Magiczny Kraków

Doświadczasz przemocy?

2026-11-23

W sytuacji, gdy dochodzi do przemocy i zagrożone jest Twoje życie lub życie Twoich bliskich, działaj natychmiast! Doznajesz przemocy? W sytuacji gdy dochodzi do przemocy i zagrożone jest Twoje życie lub życie Twoich bliskich, jak najszybciej: zadzwoń na całodobowy numer alarmowy 112!

Policja ma obowiązek zareagować na zgłoszenie o przemocy domowej: przeprowadzić interwencję, rozeznać sytuację i podjąć stosowne działania, w tym wszcząć procedurę Niebieskiej Karty.

Jeśli w danej sytuacji dochodzi do zagrożenia zdrowia i życia, funkcjonariusze Policji mają obowiązek podjąć działania, by odizolować sprawcę od osoby poszkodowanej; oprócz tego poprowadzą postępowanie w związku z podejrzeniem popełnienia przestępstwa.

Jeśli masz obrażenia ciała będące skutkiem przemocy, Pogotowie Ratunkowe udzieli Ci niezbędnej pomocy medycznej.

Jeśli potrzebujesz pomocy psychologicznej, prawnej lub tymczasowego schronienia, skorzystaj ze wsparcia instytucji, która znajduje się w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania. Na terenie Krakowa są to:

- **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej (tel. 12 425 81 70, 606 618 014 – w godz. 7.00–19.00),**
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej (całodobowy numer interwencyjny: 12 421 92 82),**
- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie – znajdź najbliższą filię w wyszukiwarce.**

Jeśli szukasz pomocy prawnej lub psychologicznej, możesz także dzwonić:

- pod numer Poradni Telefonicznej „Niebieskiej Linii”: **22 668 70 00** oraz **116 123** we wszystkie dni tygodnia przez całą dobę,
- pod numer Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: **800 12 00 02** we wszystkie dni tygodnia przez całą dobę.

Przemoc domowa jest nie tylko trudnym, ale i złożonym problemem, który dotyka najbardziej intymnej sfery w życiu człowieka. Przeciwdziałanie jej wymaga podejmowania zdecydowanych działań, ale też delikatności i wnikliwej diagnozy.

Dowiedz się, jak zawiadomić o popełnieniu przestępstwa przemocy domowej – krok po kroku.

Doświadczyłam/-em przemocy

Twoje zgłoszenie ma znaczenie i pozwoli odpowiednim służbom udzielić Ci pomocy i

zapewnić bezpieczeństwo.

Zgłoś się do najbliższego komisariatu Policji. Poinformuj funkcjonariusza Policji, że doświadczasz przemocy ze strony bliskiej Ci osoby.

- W trakcie rozmowy usłyszysz pytania dotyczące m.in. tego, kto Cię krzywdzi, jakie zgłaszasz formy przemocy, od kiedy trwa przemoc, czy oprócz Ciebie dzieci lub inne osoby też doznają przemocy.
- Jeśli są świadkowie zgłaszanych sytuacji, poinformuj o nich w trakcie pierwszej rozmowy.
- Jeśli masz zaświadczenie od lekarza o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy, pokaż je policjantowi.
- Policjant wypełni z Tobą formularz Niebieska Karta A, przekaże Ci egzemplarz Niebieskiej Karty B, gdzie są zawarte szczegółowe informacje prawne dotyczące przemocy domowej, a także dane instytucji i organizacji, w których możesz uzyskać pomoc.
- Po wypełnieniu formularza Niebieskiej Karty rozpoczną się działania grupy diagnostyczno-pomocowej powołanej przez zespół interdyscyplinarny. Wskład grupy wejdą specjaliści, którzy podejmą działania, by pomóc Tobie oraz Twoim bliskim. Celem tych działań będzie przerwanie przemocy i udzielenie Ci stosownej pomocy, podejmą działania również wobec osoby stosującej przemoc.
- Jeśli sytuacja wyczerpuje znamiona przestępstwa - możesz złożyć zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa lub zgłosić grupie diagnostyczno-pomocowej by zrealizowała to działanie.

