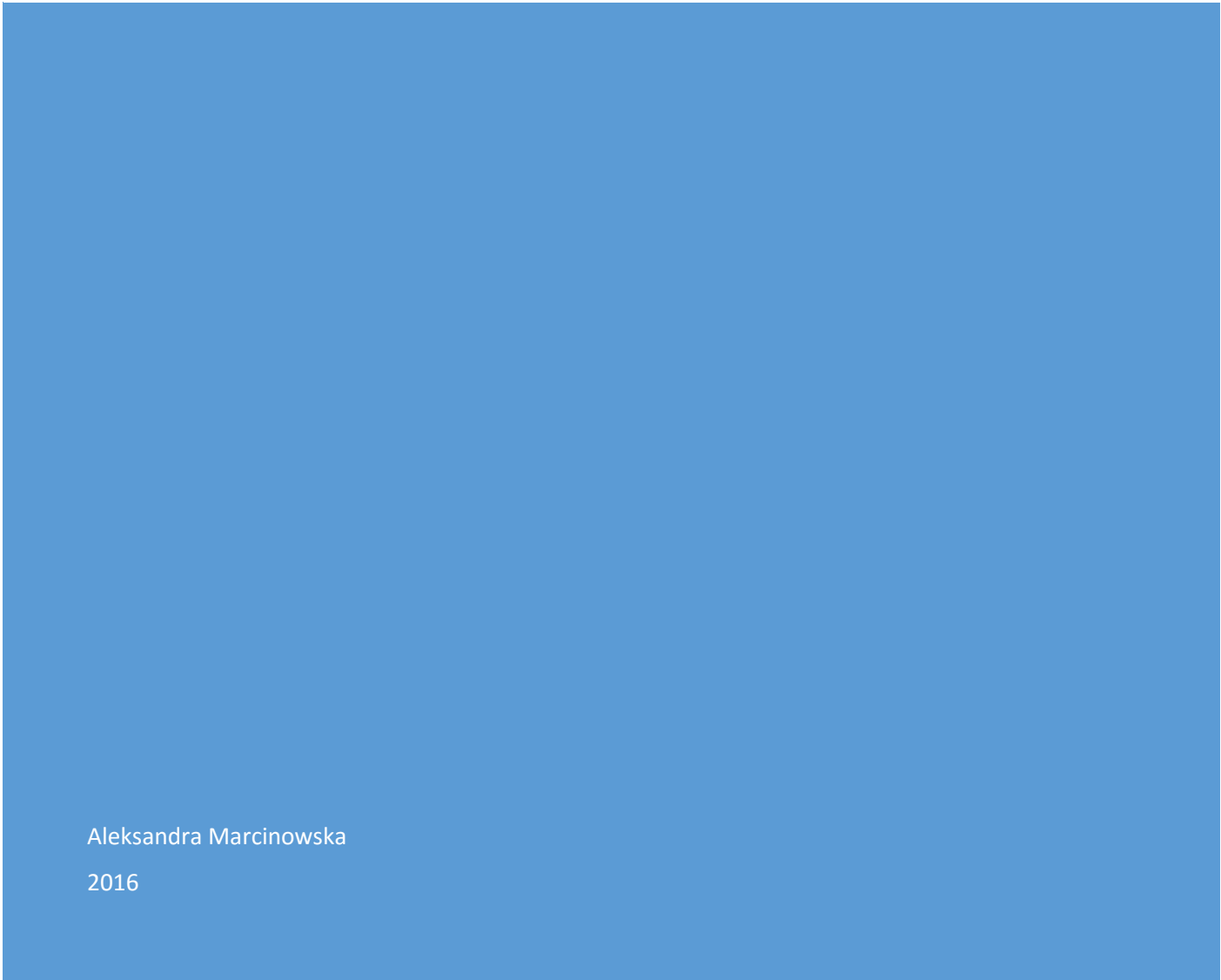


INFORMATOR
DLA KOBIET -
OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ
W WIELKIEJ BRYTANII
2016



Aleksandra Marcinowska

2016

Do Czytelników

Szanowni Państwo,

Pojawia się wiele pytań dotyczących przemocy domowej, agresji i związanych z tym zagadaniem.

Postanowiłam przygotować dla Państwa informator w języku polskim, aby odpowiedzieć na Państwa pytania, wskazać różnice oraz skutki przemocy domowej.

Zebrałam informacje z różnych serwisów i stron internetowych umieszczając je w jednym miejscu tak, by mieli Państwo łatwy dostęp do informacji w języku ojczystym.

Często nieznajomość prawa rodzinnego w Wielkiej Brytanii, bariera językowa, brak umiejętności wyszukiwania informacji powoduje, że jesteśmy pozostawieni sami sobie.

Mam nadzieję, iż niniejszy informator rozwieje wiele wątpliwości i będzie odpowiedzią na Państwa pytania.

Łączę pozdrowienia,

Aleksandra

Ekspert ds. Przemocy w rodzinie w Wielkiej Brytanii

General Enquiries

Tel: (01274) 666241

Fax: (01274) 667057

office@bradfordwomensaid.org.uk

Refuge and Children's Services

Tel: (01274) 660052

Fax: (01274) 669937

refuge@bradfordwomensaid.org.uk

On Call

Tel: 07951 084 744

5pm - 10pm Monday - Friday

9am - 9pm weekends and bank holidays

Outreach

Tel: (01274) 666241 - poproś Aleksandrę – lub napisz

aleksandra@bradfordwomensaid.org.uk

Fax: (01274) 667057

outreach@bradfordwomensaid.org.uk

Admin and Finance

Tel: (01274) 666542

Fax: (01274) 667057

admin@bradfordwomensaid.org.uk

Resettlement

Tel: (01274) 669574

Fax: (01274) 667057

resettlement@bradfordwomensaid.org.uk

1. Statystyki – Wielka Brytania

Informacje ogólne

Dane British Crime Survey (BCS) pokazują, iż około 635.000 przypadków przemocy domowej w Anglii i Walii stanowiły kobiety.

Dane pokazują, iż 81% ofiar przestępstw dotyczących przemocy domowej to kobiety, a 19% ofiar przemocy domowej to mężczyźni.

Przemoc Domowa

Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody



1. Dane ogólne – Wielka Brytania¹

Co tydzień w Anglii i Walii dwie kobiety są pozbawiane życia w wyniku przemocy domowej przez obecnego lub byłego partnera

Co trzy dni jedna kobieta jest pozbawiana życia w wyniku przemocy domowej w Anglii i Walii

8% kobiet regularnie doświadcza przemocy domowej²

Jedna na trzy kobiety na świecie doznaje przemocy z rąk partnera

Co minutę policja w Wielkiej Brytanii otrzymuje wezwanie o pomocy dot. przemocy domowej

Tylko 35% ze 100% przypadków przemocy domowej jest zgłaszane na policję

Dane pokazują, iż zanim kobieta złoży doniesienie na policję o popełnienie przestępstwa, jest zaatakowana przez swego oprawcę aż 35 razy (średnio)

Dzieci³

20% dzieci w Wielkiej Brytanii jest narażonych na przemoc domową. W 90% przypadków przemocy domowej doświadczanej przez matkę w gospodarstwach rodzinnych, dzieci były w tym samym lub sąsiednim pokoju.



¹ UK National Statistics, 2015

² Crime Survey of England and Wales, 2013/14

³ Radford i wsp. NSPCC, 2011

2. Statystyki - Polska

Dane za rok 2015

Liczba wypełnionych formularzy „Niebieska Karta”	75 495 (w tym 61 133 wszczynających procedurę i 14 362 dotyczących kolejnych przypadków w trakcie procedury)
Ogólna liczba ofiar przemocy	97501
Liczba ofiar - kobiet	69 376
Liczba ofiar - mężczyzn	10 733
Liczba ofiar - małoletnich	17 392
Ogólna liczba osób podejrzewanych o przemoc	76 034
Liczba podejrzewanych sprawców - kobiet	5 244
Liczba podejrzewanych sprawców - mężczyzn	70 484
Liczba podejrzewanych sprawców - nieletnich	306
Ogólna liczba podejrzewanych sprawców będących pod wpływem alkoholu	48 841
Podejrzewani sprawcy pod wpływem alkoholu - kobiety	1 972
Podejrzewani sprawcy pod wpływem alkoholu - mężczyźni	46 830
Podejrzewani sprawcy pod wpływem alkoholu - nieletni	39
Liczba dzieci umieszczonych w nie zagrażającym im miejscu (np. rodzina zastępcza, dalsza rodzina, placówka opiekuńcza)	275

3.Przemoc to nie to samo, co agresja - artykuł⁴.

To, co odróżnia przemoc od agresji, to przewaga sił jednej ze stron. W przemocy jest ona zawsze po stronie sprawcy, w przypadku agresji - zrównoważona.

Zachowanie agresywne może:

- zawierać intencje: "zaraz ci dołożę", "popamiętasz", "myślisz, że jesteś taki mocny - przekonasz się, że nie...", "nauczę cię rozumu", "zapamiętaj człowieku",
- naruszać prawa i dobra jednostki poprzez: bicie, popychanie, obrażanie, gryzienie, kopanie, wyzywanie, krzyczenie, wyzwiska, itp.,
- powodować ból, cierpienie oraz szkody, co jest oczywiste, bo agresja ma swoją siłę, dynamikę i "ładunek emocjonalny". I jest nakierowana na obiekt, który ma "oberwać".

Siły obu stron są jednak wyrównane. Każdy ma szansę wygrać. Świetnie tę sprawę wyczuwał i rozumiał Janusz Korczak, który gdy widział silniejszego i słabszego, zawsze interweniował z propozycją: "jeśliś taki silny - zmierz się ze mną" lub gdy spotykał "godnych siebie przeciwników" organizował "ring", ustalał "zasady", wyznaczał "sędziów" i "reguły" walki.

Rozróżnienie przemocy od agresji jest ważne, bo od tego, z którym ze zjawisk mamy do czynienia, będzie zależało ewentualne dalsze działanie.

Jeśli, bowiem, ktoś stosuje wobec kogoś przemoc, to siły ofiary są mniejsze, niż sprawcy. Stąd konieczność dobrania takich działań obronnych, które będą chroniły bezpieczeństwo i zdrowie ofiary. W większości przypadków wymaga to interwencji z zewnątrz. Bardzo często, w sytuacji przemocy ucieczka jest jedną z najrozsądniejszych strategii obronnych. Warto jednak, pamiętać, by po znalezieniu bezpiecznego miejsca, podjąć działania zmierzające do zatrzymania przemocy w przyszłości.

Gdy siły obu stron są równe i dochodzi do zachowań agresywnych, możemy mówić o sytuacji konfliktowej.

Każda z zaangażowanych osób ma szansę na wygraną i realizację swoich interesów. Może przeanalizować sytuację, wybrać strategię i podjąć korzystne dla siebie działania.

Ofiara przemocy takiej możliwości wyboru nie ma - jeśli podejmie walkę, zawsze przegra.

Należy zawsze wiele uwagi poświęcić bezpieczeństwu i dążyć do uniknięcia dalszego doznania przemocy. Bezwzględnie trzeba bronić się przed powtórным doznawaniem przemocy, ponieważ każdy kolejny akt przemocy wpływa negatywnie na psychiczne i fizyczne zdrowie ofiary.

Warto pamiętać, że przemoc zabiera moc (czyli siłę).

A moc stanowi "paliwo" do życia i działania.

⁴ <https://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/7-przemoc-a-agresja>

Trzeba więc, z całych sił, bronić się przed doznawaniem przemocy.

Warto też wnikliwie przemyśleć i rozważyć podsuwane przez sprawcę, świadków, a nie kiedy nieorientowanych przedstawicieli różnych służb i instytucji propozycje podjęcia rozmów wyjaśniających i ustalających, mediacji i negocjacji. Z licznych doświadczeń wynika bowiem, że w związkach, gdzie dochodzi do aktów przemocy ich działanie może być mało skuteczne, a niejednokrotnie przyczynić się jeszcze do pogorszenia sytuacji osoby słabszej. Może ona "dla świętego spokoju" zgodzić się na niekorzystne dla siebie rozwiązanie lub ze strachu przed odwetem sprawcy przytakiwać mu i podejmować nieopłacalne dla siebie zobowiązania.

