

NIEBIESKA KARTA  
WZÓR

.....  
(miejsowość, data)

.....  
(pieczęć podmiotu, o którym mowa  
w art. 9d ust. 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r.  
o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie,  
wypełniającego formularz "Niebieska Karta - A")

I. DANE OSOBY, CO DO KTÓREJ ISTNIEJE PODEJRZENIE, ŻE JEST DOTKNIĘTA PRZEMOCĄ W RODZINIE

1. Imię i nazwisko: .....

2. Imiona rodziców: .....

3. Miejsce zamieszkania:

kod pocztowy: ..... miejscowość: ..... województwo: .....

ulica: ..... numer domu: ..... numer mieszkania: .....

numer telefonu: .....

4. Aktualny adres pobytu:

kod pocztowy: ..... miejscowość: ..... województwo: .....

ulica: ..... numer domu: ..... numer mieszkania: .....

numer telefonu: .....

II. INFORMACJA DOTYCZĄCA ZGŁOSZENIA PODEJRZENIA STOSOWANIA PRZEMOCY W RODZINIE

1. Zgłaszający:

osoba, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie:

.....  
.....

2. Zgłaszający:

inna osoba (np. rodzic, opiekun prawny, opiekun faktyczny, osoba najbliższa, świadek):

.....  
.....  
.....

1) imię i nazwisko: .....

2) miejsce zamieszkania:

kod pocztowy: ..... miejscowość: ..... województwo: .....

ulica: ..... numer domu: ..... numer mieszkania: .....

numer telefonu: .....

### III. DANE OSOBY, WOBEC KTÓREJ ISTNIEJE PODEJRZENIE, ŻE STOSUJE PRZEMOC W RODZINIE

1. Imię i nazwisko: .....

2. Miejsce zamieszkania:

kod pocztowy: ..... miejscowość: ..... województwo: .....

ulica: ..... numer domu: ..... numer mieszkania: .....

numer telefonu: .....

3. Stosunek pokrewieństwa z osobą, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie:

.....

### IV. CZY OSOBA, WOBEC KTÓREJ ISTNIEJE PODEJRZENIE, ŻE STOSUJE PRZEMOC W RODZINIE, ZACHOWYWAŁA SIĘ W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB:

Formy przemocy w rodzinie Wobec dorosłych Wobec dzieci:

**Stosowała przemoc fizyczną, w tym: TAK NIE wobec kogo\* TAK NIE wobec kogo\***

popychanie

uderzanie

wykręcanie rąk

duszenie

kopanie

spoliczkowanie

inne (podać jakie)

**Uszkodzenia ciała, w tym: TAK NIE wobec kogo\* TAK NIE wobec kogo\***

zasinienia

zadrapania

krwawienia

oparzenia

inne (podać jakie)

**Stosowała przemoc psychiczną, w tym: TAK NIE wobec kogo\* TAK NIE wobec kogo\***

izolację

wyzwiska

ośmieszanie

groźby

kontrolowanie

ograniczanie kontaktów

krytykowanie

poniżanie

demoralizację

ciągłe niepokojenie

inne (podać jakie)

**Stosowała przemoc seksualną, w tym: TAK NIE wobec kogo\* TAK NIE wobec kogo\***

zmuszanie do obcowania płciowego i innych czynności seksualnych

**Inny rodzaj zachowań, w tym: TAK NIE wobec kogo\* TAK NIE wobec kogo\***

niszczenie/uszkodzenie mienia

zabór/przywłaszczenie mienia

groźba karalna/znieważenie

zmuszanie do picia alkoholu

zmuszanie do zażywania środków odurzających lub substancji psychotropowych oraz niezleconych przez lekarza

leków

inne działające na szkodę najbliższych

(podać jakie)

\* Na przykład: żony, męża, partnera, partnerki, matki, ojca, córki, syna.

#### V. OD JAK DAWNA TE ZACHOWANIA MAJĄ MIEJSCE

.....  
.....  
.....

#### VI. ZACHOWANIE

Zachowanie się osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie/Osoba, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie

TAK NIE TAK NIE

trudność nawiązania kontaktu

spokojny/-na

płaczliwy/-wa

zastraszony/-na

unika rozmów

agresywny/-na

stawia opór Policji

#### VII. OPIS MIEJSCA ZDARZENIA

(np. szkody, zniszczone sprzęty, nieporządek, rozbite szkło, uszkodzone drzwi, brud, ślady krwi, ślady spożywania alkoholu, wyczuwalna woń alkoholu, inne)

.....  
.....  
.....

