



Ważne pojęcia

2025-11-03

Zapoznaj się z listą pojęć i przepisów ważnych dla przeciwdziałania przemocy domowej.

Art. 3.1 [ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej](#):

Osobie doznającej przemocy domowej udziela się bezpłatnej pomocy, w szczególności w formie:

- poradnictwa medycznego, psychologicznego, prawnego, socjalnego, zawodowego i rodzinnego;
- interwencji kryzysowej i wsparcia;
- ochrony przed dalszym krzywdzeniem, przez uniemożliwienie osobie stosującej przemoc domową korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania z osobą doznającą przemocy domowej oraz zakazanie kontaktowania się i zbliżania się do osoby doznającej przemocy domowej;
- zapewnienia osobie doznającej przemocy domowej bezpiecznego schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla osób doznających przemocy domowej;
- badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej oraz wydania zaświadczenia lekarskiego w tym przedmiocie;
- zapewnienia osobie doznającej przemocy domowej, która nie ma tytułu prawnego do lokalu zajmowanego wspólnie z osobą stosującą przemoc domową, pomocy w uzyskaniu mieszkania.

Zapoznaj się z listą pojęć, pod którymi kryją się konkretne działania mające na celu przeciwdziałanie przemocy domowej.

- [Rodzina](#)
- [Przemoc](#)
- [Osoba najbliższa](#)
- [Indywidualny plan pomocy dla osób doświadczających przemocy domowej](#)
- [Plan bezpieczeństwa dla osób doświadczających przemocy domowej](#)
- [Osoba doznająca przemocy domowej](#)
- [Osoba stosująca przemoc domową](#)
- [Zakaz zbliżania się](#)
- [Nakaz opuszczenia lokalu](#)
- [Interwencja](#)
- [Interwencja kryzysowa](#)
- [Zawiadomienie o podejrzeniu przemocy domowej](#)
- [Dowody](#)
- [Zaświadczenie lekarskie](#)
- [Obdukcja lekarska](#)



- [Niebieska Karta](#)
- [Zespół interdyscyplinarny do spraw przeciwdziałania przemocy domowej](#)
- [Grupy diagnostyczno-pomocowe](#)
- [Program korekcyjno-edukacyjny](#)

Rodzina

to – zgodnie z definicją zawartą w ustawie o pomocy społecznej – osoby spokrewnione lub niespokrewnione, które pozostają w faktycznym związku, wspólnie mieszkają i gospodarują.

Przemoc

to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, które narusza prawa lub dobra osobiste drugiej osoby. Osoba stosująca przemoc naraża bliskich na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia. Narusza ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną powodując szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołując cierpienia i krzywdy moralne. Ogranicza lub pozbawia dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej. Narusza prywatność lub wzbudza poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej. Mówimy o różnych rodzajach przemocy: fizycznej, psychicznej, ekonomicznej czy seksualnej. Jest nią również celowe zaniechanie.

Osoba najbliższa

Według prawa osobami najbliższymi są: mąż, żona, ojciec, matka, babcia, dziadek, dziecko, wnuk lub wnuczka, rodzeństwo, teść i teściowa, szwagier, szwagierka, bratowa, osoba pozostająca w stosunku przysposobienia oraz jej małżonek, a także osoba pozostająca we wspólnym pożyciu - partner/ka życiowy/a.

Indywidualny plan pomocy dla osób doświadczających przemocy domowej

to ogół działań, które wspólnie z osobą doświadczającą przemocy domowej, planują i podejmują specjaliści z grupy diagnostyczno-pomocowej, by poprawić sytuację tej osoby. Plan zawiera propozycje działań pomocowych, powinien być dostosowany do konkretnej sytuacji, prosty, wykonalny, w razie potrzeby modyfikowalny. Głównym celem planu jest zatrzymanie przemocy i wsparcie dla osoby poszkodowanej.

Plan bezpieczeństwa dla osób doświadczających przemocy domowej

to przygotowany i opracowany sposób postępowania na wypadek zagrożenia kolejnym aktem przemocy. Dzięki niemu osoby doświadczające przemocy będą wiedziały, jak zareagować w razie



bezpośredniego zagrożenia, by chronić swoje bezpieczeństwo.