Przykład: Krystyna, zachęcona przez prawników, zgodziła się na mediację z mężem, który ją bił (przemoc fizyczna). Liczyła, że mąż doceni jej chęć porozumienia, przeprosi i zapewni o poprawie zachowania. Niestety, w trakcie, powiedział, że to on jest poszkodowany i oczekuje zadośćuczynienia od Krystyny za to, że niesłusznie ciąga go po sądach.. Dał jej też do zrozumienia, że musi liczyć się z poważnymi konsekwencjami z jego strony, jeśli nadal będzie "upierała się przy swoim". Tak ją to zszokowało, że zupełnie straciła pewność siebie. W efekcie, zgodziła się na wszystko i podpisała jakieś papiery - sama już nie wie co.

Przykład agresji: Mąż i żona pokłócili się bardzo i żona uderzyła męża w twarz. On jednak nie pozostał żonie dłużny i ntychmiast oddał uderzenie. Oboje się popłakali i mieli czerwone ślady na twarzy. Oskarżali się wzajemnie o wywołanie kłótni. Krzyczeli na siebie i wymawiali obraźliwe słowa.

Przykład przemocy: Mężczyzna zdenerwował się na swoją żonę. Krzyczał na nią, a ona płakała i prosiła, aby się uspokoił. Jeszcze bardziej go to rozżłościło. Potrząsał nią, popychał i w końcu uderzył. Żona miała podbite oko, siniaki na całym ciele i mocno spuchniętą rękę - okazało się, że jest złamana. Mąż był zdziwiony, że jest taka "krucha" - przecież ją tylko "dotknął".

Wanda Paszkiewicz, Anna Wiechcińska

4.Czy przemoc to tylko bicie???

Poznaj rodzaje przemocy domowej

Przemoc domowa to:

To zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.

Przemoc fizyczna

Bicie, popychanie, odpychanie, szarpanie, duszenie, policzkowanie, szarpanie za włosy, kopanie, szczypanie by sprawić ból, itd.

Przemoc psychiczna

Poniżanie, wyśmiewanie, upokarzanie, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów, nieustanna krytyka, wyzywanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, izolacja, groźba zabójstwa, domaganie się posłuszeństwa, przekleństwa, wrzaski, krzyki, trzaskanie rzeczami, rzucanie rzeczami, psucie rzeczy celowe i umyślne, straszenie, że się odejdzie i zabierze dzieci, szantaż, straszenie popłenieniem samobójstwa, wyzwiska itd.

Przemoc seksualna

Wymuszanie pożycia seksualnego (również w małżeństwie), molestowanie seksualne, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych itd.

Przemoc ekonomiczna

Odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy, niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny, zaciąganie długów bez wiedzy i zgody innych członków rodziny, niepłacenie alimentów, straszenie brakiem płacenia alimentów, odcięcie od pieniędzy itd.

Czy to dotyczy Ciebie?

Napisz do nas : aleksandra@bradfordwomensaid.org.uk

Jest to przemoc w rodzinie i nie Ty jesteś jej winna.

5. Dziecko świadkiem przemocy w rodzinie

Kłótnia przy dziecku? Tak, ale na określonych zasadach⁵

Dziecko, które jest świadkiem kłótni rodziców bywa lękliwe i wycofane. Nawet na psychikę malucha – choć nie pamięta zdarzeń z wczesnego dzieciństwa, burzliwe spory dorosłych mogą mieć poważnie negatywny wpływ. **Warto więc zrobić wszystko, aby dziecko w czasie kłótni osób dorosłych ucierpiało jak najmniej.**

Lekarze i psychologowie wskazują na kilka objawów w przypadku dziecka, które miało do czynienia z kłótnią rodziców, czy więcej – przemocą domową. Dzieci takie odreagowują kłótnię agresją, przejmują od rodziców agresywny sposób rozwiązywania konfliktów, tracą apetyt, moczą się w nocy, skarżą się na bóle brzucha.

Dla dziecka, które od lat żyje w atmosferze przemocy, nie jest do końca jasne, że ten, kto bije i poniża, ponosi pełną odpowiedzialność za te czyny⁶. Często ono samo obwinia się za sytuację w domu. Zastanawia się, co można zrobić, żeby uchronić siebie i innych przed agresją. Czasem trudno określić, kto tu jest winien, jeśli minęło tyle lat, tyle razy zdarzały się awantury, a sprawca nie ponosił żadnych konsekwencji. Składanie zeznań to bardzo ważny moment w życiu dziecka, patrząc z perspektywy konsekwencji oraz jego poczucia bezpieczeństwa i sprawiedliwości.

Tu właśnie widzę rolę akcji "Mały Świadek". Jeżeli dziecko ma pełną świadomość, kim jest osoba przesłuchująca go, kim jest biegły, prokurator, jeśli wie, czemu służą zeznania i odpowiedzi na wszystkie, nawet trudne pytania - ma możliwość zrozumienia, kto ponosi odpowiedzialność za przemoc. Przygotowanie dziecka do uczestnictwa w przesłuchaniu ma ogromne znaczenie dla jego psychiki, a także dla wartości materiału dowodowego, jakim jest zeznanie. Żeby osiągnąć założony cel, którym jest wsparcie dziecka podczas składania zeznań, trzeba zadbać o kilka ważnych elementów. To one składają się na kolejne etapy akcji.

Dzieci, które są świadkami nototrycznych kłótni rodziców przemocy domowej (niekoniecznie fizycznej) doznają stresu, co może prowadzić do:

- Wycofania
- Agresji lub zastraszania
- Napadów złości
- Wandalizmu
- Problemów w szkole, wagarów, zaburzenia mowy, trudności w nauce
- Bezsenności i koszmarów

⁵ <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/426-byc-malym-swiadkiem.html>

- Moczenia nocnego
- Niepokoju, depresji, lęku przed porzuceniem

A także do:

- Poczucia niższości
- Nadużywanie alkoholu lub narkotyków
- Zaburzenia odżywiania
- Ciągłe przeziębienia, bóle głowy, owrzodzenie jamy ustnej, astma, egzema
- Ataków paniki
- Uciezek z domu
- Samookaleczania
- Wczesnego rozpoczęcie życia seksualnego i częstej zmiany partnerów w celu podwyższenia własnej wartości przez potwierdzanie swojej atrakcyjności
- Powielenia modelu rodziny, w której dorastało.

Czy chcesz, aby Twoje dziecko/dzieci tego doświadczało?

Zawsze jest wyjście z sytuacji

Napisz do nas : aleksandra@bradfordwomensaid.org.uk

**Czy myślisz o tym, przez jaki koszmar przechodzą dzieci, które są świadkami,
nie mówiąc już o tym, kiedy są ofiarami przemocy domowej?**

**Jeśli uważasz, że nie masz wyjścia z sytuacji, chciałabym Cię pocieszyć. Są
organizacje, które pomagają ofiarom przemocy zostawić oprawcę.**

Jeśli jednak do awantury już doszło pamiętaj:

1. Lepsza jest kłótnia otwarta – ściszone głosy uruchamiają tylko dodatkowo dziecięcą wyobraźnię.
2. Lepiej nie krzyczeć – dzieci boją się podniesionych głosów, podobnie jak gwałtownych ruchów i innych przejawów agresji.
3. Niedozwolone jest, **aby dziecko słyszało jak się obrażacie**. Kilkułatek nie wie, że dorośli w złości mówią różne rzeczy i bierze je bardzo serio.
4. W żadnym wypadku dziecko nie może być stroną w tym konflikcie.
5. Jak najszybciej po awanturze powinno dojść do przeprosin. Bezwzględnie świadkiem tych przeprosin powinno być dziecko. **Nie może być tak, że dziecko widzi, jak dwoje dorosłych się kłóci, a potem nie wie czy już się pogodzili.**

Dzieci są świadkami przemocy aż w 60% zdarzeń



„To bardzo niepokojące z tego względu, że jak pokazały badania, przemoc w dzieciństwie istotnie zwiększa szansę bycia zarówno sprawcą, jak i ofiarą przemocy, w życiu dorosłym. Należy wyraźnie podkreślić, że przemoc przechodzi z pokolenia na pokolenie. Kobiety, które są ofiarami przemocy, często dorastały właśnie w takich domach,, - mówiła prof. Gruszczyńska.

Przemoc wobec matki to przemoc wobec dziecka⁷

Uczestnicy konferencji, która odbyła się 5 marca 2013 roku w Sejmie, zastanawiali się nad rozwiązaniami mającymi poprawić sytuację kobiet - ofiar przemocy w rodzinie i przestępstw o podłożu seksualnym. Nie sposób jednak mówić o ofiarach przemocy domowej bez poruszania tematu dzieci, które są w ogromnym stopniu obciążone długotrwałymi skutkami rodzinnej tragedii, nawet jeśli są tylko jej biernymi świadkami. Jak zauważył prof. Jerzy Mellibruda z Instytutu Psychologii Zdrowia: - **Tam, gdzie są dzieci, odróżnianie między przemocą wobec kobiet, a przemocą wobec dzieci nie ma żadnego sensu.**

Z przeprowadzonych przez prof. Beatę Gruszczyńską badań wynika, że w Polsce przemocy fizycznej i seksualnej doświadcza 800 tys. kobiet w wieku 18-69 lat. Z sądowych danych z 2012 roku wynika, że kobiety stanowią 68 proc. ofiar przemocy ze strony bliskich, a dzieci 19 proc. Jednak problem przemocy domowej wobec kobiet dotyka dzieci nawet wtedy, kiedy nie są one jej bezpośrednimi ofiarami. - Z badań wynika, że kobiety, które są ofiarami przemocy, dużo częściej niż kobiety, które nimi nie są, wychowywały się w domach, w których matka doznawała przemocy lub ojciec był jej sprawcą. Dlatego ochrona dzieci jest szczególnie ważna, bez tego nie ruszymy - podkreśla prof. Gruszczyńska.

Z pokolenia na pokolenie

- **Dziecko nie musi być bezpośrednio maltretowane, żeby ponosić konsekwencje przemocy w rodzinie** - tłumaczy prof. Mellibruda. - Ono często jest oszczędzane, ale jest świadkiem tego, jak tata maltretuje mamę, jak chce ją zabić. **To dziecko jest tak samo ofiarą przemocy.** Dlatego termin "przemoc wobec kobiet" jest dość powierzchowny. Ślady przemocy utrwalają się i nabierają ogromnego znaczenia dla dalszego życia tych osób - przekonywał.

Dziecko czerpie wzorce zachowań od swoich rodziców. Gdy dorasta wśród aktów przemocy, jest przygotowywane do tego, żeby uważać, że tak powinien zachowywać się mężczyzna i wyrabia w sobie przekonanie, że tak właśnie skonstruowany jest świat. Przemocowe traktowanie członków rodziny upośledza odporność człowieka i gotowość, żeby powiedzieć przemocy "nie", kiedy natknie się na nią w innym momencie swojego życia. To, zdaniem prof. Mellibrudy, tłumaczy, dlaczego wśród ofiar przemocy domowej jest tyle kobiet, które doświadczały przemocy już w dzieciństwie.

⁷http://www.edziecko.pl/rodzice/1,102740,13514501,Polskie_dzieci_swiadkami_przemocy_domowej____czesciej.html

Nauczyć braku przemocy

Dzieci odbierane rodzicom, przyjmowane do ośrodka często doświadczają w domu rodzinnym bezpośredniej lub pośredniej przemocy. W większości występują u nich symptomy różnego typu zaniedbań z strony rodziców. W rozmowach na temat przeciwdziałania przemocy domowej dominuje przekonanie, że najważniejsza jest edukacja. - Jeśli będziemy odpowiednio wychowywać dzieci, to nie będą one naśladować agresywnych zachowań z domu, a kobiety, które pochodzą z domów, w których stosowano przemoc, może rzadziej będą wybierać mężów podobnych do swoich ojców - przekonywał Henryk Pawlaczyk, przewodniczący Krajowej Rady Kuratorów.