#### VIII. ŚWIADKOWIE STOSOWANIA PRZEMOCY W RODZINIE

Świadek I

1. Imię i nazwisko: .....

2. Miejsce zamieszkania:

kod pocztowy: ..... miejscowość: ..... województwo: .....

ulica: ..... numer domu: ..... numer mieszkania: .....

numer telefonu: .....

Świadek II

1. Imię i nazwisko: .....

2. Miejsce zamieszkania:

kod pocztowy: ..... miejscowość: ..... województwo: .....

ulica: ..... numer domu: ..... numer mieszkania: .....

numer telefonu: .....

Świadek III

1. Imię i nazwisko: .....

2. Miejsce zamieszkania:

kod pocztowy: ..... miejscowość: ..... województwo: .....

ulica: ..... numer domu: ..... numer mieszkania: .....

numer telefonu: .....

IX. CZY OSOBA, WOBEC KTÓREJ ISTNIEJE PODEJRZENIE, ŻE STOSUJE PRZEMOC W RODZINIE, BYŁA JUŻ KIEDYKOLWIEK KARANA ZA PRZESTĘPSTWO Z UŻYCIEM PRZEMOCY LUB GROŹBY JEJ UŻYCIA:

TAK  NIE  NIE USTALONO

X. CZY W STOSUNKU DO OSOBY, WOBEC KTÓREJ ISTNIEJE PODEJRZENIE, ŻE STOSUJE PRZEMOC W RODZINIE, SĄD ZASTOSOWAŁ DOZÓR KURATORA SĄDOWEGO:

TAK  NIE  NIE USTALONO

XI. CZY OSOBA, WOBEC KTÓREJ ISTNIEJE PODEJRZENIE, ŻE STOSUJE PRZEMOC W RODZINIE, NADUŻYWA ALKOHOŁU:

TAK  NIE  NIE USTALONO

XII. CZY OSOBA, WOBEC KTÓREJ ISTNIEJE PODEJRZENIE, ŻE STOSUJE PRZEMOC W RODZINIE, NADUŻYWA ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH, SUBSTANCJI PSYCHOTROPOWYCH LUB LEKÓW:

TAK  NIE  NIE USTALONO

XIII. CZY OSOBA, WOBEC KTÓREJ ISTNIEJE PODEJRZENIE, ŻE STOSUJE PRZEMOC W RODZINIE, BYŁA LECZONA PSYCHIATRYCZNIE:

TAK  NIE  NIE USTALONO

XIV. CZY OSOBA, WOBEC KTÓREJ ISTNIEJE PODEJRZENIE, ŻE STOSUJE PRZEMOC W RODZINIE, POSIADA BROŃ:

TAK  NIE  NIE USTALONO

XV. CZY W ZWIĄZKU ZE STOSOWANIEM PRZEMOCY W RODZINIE BYŁY PODEJMOWANE NASTĘPUJĄCE DZIAŁANIA:

powiadomienie i interwencje Policji

powiadomienie prokuratury

zatrzymanie

- dozór Policji
- wydanie zakazu kontaktowania się z określonymi osobami
- wydanie zakazu zbliżania się do określonych osób
- wydanie postanowienia o obowiązku opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym
- tymczasowe aresztowanie
- wszczęcie postępowania karnego lub innego postępowania sądowego (jakiego? np. rozwodowego, rodzinnego)

- 
- poddanie wykonywania władzy rodzicielskiej stałemu nadzorowi kuratora sądowego
  - odebranie dziecka w razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia w związku z przemocą w rodzinie
  - zobowiązanie do poddania się leczeniu odwykowemu (w stosunku do kogo?)

- 
- leczenie innych uzależnień (jakich, w stosunku do kogo?) .....
  - zobowiązanie do uczestnictwa w programach oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych (nałożone przez kogo?)

- 
- udzielono pomocy medycznej
  - inne działania (jakie?)

XVI. DZIAŁANIA PODJĘTE PRZEZ POLICJĘ

Działania podjęte przez Policję Osoba, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie  
Osoba, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie

TAK NIE TAK NIE

pouczenie

środki przymusu bezpośredniego (jakie?).....

badanie na zawartość alkoholu w organizmie ..... (wynik)

izba wytrzeźwień

policyjne pomieszczenia dla osób zatrzymanych/do wytrzeźwienia

policyjne pomieszczenia dla osób zatrzymanych

policyjna izba dziecka

XVII. DANE DOTYCZĄCE RODZINY

Inne osoby pozostające we wspólnym gospodarstwie z osobą, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie:

Lp. Imię i nazwisko Stosunek pokrewieństwa Wiek Czym się zajmuje\*

1

2

3

4

\* Zawód, miejsce pracy, w przypadku dzieci - szkoła/klasa.