Osoba doznająca przemocy domowej

to osoba krzywdzona, która cierpi z powodu umyślnych działań lub zaniechania ze strony członka rodziny lub osoby pozostającej w przeszłości w trwałej relacji uczuciowej lub fizycznej, niezależnie od wspólnego zamieszkiwania. Jest narażona na niebezpieczeństwo utraty życia lub uszczerbek na zdrowiu zarówno fizycznym, jak i psychicznym.

Osoba stosująca przemoc domową

to osoba, która stosuje różne formy przemocy fizycznej, psychicznej, ekonomicznej, seksualnej, w tym również za pomocą środków komunikacji elektronicznej nad członkiem rodziny lub osobą pozostającą w przeszłości w trwałej relacji uczuciowej lub fizycznej, niezależnie od wspólnego zamieszkiwania, zagraża jej życiu lub zdrowiu przez czyny lub zaniechanie.

Zakaz zbliżania się

to zakaz dla sprawcy przemocy przebywania w określonych środowiskach czy miejscach, w których zwykle przebywa osoba doznająca przemocy, a także zakaz kontaktowania się z nią czy nawet zbliżania się do niej. Zakaz dla osoby stosującej przemoc wydaje policja na okres 14 dni, który, na wniosek osoby doznającej przemocy, może zostać wydłużony przez sąd.

Nakaz opuszczenia lokalu

to nakaz, dla osoby stosującej przemoc, zobowiązujący do natychmiastowego opuszczenia miejsca zamieszkania wspólnie zajmowanego przez osobę stosującą przemoc i osobę doświadczającą przemocy. Celem wydania nakazu jest odizolowanie osoby stosującej przemoc od osoby doznającej przemocy, tak by zapewnić bezpieczeństwo osobie krzywdzonej. Taki nakaz może wydać policja na okres 14 dni, który na wniosek osoby doświadczającej przemocy może zostać wydłużony przez sąd.

Interwencja

to wieloetapowe działania przedstawicieli różnych instytucji, którzy starają się zapewnić bezpieczeństwo i udzielić pomocy osobom doznającym przemocy domowej lub jej świadkom (dzieci). Interwencja to również działania wobec osoby, która stosuje przemoc. Mają one wpłynąć na zmianę zachowania tej osoby, by w efekcie przestała zagrażać bliskim.

Interwencja kryzysowa

to działania podejmowane przez specjalistów w celu udzielenia natychmiastowej pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej i zapewnienia bezpiecznego schronienia osobie w kryzysie m.in. spowodowanym doświadczeniem przemocy domowej. Istotą interwencji kryzysowej jest jej



dostępność, skuteczność, a także zapewnienie warunków do odzyskania równowagi psychicznej i poczucia sprawczości u osób doświadczających przemocy.

Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa

to ustne lub pisemne zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa, składane na komisariacie policji lub w prokuraturze przez osobę pokrzywdzoną lub świadka przemocy domowej. Dzięki zgłoszeniu policja może rozpocząć postępowanie przygotowawcze, by potwierdzić, czy zaistniało przestępstwo. Ponadto, gdy osoba pokrzywdzona przemocą domową składa zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa, zostaje wszczęta procedura Niebieskiej Karty, o ile wcześniej nie została już uruchomiona, lub zostaje sporządzona nowa Niebieska Karta, jeśli doszło do kolejnego zdarzenia przemocy domowej.

Dowody

to środki, które służą ustaleniu, czy podejrzenie o popełnieniu przestępstwa jest zasadne, i świadczą o zaistnieniu przemocy domowej. Jeśli osoba, która zawiadamia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa, posiada dowody dotyczące przestępstwa przemocy domowej, powinna je zebrać i wskazać w trakcie zgłoszenia lub w toku prowadzonego postępowania. Mogą nimi być: wskazanie świadków (z imienia i nazwiska, wraz z podaniem adresu zamieszkania), zeznania świadków, dokumentacja medyczna (zaświadczenie lekarskie, raport z obdukcji), dokumenty istotne w sprawie, nagrania lub zdjęcia zarejestrowane na telefonie lub innych rejestratorach dźwięku i/lub obrazu, wiadomości SMS, e-maile, pisma zawierające groźby, wymuszenia czy wyzwiska.

