

ANNA KOSSAK

PRZEMOC DOMOWA



NIE BĄDŹ OFIARĄ

JAK POKONAĆ OPRAWCĘ I WYGRAĆ ŻYCIE

Anna Kossak

PRZEMOC DOMOWA

Nie bądź ofiarą!

Jak pokonać oprawcę i wygrać życie

Lublin 2024

[Kup książkę](#)

Redakcja Anna Barczak

ISBN 978-83-973909-0-4 (wersja elektroniczna)

Autorka dołożyła wszelkich starań, by zawarte w tym poradniku informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani związane z tym naruszania praw.

Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie może być kopiowana, ani w jakiegokolwiek sposób reprodukowana, powielana, udostępniana ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody autorki.

Spis treści

Wstęp.....	4
Krok I Zadbaj o siebie.....	8
Krok II Zbieranie dowodów.....	14
Krok III Postępowanie karne.....	40
Krok IV Konsekwencja.....	62
Na koniec.....	65
Bibliografia.....	66

Wstęp

Jestem 45-letnią kobietą „po przejściach”. Przez ponad dwadzieścia lat mojej pracy zawodowej byłam związana z Ośrodkami Pomocy Społecznej, Ośrodkami Interwencji Kryzysowej i Policją. Mam bogate doświadczenie zawodowe w pracy z osobami doznającymi przemocy domowej. Mam również doświadczenia osobiste - znam ten temat „od podszewki”. Nie tylko w świetle obowiązujących przepisów prawnych, ale przede wszystkim od strony praktycznej. I tą praktyczną stronę walki z przemocą przedstawię Wam w mojej książce. W Internecie można znaleźć mnóstwo informacji na temat przemocy domowej. Łatwo się w tym wszystkim pogubić. Trudno jednak znaleźć poradnik, w którym ofiara przemocy mogłaby uzyskać informacje prawne i praktyczne wskazówki jak krok po kroku zawałczyć o swój spokój i wygrać z oprawcą. Prawo zakazuje przemocy domowej. Jak jednak wyciągnąć konsekwencje wobec sprawcy? Wiele kobiet zadaje sobie pytanie, jak to wygląda w praktyce. Od czego najlepiej zacząć?

W Sytuacji gdy życie lub zdrowie jest zagrożone, gdy ktoś staje się ofiarą przestępstwa, powinien zadzwonić na numer alarmowy 112. O tym wiedzą nawet dzieci. Dzieje się coś złego - trzeba dzwonić na 112. Centrum Powiadamiania Ratunkowego, które stoi za numerem 112, łączy sobą dostęp do wszystkich służb ratunkowych min: Policję, Pogotowie Ratunkowe, Straż Pożarną. Służby te mają obowiązek zareagować, udzielić pomocy, zapewnić bezpieczeństwo.

W przypadku przestępstwa, jakim jest przemoc domowa, taka reakcja ofiary nie jest jednak powszechna. Wielokrotnie w życiu zawodowym i prywatnym spotykałam kobiety doznające przemocy domowej. Mimo

tak wielu informacji, jakie są dostępne w sieci, kampaniach społecznych, ośrodkach pomocy, kobiety nie wierzyły, że mogą zmienić swój los. Były tak stłamszone, zmanipulowane i zastraszone, że na samą myśl, że mogą sprzeciwić się oprawcy, dostawały ataków paniki. Z różnych względów nie były gotowe zadzwonić na numer 112. Wiele z nich po prostu nie wiedziało, nie znało możliwości. Tłumaczyłam im wówczas krok po kroku jak wyjść z przemocy. Jak nie popełnić podstawowych błędów. Ta książka jest dla kobiet, które cierpią w związkach z przemocowym partnerem. Wskazuje jak krok po kroku zawalczyć o siebie, przeciwstawić się i zatrzymać przemoc. Dowiedziecie się z niej jakie są możliwości prawne i jak to wygląda w praktyce. Dam Wam dużo wskazówek, by Wasza walka zakończyła się sukcesem i spokojnym życiem. Wytłumaczę, co jest potrzebne do wszczęcia postępowania karnego, jakie dowody są niezbędne, jak przygotować się do złożenia zeznań na policji i jak dochodzenie wygląda w praktyce. Teraz już chyba wszystkie doznające przemocy kobiety wiedzą o możliwości złożenia zawiadomienia na policji. Art. 207 kodeksu karnego dotyczy min. przemocy domowej i to na jego podstawie, w większości prowadzone są postępowania karne. Niestety takie sprawy nieraz kończą się umorzeniem wobec braku danych dostatecznie uzasadniających podejrzenie popełniania czynu. Gdy zdecydujecie się zgłosić sprawę Policji, przyda Wam się wiedza zawarta w tym poradniku. To, co tu napiszę, opierać się będzie na moich osobistych doświadczeniach oraz wiedzy, jaką nabyłam w życiu zawodowym. Postaram się, w jak najprostszy sposób przedstawić Wam przepisy prawa dotyczące przemocy oraz praktyczne ich zastosowanie. Treść samego przepisu często jest zawiła i dla laika nie do końca zrozumiała. Z tego ebooka dowiedziecie się konkretów. Gdy sama czytałam

poradniki w formie ebooków, denerwowało mnie to, że muszę przeczytać kilka stron, zanim znajdę te potrzebne mi wskazówki czy informacje. Dlatego mój poradnik nie jest długi a konkretny.

Gdy doznajemy przemocy domowej, to nie tylko sprawca obniża nasze poczucie własnej wartości. Bycie ofiarą jest przytłaczające. Sama czułam się z tym fatalnie. Tak jak i społeczeństwo nas ocenia: „a dlaczego nic z tym nie zrobiła”, tak i same niejednokrotnie czujemy wobec siebie złość na swoją niemoc i uległość. Już podjęcie pierwszego kroku sprawi, że nasze postrzeganie siebie zacznie się zmieniać na plus. Poczujemy sprawstwo, a to poczucie da nam motywację i napęd do działania. Wzmocni też poczucie własnej wartości. Przystajemy być tylko ofiarą. Zaczynamy zmieniać naszą rzeczywistość. Krok po kroku.

*„Czasem krok, którego boisz się najbardziej jest
tym, który Cię wyzwoli”.*

Robert Tew