O edukacji mówi też profesor Mellibruda: - Jeśli ludziom zależy na tym, żeby było mniej przemocy w rodzinach, powinni chcieć się nauczyć, jak ma wyglądać życie w rodzinie. Ważne, żeby byli rodzice, którzy chcą rozumieć dzieci, ich indywidualizm i którzy chcą się nauczyć, jak mądrze się z nimi komunikować. Ludzie muszą chcieć nauczyć się, jak żyć w parach, rozwiązywać problemy w związkach - to wszystko może zapobiegać przemocy, bo ogniskowymi obszarami są właśnie te obejmujące relacje rodzice-dzieci i pary. To tutaj potrzeba więcej konstruktywnych zachowań zamiast agresji i przemocy.

"Definicję powinno znać każde dziecko"⁸

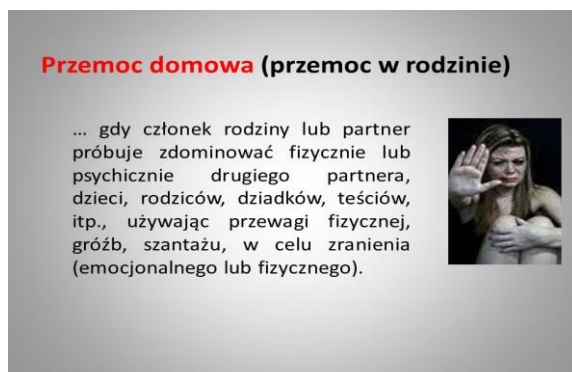
Musi popłynąć informacja, że nie ma cenniejszej rzeczy nad godność człowieka, informacja, co dzisiaj nazywamy przemocą, jak ją definiujemy. Każde dziecko powinno znać definicję przemocy domowej i w ogóle przemocy. To wychowywane w domu szczęśliwym, w którym nie ma krzyków, wrzasków i awantur, gdzie nie ma przemocy ani szantażu emocjonalnego, wyrasta na człowieka, który tymi zasadami będzie się rządził w dorosłym życiu. Natomiast dziecko żyjące w domu, w którym mama popłakuje po kątach i musi upokarzać się prosząc i błagając o złotówkę na lizaka dla dziecka, wyniesie z tego domu tylko jedno: w swoim dorosłym życiu będzie postępować bardzo podobnie.

Przełamać tabu

Kobiety oczekują, że pokażemy im prostą drogę do wyjścia z patologii, która zmusza je do znoszenia upokorzenia i tylu przykrych sytuacji, nawet takich, które dla wielu kobiet są chyba najcięższe: kiedy muszą obserwować, jak osoba, z którą mieszkają pod jednym dachem, znęca się nad jej dziećmi. Znajdźmy sposób na to, aby ci ludzie mogli godnie żyć i wychowywać swoje dzieci, aby młode dziewczyny nie miały min staruszek, mimo że są zdrowe na ciele, ale żeby były pogodne i z chęcią do życia.

⁸ http://www.edziecko.pl/rodzice/1,102740,13514501,Polskie_dzieci_swiadkami_przemocy_domowej___czesciej.html

O tym, że walka z przemocą domową jest bardzo ważna, świadczy odsetek dzieci, które są jej świadkami, a często także bezpośrednimi ofiarami: - Przemoc w rodzinie sieje spustoszenie w życiu człowieka - przestrzega prof. Mellibruda. - To, co negatywne, nie kończy się wraz z końcem przemocy. Ślady zostają czasem na całe życie.



5.1. Dziecko świadkiem przemocy⁹

To ono jest świadkiem przemocy na Twojej osobie. 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 na nie razy nie spadają. Ono, kiedy wystarczająco dorośnie, będzie starało się Cię ochronić, osłonić swoim ciałem.

**Pozwalając na to, by Twoje dziecko było świadkiem przemocy,
stajesz się nieświadomie również osobą stosującą przemoc
wobec własnego dziecka
i jesteś za to odpowiedzialna/y.**

Tak często usprawiedliwiają się osoby, 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/samym sobą i innymi brak decyzji o przerwaniu przemocy.

⁹ http://www.edziecko.pl/rodzice/1,102740,13514501,Polskie_dzieci_swiadkami_przemocy_domowej___czesciej.html

Twoje dziecko za kilka lat, być może, powie Ci – „Zmarnowałeś/eś mi dzieciństwo! Dlaczego nas nie chroniłeś/eś? Byłeś/eś dorosła/y, ja nie.”

Najłatwiej jest oszukać samą/samego siebie. Twoje dzieci widzą, czują i cierpią. Są bezbronne. Często nie zdajesz sobie sprawy, że Ty – zadręczona/y i umęczona/y może nie masz dla nich serca. Może zaniedbujesz 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 „pełnej rodzinie” są samotne, odrzucone, pozbawione poczucia bezpieczeństwa. Zdają sobie sprawę, że nic nie mogą zrobić. One nie mają wyboru. Ty masz. One muszą się zgodzić na los, który Ty im wybrałeś/eś. To, w jakich warunkach dorastają Twoje dzieci, ma wpływ na ich rozwój. Stają się przedwcześnie dojrzałe, biorą aktywny udział w aktach przemocy, gdy chcą Cię ochronić.

- Dzieci obawiają się o zdrowie i życie swoich rodziców, a także o swoje.
- Dzieci czują się odpowiedzialne za przemoc. Myślą, że są przyczyną agresywnego zachowania swoich rodziców.
- Dzieci odczuwają zarówno miłość, jak i nienawiść do rodzica, który stosuje przemoc. Żyją w chaosie emocjonalnym.
- Dzieci, które doświadczają przemocy mają trudności w nawiązywaniu bliskich kontaktów z rówieśnikami. Nie potrafią zaufać.
- Wiele dzieci odreagowuje agresją to, co dzieje się w ich domach. Uczą się, że przemoc jest jedynym sposobem rozwiązywania konfliktów.
- Niektóre dzieci są gotowe zrobić wiele, by wszystkich zadowolić. Ulegają wszelkim prośbom, naciskom ze strony otoczenia. Czasami mogą pod wpływem innych robić rzeczy, które są dla nich niebezpieczne.
- Dzieci często są zmuszane do pełnienia roli osoby dorosłej. Rodzice są zbyt zajęci swoimi konfliktami, by spełnić swoje rodzicielskie obowiązki. Dzieci pozbawione są swojego dzieciństwa.
- Dzieci chcą pozostawać w domu, ponieważ myślą, że w ten sposób mogą kontrolować przemoc. Dziecko opuszcza zajęcia w szkole, ma coraz gorsze wyniki w nauce, ma kłopoty z uczeniem się i koncentracją.
- Dziecko czuje się przygniecione ciężarem swojej bezradności wobec przemocy w domu. W niektórych przypadkach dzieci podejmują próby samobójcze jako ostateczne rozwiązanie swoich problemów.
- Dzieci, które nie mają zapewnionej właściwej opieki, gorzej się rozwijają się od swoich rówieśników.
- Konsekwencją życia w ciągłym stresie mogą być zaburzenia mowy.

- Dzieci często odczuwają dolegliwości somatyczne, takie jak: bóle głowy, żołądka, moczenie nocne. Ich ogólny stan zdrowia jest zły.
- Dzieci często doświadczają poważnych urazów fizycznych w wyniku przemocy.
- Dzieci znajdujące się w sytuacji przemocy domowej nie są tylko biernymi obserwatorami. Przyjmują różnorakie i bardzo zindywidualizowane strategie, by stawić czoła temu problemowi. Często dokonują wyborów i działają, aby poprawić sytuację, którą oceniają jako złą. Dzieci nie wymyślają przemocy domowej. Mogą jej zaprzeczać lub tłumaczyć sprawcę. Te dziecięce, lecz nierzadko niezwykle dojrzałe strategie są różne i wydają się stać czasem ze sobą w sprzeczności. Wszystko jednak zależy od konkretnej sytuacji i psychiki, emocji dziecka.
- Często dzieci próbują w sytuacji agresji interweniować i bronić bitego rodzica (stawiają wtedy siebie w sytuacji ogromnego zagrożenia urazu fizycznego), są wobec rodzica, który jest maltretowany nadopiekuńcze, boją się rozstania i robią wszystko, by być z nim cały czas (odmawiają chodzenia do szkoły, symulują choroby żeby zostać w domu). Starsze szukają pomocy u sąsiadów lub kontaktują się z organizacjami wyspecjalizowanymi w pomaganiu ofiarom przemocy.
- Mogą u dzieci w takich sytuacjach pojawiać się fantazje dotyczące zabicia agresywnego rodzica lub dania mu nauczki, aby zostawił ofiarę w spokoju - tego rodzaju reakcje mogą być spowodowane obwinianiem się dziecka o prowokowanie przemocy w domu.
- By chronić osoby doświadczające przemocy, dzieci mogą próbować odciążać je w pracach domowych, opiece nad młodszym rodzeństwem, licząc, że przyniesie to spokój w domu. Dzieci mogą opiekować się rodzicem stosującym przemoc, gdy ten grozi np. samobójstwem, jeśli partner odejdzie.
- Dzieci mają zdecydowaną tendencję do obwiniania się za to, co dzieje się w domu. Często bowiem awantury zaczynają się od kłótni o kwestie opieki lub wychowania dzieci. Nie rozumiejąc dynamiki i procesu przemocy uważają, że to one powodują przemoc. To prowadzi je do wniosku, że powinny zmienić swe zachowanie, by zapanował spokój – są np. bardzo grzeczne, spokojne, świetnie się uczą.

Jeśli Twoje dziecko ma któryś z poniższych objawów, koniecznie zgłoś to psychologowi / pedagogowi szkolnemu, lekarzowi rodzinemu!¹⁰

- Brak apetytu bądź nadmierne objadanie się

¹⁰ <http://sow.olsztyn.pl/index.php?id=16&go=4>

- Zaburzenia snu (np. koszmary senne, trudności z zasypianiem, częste wybudzanie się)
- Moczenie nocne
- Trudności z koncentracją
- Agresja wobec innych dzieci
- Niechęć do zabawy
- Uporczywy smutek
- Kłopoty w nauce





Women's Aid Survival Book

Copyright © Women's Aid 2008

The Survivor's Handbook

(funded by The Body Shop)

www.womensaid.org.uk

Copyright © Women's Aid 2008

Poradnik Przetrwania

(ufundowany przez The Body Shop)

www.womensaid.org.uk

Women's Aid – organizacja wspierająca kobiety, które doświadczyły przemocy domowej przygotowała poradnik w języku polskim.

Ja jednak wybrałam z tego poradnika tylko to, co może doczytać Polek przybywających w Wielkiej Brytanii.

WPROWADZENIE

Jeśli jesteś kobietą, która doświadcza przemocy domowej i mieszkasz w UK, ten, poradnik "The Survivor's Handbook" jest dla ciebie.

Wiele kobiet, ze wszystkich grup etnicznych i środowisk, doświadcza przemocy domowej każdego dnia. Jeśli i ty jesteś w takiej sytuacji, nie jest to twoją winą i nie powinnaś siebie obwiniać.

Ten Poradnik jest pomocą praktyczną, składającą się z krótkich działów, w których opisane są najważniejsze zagadnienia dotyczące ciebie i twoich dzieci. Znajdziesz tam numery telefonów do organizacji, z którymi możesz się skontaktować, miejsca, do których możesz pójść oraz porady, jak zwiększyć bezpieczeństwo twoje i dzieci.

Ten Przewodnik jest przede wszystkim skierowany do kobiet, z następujących powodów:

W większości przypadków to mężczyźni dopuszczają się przemocy domowej, a kobiety są jej odbiorcami. Informacje i wsparcie, jakie proponuje Women's Aid, głównie skierowane są do kobiet i dzieci.

Women's Aid chciałby podziękować firmie The Body Shop, która wspierała myślnie dostarczyła funduszy potrzebnych do stworzenia tego poradnika.

OSTRZEŻENIE: Jeśli martwisz się, że ktoś może dowiedzieć się, iż odwiedziłaś naszą stronę internetową – przeczytaj poniższe informacje.

Jak prześladowca może dowiedzieć się o tym, co robiłaś w Internecie?

Poświęć kilka minut na przeczytanie poniższych ostrzeżeń i poczyń kroki, które zwiększą twoje bezpieczeństwo, gdy odwiedzasz tę stronę internetową.

