



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Justiz,  
Europa, Verbraucherschutz  
und Gleichstellung

# Odwagi!

Możliwości działania dla kobiet  
dotkniętych przemocą domową



## IMPRESSUM

### Redaktor:

Minister sprawiedliwości, Europy, ochrony konsumentów i równości  
kraju związkowego Szlezwik-Holsztyn  
Lorentzendam 35  
24103 Kiel

KIK Szlezwik-Holsztyn

Koncepcja współpracy i interwencji przeciwko przemocy domowej w  
Szlezwiku-Holsztynie

### Realizacja:

freistil mediendesign, Kronshagen

Zdjęcia: Photocase.com

Zdjęcie minister: Conny Fehre

Druk: LWK Ratjen, Kiel

Niniejsza broszura informacyjna została opracowana w oparciu o  
broszurę „Odwagi - Możliwości działania dla kobiet dotkniętych  
przemocą domową” autorstwa stowarzyszenia Doradztwo dla ko-  
biet (Frauenberatungsstelle) Düsseldorf e.V.. Tytuł i treść mogą być  
używane za zgodą Frauenberatungsstelle Düsseldorf e.V..

ISSN 0935-4379

4. wydanie Czerw. 2018

Rząd kraju związkowego w internecie:

[www.landesregierung.schleswig-holstein.de](http://www.landesregierung.schleswig-holstein.de)

Niniejsza broszura jest wykonana z papieru pochodzącego z  
recyklingu.

Jest ona publikowana w ramach kampanii informacyjnej rządu kraju  
związkowego Szlezwik-Holsztyn.

Nie może być wykorzystywana do celów reklamy wyborczej przez  
partie polityczne lub osoby zaangażowane w reklamę wyborczą lub  
pomoc wyborczą podczas kampanii wyborczych. Broszura ta nie może  
być wykorzystywana w żaden sposób, który mógłby być interpreto-  
wany jako reprezentowanie interesów partii rządu kraju związkowego  
względem poszczególnych grup, również bez odniesienia do  
nadchodzących wyborów. Partie mogą wykorzystywać broszurę do  
informowania własnych członków



Droga Czytelniczko,

przemoc domowa jest niestety nadal zjawiskiem powszechnym. Jeśli również i Ty doświadczasz przemocy ze strony partnera, zostałeś pobita, upokorzona lub obrażona, a teraz chcesz zmienić swoje życie, niniejsza broszura da Ci pomocne wskazówki. Dowiesz się z niej, jakie możesz podjąć środki ochrony osobistej i sądowej.

W 2016 r. przeprowadzono w Szlezwiku-Holsztynie 3721 interwencji policyjnych w związku z przemocą domową. Policja wydała nakaz opuszczenia wspólnego domu 550 sprawcom. Również w 2016 roku 1658 kobiet i ich dzieci szukało schronienia w domach dla kobiet w Szlezwiku-Holsztynie.

Te fakty i liczby pokazują, że nie musisz być zdana na siebie samą. Nie musisz się wstydzić trudnej sytuacji. Naszym celem jest obudzenie w Tobie siły, byś znalazła realną i indywidualną drogę wydostania się ze związku, w którym doświadczasz przemocy. Jestem pewna, że sugestie i informacje zawarte w tej broszurze pomogą Tobie obrać nową drogę. Odwagi!

Z serdecznymi pozdrowieniami

**Dr Sabine Sütterlin-Waack**  
**Minister sprawiedliwości, Europy, ochrony konsumentów i**  
**równości kraju związkowego Szlezwik-Holsztyn**





Na czym polega przemoc domowa wobec kobiet? - 7

Co utrudnia rozstanie? - 9

Błędne koło przemocy - 10

Na co powinnam zwrócić szczególną uwagę jako migrantka? - 12

Ochrona jest najważniejsza! - 14

W jaki jeszcze sposób mogę być chroniona? - 16

Co mogą dla mnie zrobić policja i wymiar sprawiedliwości? - 20

Co mogą dla mnie zrobić pracownicy służby zdrowia? - 26

Gdzie mogę zamieszkać? - 29

Jak mogę zarabiać na życie? - 31

Co z dziećmi? - 36

Co zrobić ze stalkingiem? - 39

Co może zrobić otoczenie? - 42

Co powinno się znaleźć w walizce w razie sytuacji awaryjnej - 43

Na koniec - 44

Oferty pomocy - 45



# Na czym polega przemoc domowa wobec kobiet?

**Kobiety są bardziej zagrożone przemocą domową niż wskutek innych czynów przestępczych z zastosowaniem przemocy. Przemoc ze strony partnera życiowego określana jest jako przemoc domowa. Głównie odbywa się ona „w domu”, a więc w miejscu, gdzie kobiety powinny czuć się bezpiecznie. W 90 procentach to mężczyźni są sprawcami, a kobiety ofiarami.**

Ostatnie badania potwierdzają, że co czwarta kobieta przynajmniej raz w życiu doświadcza przemocy fizycznej i/lub seksualnej w swoim związku. Chodzi tu o szerokie spektrum przemocy fizycznej, psychologicznej, seksualnej, społecznej i finansowej. Przemoc domowa występuje we wszystkich klasach społecznych, grupach wiekowych i grupach etnicznych, ze szczególnie wysokim ryzykiem w fazach separacji. Przemocą dotknięte są zawsze pośrednio lub bezpośrednio dzieci!

W przeciwieństwie do sporów, konfliktów i konfrontacji, przemoc domowa zazwyczaj ma na celu kontrolę i sprawowanie władzy w partnerstwie. Ta forma przemocy w parach związanych jest często z mizoginizmem sprawców. Związki z użyciem przemocy składają się często z fazy napięcia, eskalacji i wyrzutów sumienia. Często wszystko zaczyna się normalnie, czasami nawet bardzo szczęśliwie. Kobieta słyszy takie słowa jak: „Jesteś dla mnie wszystkim - nie mogę bez Ciebie żyć”. Ale w tej nierównej relacji szybko staje się jasne: mężczyzna sprawuje kontrolę nad kobietą, chce wiedzieć wszystko, jest podejrzliwy, każde samotne wyjście kobiety odbierane jest przez niego jako zagrożenie.

**Nie ma powodu do przemocy w związku!  
Nie ponosisz winy, nawet częściowo!**

**Jedynie sprawca musi przejąć odpowiedzialność za akty przemocy. Jeśli nie jest on na to gotowy, wszystko, co możesz zrobić, to chronić siebie i dzieci przed dalszymi atakami.**

Odpowiedzialne za to są czynniki zewnętrzne, takie jak kłopoty w pracy, zazdrość lub stresujące sytuacje życiowe. Nierzadko czyny te są ukrywane lub usprawiedliwiane. Kobiety starają się tłumić własne uczucia strachu, rozpacz i gniewu, by zadowolić swojego partnera. Mają nadzieję, że będą w stanie zapobiec dalszym aktom przemocy.

