

2023 r.

Broszura  
informacyjno-edukacyjna  
na temat przemocy domowej



## Przemoc domowa

Zgodnie *Ustawą o przeciwdziałaniu przemocy domowej z dnia 29 lipca 2005r.* przemoc domowa to „jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności: narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia, naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę, ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej, istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej”.

PRZEMOC CHARAKTERYZUJE SIĘ TYM, ŻE:

**JEST INTENCJONALNA**- przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.

**SIŁY SĄ NIERÓWNOMIERNE** –w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza a sprawca silniejszy.

**NARUSZA PRAWA I DOBRA OSOBISTE** -osoba stosująca przemoc wykorzystuje przewagę siły narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).

**POWODUJE CIERPIENIE I BÓL**- osoba stosująca przemoc naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony.

### Rodzaje przemocy

**Fizyczna - naruszanie nietykalności fizycznej.** Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np.: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz - tzw. "policzek", przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, itp. *Skutki doznawania przemocy fizycznej mogą być bezpośrednie, czyli uszkodzenia ciała - urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia oraz choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczuciu zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, itp.*

**Psychiczna - naruszenie godności osobistej.** Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np.: obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie,

szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie itp.; Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest trudna do udowodnienia.

*Doznawanie przemocy psychicznej powoduje zniszczenie poczucia mocy sprawczej ofiary, jej poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu oraz wyrobienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu itp.*

**Seksualna - naruszenie intymności.** Przemoc seksualna polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Np.: wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu itp. *Doznawanie przemocy seksualnej niesie za sobą obrażenia fizyczne, ból i cierpienie, obniżoną samoocenę i poczucie własnej wartości, utratę poczucia atrakcyjności i godności, zaburzenia seksualne, oziębłość, zamknięcie się /lęk, strach, unikanie seksu/, uogólnioną niechęć i obawę do przedstawicieli płci sprawcy przemocy itp.*

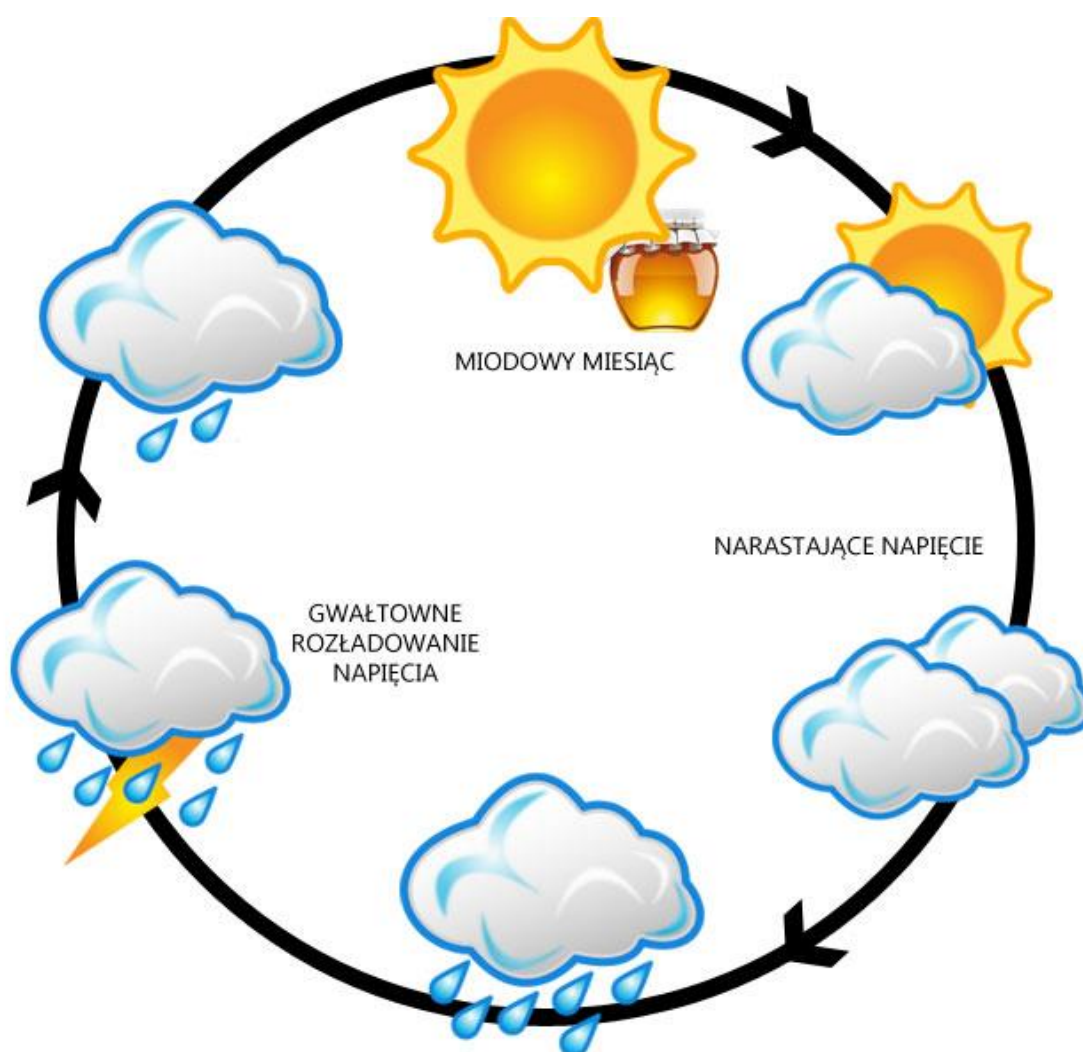
**Ekonomiczna - naruszenie własności.** Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Np.: niszczenie rzeczy, włamanie się do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąs własnością, zaciąganie pożyczek "na wspólne konto", sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów itp. *Doświadczanie przemocy ekonomicznej skutkuje całkowitą zależnością finansową od partnera, niezaspokojeniem podstawowych potrzeb życiowych, biedą, zniszczeniem poczucia własnej godności i wartości, znalezieniem się bez środków do życia.*

**Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.** Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka itp.

## Cykl przemocy w rodzinie

Relacja pomiędzy osobą stosującą przemoc i jej doznającą ma swój specyficzny przebieg. Analiza cykli przemocy pozwala ukazać, w jaki sposób osoby doznające przemocy są wiktyimizowane. Na cykl przemocy składają się trzy następujące po sobie fazy:

1. Faza narastania napięcia
2. Faza ostrej przemocy
3. Faza miodowego miesiąca



Faza narastania napięcia- pierwszą fazę cyklu charakteryzuje pojawianie się coraz częściej sytuacji konfliktowych oraz wyczuwalny wzrost napięcia w związku. Osoba stosująca przemoc staje się drażliwa, każdy drobiazg wyprowadza ją z równowagi, jest ciągle spięta i poirytowana, swoje emocje wyładowuje na ofierze: może ją poniżyć, krytykować. Osoba stosująca przemoc sprawia wrażenie, jakby nie panowała nad swoim gniewem. Każdy

szczegół jest dobrym pretekstem do wszczęcia konfliktu i awantury. W tej fazie może ona więcej pić alkoholu, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające.

W drugiej fazie cyklu napięcie, które narastało znajduje upust. Zachowanie osoby stosującej przemoc staje się bardzo nieprzewidywalne, gwałtowne, często wpada w szał. Wybuchy gniewu mogą wywołać małe drobiazgi np. pozostawienie jakiejś rzeczy w danym miejscu, opóźnienie posiłku. Dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, które mogą objawiać się biciem pięściami, przedmiotami (książka, garnek, kabel itp.), kopaniem, grożenie bronią, duszeniem. Można zaobserwować również silne natężenie agresji słownej. Skutki użytej przemocy mogą być różne, te fizyczne to m.in. podbite oko, siniaki i otarcia, wybity ząb, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, a nawet śmierć. Od strony psychologicznej następstwem doznawania przemocy może być apatia, depresja, a nawet samobójstwo.

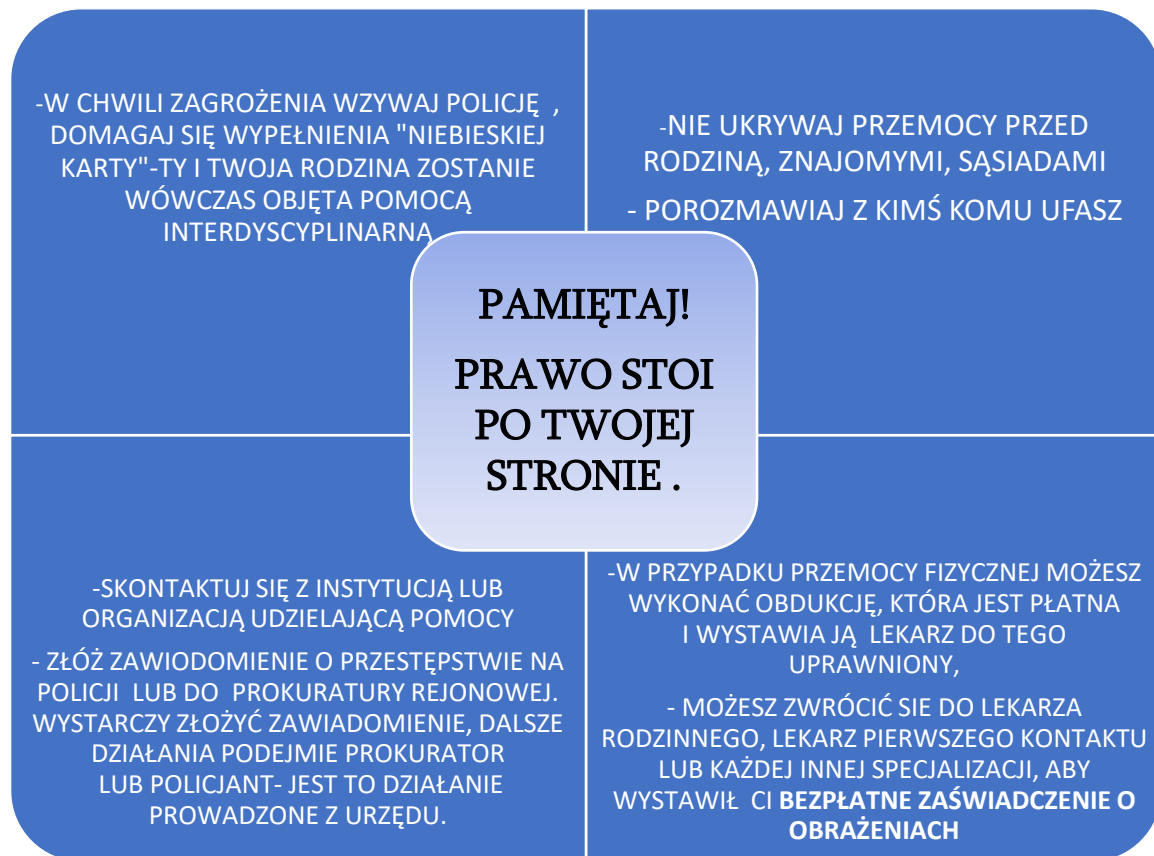
Trzecia faza cyklu to „miesiąc miodowy”. W tej fazie osoba stosująca przemoc zaczyna okazywać skruchę, ciepło i miłość. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Dbą o ofiarę, spędza z nią czas i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne, itp. Patrząc z zewnątrz na takie osoby można odnieść wrażenie, że są szczęśliwą, świeżo zakochaną parą. Jeśli wcześniej osoba doznająca przemocy weszła na drogę prawną (złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, sprawa rozwodowa itp.) w tej fazie może się wycofać z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i przemoc już nie powróci. Faza miodowego miesiąca jednak mija i niebawem zatacza się krąg i znowu pojawia się faza narastania napięcia. Ta faza cyklu przemocy ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie osoby jej doznającej w krzywdzącym związku. To tutaj powstają złudne nadzieje, że sprawca zmieni się. Łatwo pod wpływem tego, co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch etapów. Prawdziwym zagrożeniem, jakie niesie ze sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza. Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle skracają się fazy "miodowego miesiąca", wydłużają i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. To, co kiedyś było w fazie "miodowego miesiąca" przyjemności przekształca się w unikanie przykrości, bólu i cierpienia. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy.

