tobie i dzieciom uczynił i czy nie jest to tylko „faza miodowego miesiąca”. Możesz mu wybaczyć, możecie być dalej rodziną, ale kara nałożona przez Sąd i odbyta przez sprawcę będzie podstawą Twojego bezpieczeństwa.

Im szybciej sprawca przemocy otrzyma karę, tym jest większa szansa na to, że Twój związek i rodzina ocaleje, że Twój partner będzie się zachowywał prawidłowo, podejmie terapię czy leczenie. Karę wyznacza Sąd i bierze pod uwagę wszystkie okoliczności sprawy i wychowawczą rolę kary. Sprawca będzie musiał karę odbyć, np. prace społeczne czy karę pozbawienia wolności (choć może być ona warunkowo zawieszona) i w przyszłości liczyć się z konsekwencjami swoich zachowań.

Przemoc domowa jest przestępstwem ściganym z urzędu, więc nawet, jeśli jesteś tylko świadkiem takiej przemocy, również musisz zawiadomić organy ścigania. Zawiadomienie o przestępstwie lub wniosek o ściganie otwiera postępowanie karne. Bez Twojego zgłoszenia nikt nie będzie ścigał sprawcy. Możesz udać się na

posterunek Policji i tam policjanci spiszą **protokół** i powinni wszcząć postępowanie przygotowawcze. Protokół dostaniesz do podpisania, więc uważnie go przeczytaj, zgłoś uwagi i uzupełnienia, a wtedy policjant będzie musiał je wpisać. Jeśli uznasz, że policjant spisał Twoje zeznania niedokładnie – napisz o tym wzmiankę na końcu protokołu. W protokole jest też miejsce na zgłoszenie przez osoby uczestniczące w czynnościach zarzutów co do treści protokołu. Protokół jest bardzo istotny, bo bardzo ważne jest, aby przez cały czas kontaktów z policją i sądem mówić to samo. Jeśli Twoje zeznania będą się zmieniać, nie będziesz wiarygodna. Jeżeli w protokole znajdują się sformułowania, których byś nigdy nie użyła, zostanie zapisany nie Twoim językiem, adwokat oskarżonego, już w sądzie, będzie próbował podważyć Twoją wiarygodność lub wyprowadzić Cię z równowagi pytaniami typu: Czy Ty to rzeczywiście powiedziałaś, dlaczego teraz mówisz coś innego, czy nie zawodzi Cię pamięć itp.

Jeżeli masz zastrzeżenia co do zachowania się policjanta, zawsze możesz zwrócić się ze skargą do jego przełożonego. Wiedz jednak, że policji będzie bardzo zależało na ustaleniu wszystkich faktów, policjant będzie zatem dociekliwy. W sądzie pojawią się dwie prawdy – Twoja i oskarżonego. Policji i prokuratorowi, tak jak Tobie, będzie zależało na skazaniu sprawcy, co dobrze zaświadczy o ich pracy. Pytając o przebieg przestępstwa, nie zaspokajają ciekawości, ale przygotowują materiał dowodowy, który doprowadzi do skazania sprawcy. W sprawach o przemoc domową jesteś nie tylko pokrzywdzoną, ale również świadkiem (często jedynym), sprawca – podejrzanym.

Możesz też sama sporządzić pismo „zawiadomienie o przestępstwie”, w którym opisziesz sytuację w Twojej rodzinie wraz z wnioskiem o wszczęcie postępowania karnego i złożyć takie pismo w Prokuraturze Twojego miejsca zamieszkania. To też rozpocznie postępowanie przeciwko sprawcy przemocy i doprowadzi do jego ukarania.

Policja będzie potrzebowała jak najwięcej dowodów, dlatego ważna jest (oprócz Twoich zeznań i, jeśli nie było świadków, zeznań osób, którym się zwierzyłaś) obdukcja lekarska i oględziny miejsca przestępstwa. Wiemy, że chcesz się umyć, opatrzyć czy posprzątać – to w pełni zrozumiałe. Ale te dowody mogą bardzo znacząco wpłynąć na decyzję sądu. Dlatego nie myj się, nie zmieniaj garderoby i nie sprzątaj.

W przypadku pobicia zrób obdukcję, póki ślady pobicia są bardzo wyraźne. Zrób sobie i dzieciom zdjęcia, też staną się dowodami. Lekarz specjalista opisz swoje obrażenia wewnętrzne, otarcia naskórka i siniaki. Pamiętaj – złóż wniosek o zabezpieczenie dowodów – policja zabezpieczy je nawet wtedy, gdy jest to sprawa ścigana na wniosek poszkodowanej, a więc – Twój. Wszelkie zaświadczenia lekarskie, postanowienia, protokoły przesłuchań, opinie biegłych tworzą akta sprawy, które wraz z aktem oskarżenia

przesyłane są do sądu. Podczas przesłuchania, jeżeli jesteś nieletnia, towarzyszyć Ci będzie psycholog. Możesz poprosić policjanta o obecność przedstawicielki organizacji społecznej, ale nie możesz się tego domagać. Jeśli nie jesteś w stanie zeznawać, możesz poprosić o przerwę lub przenieść przesłuchanie na następny dzień. Do czasu zakończenia śledztwa masz prawo uzupełniać zeznania, jeśli tylko coś Ci się przypomniało, albo uznasz, że to ważne, a do tej pory tego nie powiedziałaś. Rozumiemy, że wstyd i ból nie pozwalają Ci o czymś powiedzieć – pamiętaj jednak, że Twoja pamięć jest zawodna, a proces odbędzie się najwcześniej po kilku miesiącach. Jeśli na sali sądowej, sprowokowana przez adwokata oskarżonego lub, zapomniawszy, że o tym nie mówiłaś, powiesz coś, czego nie ujawniłaś w czasie dochodzenia, zadziała to na Twoją niekorzyść. Pojawiają się wątpliwości co do Twojej wiarygodności. Adwokat oskarżonego będzie sugerował, że konfabulujesz. Policja może się zdecydować na przeprowadzenie konfrontacji – Ciebie z podejrzanym. To może być dla Ciebie stresujące przeżycie, podobna scena jednak będzie miała miejsce w sądzie. Dochodzenie zakończy się w ciągu 2 miesięcy od wszczęcia, jeśli zostanie przedłużone, to tylko przez prokuratora.

Jeśli chcesz, możesz wynająć adwokata – pełnomocnika. Gdyby nie było Cię na to stać, możesz prosić sąd o wyznaczenie Ci pełnomocnika z urzędu, który w Twoim imieniu będzie składał wnioski dowodowe i zadawał pytania. Do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego masz prawo **złożyć wniosek o umożliwienie Ci występowania w roli oskarżycielki posiłkowej**. To daje Ci prawo do składania wniosków dowodowych i zadawania pytań, ale także składania środków odwoławczych od wyroku, jeśli prokurator działający w Twojej sprawie nie bardzo się stara. Jeżeli czujesz się na siłach i chcesz uczestniczyć w procesie, złóż taki wniosek.

Prokurator jest oskarżycielem publicznym i rzecznikiem publicznego dobra. Nadzoruje dochodzenie prowadzone przez policję. Jest niezależny w wykonywaniu swych funkcji. Ma obowiązek zachowania obiektywizmu, więc nie może Ci doradzać, ale de facto stoi po Twojej stronie, bo jemu też zależy na skazaniu sprawcy. Jeżeli chcesz przeglądać akta sprawy i sporządzać odpisy, bez przeszkód możesz to robić na etapie postępowania sądowego. W czasie postępowania przygotowawczego zgodę na przeglądanie akt musi wyrazić prokurator. Gdy policja zakończy postępowanie przygotowawcze – sprawę przejmuje prokuratura. Jeśli prokurator będzie miał jakieś wątpliwości, policja będzie musiała uzupełnić akta. Następnie prokurator sporządza akt oskarżenia i kieruje sprawę do sądu. Może też zdecydować o umorzeniu dochodzenia lub śledztwa, na które w terminie 7 dni od daty doręczenia odpisu decyzji możesz złożyć zażalenie do Sądu. Masz prawo być obecna podczas jego posiedzenia. Decyzja sądu jest ostateczna. O wniesieniu aktu oskarżenia zostaniesz powiadomiona przez prokuratora. Jeżeli przestępstwo, które popełnił oskarżony, jest występkiem,

prokurator może, za zgodą oskarżonego, wносить o skazanie bez przeprowadzenia rozprawy – jest to tzw. ugoda sądowa. Nie musisz wyrażać na nią zgody, ale decyzja i tak nie zależy od Ciebie, możesz jednak wziąć udział w posiedzeniu sądu.

Z policji, prokuratury i sądu będą przychodzić wezwania do stawienia się. Gdybyś w danym dniu nie mogła się stawić, powiadom o tym wzywającego wcześniej. Podobnie, jeśli zmienisz adres. Nie poinformujesz? Pismo wysłane pod nieaktualny adres uznaje się za doręczone.

Proś prokuratora, by zastosował wobec Twojego partnera **dozór policyjny**. (Dostanie wtedy zakaz opuszczania miejsca zamieszkania, będzie musiał się zgłaszać na policję w wyznaczonych terminach i informować ją, gdy będzie chciał wyjechać.) Jeśli dozór nie pomoże, wtedy skuteczny okaże się **areszt tymczasowy**. Jakie muszą wystąpić przesłanki, by prokurator (i sąd) zastosował areszt tymczasowy? Przemoc, której doznałaś była poważna, partner grozi Ci pobiciem lub już to zrobił, zmusza Cię szantażem lub groźbami do wycofania skargi, nakłania Ciebie lub świadków do składania fałszywych zeznań. Pamiętaj jednak, że prośba o zastosowanie środków zapobiegawczych nie jest dla prokuratora wiążąca, więc może Ci odmówić.

Jeśli chcesz na tym etapie zrezygnować, możesz powołać się na prawo odmowy zeznań lub odpowiedzi na pytanie, jeśli odpowiedź mogłaby narazić Ciebie lub osobę Ci bliską na odpowiedzialność karną. Wtedy również Twoje wcześniejsze zeznania złożone na policji przestaną prawnie istnieć. Tylko, czy tego naprawdę chcesz i czy warto? Licz się z tym, że najprawdopodobniej trafisz w niedługim czasie znów na policję lub do prokuratury i wtedy uznają Cię za osobę niepoważną, której sprawą nie warto się zajmować. Jeśli wcześniej namówiłaś prokuratora na dozór policyjny lub areszt tymczasowy, licz się z tym, że prokurator naprawdę będzie zły. Takie postępowanie kobiet to jedna z najważniejszych przyczyn, dla których policja i prokuratura niechętnie zajmują się przemocą domową.

Co jeszcze możesz zrobić podczas postępowania przygotowawczego?

- Składać wnioski dowodowe (przesłuchania świadków, dowody rzeczowe: zdjęcia, nagrania, obdukcje itd.) i zażalenia, jeśli prokurator odmówi uznania któregoś dowodu za dowód w sprawie.
- Przeglądać akta sprawy i robić odpisy.
- Zgłosić wniosek o dopuszczenie do innych czynności dochodzeniowych lub śledczych (możesz wtedy zadawać pytania świadkowi podczas przesłuchania, składać oświadczenia i wnioski do protokołu).

- Wystąpić o przeprowadzenie mediacji, dzięki której pojednanie stron i zadośćuczynienie mogą nastąpić bez przeprowadzenia sprawy w sądzie.
- Prosić o warunkowe umorzenie postępowania.

Mediacja może się odbyć, jeśli pokrzywdzony i sprawca zgodzą się na jej przeprowadzenie. Postępowanie mediacyjne prowadzą osoby lub instytucje do tego powołane, zaś wykazy tych osób i instytucji znajdują się w sądach okręgowych. Podczas mediacji Ty i sprawca przedstawicie swoje wersje wydarzeń, warunki pojednania i zadośćuczynienia. Jeśli dojdzie do ugody, prokurator wystąpi do sądu z wnioskiem o warunkowe umorzenie postępowania i dobrowolne poddanie się przez sprawcę karze, wymierzenie kary z jej nadzwyczajnym złagodzeniem, odstąpienie od wymierzenia kary lub orzeczenie obowiązku naprawienia szkody, zadośćuczynienia pieniężnego. Ostateczną decyzję podejmuje sąd. W przypadku przemocy domowej mediacja jest zazwyczaj wykorzystywana przez sprawcę, by przekonać ofiarę, by przebaczyła i przyjęła na siebie współodpowiedzialność za przemoc.