XVIII. INFORMACJE DOTYCZĄCE STANU ZDROWIA OSOBY, CO DO KTÓREJ ISTNIEJE PODEJRZENIE, ŻE JEST DOTKNIĘTA PRZEMOCĄ W RODZINIE

1. Stan psychiczny:

pobudzony/-na  ospały/-ta/apatyczny/-na  płaczący/-wa

agresywny/-na  lękliwy/-wa  inny/-na (jaki/-ka?)

2. Porozumiewanie się:

chętnie nawiązuje kontakt  trudno nawiązuje kontakt

- małomówny/-na  jąka się
  - krzyczy  wypowiada się nielogicznie
  - odmawia odpowiedzi na zadawane pytania
  - porozumiewa się niewerbalnie (np. językiem migowym, gestami, piktogramami itp.)
- .....

Reakcja na osobę towarzyszącą (szczególnie ważne w przypadku dzieci):

.....

.....

.....

3. Rodzaje uszkodzeń:

- skaleczenia  ślady nakłucia  ślady ugryzienia
- otarcia naskórka  siniaki  krwawienia
- ślady oparzenia  zwichnięcia  złamania kości

4. Stan higieny:

- Skóra:  czysta  brudna
- wysuszona  odmrożona
- odparzona  odleżyny
- pieluszkowe zapalenie skóry
- Włosy:  czyste  brudne
- wszawica  łysienie/włosy powyrywane
- ciemieniucha

5. Inne objawy podejrzenia stosowania przemocy w rodzinie/zaniedbania:

- strój brudny/nieadekwatny do pory roku  waga/wzrost nieadekwatne do wieku
- rozwój nieadekwatny do wieku  wyniszczenie organizmu
- odwodnienie  ponawianie zgłoszeń do lekarza
- niekorzystanie z pomocy lekarza mimo przewlekłej choroby
- niestosowanie się do wcześniejszych zaleceń lekarskich

6. Obrażenia i objawy spójne z wersją przedstawioną przez osobę, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie:

TAK  NIE

7. W przypadku dziecka obrażenia i objawy spójne również z wersją przedstawioną przez rodzica lub opiekuna prawnego lub opiekuna faktycznego:

TAK  NIE

8. Konieczność przeprowadzenia konsultacji specjalistycznej:

TAK  NIE

9. Podjęte leczenie:

- przyjęto na oddział szpitalny (jaki?) .....
- skierowano do szpitala (jakiego?) .....
- udzielono pomocy ambulatoryjnej  odesłano do domu
- inne (jakie?) .....

10. Poinformowano o możliwości otrzymania zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z przemocą w rodzinie na podstawie rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 22 października 2010 r. w sprawie wzoru zaświadczenia lekarskiego o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy w rodzinie (Dz. U. Nr 201, poz. 1334).

TAK  NIE

11. Wydano zaświadczenie lekarskie:

TAK  NIE

12. Wydano skierowanie na badanie lekarskie:

TAK  NIE

13. Wydano zwolnienie lekarskie od pracy:

TAK  NIE

**XIX. PODJĘTE DZIAŁANIA INTERWENCYJNE**

1. Działania zmierzające do zapewnienia bezpieczeństwa osobie, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie:

powiadomienie Policji  udzielenie pomocy socjalnej

udzielenie pomocy medycznej

(w przypadku przemocy seksualnej należy działać zgodnie z procedurą postępowania Policji i placówki medycznej)

inne (jakie?) .....

2. Działania zmierzające do zapewnienia bezpieczeństwa osobie, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, poprzez zapewnienie jej miejsca w placówce całodobowej:

specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie

ośrodka wsparcia

ośrodka interwencji kryzysowej

domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży

szpitalu

innych (jakich?) .....

3. Działania zmierzające do udzielenia pomocy dzieciom

.....  
.....  
.....

4. Przekazanie informacji organom właściwym do prowadzenia postępowania przygotowawczego

.....  
.....  
.....

5. Inne (jakie?)

.....  
.....  
.....

**XX. WNIOSKI PRZEDSTAWICIELA PODMIOTU WYPEŁNIAJĄCEGO FORMULARZ**

.....  
.....  
.....

**XXI. DODATKOWE INFORMACJE**

.....  
.....  
.....