Jeśli boisz się wrócić do domu,

udaj się do rodziny lub znajomych lub skorzystaj z pomocy ośrodków wsparcia dla osób doznających przemocy domowej. Skorzystaj ze wsparcia Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej - tel. **12 425 81 70** oraz **606 618 014** (w godz. 7.00-19.00) lub **Ośrodka Interwencji Kryzysowej**.

PAMIĘTAJ! Jeśli osoba stosująca przemoc zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu, policja ma obowiązek podjąć działania, by zatrzymać sprawcę przemocy, wydać nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego lokalu lub wydać zakaz zbliżania, zakaz kontaktowania się lub zakaz wstępu na teren szkoły, placówki oświatowej, opiekuńczej lub artystycznej, obiektu sportowego, miejsca pracy i przebywania na tym terenie (zakaz wstępu), które obowiązują przez 14 dni (okres ten na wniosek osoby doświadczającej przemocy może zostać przedłużony przez sąd).

Jeśli potrzebujesz wsparcia

Jeśli potrzebujesz pomocy psychologicznej, prawnej lub tymczasowego schronienia skorzystaj z wsparcia Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej - tel. **12 425 81 70** oraz **606 618 014** (w godz. 7.00-19.00) lub **Ośrodka Interwencji Kryzysowej**.

Możesz zgłosić się do najbliższego Ośrodka Pomocy Społecznej

- W trakcie rozmowy usłyszysz pytania dotyczące m.in. tego, kto Cię krzywdzi, jakie zgłaszasz

formy przemocy, od kiedy trwa przemoc, czy oprócz Ciebie dzieci lub inne osoby też doświadczają przemocy.
- Jeśli są świadkowie zgłaszanych sytuacji, poinformuj o nich w trakcie pierwszej rozmowy.
- Pracownik socjalny wypełni z Tobą formularz Niebieska Karta A, przekaże Ci egzemplarz Niebieskiej Karty B, gdzie są zawarte szczegółowe informacje prawne dotyczące przemocy domowej, a także dane instytucji i organizacji, w których możesz uzyskać pomoc.
- Po wypełnieniu formularza Niebieskiej Karty, rozpoczną się działania grupy diagnostyczno-pomocowej powołanej przez zespół interdyscyplinarny. W skład grupy wejdą specjaliści, którzy podejmą działania, by pomóc Tobie oraz Twoim bliskim. Celem tych działań będzie przerwanie przemocy i udzielenie Ci stosownej pomocy, podejmą działania również wobec osoby stosującej przemoc.
- Jeśli sytuacja przemocy, która Cię dotyka, nosi znamiona przestępstwa, członkowie grupy diagnostyczno-pomocowej złożą zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przemocy jeśli nie jesteś gotowa na podjęcie tego działania we własnym zakresie. Mogą Cię dodatkowo zapytać, czy masz dokumenty świadczące o doznawaniu przemocy (zaświadczenie lekarskie, raport z obdukcji, pisemne lub nagrane groźby pod Twoim adresem).
- Jeśli boisz się wrócić do domu, w którym może być sprawca przemocy, skontaktuj się z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej lub Specjalistycznym Ośrodkiem Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej. Otrzymasz tam schronienie i potrzebne wsparcie.