Umorzenie jeśli prokurator podczas postępowania przygotowawczego uzna, że brakuje wystarczających dowodów winy lub jest znikomy stopień społecznej szkodliwości czynu, to wyda postanowienie o umorzeniu dochodzenia (śledztwa). Składaj wtedy zażalenie – jako osoba pokrzywdzona masz do tego prawo. Na złożenie zażalenia masz tylko 7 dni. W tym okresie masz prawo zapoznać się z aktami postępowania i zgromadzonym materiałem dowodowym. Koniecznie z tego prawa skorzystaj. Dowiesz się jak przebiegało postępowanie, czy przeprowadzono wszystkie wnioskiwane przez Ciebie dowody i z jakim skutkiem. Przeglądając zgromadzony w sprawie materiał dowodowy uzyskasz konieczne Ci informacje do napisania zażalenia.

Warunkowe umorzenie postępowania karnego jeśli prokurator lub sąd uzna, że: wina i stopień społecznej szkodliwości czynu są niewielkie, bo za mało oberwałaś lub „sprowokowałaś” sprawcę; postawa sprawcy pozwala mniemać, że nie popełni ponownie przestępstwa i będzie przestrzegał porządku prawnego, postępowanie karne może zostać warunkowo umorzone. Warunkowe umorzenie następuje na okres próby (od roku do 3 lat). Sąd może oddać sprawcę pod nadzór kuratora. Warunkowo umarzając postępowanie, sąd zobowiązuje sprawcę do naprawienia szkody, może zobowiązać do przeproszenia, leczenia alkoholizmu lub narkomanii, łżenia na utrzymanie rodziny, znalezienia pracy, może określić sposób kontaktu skazanego z pokrzywdzonym lub może zakazać zbliżania się skazanego do pokrzywdzonego w określonych okolicznościach. Jeśli sprawca będzie ignorował nałożone nań obowiązki lub znowu świadomie złamie prawo i popełni przestępstwo, za które go skazano, postępowanie zostanie na nowo podjęte.

3. Doprowadź do ukarania sprawcy przemocy domowej

W każdym przypadku doprowadzenie do ukarania sprawcy przemocy domowej przez wymiar sprawiedliwości jest korzystne. Nie tylko dla ofiar, ale i dla samego sprawcy. Lepiej, jeśli zrozumie, że przemoc wobec osób słabszych i zależnych jest zabroniona przy wykonywaniu prac społecznych niż po kilkudziesięcioletniej odsiadce za zabójstwo.

Państwo chroni ofiary w ten sposób, że karze sprawców. Sądy karzą sprawców mądrze. Mają na celu przede wszystkim wychowanie sprawcy i zapobieganie powrotowi do przestępstwa. Daj Sądowi szansę, skutecznie doprowadź do postępowania karnego i ukarania sprawcy przemocy.

Każda przemoc i w każdym domu powinna kończyć się ukaraniem sprawcy przez Sąd. Poczucie bezkarności sprawców powoduje nasilanie przemocy i ciężkie traumatyczne przeżycia u ofiar.

Po zakończeniu postępowania przygotowawczego Prokurator kieruje akt oskarżenia do Sądu. Teraz już pozostało poczekać na wyznaczenie terminu rozprawy przez Sąd.

Na rozprawę otrzymujesz wezwanie. Zanim odczyta się akt oskarżenia, możesz złożyć oświadczenie, że chcesz być **oskarżycielką posiłkową**. Będziesz mogła zadawać pytania przesłuchiwanym przez sąd, wygłaszać repliki (przedstawiać Twój odmienny punkt widzenia wobec tego, co mówi oskarżony lub jego adwokat), przeglądać akta, zgłaszać wnioski o uzupełnienie postępowania przygotowawczego lub przewodu sądowego, przemawiać na zakończenie przewodu sądowego, żądać uzasadnienia wyroku, wnosić apelację od wyroku sądu I instancji. Masz prawo zwrócić się o wyznaczenie Ci pełnomocnika z urzędu. Jesteś osobą pokrzywdzoną – możesz więc brać udział w całej rozprawie. Jeśli chcesz, po **przesłuchaniu** Cię jako świadka, możesz opuścić salę rozpraw.

Rozprawa zaczyna się od wywołania sprawy i sprawdzenia obecności stron i osób wezwanych, następnie odczytuje się akt oskarżenia i rozpoczyna postępowanie dowodowe. Oskarżony może prosić o **dobrowolne poddanie się karze** – decydujecie o tym Ty i prokurator, zanim zdecyduje sąd. Jeśli oskarżony jest osobą Ci bliską, możesz **odmówić zeznań**, pamiętaj jednak, że te złożone przedtem automatycznie przestają istnieć.

- Prokurator, oskarżony i jego obrońcy mogą zadawać Ci pytania, jeśli będą one nieprzyjemne lub uwłaczające Twojej godności, Twój pełnomocnik może wnioskować o ich uchylenie. Bądź przygotowana na to, że oskarżony i jego obrońca zechcą udowodnić, że całemu zajściu Ty byłaś winna – to po prostu obrona klienta.

- Na pytania prokuratora i sądu odpowiadaj wyczerpująco, dokładnie. Nie musisz ułatwiać pracy adwokatowi oskarżonego – odpowiadaj mu krótko. Bądź pewna swoich słów i swojej pamięci. Używaj trybu orzekającego – mów: „Byłam pewna, że oskarżony chce mnie zabić” zamiast „Przypuszczałam, że chce mnie zabić”.

- Po przeprowadzeniu postępowania dowodowego masz ostatnią możliwość na złożenie wniosku o odszkodowanie. Pada pytanie o ewentualne dodatkowe wnioski dowodowe i sąd zamyka przewód sądowy. Czas na wystąpienia stron: prokuratora, oskarżyciela posiłkowego lub pełnomocnika oskarżyciela posiłkowego, obrońcy oskarżonego i oskarżonego. Sąd udaje się na naradę i po powrocie na salę rozpraw wydaje wyrok. Każda ze stron może go zaskarżyć. Masz 7 dni na uprzedzenie o tym sądu, który sporządza pisemne uzasadnienie wyroku i 14 dni na wniesienie apelacji.

Jeśli wyrok wydał sąd rejonowy – apelację wnosisz do sądu okręgowego za pośrednictwem sądu rejonowego, jeśli nie zgadzasz się w wyroku sądu okręgowego, apelację wnosisz do sądu apelacyjnego za pośrednictwem sądu okręgowego, wtedy jednak apelację sporządza i podpisuje adwokat. Pamiętaj o przestrzeganiu terminów. Jeśli odmówiono Ci wszczęcia postępowania przygotowawczego, wnieś akt oskarżenia do sądu i zostań oskarżycielką prywatną, czyli stroną procesową, od której zależy wszczęcie postępowania i jego kontynuacja.

W wyroku Sąd orzeka, jaką karę otrzyma sprawca przestępstwa.

W większości przypadków za przestępstwo znęcania się nad rodziną zapada **wyrok w tzw. zawieszeniu**. To znaczy, że skazany otrzymał karę pozbawienia wolności i wykonanie tej kary sąd zawiesił na okres próby, który biegnie od uprawomocnienia się wyroku. W wyroku są również zawarte warunki, jakie musi spełnić skazany, aby dobrze przejść okres próby. Może to być:

- przeproszenie pokrzywdzonej,
- powstrzymanie się od spożywania alkoholu,
- podjęcie pracy,łożenie na rodzinę,
- poddanie się terapii uzależnień,
- powstrzymanie się od kontaktu z pokrzywdzoną,
- opuszczenie mieszkania.

Zawieszając wykonanie kary, sąd bardzo często oddaje skazanego pod nadzór kuratora. Nadzór ten trwa przez okres zawieszenia kary. Kurator wówczas odwiedza skazanego i pokrzywdzoną i kontroluje przebieg próby. Będzie Twoim sprzymierzeńcem.

Co zrobić jeżeli sprawca przemocy nie przestrzega warunków nałożonych przez sąd? Jeżeli nadal się znęca? Kara pozbawienia wolności w zawieszeniu nie odniosła skutku? Skazany zawieszenie kary potraktował jako bezkarność? Jeżeli skazany nie przestrzega warunków zawieszenia wykonania kary sąd może zarządzić jej wykonanie. Wówczas sprawca przemocy pójdzie do więzienia.

Co zrobić, aby kara została wykonana? Opowiedz o Twoich problemach kuratorowi. On powinien podjąć potrzebne czynności, aby sąd zarządził wykonanie kary. Jeżeli skazany nie ma kuratora albo kurator ociąga się z załatwieniem sprawy, złóż zawiadomienie sama. W tym celu napisz do sądu pismo, w którym zażądaj wykonania kary pozbawienia wolności. Sąd może zarządzić wykonanie kary w trakcie trwania próby (tj. okresu zawieszenia) i jeszcze przez 6 następnych miesięcy.

Niestety bardzo często zdarza się, że sprawca przemocy nadal czuje się bezkarny i znęca się na rodziną. W takich przypadkach dochodzi do nowego popełnienia przestępstwa. Złóż ponownie zawiadomienie wnioskiem o ściganie sprawcy przestępstwa. Zostanie wszczęte nowe postępowanie karne i sprawca zostanie ponownie ukarany. Tym razem surowiej i poprzedni wyrok zostanie wykonany. Jeżeli Policja odmawia Ci wszczęcia nowego postępowania – twierdząc, że sprawca już karę ma i oni nic więcej zrobić nie mogą (a to się niestety zdarza!) zawiadomienie kieruj bezpośrednio do właściwej Ci Prokuratury Rejonowej.

Czy warto wszczynać postępowanie karne? Składać zeznania? Potem uczestniczyć w procesie? To jest bardzo częste pytanie kobiet doświadczających przemocy. Obawiają się postępowania sądowego, wstydzą, nie ufają wymiarowi sprawiedliwości. To prawda, że dochodzenie ochrony prawnej przez ofiary przemocy nie jest ani łatwe, ani przyjemne. Mimo, że odmowa wszczęcia postępowania przez Policję z przyczyny: „nie wtrącają się w sprawy rodzinne” już zanikła, to nadal kobiety trafiają na wiele przeszkód je zniechęcających. Na zachowanie kobiet wpływają: wstyd przed otoczeniem, błędne przekonanie, że nie donosi się na rodzinę, lęk przed samotnością, porzuceniem przez partnera. Wytrzymują przemoc tak długo, jak tylko się da. A trwa to nieraz bardzo długo i prowadzi czasami nawet śmierci pokrzywdzonej.

Zanim zrezygnujesz kolejny raz z dochodzenia swoich praw, musisz wiedzieć, że im szybciej podejmiesz decyzję o ukaraniu sprawcy przemocy przez Sąd, tym szybciej będziesz bezpieczna. Najlepiej, zanim Cię pierwszy raz zbije, ewentualnie po pierw-

szym pobiciu. Przemoc zawsze się nasila. Trzeba ją przerwać. Sprawca musi zostać ukarany. Możesz mu przebaczyć, możesz nadal pozostawać z nim w związku. Nie ma to jednak nic wspólnego z karą. Pomyśl, jak przebiega proces wychowawczy? Byłaś dzieckiem, wychowywano Ciebie, sama też wychowujesz dzieci. Jak dziecko nabroi, jest mu wyznaczana kara, a rodzic konsekwentnie pilnuje, by dziecko odbyło karę. Przebacza mu przewinienie, kocha je dalej, ale kary nie odwołuje. Wybacz się z miłości, karze w imię skutecznego wychowania. Nie ma innych możliwości ochrony Ciebie i Twoich dzieci – nikt nie przydzieli Ci ochroniarza – państwo zapewnia bezpieczeństwo obywatelom, karząc sprawców przestępstw. Wszyscy korzystamy z takiej ochrony i Ty też powinnaś. Zastanów się: prosiłaś, tłumaczyłaś i nie pomogło. On tego nie rozumie! Powinien zostać ukarany właśnie po to, by zrozumiał. Kara orzeczona przez sąd ma charakter prewencyjny. Jej wymiar i dolegliwość są w ten sposób orzekane przez sąd, aby sprawca przemocy nie powrócił do przestępstwa. Jeżeli wraca – sprawca karany jest dolegliwej lub odwieśa się mu karę. Aż do skutku.

Jak prawo chroni przed przemocą

Warto znać przepisy Kodeksu Karnego. To podstawa Twojego bezpieczeństwa.

Przestępstwo znęcania się nad rodziną art. 207 Kodeks Karny

Art. 207 KK

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

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

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

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1-2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

Istota przestępstwa znęcania się nad rodziną polega na dręczeniu, a więc zadawaniu cierpień fizycznych lub moralnych złożonych z wielu aktów agresji. Jeżeli zatem zostałaś pobita raz albo wcześniej nie wzywałaś policji, nie robiłaś obdukcji czy chociażby

zdjęć, nikt nie był świadkiem agresywnych zachowań wobec Ciebie Twojego partnera, ani też nikomu nie mówiłaś o jego agresywnych zachowaniach, nie będzie ścigany za znęcanie, ale uszkodzenie ciała. Lepiej więc, abyś wzywała policję, zachowywała dowody, nie ukrywała przed światem swojego cierpienia. Znęcanie jest ścigane z urzędu, uszkodzenie ciała tylko na Twój wniosek i bez Twojej decyzji policja i prokuratura nic nie zrobią.

