

PORADNIK DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE



PRZEMOC i GWALT

TWOJE PRAWA - PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI I RADY

CO TO JEST PRZEMOC?

Czasami może być trudno stwierdzić, czy jest przemocą to, czego doznajemy we własnej rodzinie.

Przemoc fizyczna to taka, która zostawia ślady uszkadzając Twoje ciało. Prowadzi do nieprzypadkowych, widocznych urazów, zranień, stłuczeń, złamań i zasinień. Do tego rodzaju przemocy zalicza się: popychanie, uderzanie, obezwładnianie, policzkowanie, kopanie, duszenie, bicie dłonią, pięścią lub różnymi przedmiotami, straszenie np. nożem lub jego użycie.

Przemoc psychiczna to jest taka przemoc, przez którą czujesz się przygnębiona, smutna i załamana. Przemoc psychiczna może wywoływać także strach albo złość. Przykładami przemocy psychicznej może być odizolowanie i żądanie posłuszeństwa, groźby słowne, nadmierna kontrola, upokarzanie, również przymusowe zawarcie związku małżeńskiego.

Przemoc seksualna to przymuszanie do pożycia seksualnego. Przemoc seksualna jest nawet wtedy, gdy to Twój mąż lub partner zmusza Cię do stosunku, kiedy Ty się sprzeciwiasz mówiąc „nie”. Wymuszony stosunek seksualny jest gwałtem.

Przemoc ekonomiczna objawia się kontrolowaniem Twoich wydatków i zarobków, jak na przykład zatrzymywanie Twoich pieniędzy albo kradzież Twoich świadectw i dokumentów.

Przemoc materialna to na przykład niszczenie przedmiotów w złości; kopanie w meble i drzwi, kiedy celem jest kontrolowanie, wymuszenie czegoś lub przestraszenie Ciebie.

Wszystkie te formy przemocy ze strony rodziny są **zabronione**, dlatego przedstawiamy tutaj prawa, które Ci przysługują, gdy znajdziesz się w sytuacji, gdzie Twój mąż, partner, Twoje dzieci, bracia, siostry albo kuzyni używają przemocy wobec Ciebie.

TWOJE PRAWA

Pomoc i wsparcie w uzyskasz kontaktując się z policją lub centrum kryzysowym.

Policja może pomóc przez:

- **Wyposażenie w specjalne urządzenie alarmowe:** kiedy naciśniesz przycisk tego urządzenia, policja zostanie powiadomiona, że potrzebujesz natychmiastowej pomocy.
- **Zakaz odwiedzin:** ten, kto dopuszcza się przemocy wobec Ciebie, może otrzymać zakaz spotykania się z Tobą / Twoimi dziećmi.



Centrum Kryzysowe (w Polsce – Centrum Interwencji Kryzysowej) dysponuje następującymi instytucjami:

- **Centrum dzienne (w Polsce – Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy):** tutaj możesz porozmawiać na temat Twojej sytuacji. Uzyskasz stosowne rady i wskazówki, możesz uczestniczyć w kursach, w spotkaniach grup wsparcia, spotkasz wiele osób w podobnej to Twojej sytuacji. Centrum Kryzysowe daje też możliwość spotkań z pracownikami socjalnymi i z adwokatem. Dzieci, które doświadczyły przemocy lub były jej świadkami mogą także skorzystać z pomocy, jaką oferuje centrum kryzysowe.
- **Schronisko:** centrum oferuje możliwość noclegu Tobie i Twoim dzieciom, jeśli w domu nie czujecie się bezpiecznie.

PRAWO POBYTU w Norwegii



Jeśli twój mąż/ żona jest sprawcą przemocy wobec Ciebie lub/ i Twoich dzieci, możesz rozstać się z nim i nie stracić pozwolenia na pobyt w Norwegii nawet, jeśli okres Twojego pobytu w Norwegii jest krótszy niż 3 lata. To prawo określa się prawem do pobytu z powodów niezależnych.