Niemniej jednak intensywność przemocy nasila się. Może to prowadzić do niebezpiecznych obrażeń i aktów destrukcji. Po tym często następują fazy przeprosin, w których sprawca okazuje skruchę, wydaje się być szczególnie oddany lub robi prezenty. W tej fazie ofiara i sprawca zachowują się tak, jakby nic się nie stało. Wiele kobiet ma nadzieję, że jest to „prawdziwe oblicze” ich partnera i że nie dojdzie już do ponownych ataków. Ale cykl zaczyna się od nowa. Wybuchy przemocy stają się coraz częstsze i bardziej niebezpieczne. Kobiety żyją w nieustannym lęku, stresie psychicznym i izolacji społecznej. Często mężczyzna grozi zabraniem jej dzieci. Znalezienie wyjścia z tej sieci obaw i zależności nie jest łatwe, ale jest możliwe. Niniejsza broszura jest skierowana bezpośrednio do osób, które chcą uzyskać informacje na ten temat. Mają one zachęcić do odwagi i pokazać sposoby wyjścia z błędnego koła przemocy.

**Nie ma powodu do przemocy w związku! Nie ponosisz winy, nawet częściowo! Jedynie sprawca musi przejąć odpowiedzialność za akty przemocy. Jeśli nie jest on na to gotowy, możesz tylko chronić siebie i dzieci przed dalszymi atakami.**



## Co utrudnia rozstanie?

Wiele kobiet chce ratować swój związek i miłość. Kobiety najpierw szukają rozwiązań i mają nadzieję, że „On” się zmieni. Nie chcą „zniszczyć” rodziny - również dla dobra dzieci. Obawiają się eskalacji przemocy w przypadku rozstania. Badania pokazują, że najbardziej niebezpieczny jest sam moment wyjścia z relacji opartej na przemocy.

Często to również otoczenie utrudnia kobietom rozstanie. Stereotypy i uprzedzenia społeczne dodatkowo pogarszają sytuację. „W każdym małżeństwie zdarza się awantura” lub „Ona go przecież zawsze prowokowała...”. Przyjaciele, sąsiedzi, a nawet instytucje często nie rozpoznają związków z użyciem przemocy jako takich lub uważają tych, których to dotyczy, za współodpowiedzialnych. Przemoc wobec kobiet jest bagatelizowana, a nawet usprawiedliwiana. Tworzona jest atmosfera, która chroni sprawców przemocy i uniemożliwia kobietom szukanie pomocy.

Im dłużej trwa taka relacja, tym większe staje się uzależnienie. Kobiety czują, że nie mogą zmienić swojej sytuacji. Zaufanie do siebie i otoczenia maleje.

**Każdy ośrodek pomocy zna tę dynamikę i będzie Cię wspierać na Twojej drodze!**

# Formy przemocy

## Przemoc społeczna

Kontrolowanie lub zabranianie kontaktów, izolowanie od innych, kontrolowanie rozmów telefonicznych...

Upokarzanie w środowisku społecznym, wykorzystywanie dzieci jako środka nacisku, terroryzowanie w miejscu pracy...

## Przemoc fizyczna

Uderzenie, bicie, kopanie, duszenie, wiązanie, podpalanie, poparzenie, kaleczenie przedmiotami lub bronią lub grożenie...

## Przemoc psychiczna

Zastraszanie, obrażanie, grożenie, mówienie, że jesteś nienormalna, upokarzanie lub poniżanie ...

## Przemoc seksualna

Gwałt, zmuszanie do aktów seksualnych, traktowanie jako obiekt seksualny, zmuszanie do oglądania filmów pornograficznych...



W oparciu o model Domestic Abuse Intervention Project (DAIP) 1985

## Przemoc ekonomiczna

Zakaz lub przymus do pracy, odmawianie lub przydzielanie pieniędzy, kontrolowanie wydatków...

Wykres pokazuje, jakie formy mogą przybierać zachowania agresywne. Wyjaśnia związki w systemie przemocy, w którego centrum zawsze znajduje się uzyskanie władzy i kontrola nad innymi.

W ostatnich latach coraz częstsze stają się przypadki przemocy cyfrowej. Partnerzy używają mediów cyfrowych do lekceważenia, kontroli, gróźb lub szantażu kobiet. Hasła lub konta mogą być również hackowane. Często oprogramowanie szpiegowskie jest instalowane bez wiedzy kobiety. Technologia ta umożliwia śledzenie całego procesu komunikacji, określanie lokalizacji, czytanie listy wyszukiwania itp. Często zdarza się, że byli partnerzy używają aplikacji cyfrowych nawet po rozstaniu, aby nadal kontrolować, grozić i zastraszać kobiety.

## Władza i kontrola

Władza i kontrola stanowią sedno przemocy wobec kobiet. W celu utrzymania i umocnienia władzy i kontroli nad kobietami stosuje się wiele form gnębienia, które ostatecznie prowadzą do przemocy fizycznej.



## Na co powinnam zwrócić szczególną uwagę jako migrantka?

**Przemoc domowa, zarówno fizyczna jak i psychiczna, jest w Niemczech karalna! Dotyczy to również sytuacji, gdy zostałam zmuszona do małżeństwa lub grozi Ci okaleczenie narządów płciowych.**

Przemoc domowa, zarówno fizyczna jak i psychiczna, jest w Niemczech karalna! Dotyczy to również sytuacji, gdy zostałam zmuszona do małżeństwa lub grozi Ci okaleczenie narządów płciowych.

Nie pozwól, aby bariery językowe lub przepisy dotyczące cudzoziemców uniemożliwiły Ci korzystanie z systemu pomocy. Otrzymasz pomoc w poradniach dla kobiet, schroniskach dla kobiet i poradniach migracyjnych. Pracownicy są zobowiązani do zachowania poufności! Podczas poufnej i niewiążącej rozmowy można również wyjaśnić, czy rozstanie ma konsekwencje dla statusu pobytu. Możesz skorzystać z usług tłumacza ustnego. **Masz te prawa nawet jako uchodźczyni!**

**Oferty schronisk dla kobiet, poradni dla kobiet, telefonów alarmowych dla kobiet i poradni migracyjnych są bezpłatne!**

**Informacje kontaktowe można znaleźć w załączniku lub pod numerem zaufania**

**08000 116016**

Jeśli Twój mąż znęcał się nad Tobą, ważne jest, aby urazy zostały poświadczane przez lekarza, nawet jeśli na tym etapie nie chcesz podejmować żadnych dalszych kroków. Opowiedz, co się Tobie przydarzyło!

Możesz również udokumentować obrażenia sędownie w Szpitalu uniwersyteckim w Szlezwiku-Holsztynie (UKSH) lub w Szpitalu uniwersyteckim Eppendorf (UKE).