Sąd na podstawie całokształtu okoliczności sprawy ocenia, czy zachowanie sprawcy nosi znamiona znęcania. Dla tej oceny decydujący jest obiektywny punkt widzenia, a nie subiektywny osoby pokrzywdzonej. Ważne jest więc, abyś opowiedziała ze szczegółami o stosunkach panujących w Twoim domu. Pokrzywdzona przemocą często nie zdaje sobie sprawy z ogromu zniszczeń, jakie dokonała latami trwająca agresja w jej psychice. Przyzwyczała się do przemocy i ją bagatelizuje.

Art. 156 KK

§ 1. Kto powoduje ciężki uszczerbek na zdrowiu w postaci:

- 1) pozbawienia człowieka wzroku, słuchu, mowy, zdolności płodzenia,
- 2) innego ciężkiego kalectwa, ciężkiej choroby nieuleczalnej lub długotrwałej, choroby realnie zagrażającej życiu, trwałej choroby psychicznej, całkowitej albo znacznej trwałej niezdolności do pracy w zawodzie lub trwałego, istotnego zeszpecenia lub zniekształcenia ciała, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.

§ 2. Jeżeli sprawca działa nieumyślnie, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 jest śmierć człowieka, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 5, karze 25 lat pozbawienia wolności albo karze dożywotniego pozbawienia wolności.

Art. 157 KK

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

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

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

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

§ 5. Jeżeli naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia trwał dłużej niż 7 dni, a pokrzywdzonym jest osoba najbliższa, ściganie przestępstwa określonego w § 3 następuje na wniosek.

Jeśli odniosłaś obrażenia, które uniemożliwiły Ci normalne funkcjonowanie przez więcej niż tydzień, będzie to tzw. ciężkie uszkodzenie ciała, a więc przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego, czyli policja i prokuratura wszczynają postępowanie bez Twojego wniosku, ale jeśli ciężko pobił Cię Twój mąż lub inna najbliższa Ci osoba (ojciec, syn), ściganie odbywa się na Twój wniosek. Jeśli zatem postanowisz wybaczyć, ten, kto Cię pobił, nie poniesie konsekwencji. Jeśli obrażenia nie były na tyle ciężkie, by wykluczyć Cię z normalnego życia na więcej niż 7 dni, wtedy też czyn jest ścigany z oskarżenia prywatnego i jeśli nie udowodnisz, że pobicia zdarzały się wcześniej, prokuratura odmówi wszczęcia postępowania.

Jeśli partner zmusza Cię do współżycia, którego sobie nie życzysz, możesz oskarżyć go o gwałt. Gwałtem nie musi być klasyczny stosunek dopochwowy, sprawcy często wymuszają kontakty oralne lub analne. Dotyczy to także chłopców i mężczyzn, którzy też doświadczają gwałtów. Prawnicy używają sformułowania o „innej czynności seksualnej”, aby móc sądzić sprawców, którzy zaspokajają potrzeby seksualne w wymyślne sposoby. Jeżeli do współżycia lub innych czynności seksualnych zmusza Cię krewny lub bliska Ci osoba, to popełnia czyn karalny.

Art. 197 KK

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

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

§ 3. Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia:

- wspólnie z inną osobą,
- wobec małoletniego poniżej lat 15,
- wobec wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.

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

Art. 200 KK

§ 1. Kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania podlega karze pozbawienia wolności od 2 do lat 12.

§ 2. (uchylony)

§ 3. Kto małoletniemu poniżej lat 15 prezentuje treści pornograficzne lub udostępnia mu przedmioty mające taki charakter albo rozpowszechnia treści pornograficzne w sposób umożliwiający takiemu małoletniemu zapoznanie się z nimi, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 4. Karze określonej w §3 podlega, kto w celu swojego zaspokojenia seksualnego lub zaspokojenia innej osoby prezentuje małoletniemu poniżej lat 15 wykonanie czynności seksualnej.

§ 5. Karze określonej w §3 podlega, kto prowadzi reklamę lub promocję działalności polegającej na rozpowszechnianiu treści pornograficznych w sposób umożliwiający zapoznanie się z nimi małoletniemu poniżej lat 15.

Art. 201 KK

Kto dopuszcza się obcowania płciowego w stosunku do wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Art. 202 KK

§ 1. Kto publicznie prezentuje treści pornograficzne w taki sposób, że może to narzucić ich odbiór osobie, która tego sobie nie życzy, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. (uchylony)

§ 3. Kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwala lub sprowadza, przechowuje lub posiada albo rozpowszechnia lub prezentuje treści pornograficzne z udziałem małoletniego albo treści pornograficzne związane z prezentowaniem przemocy lub posługiwaniem się zwierzęciem, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 4. Kto utrwala treści pornograficzne z udziałem małoletniego, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 4a. Kto przechowuje, posiada lub uzyskuje dostęp do treści pornograficznych z udziałem małoletniego, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 4b. Kto produkuje, rozpowszechnia, prezentuje, przechowuje lub posiada treści pornograficzne przedstawiające wytworzony albo przetworzony wizerunek małoletniego uczestniczącego w czynności seksualnej podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 4c. Karze określonej w § 4b podlega, kto w celu zaspokojenia seksualnego uczestniczy w prezentacji treści pornograficznych z udziałem małoletniego.

§ 5. Sąd może orzec przepadek narzędzi lub innych przedmiotów, które służyły lub były przeznaczone do popełnienia przestępstw określonych w § 1-4b, chociażby nie stanowiły własności sprawcy.

Art. 304 Kodeks Postępowania Karnego

§ 1. Każdy dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym prokuratora lub Policję. Przepisy art. 148a oraz art. 156a stosuje się odpowiednio.

§ 2. Instytucje państwowe i samorządowe, które w związku ze swoją działalnością dowiedziały się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, są obowiązane niezwłocznie zawiadomić o tym prokuratora lub policję oraz przedsięwziąć niezbędne czynności do czasu przybycia organu powołanego do ścigania przestępstw lub do czasu wydania przez ten organ stosownego zarządzenia, aby nie dopuścić do zatarcia śladów i dowodów przestępstwa.

Art. 39. KK Określa katalog środków karnych

Środkami karnymi są:

1) pozbawienie praw publicznych,

2) zakaz zajmowania określonego stanowiska, wykonywania określonego zawodu lub prowadzenia określonej działalności gospodarczej,

2a) zakaz prowadzenia działalności związanej z wychowaniem, leczeniem, edukacją małoletnich lub z opieką nad nimi,

2b) zakaz przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, kontaktowania się z określonymi osobami, zbliżania się do określonych osób lub opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu,

2c) zakaz wstępu na imprezę masową,

2d) zakaz wstępu do ośrodków gier i uczestnictwa w grach hazardowych,

2e) nakaz okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym,

3) zakaz prowadzenia pojazdów,

4) (uchylony),

5) (uchylony),

6) (uchylony),

7) świadczenie pieniężne,

8) podanie wyroku do publicznej wiadomości.

Art. 41a. KK Określa zakazy w razie skazania za przestępstwo przeciwko wolności seksualnej lub za przestępstwo z użyciem przemocy (w tym także przemocy w rodzinie)

§ 1. Sąd może orzec zakaz przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, kontaktowania się z określonymi osobami, zbliżania się do określonych osób, zakaz opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu jak również nakaz okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym w razie skazania za przestępstwo przeciwko wolności seksualnej lub obyczajności na szkodę małoletniego lub inne przestępstwo przeciwko wolności oraz w razie skazania za umyślne przestępstwo z użyciem przemocy, w tym przemocy przeciwko osobie najbliższej; zakaz lub nakaz może być połączony z obowiązkiem zgłaszania się do Policji lub innego wyznaczonego organu w określonych odstępach czasu, a zakaz zbliżania się do określonych osób – również kontrolowany w systemie dozoru elektronicznego.

§ 2. Sąd orzeka zakaz przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, kontaktowania się z określonymi osobami, zbliżania się do określonych osób lub opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu jak również nakaz okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym w razie skazania na karę pozbawienia wolności bez warunkowego zawieszenia jej wykonania za przestępstwo przeciwko wolności seksualnej lub obyczajności na szkodę małoletniego; Zakaz lub nakaz może być połączony z obowiązkiem zgłaszania się do Policji lub innego wyznaczonego organu w określonych odstępach czasu, a zakaz zbliżania się do określonych osób – również kontrolowany w systemie dozoru elektronicznego.

§ 3. Sąd może orzec zakaz przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, kontaktowania się z określonymi osobami, zbliżania się do określonych osób lub opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu dożywotnio w razie ponownego skazania sprawcy w warunkach określonych w § 2.

§ 3a. W razie orzeczenia nakazu okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym za przestępstwa określone w rozdziałach XXV i XXVI sąd orzeka na ten sam okres zakaz zbliżania się do pokrzywdzonego.

§ 4. Orzekając zakaz zbliżania się do określonych osób, sąd wskazuje odległość od osób chronionych, którą skazany obowiązany jest zachować.

§ 5. Orzekając nakaz okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym, sąd określa termin jego wykonania.

Sąd w wyroku może orzec środek karny w postaci nakazu okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym. Może. Jest to też rozwiązanie tymczasowe. Nakaz jest określany terminem (od roku do 10 lat), po którym sprawca wróci do domu. Podobna sytuacja jest z zakazem zbliżania się.

Art. 43. KK Określa okres obowiązywania środków karnych

§ 1. Jeżeli ustawa nie stanowi inaczej, pozbawienie praw publicznych oraz zakaz i nakaz wymienione w art. 39 pkt 2d i 2e orzeka się w latach, od roku do lat 10, zakazy wymienione w art. 39 pkt 2-2b i 3 orzeka się w latach, od roku do lat 15, a zakaz wymieniony w art. 39 pkt 2c orzeka się w latach, od lat 2 do 6.

§ 1a. Obowiązek, o którym mowa w art. 41a § 1 zdanie drugie i § 2 zdanie drugie, orzeka się w miesiącach, najkrócej na 3 miesiące, najdłużej na 12 miesięcy.

Zawieszenie wykonania kary

Sąd może warunkowo zawiesić wykonanie orzeczonej wobec sprawcy kary. Nie znaczy to, że mu tę karę daruje. Nie miałyby to sensu. Jeżeli sprawca przemocy nad Tobą otrzymał karę w tzw. zawieszeniu, to oznacza, że sąd w ten sposób poddaje sprawcę próbie. Sąd stosuje zawieszenie, jeżeli uważa, że sprawcy taka kara wystarczy, by osiągnąć jej cel – aby sprawca w przyszłości przestrzegał porządku prawnego. Próba jest pod pewnymi warunkami i od ich spełnienia zależy, czy sprawca nie pójdzie do więzienia. Jeżeli próba ta się nie powiedzie, to sprawca będzie musiał odbyć karę. Podczas okresu próby skazany otrzymuje pewne obowiązki i mogą to być (Art. 72 KK):

- 1) informowanie sądu lub kuratora o przebiegu okresu próby,
- 2) przeproszenie pokrzywdzonego,
- 3) wykonywanie ciężącego na nim obowiązku łżenia na utrzymanie innej osoby,
- 4) wykonywanie pracy zarobkowej, nauka lub przygotowanie się do zawodu,
- 5) powstrzymanie się od nadużywania alkoholu lub używania innych środków odurzających,
- 6) poddanie się terapii uzależnień,
- 6a) poddanie się terapii, w szczególności psychoterapii i psychoedukacji,
- 6b) uczestnictwo w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych,
- 7) powstrzymanie się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach,
- 7a) powstrzymanie się od kontaktowania się z pokrzywdzonym lub innymi osobami w określony sposób lub zbliżania się do pokrzywdzonego lub innych osób,
- 7b) opuszczenie lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym,
- 7c) inne stosowne postępowanie w okresie próby, które może zapobiec popełnieniu ponownie przestępstwa – przy czym orzeka się przynajmniej jeden z obowiązków.

Ustawa „o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie”

Ustawa „o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie” jest kolejnym aktem prawnym, którego celem jest zapobieganie i zwalczanie przemocy w rodzinie oraz wsparcie dla ofiar przemocy. Ustawa nakłada na organy administracji publicznej zadania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, zasady postępowania wobec osób

dotkniętych przemocą oraz sprawców przemocy. Poniżej przedstawimy Ci, jak ustawa pomaga ofiarom przemocy. Warto wiedzieć, gdzie otrzymasz wsparcie w Twoim dążeniu do bezpiecznego i spokojnego domu dla siebie i dzieci.