Zasadniczo, przeglądarka internetowa zapisuje niektóre informacje, w miarę jak odwiedzasz różne strony internetowe. Obejmuje to obrazki ze stron, które odwiedzasz, informacji wpisane w wyszukiwarkach oraz historię ujawniającą ścieżkę stron które odwiedziłaś. Proszę podążaj za instrukcjami przedstawionymi poniżej, aby zminimalizować szanse, że ktoś dowie się, iż odwiedziłaś tę stronę.

Jeśli wiesz, jakiej przeglądarki używasz, to przejdź do kolejnych instrukcji poniżej. Jeśli nie wiesz, jakiej przeglądarki używasz, naciśnij na przycisk Pomoc (Help), znajdującym się na pasku zadań w górnej części okna przeglądarki. Rozwinie się pasek menu, ostatnia opcja powie: About Internet Explorer, About Mozilla Firefox lub czymś podobnym. Ta opcja powie ci, jakiej przeglądarki używasz – następnie przejdź do kolejnych instrukcji poniżej.

Internet Explorer:

Naciśnij na menu Narzędzia (Tools) i wybierz Opcje Internetowe (Internet Options). Na zakładce Główne (General), poniżej Tymczasowe Pliki Internetowe (Temporary Internet Files), naciśnij Skasuj Cookies (Delete Cookies) i potwierdź OK. Naciśnij Skasuj Pliki (Delete Files), zaznacz okienka o nazwach Usuń wszystkie zasoby offline (Delete all offline content) i potwierdź OK. Pod przyciskiem Historia (History), naciśnij Wyczyść Historię (Clear History) i potwierdź OK. Teraz, przejdź do następnej zakładki – naciśnij na zakładkę Treść, wybierz opcję AutoComplete i na końcu naciśnij Clear Forms.

Firefox/Netscape:

Naciśnij Narzędzia (Tools) i potem Opcje (Options), następnie naciśnij Prywatne (Privacy). Naciśnij na przycisk Wyczyść (Clear) znajdującego się obok przycisków Cache i Saved Form Information.

Opera:

Naciśnij Narzędzia (Tools) i potem Preferencje (Preferences). Naciśnij na zakładkę Zaawansowane (Advanced) i potem przycisk Historia (History) część po lewej stronie. Naciśnij na przycisk Wyczyść (Clear) i przycisk Opróżnij Teraz (Empty Now).

Kasowanie historii przeglądarki internetowej:

Przeglądarka internetowa przechowuje spis wszystkich stron, które odwiedziłaś. Nazywa się to 'historią'. Aby skasować historię dla przeglądarek Internet Explorer i Netscape/Firefox

przytrzymaj przycisk Ctrl na klawiaturze i wybierz przycisk H (Ctrl, Alt i H dla przeglądarki Opera). Znajdź każdy wpis, który ma w nazwie www.womensaid.org.uk, najedź myszką, kliknij prawym przyciskiem i wybierz Skasuj (Delete).

Email:

Jeśli twój prześladowca wysyła do ciebie pogróżki lub niepokoi cię poprzez wiadomości email, powinnaś je wydrukować i trzymać jako dowód nękania. Każda wiadomość, którą wcześniej wysyłałaś, jest przechowana w katalogu Wiadomości Wysłane (Sent Items). Jeśli zaczęłaś pisać wiadomość, ale jej nie dokończyłaś, może być przechowana w katalogu Kopie Robocze (Drafts). Jeśli odpowiadasz na email, to oryginalna wiadomość mieści się w zakresie wiadomości – wydrukuj i skasuj wiadomość, jeśli nie chcesz, aby ktoś dowiedział się co zawierał pierwotny email.

Jeśli skasujesz wiadomość w programie Outlook Express, Outlook, Thunderbird etc., to tak naprawdę ona się nie kasuje – tylko przenosi do katalogu pod nazwą Wiadomości Skasowane (Deleted Items). Stamtąd musisz usunąć ją raz jeszcze.

W programie Outlook Express etc., najedź prawym przyciskiem myszy na wiadomość skasowane (Deleted Items), aby usunąć poszczególne wiadomości.

Ogólne zabezpieczenia:

Jeśli nie używasz hasła, aby zalogować się na twój komputer, ktoś inny może mieć dostęp do twojej poczty oraz sprawdzić, jakie strony internetowe odwiedzałaś. Najbezpieczniej będzie, jeśli skorzystasz z Internetu w bibliotece, w domu zaufanego przyjaciela lub w pracy.

Wszystkie powyższe informacje mogą w zupełności nie zatrzeć twoich śladów. Wiele przeglądarek posiada opcję wyświetlania ostatnio odwiedzanych stron. Najbezpieczniejszą drogą szukania informacji w Internecie, jest udanie się do biblioteki, domu zaufanego przyjaciela lub w pracy.

Czym jest przemoc domowa?

Istnieje kilka definicji „przemocy domowej”. W pojęciu Women’s Aid, przemoc domowa to fizyczna, psychiczna, seksualna lub finansowa przemoc, która ma miejsce w związku intymnym lub rodzinie i przyjmuje formę nacisku i kontroli. Można w to wliczyć zmuszanie do małżeństwa i tak zwane „honorowe zbrodnie”.

Przemoc domowa jest bardzo powszechna: badania pokazują, iż w swoim życiu doznaje jej co czwarta kobieta. Dwie kobiety tygodniowo giną z ręki swoich byłych lub obecnych partnerów. Wszystkie formy przemocy domowej biorą się z chęci posiadania władzy i kontroli nad swoim partnerem lub innymi członkami rodziny. Przemoc domowa jest zjawiskiem ciągłym i zagrażającym życiu, nasila się z czasem. Wywiera ona ogromny wpływ na dzieci w rodzinach nią dotkniętych.

Przemocy domowej najczęściej doświadczają kobiety, a dopuszczają się jej mężczyźni, szczególnie, gdy występuje w formie powtarzających się, poważnych fizycznych napaści lub kiedy dochodzi do gwałtu czy napaści na tle seksualnym, albo też kończy się okaleczeniem czy śmiercią. Dlatego też będziemy raczej zwracać się do tego, który znęca się jako do “niego”, a do tego, kto doznaje krzywdy, jako do “niej”.

Czy przemoc domowa jest przestępstwem?

Na przemoc domową składa się wiele różnych zachowań i dlatego nie istnieje pojedyncze przestępstwo dotyczące „przemocy domowej”.

Wiele rodzajów przemocy domowej składa się na przestępstwo, włączając w to psychiczne znęcanie się, uszkodzenie ciała, duszenie, molestowanie seksualne, gwałt, nękanie, prześladowanie oraz grożenie śmiercią lub przemocą.

Niektóre formy emocjonalnego znęcania się nie są definiowane jako przestępstwo – jednak mogą poważnie i trwale wpłynąć na samopoczucie czy niezależność kobiety lub dziecka.

Kto jest odpowiedzialny za tą przemoc? Prześladowca jest zawsze odpowiedzialny za przemoc i powinien ponosić odpowiedzialność. Ofiara nigdy nie jest odpowiedzialna za zachowanie swojego prześladowcy.

Prześladowcy często próbują uniknąć osobistej odpowiedzialności za swoje zachowanie, oskarżając kogoś innego albo związek, swoje dzieciństwo, zdrowie czy też nałogi takie jak alkohol czy narkotyki. Podczas gdy te czynniki mogą mieć jakiś wpływ, to jednak nie są one bezpośrednim powodem znęcania się.

Rozpoznanie przemocy domowej

Każdy się kłóci i czasami nie zgadza się ze swoim partnerem czy rodziną. Wszyscy robimy rzeczy, których potem żałujemy i które powodują smutek tych, na których nam zależy. Ale gdy to zaczyna być na porządku dziennym, jest to oznaką przemocy domowej. Następujące pytania mogą ci pomóc:

- Czy twój partner lub inny członek rodziny zabronił ci widywania przyjaciół albo rodziny?
- Czy powstrzymał cię przed pójściem do pracy lub uczęszczaniem na studia?
- Czy sprawdzał cię lub śledził?
- Czy niesprawiedliwie oskarża cię o flirtowanie lub romans z innymi?
- Czy nagminnie umniejsza twojej godności lub upokarza, krytykuje albo obraża cię?
- Czy obawiasz się jego?
- Czy kiedykolwiek zmieniłaś swoje zachowanie, ponieważ bałaś się jego reakcji?
- Czy kiedykolwiek z premedytacją zniszczył twoją własność?
- Czy kiedykolwiek skrzywdził albo groził tobie lub twoim dzieciom?
- Czy zabrania ci dostępu do pieniędzy?
- Czy próbował powstrzymać cię od pójścia do lekarza, kiedy tego potrzebowałaś?

- Czy kiedykolwiek próbował cię kontrolować mówiąc, że zostaniesz deportowana ponieważ jesteś imigrantem?
- Czy kiedykolwiek groził, że zabierze ci dzieci albo, że nie będziesz mogła ich zabrać ani widywać, jeśli od niego odejdiesz?
- Czy kiedykolwiek zmuszał cię do współżycia z nim lub z innymi ludźmi?
- Czy kiedykolwiek zabronił ci wyjścia z domu?
- Czy swoje zachowanie usprawiedliwia działaniem alkoholu lub narkotyków?
- Czy kontroluje twoje spożycie narkotyków i alkoholu?

Jeśli odpowiedziałas tak na jedno lub więcej z powyższych, możesz doświadczać przemocy domowej.

Doświadczam przemocy domowej - co mogę z tym zrobić?

Nikt nie zasługuje na to, aby się nad nim znęcano i nie musisz się na to godzić. Jest mnóstwo rzeczy, które możesz zrobić - ale żadna z nich nie jest łatwa i żadna od razu nie doprowadzi do całkowitego rozwiązania twojego problemu.

Uwalnianie się od maltretowania jest długotrwałym procesem: większość kobiet szuka pomocy w różnych źródłach. Odchodzą i wracają kilka razy, zanim ostatecznie zdecydują się odejść.

Opcje prawne Nie ważne, czy zdecydujesz się czy też nie, na opuszczenie swojego partnera, masz prawo do opieki prawnej, a jest wiele pomocnych opcji prawnych dla ciebie

- Prawo cywilne włączając przyznanie opieki (z nakazu sądu), oraz ustalenie kontaktu z dzieckiem, separacja i rozwód.
- Prawo karne może być zapoczątkowane przez policję i Urząd Ścigania Publicznego (Crown Prosecution Service (CPS)), kiedy twój prześladowca popełni przestępstwo.

Dalsze informacje znajdziesz w sekcji **Twoje prawa**, **Przyznanie opieki** oraz **Policja i proces postępowania karnego**.

Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie zawsze dzwoń na policję, zawsze wybieraj 999 jeżeli jest to krytyczna sytuacja. Oni mają obowiązek cię bronić i pomóc.

Darmowy 24 h telefon zaufania dla ofiar przemocy domowej (National Domestic Violence Helpline) Jeśli chcesz przedyskutować swoje opcje, możesz zadzwonić na Darmową Linie czynną 24h na dobę **National Domestic Violence**, prowadzoną przy współpracy **Women's Aid i Refuge, 0808 2000 247**.

Telefon Zaufania (Helpline) jest członkiem Language Line i może zapewnić dostęp do tłumacza. Dostarcza ona emocjonalnego wsparcia i informacji dla kobiet doświadczonych przemocą domową i innych ludzi dzwoniących w sprawach takich kobiet.

Telefon Zaufania (Helpline) jest obsadzony 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, przez wyszkolony personel i wolontariuszy, każda z nich jest kobietą.

Wszystkie rozmowy są traktowane jako poufne i nie podlegają opłacie, jeżeli znajdujesz się w kraju.

Personel przedyskutuje możliwe opcje i pomoże podjąć trafną decyzję. Nikt nie będzie cię zmuszał do podejmowania decyzji, z których nie będziesz zadowolona ani do podjęcia kroków, na które nie jesteś gotowa.

Istnieje również narodowa linia specjalnie dla homoseksualistów, biseksualistów i transseksualistów, doświadczających przemocy domowej, Broken Rainbow Helpline, telefon czynny w godz. 9 -13 oraz 14-17, od poniedziałku do piątku: 08452 604460, minicom 0207 231 3884.