## Czy zdarza się, że ktoś bliski:

- traktuje Cię w sposób, który Cię rani ?
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami ?
- zmusza Cię do robienia rzeczy, które Cię poniżają ?
- popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie ?
- nie pozwala Ci widywać się z przyjaciółmi i rodziną ?
- grozi, że Cię zabije lub zrani ?
- niszczy Twoją własność ?
- mówi ci, że wie, co jest słuszne dla ciebie?
- ośmiesza lub obraża ludzi, których lubisz i cenisz?
- stale krytykuje Twoją osobę (poglądy, uczucia, pochodzenie, wykształcenie)?
- mówi ci, że jesteś głupia/i, że do niczego się nie nadajesz?
- nie pozwala ci widywać się i rozmawiać z przyjaciółmi, rodziną?
- dusił, kopał, obezwładniał, wykręcał ręce?
- groził ci nożem, siekierą, bronią palną?
- groził ci, że cię zabije lub dotkliwie zrani?
- obwinia cię za swoje agresywne zachowanie, mówi ci, że wszystkiemu ty jesteś winna/y?
- zmuszał cię do pożycia seksualnego?
- zmusza cię do uprawiania praktyk seksualnych, które ci się nie podobają?
- straszył cię, że pobije twoich przyjaciół, jeśli będą próbowali ci pomóc?
- zabiera ci pieniądze, każe o nie prosić lub po prostu nie chce ich dawać?
- zachowuje się wobec dzieci w sposób budzący Twój sprzeciw?
- grozi, że zabierze ci wszystko (dzieci, pieniądze, dom), jeśli nie będziesz mu posłuszna/y?
- przeprosza cię, rozpieszcza prezentami po tym, jak cię pobił?
- czy czujesz się nieswojo, gdy dochodzi do spotkania z twoimi przyjaciółmi w obecności partnera?
- czy w czasie trwania małżeństwa zerwałaś/eś kontakty z przyjaciółmi, rodziną?
- czy jesteś z partnerem, bo mówił ci, że cię zabije, jeśli od niego odejdiesz?
- czy czujesz się zagrożona/y w swoim domu?

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedź brzmiała twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy domowej . Zastanów się, czy czujesz się bezpiecznie w swoim domu. Spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym, o tym, co się dzieje w Twoim związku.

## CO MOŻESZ ZROBIĆ, JEŚLI DOZNAJESZ PRZEMOCY DOMOWEJ ?



### Pamiętaj

Nic nie usprawiedliwia aktów przemocy! Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich! Jeśli chociaż raz w Twojej rodzinie pojawiły się zachowania przemocowe **ZAREAGUJ** nie pozwól, by się powtórzyły. Jeśli Ty lub ktoś z Twojego otoczenia jest ofiarą przemocy nie wstydź się prosić o pomoc.

Przemoc jest przestępstwem ściganym z urzędu w trybie art.207. § 1. Kodeksu Karnego, który brzmi: Kto znęca się fizycznie lub psychicznie 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, **podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.**

## NA JAKĄ POMOC INSTYTUCJONALNĄ MOGĄ LICZYĆ OSOBY DOZNAJĄCE PRZEMOCY DOMOWEJ W POWIECIE KĘTRZYŃSKIM ?

---

### ■ POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W KĘTRZYNIE

- ✓ poradnictwo specjalistyczne: prawne, socjalne, psychologiczne, terapeutyczne,
- ✓ warsztaty podnoszące kompetencje wychowawcze,
- ✓ udzielenie schronienia w Ośrodku Interwencji Kryzysowej lub w Domu dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży.

### ■ OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

Rozpoznanie sytuacji w rodzinie- w przypadku otrzymania informacji o podejrzeniu występowania przemocy domowej pracownicy socjalni mają prawo sprawdzić sytuację bezpośrednio w miejscu zamieszkania rodziny. W przypadku podejrzenia, że w rodzinie dochodzi do przemocy, pracownik pomocy społecznej ma obowiązek wszcząć procedurę „Niebieskie Karty”.

- ✓ Pomoc specjalistyczna- najczęściej oferowana pomoc to: bezpłatne porady prawne, bezpłatna pomoc psychologiczna, prawna. skierowanie do rodziny asystenta, czyli osoby, która pomaga rodzinie w rozwiązywaniu codziennych problemów,
- ✓ pomoc materialna.