- Ustawa nałożyła na wójtów, burmistrzów i prezydentów miast obowiązek tworzenia zespołów interdyscyplinarnych. W skład zespołu wchodzi przedstawiciele: pomocy społecznej, komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty, ochrony zdrowia, organizacji pozarządowych (zastępowanych w niektórych gminach przez przedstawicieli kościoła). Zespół spotyka się przynajmniej raz na 3 miesiące. Jego członkowie pracują w ramach obowiązków zawodowych czy służbowych (tzn. nie otrzymują dodatkowego wynagrodzenia). Zespół ma za zadanie m.in. diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, następnie podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w celach zapobiegawczych bądź podejmowanie interwencji w środowisku dotkniętym patologią. Zespół Interdyscyplinarny tworzy „grupy robocze”, które otaczają opieką i wsparciem ofiary przemocy. Jeżeli zatem masz problem z przemocą, a nie wiesz, gdzie w okolicy funkcjonuje ośrodek wsparcia, gdzie bezpłatnie uzyskasz pomoc prawną i psychologiczną – spróbuj poszukać w swojej gminie zespołu interdyscyplinarnego i zainteresować go Twoim problemem. To dobre rozwiązanie, jeśli na razie nie chcesz składać doniesienia na policję lub nie masz wystarczających dowodów, by ścigać sprawcę. Zespół interdyscyplinarny będzie mieścić się w najbliższej Ci jednostce pomocy społecznej. Nie krępuj się, to nie jest „opieka społeczna”, jeżeli masz przekonanie, że z pomocy społecznej korzystać nie chcesz czy nie potrzebujesz. Budynek Ośrodka Pomocy Społecznej to tylko zapewnienie siedziby zespołowi i miejsce, do którego potrzebujący wsparcia łatwo trafią. Tam możesz założyć tzw. Niebieską Kartę. Ale nie musisz. Możesz tylko porozmawiać. Członkowie zespołów są przeszkoleni, aby udzielić Ci wsparcia i poszerzyć wiedzę o możliwości ochrony przed przemocą. Popytaj, porozmawiaj. Nikt się nie dowie, a może to być pierwszy krok do Twojego nowego życia bez przemocy i łez. Członkowie Zespołu Interdyscyplinarnego oraz grup roboczych zobowiązani są do zachowania poufności wszelkich informacji i danych, które uzyskają. Obowiązek ten rozciąga się również na okres po ustaniu członkostwa w Zespole Interdyscyplinarnym. Nie obawiaj się zatem – Twój problem pozostanie tajemnicą.

Zespół interdyscyplinarny nie jest organem administracyjnym. Nie ma prawa ingerować w Twoje życie, coś Ci nakazywać, a nawet wzywać Cię na spotkania czy posiedzenie. W zespołach tych zwykle nie ma osób uprawnionych do prowadzenia mediacji. Zdarza się, że sprawca i osoba pokrzywdzona są wzywane na posiedzenia ZI. Docho-
dzić wówczas może do powtórnej wiktymizacji ofiary.

Pamiętaj! Procedura stosowana przez zespoły interdyscyplinarne nie jest koniecznym etapem ścigania sprawcy przestępstwa znęcania się nad rodziną. Możesz, ale nie musisz korzystać z pomocy Zespołu Interdyscyplinarnego. Ukaranie sprawcy przez Sąd nastąpi bez względu na to, czy będzie sporządzona Niebieska Karta czy nie będzie. Często pokrzywdzeni w obawie przed ingerencją w życie osobiste rezygnują z wszczęcia postępowania karnego, z dochodzenia ukarania sprawcy. Dotyczy to zwłaszcza małych miasteczek czy wsi, gdzie wszyscy się znają.

Ustawa nałożyła na organy administracji rządowej i jednostki samorządu terytorialnego obowiązek pomocy osobom pokrzywdzonym przemocą domową poprzez: tworzenie gminnego systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, prowadzenie poradnictwa i interwencji w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, prowadzenie gminnych ośrodków wsparcia, tworzenie i prowadzenie ośrodków wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, prowadzenie ośrodków interwencji kryzysowej itd. Osoba pokrzywdzona przemocą domową ma prawo żądać od swojego wójta, burmistrza, prezydenta miasta, by zapewnił jej bezpłatną pomoc: prawną, psychologiczną, socjalną i medyczną. Jeżeli w Twojej miejscowości jeszcze nie ma ośrodka wsparcia, gdzie otrzymałabyś **bezpłatnie pomoc prawną i psychologiczną oraz bezpieczne schronienie** – władze gminy muszą zaoferować Ci alternatywę, czyli taką samą pomoc w sąsiedniej gminie lub organizacji społecznej.

Ustawa zapewniła **możliwość wykonania bezpłatnej obdukcji lekarskiej**, co nie zawsze jest respektowane przez ośrodki zdrowia, które żądają zapłaty za badania.

Nałożyła na organy administracji publicznej obowiązek zapewnienia pokrzywdzonym **schronienia w ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie**. To schronienie może być w innej gminie, nawet odległej. W województwie lubuskim Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie mieści się w Gorzowie Wielkopolskim, ul. Okrzei 39. Istnieją jeszcze Domy Samotnych Matek. Przeznaczone są dla kobiet mających małoletnie dzieci. Ustawa nie reguluje kwestii odpłatności za pobyt w DSM-ach. Opłaty są wysokie i przekraczają możliwości dochodowe większości potrzebujących. Osoba pokrzywdzona może ubiegać się o sfinansowanie kosztu pobytu przez Ośrodek Pomocy Społecznej. OPS wydaje wówczas decyzję i pokrywa koszty pobytu. Jeżeli organ pomocy społecznej odmówił Ci finansowania pobytu – masz prawo złożyć odwołanie do Samorządowego Kolegium Odwoławczego **w terminie 14 dni**.

Ustawa obliuguje też do zapewnienia pomocy w uzyskaniu mieszkania osobie zamieszkującej ze sprawcą przemocy w rodzinie. Dotyczy to jednak wyłącznie ofiar, które nie mają tytułu prawnego do zajmowanego mieszkania (np. najem, własność). Ustawa nie

precyzuje jednak pojęcia „pomocy” i jak do tej pory nic ten zapis nie zmienił z sytuacji. Nie zobowiązuje on gmin do przydziału mieszkań z własnych zasobów. „Pomocą” zaś może być samo udzielenie informacji czy napisanie podania.

Obowiązek opuszczenia mieszkania przez sprawcę przemocy

Ustawa „o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie” w art.11a zapewnia ofiarom przemocy prawo do żądania, aby to sprawca przemocy opuścił wspólnie użytkowane mieszkanie. Jeżeli członek rodziny wspólnie zamieszkujący mieszkanie swoim zachowaniem polegającym na stosowaniu przemocy w rodzinie powoduje szczególną uciążliwość wspólnego zamieszkiwania Sąd może:

- zobowiązać go do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia,
- zakazać zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia.

Właściwym do załatwienia tej sprawy będzie Sąd Cywilny Twojego miejsca zamieszkania. Sprawa jest prowadzona w postępowaniu nieprocesowym po przeprowadzeniu rozprawy. Na rozpoznanie czekasz krótko – Sąd ma obowiązek rozpoznania w ciągu miesiąca. Orzeczenie Sądu nakazujące sprawcy opuszczenie mieszkania lub zakazujące zbliżania jest wykonalne w momencie ogłoszenia. Sąd doręczy postanowienie Tobie, sprawcy, Policji, Prokuratorowi oraz Zespołowi Interdyscyplinarnemu.

Na czas trwania postępowania lub, jeżeli Policja wydała wobec sprawcy nakaz lub zakaz (jest on skuteczny przez 2 tygodnie), proś Sąd o udzielenie Ci zabezpieczenia przez przedłużenie zakazu lub nakazu. Sąd taki wniosek rozpatrzy w ciągu 3 dni.

Aby wszcząć takie postępowanie, musisz do Sądu złożyć WNIOSSEK. Jest dostępny gotowy formularz **„wniosku o zobowiązanie osoby stosującej przemoc w rodzinie do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazanie zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia”**. Możesz go otrzymać bezpłatnie w każdym Sądzie lub wyszukać w internecie (np. na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości). Jeżeli wypełnienie wniosku na formularzu jest dla Ciebie zbyt trudne, nie zniechęcaj się. Możesz złożyć taki wniosek bez wypełniania formularza – napisać go odręcznie i swoimi słowami opisać sytuację. Taki wniosek też będzie rozpatrzony przez Sąd.

Jeżeli Ty uciekłaś z domu przez przemocą, również masz prawo złożyć taki wniosek. Po orzeczeniu przez Sąd zakazu lub nakazu wobec sprawcy przemocy będziesz mogła bez problemu wrócić do swojego mieszkania. Postępowanie w Sądzie będzie się

toczyło i zapadnie orzeczenie nakazujące lub zakazujące nawet, gdy sprawca przemocy opuści czasowo mieszkanie czy bywa w nim nieregularnie. Zapewni to Ci spokojne korzystanie z mieszkania.

Nie zawsze nakaz opuszczenia mieszkania czy zakaz zbliżania się rozwiązuje problem wspólnego mieszkania na trwałe. To jest uzależnione od wielu innych okoliczności. Warto, abyś poradziła się prawnika, jakie masz możliwości załatwienia sprawy mieszkania tak, aby sprawca przemocy już nie mógł wrócić i uregulować sprawy wspólnego majątku.

Niebieska Karta

Niebieska Karta to procedura, która ma pomagać osobom dotkniętym przemocą w rodzinie. Zawiera opis sytuacji wskazujących na przemoc domową. Wszczęcie tej procedury następuje w wyniku wypełnienia formularza „Niebieska Karta” przez osobę zgłaszającą problem przemocy w rodzinie. Tą osobą nie tylko może być ofiara przemocy ale również policjant, pracownik socjalny, lekarz, pielęgniarka, ratownik medyczny, nauczyciel, psycholog szkolny, dyrektor szkoły – jeśli, prowadząc czynności służbowe czy zawodowe, uzna, że stosowana była przemoc. Do wszczęcia procedury nie jest potrzebna zgoda osoby dotkniętej przemocą. Jeżeli bez Twojej wiedzy czy zgody wszczęto procedurę w Twojej sprawie, to możesz, ale nie musisz w niej uczestniczyć. Na posiedzenia zespołu będą Cię zapraszać, a nie wzywać. Nie musisz iść na takie spotkanie. Przemyśl jednak – może dowiesz się czegoś – czego nie wiesz i zmieni to Twoje podejście do przemocy w Twojej rodzinie?

Zakończenie procedury ma nastąpić w momencie ustania problemu przemocy i zrealizowaniu indywidualnego planu pomocy. O zakończeniu procedury zostaniesz powiadomiona.

I tu Ci przypominamy jeszcze raz – procedura „**Niebieskie Karty**” **nie jest koniecznym elementem wszczęcia postępowania karnego** wobec sprawcy przemocy przez organy ścigania. Czy założono w Twojej sprawie Niebieską Kartę czy nie założono, złóż zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa i żądaj ukarania sprawcy przemocy!

Fundusz Sprawiedliwości

Disponentem Funduszu jest Ministerstwo Sprawiedliwości. Korzystać z niego mogą osoby pokrzywdzone przestępstwem oraz członkowie ich rodzin. Osobą pokrzywdzoną przestępstwem jest osoba, której dobro prawne (życie, zdrowie, nietykalność cielesna, wolność seksualna, cześć, dobre imię, a także własność) zostało naruszone lub zagro-

żone w wyniku przestępstwa (por. art. 49 § 1 KPK). Osobami pokrzywdzonymi przestępstwem są także ofiary przemocy domowej, jeśli przestępstwo zostało zgłoszone organom ścigania i toczy się postępowanie.

Z Funduszu Sprawiedliwości udzielane są dotacje celowe jednostkom niezaliczanym do sektora finansów publicznych i nie działającym w celu osiągnięcia zysku, w tym stowarzyszeniom, fundacjom, organizacjom i instytucjom, kościołom i innym związkom wyznaniowym. Sprawdź na stronach internetowych Ministerstwa Sprawiedliwości, gdzie najbliższej udzielana jest pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwem. Środki Funduszu przeznacza się na udzielanie pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem oraz członkom ich rodzin poprzez:

- organizowanie i finansowanie pomocy prawnej, w tym alternatywnych metod rozwiązywania konfliktów;
- pokrywanie kosztów związanych z psychoterapią, pomocą psychiatryczną lub psychologiczną;
- organizowanie i finansowanie pomocy udzielanej przez osobę pierwszego kontaktu;
- pokrywanie kosztów wielu świadczeń koniecznych do niwelowania skutków przestępstwa.