Ta dokładna dokumentacja może być ważna przy składaniu jej w urzędach (np. w ramach § 31 AufenthG/niem. ustawy o pobycie) lub w postępowaniu sądowym

### **Szybka i odpowiednia dokumentacja konsekwencji urazów:**

#### **Szpital uniwersytecki Szlezwik-Holsztyn (UKSH)**

Kiel: 0431-500 15901

Lübeck: 0451-500 15951

#### **lub Szpital uniwersytecki Eppendorf (UKE)**

Hamburg: 040-7410 52127

# Ochrona jest najważniejsza!



Jeśli chodzi o przemoc, najważniejszą rzeczą jest ochrona ofiar. Wszystko, co zostało zrobione lub nie, musi być dostosowane do potrzeb Twojej ochrony. Jako osoba bezpośrednio dotknięta przemocą jesteś ekspertką w sprawach własnej ochrony, ponieważ tylko Ty znasz bardzo dobrze swojego męża i sytuację, w której żyjesz. Zrób wszystko, aby zwiększyć swoje bezpieczeństwo osobiste. Jeśli się boisz, potraktuj je bardzo poważnie. Masz możliwość skontaktowania się z poradnią dla kobiet w pobliżu, do której możesz dotrzeć w ciągu dnia (patrz załącznik). W nocy, w weekendy i święta możesz zadzwonić pod numer telefonu zaufania 0800 - 0116016. Zadzwoń również, jeśli masz wątpliwości co do swojej sytuacji. Ważne jest już na wczesnym etapie, aby mieć świadomość tego, że jesteś w związku z użyciem przemocy.

## «Odkryj swój sekret»

Ukrywanie problemu nie pomaga Tobie, lecz jedynie sprawcy. Wiele kobiet uważa, że mówienie o aktach przemocy ze strony męża jest wstydliwe i nieprzyjemne. Nawet jeśli obawiasz się poinformowania policji lub prokuratury, podziel się z tymi, którym ufasz: przyjaciółkami/ przyjaciółmi, sąsiadami, koleżankami/kolegami z pracy, krewymi lub skontaktuj się z poradnią dla kobiet lub schroniskiem dla kobiet (adresy w załączniku). W schronisku dla kobiet można zakwaterować Ciebie i Twoje dzieci w dzień i w nocy.

**Ty decydujesz, co jest dla Ciebie właściwe w każdym indywidualnym przypadku. Jest to jedyny sposób, aby chronić Twoje życie, Twoje zdrowie i Twoje dzieci.**

o odciąża i może również obiektywnie zwiększyć Twoją Tochronę. Im więcej ludzi wie o przemocę, tym więcej osób może się Tobą zająć.

### **Konkretne środki ostrożności**

Oprócz możliwości ucieczki przed przemocą do powierników lub do schroniska dla kobiet, mogą też istnieć inne środki ostrożności w celu Twojej ochrony (i Twoich dzieci). Może to być wezwanie policji lub przygotowanie „walizki na wypadek sytuacji awaryjnej”. (zob. str. 43)

**Ponadto, kobiety dotknięte przemocą opisały co następuje jako pomocne:**

- informowanie zaufanych osób i proszenie o telefon lub wizyty w regularnych odstępach czasu lub w szczególnych sytuacjach zagrożenia
- zbieranie zaświadczeń lekarskich/dokumentacji medyczno-prawnych
- wprowadzenie się do/poszukiwanie pokoju zamykanego na klucz
- zakupienie lub posiadanie w gotowości własnego niezawodnego telefonu komórkowego, dzięki któremu będziesz mogła wezwać pomoc w nagłych przypadkach
- przechowanie u zaufanej osoby „walizki na wypadek sytuacji awaryjnej” z ważnymi dokumentami i niezbędną odzieżą dla Ciebie (i dzieci)

# W jaki jeszcze sposób mogę być chroniona?

Oprócz ochrony osobistej można również skorzystać z możliwości ochrony cywilnoprawnej.

Możesz w szczególności wnioskować o:

- nakaz ochrony
- przeznaczenie lokalu mieszkalnego do wyłącznego użytkowania
- wyłączne prawo do opieki/pobytu dla dzieci
- zażądanie zawieszenia/ograniczenia prawa do osobistej styczności z dzieckiem.

Ponadto masz prawo do odszkodowania i zadośćuczynienia za poniesioną krzywdę. Nakazy ochrony i przeznaczenie mieszkania do wyłącznego użytku są środkami ustawy o ochronie przed przemocą. Każdy może skorzystać z możliwości, jakie daje prawo.

## Przyznanie mieszkania do wyłącznego użytkowania

Możesz zażądać prawa do wyłącznego użytkowania wspólnego mieszkania. Nawet jeśli już uciekłaś z domu, masz nadal taką możliwość. Jednakże w ciągu trzech miesięcy od popełnienia przestępstwa lub wykroczenia należy zażądać na piśmie, aby (były) partner oddał mieszkanie. Druga możliwość to złożenie w tym terminie wniosku do sądu. Wniosek można złożyć wtedy, gdy byłaś lub jesteś maltretowana przez (byłego) partnera. Obowiązuje to niezależnie od tego, czy jesteście





małżeństwem, czy też nie, a także niezależnie od tego, czy (były) partner podpisał umowę najmu mieszkania samodzielnie lub wspólnie, czy też mieszkanie należy do partnera lub do was obojga. Jeśli jesteś jedynym najemcą lub właścicielką mieszkania, przydział jest dokonywany bezterminowo. Jeśli nie jesteś najemcą lub (współ)właścicielką mieszkania, możesz otrzymać mieszkanie na okres do sześciu miesięcy. Musisz jednak mieć na uwadze, że należy zapłacić właścicielowi/najemcy czynsz. Okres ten może zostać przedłużony o kolejne sześć miesięcy.

## Nakazy ochrony

**Sąd może również nakazać podjęcie dalszych środków przeciwko sprawcy w celu zapewnienia ochrony. Należą do nich np. następujące kroki**

- Twój (były) partner nie może wejść do Twojego mieszkania
- Twój (były) partner nie może się zbliżać do Twojego mieszkania
- Twój (były) partner nie może przebywać w miejscach, w których regularnie spędzasz czas (np. miejsce pracy, przedszkole)
- Twój (były) partner nie może kontaktować się z Tobą osobiście, telefonicznie, SMS-em lub pocztą elektroniczną

Te nakazy ochrony są regularnie ograniczane w czasie, ale mogą być przedłużane na wniosek.

## Do kogo mogę się zwrócić?

Aby uzyskać nakaz ochrony, należy skontaktować się z lokalnym sądem rejonowym. Za te kwestie odpowiedzialne są sądy rodzinne. Sąd zasadniczo podejmie działania na Twój wniosek. Wniosek można złożyć za pośrednictwem prawnika lub we własnym zakresie w kancelarii prawnej sądu rejonowego. Jeśli nie masz własnych dochodów lub są one bardzo niskie, możesz ubiegać się o pomoc prawną. W zależności od sytuacji dochodowej, być może nie będziesz musiała ponieść żadnych kosztów lub poniesiesz tylko niewielkie koszty.