### ■ POLICJA

- ✓ Udziela niezbędnej pomocy osobie doznającej przemocy w celu ochrony jej życia, zdrowia i mienia,
- ✓ podejmuje rozmowy z osobą stosującą przemoc o odpowiedzialności karnej,
- ✓ zabezpiecza ślady i dowody przestępstwa,
- ✓ monitoruje sytuację rodziny.

Policjant jest zazwyczaj pierwszą osobą wzywaną w sytuacji przemocy domowej. Do podstawowych zadań Policji, należy ochrona życia, zdrowia i mienia przed bezprawnymi zamachami naruszającymi te dobra. Oznacza to obowiązek ochrony osób słabszych i krzywdzonych. Na wezwanie Policji w przypadku ostrej sytuacji kryzysowej w rodzinie (awantura, krzyki, zagrożone zdrowie i życie) przyjeżdża patrol interwencyjny, który przeprowadza interwencję w domu osób poszkodowanych. Celem takiego działania jest zatrzymanie przemocy "tu i teraz" i zapewnienie bezpieczeństwa osobom poszkodowanym. Policjant ma prawo wydać wobec osoby stosującej przemoc domową w rozumieniu przepisów ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej, stwarzającej zagrożenie dla życia lub zdrowia osoby doznającej tej przemocy, nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia i zakaz zbliżania się do wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia.



- KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH
  - ✓ Diagnostuje uzależnienie od alkoholu i motywuje do podjęcia leczenia,
  - ✓ kieruje wnioskiem do sądu o zobowiązanie do leczenia odwykowego.

- OCHRONA ZDROWIA

W sytuacji przemocy domowej od przedstawiciela ochrony zdrowia możemy oczekiwać m.in.: wydania przez lekarza pierwszego kontaktu bezpłatnego zaświadczenia o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej. Każdy lekarz pierwszego kontaktu ma obowiązek wystawić takie zaświadczenie. Może ono stanowić dowód w postępowaniu sądowym. Drugą możliwością udokumentowania obrażeń jest obdukcja. Jest ona płatna i wykonują ją wyłącznie biegli sądowi.

- OŚWIATA

- ✓ Diagnostuje sytuację rodziny, szczególnie dziecka,
- ✓ udziela wsparcia psychologiczno-pedagogicznego.

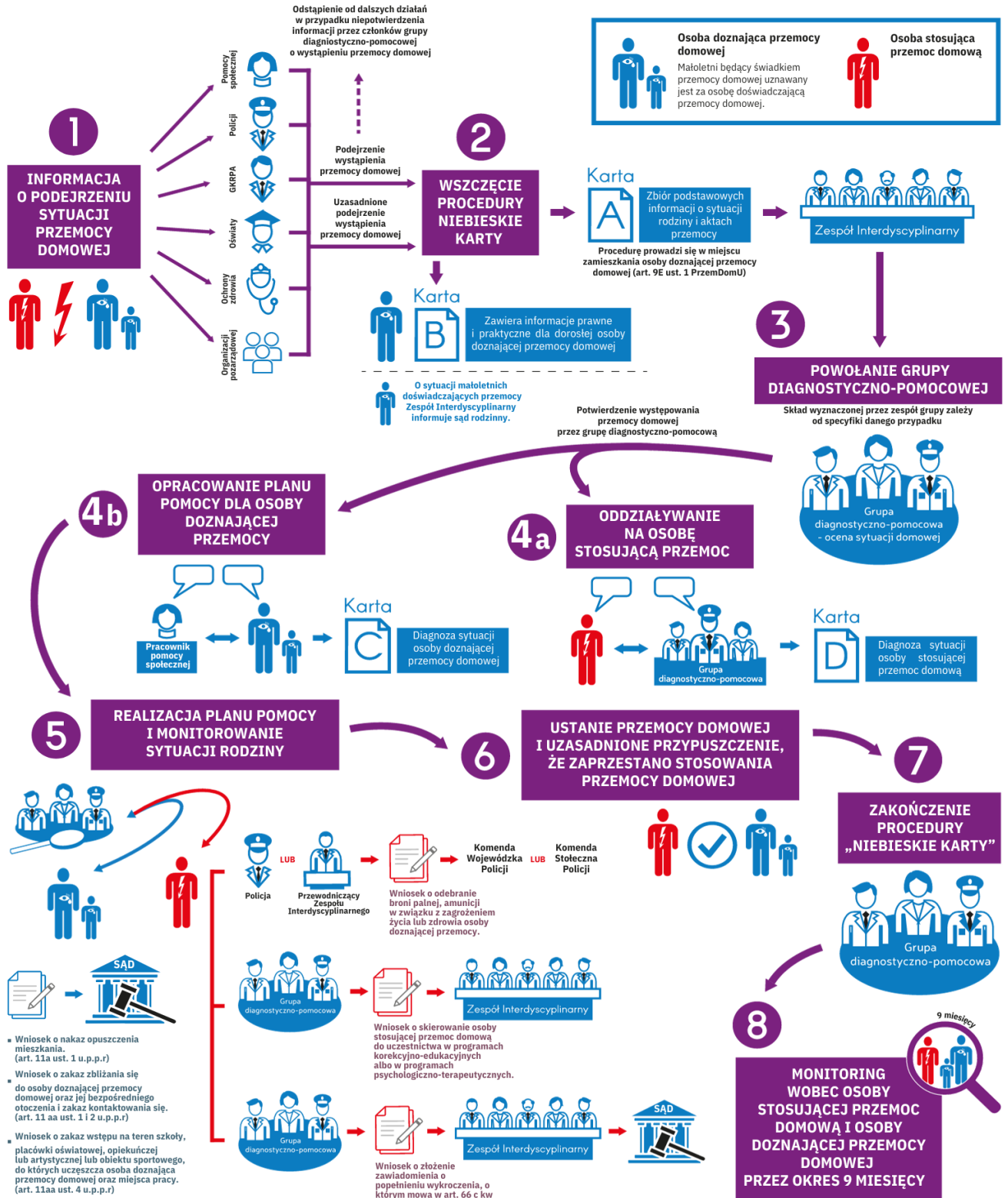
- ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY koordynuje działania podmiotów oraz specjalistów w zakresie przeciwdziałania domowej m.in. poprzez:

- ✓ diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie,
- ✓ podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową, mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku,
- ✓ inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
- ✓ rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym.