Żeby otrzymać pomoc z Funduszu, także pomoc finansową, należy wypełnić wniosek, który jest taki sam we wszystkich pomiotach w całym kraju i przedstawić dodatkowe dokumenty potwierdzające prawo do skorzystania z tej pomocy. Jak te są dokumenty, ustala każdy podmiot, więc ich spis może się nieznacznie różnić. Tam, gdzie nie działa ustawa „o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie”, można wykorzystać możliwości, które daje Fundusz Sprawiedliwości, zwłaszcza zapisy o pokrywaniu kosztów czasowego zakwaterowania lub udzielania schronienia oraz finansowaniu okresowych dopłat do bieżących zobowiązań czynszowych za lokal mieszkalny. Wszystkie podmioty, które uzyskały dofinansowanie z Funduszu w ramach konkursu, świadczą pomoc prawną i psychologiczną. Procedura ich uzyskania jest analogiczna, jak pomocy finansowej – wnioski.

Separacja i rozwód

Separacja

Separacja to prawne rozłączenie małżonków bez rozwiązywania małżeństwa. Separację wprowadzono do Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego w 1999 r. Jest to instytucja występująca niezależnie od rozwodu. To znaczy, że nie jest to konieczny etap przed ewentualnym rozwodem. Jedyną przesłanką żądania separacji jest wystąpienie zupełnego rozkładu pożycia. Pomimo niego orzeczenie separacji jest niedopuszczalne, jeżeli miałyby ucierpieć dobro wspólnych małoletnich dzieci.

Żądanie separacji jest niezależne od żądania rozwodu i w przypadku, gdy jeden z małżonków żąda separacji, a drugi orzeczenia rozwodu i żądanie to jest uzasadnione, sąd orzeka rozwód. Przy orzeczeniu separacji sąd orzeka, czy i który z małżonków jest winny rozkładu pożycia. Na zgodne żądanie małżonków sąd zaniecha orzekania o winie. Orzeczenie separacji powoduje powstanie pomiędzy małżonkami rozdzielności majątkowej. Sąd orzeka separację bezterminowo. Orzeczona przez sąd separacja może być zniesiona na zgodne żądanie małżonków i z chwilą jej zniesienia ustają jej skutki. Żądanie orzeczenia separacji rozpoznawane jest w 2 trybach:

- Procesowym – strona wnosząca żądanie składa do sądu pozew. Pozew składa się w sądzie okręgowym, w okręgu którego małżonkowie mieli ostatnie wspólne miejsce zamieszkania, jeżeli choć jedno z nich jeszcze w tym okręgu stale przebywa, a z braku takiej podstawy – sąd miejsca zamieszkania strony pozwanej. W sprawie o separację sąd rozstrzyga o władzy rodzicielskiej nad małoletnimi dziećmi, o alimentach dla dzieci oraz małżonka. Od pozwu o separację pobiera się wpis stały w kwocie 600 zł.
- Nieprocesowym – małżonkowie składają do sądu zgodny wniosek o orzeczenie separacji. Ten tryb jest jednak jedynie dopuszczalny, gdy strony nie mają wspólnych małoletnich dzieci. Właściwym jest sąd okręgowy, w którym małżonkowie mają wspólne zamieszkanie, z braku wspólnego miejsca zamieszkania – sąd miejsca zamieszkania. Wniosek należy zgłosić w sądzie właściwym dla jednego z małżonków. Od wniosku pobiera się wpis stały w wysokości 100 zł

Rozwód

Jeżeli między małżonkami nastąpił zupełny i trwały rozkład pożycia małżeńskiego, każdy z małżonków może żądać, aby sąd rozwiązał ich małżeństwo przez rozwód. **Zupełność rozkładu pożycia** – istnieje wówczas, gdy między małżonkami nie istnieje

więź duchowa, fizyczna i gospodarcza. Gdy przy pełnym braku więzi duchowej i fizycznej pozostają elementy więzi gospodarczej, rozkład pożycia może być, mimo to, uznany za zupełny, jeżeli utrzymanie elementów więzi gospodarczej zostało wywołane szczególnymi okolicznościami np. wspólnym mieszkaniem. Do uznania, że między małżonkami nie ma wspólnoty duchowej, nie jest konieczne stwierdzenie wrogości małżonków do siebie.

Oceniając, czy **rozpad małżeństwa jest trwały**, sąd opiera się na doświadczeniu życiowym, badając, czy w danych okolicznościach nie ma szans na powrót stron do pożycia małżeńskiego. Zwykle taka ocena możliwa jest po upływie pewnego czasu od ich rozstania. Prawo polskie jednak nie uzależnia orzeczenia rozwodu od upływu określonego czasu od zaistnienia separacji faktycznej. W przypadku zaistnienia aktów przemocy sąd może uznać trwałość rozpadu małżeństwa wkrótce po rozejściu się małżonków. Rozwód nie może zostać orzeczony, jeżeli:

- na skutek rozwodu ucierpiałoby dobro wspólnych małoletnich dzieci,
- z innych względów orzeczenie rozwodu byłoby sprzeczne z zasadami współżycia społecznego, np.: gdy jedno z małżonków jest nieuleczalnie chore, wymaga pomocy moralnej i materialnej drugiego małżonka i rozwód stanowiłby dla niego rażącą krzywdę,
- rozwodu żąda małżonek wyłącznie winny rozpadu pożycia małżeńskiego (chyba, że drugi małżonek wyrazi zgodę).

Sąd, orzekając rozwód, orzeka także, czy i który z małżonków ponosi winę rozkładu pożycia. Na zgodny wniosek stron sąd zaniecha orzekania o winie.

Co jeszcze załatwisz przy rozwodzie?

Bez Twojego wniosku sąd przy rozwodzie orzeka również o:

- władzy rodzicielskiej nad wspólnymi małoletnimi dziećmi,
- alimentach na dzieci,
- sposobie korzystania przez rozwiedzionych małżonków ze wspólnie zajmowanego mieszkania,
- eksmisji współmałżonka,
- podziale wspólnego mieszkania,

- przyznaniu mieszkania jednemu z małżonków, jeżeli drugi wyraża zgodę na jego opuszczenie,
- podziale majątku wspólnego, jeżeli przeprowadzenie tego podziału nie spowoduje nadmiernej zwłoki w postępowaniu,
- alimentach na Ciebie,
- uregulowaniu terminów i sposobu kontaktów z małoletnimi dziećmi przez tego z małżonków, któremu nie powierzono wykonywania władzy rodzicielskiej.

Korzystanie ze wspólnego mieszkania

Normuje je art. 58 §2 Kodeksu Rodzinnego. Wspólnym mieszkaniem w rozumieniu tego artykułu jest każde mieszkanie, czy jego część faktycznie zajmowana przez małżonków, niezależnie od tego, czy przysługuje im tytuł prawny do zajmowanego mieszkania oraz czy mieszkanie jest składnikiem majątku małżeńskiego. Decydujące znaczenie ma tu ustalenie faktu wspólnego korzystania przez małżonków z mieszkania. Zazwyczaj sąd ustala sposób korzystania, przyznając każdemu z małżonków określone pomieszczenia do wyłącznego korzystania i określone pomieszczenia do wspólnego korzystania (kuchnia, łazienka). Rozstrzygnięcie to ma jednak charakter tymczasowy. Nie jest podziałem majątku ani przyziałem mieszkania. Reguluje sprawy mieszkaniowe małżonków przez czas ich wspólnego zamieszkiwania po rozwodzie do chwili uzyskania przez każde z małżonków na właściwej drodze bądź eksmisji jednego z małżonków czy podziału mieszkania. Możliwe jest ustalenie korzystania z mieszkania będącego własnością wyłącznie jednego małżonka przez drugiego, lecz jedynie do czasu, kiedy małżonek niebędący właścicielem zostanie zobowiązany do jego opuszczenia. Możesz wnosić o ustalenie sposobu korzystania również bez prowadzenia postępowania rozwodowego. Właściwym będzie wówczas sąd rejonowy miejsca zamieszkania małżonków.

Jeżeli małżonek nie przebywa w mieszkaniu, nie może żądać ustalenia sposobu jego korzystania. Mijałoby się to z celem tego unormowania, nie można bowiem realnie określić sposobu korzystania, które dopiero miałoby nastąpić w dalszej przyszłości. Nie może również sąd w wyroku rozwodowym orzec o dopuszczeniu do mieszkania małżonka, który z mieszkania nie korzysta. Natomiast w przypadku, gdy jeden z małżonków nie przebywa w mieszkaniu jedynie okresowo, np. delegacja służbowa, praca w innej miejscowości oraz, gdy jedno z małżonków zostało pozbawione możliwości korzystania z mieszkania na skutek bezprawnego czynu drugiego małżonka, a z tym

się nie godzi i wyraża wolę powrotu do tego mieszkania, sąd na jego wniosek ureguluje sposób korzystania (np. kobieta ucieka z mieszkania przed sprawcą przemocy domowej i przebywa czasowo u krewnych, w domu samotnej matki).

Jeżeli jednak mąż porzucił rodzinę, nie mieszkał, nie interesował się mieszkaniem, nie płacił za nie, to sąd nie powinien w wyroku orzekać o jego prawie do korzystania. Często bowiem dopiero w wyniku sprawy rozwodowej mąż „przypomina” sobie o mieszkaniu i żąda jego części. W przypadku, gdy mieszkanie jest przedmiotem najmu, a współnajemca nie korzysta z niego przez dłuższy czas, można żądać ustalenia przez sąd, że utracił prawo do współnajmu. Ale to już nie podczas rozwodu.

Eksmisja z mieszkania

W przypadku, gdy jeden z małżonków swym rażąco nagannym postępowaniem uniemożliwia wspólne zamieszkiwanie, sąd na żądanie drugiego małżonka (składasz w sądzie **pozew o eksmisję** – postępowanie procesowe) może nakazać eksmisję. Znęcanie się nad rodziną i pijaństwo jest tym rażąco nagannym postępowaniem i w pełni uzasadnia żądanie eksmisji. Sprawę załatwisz w sądzie rejonowym właściwym miejscu zamieszkania. Dotyczy jednak tylko mieszkań zajmowanych przez małżonków na podstawie umowy najmu, gdy najem został zawarty podczas trwania małżeństwa bez względu na to, które z małżonków jest najemcą.

Na podstawie przepisów ustawy „o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie” można wnieść do sądu **wniosek o eksmisję sprawcy przemocy nad rodziną** (postępowanie nieprocesowe).

Art. 11a. 1. Jeżeli członek rodziny wspólnie zajmujący mieszkanie, swoim zachowaniem polegającym na stosowaniu przemocy w rodzinie czyni szczególnie uciążliwym wspólne zamieszkiwanie, osoba dotknięta przemocą może żądać, aby sąd zobowiązał go do opuszczenia mieszkania. W tym celu trzeba złożyć wniosek do sądu rejonowego, wydziału cywilnego. Sąd ma obowiązek w terminie 1 miesiąca przeprowadzić rozprawę. Przepis ten znacznie przyspieszy załatwienie sprawy w sądzie. Sąd wydaje postanowienie nakazujące sprawcy opuszczenie wspólnego mieszkania i wykonalne z chwilą ogłoszenia (tzn. można je zanieść do komornika i żądać egzekucji przed uprawomocnieniem). I na tym pośpiech się kończy. Do wykonania tego postanowienia komornik będzie musiał zastosować przepisy „o egzekucji obowiązku opróżnienia lokalu służącego zaspokajaniu potrzeb mieszkaniowych dłużnika”. Najpierw komornik od ofiary przemocy pobierze wysoką opłatę (40% przeciętnego wynagrodzenia za każdy pokój i za kuchnię, obecnie to jest ok. 900 zł x liczba izb). Jeżeli sprawca przemocy nie ma drugiego mieszkania, do którego można go eksmitować, to komornik występuje

do gminy o dostarczenie pomieszczenia tymczasowego. Gmina odpowiada, że nie ma i trzeba czekać. Po upływie pół roku komornik wyprowadzi sprawcę do noclegowni. Nadal więc to osoby pokrzywdzone przemocą będą musiały uciekać z domu i tulać się po schroniskach. Postanowienie sądu może zostać zmienione lub uchylone. Wówczas jest możliwe, że sprawca przemocy wróci do domu. Zastanów się zatem, czy warto korzystać z tego przyspieszonego trybu postępowania, który pozostawia Ciebie i Twoje dzieci w niepewności. Postanowienie zapada po przeprowadzeniu rozprawy, która powinna odbyć się w terminie 1 miesiąca od dnia wpływu wniosku. Staje się ono wykonalne z chwilą ogłoszenia i może być zmienione lub uchylone w razie zmiany okoliczności.