.....

*(podpis przedstawiciela podmiotu wypełniającego)*

formularz "Niebieska Karta - A")

.....  
(data wpływu formularza "Niebieska Karta - A"  
do przewodniczącego zespołu interdyscyplinarnego)

1 Części I-XV, XVII i XIX-XXI wypełniają przedstawiciele wszystkich pomiotów wymienionych w art. 9d ust. 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

Część XVI dodatkowo wypełnia przedstawiciel Policji.

Część XVIII dodatkowo wypełnia przedstawiciel ochrony zdrowia.

ZAŁĄCZNIK Nr 2

WZÓR

NIEBIESKA KARTA - B

POUCZENIE DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ W RODZINIE

Co to jest przemoc w rodzinie?

Przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

Kto może być ofiarą przemocy w rodzinie?

- współmałżonkowie
- partnerzy w związkach nieformalnych
- dzieci
- osoby starsze
- osoby niepełnosprawne

Najczęstsze formy przemocy w rodzinie to:

Przemoc fizyczna:

- bicie, popychanie, kopanie, duszenie, bicie przedmiotami, parzenie, policzkowanie...

Przemoc psychiczna:

- wyśmiewanie, szydzenie, lżenie, okazywanie braku szacunku, poddawanie stałej krytyce, kontrolowanie i ograniczanie kontaktu z bliskimi...

Przemoc seksualna:

- wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi...

Inny rodzaj zachowań:

- zmuszanie do oddawania uzyskiwanych środków finansowych, uniemożliwienie podjęcia pracy, niezaspakajanie podstawowych potrzeb materialnych...
- niszczenie rzeczy osobistych



- demolowanie mieszkania
- wnoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie
- pozostawianie bez opieki osoby, która z powodu choroby, niepełnosprawności bądź wieku nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb
- zmuszanie do picia alkoholu
- zmuszanie do zażywania środków odurzających, substancji psychotropowych lub leków

### **PAMIĘTAJ!!!**

**Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich. Jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc. Prawo stoi po Twojej stronie!**

Jeżeli doznajesz takich zachowań, powiadom:

- Policję, dzwoniąc na numer 997 lub 112,
- prokuraturę.

Policjant ma obowiązek:

- \* zapewnienia bezpieczeństwa (art. 15a ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji - policjanci, wykonując czynności, mają prawo zatrzymywania sprawców przemocy w rodzinie stwarzających bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego);
- \* przekazania informacji o interweniujących policjantach (stopień, imię i nazwisko oraz numer identyfikacyjny policjantów, nazwa i siedziba jednostki, w której pełnią służbę);
- \* przekazania, na wniosek sądu lub prokuratury, dokumentacji policyjnej jako dowodów w postępowaniu;
- \* uczestniczenia, na wniosek sądu, jako świadkowie w sprawie karnej.

Prokurator w toku postępowania przygotowawczego ma prawo do:

- \* oddania podejrzanego pod dozór Policji z zakazem kontaktowania się z pokrzywdzonym;
- \* oddania podejrzanego pod dozór Policji zamiast zastosowania tymczasowego aresztowania, pod warunkiem że oskarżony w wyznaczonym terminie opuści lokal zajmowany wspólnie z pokrzywdzonym oraz określi miejsce swojego pobytu;
- \* nakazania podejrzanemu opuszczenia lokalu mieszkalnego zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym - jeżeli zachodzi uzasadniona obawa, że oskarżony ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy wobec tej osoby, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa groził.

Polskie prawo ściga sprawców przestępstw przeciwko osobom bliskim za:

- znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny - art. 207 k.k.;
- uderzenie człowieka lub naruszenie jego nietykalności cielesnej w inny sposób - art. 217 k.k. (ściganie przestępstwa odbywa się z oskarżenia prywatnego);
- pozbawienie człowieka wolności - art. 189 k.k.;
- grożenie innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona - art. 190 k.k. (ścigane na wniosek pokrzywdzonego);
- wzbudzanie u innej osoby uzasadnionego okolicznościami poczucia zagrożenia lub naruszenie jej prywatności poprzez uporczywe nękanie - art. 190a § 1 k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego);
- stosowanie przemocy lub groźby bezprawnej, w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia określonego stanu - art. 191 k.k.;