Jeśli chcesz złożyć wniosek o pozwolenie na stały pobyt w Norwegii, musisz wnieść na policji oskarżenie, opowiadając o przemyśle domowej. Bardzo ważne jest, abyś wtedy powiedziała o wszystkim, co się wydarzyło, niczego nie omijając. Policja chce znać jak najwięcej szczegółów związanych z oskarżeniem; kiedy, jak często i jakiego rodzaju przemoc miała lub ma miejsce w Twoim domu. Pamiętaj, że najlepszym sposobem na zapamiętanie wszystkich faktów, jest ich zapisywanie.

Dobrze jest skompletować wszystkie dowody i zaświadczenia o zaistniałej przemyśle. Dowodem może być potwierdzenie od lekarza, psychologa, pracownika socjalnego, nauczyciela ze szkoły dziecka, osoby z Centrum Kryzysowego. Te dokumenty mogą także służyć jako dowody w rozprawie sądowej.

Zgłoszenie na policję o używaniu przemocy wobec Ciebie nie jest konieczne, by samodzielnie ubiegać się o prawo pobytu z powodów niezależnych. Podstawą może być inny powód osobisty, szczególne więzy łączące Ciebie/ Twoje dzieci z Norwegią. Skontaktuj się z JURK, aby dowiedzieć się więcej na ten temat.

ODSZKODOWANIE DLA OFIAR PRZEMOCY

Jeśli przeżyłaś przemoc w rodzinie, jeśli Ty albo Twoje dzieci są albo były narażone na przemoc lub były świadkami przemocy domowej, możesz się ubiegać o pomoc finansową. Podstawą do złożenia takiego wniosku jest dokument zaświadczający o wniesieniu oskarżenia na policję. Na komisariacie policyjnym powinnaś także powiedzieć, iż oczekujesz odszkodowania od osoby, która była/ jest sprawcą przemocy.

Skontaktuj się z JURK, jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat odszkodowania dla ofiar przemocy.



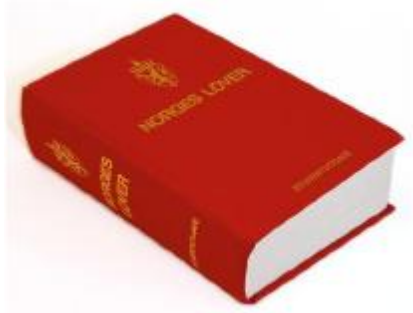
POMOC PRAWNA

Jeśli byłaś narażona na przemoc seksualną albo przemoc w rodzinie, masz prawo do adwokata, który jest przydzielany automatycznie, jeśli powaga sprawy tego wymaga. Sąd opłaca wtedy koszty związane z pomocą prawną.

- Nie płacisz za wstępne trzy godziny rozmowy z adwokatem, podczas której uzgadniamy, czy chcesz wnieść oskarżenie na policji.
- Jeśli się zdecydujesz na zgłoszenie sprawy, adwokat będzie uczestniczył z Tobą podczas rozmowy z policjantem.
- Adwokat służy Ci pomocą przez całą sprawę. Na przykład: objaśnia Ci przebieg całego procesu, informuje o postępach w sprawie, zapoznaje Cię z dokumentami wydanymi przez komisariat policyjny, zgłasza na policję prośbę o przesłuchanie świadków i zabezpieczenie dowodów. Sąd pokrywa wszelkie koszty związane z Twoim adwokatem.
- Adwokat pomoże Ci ze złożeniem wniosku o odszkodowanie za przemoc.
- Jeśli sprawa zostanie odrzucona, Twój adwokat może ubiegać się o wznowienie sprawy u prokuratora okręgowego.
- Twój adwokat uczestniczy także w rozprawie sądowej.

DARMOWA POMOC PRAWNA

Darmowa pomoc prawna oznacza, że nie płacisz za poradę adwokata. Należy się o to ubiegać. Skontaktuj się z JURK, jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat.



NAV – jaki urząd pracy i pomocy socjalnej

Jeśli z powodu choroby lub urazu przestałaś pracować, masz prawo przyjmować zasiłek. Zasiłek na czas określony na podstawie choroby lub urazu zapewni Ci niezbędne utrzymanie. Jeśli przed powrotem do pracy potrzebujesz zasiłku lub miejsca do zamieszkania na krótki czas, dopłaty do mieszkania lub na niezbędny zakup, zgłoś się do biura NAV zabierając ze sobą wszystkie ważne dokumenty, np. od Twojego lekarza. Jeśli potrzebujesz więcej informacji na ten temat, skontaktuj się bezpośrednio z najbliższym oddziałem NAV.