Zaświadczenie lekarskie

to bezpłatny dokument, który ma obowiązek wystawić każdy lekarz – niezależnie od tego, czy w ramach NFZ, czy podczas wizyty prywatnej. Dokument ten jest wynikiem przeprowadzonego badania ze szczególnym uwzględnieniem rodzaju stwierdzonych uszkodzeń ciała oraz możliwych przyczyn i czasu ich powstania. Jest ważnym dowodem podczas składania zawiadomienia na policji i dokumentem, który może pomóc w zleconej przez policję obdukcji.

Obdukcja lekarska

to rodzaj badania medycznego, które ma określić rodzaj i stopień odniesionych obrażeń. Wyniki obdukcji opisane w stosownym dokumencie zostaną włączone do postępowania jako dowód w sprawie. Dokument ten zawiera opis obrażeń ciała doznanych przez osobę badaną, mechanizmu ich powstania oraz kwalifikacji stwierdzonego uszczerbku na zdrowiu. Obdukcję lekarską, która będzie miała charakter dowodowy, może przeprowadzić jedynie lekarz wpisany na listę biegłych z zakresu medycyny sądowej, prowadzoną przez każdy z sądów okręgowych. Badanie jest bezpłatne tylko wtedy, gdy zleci je policja, prokurator lub sąd przy zgłoszeniu zawiadomienia o podejrzeniu przestępstwa z użyciem przemocy. Bez tego skierowania za obdukcję trzeba zapłacić.



Procedura Niebieskiej Karty

to procedura, która zostaje wszczęta w przypadku uzasadnionego podejrzenia, że dochodzi do przemocy domowej. Jeśli przedstawiciel jednej z upoważnionych instytucji (np. lekarz, dzielnicowy, pedagog, wychowawca, pracownik socjalny, przedstawiciel Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz przedstawiciel organizacji pozarządowej) wypełni formularz Niebieskiej Karty, zostają podjęte interdyscyplinarne działania, by pomóc osobom doznającym przemocy domowej, a jednocześnie wpłynąć na osoby stosujące przemoc. Specjaliści udzielający pomocy pracują w ramach grupy diagnostyczno-pomocowej. Jej członkowie, razem z osobą doznającą przemocy domowej, wspólnie opracowują m.in. plan pomocy, a następnie wdrażają go, monitorując sytuację osoby. Starają się zapewnić zagrożonym osobom wsparcie i bezpieczeństwo.

Zespół Interdyscyplinarny do spraw Przeciwdziałania Przemocy Domowej

to zespół o gminnym zasięgu, w skład którego wchodzi przedstawiciele m.in. jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, policji, oświaty, ochrony zdrowia i organizacji pozarządowych. Do jego zadań należy przeciwdziałanie przemocy domowej, w szczególności poprzez koordynację działań w ramach procedury Niebieskiej Karty.

Grupy diagnostyczno-pomocowe

to powoływany przez Przewodniczącego Zespołu Interdyscyplinarnego zespół specjalistów i specjalistek, których zadaniem jest zdiagnozowanie sytuacji osób, których dotyczy zgłoszenie lub procedura Niebieskiej Karty, stwierdzenie czy do przemocy faktycznie dochodzi oraz udzielenie adekwatnej do zdiagnozowanych trudności pomocy i wsparcia. Nadrzędnym celem jest zawsze zatrzymanie przemocy. W skład grupy diagnostyczno-pomocowej wchodzi osoby mające bezpośredni kontakt z osobą doznającą przemocy domowej oraz osobą stosującą przemoc domową. Obligatoryjnie jest to zawsze pracownik socjalny i dzielnicowy, którzy mogą zaprosić do współpracy również kuratora, psychologa, pedagoga szkolnego, wychowawcę klasy, pielęgniarkę środowiskową, przedstawiciela Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, lekarza – w zależności od sytuacji.

Program korekcyjno-edukacyjny

Program realizowany jest w formie spotkań grupowych. Podczas spotkań specjaliści uświadamiają uczestnikom czym jest przemoc domowa, jakie są jej skutki, pokazują w jaki sposób zmieniać swoje zachowanie oraz postawy by nie były one krzywdzące dla bliskich. Specjaliści edukują również w zakresie odpowiedzialności za swoje czyny i zachowanie.