**Każda z wymienionych instytucji jest także zobowiązana:**

- ✓ wszcząć procedurę „Niebieskie Karty”, gdy jej przedstawiciel poweźmie podejrzenie o przemocę w rodzinie,
- ✓ złożyć zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa,
- ✓ poinformować wydział rodzinny i nieletnich sądu rejonowego o sytuacji dzieci.

# SCHEMAT PRZEBIEGU PROCEDURY NIEBIESKIE KARTY



(\*) art. 66 c ustawy z dnia 20 maja 1971 r. Kodeks Wykroczeń - jeżeli osoba stosująca przemoc domową uporczywie nie stosuje się do obowiązku uczestnictwa w programie korekcyjno-edukacyjnym bądź psychologiczno-terapeutycznym podlega karze ograniczenia wolności albo grzywny

**INFORMACJE NA TEMAT MIEJSC I PLACÓWEK  
W POWIECIE KĘTRZYŃSKIM,  
W KTÓRYCH OSOBY DOTKNIĘTE PROBLEMEM PRZEMOCY  
DOMOWEJ MOGĄ UZYSKAĆ POMOC**

**KOMENDA POWIATOWA POLICJI W KĘTRZYNIE**

ul. Wojska Polskiego 5, tel. 47 735 12 00

lub telefon alarmowy 112 w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia

**SĄD REJONOWY** w Kętrzynie ul. Sikorskiego 66, 11-400 Kętrzyn (89)751 42 10

**PROKURATURA REJONOWA** w Kętrzynie, ul. Sikorskiego 49 , 11-430 Kętrzyn (89)752 97 02

**POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE** w Kętrzynie, ul. Pocztowa 9,11-400 Kętrzyn (89) 751 09 00

- ✓ Ośrodek Interwencji Kryzysowej, ul. Pocztowa 13, 11-400 Kętrzyn, 89 751 09 00
- ✓ Dom dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży, ul. Pocztowa 13, 11-400 Kętrzyn, 89 751 09 00

**OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ /ZESPOŁY INTERDYSCYPLINARNE**

-**Kętrzyn: MOPS/ZI** ul. Pocztowa 11, 11-400 Kętrzyn (89) 751 29 01

**GOPS/ ZI** ul. Kościuszki 2, 11-400 Kętrzyn (89) 751 41 29

-**Korsze MOPS/ ZI** ul. Adama Mickiewicza 13 , 11-430 Korsze (89) 754 00 04

-**Reszel MOPS/ZI** ul. Kolejowa 25 a, 11-430 Korsze (89) 755 02 33

-**Barciany GOPS/ZI** ul. Wojska Polskiego 7, 11-410 Barciany (89) 753-11-87

-**Srokowo CUS/ZI** Plac Rynkowy 1, 11-420 Srokowo(89)-754-45-33

**SPECJALISTYCZNE OŚRODKI WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY W  
WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM**

**ELBLĄG**-ul. Związku Jaszczurczego 17, tel. (55)255 00 01

**OLECKO**-ul. Gołdapska 23, tel. (89)520 34 37

**OLSZTYN**-ul. Bałtycka 37A, tel. (89)527 57 11

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” 22 668 70 00

## Wzory pism procesowych

1. POZEW O ROZWÓD
2. POZEW O ALIMENTY
3. POZEW O PODWYŻSZENIE ALIMENTÓW
4. WNIOSEK O POZBAWIENIE / OGRANICZENIE\* WŁADZY RODZICIELSKIEJ
5. WNIOSEK O ZWOLNIENIE OD KOSZTÓW SĄDOWYCH DLA OSOBY FIZYCZNEJ
6. ZAWIADOMIENIE O MOŻLIWOŚCI POPEŁNIENIA PRZESTĘPSTWA
7. WNIOSEK DOWODOWY POKRZYWDZONEGO
8. WNIOSEK O USTANOWIENIE PEŁNOMOCNIKA Z URZĘDU
9. WNIOSEK O ORZECZENIE ZAKAZU KONTAKTOWANIA SIĘ Z POKRZYWDZONĄ
10. WNIOSEK O ORZECZENIE ZAKAZU ZBLIŻANIA SIĘ DO POKRZYWDZONEJ
11. WNIOSEK O ORZECZENIE NAKAZU OKRESOWEGO OPUSZCZENIA LOKALU
12. WNIOSEK O ORZECZENIE OBOWIĄZKU OPUSZCZENIA LOKALU ZAJMOWANEGO WSPÓLNIE Z POKRZYWDZONYM

**- WZÓR -**

....., dnia

.....  
(miejsowość i data)

**Sąd Okręgowy w .....**  
(wydział cywilny/cywilny-rodzinny/cywilny -  
rodzinny – odwoławczy)

Powód:

.....  
(imię i nazwisko)

.....  
(adres zamieszkania)

.....  
(PESEL lub NIP)

Pozwany:

.....  
(imię i nazwisko)

.....  
(adres zamieszkania)

.....  
(PESEL lub NIP jeśli jest znany)

**Pozew o rozwód**

Wnoszę o:

1. Rozwiązanie małżeństwa powoda/powódki.....  
(imię i nazwisko)

z pozwanym/-ną .....  
(imię i nazwisko)

zarejestrowanego w Urzędzie Stanu Cywilnego w .....  
– nr aktu małżeństwa .....przez rozwód  
(bez orzekania o winie/z winy pozwanego/z winy powoda/z winy obu stron) \*.