## Jak szybko sąd podejmuje decyzję?

W przypadku przemocy domowej istnieje zazwyczaj stałe ryzyko związane z istniejącym związkiem. W takim przypadku można złożyć wniosek o wydanie nakazu ochrony w trybie pilnym. Takie żądanie może zostać zrealizowane w ciągu około 24 godzin. W tej procedurze nie jest konieczne przesłuchanie (byłego) partnera. Z reguły rozprawa odbywa się w późniejszym terminie. Aby uzyskać nakaz ochrony, należy przedstawić swoje obawy w sposób przekonujący. W tym celu trzeba wiarygodnie i szczegółowo opisać nadużycie, obrażenia, groźby lub molestowanie ze strony (byłego) partnera, w miarę możliwości z podaniem daty, godziny i dokładnego opisu zdarzenia. Nawet jeśli jest to trudne: Postaraj się być jak najbardziej konkretna i precyzyjna. Powinnaś to zrobić jako oświadczenie pisemne pod przysięgą. O tym, jaka forma oświadczenia jest wymagana, można dowiedzieć się

od prawnika lub w kancelarii sądowej. Z reguły do opisu przebiegu wydarzeń we wniosku dołącza się następującą formułę:

„Ja (imię) potwierdzam co oświadczyłam, pouczona o odpowiedzialności karnej o składaniu fałszywego oświadczenia pod przysięgą.” Oprócz tego oświadczenia pod przysięgą, dobrze jest, jeśli posiadasz dodatkowe dowody (raporty policyjne, zeznania świadków, zaświadczenia lekarskie lub tym podobne). Zapytaj adwokata lub kancelarię prawną sądu rejonowego, w jaki sposób otrzymasz decyzję w sprawie wniosku i w jaki sposób zostanie ona doręczona (byłemu) partnerowi.

Sąd może nakazać wykonanie nakazu ochrony przed doręczeniem go (byłemu) partnerowi. Gwarantuje to, że środek ochronny może zostać zastosowany nawet w przypadku nieobecności Twojego partnera.

## **Co się stanie, jeśli mój (były) partner nie zastosuje się do nakazu ochrony?**

Jeśli Twój partner naruszy nakaz ochrony, możesz - bez konieczności ponownego wnoszenia sprawy do sądu - wezwać komornika w celu ponownego wykonania nakazu ochrony. Komornik sądowy może interweniować przeciwko (byłemu) partnerowi z pomocą policji. Ponadto masz możliwość wystąpienia do sądu o nałożenie grzywny administracyjnej lub kurateli. Jeśli sprawcy naruszą nakazy ochrony sądowej, podlegają oni również ściganiu. Należy poinformować policję o naruszeniu nakazu ochrony, aby mogła ona wszcząć postępowanie karne przeciwko (byłemu) partnerowi.

# Co mogą zrobić dla mnie policja i wymiar sprawiedliwości?

## W sytuacji awaryjnej 110

Nie bój się poinformować policję o konfliktach z Twoim partnerem pod numerem telefonu 110. Ma to na celu Twoją ochronę. W sytuacjach nagłego zagrożenia zadaniem policji jest zapewnienie ochrony przed przemocą. Jest ona zobowiązana do przybycia zaraz po zgłoszeniu i może zapobiec dalszym aktom przemocy.

Następnie, o ile to możliwe, policja przesłuchuje oddzielnie partnerów. Masz wówczas szansę wyjaśnienia sytuacji; opisanie tego, co się stało, zgłoszenia wszelkich obrażeń, które mogą nie być widoczne, w miarę możliwości wymienienia świadków.

Masz również możliwość opuszczenia miejsca popełnienia przestępstwa pod nadzorem policji w celu uzyskania bezpieczeństwa, np. do schroniska dla kobiet.

## Wydalenie z mieszkania wydane przez policję

**Wydalenie i zakaz zbliżania się mogą trwać do 14 dni, jeśli istnieje ryzyko, że sprawca ponownie zastosuje przemoc wobec Ciebie i/lub Twoich dzieci.**

Policja może wydalić sprawcę z mieszkania, odebrać mu klucz i zakazać mu dalszego wchodzenia do mieszkania. Wydalenie i zakaz zbliżania się mogą trwać do 14 dni, jeśli istnieje ryzyko, że sprawca ponownie stanie się agresywny wobec Ciebie i/lub Twoich dzieci.

Ponadto policja może zabronić sprawcy zbliżania się do Ciebie i kontaktowania się z Tobą. Zakaz ten może również dotyczyć miejsc, w których musisz przebywać (np. praca). Jeśli policja wydali twojego partnera z mieszkania, poinformuje o tym również poradnię dla kobiet w pobliżu Ciebie.

# 110

**Numer alarmowy policji:**  
**Otrzymasz tutaj natychmiastową pomoc przez całą dobę**

Centrum doradztwa skontaktuje się z Tobą z własnej inicjatywy, zaoferuje Ci pomoc i wsparcie oraz poinformuje Cię o możliwościach prawnych.

## Zawiadomienie

Przemoc mężczyzn wobec (zamężnych) kobiet jest niezgodna z prawem i podlega karze jako (poważne lub niebezpieczne) uszkodzenie ciała, gwałt, przymuszanie lub groźba.

Jeśli jesteś ofiarą przestępstwa, możesz zgłosić przestępstwo ustnie na policji. Inne osoby, które są świadome przestępstw popełnionych przez Twojego partnera również mogą złożyć zawiadomienie. Skargę karną można również złożyć bezpośrednio w prokuraturze. Wskazane jest, aby zrobić to na piśmie.

Podczas składania zawiadomienia, możesz zgłosić to, co się Tobie przydarzyło. Należy opisać incydenty z podaniem dnia, godziny, przebiegu wydarzeń. Pomocne jest wymienienie możliwych świadków i inne dowody, takie jak zaświadczenie lekarskie lub zdjęcia obrażeń. Masz również możliwość zabezpieczenia obrażeń na dowód jako świadczenie z zakresu medycyny sądowej.

W tym celu można skorzystać z wizyty w poradni. Jeśli chcesz, możesz również zabrać ze sobą zaufaną osobę w celu złożenia zawiadomienia.

## Co następuje po złożeniu zawiadomienia?

### Zrób notatki ze zdarzeń

Po zgłoszeniu przestępstwa, policja i prokuratura prowadzą dochodzenie. Oznacza to przede wszystkim, że wszystkie zaangażowane strony są przesłuchiwane na temat faktów w sprawie. Ponieważ przeważnie nie istnieją świadkowie przestępstwa inni niż Ty sama, Twoje oświadczenie ma ogromne znaczenie: zgłaszaj wszystkie wcześniejsze akty przemocy i groźby ze strony Twojego partnera już od samego początku. Wymień wszystkie osoby, które widziały lub słyszały o przestępstwie, w miarę możliwości przedstaw zaświadczenia lekarskie o (również starszych) urazach i ich konsekwencjach.

Zrób notatki ze zdarzeń; zapisz dokładne okoliczności (data, godzina, świadkowie), inne groźby lub akty przemocy. Twoje dokumenty pomogą Tobie w późniejszym postępowaniu sądowym. Także raporty policyjne dotyczące poprzednich kłótni są bardzo ważne.

Twój (były) partner zostanie wtedy przesłuchany w sprawie zarzutów. Następnie prokuratura decyduje o sposobie prowadzenia postępowania. Decyzja ta zależy przede wszystkim od wyniku dochodzenia, w szczególności od posiadanych dowodów, a także od powagi przestępstwa.