- utrwalanie wizerunku nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej, przez użycie wobec niej przemocy, groźby bezprawnej lub podstępny, albo rozpowszechnienie wizerunku nagiej osoby lub w trakcie czynności seksualnej bez jej zgody - art. 191a k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego);
- doprowadzenie innej osoby do obcowania płciowego przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem (zgwałcenie) oraz doprowadzenie w ten sam sposób innej osoby do poddania się innej czynności seksualnej lub wykonania takiej czynności - art. 197 k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego); /UWAGA! Przepięstwo to popełnia również małżonek, który dopuszcza się zgwałcenia współmałżonka!;/
- spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu w postaci: pozbawienia człowieka wzroku, słuchu, mowy, zdolności płodzenia bądź innego ciężkiego kalectwa, ciężkiej choroby nieuleczalnej lub długotrwałej, choroby realnie zagrażającej życiu, trwałej choroby psychicznej, całkowitej lub znacznej trwałej niezdolności do pracy w zawodzie lub trwałego, istotnego zeszpecenia lub zniekształcenia ciała - art. 156 k.k.;
- spowodowanie naruszenia czynności narządu ciała lub rozstroju zdrowia, w wyniku którego pokrzywdzonym jest osoba najbliższa - art. 157 § 1 i 2 k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego);
- uporczywe uchylanie się od wykonania ciążącego z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego obowiązku opieki przez niełożenie na utrzymanie osoby najbliższej lub innej osoby i przez to narażanie jej na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych (uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego) - art. 209 k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego, organu opieki społecznej lub innego właściwego organu);
- kradzież lub kradzież z włamaniem na szkodę osoby najbliższej - art. 278 k.k. i art. 279 k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego);
- niszczenie, uszkodzenie cudzej rzeczy lub czynienie jej niezdatną do użytku - art. 288 k.k. (ściganie na wniosek pokrzywdzonego);
- porzucenie wbrew obowiązkowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny - art. 210 k.k.;
- uprowadzenie lub zatrzymanie małoletniego poniżej lat 15 albo osoby nieporadnej ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, wbrew woli osoby powołanej do opieki lub nadzoru - art. 211 k.k.;
- obcowanie płciowe z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszczenie się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadzenie jej do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania - art. 200 k.k.;
- rozpijanie małoletniego, przez dostarczanie mu napoju alkoholowego, ułatwianie jego spożycia, lub nakłanianie go do spożycia takiego napoju - art. 208 k.k.

Masz też prawo do złożenia na Policji lub w prokuraturze zawiadomienia o popełnieniu przestępnstwa przez osobę, która krzywdzi Ciebie i Twoją rodzinę.

### **PAMIĘTAJ!!!**

Sprawca przemocy wobec bliskich, gdy czuje się bezkarny, prawdopodobnie nie zmieni się, będzie dalej stosował przemoc, bez względu na składane obietnice; następnym razem może być znacznie gorzej.

Jeżeli jednak zaufasz jego deklaracjom o zmianie zachowania wobec Ciebie/Twojej rodziny i zechcesz się wycofać, pamiętaj, że złożone przez Ciebie dotychczas zeznania nie będą mogły być wykorzystane przez prawne instytucje działające po to, aby Ci pomóc. Dlatego zanim podejmiesz taką decyzję, zastanów się i skonsultuj ją z psychologiem, terapeutą lub inną osobą pomagającą ofiarom przemocy w rodzinie, np. w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy rodzinie, ośrodku interwencji kryzysowej.

### **PAMIĘTAJ!!!**

Zahamowanie przemocy w rodzinie jest możliwe - możesz z nią walczyć i uzyskać pomoc dla siebie i swoich bliskich. Jak to możliwe?

Zrób dwa kroki:

1. Krok pierwszy - zanotuj przebieg zdarzenia (pamięć bywa zawodna):

Kto Cię skrzywdził? (imię i nazwisko) .....

Kim jest dla Ciebie sprawca przemocy w rodzinie? (Podać kto - mąż, żona, partner, partnerka, ojciec, matka, brat, siostra, syn, córka, inne) .....

.....

Kiedy to się stało? data ..... godzina ..... miejsce .....

Na czym polegała przemoc? (awantura, krzyk, lżenie, bicie, kopanie, rzucanie sprzętami, niszczenie sprzętów, bicie dzieci, groźby pobicia, groźby zabicia, wyrzucanie z domu, inne - podać jakie?)

.....

.....

.....

Kto widział, słyszał przebieg zdarzenia? .....

Kto interweniował? (imię i nazwisko policjanta, jego numer służbowy, jednostka)

.....

.....

.....

Czy po raz pierwszy Policja interweniuje w Twoim domu w takiej sprawie?