Doświadczyłaś/-łeś przemocy? Zgłoś się do lekarza

- Jeśli masz obrażenia na ciele, odczuwasz ból – udaj się do lekarza rodzinnego, a jeśli potrzebujesz medycznej pomocy w nocy lub w święto, zgłoś się do placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub do szpitalnego oddziału ratunkowego.
- Pamiętaj, że kontakt z lekarzem jest ważny ze względu na Twoje zdrowie i życie. Lekarz także ma obowiązek zainicjować procedurę Niebieskie Karty, dzięki której otrzymasz interdyscyplinarne wsparcie.
- Lekarz ma również obowiązek wystawić bezpłatne zaświadczenie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej (niezależnie od tego, czy zgłosisz się po pomoc w ramach NFZ, czy prywatnie). Druk zaświadczenia [PDF] warto wziąć ze sobą na wizytę. Zaświadczenie może być ważnym dowodem, pokaż je Policji.
- Zaświadczenie lekarskie nie jest jednoznaczne z obdukcją – zaświadczeniem ze specjalistycznego badania lekarskiego, które może wykonać tylko lekarz medycyny sądowej.
- Jeśli obdukcję zleci policja podczas prowadzonego postępowania o podejrzeniu popełnieniu przestępstwa z użyciem przemocy, wówczas badanie jest dla Ciebie bezpłatne. Jeśli zdecydujesz się samodzielnie pójść do lekarza medycyny sądowej, by przeprowadzić obdukcję, wtedy trzeba za nią zapłacić.

Jak złożyć zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa z użyciem przemocy?

- Możesz to zrobić osobiście – na najbliższym komisariacie policji, możesz także dołączyć wniosek o ściganie sprawcy przestępstwa – lub pisemnie, wysyłając zawiadomienie pocztą. Zawiadomienie możesz również przesłać lub złożyć osobiście w prokuraturze.

- Jeśli chcesz przygotować zawiadomienie w formie pisemnej, ale nie wiesz, co powinno zawierać – skorzystaj ze wzoru [DOC].
- W złożeniu takiego zawiadomienia mogą wesprzeć Cię członkowie grupy diagnostyczno-pomocowej oraz odpowiednie instytucje, takie jak Ośrodek Interwencji Kryzysowej lub MOPS.

Co się stanie, kiedy zawiadomisz funkcjonariusza Policji o przemocy, której doświadczasz?

- Policjant rozpocznie postępowanie przygotowawcze w związku z zawiadomieniem o podejrzeniu popełnienia przestępstwa.
- Funkcjonariusz Policji sporządzi protokół z przyjęcia zawiadomienia i przesłucha Cię w charakterze świadka, ma też obowiązek udokumentować obrażenia na Twoim ciele i skierować Cię na obdukcję (jeśli nie zostało to wcześniej zrobione przez lekarza).
- Zgłoś świadków, którzy potwierdzą stosowanie przemocy.
- Sporządzony protokół przyjęcia zawiadomienia zostanie Ci przedstawiony do podpisu, przeczytaj go, skoryguj błędy lub poproś o naniesienie poprawek.

Jeśli jesteś świadkiem przemocy, działaj! Możesz uratować komuś życie!

W sytuacji, gdy widzisz stosowanie przemocy wobec innej osoby (ślady na ciele świadczące o doświadczaniu przemocy), słyszysz (kłótnie, wołanie o pomoc, płacz, nietypowy hałas wskazujący, że komuś może dziać się krzywda) lub wiesz, że wobec kogoś stosowana jest przemoc (np. zwierzyła Ci się osoba doświadczająca przemocy) – reaguj!

Twoje zgłoszenie ma znaczenie i jest kluczowe w udzieleniu pomocy i zapewnieniu bezpieczeństwa osobie doświadczającej przemocy. Zostanie niezwłocznie przekazane do odpowiednich służb ratunkowych: Policji oraz/lub Pogotowia Ratunkowego.

Jeżeli zagrożone jest życie lub zdrowie osoby doświadczającej przemocy, wówczas zadzwoń na całodobowy numer alarmowy 112!

Jak możesz pomóc osobie doświadczającej przemocy?