## Postępowanie karne prokuratury

W „mniej poważnych” przypadkach przemocy domowej prokuratura może nakazać sprawcy wzięcie udziału w szkoleniu społecznym. Podczas takiego szkolenia sprawca będzie miał możliwość nauczenia się, jak zmienić swoje zachowanie i poprawić samokontrolę. Jeśli Twój partner spełni ten warunek, prokurator może wstrzymać postępowanie karne przeciwko niemu. Jeśli Twój partner nie spełni tego wymogu, postępowanie karne będzie kontynuowane.

W poważnych przypadkach przemocy domowej, w których skazanie oskarżonego jest wystarczająco prawdopodobne, prokuratura wnosi oskarżenie, a następnie odbywa się rozprawa przed lokalnym lub regionalnym sądem, w której sama jesteś świadkiem. Ponadto, zazwyczaj masz możliwość bycia powodem cywilnym (patrz poniżej) i aktywnego udziału w procesie sądowym.

Na rozprawie wysłuchuje się wszystkich zeznań świadków i przedstawia dowody. Na koniec zostanie wydany wyrok. Jako świadek, zostaniesz wezwana na przesłuchanie i zasadniczo zawsze musisz zeznawać. Tylko jako krewna, narzeczona, żona lub rozwiedziona żona pozwanego masz prawo do odmowy zeznań. W większości przypadków, jesteś z pewnością głównym świadkiem w tej sprawie, ponieważ przemoc w związkach rzadko występuje w obecności innych. Twoje zeznania są zatem szczególnie ważne dla organów ścigania.

**Jeśli prokurator wnosi oskarżenie, w większości przypadków jesteś ważnym świadkiem i możesz otrzymać wsparcie.**

## Wsparcie podczas procesu

Ważne jest, aby przygotować się do procesu. Wiele kobiet boi się ponownego spotkania ze sprawcą. Dla większości kobiet wielkim ciężarem jest opisanie często bolesnego doświadczenia ponownie w przeważnie bezosobowej, często stresującej atmosferze sali sądowej. Nie musisz przechodzić tego sama. Istnieją następujące możliwości:

## Przygotowanie i wsparcie podczas procesu

Od lat poradnie dla kobiet i telefony alarmowe dla kobiet pracują z kobietami, które doświadczyły przemocy. Każda kobieta jest wspierana w znalezieniu własnej, osobistej drogi.

Poradnie dla kobiet oferują wsparcie na Twojej drodze - bez względu na to, w którą stronę pójdziesz: Twój do-

radca jest otwarty na wszystkie Twoje pytania i obawy i jest po Twojej stronie. Wsparcie to jest szczególnie ważne dla wielu kobiet w celu zniwelowania czasami długich okresów oczekiwania, jakie może pociągać za sobą taka procedura. Lęki, bolesne wspomnienia i wątpliwości, które często się pojawiają, są trudne do zniesienia w samotności. Przeszkoleni konsultanci znajdą wspólnie z Tobą sposoby na zmniejszenie ciśnienia wewnętrznego i zewnętrznego.

## Wsparcie psychospołeczne

Inną możliwością jest przydzielenie opieki psychospołecznej. Jest to szczególna forma towarzyszenia ofiarom w postępowaniu karnym, która nie obejmuje porad prawnych ani nie służy do wyjaśnienia przestępstwa. Jest to bezpłatne towarzyszenie i wsparcie ze strony profesjonalnego specjalisty od momentu zgłoszenia przestępstwa aż po zakończenie postępowania. Zadania polegają na wspieraniu Ciebie w całym postępowaniu karnym jako osoby kontaktowej. Osoba ta wyjaśni Tobie z wyprzedzeniem dokładny przebieg postępowania, poinformuje Cię o Twoich prawach i obowiązkach, będzie towarzyszyć Tobie na przesłuchaniach i będzie obecna na rozprawie. Osoby odpowiedzialne za kontakt w Twoim regionie znajdziesz na ostatnich stronach niniejszej broszury.

## Oskarżenie posiłkowe

Jako ofiara niektórych przestępstw masz prawo do wniesienia powództwa pomocniczego. Daje to Tobie możliwość aktywnego udziału w postępowaniu karnym samodzielnie lub za pośrednictwem prawnika jako cywilna strona postępowania. Możesz poprosić prawnika, aby przejął reprezentację powództwa pomoc-





niczego. Będzie się on również ubiegać się o zatwierdzenie działania pomocniczego.

Jako powódka masz liczne prawa: na przykład, masz takie samo prawo do zadawania pytań, jak inne strony postępowania, zawsze jesteś zapraszana na przesłuchanie, możesz uczestniczyć w całym przesłuchaniu, nawet jeśli publiczność jest wykluczona. Prawo to przysługuje również Tobie, jeśli jesteś drugą powódką, ale nie złożyłaś wniosku o przyznanie prawa do powództwa pomocniczego. Twój prawnik może przeglądać akta proceduralne, tzn. możesz dowiedzieć się, co zostało ustalone, a co jest przedmiotem negocjacji. Adwokat może dochodzić Twoich praw w sądzie, np. składać wnioski dowodowe i składać skargi na nakazy lub pytania innych osób, aby chronić i wspierać Cię jako świadka w zeznaniach.

W niektórych przypadkach koszty działań pomocniczych mogą zostać nałożone na Skarb Państwa. Tak może być na przykład w przypadku ofiar przestępstw seksualnych. W przypadku niskich dochodów lub ich braku, przysługuje zwrot kosztów procesu.

**Jako powódka masz liczne prawa.**

## Co mogą dla mnie zrobić pracownicy służby zdrowia?



Przemoc zawsze szkodzi zdrowiu ofiar. Skutki sięgają od wyraźnie widocznych urazów, takich jak złamania kości, siniaki, rany szarpane, klute i oparzenia, po zaburzenia snu i odżywiania, depresję, niepokój i inne zaburzenia związane ze stresem pourazowym. Prędzej czy później prawie wszyscy chorzy zgłaszają się do lekarza lub innej instytucji medycznej.

Oczywiście, bezwzględnym priorytetem jest tu pomoc przy ostrych urazach. Dla optymalnego leczenia Twojego urazu ważne może być poinformowanie lekarza prowadzącego lub personelu pielęgniarskiego, lub być może farmaceuty, skąd pochodziły Twoje urazy. Przede wszystkim należy traktować swoją sytuację poważnie i w żadnym wypadku nie należy odczuwać presji.

Twój lekarz nie rozwiąże Twojego problemu, ale może on zaoferować Tobie pomoc.