TAK  NIE

Jak często dochodzi do przemocy w Twoim domu? (raz w miesiącu, raz na tydzień, częściej)

.....

.....

.....

Kiedy to się wydarzyło poprzednim razem? .....

Czy przemoc w rodzinie towarzyszy picie alkoholu?

TAK  NIE

Czy zawsze krzywdzi Cię ten sam sprawca?

TAK  NIE

Czy sprawca był już karany sądownie za czyn podobny?

TAK  NIE

Czy wobec sprawcy sąd zastosował dozór kuratora sądowego?

TAK  NIE

2. Krok drugi - do kogo możesz zwrócić się o pomoc?

Czy kiedykolwiek korzystałeś/korzystałaś z pomocy instytucji lub organizacji obowiązanych do udzielania pomocy?

TAK  NIE

Jeżeli: "TAK", to z pomocy jakich instytucji lub organizacji?

.....

.....

.....

Jeżeli: "NIE", to poniżej podajemy Ci nazwy instytucji i organizacji, z których pomocy możesz skorzystać i się do nich zwrócić:

- \* Ośrodki pomocy społecznej - pomogą Ci w sprawach socjalnych, bytowych i prawnych.
- \* Powiatowe centra pomocy rodzinie - pomogą Ci w zakresie prawnym, socjalnym, terapeutycznym lub udzielą informacji na temat instytucji lokalnie działających w tym zakresie w Twojej miejscowości.
- \* Ośrodki interwencji kryzysowej - zapewnią schronienie Tobie i Twojej rodzinie, gdy jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, udzielą Ci pomocy i wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej, a także opracują plan pomocy.
- \* Ośrodki wsparcia - zapewnią schronienie Tobie i Twojej rodzinie, gdy jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, udzielą Ci pomocy i wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej.
- \* Specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie - zapewnią bezpłatne schronienie Tobie i Twojej rodzinie, gdy jesteś ofiarą przemocy w rodzinie, oraz udzielą Ci specjalistycznej pomocy, w tym: pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej, terapeutycznej i medycznej, oraz wsparcia w przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej, a także opracują plan pomocy.
- \* Prokuratura, Policja - możesz tam złożyć zawiadomienie o przestępstwie znęcania się popełnionym na Twoją szkodę lub na szkodę Twoich bliskich i poprosić o udzielenie podstawowej informacji prawnej.
- \* Sąd rodzinny i opiekuńczy - możesz tam złożyć pozew w sprawach rodzinnych lub wnioski dotyczące spraw opiekuńczych Twoich dzieci.
- \* Ochrona zdrowia - możesz tam uzyskać zaświadczenie lekarskie o doznanych obrażeniach, poprosić o pomoc lekarską, spytać o adresy specjalistycznych poradni lekarskich.
- \* Komisje rozwiązywania problemów alkoholowych - jeżeli przemocy w Twoim domu towarzyszy picie alkoholu, możesz zwrócić się do nich z wnioskiem o skierowanie sprawcy przemocy na leczenie odwykowe lub uzyskać inną pomoc związaną z nadużywaniem przez niego alkoholu.

Na Twoim terenie funkcjonują lokalne placówki udzielające pomocy ofiarom przemocy w rodzinie:

**Lp. Nazwa instytucji/organizacji Adres instytucji/organizacji Telefon Adres mailowy**

Możesz zadzwonić również pod numery telefonów:

- \* Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" tel. 801 12 00 02 (płatny pierwszy impuls, linia czynna od poniedziałku do soboty w godzinach 800-2200, w niedziele i święta w godzinach 800-1600), tel. (22) 666 28 50 - dyżur prawny (linia płatna, czynna w poniedziałek i wtorek w godzinach 1700-2100), Poradnia e-mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info.
- \* Policyjnego Telefonu Zaufania tel. 800 120 226 (linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych, czynna codziennie w godzinach od 930 do 1530, od godz. 1530 do 930 włączony jest automat).

## **WAŻNE**

Na skutek wszczęcia procedury "Niebieskie Karty" informacja dotycząca Twojej sytuacji rodzinnej zostanie przekazana przewodniczącemu zespołu interdyscyplinarnego, który podejmie dalsze działania.

Zawsze możesz wzywać Policję na interwencję, poinformować prokuraturę oraz zwrócić się o pomoc do podmiotu/organizacji realizujących działania na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Możesz również poprosić dzielnicowego, aby przyszedł do Twojego domu i udzielił stosownej pomocy i niezbędnych informacji.