2. Powierzenie powodowi/-dce/pozwanemu /-nej, obojgu rodzicom wykonywania  
władzy rodzicielskiej nad małoletnim dzieckiem/małoletnimi dziećmi \*

.....  
(imię/imiona i nazwisko, data urodzenia).\*

.....  
(imię/imiona i nazwisko, data urodzenia).\*

.....  
(imię/imiona i nazwisko, data urodzenia).\*

3. Ograniczenie władzy rodzicielskiej pozwanemu/-nej

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

*(wskazać zakres ograniczenia władzy rodzicielskiej)*

/pozbawienie pozwanego/-nej władzy rodzicielskiej.\*

4. ustalenie kontaktów pozwanego/-nej z małoletnim dzieckiem/małoletnimi dziećmi.\*

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

*(wskazać sposób ustalenia kontaktów co do formy, czasu i miejsca)*

5. Zasądzenie od pozwanego/-nej na rzecz małoletnich dzieci/małoletniego dziecka

.....  
*(imię i nazwisko)*

kwot(y) po ..... miesięcznie (na każde dziecko) tytułem jego/jej udziału w kosztach utrzymania dzieci/dziecka płatnych/płatnej do rąk powoda/powódki do ..... dnia każdego miesiąca z góry z ustawowymi odsetkami na wypadek opóźnienia płatności, poczynając od uprawomocnienia się wyroku.

6. Zasądzenie od pozwanego/-nej na rzecz powoda/-ódki kosztów procesu.

Ponadto oświadczam, iż strony:

\* podjęły próbę mediacji z wynikiem .....,

\* nie podjęły mediacji lub innego pozasądowego sposobu rozwiązania sporu z powodu

.....  
\* *(niepotrzebne skreślić)*

### Uzasadnienie

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

.....  
*opisać sytuację, powołać wszystkie dowody (np. dokumenty, imiona, nazwiska i adresy świadków  
potwierdzające okoliczności wskazane w uzasadnieniu)*

.....  
(własnoręczny podpis powoda)

*\* (niepotrzebne skreślić)*

**Załączniki:**

1. dowód uiszczenia opłaty sądowej
2. odpis skrócony aktu małżeństwa stron
3. skrócone odpisy aktów urodzenia dzieci (o ile są małoletnie)
4. dowody wymienione w treści uzasadnienia i dołączone do pozwu *(jeżeli nie zostały wskazane w uzasadnieniu żadne dowody i nie są one załączane, punkt ten należy przekreślić)*
5. odpis pozwu i załączników

## -WZÓR-

..... dnia.....  
(miejsowość i data)

**Sąd Rejonowy w .....**  
**..... Wydział Rodzinny i Nieletnich**

**Powód<sup>1</sup>:**

.....  
(imię i nazwisko)

.....  
(adres zamieszkania)

.....  
(PESEL lub NIP)

**Pozwany:**

.....  
(imię i nazwisko)

.....  
(adres zamieszkania)

.....  
(PESEL lub NIP jeśli jest znany)

Wartość przedmiotu sporu

.....

### **Pozew o alimenty**

Wnoszę o:

- zasądzenie od pozwanego.....  
na rzecz małoletniego .....  
tytułem alimentów kwoty ..... zł miesięcznie  
(słownie: .....),  
płatnej do rąk matki/ojca \* małoletniego .....  
poczynając od dnia....., płatne do dnia ..... każdego miesiąca wraz  
z ustawowymi odsetkami na wypadek opóźnienia w płatności rat w terminie
- nadanie wyrokowi rygoru natychmiastowej wykonalności,
- wydanie wyroku zaocznego w przypadku niestawienia się pozwanego na rozprawę,
- zasądzenie od pozwanego kosztów procesu według norm prawem przepisanych.

Ponadto oświadczam, iż strony:

- (podjęty próbę mediacji z wynikiem .....)\*
- (nie podjęty mediacji lub innego pozasądowego sposobu rozwiązania sporu z powodu  
.....)\*

---

<sup>1</sup> Jeżeli powód jest reprezentowany przez przedstawiciela ustawowego, należy oprócz danych powoda podać także dane przedstawiciela ustawowego i jego adres.



## Uzasadnienie

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

*(w uzasadnieniu należy wskazać: wysokość kosztów miesięcznego utrzymania dziecka, sytuację rodzinną, zarobkową i majątkową każdego z rodziców – inne osoby będące na ich utrzymaniu, wykonywany zawód, miejsce pracy i wysokość zarobków, posiadany majątek).*

\*  
*niepotrzebne skreślić*

.....  
(własnoręczny podpis powoda/przedstawiciela ustawowego powoda)

### **Załączniki:**

1. dowody wymienione w treści uzasadnienia
2. odpis aktu urodzenia małoletniego,
2. odpis pozwu z załącznikami.