## Szybka i prawidłowa dokumentacja konsekwencji urazów:

### Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH)

#### [Szpital uniwersytecki Szleszwik-Holsztyn]

- Oddział w Kiel: 0431-500 15901
- Oddział w Lübeck: 0451-500 15951

### Universitätsklinikum Eppendorf (UKSH)

#### [Szpital uniwersytecki Eppendorf]

- Standort Hamburg: 040-7410 52127

## Dokumentacja obrazów

Oprócz leczenia osób wymagających szczególnej troski oraz odpowiedniej opieki i terapii, lekarze mogą również wnieść inny ważny wkład, a mianowicie dokumentację urazów. Dokumentacja ta umożliwia sprawdzenie, co się wydarzyło. Może to być ważne dla postępowania karnego (zawiadomienie), ale także cywilnego (zadośćuczynienie, odszkodowanie) i umacnia Twoją pozycję. W związku z tym dokładne udokumentowanie obrażeń może być ważne w postępowaniu sądowym lub przy składaniu dokumentów w urzędach w ramach przepisów ustawy o prawie do pobytu. Jeśli miałabyś rozważyć złożenie zawiadomienia, posiadałabyś rzeczowy dowód w sprawie sądowej.

Ważne jest, aby urazy zostały opisane w jak najkrótszym czasie i w sposób rzetelny, a także, aby zostały być może również sfotografowane. Do tej pory często odwoływano się do zaświadczenia lekarskiego od lekarza prowadzącego. Jednakże lekarze nie zawsze mogą to zrobić z różnych powodów. W związku z tym istnieje możliwość udokumentowania poprzez medycynę sądową: taka możliwość istnieje w klinikach uniwersyteckich Szleszwik-Holsztyn i Eppendorf. Pracują tam lekarze, którzy są specjalnie przeszkoleni w zakresie dokumentacji i interpretacji obrażeń, jak również zabezpieczania śladów po aktach przemocy.

**W Instytucie Medycyny Sądowej w Szpitalu uniwersyteckim w Szleszwiku-Holsztynie lub w Szpitalu uniwersyteckim w Eppendorfie można zlecić bezpłatne badanie i uzyskać zabezpieczenie dowodów w celu uzyskania dokumentacji sądowej. Jak najszybciej umów się na wizytę!**

To orzeczenie zostanie następnie również przedstawione w sądzie.

Możesz tam przejść bezpłatne badania. W ten sposób zabezpieczone zostaną dowody do dokumentacji. Należy umówić się na badania w jak najszybszym czasie (s. 27 powyżej). Lekarze sądowi również podlegają tajemnicy lekarskiej i nie wezwą policji ani nie prześlą ustaleń wbrew Twojej woli. Lekarz prowadzący może również nawiązać kontakt z lekarzem sądowym.

## Poufne zabezpieczenie śladów

Wielu kobietom często trudno jest podjąć decyzję za lub przeciwko zgłoszeniu przestępstwa bezpośrednio po jego popełnieniu. Być może w danym momencie nie wydaje się to dla Ciebie ważne. Może się to jednak zmienić w nadchodzących miesiącach. Nie można jednak później sporządzić dobrego sprawozdania lub dokumentacji. Aby móc skorzystać z tej drogi w późniejszym okresie, ważne jest, aby zabezpieczyć ślady, które mogą być udowodnione tylko w krótkim czasie po dokonaniu przestępstwa. Taka możliwość istnieje również w klinikach uniwersyteckich Szlezwiku-Holsztynie i Eppendorfie dzięki **poufnemu** zabezpieczeniu śladów. Umów się na wizytę jak najszybciej. To badanie i zabezpieczenie dowodów jest również dla Ciebie bezpłatne, a lekarze medycyny sądowej podlegają tajemnicy lekarskiej.

# Gdzie mogę zamieszkać?

## Schronisko dla kobiet

Jeśli musisz uciec przed przemocą partnera, możesz spróbować znaleźć schronienie u przyjaciół, kolegów lub krewnych albo udać się do schroniska dla kobiet. Do schronisk dla kobiet można dotrzeć w dzień i w nocy, numery telefonów do schronisk w Twoim mieście możesz znaleźć na ostatnich stronach niniejszej broszury. Adresy są poufne, aby chronić kobiety. Jeśli zadzwonisz i okaże się, że jest wolne miejsce, zostanie zaaranżowane miejsce spotkania. Jeśli nie ma już miejsca, można poprosić o numery telefonów schronisk dla kobiet w okolicy. Do schroniska kobiety są przyjmowane wraz z dziećmi. Spotkają się tam z innymi kobietami i wspólnie organizują codzienne życie. Pracują tam wyszkoleni i kompetentni pracownicy, którzy służą radą i wsparciem. Stamtąd można załatwić wszystko inne, iść do pracy, jeśli jest to dla Ciebie bezpieczne i uregulować sprawy przedszkolne lub szkolne dla dzieci.

## Wspólne mieszkanie

Dla wielu kobiet, zwłaszcza z dziećmi, najlepszym rozwiązaniem byłoby, gdyby partner, który dopuścił się przemocy, opuścił wspólne mieszkanie. Jednak w najrzadszych przypadkach sprawcy robią to z własnej inicjatywy. Masz możliwość wystąpienia do sądu o przekazanie wspólnego mieszkania do Twojej dyspozycji. Jak działa ten proces i co należy wziąć pod uwagę, można przeczytać na stronie 16 niniejszej broszury.

## Nowe mieszkanie

Istnieje kilka sposobów na znalezienie nowego mieszkania dla siebie (i swoich dzieci).

- Skontaktuj się z urzędem mieszkaniowym (Wohnungsamt)
- W razie potrzeby złóż wnioski o wydanie zaświadczenia wymaganego dla osób chcących korzystać z mieszkań wybudowanych dzięki dotacjom państwowym (Wohnberechtigungsschein).
- Zapoznaj się z ogłoszeniami w gazecie, być może sama umieść ogłoszenie (dla Twojej ochrony przydatne może być ogłoszenie z numerem kodu)
- Poinformuj zaufane osoby o Twoich poszukiwaniach
- Możesz też ewentualnie skontaktować się z agentem nieruchomości

W pewnych okolicznościach, koszty przeprowadzki, kaucji i/ lub opłaty za pośrednictwo przejmują Jobcenter / urząd pomocy społecznej. Sprawdź wcześniej, czy jest to możliwe w Twoim przypadku. Zwróć uwagę na podane ceny wynajmu i limity metra kwadratowego.

## Nieudzielanie informacji

Dla Twojej ochrony konieczne może być zachowanie w tajemnicy adresu Twojego nowego domu. W tym celu można ubiegać się o nieudzielanie informacji w Einwohnermeldeamt/urzędzie meldunkowym lub w Bürgerbüro/urzędzie do spraw obywatelskich w dzielnicy, w której mieszkasz (słowo kluczowe w książce telefonicznej: Stadtverwaltung/urząd miejski). Musisz wykazać, że w przypadku Ciebie (i/lub Twoich dzieci) istnieje zagrożenie życia, zdrowia lub wolności osobistej, jeśli adres zostanie przekazany. W tym celu można złożyć oświadczenie pod przysięgą. Einwohnermeldeamt nie może wówczas podać adresu. Należy pamiętać, że wniosek musi zostać przedłużony przed upływem terminu. Nie ma takiego wniosku w przypadku innych oficjalnych instytucji i urzędów, a nawet prawników. Dlatego w każdym indywidualnym przypadku należy do tego dążyć, żeby Twoje dane były przechowywane w tajemnicy.