Eksmisja z mieszkania podczas sprawy rozwodowej.

Jedynie podczas rozwodu jest możliwe orzeczenie eksmisji jednego z małżonków niezależnie od tego, jaki tytuł prawny przysługuje do mieszkania. Poza wyrokiem rozwodowym eksmisja współmałżonka z mieszkania, które należy do obojga małżonków nie jest możliwa. Żądanie eksmisji małżonka możesz zawrzeć już w pozwie o rozwód lub wnieść do sądu później osobnym pismem. Eksmisja odbywa się na podstawie art. 58 Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego § 2 „W wypadkach wyjątkowych, gdy jeden z małżonków swym rażąco nagannym postępowaniem uniemożliwia wspólne zamieszkiwanie, sąd może nakazać jego eksmisję na żądanie drugiego małżonka”. Niepodważalnym dowodem na taki fakt jest wyrok sądu uznający współmałżonka winnym przestępstwa znęcania się nad rodziną.

Jeżeli sąd orzeknie o eksmisji współmałżonka, a on nie chce się dobrowolnie wyprowadzić, poproś sąd o wydanie Ci wyroku opatrzonego klauzulą wykonalności. Wyrok ten złożysz u komornika z wnioskiem o wszczęcie egzekucji. Komornik dokona eksmisji i wyda postanowienie, na podstawie którego wymeldujesz małżonka z mieszkania.

Podział majątku wspólnego

Może być przeprowadzony jedynie wtedy, gdy nie spowoduje nadmiernego przedłużania się procesu rozwodowego. O tym decyduje sąd. Praktycznie jest to możliwe wówczas, gdy strony są w stanie porozumieć się w tej kwestii. Jeżeli nie załatwiłaś tego podczas rozwodu, to po uprawomocnieniu się wyroku rozwodowego wystąp o podział majątku wspólnego do sądu rejonowego.

Jak przeprowadzisz rozwód?

Do sądu okręgowego musisz złożyć pozew. Właściwym będzie sąd okręgowy w okręgu, którego małżonkowie mieli ostatnie wspólne zamieszkanie, jeżeli choć jedno z nich w okręgu tym stale przebywa. Jeżeli tej podstawy brak, składasz go do sądu okręgowego miejsca zamieszkania strony pozwanej, a gdy i tej podstawy nie ma, to do sądu okręgowego Twojego miejsca zamieszkania. Jeżeli nie wiesz, gdzie Twój małżonek przebywa i nie możesz tego ustalić, wraz z pozwem składasz do sądu wniosek o ustanowienie kuratora dla nieznanego z miejsca pobytu. Na kuratora możesz wskazać któregoś z członków jego rodziny. Sąd wówczas zwróci się do niego z zapytaniem, czy wyraża na to zgodę. W przypadku braku zgody sąd wyznaczy kuratora z urzędu. Pozew podlega opłacie 600 zł. Kosztami sądowymi sąd obciąży oboje małżonków przy orzekaniu rozwodu bez orzeczenia o winie stron. W przypadku orzeczenia winy, koszty ponosi strona uznana winną.

Jeżeli nie możesz pokryć kosztów sądowych, proś sąd, by Cię z nich zwolnił. W tym celu złóż do sądu razem z pozwem wniosek o zwolnienie z ponoszenia kosztów sądowych. Do wniosku należy dołączyć oświadczenie majątkowe na stosownym formularzu sądowym, który otrzymasz w sądzie bezpłatnie.

Jeżeli w toku postępowania sąd nabierze przekonania, że istnieją widoki na utrzymanie pożycia małżeńskiego, może zawiesić postępowanie. Podjęcie zawieszonego postępowania następuje na wniosek jednej ze stron, wniosek taki można złożyć nie wcześniej niż po upływie 3 miesięcy od dnia zawieszenia postępowania. Jeżeli żadna ze stron nie złoży wniosku o podjęcie postępowania, po upływie roku sąd postępowanie umorzy. Wtedy ponownie będziesz musiała składać pozew o rozwód. Podczas postępowania o rozwód nie może być wszczęta odrębna sprawa o alimenty. Sąd w postępowaniu rozwodowym na Twój wniosek wyda postanowienie w sprawie zabezpieczenia alimentów na czas toczącego się procesu. Jeżeli nie masz zasądzonych alimentów, koniecznie zażądaj zabezpieczenia. W wyroku rozwodowym sąd zasądzi alimenty na przyszłość, czyli od uprawomocnienia się rozwodu.

Sąd wydając wyrok, w którym orzeka o rozwodzie małżonków, orzeka także o tym, kto z nich ponosi winę za rozkład pożycia. Winnym rozpadu małżeństwa jest ten małżonek, który narusza obowiązki małżeńskie. Obowiązki te są określone w art. 23 Kodeksu Rodzinnego. Do naruszenia tych obowiązków może dojść na skutek umyślnego bądź nieumyślnego zachowania się któregoś z małżonków.

Rozstrzygając o winie, sąd może orzec: winę obojga małżonków, winę jednego małżonka, brak winy obojga małżonków. Polskie prawo nie odróżnia winy „większej” i „mniejszej”, wobec czego małżonka, który ma na sumieniu tylko jedną z przyczyn rozkładu, uznaje się za współwinnego, choćby wina drugiego była wielokrotnie większa. Do zawinionych przyczyn rozkładu małżeństwa zalicza się np.: pijaństwo, zdradę, opuszczenie współmałżonka, zaniedbywanie rodziny, odmowę wzajemnej pomocy, odmowę współżycia płciowego, znęcanie się nad rodziną. Do niezawinionych przyczyn rozkładu po życia małżeńskiego zalicza się np.: chorobę psychiczną, niezgodność charakterów, niedobór seksualny, bezpłodność. Ustalenie winy rozkładu pożycia może mieć znaczenie w przypadku dochodzenia roszczeń alimentacyjnych przez współmałżonka. Ułatwi również prowadzenie innych postępowań, np. eksmisji.

Wnosząc do sądu o rozwód z orzekaniem o winie, musisz winę udowodnić, np. zeznaniami świadków, dokumentami – np.: dowody leczenia, obdukcje, wyroki sądu. Jeżeli jesteś pokrzywdzona przemocą domową, Twój mąż znęcał się nad Tobą, był alkoholiczkiem, wówczas są to pełne podstawy do żądania rozwodu z jego winy. Nawet, gdy nigdy nie żądałaś ukarania go za te przestępstwa. Sąd może zaniechać orzekania o winie wówczas, gdy zgodne żądanie zgłoszą oboje małżonkowie. Od wyroku sądu okręgowego przysługuje Ci apelacja, jeśli uważasz, że wyrok jest niesłuszny. Apelację wноси się za pośrednictwem sądu, który wyrok wydał, do sądu apelacyjnego, w terminie 14 dni od otrzymania uzasadnienia wyroku. Wniosek o uzasadnienie wyroku musisz złożyć w sądzie w terminie 7 dni od dnia ogłoszenia wyroku. Jeżeli nie żądałaś uzasadnienia wyroku, to wówczas możesz złożyć apelację w terminie 21 dni od ogłoszenia wyroku. Od wyroku sądu apelacyjnego przysługuje kasacja do Sądu Najwyższego. Jedynie w przypadku zaskarżenia wysokości alimentów kasacja nie przysługuje. Kasacja musi być sporządzona i wniesiona przez adwokata, to tzw. przymus adwokacki. Jeżeli nie masz pieniędzy, by wynająć adwokata, poproś sąd o ustanowienie Ci adwokata z urzędu.

Jak długo trwa postępowanie w sprawie o rozwód? Różnie. Najkrócej rozwód jest prowadzony w sprawach, w których sąd nie ustala o winie oraz gdy w małżeństwie nie ma małoletnich dzieci. Wówczas może odbyć się tylko jedna rozprawa, po której sąd wydaje wyrok. W przypadku bardziej skomplikowanych postępowań może trwać i kilka lat. W ciągu 3 miesięcy od chwili uprawomocnienia się rozwodu możesz złożyć w urzędzie stanu cywilnego oświadczenie, że powracasz do poprzedniego nazwiska. Były mąż nie może jednak domagać się odebrania nazwiska byłej żonie.

Wspólność majątkowa

Z chwilą zawarcia małżeństwa powstaje pomiędzy małżonkami z mocy ustawy wspólność majątkowa obejmująca majątek wspólny małżonków. Małżonkowie mogą przez umowę: ustanowić rozdzielną majątkową, ustanowić rozdzielną majątkową z wyrównaniem dorobków, rozszerzyć lub ograniczyć. Wymaga to sporządzenia aktu notarialnego. Można tego dokonać także przed zawarciem małżeństwa. Wspólność ustawowa ustaje z chwilą ustania małżeństwa. Podczas trwania małżeństwa wspólność ustawowa bądz z chwilą zawarcia umowy majątkowej wyłączającej wspólność ustawową bądz z chwilą oznaczoną w prawomocnym wyroku sądu orzekającym ustanowienie rozdzielną majątkowej. Przed ustaniem wspólności majątkowej nie jest możliwy podział majątku. Z chwilą ustania między małżonkami wspólności majątkowej powstaje między nimi rozdzielną majątkowa.

W czasie trwania małżeństwa sąd ustanawia rozdzielną majątkową tylko z ważnych powodów, kiedy to wspólność ta nie służy dobru jednego z małżonków, np. trwonienie przez jednego z małżonków majątku, zaciąganie długów, alkoholizm. Sąd może ustanowić rozdzielną majątkową z datą wsteczną.

Aby ustanowić rozdzielną majątkową należy wnieść do sądu pozew, właściwym jest sąd rejonowy, w okręgu którego małżonkowie mieli ostatnie wspólne zamieszkanie, jeżeli choć jedno z nich w tym okręgu jeszcze przebywa, następnie sąd strony pozwanej. Od wyroku przysługuje apelacja i kasacja. Od pozwu o ustanowienie rozdzielną majątkowej między małżonkami pobiera się opłatę w wysokości 200 zł.

Kłopoty finansowe

I jak zaradzić?

Jeżeli współmałżonek nie łoży na rodzinę, żądam, by do tego zobowiązał go sąd. Nie ma znaczenia, że nie macie rozvodu, mieszkacie nadal pod jednym dachem, jakoś dajesz sobie radę i utrzymujesz dzieci. Do zaspokajania potrzeb dzieci zobowiązani są oboje rodzice i mają dołożyć wszelkich starań, by to zrobić. Jeśli nie pracujesz, możesz żądać alimentów na siebie.

Pamiętaj! Postępowanie w sprawach o wszelkie roszczenia alimentacyjne jest bezpłatne! Nie tylko, gdy występujesz z pozwem o alimenty, ale także, gdy składasz apelację od wyroku zasądającego, według Ciebie, zbyt niskie alimenty. Wnosisz o podwyższenia alimentów, żądasz egzekucji, uzasadnienia wyroku. Kiedy istnieje

obowiązek alimentacyjny? Zawsze, gdy uprawniony do alimentów nie ma możliwości zaspokajania swoich uzasadnionych potrzeb, a zobowiązany ma możliwości, by je zaspokoić. Bez względu na wiek. Obowiązek alimentacyjny wynika z pokrewieństwa lub więzów prawnych (m.in. małżeństwa).

Alimenty na Ciebie

Małżonek może dochodzić alimentów na zasadzie art. 27 Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego bez względu na to, czy w rodzinie są dzieci. Obowiązuje reguła, że stopa życiowa wszystkich członków rodziny powinna być równa, co jednak nie oznacza mechanicznego podziału dochodów. Sąd ustala, jaka kwota potrzebna będzie Ci na życie w stosunku do poziomu, na jakim żyje rodzina. Powództwo możesz wytoczyć sama, możesz też prosić prokuratora. Również po rozwodzie masz prawo do alimentów. Jeżeli rozwód został orzeczony bez orzekania o winie stron, to przez 5 lat, gdy z jego winy, to do czasu usamodzielnienia się, nawet do końca życia. Jeżeli jesteś już na rencie, emeryturze, zasądzone na Twoją rzecz alimenty uprawniają Cię do renty rodzinnej w razie śmierci męża (gdy będzie wyższa niż Twoje świadczenia).