Tworzenie Bezpiecznego Planu

Plan osobistego bezpieczeństwa jest pomocnym sposobem na ochronę siebie i swoich dzieci. Pomaga zabezpieczyć się na wypadek przyszłego znęcania czy przemocy. Nie możesz powstrzymać przemocy czy znieważeń, jakich dopuszcza się twój partner: tylko on sam może to zrobić. Ale są rzeczy, które możesz zrobić, aby zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swoich dzieci. Prawdopodobnie już działasz w tym kierunku - jednakże może istnieć model przemocy, który powstrzyma cię przed ułożeniem planu zwiększenia bezpieczeństwa.

- Zaplanuj sobie wcześniej, jak mogłabyś zareagować w różnych sytuacjach, wliczając w to sytuacje kryzysowe.
- Pomyśl o innych dostępnych ci opcjach.
- Trzymaj przy sobie wszystkie ważne i awaryjne numery telefonów – np. Numer do twojej lokalnej linii Women's Aid czy innej organizacji zajmującej się przemocą domową, numer na wydział policji do spraw przemocy domowej, do twojego lekarza, do szkoły twoich dzieci, do opieki społecznej, do swojego prawnika oraz do Freephone 24 Hour National Domestic Violence Helpline prowadzonej przy współpracy Women's Aid i Refuge: 0808 2000 247.
- Naucz swoje dzieci dzwonić na 999 w nagłych wypadkach, żeby umiały podawać swoje imię i nazwisko, adres i numer telefonu.
- Czy masz sąsiada, któremu możesz zaufać i udać się do niego/niej w razie potrzeby? Jeśli tak, opowiedz mu o swojej sytuacji i poproś, aby dzwonił na policję za każdym razem, gdy usłyszysz dziwne odgłosy.
- Przeprowadź próbę ucieczki, abyś z dziećmi w razie potrzeby mogła bezpiecznie uciec.
- Spakuj najważniejsze rzeczy dla siebie i dzieci, schowaj je w bezpieczne miejsce, np. w domu sąsiada lub przyjaciela.
- Postaraj się trzymać cały czas jakieś pieniądze przy sobie, wliczając w to drobne na telefon lub na bilet autobusowy.
- Dowiedz się gdzie jest najbliższa budka telefoniczna – a jeśli posiadasz telefon komórkowy zawsze miej go przy sobie.
- Jeśli podejrzewasz, że twój partner ma zamiar cię zaatakować, postaraj się udać do miejsca w domu gdzie np. masz możliwość do swobodnego skorzystania z telefonu.
- Bądź przygotowana na opuszczenie domu w krytycznej sytuacji.

Przygotowanie do odejścia Jakichkolwiek strategii użyłaś, aby sobie poradzić – z większym lub mniejszym skutkiem – może nadejść czas, kiedy poczujesz, że jedyną opcją jest opuszczenie partnera.

Jeśli zdecydujesz się odejść, postaraj się to dobrze zaplanować. Niekiedy przemoc nasila się, gdy prześladowca podejrzewa, że chcesz go opuścić, dlatego może to być dość niebezpieczny okres.

Zaplanuj swoje odejście na czas, gdy twojego partnera nie będzie w pobliżu. Postaraj się zabrać rzeczy, których możesz potrzebować – łącznie z dokumentami twoimi i twoich dzieci możesz już nie być w stanie po nie wrócić. Zabierz ze sobą dzieci – inaczej może to być trudne lub niemożliwe, aby w przyszłości mieszkały z tobą. Jeżeli są akurat w szkole, postaraj się zawiadomić nauczycieli o swojej sytuacji i o tym, kto przyjdzie po dzieci. (Patrz poniżej, Jak zabezpieczyć się po odejściu)

Zastanawianie się nad odejściem i podjęcie decyzji o tym, może trwać dość długo. Planowanie nie oznacza, że musisz to zrobić natychmiast albo, że w ogóle do tego dojdzie. Jednak dobrze jest wziąć taką opcję pod uwagę i pomyśleć jak przez to przejść.

Jeśli to w ogóle możliwe, postaraj się odkładać każdego tygodnia trochę pieniędzy albo nawet otwórz osobne konto w banku.

Co powinnaś spakować jeżeli planujesz opuścić swojego partnera Najlepiej, gdy zabierzesz ze sobą następujące rzeczy.

- Dowód osobisty,.
- Akty urodzenia ciebie i twoich dzieci.
- Pasporyty (również swoich dzieci), wizę i pozwolenie o pracę - jeśli potrzeba.
- Pieniądze, książeczkę bankową i czekową, karty kredytowe i debetowe.
- Klucze od domu, od samochodu i miejsca pracy.
- Karty upoważniające do odebrania zasiłku na dzieci (Child Benefits) i innych zapomóg.
- Prawo jazdy i dowód rejestracyjny samochodu.
- Lekarstwa.
- Kopie dokumentów dotyczące własności lub najmu domu
- Dokumenty ubezpieczeniowe, włączając w nie numer ubezpieczeniowy (National Insurance).
- Książkę z adresami.
- Rodzinne fotografie, pamiątnik, biżuterię.
- Ubrania i kosmetyki dla siebie i dzieci.
- Ulubione zabawki swoich dzieci.

Powinnaś również zabrać ze sobą udokumentowanie dotyczące znęcania się,- raporty policyjne, polecenia sądowe oraz kopie orzeczeń lekarskich, jeżeli takowe posiadasz.

Jak zabezpieczyć się po odejściu Musisz zdecydować czy powiedzieć ludziom, że jesteś ofiarą przemocy domowej; jeśli powiesz o tym znajomym, rodzinie, pracodawcy, powiadomisz szkołę dzieci, może to zwiększyć twoje bezpieczeństwo. Nie będą oni wtedy udzielać

żadnych informacji twojemu prześladowcy i będą w stanie bardziej pomóc w sytuacji kryzysowej.

Jeżeli opuściłaś dom, ale zatrzymałaś się w pobliżu, tu znajdziesz parę przykładów jak zwiększyć swoje bezpieczeństwo:

- Nie izoluj się od świata, ale też nie narażaj.
- Postaraj się unikać miejsc, do których zwykłaś chodzić.
- Zmień swoją dzienną rutynę jak tylko możesz.
- Postaraj się zmienić daty spotkań, o których twój prześladowca może wiedzieć.
- Wybieraj inną, bezpieczniejszą drogę, gdy zbliżasz się do miejsc, których nie możesz unikać.
- Poinformuj szkołę, żłobek czy opiekuna dzieci o swojej sytuacji, aby wiedzieli kto będzie odbierał dzieci.
- Weź pod uwagę, czy powiedzieć swojemu pracodawcy – szczególnie, jeżeli myślisz, że twój partner będzie chciał się z tobą kontaktować w miejscu pracy.

Jeżeli przeniostaś się ze swojej okolicy i nie chcesz, aby twój prześladowca dowiedział się, gdzie jesteś, musisz szczególnie uważać, aby nic nie zdradziło twojego położenia, np.:

- Twój telefon komórkowy może zostać "namierzony". Jeśli myślisz, że jest to możliwe, skontaktuj się z przedstawicielem sieci lub zmień numer.
- Unikaj używania wspólnych kart kredytowych lub debetowych i wspólnego konta w banku, gdyż bilans pokaże transakcje, których dokonałaś.
- Upewnij się, żeby twój adres nie pojawił się na żadnym liście z sądu.
- Jeżeli musisz zadzwonić do swojego prześladowcy (lub kogoś, z kim utrzymuje on kontakty), upewnij się, że telefon nie jest namierzany, poprzez wcześniejsze wybranie 141.
- Powiedz dzieciom, żeby utrzymywały wasz adres i położenie w tajemnicy.

Ofiary prześladowania i przemocy domowej mają możliwość przystąpić do głosowania anonimowo, co sprawia, że nie są narażone na niebezpieczeństwo a jednocześnie nie tracą prawa głosu. Każdy, kto chce się zarejestrować anonimowo musi przedstawić dowód w postaci nakazu sądowego.

Jeżeli zostaniesz w swoim domu lub powrócisz do niego z nakazem przejęcia albo opieki, po tym jak twój partner odejdzie, upewnij się, że lokalne władze są świadome sytuacji i możesz na nie liczyć w razie potrzeby (zobacz Uzyskanie nakazu sądowego). W niektórych regionach, istnieją specjalne programy zapewniające natychmiastową pomoc policji czy też poradę i dodatkowe środki bezpieczeństwa dla twojego domu.

Powinnaś również rozważyć:

- zmianę wszystkich zamków w drzwiach;
- założenie zamków w oknach;
- zainstalowanie alarmu przeciwpożarowego na każdym piętrze i zakupienie gaśnic;
- założenie zewnętrznego światła z czujnikiem ruchu;

- poinformowanie sąsiadów o tym, że twój partner już z tobą nie mieszka i jeżeli go zobaczą, poinformowali ciebie lub policję;
- zmianę numeru telefonu i zastrzeżenie go;
- używanie automatycznej sekretarki do sprawdzania połączeń;
- trzymanie kopii wszystkich nakazów sądowych.

Jeżeli twój były partner nie przestanie cię nękać, grozić czy obrażać, prowadź szczegółowe notatki z każdego zajścia, łącznie z datami i czasem, co zostało powiedziane lub zrobione i jeśli to możliwe zdjęcia wyrządzonych szkód. Udaj się do lekarza, jeśli jesteś ranna i poproś o udokumentowanie swojej wizyty. Jeżeli masz nakaz sądowy z mocą aresztowania lub zakazem zbliżania się, poproś policję o umocnienie tego nakazu, a jeżeli twój były partner naruszy nakaz sądu, powiadom swojego prawnika. Zobacz Uzyskanie nakazu sądowego oraz Policja i wniesienie oskarżenia jako dalsze informacje o opcjach prawnych.

W nagłych wypadkach zawsze dzwoń na 999

Co Women's Aid może dla mnie zrobić?

Women's Aid jest narodową organizacją charytatywną do spraw przemocy domowej. Współdziela ona i wspiera sieć ponad 370 mniejszych organizacji na terenie UK. Pomoc, którą oferują organizacje Women's Aid to między innymi:

- Zakwaterowanie w schronisku:
- Rozszerzona pomoc: w wielu regionach istnieją serwisy informacyjne i specjalne usługi skierowane do kobiet z mniejszości etnicznych
- Ruchome wsparcie: oferujące wsparcie i pomoc dla kobiet, które pragną pozostać w swoich domach, albo też znajdują się w schronisku lub na kwaterze tymczasowej.
- Opieka „po” i przesiedlenie: wsparcie dla kobiet z dziećmi, które niedawno opuściły schronisko.
- Grupy wsparcia dla kobiet, które doświadczyły przemocy domowej.
- Zajęcia i grupy wsparcia dla dzieci.
- Niezależna pomoc prawna, udzielanie informacji tym, którzy doświadczyli przemocy domowej i wspieranie ich, gdy wkraczają na drogę sądową.
- Darmowa 24 godzinna Narodowa Linia Dla Ofiar Przemocy Domowej wspólnie prowadzona przez Women's Aid i Refuge: 0808 2000 247.

Gdzie mogę pójść?

Jeżeli musisz opuścić dom z powodu przemocy domowej, ktoś ci grozi lub też jesteś zastraszana przez swojego byłego partnera, możesz się zdecydować na pójście do schroniska lub też zamieszkać chwilowo z rodziną lub ze znajomymi; albo udać się do miejsca awaryjnego zakwaterowania.

Najprawdopodobniej zdecydujesz się zatrzymać u rodziny lub znajomych. Jednakże, twój prześladowca może łatwo się domyślić, gdzie jesteś i naciskać abyś do niego wróciła; twoja rodzina natomiast może nie chcieć lub nie mieć możliwości zakwaterowania ciebie na zbyt długo lub też zaczną cię obwiniać za całą sytuację i zachęci do powrotu.

Awaryjne zakwaterowanie

Masz status bezdomnej, jeżeli nie możesz zostać w swoim domu z powodu przemocy czy nadużycia. **Lokalne władze urzędu zakwaterowania mają obowiązek podać tobie informacje, na temat ewentualnego zakwaterowania, jeżeli jesteś bezdomna z powodu przemocy domowej – i powinni również zapewnić tobie tymczasowe lokum.** Mają także możliwość zapewnienia stałego zakwaterowania.