## -WZÓR-

..... dnia.....  
(miejscowość i data)

**Sąd Rejonowy w .....**  
**..... Wydział Rodzinny i Nieletnich**

Powód<sup>2</sup>:

.....  
(imię i nazwisko)

.....  
(adres zamieszkania)

.....  
(PESEL lub NIP)

Pozwany:

.....  
(imię i nazwisko)

.....  
(adres zamieszkania)

.....  
(PESEL lub NIP jeśli jest znany)

Wartość przedmiotu sporu

.....

### **Pozew o podwyższenie alimentów**

**Wnoszę o:**

1. Podwyższenie alimentów zasądzonych od pozwanego

..... wyrokiem/ugodą\*  
(imię i nazwisko)

Sądu w .....

z dnia ..... r., sygn. akt ..... na rzecz

.....  
(imię i nazwisko)

z kwoty .....

(słownie: ..... ) złotych

do kwoty .....

(słownie: ..... ) złotych

miesięcznie płatnych do rąk .....

(np. przedstawiciela ustawowego) do dnia ..... każdego miesiąca z góry, poczynając

od dnia ..... r. z ustawowymi odsetkami w razie opóźnienia płatności rat

w terminie.

2. Zasądzenie od pozwanego na rzecz powoda kosztów procesu według norm prawem przepisanych,

3. Ponadto oświadczam, iż strony:

---

<sup>2</sup> Jeżeli powód jest reprezentowany przez przedstawiciela ustawowego, należy oprócz danych powoda podać także dane przedstawiciela ustawowego i jego adres.

- (podjęty próbę mediacji z wynikiem .....)\*
- (nie podjęty mediacji lub innego pozasądowego sposobu rozwiązania sporu z powodu .....)\*

### Uzasadnienie

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

*W uzasadnieniu należy:*

- wykazać, iż w przedmiotowej sprawie nastąpiła zmiana stosunków, przez którą należy rozumieć wszelkie zmiany w statusie ekonomicznym stron powodujące zmianę (zwiększenie) zakresu usprawiedliwionych potrzeb uprawnionego lub też zmianę (zwiększenie) zakresu możliwości zarobkowych i majątkowych zobowiązanego,
- określić sytuację rodzinną, zarobkową i majątkową każdego z rodziców z osobna – w tym, m.in. osoby będące na ich utrzymaniu, wykonywany zawód, miejsce pracy i wysokość zarobków, posiadany majątek.

*Przykładowe dowody:*

- zaświadczenie o wysokości zarobków matki/ojca dziecka;
- zaświadczenie z PUP potwierdzające status bezrobotnego;
- odcinek rentowy/emerytalny za miesiąc .....;
- rachunki za media, itp.;
- zaświadczenie lekarskie, karta leczenia szpitalnego;
- inne.

.....

(własnoręczny podpis)

\* *niepotrzebne skreślić*

#### **Załączniki:**

1. dowody wymienione w treści uzasadnienia,
2. odpis pozwu z załącznikami.

**WNIOSEK O POZBAWIENIE / OGRANICZENIE\*  
WŁADZY RODZICIELSKIEJ**

..... dnia .....  
(miejscowość i data)

Sąd Rejonowy w ..... Wydział  
Rodzinny i Nieletnich

Wnioskodawca:

..... (imię i  
nazwisko / nazwa)

..... (adres  
zamieszkania)

..... (PESEL / NIP  
/)

Uczestnik postępowania:

..... (imię i  
nazwisko)

..... (adres  
zamieszkania)

**Wniosek o pozbawienie / ograniczenie  
władzy rodzicielskiej**

Wnoszę o orzeczenie pozbawienia / ograniczenia\* władzy rodzicielskiej .....  
.....(imiona i nazwiska uczestników) nad ich małoletnimi dziećmi  
..... (imiona i nazwiska dzieci) urodzonymi  
dnia..... w ..... (miejscowość) poprzez

.....  
(wskazać formę ograniczenia władzy poprzez np. nadzór kuratora, umieszczenie dziecka w  
placówce, rodzinie zastępczej itp.)

**UZASADNIENIE**

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

*(Należy uzasadnić, dlaczego Wnioskodawca domaga się ograniczenia lub pozbawienia władzy rodzicielskiej, powołać dowody, np. świadków na okoliczności wskazujące na potrzebę pozbawienia lub ograniczenia władzy rodzicielskiej)*

.....  
(własnoręczny podpis wnioskodawcy)

**Załączniki:**

1. dowód uiszczenia opłaty od wniosku,
  2. odpis aktu urodzenia małoletniego,
  3. dowody wymienione w treści uzasadnienia, jeżeli nie zostały wskazane w uzasadnieniu żadne dowody i nie są one załączane, punkt ten należy przekreślić,
  4. odpis wniosku w liczbie odpowiadającej liczbie pozostałych uczestników postępowania.
- \* *(niewłaściwe skreślić)*

**– WZÓR –**  
**(dla osoby fizycznej)**

....., dnia .....  
(miejscowość i data)

Sąd ..... w .....

Wydział .....

Wnioskodawca:

.....  
(imię i nazwisko)

.....  
(adres zamieszkania)

Sygn. akt: .....

**Wniosek o zwolnienie od kosztów sądowych**

Wnoszę o zwolnienie od kosztów sądowych w całości / w części\* (*jeżeli w części, należy określić, w jakim zakresie wnioskodawca domaga się zwolnienia od kosztów sądowych, np. od opłaty od pozwu lub opłaty od wniosku*).....

.....  
.....

..... z uwagi na niemożność ich poniesienia bez uszczerbku w utrzymaniu koniecznym dla siebie i rodziny<sup>3</sup> (*niepotrzebne skreślić*).

.....  
(własnoręczny podpis)

Załącznik:

– oświadczenie o stanie rodzinnym, majątku, dochodach i źródłach utrzymania.