# Z czego mam żyć?

Wielu mężczyzn wywiera presję na swoje żony, mówiąc: „Nie dostaniesz ode mnie niczego”. „Nie masz nic i nie dostaniesz niczego”. Aby przeciwdziałać tej błędnej informacji, pokrótce przedstawiono różne możliwości. W wielu przypadkach samotny rodzic nie może zapewnić wsparcia rodziny tylko z jednego źródła. Wyjaśnij, jakie możliwości są realne w Twojej sytuacji. W większości przypadków sensowne jest indywidualne doradztwo i wsparcie ze strony poradni lub prawnika.

## Własny dochód

Dla kobiet, które mają własny dochód (również zasiłek dla bezrobotnych I= ALG I), początkowo nic się nie zmienia. W każdym przypadku należy posiadać własne konto i poinformować pracodawcę lub organ ALG I, że pieniądze mają zostać na nie przelane. Jest wystarczająco dużo czasu, aby dowiedzieć się więcej o zmianie klasy podatkowej. Jeśli masz niskie dochody, możesz być zmuszona do ubiegania się o dodatek mieszkaniowy i/lub zasiłek na dziecko.

## Alimenty

W przypadku wsparcia dla małżonków rozróżnia się wsparcie w przypadku separacji i wsparcie pozamałżeńskie.

Alimenty przynajmniej w pierwszym roku separacji odpowiadają zasadniczo porozumieniom zawartym między małżonkami w okresie trwania związku małżeńskiego. Jeśli nie pracowałaś zawodowo, generalnie nie musisz pracować nawet po separacji.

Musisz posiadać tytuł zobowiązań alimentacyjnych (np. wychowywanie nieletnich dzieci do 3. roku życia, potem w uzasadnionych przypadkach indywidualnych, choroba ...). Poza tym Twój mąż musi być w stanie zapłacić alimenty. Jesteś zobowiązana do zarabiania własnych pieniędzy tylko wtedy, gdy może to być od Ciebie

oczekiwane zgodnie z Twoimi osobistymi okolicznościami. Ważne jest, abyś zasięgnęła odpowiedniej porady w swojej sprawie.

Jako wytycznej, można spodziewać się następującej informacji: Masz prawo do trzech siódmych części od obliczonej w ten sposób różnicy.

Jednakże Twój mąż ma prawo do zatrzymania pieniędzy, jeśli pracuje. W celu uzyskania szczegółowych i ostatecznych kalkulacji kosztów utrzymania, konieczne jest skontaktowanie się z prawnikiem (masz też prawo do pomocy w sprawie kosztów doradztwa). Teoretycznie wystarczyłoby, gdybyście Ty i Twój

mąż - bez pomocy prawnej - porozumieli się co do wsparcia dla małżonków. W przypadku przemocy w związkach nie ma jednak

zazwyczaj podstaw do wspólnego wyjaśnienia kwestii utrzymania. Skontaktuj się z adwokatem najpóźniej wtedy, gdy musisz dochodzić swoich praw.

Być może istnieje również możliwość wyegzekwowania doraźnych alimentów dzięki tymczasowemu nakazowi sądowemu.

- + **Oba dochody brutto**
- **minus podatki**
- **minus świadczenia socjalne**
- **minus wydatki związane z wykonywaniem pracy**
- **minus świadczenia emerytalne**
- **minus alimenty**
- = **różnica**



## Jeszcze trzy ważne uwagi:

- Nigdy nie podpisuj bez namysłu lub bez porady profesjonalisty, że rezygnujesz z alimentów.
- Zasadniczo nie można ubiegać się o alimenty ze skutkiem wstecznym. Dowiedz się jak najszybciej, w jaki sposób można to prawidłowo zrobić.
- Zbierz - jeśli to możliwe - wszystkie dokumenty niezbędne do obliczenia dochodu (w razie potrzeby kopie).

## Zasiłek dla bezrobotnych II (ALG II), świadczenia socjalne i pomoc społeczna

Zasadniczo roszczenia alimentacyjne przeciwko mężowi pozostającemu w separacji lub rozwiedzionemu muszą być dochodzone przed uzyskaniem innych świadczeń państwowych. Jeśli alimenty są poniżej limitu Twoich potrzeb, można ubiegać się o dodatkową pomoc państwa. Z reguły składa się wniosek o ALG II.

### Warunkiem jest to, że

- nie osiągnęłaś jeszcze ustawowego limitu wieku uprawniającego do pobierania emerytury w wieku od 65 do 67 lat. (Po tym czasie będziesz miała prawo do pomocy społecznej.)
- nie jesteś trwale niezdolna do pracy. (W przeciwnym razie, pomoc społeczna mogłaby być również i tutaj brana pod uwagę.)
- przez co najmniej trzy godziny dziennie możesz pracować. (W przeciwnym razie można tu rozważyć pomoc społeczną.)

Jednorazowa pomoc, taka jak koszty przeprowadzki, kaucja za wynajem i opłaty maklerskie, może być wypłacona na wniosek. Ważne jest, aby z wyprzedzeniem wyjaśnić przyjęcie kosztów z urzędem zatwierdzającym.

# Alg II

Mitglieder der Bedar...

Kunden-Nr.

Name



## Jeszcze jedna uwaga:

**Jeśli nie istnieje już wspólnota potrzeb, prosimy o niezwłoczne poinformowanie urzędu zatwierdzającego. Odpowiednie pieniądze powinny być następnie przelane na Twoje konto. Może to być ważne po wydaleniu z mieszkania przez policję, ale też w razie rozstania.**

## Zasiłek mieszkaniowy

Możesz ubiegać się o zasiłek mieszkaniowy (dotacja na czynsz i koszty dodatkowe) - w uzupełnieniu do własnych dochodów - w administracji miasta lub powiatu. Wyjaśnij, czy i w jakiej wysokości coś Ci się należy. W przypadku otrzymania ALG II lub innych podstawowych świadczeń zabezpieczających, wniosek o dodatkowy zasiłek mieszkaniowy jest wykluczony.

## Alimenty na dzieci

Jeśli Twoje dzieci mieszkają z Tobą, masz prawo do alimentów na dzieci. Tzw. tabela düsseldorfska przedstawia wartości orientacyjne odnośnie do wysokości alimentów. Wartości te są dynamicznie dostosowywane. O aktualne dane liczbowe można zapytać lub można też je znaleźć w Internecie pod adresem [www.olg-duesseldorf.nrw.de](http://www.olg-duesseldorf.nrw.de). Jeśli ojciec dziecka nie płaci (lub płaci nieregularnie), prosimy o kontakt z właściwym dla Ciebie funduszem alimentacyjnym Jugendamt/Urzędu do spraw Młodzieży. Do 12. roku życia dzieci mogą otrzymać zaliczkę na pokrycie kosztów utrzymania bez żadnych ograniczeń czasowych. Fundusz zaliczkowy zwraca się następnie do ojca o zwrot kosztów.