Alimenty na Twoje dzieci

Oboje rodzice są zobowiązani do zaspokajania potrzeb dziecka. Nie oznacza to jednak, że wypełniać go mają w jednakowy sposób, sytuacje rodzinne bywają bowiem różne. Wysokość alimentów określają z jednej strony usprawiedliwione potrzeby dziecka z drugiej możliwości zarobkowe i majątkowe rodzica. Te „możliwości zarobkowe i majątkowe” to dochody, które zobowiązany uzyskiwałby przy pełnym wykorzystywaniu sił fizycznych i zdolności umysłowych, nie zaś rzeczywiste zarobki i dochody. O wysokości kwoty orzeka sąd, biorąc pod uwagę okoliczności sprawy, czyli m.in.: potrzeby dzieci, Twoją sytuację materialną, możliwości zarobkowe zobowiązanego, jego sytuację rodzinną, dochody z majątku, obowiązki alimentacyjne wobec innych. Osiągnięcie pełnoletniości dziecka nie wyłącza obowiązku alimentacyjnego. Jeśli pełnoletnie dziecko uczy się dalej, studiuje, obowiązek alimentacyjny trwa. Nie ma znaczenia, czy już ma zawód, np. zdobyty w szkole średniej. Jeżeli zdobywa dalsze kwalifikacje w szkole wyższej, to ma prawo żądać alimentów. Granicą tego obowiązku jest uzyskanie tytułu magistra na jednym wydziale. Jeżeli dziecko zaniedbuje się w nauce, powtarza lata, zmienia kierunki studiów, tym samym nie rokuje ukończenia nauki w rozsądnym terminie, sąd może rodziców zwolnić z obowiązku alimentowania.

Aby załatwić alimenty...

Musisz wystąpić do sądu z pozwem o alimenty, w nim określasz wysokość żądanych alimentów. Możesz jednym pozwem dochodzić alimentów na siebie i dzieci. Do pozwu dołącz akty urodzenia dzieci i, jeśli wnosisz o alimenty dla siebie – akt małżeństwa. Jeżeli nie masz aktów w domu, otrzymasz je bezpłatnie w urzędzie stanu cywilnego, musisz jednak zgłosić, że pobierasz je w celach alimentacyjnych. Pozew składasz w sądzie w 3 egzemplarzach, trzeci zwrócą Ci po potwierdzeniu. Jeżeli wysyłasz pocztą, to w 2 egzemplarzach. Pozew kierujesz do sądu Twojego miejsca zamieszkania lub miejsca zamieszkania pozwanego (wybierasz). Sąd wyznaczy termin rozprawy, na który otrzymasz wezwanie, a na nim będzie już sygnatura akt sprawy. Zachowaj ją.

Dobrze, jeśli pójdziesz do sądu na rozprawę. Sąd wysłucha Ciebie i pozwanego. Wszelkie dowody konieczne do pełnego wyjaśnienia sprawy sąd zobowiązany jest przeprowadzić z urzędu. Nie martw się więc, jeżeli nie wiesz, gdzie pozwany pracuje i ile zarabia. Sąd to ustali, wezwie go do przedłożenia zaświadczeń.

Rozprawa zakończy się wydaniem wyroku lub również może dojść do zawarcia ugody sądowej. Uгода sądowa polega na ustaleniu przez strony wysokości alimentów, na które obie strony się godzą. Jest możliwa jedynie wówczas, gdy się zgodzisz. Zdarza się jednak, że sąd narzuca kwotę alimentów i żąda, byś podpisała ugodę. Jeżeli ta kwota Ci nie odpowiada, nie podpisuj! Żądaj wydania wyroku! Wyroku się nie podpisuje. Po tym rozpoznasz, czy czasem nie nakłaniają Cię do zawarcia niekorzystnej ugody.

Wyrok sąd ogłasza i ustnie uzasadnia. Jeżeli nie zrozumiałeś go, byłaś zdenerwowana, po ogłoszeniu podejdź do sądu i po prostu spytaj, ile dostałaś alimentów. Nie wstydź się, to normalne. Wyrokowi sąd nadaje rygor natychmiastowej wykonalności, nie musisz więc czekać z egzekucją na uprawomocnienie się wyroku. Sąd przyśle Ci do domu wyrok opatrzony w klauzulę wykonalności – to duża czerwona pieczęć. Taki dokument nosi nazwę tytułu wykonawczego. Tylko na podstawie tego jednego dokumentu będziesz mogła egzekwować alimenty. Postaraj się go nie zgubić. Jeżeli jednak tak się stanie, będziesz musiała wydanie ponownego tytułu wykonawczego znowu załatwiać w sądzie.

Egzekucja alimentów

Jeżeli zobowiązany nie płaci alimentów dobrowolnie, a termin płatności minął, zwrócić się do komornika z wnioskiem o wszczęcie egzekucji. Komornicy często mają stosowne druki do wypełnienia. Do wniosku załączasz tytuł wykonawczy (wyrok opatrzony klauzulą wykonalności). Jeżeli z zobowiązanym nadal mieszkasz i posiadacie wspólny

majątek, egzekucję ogranicz do zarobków dłużnika. Napisz to lub zaznacz we wniosku egzekucyjnym. Nie obawiaj się, komornik nie zajmie Ci wyposażenia mieszkania. Masz prawo wyboru komornika. Wybierz takiego, który Ci odpowiada. Jakakolwiek rejonizacja obowiązuje tylko komorników. Oświadcz jedynie, że wniosek kierujesz do komornika z wyboru. W razie odmowy, napisz skargę do prezesa sądu.

Wniosek zawsze możesz cofnąć, jeśli zobowiązany będzie płacił dobrowolnie. Nie ponosisz żadnych kosztów komorniczych, także w przypadku cofnięcia egzekucji. Komornik zwraca Ci wtedy tytuł wykonawczy. Wniosek możesz zawsze ponownie złożyć i żądać egzekucji. Komornik na poczet zobowiązań alimentacyjnych może zająć do 60% zarobków dłużnika. Jeżeli dłużnik pobiera świadczenie z ZUS, wniosek egzekucyjny wraz z tytułem wykonawczym możesz złożyć do ZUS-u i żądać egzekucji. Organ jest zobowiązany wykonać taki tytuł i potrącić ze świadczenia dłużnika kwotę alimentów i przestać bezpośrednio Tobie.

Apelacja

Jeżeli wysokość alimentów zasądzonych przez sąd nie satysfakcjonuje Cię, są zbyt niskie, nie otrzymałaś alimentów na siebie, masz prawo złożyć apelację do sądu okręgowego. Postępowanie apelacyjne również jest bezpłatne. Aby złożyć apelację, musisz wystąpić do sądu o sporządzenie uzasadnienia wyroku. Masz na to 7 dni od dnia ogłoszenia wyroku. Jak obliczyć te 7 dni? Jeżeli wyrok był np. w poniedziałek, to do przyszłego poniedziałku włącznie. W tym celu składasz do sądu pismo, w którym podajesz sygnaturę akt, strony, pomiędzy którymi sprawa się toczyła i prosisz o przysłanie Ci wyroku z uzasadnieniem na piśmie. Złożenie apelacji nie uniemożliwia egzekwowania alimentów w wysokości, która już została orzeczona. Sąd napisze uzasadnienie i przyśle Ci do domu. W uzasadnieniu tym będzie pisał, dlaczego ustalił taką wysokość alimentów. Ułatwi Ci to sporządzenie apelacji. Jeżeli ustalenia sądu zawarte w uzasadnieniu nie zgadzają się z prawdą, napisz o tym w apelacji. Na złożenie apelacji masz 14 dni od dnia odbioru uzasadnienia. Apelację kierujesz do sądu okręgowego za pośrednictwem sądu, który wyrok wydał. Na rozprawę apelacyjną nie musisz się stawiać, jeżeli wiąże się to z trudnościami, dojazdem itp. Sąd ją rozpozna bez Ciebie. Warto składać apelację – jest duże prawdopodobieństwo, że otrzymasz większe alimenty. Zawsze warto spróbować, to nic nie kosztuje.

Zmiana wysokości alimentów

Wymaga ponownego zwrócenia się do sądu z pozwem o podwyższenie alimentów. Wnosić o podwyższenie można jedynie wtedy, jeżeli nastąpiła zmiana okoliczności, które kształtują zakres świadczeń alimentacyjnych i istnieje konieczność ponownego ustalenia wysokości alimentów. W przypadku dziecka – jego potrzeby rosną z wiekiem. To powód, by wystąpić o podwyższenie alimentów. Podjęcie nauki w szkole średniej, studiów, pogorszenie się stanu zdrowia i wydatki z tym związane itp. – to wszystko uzasadnia takie wystąpienie. Powodem może być również zwiększenie możliwości zarobkowych zobowiązanego.

Nakaz wypłacania wynagrodzenia małżonkowi

Jeżeli pozostajesz ze współmałżonkiem we wspólnym pożyciu i nie łoży on na utrzymanie rodziny, to możesz żądać, by sąd wydał nakaz wypłacania części bądź nawet całości wynagrodzenia do Twoich rąk. Składasz wówczas do sądu wniosek „o nakazanie wypłacania małżonkowi wynagrodzenia za pracę drugiego małżonka”. Sąd wówczas bada, czy na zaspokojenie potrzeb Twojej rodziny potrzebne jest całe wynagrodzenie Twojego małżonka, czy wystarczy jedynie część i wyda stosowny nakaz. Odpis tego nakazu prześle do pracodawcy Twojego małżonka i wówczas wynagrodzenie za pracę jego pracodawca będzie musiał wypłacać Tobie.

Przykładowe wzory pism

Wniosek o ściganie sprawcy

miejsowość, data

WNIOSEK O ŚCIGANIE SPRAWCY

Wnoszę o ściganie sprawcy (sprawców) dokonanego na mnie przestępstwa (jakiego – opisz) i pociągnięcie go (ich) do odpowiedzialności karnej.

Podpis

Oświadczenie o zamiarze działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego

miejsowość, data

Sygnatura akt.....

Sąd Rejonowy/Okręgowy w

OŚWIADCZENIE

W związku z wniesieniem przez Prokuratora Rejonowego/ Okręgowego aktu oskarżenia przeciwko oświadczam, że chcę działać w tej sprawie w charakterze oskarżyciela posiłkowego.

Podpis

Zażalenie na postanowienie prokuratora

miejsowość, data

Prokurator Okręgowy/ Regionalny w.....

za pośrednictwem Prokuratury Rejonowej/Okręgowej w

Sygnatura akt.....

ZAŻALENIE

Na postanowienie Prokuratora Rejonowego/Okręgowego w z dnia otrzymanego w dniu o odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego/umorzenia postępowania przygotowawczego w sprawie dotyczącej.....

Na podstawie art. 306 § 1 KPK zaskarżam wymienione wyżej postanowienie i wnoszę o jego uchylenie i przekazanie sprawy do ponownego rozpoznania.

UZASADNIENIE

Zapoznałam się z materiałami prowadzonej sprawy i motywami postanowienia. Po ich analizie stwierdzam, że nie wszystkie wskazane przeze mnie dowody zostały przeprowadzone, co miało wpływ na merytoryczną decyzję Prokuratora.

W związku z tym proszę o przeanalizowanie sprawy, uchylenie zaskarżonej decyzji i przekazanie do ponownego rozpatrzenia.

Podpis

Wniosek dowodowy

miejsce, data

Sygnatura akt.....

Prokurator Rejonowy/Okręgowy w.....

Sąd Rejonowy/Okręgowy w

WNIOSEK

Na podstawie art. 167 i 169 KPK wnoszę o przeprowadzenie dowodów z zeznań następującego świadka: (imię, nazwisko i adres), który przebywał w towarzystwie pokrzywdzonej w chwili zdarzenia, może zatem zaświadczyć o jego przebiegu, co jest przedmiotem toczącego się postępowania karnego.

Podpis

Wniosek o przydzielenie pełnomocnika

miejsce, data

Sygnatura akt.....

WNIOSEK O PRYZDIELENIE PEŁNOMOCNIKA Z URZĘDU

Na podstawie art. 78 i 88 KPK wnoszę o przydzielenie mi pełnomocnika z urzędu. Niestety, moja sytuacja materialna wyklucza ustanowienie pełnomocnika z wyboru bez znaczącej szkody dla utrzymania mojego i mojej rodziny. Nie potrafię prowadzić własnej sprawy, uważam zatem pomoc prawnika za niezbędną.

Podpis

Załączniki:

- Zaświadczenie o zarobkach.

• Zaświadczenie o sytuacji rodzinnej

Pozew o eksmisję (tryb procesowy – eksmisja orzekana jest na zawsze)

miejsowość, data

Sąd Rejonowy

Wydział Cywilny w.....

Powódka: zam.:

Pozwany: zam.:

POZEW O EKSMISJĘ

Wnoszę:

o eksmisję pozwanego z mieszkania położonego w ul. o przeprowadzenie dowodu z akt Sądu Rejonowego w Wydział Karny sygn. akt, o zwolnienie powódki z ponoszenia kosztów sądowych i ustanowienie jej adwokata z urzędu o przeprowadzenie dowodu z przesłuchania świadków:

..... zam.

..... zam.