Możesz wystąpić o awaryjne zakwaterowanie, podczas gdy zdecydujesz, co zrobić dalej; tymczasowe opuszczenie domu nie wpłynie na możliwość powrotu czy twoje prawa jako lokatorki lub właścicielki. Masz takie same prawo do awaryjnego zakwaterowania, gdy wynajmujesz dom od urzędu miasta, od prywatnego właściciela czy spółdzielni albo też sama jesteś właścicielem.

Urząd miasta może zaoferować spotkanie, aby przedstawić ci twoje opcje. Będzie to dodatek do rozmowy o przyznanie statusu osoby bezdomnej. Nie powinnaś się zmuszać do pozostania w domu, jeżeli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące swojego bezpieczeństwa. Awaryjnym zakwaterowaniem zwykle bywa „bed and breakfast”, hostel lub schronisko.

Jak zostanie rozpatrzone moje podanie?

Wszystkie lokalne urzędy działają inaczej. Prawdopodobnie zostaniesz przesłuchana przez urzędnika d/s. Ludzi Bezdomnych. Wszystko, co im powiesz będzie traktowane jako poufne. Na pewno będzie ci łatwiej, gdy przyjdiesz z przyjacielem lub reprezentantem Women's Aid.

Powiedz urzędnikowi, że nie możesz wrócić do domu z powodu przemocy, jaka tam panuje. Zostaniesz zapytana o dowody na to, że jesteś ofiarą przemocy domowej; jeżeli nie możesz ich przedstawić, urząd nadal musi zapewnić tobie zakwaterowanie na czas prowadzenia dochodzenia. Jeśli będą chcieli sprawdzić prawdziwość twojego zeznania, zaproponuj kogoś, kto może poświadczyć – twojego prawnika, przyjaciela, lekarza lub pracownika socjalnego.

Na pewno poradzą tobie zdobycie nakazu sądowego, który będzie trzymał z dala twojego prześladowcę lub zmusi go do opuszczenia domu, abyś ty mogła wrócić. Jednak nie musisz tego robić, jeśli nie chcesz, wtedy urząd ma obowiązek zapewnić ci miejsce pobytu podczas, gdy zasięgniesz porady prawnej. Zobacz Przyznanie nakazu sądowego.

Kiedy już dostaniesz status bezdomnej, lokalne władze, do których się zwróciłaś, będą miały obowiązek, aby cię tymczasowo zakwaterować na czas dochodzenia.

Co mogę zrobić, gdy zawiodą lokalne władze?

Jeśli masz trudności z przyznaniem tymczasowego zakwaterowania, skontaktuj się z Freephone 24 Hour National Domestic Violence Helpline, twoim lokalnym schroniskiem, z centrum porad mieszkaniowych (housing advice centre), centrum prawnym, biurem porad obywatelskich (Citizens Advice Bureau), przytułkiem lub prawnikiem.

Inne możliwości Możesz zdecydować się na powrót do domu, gdy dostaniesz nakaz sądowy, tj. nakaz przejęcia (który uniemożliwia twojemu partnerowi dalsze zamieszkanie na posesji, a tobie przyznaje do tego wyłączność) oraz/lub zakaz molestowania, który ma cię chronić. Patrz Przyznanie nakazu sądowego. Ważne jest, abyś wiedziała, że nie musisz zostawać w domu - nawet jeśli dostaniesz nakaz - jeżeli nie czujesz się tam bezpiecznie.

Czym jest schronisko i jak mogę się do niego dostać?

Czym jest schronisko? Schronisko to bezpieczny dom, w którym kobiety i dzieci doświadczające przemoc domową, mogą się zatrzymać. Dostajesz w nim osobny pokój dla siebie i swoich dzieci. Inne pomieszczenia są użytkowane wspólnie. Adresy schronisk są poufne. Zostaniesz poproszona o podpisanie Umowy, w której zawarte będą warunki, określające długość waszego pobytu oraz wszelkie zasady zapewniające bezpieczeństwo tobie i innym rezydentkom.

Istnieje ponad 500 schronisk i ośrodków pomocy w całej Anglii, Szkocji, Walii i Irlandii Północnej. Niektóre z nich stworzone zostały specjalnie dla kobiet z konkretnych grup etnicznych – np. Czarnych, Azjatek czy kobiet z Północnej Ameryki - wiele z ośrodków przyjmuje niepełnosprawnych i posiada pracowników czy wolontariuszy, którzy pomagają kobietom i dzieciom specjalnej troski.

Jak zorganizować miejsce w schronisku?

Darmowy Telefon Zaufania (Helpline) (The Freephone National 24-Hour Domestic Violence Helpline), prowadzona przy współpracy Women's Aid i Refuge, może znaleźć dla ciebie miejsce w schronisku. Numery telefonów do wielu schronisk można znaleźć w książce telefonicznej. Możesz również skontaktować się z jedną z organizacji poprzez policję, Samarytanów, opiekę społeczną lub przez biuro porad obywatelskich (Citizens Advice Bureau).

Prawdopodobnie udasz się do schroniska tego samego dnia. Zwykle nie można rezerwować zakwaterowania wcześniej, ani też samemu wybierać lokalizacji schroniska.

Gdy zdecydujesz, żeby Telefon Zaufania (Helpline) znalazł dla ciebie miejsce, zostaniesz zapytana o imię i wiek twoich dzieci. Będziesz musiała podać numer telefonu, na który można do ciebie zadzwonić, aby bezpiecznie poinformować cię o nowym miejscu zakwaterowania.

Kiedy znajdą dla was miejsce, ktoś z organizacji zadzwoni do ciebie i powie jak się tam dostać. Kiedy już dostaniesz adres schroniska, ważne abyś zachowała tę informację wyłącznie dla siebie.

Co mogę zabrać ze sobą do schroniska?

Jeśli możesz, powinnaś zabrać to, czego będziesz potrzebować od razu : zobacz listę w rozdziale Tworzenie bezpiecznego planu jako przykład.

Czego nie mogę zabrać do schroniska?

Większość schronisk nie posiada zbyt wiele miejsca na przechowanie, więc nie będziesz mogła zabrać ze sobą na przykład mebli i zdecydowanie nie wolno zabierać zwierząt domowych.

Jak długo mogę zostać w schronisku?

Możesz zostać jak długo będziesz tego potrzebować – od kilku dni do kilku miesięcy chociaż w niektóre schroniskach obowiązują pewne limity czasowe. Wiele kobiet zostaje w schronisku, aby odpocząć od przemocy i spokojnie pomyśleć. Czasami kobiety decydują się na powrót do swojego partnera. Jak długo postanowisz zostać, tak długo nie musisz się udzielać towarzysko jeśli tego nie chcesz. Jednak znajdziesz tam wsparcie i poradę, gdy tylko będziesz jej potrzebować. Możesz również skorzystać z pomocy schroniska, jeśli potrzebujesz informacji, przyjaciela czy też wsparcia, nawet jeśli tam nie mieszkasz. Dalsze informacje znajdziesz w rozdziale Jak może mi pomóc Women's Aid? oraz Gdzie mogę pójść?

Dalsze informacje UK Gold Book, która jest aktualizowana każdego roku przez Women's Aid, służy jako przewodnik po organizacjach d/s przemocy domowej na terenie Anglii.

Spis schronisk znajdziesz również na stronie internetowej Women's Aid <http://www.womensaid.org.uk/network/index.htm>

Alternatywnie dzwoń na darmową 24h National Domestic Violence Helpline prowadzoną przez Women's Aid i Refuge, tel. 0808 2000 247.

Dzieci a przemoc domowa

Jak przemoc wpłynie na moje dzieci? Jeśli masz dzieci, na pewno starasz się je ochronić najlepiej jak możesz przed przemocą w domu. Być może masz nadzieję, że o tym nie wiedzą. Jednakże w większości rodzin z dziećmi, gdzie dochodzi do nadużyć, dzieci są tego świadome. Czasami także i dzieci są ofiarami tego samego prześladowcy.; patrz poniżej, Gdy dzieci są ofiarami nadużycia.

Dzieci mogą się stać świadkami przemocy domowej w różny sposób. Mogą się znajdować w tym samym pokoju lub w pobliżu: mogą też usłyszeć co się dzieje lub zobaczyć obrażenia po zajściu; lub mogą zostać zmuszone do wzięcia udziału w obrażaniu ofiary. Dzieci są całkowicie zależne od dorosłych, więc kiedy przestają się czuć bezpiecznie w swoich domach, może to mieć na nich, zły wpływ. Wszystkie dzieci, które są świadkami przemocy domowej doświadczą krzywdy emocjonalnej, a to jest teraz traktowane jako „znacząca szkoda”. Dzieci reagują w różny sposób na wychowanie wśród przemocy. Wiek, rasa, płeć, kultura, stopień rozwoju oraz

indywidualne cechy osobowości dziecka mają wpływ na te reakcje. Większość dzieci w jakimś stopniu jest dotknięta nawet jeśli tego nie pokazuje.

Dzieci mogą odczuwać złość, winę, strach, zmieszanie, samotność, bezsilność, czy niepewność. Mogą mieć sprzeczne uczucia, zarówno w do ciebie jak i do prześladowcy. Może to wpływać na ich życie towarzyskie i naukę. Dzieci również mogą:

- stać się niespokojne lub przygnębione,
- mieć trudności ze spaniem,
- mieć koszmary lub wspomnienia z przeszłości,
- narzekać na dolegliwości fizyczne, jak na przykład ból brzucha,
- moczyć łóżko,
- mieć napady złości,
- zachowywać się jak mniejsze dzieci,
- zacząć opuszczać szkolne zajęcia,
- stać się agresywne,
- oddalać się od innych,
- mieć niską samoocenę,
- używać alkoholu lub narkotyków,
- wyrządzać sobie krzywdę poprzez przedawkowanie lub okaleczanie się,
- mieć wstręt do jedzenia,
- wierzyć, że wszystko dzieje się z ich winy.

Możesz poczuć się winna, że zawodzisz jako rodzic albo prosisz o pomoc i możesz się martwić, że dzieci zostaną tobie odebrane, jeśli zgłosisz molestowanie. Przykładem odpowiedzialności jest ubieganie się o pomoc dla siebie i swoich dzieci, nikt nie będzie cię obwiniał za postępowanie innej osoby. **Ważne jest, abyś ty – jako ten dobry rodzic - miała wsparcie, mogła wspierać swoje dzieci i upewniła się, że są bezpieczne, a efekty przemocy odbijają się na ich nadawcy.**

Jak możesz pomóc swoim dzieciom Niektóre matki i dzieci próbując poradzić sobie z nadużyciem, milczą lub zaprzeczają. Jednak większość dzieci docenia możliwość zgłoszenia przemocy i mówi o swoich uczuciach – chociaż wolą to robić z dala od miejsca przemocy, gdy czują się bezpieczne. Twoje dzieci mają do ciebie zaufanie więc bądź z nimi szczerą ale postaraj się ich nie przestraszyć. Wyłumacz że przemoc jest zła i nie rozwiązuje żadnych problemów. Zachęć dzieci, aby napisały lub namalowały o tym co myślą na ten temat.

Zasugeruj dzieciom, aby skorzystały ze strony internetowej Women's Aid przeznaczonej dla dzieci i młodzieży, The Hideout: www.thehideout.org.uk. Znajdą tam informacje, zajęcia, quiz i opowiadania dzieci doświadczonych przemocą domową.

Gdy dzieci są ofiarami nadużycia Badania pokazują, że wysoki procent dzieci żyjących w domach dotkniętych przemocą domową, staje się ofiarami molestowania psychicznego lub seksualnego dokonywanego przez tego samego sprawcę.

Mężczyźni stosujący agresję wobec kobiet, nie zawsze okazują ją dzieciom. Jeśli jednak wydaje ci się, że do tego doszło, musisz zrobić wszystko, aby je ochronić. Poszukaj rady, jak

działać w Women's Aid lub innej organizacji d/s przemocy domowej lub w opiece społecznej albo agencji d/s opieki nad dziećmi. Pracownicy socjalni nie zabiorą twoich dzieci, jeśli upewnią się, że są one bezpieczne.

Jeśli dziecko przyzna, że było molestowane, bardzo ważne jest to jak zareagujesz.