- Porozmawiaj z osobą pokrzywdzoną, okazując jej wsparcie, słuchając, nie krytykując i unikając własnej interpretacji.
- Zapytaj, jak możesz pomóc w danej chwili, np. poprzez pomoc w udaniu się do bezpiecznego miejsca schronienia lub pomoc w złożeniu zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa na najbliższym komisariacie Policji lub w Prokuraturze.
- W razie wątpliwości skontaktuj się z konsultantami całodobowego Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” pod bezpłatnym nr 800 120 002, aby uzyskać poradę, jak pomóc osobie pokrzywdzonej przemocą.
- Powiadom Ośrodek Pomocy Społecznej lub najbliższy komisariat policji, podając adres osoby, która doświadcza przemocy.
- Możesz skontaktować się z pracownikami Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Osób

Magiczny Kraków

Doznających Przemocy Domowej (os. Krakowiaków 46) tel. 12 425 81 70 oraz 606 618 014 (w godz. 7.00-19.00) lub Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej w Krakowie (ul. Radziwiłłowska 8b) tel. 12 421 92 82.
- Udziel pokrzywdzonej lub pokrzywdzonemu schronienia.

Pamiętaj! Zadbaj o siebie, rola świadka jest trudna i może wzbudzać wiele wątpliwości, stres i lęk, zawsze możesz skorzystać z pomocy specjalistek i specjalistów. Zastanów się, na jakiego rodzaju zaangażowanie jesteś gotowy/-a i czy chcesz pozostać anonimowa/-y. Jeśli masz wątpliwości, czy sytuacja, którą zaobserwowałeś/aś, jest przemocą, możesz skonsultować się z przedstawicielami odpowiednich instytucji lub organizacji pozarządowych.

Wokół przemocy krąży wiele krzywdzących mitów i stereotypów:

- mówienie o przemocy domowej to nie „pranie brudów publicznie” czy „wtrącanie się w nie swoje sprawy”. Przemoc jest nieakceptowalna i zawsze wymaga interwencji!
- przemoc nie zawsze zostawia widoczne ślady, przemoc fizyczna to wcale nie najczęstsza forma przemocy,
- osoba doświadczająca nie jest winna swojej sytuacji, winny jest sprawca,
- przemoc może zdarzyć się każdemu, bez względu na status majątkowy czy wykształcenie.

Co robić, kiedy przemocy doświadcza dziecko?

Przemoc wymierzona w osoby małoletnie pozostawić może ślady na całe życie. Kluczowe, w pierwszej kolejności, jest zapewnienie bezpieczeństwa dziecku, ochrona przed przemocą i szerokie wsparcie.

Jeśli:

- Twoje dziecko doznaje przemocy.
- Dziecko jest świadkiem przemocy np. wobec jednego z rodziców lub przemocy wobec innych osób.
- Jesteś świadkiem przemocy wobec dziecka, bądź osobą, która zauważyła niepokojące symptomy w zachowaniu lub wyglądzie dziecka – możesz pomóc! Twoje zgłoszenie ma znaczenie i jest jedynym sposobem, by chronić najbardziej bezbronnych.

Reaguj! Twoje zgłoszenie może uchronić dziecko przed cierpieniem i strachem!

Jeżeli zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka doznającego przemocy zadzwoń na całodobowy numer alarmowy 112! Twoje zgłoszenie zostanie niezwłocznie przekazane do odpowiednich służb ratunkowych: Policji oraz/i Pogotowia Ratunkowego. Jeżeli nie występuje sytuacja zagrożenia życia, ale masz podejrzenia, że dziecko doświadcza przemocy możesz:

- Zawiadomić najbliższy Komisariat Policji, Prokuraturę lub Sąd Rodzinny (możesz to zrobić osobiście, pocztą lub wysyłając e-mail) w zawiadomieniu opisz sytuację dziecka, podaj jego

dane: imię i nazwisko oraz adres zamieszkania (jeśli znasz). Możesz to zrobić anonimowo.
- Możesz zawiadomić MOPS lub szkołę/przedszkole/żłobek, mając gwarancje, że pracownicy tych jednostek rozpoczną procedurę interwencyjną. Możesz to zrobić anonimowo.
- Zgłosić podejrzenie o przemocy wobec osoby małoletniej, dzwoniąc pod bezpłatny całodobowy numer Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. 800 120 002.