---

<sup>3</sup> Wzór oświadczenia o stanie rodzinnym, majątku, dochodach i źródłach utrzymania stanowiący załącznik nr 2 stanowi obligatoryjny załącznik do wniosku.

..... (miejscowość), ..... (data)

..... (imię, nazwisko i adres zawiadamiającego)

**Prokuratura** .....

ul. ....

.....

**ZAWIADOMIENIE  
O MOŻLIWOŚCI POPEŁNIENIA PRZESTĘPSTWA**

Niniejszym zawiadamiam o możliwości popełnienia przestępstwa znęcania się przez ..... (dane personalne) wobec jego małoletniego syna ..... (dane personalne), na którego ciele zauważyłem wiele siniaków powstałych w wyniku awantury domowej.

Uzasadnienie

(.....)

Wobec powyższego wnoszę jak na wstępie.

.....

(własnoręczny podpis)

..... (miejsowość), ..... (data)

**Prokuratura .....**

ul. ....

.....

pokrzywdzona ..... (imię i nazwisko)

Ds. ....

### **WNIOSEK DOWODOWY POKRZYWDZONEGO**

Niniejszym ja ..... (imię i nazwisko) pokrzywdzona w sprawie karnej przed ..... (sygn. akt .....) działająca jako oskarżyciel posiłkowy wnoszę o przeprowadzenie dowodu z przesłuchania świadka ..... (imię i nazwisko) na okoliczność kierowania przez mojego męża licznych gróźb i wyzwisk w moją stronę, jak również treści smsów otrzymywanych od męża w ..... roku na tę samą okoliczność.

.....

(własnoręczny podpis)



..... (miejscowość), ..... (data)

Sąd .....

... **Wydział Karny**

ul. ....

..-.....

pokrzywdzona ..... (imię i nazwisko)

sygn. akt .....

**WNIOSEK**  
**O USTANOWIENIE PEŁNOMOCNIKA Z URZĘDU**

Niniejszym ja ..... (dane pokrzywdzonej) pokrzywdzona w sprawie karnej przed Sądem ..... (sygn. akt .....) wnoszę o przyznanie mi adwokata z urzędu z uwagi na moją sytuację finansową, która nie pozwala mi opłacić pełnomocnika z wyboru.

Uzasadnienie

(.....)

Wobec powyższego wnoszę jak na wstępie.

.....

(własnoręczny podpis)

**Zał.** .....

..... (miejsowość), ..... (data)

Sąd .....

... Wydział Karny

ul. ....

..-.....

pokrzywdzona ..... (imię i nazwisko)

sygn. akt .....

### **WNIOSEK**

### **O ORZECZENIE ZAKAZU KONTAKTOWANIA SIĘ Z POKRZYWDZONĄ**

Niniejszym jako pokrzywdzona działająca w charakterze oskarżyciela posiłkowego w sprawie karnej przed Sądem ..... (sygn. akt .....) wnoszę o orzeczenie wobec oskarżonego zakazu kontaktowania się ze mną do dnia .....

Uzasadnienie

(.....)

Wobec powyższego wnoszę jak na wstępie.

.....

(własnoręczny podpis)

..... (miejscowość), ..... (data)

**Sąd** .....

**... Wydział Karny**

ul. ....

.....

pokrzywdzona ..... (imię i nazwisko)

sygn. akt .....

### **WNIOSEK**

### **O ORZECZENIE ZAKAZU ZBLIŻANIA SIĘ DO POKRZYWDZONEJ**

Niniejszym jako pokrzywdzona działająca w charakterze oskarżyciela posiłkowego w sprawie karnej przed Sądem ..... (sygn. akt .....) wnoszę o orzeczenie wobec oskarżonego zakazu zbliżania się do mnie do dnia .....

Uzasadnienie

(.....)

Wobec powyższego wnoszę jak na wstępie.

.....

(własnoręczny podpis)

..... (miejscowość), ..... (data)

Sąd .....

... Wydział Karny

ul. ....

..-... .....

pokrzywdzona ..... (imię i nazwisko)

sygn. akt .....

### **WNIOSEK**

#### **O ORZECZENIE NAKAZU OKRESOWEGO OPUSZCZENIA LOKALU**

Niniejszym jako pokrzywdzona działająca w charakterze oskarżyciela posiłkowego w sprawie karnej przed Sądem ..... (sygn. akt .....) wnoszę o orzeczenie wobec oskarżonego nakazu okresowego opuszczenia lokalu w terminie do dnia .....

Uzasadnienie

(.....)

Wobec powyższego wnoszę jak na wstępie.

.....

(własnoręczny podpis)

..... (miejscowość), ..... (data)

Sąd .....

... Wydział Karny

ul. ....

..-... ..

pokrzywdzona ..... (imię i nazwisko)

sygn. akt .....

### WNIOSEK

## O ORZECZENIE OBOWIĄZKU OPUSZCZENIA LOKALU ZAJMOWANEGO WSPÓLNIE Z POKRZYWDZONYM

Niniejszym jako pokrzywdzona działająca w charakterze oskarżyciela posiłkowego w sprawie karnej przed Sądem ..... (sygn. akt ..... ) wnoszę o orzeczenie wobec oskarżonego obowiązku opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie ze mną położonego przy ul. .... lok. ... w .....

Uzasadnienie

(.....)

Wobec powyższego wnoszę jak na wstępie.

.....

(własnoręczny podpis)

Broszura sporządzona w ramach Programu Ochronowego „Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie pt. *Kolorowy sprzeciw wobec przemocy w Powiecie Kętrzyńskim*.



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

---