UBEZPIECZENIE

Jeśli jesteś lub byłaś narażona na przemoc, powinnaś zapewnić sobie dobre ubezpieczenie. Przykładem takich ubezpieczeń jest ubezpieczenie z pracy, ubezpieczenie od wypadków albo ubezpieczenie podróżne.

JAKIE SĄ KONSEKWENCJE, JEŚLI ZDECYDUJESZ SIĘ WNIEŚĆ LUB NIE OSKARŻENIE NA POLICJĘ

Zgłoszenie o przemocy w rodzinie oznacza poinformowanie Policji o zaistniałym przestępstwie, które podlega karze.

- Policja jest objęta dochowaniem tajemnicy. To oznacza, że Twoje zeznania są tajemnicą pomiędzy Tobą a Policją. Rozmowa na Komisariacie Policji jest przeprowadzana w osobnym pokoju, jest zapisywana lub nagrywana.

- Jeśli zdecydujesz się wnieść oskarżenie, policja rozpoczyna dochodzenie. Ten, kto dopuścił się przemocy na Tobie może zostać ukarany nawet karą pozbawienia wolności.

- Masz możliwość dostania specjalnego urządzenia alarmowego, powiadamiającego policję o tym, że jesteś w niebezpiecznej sytuacji. Policja może także zakazać widywania się z Tobą osobie, która była sprawcą przemocy.

- Centrum Kryzysowe oferuje Ci pomoc doradczą i wskazówki, jeśli zdecydujesz się wnieść oskarżenie na policję.

- Jeśli zameldujesz sprawę możesz wymagać odszkodowania.

GDY ZDECYDUJESZ SIĘ WNIEŚĆ OSKARŻENIE: RADY I WSKAZÓWKI

- Postaraj się zachować wszystkie dowody przemocy: sms, zdjęcia, listy, itp.
- Jeśli zostałeś zgwałcona, powstrzymaj się przed dokonaniem higieny intymnej ani nie wyrzucaj ubrań.
- Skontaktuj się z najbliższą przychodnią lub lekarzem w celu dokonania obdukcji i wydaniu pisemnego potwierdzenia o zaistniałej sytuacji.
- Zapisz wszystkie informacje, jakie pamiętasz o przemocy, która miała miejsce. Zapisz, co i kiedy się wydarzyło. Dzięki tym informacjom łatwiej będzie opowiedzieć o sprawie policjantowi.
- Opowiedz komuś, komu ufasz, o tym, co się wydarzyło; np. nauczycielowi, przyjaciółce, koleżance. Ta osoba może później zeznawać jako Twój świadek.
- Skontaktuj się z lekarzem albo psychologiem. Te osoby, z którymi się skontaktujesz będą później mogły zeznawać w sądzie, że doświadczyłaś przemocy.
- Zgłoś sprawę na policję. Ważne jest, abyś dokładnie opowiedziała całą sytuację, która Cię spotkała. Nie pomijaj żadnych szczegółów.

GDZIE ZNAJDZESZ POMOC

Lekarz rodzinny, przychodnia rodzinna

Pogotowie

Przychodnia dla Ofiar Przemocy

Centrum Kryzysowe; WWW.krisesenter.no

Policja tlf. 02800

Telefon alarmowy dla dzieci i młodzieży tlf. 116 111

Twoje osiedle

Opieka dla starszych tlf. 800 30 196

Telefon dla ofiar przemocy kryminalnej tlf. 800 40 008

Biura doradztwa dla ofiar przemocy tlf. 815 20 077

JURK www.jurk.no tlf. 228 42 950

Czerwony Krzyż, www.rodekors.no tlf. 05003

DIXI, WWW.dixi.no tlf. 224 44 050

Centrum Mira, WWW.mira.no tlf. 221 16 920

Centrum Pomocy, WWW.sentermotincest.no tlf. 223 14 650

Adwokat: skontaktuj się z sądem. Centra kryzysu, policja i DIXI mogą również polecić Ci adwokata. Na stronie internetowej WWW.adwokatenhjelperdeg.no możesz sama poszukać adwokata.