- Słuchaj uważnie i pozwól dziecku opowiedzieć, o tym, co się stało, gdy będzie na to gotowe.
- Zapewnij ją lub jego, że to nie ich wina.
- Powiedz im, że są bardzo odważne mówiąc tobie o tym.
- Okaż im troskę.
- Postaraj się opanować i nie daj po sobie poznać, że jesteś wstrząśnięta.

Jeśli twojemu dziecku zagraża dalsza przemoc – na przykład, jeżeli nadal mieszkasz z prześladowcą lub twoje dzieci utrzymują z nim regularny kontakt - wtedy musisz działać, aby uchronić je przed dalszą krzywdą. Możesz porozmawiać z twoją lokalną organizacją Women's Aid. Numery telefonu znajdziesz na stronie internetowej Women's Aid: <http://www.womensaid.org.uk/network/index.htm> lub w UK Gold Book; możesz też zadzwonić na darmową linię czynną 24h na dobę National Domestic Violence Helpline (prowadzoną przy współpracy Women's Aid i Refuge), pomoże ci to zdecydować co robić dalej: 0808 2000 247.

Przeniesienie się do schroniska z dziećmi

Z uwagi na bezpieczeństwo, może być niemożliwym wcześniejsze powiadomienie dzieci o przeprowadzce do schroniska. Jednakże, gdy tylko będzie to bezpieczne, powiedz im co się dzieje. Przeprowadzka będzie mniej przerażająca, gdy powiesz, że wyjeżdżacie na jakiś czas do specjalnego miejsca dla matek i dzieci. Wytłumacz swoim dzieciom, że przeprowadzka nie oznacza, iż więcej nie zobaczą innych członków rodziny, swoich przyjaciół czy zwierząt.

Większość schronisk posiada opiekunów dziecięcych (Children's Support Workers), którzy pomogą twoim dzieciom czuć się bezpiecznie i u siebie w schronisku. Prawdopodobnie będą tam również inne dzieci. Schroniska posiadają świetlice dla dzieci, gdzie organizowane są różne zajęcia.

Dzieci są ważnym aspektem życia w schronisku, a przebywanie w przytułku może być pozytywnym doświadczeniem. Pracownicy schroniska oraz wolontariusze postarają się pomóc dzieciom zrozumieć całą sytuację. Dzieci będą miały możliwość spotkać i porozmawiać z innymi ludźmi w podobnej sytuacji i zdadzą sobie sprawę, że nie są same.

Dalsze informacje i pomoc dla twoich dzieci Bez względu na to czy przeniesiesz się z dziećmi do schroniska czy też nie, możesz zadzwonić do NSPCC Telefon Zaufania dla Dzieci (National Child Protection Helpline) tel. 0808 800 5000. NSPCC ma również osobne linie prowadzone w różnych językach azjatyckich: Bengali 0800 096 7714; Gujarati 0800 096 7715; Hindi 0800 096 7716; Punjabi 0800 096 7717; Urdu 0800 096 7718.

Jeśli tego potrzebujesz, skontaktuj się ze swoim Lekarzem Domowym lub inną osobą medyczną. Jeśli jesteś w ciąży, możesz również porozmawiać ze swoją położną.

Możesz zasugerować dzieciom, aby zadzwoniły do Childline na 0800 1111 lub też mogą wejść na stronę internetową Women's Aid przeznaczoną dla dzieci i młodych ludzi The Hideout : www.thehideout.org.uk

Ustalenia dotyczące dzieci po separacji i rola sądu rodzinnego

Kontakt z drugim rodzicem Jeśli opuściłaś dom z powodu przemocy swojego partnera, prawdopodobnie zabrałaś ze sobą dzieci. Jeżeli twój były partner i dzieci chcą się ze sobą widywać, a może się to odbywać bezpiecznie, będzie to mieć dobry wpływ na wszystkich. Jednakże, w wielu przypadkach istnieje zagrożenie.

Wiele matek ma dużo powodów, aby martwić się kontaktami pomiędzy swoimi dziećmi a byłymi partnerami, jednak sądy rodzinne często umniejszają lub ignorują te obawy. Kiedy rodzic wystąpi o prawo kontaktu ze swoimi dziećmi, prawie zawsze zostaje mu udzielona zgoda. Najważniejszą zasadą prawną jest stawianie dobra dziecka na pierwszym miejscu - i w większości przypadków, oznacza to podtrzymywanie kontaktów z obojgiem rodziców. **Gdy sąd zezwoli na kontakt prześladowcy z dziećmi, dzieci mogą cierpieć z powodu dalszej przemocy. W skrajnych przypadkach, dzieci giną. Prześladowcy również wykorzystują te wizyty aby wysledzić położenie matki lub jej ubliżyć.**

Jeśli dowiedziałaś się, że twój były partner stara się o kontakty z dziećmi, ważne jest abyś miała prawnika doświadczonego w sprawach przemocy domowej. Powinien on znaleźć dla ciebie tłumacza. Twój lokalny Women's Aid może polecić ci prawnika lub też możesz skontaktować się z Prawem Kobiet (Rights of Women), posiadają oni linię porad prawnych: 0207 251 6577;

Kiedy otrzymasz formularze z sądu, musisz odpowiedzieć na podanie swojego partnera oznaczając "tak" w pytaniu o przemoc domową. Poproś o pomoc w wypełnianiu formularza, aby opisać szczegółowo przemoc, jaką doświadczyłaś i położyć nacisk na obawę jaką masz o bezpieczeństwo swoje i dzieci, jeśli kontakty dojdą do skutku., Im więcej podasz dowodów tym lepiej – szczególnie, jeśli sytuacje zdarzały się przy świadkach lub zostały udokumentowane przez policję albo osobę medyczną.

Jeśli stawiasz poważne zarzuty swojemu byłemu partnerowi – na przykład zarzut seksualnego molestowania dziecka – będziesz musiała dostarczyć silniejsze dowody.

Gdy istnieje duże ryzyko, że twoje dzieci będą ofiarami nadużycia lub porwania podczas kontaktu z ojcem, powinnaś poprosić o nadzorowanie spotkań. Jeśli ryzyko jest małe, spotkania mogą być zaaranżowane w centrum spotkań.

Jeśli nie jesteś zadowolona z postanowienia sądu, możesz ubiegać się o apelację – może ona jednak zostać odrzucona.

Miejsce pobytu Sąd rodzinny może również wydać nakaz dotyczący tego, gdzie i z kim dzieci powinny mieszkać. Jeśli martwisz się, że twój były partner może uprowadzić dzieci lub zatrzymać je po spotkaniu, wtedy najlepiej, aby dzieci mieszkały z tobą.

Procedura ubiegania się o przyznanie opieki jest podobna do tej o możliwość kontaktu, często oba wnioski rozpatrywane są w tym samym czasie.

Groźba porwania Jeżeli obawiasz się, że twój były partner spróbuje zabrać od ciebie dzieci, powinnaś szukać pomocy u swojego prawnika, a jeżeli widzisz nadchodzące zagrożenie – dzwoń na policję. Jeśli twój były partner zabrał dzieci bez twojej zgody lub zatrzymał je po spotkaniu, możesz wystosować podanie do sądu o nakaz ich powrotu. Sąd może również przedsięwziąć “kroki zapobiegawcze”, aby nie dopuścić do ponownego ich zabrania.

Jeżeli obawiasz się, że twoje dzieci mogą zostać zabrane z UK, będziesz potrzebowała porady specjalisty. Gdy rodzic uprowadza dziecko do innego kraju pod inną jurysdykcją, jest to przestępstwem. Konwencja haska może zostać użyta, aby sprowadzić dzieci z powrotem do UK.

Organizacja Reunite udziela porad telefonicznych dotyczących uprowadzenia dzieci na skalę międzynarodową: 0116 2556 234 www.reunite.org.

Twoje prawa

Jeżeli obawiasz się swojego obecnego lub byłego partnera, masz prawo do opieki prawnej. Przemocą domową zajmuje się zarówno prawo cywilne jak i karne. Systemy te działają osobno i są zarządzane przez różne sądy:

- Masz prawa w świetle prawa karnego. Atak ze strony kogoś kogo znasz lub z kim żyjesz jest takim samym przestępstwem jak atak ze strony obcej osoby, choć często nawet groźniejszym. Policja razem z Urzędem Ścigania Publicznego - Crown Prosecution Service (CPS) - rozpoczyna cały proces. Sprawy kryminalne odbywają się w sądzie administracyjnym lub w Sądzie najwyższym w zależności od stopnia wykroczenia. Prawo kryminalne ma przede wszystkim na celu ukaranie oskarżonego. Patrz Policja i proces postępowania karnego.
- Prawo cywilne ma za zadanie ochraniać (lub zrehabilitować). Sprawy odbywają się w sądzie rodzinnym albo okręgowym.
- Możesz postarać się o cywilny nakaz sądowy, skierowany do twojego prześladowcy o zaprzestanie dalszego krzywdzenia ciebie lub zakaz zbliżania się do twojego domu. Patrz Uzyskanie nakazu sądowego, dla uzyskania dalszych informacji. - To prawo również pomaga chronić dzieci. Patrz Ustalenia dotyczące dzieci po separacji.
- Możesz uzyskać pomoc przy nagłym lub tymczasowym zakwaterowaniu. Patrz Gdzie mogę pójść?, aby uzyskać więcej informacji.

Policja i Proces Postępowania Karnego

Większość form przemocy domowej jest przestępstwem i ty (lub ktoś w twoim imieniu) może skontaktować się z policją po pomoc. Atak ze strony kogoś kogo znasz lub z kim żyjesz jest

takim samym przestępstwem jak atak ze strony obcej osoby, choć często nawet groźniejszym. Patrz Uzyskanie nakazu sądowego , aby dowiedzieć się więcej.

Wiele kobiet nie może zdecydować czy dzwonić na policję i robią to tylko w ostateczności: boją się, że nikt im nie uwierzy lub nie weźmie poważnie tego, co mówią lub też będzie to wyglądać jak zdrada. Czarne kobiety mogą obawiać się rasizmu wobec siebie lub swojego partnera a kobiety z niepewnym statusem imigracyjnym obawiają się dzwonić na policję. Lesbijki lub biseksualistki spodziewają się homofobii; kobiety, które nadużywają narkotyków lub pracują jako prostytutki również nie ufają policji. Jednakże to policja powinna być twoim pierwszym kontaktem w nagłym wypadku.

Numer telefonu lokalnej policji znajdziesz w książce telefonicznej – ale w nagłych wypadkach zawsze wybieraj 999

Co może zrobić policja Priorytetem dla policji jest zapewnienie bezpieczeństwa tobie i twoim dzieciom. Ich rola polega na tym, aby chronić wszystkich obecnych przed dalszą krzywdą i zbadanie sprawy. Nie powinni próbować pośrednictwa czy szukania winnego ani zadawania niestosownych pytań. Jeżeli wezwiesz policję z powodu przemocy domowej, zawsze powinni oni rozmawiać z tobą na osobności, z dala od prześladowcy. Powinni zapewnić ci tłumacza jeśli go potrzebujesz, nigdy nie powinni prosić dzieci lub innych członków rodziny o tłumaczenie w przypadku przemocy domowej¹. Możesz poprosić o kobietę policjanta (WPC).

Policja powinna pomóc i wesprzeć cię poprzez:

- ochronę ciebie i twoich dzieci;
- usunięcie ryzyka przemocy w przyszłości - najlepiej poprzez aresztowanie prześladowcy;
- zorganizowanie pierwszej pomocy lub innego medycznego wsparcia;
- ustalenia przebiegu wypadków;
- zaoferowanie wsparcia i pocieszenia;
- pomoc w dostępie do innych organizacji (np. Women's Aid);
- zorganizowanie transportu w bezpieczne miejsce, jeśli tego potrzebujesz.

Jeśli istnieją podstawy do aresztowania, policja powinna działać bez pytania cię o "zgode" czy domagania się najpierw twoich zeznań – chociaż będziesz musiała je złożyć później. To może powstrzymać twojego prześladowcę od kolejnego ataku oraz pokazać, że policja poważnie traktuje przemoc domową. Może zostać przetrzymany do 24 godzin (36 godz. podczas weekendów) zanim zostanie osądzony. Jeśli ucieknie zanim pojawi się policja, powinni oni zrobić wszystko, aby go odnaleźć.