Uzasadnienie

Strony zajmują wspólne mieszkanie. Pozwany od wielu lat znęca się nad rodziną. Za czyny te skazany został prawomocnym wyrokiem Sądu Rejonowego w na karę

Dowód: akta Sądu Rejonowego w sygn. akt

Pozwany nadal jednak stosuje przemoc (opisz zachowanie i szkody dla rodziny i sąsiadów) oraz sytuację finansową swoją i dzieci. Zaznacz, jeśli tak jest, że powódka nie jest w stanie ponosić kosztów sądowych bez uszczerbku dla utrzymania koniecznego rodziny.

Podpis

Prywatny akt oskarżenia o pobicie (lekkie uszkodzenia ciała)

miejsowość, data

Do Sądu Rejonowego

Wydział Karny w.....

Oskarżycielka prywatna:, zam.

AKT OSKARŻENIA

Przeciwko, oskarżonemu z art. 157 §2 KK

Oskarżam o to, że w dniu w (miejscowość) pobił oskarżycielkę prywatną, powodując u niej, co jest czynem przewidzianym w art. 157 § 2 KK. Na zasadzie art. 24 § 1, 31 § 1 i 35 § 1 KPK oraz art. 157 § 4 KK do rozpoznania sprawy niniejszej jest właściwy Sąd Rejonowy w (miejscowość) w trybie oskarżenia prywatnego.

Uzasadnienie

W dniu w godzinach w przy ul. oskarżycielka prywatna w opisanych okolicznościach doznała następujących ubytków (przedstaw obdukcję lub zaświadczenie lekarskie).

Wykaz osób podlegających wezwaniu na rozprawę:

oskarżycielka prywatna: zam.

oskarżony: zam.

świadek: zam.

Podpis

Załączniki:

- Np. zaświadczenie z SOR
- Odpis aktu oskarżenia

Wniosek o nakazanie opuszczenia mieszkania

(w trybie nieprocesowym - art. 11a ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie)

miejscowość, data

Sąd Rejonowy

Wydział Cywilny w

Wnioskodawczyni: zam.

Uczestnik: zam.

WNIOSEK

Wnoszę: o nakazanie uczestnikowi postępowania opuszczenie mieszkania położonego w przy ul. o zwolnienie wnioskodawczyni z ponoszenia kosztów sądowych i ustanowienie jej adwokata z urzędu.

Uzasadnienie

Uzasadnij zachowanie sprawcy, które szkodzą dobrostanowi rodziny. Jeśli tak jest, to zaznacz, że nie jesteś w stanie w stanie ponosić koszty sądowe bez uszczerbku dla utrzymania koniecznego

Podpis

Zawiadomienie sądu o nieprzestrzeganiu warunków zawieszenia kary pozbawienia wolności

miejsce, data

Sąd Rejonowy

Wydział Karny w

Sygn. Akt.....

W sprawie skazanegoz art. 207 § 1 KK

ZAWIADOMIENIE

Zawiadamiam, że skazany przez Sąd Rejonowy w wyrokiem z dnia sygn. akt na karę pozbawienia wolności z warunkowym jej zawieszeniem na okres lat nie przestrzega warunków wyroku. Uzasadnij:

Okoliczności te mogą potwierdzić świadkowie:

..... zam.

..... zam.

W związku z powyższym wnoszę o uchylenie skazanemu warunkowego zawieszenia kary pozbawienia wolności.

Podpis

Wniosek o nakazanie wypłacania małżonkowi wynagrodzenia drugiego małżonka

miejsce, data

Sąd Rejonowy

Wydział Rodzinny w

Wnioskodawcy:zam.

Uczestnik: zam.

**WNIOSEK O NAKAZANIE WYPŁACANIA MAŁŻONKOWI WYNAGRODZENIA ZA PRACĘ DRUGIEGO
MAŁŻONKA**

Wnoszę:

o nakazanie (dane pracodawcy), aby od dnia przypadające uczestnikowi postępowania od tego zakładu pracy wynagrodzenie za pracę wraz z zasiłkiem rodzinnym wypłacał w całości do rąk jego żony – wnioskodawczyni.

Uzasadnienie i dowody:

Podpis

Pozew o ustalenie ojcostwa i roszczenia z tym związane

miejscowość, data

Sąd Rejonowy

Wydział Rodzinny w

Powód: małoletni działający przez matkę zam.

Pozwany: zam.

POZEW O USTALENIE OJCOSTWA I ALIMENTY

W imieniu małoletniego i własnym wnoszę:

O ustalenie, że pozwany jest ojcem powoda urodzonego dnia w, syna powódki, którego akt urodzenia z numerem został sporządzony w Urzędzie Stanu Cywilnego w

O nadanie małoletniemu. nazwiska ojca „.....”.

O orzeczenie, że pozwanemu nie będzie przysługiwała władza rodzicielska nad małoletnim powodem.

O zasądzenie od pozwanego na rzecz małoletniego do rąk jego matki tytułem alimentów kwotę zł miesięcznie, płatnych do dnia 10 każdego miesiąca z góry, począwszy od dnia z ustawowymi odsetkami za każdy dzień zwłoki w płatności każdej raty.

O zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kwoty zł (słownie) z ustawowymi odsetkami od dnia orzeczenia do dnia zapłaty.

O zasądzenie od pozwanego na rzecz powoda kosztów procesu według norm przepisanych.

O nadanie wyrokowi rygoru natychmiastowej wykonalności w części zasądzonej roszczenia wymienione w punktach 4 i 5.

Nadto wnoszę:

O wezwanie na rozprawę i przesłuchanie świadków:

..... zam.

..... zam.

Uzasadnienie i dowody:

Dowód: zeznania świadków.

Podpis

Załączniki:

- Akt urodzenia.
- Dwa odpisy pozwu i załączników.

Pozew o rozwód i eksmisję

miejsowość , data

Sąd Okręgowy w

Wydział Cywilny

Powódka: zam. zawód

Pozwany: zam. zawód

POZEW O ROZWÓD I EKSMISJĘ

Wnoszę:

1. O rozwiązanie małżeństwa powódki z pozwanym, zawartego w Urzędzie Stanu Cywilnego w nr aktu małżeństwa – przez rozwód z winy pozwanego
2. O powierzenie powódce władzy rodzicielskiej nad dzieckiem stron, urodzonym W
3. O zobowiązanie pozwanego do ponoszenia kosztów utrzymania dziecka w kwocie zł miesięcznie.
4. O zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kosztów procesu według norm przepisanych.
5. O przeprowadzenie dowodu z akt Sądu Rejonowego Wydział Karny w sygn. akt II K/02

6. O nakazanie eksmisji pozwanego z mieszkania znajdującego się w budynku mieszkalnym położonym w..... ul.

Nadto wnoszę:

7. O wezwanie na rozprawę i przesłuchanie świadków:

..... zam.

..... zam.

Uzasadnienie i dowody na wszystkie żądania:

Podpis

Załączniki:

- Akt małżeński.
- Akt urodzenia dziecka.
- Odpisy pozwu i załączników.

Pozew o alimenty

..... miejscowość, data

Sąd Rejonowy

Wydział Rodzinny w

Powódka: – małoletnia działająca przez matkę zam.

Pozwany: zam.

POZEW O ALIMENTY

W imieniu małoletniej powódki wnoszę:

O zasądzenie od pozwanego na rzecz małoletniej powódki alimentów w kwocie po zł miesięcznie, przy czym te alimenty mają być płatne do dnia 10 każdego miesiąca do rąk – matki powódki, jako jej ustawowej przedstawicielki.

O rozpoznanie sprawy również pod nieobecność przedstawicielki ustawowej małoletniej powódki.

Uzasadnienie:.....

Podpis

Załączniki

Akt urodzenia małoletniej

Odcinek renty matki powódki za miesiąc

Odpis pozwu

Pozew o orzeczenie separacji

miejsowość, data

Sąd Okręgowy

Wydział Cywilny w

Powódka: zam.

Pozwany: zam.

POZEW O SEPARACJĘ

Wnoszę:

O orzeczenie separacji małżonków i pozostających w związku małżeńskim zawartym w dniu roku przed Kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego w nr aktu małżeństwa z winy pozwanego.

O powierzenie wykonywania władzy rodzicielskiej nad małoletnim dzieckiem stron ur. w powódce, z równoczesnym jej ograniczeniem pozwanemu.

O zasądzenie od pozwanego na rzecz małoletniego syna alimentów w wysokości zł miesięcznie płatnych do dnia 10 każdego miesiąca z góry, do rąk jego matki. .

O zasądzenie od pozwanego kosztów procesu.

O dopuszczenie dowodu z zeznań świadka zam. na okoliczności podane w uzasadnieniu pozwu.

Uzasadnienie:

Strony zawarły związek małżeński przed Kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego w w dniu

Dowód: odpis aktu małżeństwa

Z małżeństwa tego w dniu urodziło się dziecko

Dowód: odpis aktu urodzenia

Opisz, dlaczego wnioskujesz, o wszystko powyższe.

Podpis

Załączniki:

- Odpis aktu małżeństwa
- Odpis aktu urodzenia
- Odpis pozwu

Pozew o ustanowienie rozdzielności majątkowej

miejsce, data

Sąd Rejonowy

Wydział Rodzinny w

Powódka: zam.

Pozwany: zam.

POZEW O USTANOWIENIE ROZDZIELNOŚCI MAJĄTKOWEJ

Wnoszę:

O ustanowienie rozdzielności majątkowej powódki i pozwanego,
wynikającej z zawarcia przez nich małżeństwa w dniu r. przed Kierownikiem Urzędu
Stanu Cywilnego w nr aktu małżeństwa

O zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kosztów procesu.

O rozpoznanie sprawy również pod nieobecność powódki.

O wezwanie na rozprawę świadków:

..... zam.

..... zam.

Uzasadnienie:

Strony są małżeństwem. Związek małżeński został zawarty przez nich w dniu r.
w

Dowód: odpis aktu małżeństwa

Strony nie zawierały umowy majątkowej. Strony mieszkały razem i prowadziły wspólne
gospodarstwo domowe. Opisz, co uzasadnia powództwo.

Podpis

Załączniki:

- Odpis aktu małżeństwa
- Odpis pozwu

Pozew o odszkodowanie

miejsowość, data

Sąd Rejonowy

Wydział Cywilny w

Wartość przedmiotu sporu:zł

Powódka:zam., ul.

Pozwany:zam., ul.

POZEW O ODSZKODOWANIE Z WNIOSEM O ZWOLNIENIE Z KOSZTÓW SĄDOWYCH

Wnoszę o:

1. Zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kwotę zł tytułem odszkodowania za utracony zarobek i koszty leczenia z ustawowymi odsetkami od dnia wymagalności roszczenia do dnia zapłaty.
2. Zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kwoty zł jako zadośćuczynienie za doznaną krzywdę i cierpienie fizyczne.
3. Przeprowadzenie dowodu z akt Sądu Rejonowego w, Wydział Karny sygn. akt
4. Nadanie wyrokowi rygoru natychmiastowej wykonalności.
5. Zwolnienie powódki z ponoszenia kosztów sądowych ewentualnie o zasądzenie od pozwanego na rzecz powódki kosztów sądowych wg norm przepisanych.
6. Przeprowadzenie sprawy także w nieobecności powódki.

Uzasadnienie:

Dowody:

Twój podpis

Spis treści

Czym jest przemoc domowa	4
Jeśli doświadczasz przemocy	9
Jak zapewnić sobie bezpieczeństwo	13
Jak prawo chroni przed przemocą	23
Separacja i rozwód	36
Kłopoty finansowe	43
Przykładowe wzory pism	48

Broszurka, którą oddaliśmy do Waszych rąk, powstała w roku 2021 i przedstawia stan prawny aktualny w połowie roku 2021. Jednak zarówno rząd, jak i parlament zapowiadali aktualizację przepisów dotyczących natychmiastowej izolacji sprawcy przemocy domowej, trybu przyznawania alimentów, rozwodów i separacji oraz zmianę ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej. Wszystkie broszurki BABY na bieżąco aktualizujemy na naszej stronie internetowej www.baba.org.pl i prosimy, by sprawdzić w naszym serwisie, czy wszystkie treści z naszej broszury nadal są zgodne z obowiązującym stanem prawnym.

W BABIE także udzielamy bezpłatnych porad prawnych i wsparcia psychologicznego. Podajemy także telefony i kontakty do współpracujących z nami czy też znanych nam instytucji samorządowych, państwowych i organizacji pozarządowych, w których znajdziecie pomoc. Polecamy je też z całą mocą i rekomendujemy. Zarówno te w Zielonej Górze, województwie lubuskim jak i w kraju.

Nie jesteście sami w kłopotach i nieszczęściu – jest wielka rzesza ludzi dobrej woli, którzy będą wspierać Was i Wasze dzieci w walce o bezpieczne, spokojne i szczęśliwe życie!