Jeśli policja podejmie działania przeciwko twojemu prześladowcy, napytaj o numer porządkowy wykroczenia. Jeżeli twój status imigracyjny jest niepewny, zapis policyjnego nadzoru w sprawie incydentu z przemocą domową, może stać się częścią sprawy o ubieganie się o pozostanie w Anglii. Patrz Problem imigracji, dla uzyskania dalszych informacji.

I co dalej?

Jeżeli policja aresztuje i osądzi twojego prześladowcę, mogą zatrzymać go w areszcie lub zwolnić pod warunkiem, który zagwarantuje bezpieczeństwo tobie i innym.

Aresztowanie nie zawsze prowadzi do oskarżenia. Zanim policja zdecyduje się kontynuować, skonsultuje się z Urzędem Ścigania Publicznego (Crown Prosecution Service (CPS)) (patrz niżej). Wniesienie oskarżenia samo w sobie nie gwarantuje ochrony i bezpieczeństwa i może prowadzić do odwetu ze strony twojego prześladowcy.

Proces postępowania karnego Po tym jak policja dokona aresztowania, skontaktuje się z Urzędem Ścigania Publicznego CPS, który następnie postawi odpowiednie zarzuty i powie o potrzebnych dowodach. Wezmą pod uwagę bezpieczeństwo twoje i wszystkich zainteresowanych oraz rozważą twoją opinię. Jeśli wycofasz oskarżenie, zostaniesz przesłuchana przez policję z wydziału d/s Przemocy Domowej, w celu ustalenia czy prześladowca cię do tego nie zmusił.

Jeśli wycofasz oskarżenie, CPS wraz z policją może nadal zdecydować, że dla dobra ogółu należy kontynuować sprawę. W niektórych przypadkach – na przykład, jeśli jesteś zastraszona – twoje zeznania mogą zostać wykorzystane jako dowód bez twojej obecności w sądzie.

Jeśli CPS zdecyduje się działać dalej, prześladowca najpierw stanie przed sądem administracyjnym, po czym – w zależności od postawionych zarzutów – pozostanie w areszcie lub zostanie zwolniony warunkowo. Sąd podyktuje warunki zwolnienia.

To może potrwać kilka miesięcy zanim cała sprawa zostanie rozpoznana. W tym czasie, policja może się z tobą kontaktować i będziesz miała możliwość powiedzieć im jak przemoc na ciebie wpłynęła, jak byłaś zastraszona i czy chcesz ubiegać się o odszkodowanie. Jeżeli możesz podać policji jeszcze jakieś dowody będzie to bardzo pomocne:

- medyczne raporty obrażeń i innych skutków znęcania;
- zeznania sąsiadów;
- zeznania organizacji, którym zgłaszałaś przemoc;
- raporty ze szkół o wpływie przemocy na twoje dzieci;
- nakazy, o które się starałaś;
- konkretne lęki i groźby.

Sprawa będzie się toczyć w sądzie administracyjnym lub w Sądzie Koronny (Crown Court) w zależności od postawionych zarzutów. Zostaniesz poproszona o podanie dowodów tylko, jeśli twój prześladowca będzie twierdził, że jest niewinny. Jeśli przyzna się do winy lub zostanie za takiego uznany po rozpatrzeniu dowodów, wtedy sąd zwykle udaje się po raport do Urzędu Kuratora (Probation Service), zanim oznajmi wyrok.

Wyrok zależy od powagi popełnionych czynów i wcześniejszych przewinień. Może się wahać od zwolnienia warunkowego do kary więzienia. W świetle nowych przepisów, nakaz zatrzymania może zostać dołączony, kiedy tylko zostanie wszczęty kryminalny proces przeciwko twojemu prześladowcy, jeśli sąd uwierzy, że jesteś zagrożona, nawet jeśli wyrok

nie zostanie podtrzymany. Powinnaś również rozważyć złożenie podania o nakaz w świetle prawa cywilnego: patrz Przyznanie nakazu sądowego.

Dalsze informacje Być może w twojej okolicy istnieje oddział organizacji Women Aid lub urząd prawny d/s przemocy domowej, który wesprze cię w procesie prawnym. Publiczny numer kontaktowy znajdziesz w lokalnej książce telefonicznej oraz w spisie przytułków A-Z dostępnym na stronie internetowej Women's Aid

<http://www.womensaid.org.uk/network/index.htm>.

Przyznanie nakazu sądowego

Nakaz sądowy, przyznany przez sąd cywilny, może być ochroną przed twoim prześladowcą. Istnieją dwa główne rodzaje nakazów w świetle aktu z 1996 r. IV części Kodeksu Prawa Rodzinnego:

- zakaz znęcania się
- nakaz przejęcia

Zakaz znęcania się jest adresowany do kogoś, kto zastrasza, niepokoi, prześladowuje, grozi i używa przemocy wobec ciebie lub twojego dziecka, aby zapewnić ci zdrowie, bezpieczeństwo i dobre samopoczucie. W świetle najnowszych przepisów, złamanie tego nakazu jest traktowane jak przestępstwo kryminalne.

Nakaz przejęcia ustala, kto może zamieszkać w domu rodzinnym i może również ograniczyć twojemu prześladowcy wstępu na ten teren. Jeśli nie czujesz się bezpieczna nadal mieszkając ze swoim prześladowcą lub opuściłaś dom z powodu przemocy, ale chcesz wrócić, możesz ubiegać się o nakaz przejęcia.

Nakaz przejęcia może posiadać "moc aresztowania" dodany jeśli sąd uzna to za potrzebne. To oznacza, że policja może dokonać aresztowania, jeżeli nakaz zostanie złamany, nawet jeśli nie doszło do żadnego wykroczenia.

Kto może ubiegać się o nakaz przejęcia? Aby ubiegać się o jeden z tych nakazów, musisz być "osobą powiązaną". Oznacza to, że musisz być spokrewniona lub związana ze swoim prześladowcą w jeden z poniższych sposobów:

- jesteście lub byliście małżeństwem;
- jesteście lub byliście w związku cywilnym;
- żyjecie lub żyliście w konkubinacie; (również jako para homoseksualna);
- żyjecie lub żyliście w tej samej rodzinie;
- jesteście spokrewnieni;
- formalnie zgodziliście się wziąć ślub;
- macie razem dziecko;
- nie mieszkaliście razem ale łączył was intymny związek;
- łączy was wspólne sprawy rodzinne;
- chociaż nie mieszkacie razem, jesteście w intymnym związku długi okres czasu.

Jeżeli nie masz prawa, aby ubiegać się o nakaz w świetle Aktu Prawa Rodzinnego lub jesteś ciągle nękana i prześladowana po tym jak zakończył się wasz związek, możesz ubiegać się o cywilny nakaz w świetle Aktu z 1997 r. o Ochronie przed Prześladowaniem (protection from harassment). Nowe przepisy również pozwalają na dołączenie nakazu więzienia (restraining order) jeśli zostało wszczęte kryminalne postępowanie – nawet jeżeli wina nie została udowodniona - jeśli sąd uwierzy, że możesz być zagrożona. Nakaz więzienia dostarcza takiej samej ochrony co zakaz nękania (non-molestation injunctions).

Nakaz przejęcia jest wydany na określony czas ale może zostać powtórnie udzielony; lub też zostaje nadany „do następnego orzeczenia” (until further order).

Uzyskanie porady prawnej Twoja lokalna organizacja Women's Aid może polecić tobie prawnika, który ma doświadczenie w sprawach przemocy domowej. Stowarzyszenie Prawne (Law Society) lub lokalne Biuro porad obywatelskich (Citizens' Advice Bureau) również będzie w stanie podać listę prawników rodzinnych w twojej okolicy.

Możesz mieć prawo do publicznych pieniędzy (Społeczna Opieka Prawna lub pomoc prawna), w celu opłacenia kosztów prawnych, jeśli pobierasz zasiłek z opieki społecznej, albo masz niskie dochody (lub nie masz żadnych); masz małe lub żadne oszczędności. Zapomoga ta pokrywa również koszty tłumacza. Dochody twojego męża nie są brane pod uwagę, jeśli wytaczasz mu sprawę.

Jeżeli nie masz prawa do zapomogi i nie stać cię na prawnika, **możesz dostać darmową poradę** z Centrum Prawnego lub z Biura Porad Obywatelskich. Prawa Kobiet stworzyły poradnik d/s Nakazów Sądowych dostępny w językach: Urdu, Gujerati, Bengali, Hindi, oraz w angielskim. Numer telefonu: 0207 251 6577; www.rightsofwomen.org.uk

Idziesz do sądu Podania w sprawie nakazów w świetle Prawa Rodzinnego są rozpatrywane w sądzie administracyjnym (magistrates' family proceedings), sądzie rejonowym lub czasami w sądzie najwyższym (High Court). Sprawy odbywają się w sądzie zamkniętym ("w kancelarii") i nikt, kogo to nie dotyczy nie może wejść. Będziesz mogła zabrać swojego prawnika lub innego reprezentanta prawa oraz tłumacza, lecz inni ludzie nie będą mieli wstępu.

Jeśli obawiasz się, że twój prześladowca może cię dręczyć w oczekiwaniu na rozprawę, powiedz o tym swojemu prawnikowi, on poprosi oficera sądowego, aby zapewnił tobie bezpieczeństwo. Powinni oni mieć również możliwość przydzielić wam osobne poczekalnie.

Możesz poprosić, aby twój adres był trzymany w tajemnicy, w ten sposób twój prześladowca nie będzie wiedział, gdzie się zatrzymałaś.

Jak długo czeka się na nakaz przejęcia?

Jeśli jesteś narażona na bezpośrednie niebezpieczeństwo, podanie może zostać przedstawione i rozpatrzone przed sądem tego, samego dnia, bez obecności twojego prześladowcy. Nazywa się to podaniem “bez uprzedzenia”. Sąd rozważy czy jesteś narażona na znaczącą krzywdę, czy zostaniesz powstrzymana przed złożeniem oskarżenia jeśli

musiałabyś czekać i czy twój prześladowca unika stawienia się przed sądem. Jeśli sąd przyzna nakaz "bez uprzedzenia", będziesz musiała później powrócić do sądu na właściwą rozprawę.

Jeśli w tym samym czasie, toczą się inne rozprawy dotyczące waszej rodziny (np. o kontakty z dzieckiem), sąd może rozpatrzyć całość w jednym czasie – ale i tak sąd może przyznać nakaz nadzwyczajny podczas, gdy czekasz na właściwą rozprawę.

Jakie dowody będą potrzebne? Będziesz musiała zeznawać pod przysięgą na temat fizycznego i psychicznego znęcania, jakiego doświadczyłaś. Powinnaś być tak dokładna jak tylko jest to możliwe, opisując nękanie, kiedy zaszło i jaki miało wpływ na twoje dzieci. Niezależny dowód w postaci raportu policyjnego czy medycznego będzie bardzo pomocne.

Z chwilą, gdy nakaz zostanie wystawiony, powinnaś otrzymać kopię, a twój prawnik powinien zaaranżować osobiste dostarczenie kopii nakazu twojemu prześladowcy. Nakaz sądowy nie będzie ważny, jeśli nie będzie dowodu na to, że twój prześladowca go otrzymał.

Co jeśli prześladowca złamie nakaz sądowy?

Jeśli prześladowca złamie zasady nakazu sądowego, powinnaś zadzwonić na policję. W świetle Aktu z 2004 r. "Przemoc Domowa, Zbrodnia i Ofiary", naruszenie zakazu molestowania wydanego po 1-szym lipca 2007 włącznie, jest przestępstwem. To oznacza, że policja powinna traktować to naruszenie, jak każde inne przestępstwo kryminalne.; więc powinni aresztować twojego prześladowcę i przyprowadzić go przed sąd administracyjny, a nie przed sąd okręgowy czy sąd rodzinny. To powinno umocnić nakaz sądu. (Zobacz także Policja i Proces postępowania Karnego).

Jeśli twój prześladowca złamał nakaz przyznania, (lub zakaz znęcania się, wydany przed pierwszym lipca 2007) i jeśli nakaz nie ma mocy aresztowania, wtedy możesz udać się do sądu i złożyć podanie o gwarancję aresztu. Twój prześladowca obraził sąd nie słuchając jego nakazu.