**Od 01/01/2018 obowiązują stawki:**

<b>Stawka standardowa</b>	<b>416,- €</b>
<b>Dzieci w wieku od 0 do 5 lat</b>	<b>240,- €</b>
<b>Dzieci w wieku od 6 do 13 lat</b>	<b>296,- €</b>
<b>Dzieci w wieku od 14 do 17 lat</b>	<b>316,- €</b>
<b>Pełnoletni w wieku od 18 do 24 lat</b>	<b>332,- €</b>

Zapotrzebowanie dla osób samotnie wychowujących dzieci w zależności od ilości i wieku dzieci znajdujących się pod opieką między 12% a 60% mocy bilansującej plus koszty utrzymania

Dzieci w wieku od 12 do 18 lat mają również prawo do zaliczki na poczet świadczeń alimentacyjnych. Proszę zwrócić się do biura ds. zaliczek w celu uzyskania informacji na temat wymogów. Należy również pamiętać, by poinformować fundusz rodzinny o nowej sytuacji, tak aby zasiłek rodzinny mógł zostać przekazany bezpośrednio do Ciebie. Należy zgłosić na piśmie, podając numer zasiłku rodzinnego, numer konta, na który w przyszłości ma zostać przelany zasiłek. Ojciec dziecka ma wówczas prawo do odliczenia części zasiłku rodzinnego od jego zobowiązań alimentacyjnych. Co do dokładnej kwoty części udzieli Tobie informacji Twój prawnik.

## Usługi w zakresie edukacji i partycypacji

Dodatek na dziecko jest wypłacany pracującym rodzicom lub rodzicom samotnie wychowującym dziecko żyjące w ich gospodarstwie domowym, jeżeli mogą oni pokryć własne potrzeby z dochodów, ale nie potrzeby swoich dzieci. Wniosek o dodatek na dziecko należy złożyć na piśmie w odpowiedzialnym lokalnie funduszu rodzinnym Federalnej Agencji Pracy.

## Usługi w zakresie edukacji i partycypacji

Osoby otrzymujące zasiłek rodzinny i mieszkaniowy mogą również ubiegać się o tzw. zasiłki edukacyjne i partycypacyjne dla swoich dzieci. Są to dzienne i klasowe wycieczki, koszty transportu do szkoły, koszty promocji nauki, jak również dotacje na lunch, artykuły szkolne, opłaty klubowe lub szkoły muzyczne. Zapytaj o to administrację miasta lub powiatu; odpowiedzialność regulowana jest w różny sposób.

# Co z dziećmi?

## Wspólna opieka nad dzieckiem

W przypadku separacji/rozvodu, rodzice będą nadal sprawować wspólną opiekę, chyba że nie są małżeństwem i nie stwierdzono istnienia wspólnego prawa do pieczy. Wspólna opieka rodzicielska oznacza zatem, że należy nadal dążyć do osiągnięcia porozumienia z ojcem dziecka w kwestiach o fundamentalnym znaczeniu. Należy wyjaśnić, z kim i w jakim mieście mieszka, do jakiego przedszkola/szkoły uczęszcza, jakie drogie formy spędzania wolnego czasu (hobby, wakacje) są dozwolone. Jeśli nie zgadzacie się z sobą w tych kwestiach, możecie zwrócić się o poradę do Jugendamtu/Urzędu ds. Młodzieży lub do poradni (np. do poradni edukacyjnej, która zazwyczaj jest odpowiedzialna za te konsultacje).

Jeśli oboje rodziców tego chcą, mediacja może być pomocna w wyjaśnieniu tych kwestii. Adresy usług mediacyjnych można uzyskać na przykład w poradni dla kobiet w pobliżu. Jeśli mediacja nie doprowadzi do rezultatu lub jeśli nadal będziesz zastraszana, maltretowana lub bita przez ojca dziecka, nie ma możliwości pozasądowej ugody. Jedyną opcją jest wniosek do sądu rodzinnego z pomocą prawnika. Jeśli Twoje dziecko mieszka z Tobą, masz wyłączną władzę decyzyjną w sprawach życia codziennego (przede wszystkim: organizacja opieki i życia codziennego dziecka).



## Wyłączne prawo do opieki

Jeśli wcześniej sprawowałaś wspólną opiekę nad dzieckiem, możesz (z pomocą prawnika lub Jugendamtu/Urzędu ds. Młodzieży) złożyć wniosek o wyłączną opiekę w sądzie rodzinnym. To, czy wniosek ten zostanie rozpatrzony pozytywnie, czy też nie, zależy generalnie od interesu i dobra dziecka.

### Uwagi:

- **Wniosek o wyłączną opiekę nad dzieckiem jest możliwy tylko wtedy, jeśli nie mieszkasz z ojcem dziecka nie tylko tymczasowo.**

## Prawo do osobistej styczności z dzieckiem (prawo do odwiedzania dziecka)

Każde dziecko ma prawo do kontaktu z rodzicami.

- **Każdy rodzic ma obowiązek kontaktu z dzieckiem, ale również ma do tego kontaktu prawo.**
- **Prawo do osobistej styczności z dzieckiem mają również dziadkowie, rodzeństwo lub inni bliscy krewni dziecka.**

Wychodząc naprzeciw interesom dziecka, ale także potrzebom ochrony, ważna jest rozmowa o danej sytuacji z pracownikiem Jugendamtu/Urzędu ds. Młodzieży. Tylko w ten sposób można podjąć odpowiednie środki. Skorzystaj ze wsparcia pracowników schronisk dla kobiet lub poradni dla kobiet (adresy patrz załącznik), centrum doradztwa edukacyjnego lub Stowarzyszenia Samotnych Matek i Ojców.

Przekazania dziecka można dokonać również w neutralnym miejscu i/lub przez osobę trzecią (np. przyjaciela, sąsiada). Istnieje również możliwość kontaktu z osobą towarzyszącą, wydania dziecka w to-

warzystwie opiekuna lub kontaktu kontrolowanego - a więc w różnych formach.

O szczegóły zapytaj Jugendamt. Dzieje się tak zazwyczaj w przypadku, gdy rodzic nadużywał przemocy wobec dziecka podczas wizyty. Poza tym ojciec dziecka może mieć ograniczone prawo do kontaktu w formie kontaktów z osobą towarzyszącą w następstwie aktów przemocy wobec matki. Jest to specjalna procedura, w której dziecko spotyka ojca tylko w obecności trzeciej, neutralnej osoby. Różne organizacje pomocy dla młodzieży lub sam Jugendamt oferują w tym celu usługi wymagające wysokich kwalifikacji. Będziesz miała pewność, że nie będziesz nękana w trakcie i po tych kontaktach (nawet w innym języku!). Ponadto, należy uważać, żeby dziecko nie przekazało Twojego anonimowego miejsca pobytu. Dlatego ważne jest, aby pracownicy znali Twoje doświadczenia związane z przemocą i Twoje obawy.

# Co robić w przypadku stalkingu?

**Przez stalking rozumiemy powtarzające się, jawne lub ukryte prześladowanie danej osoby wbrew jej woli, co może poważnie wpłynąć na jej sposób życia.**

Wiele kobiet zna takie ataki po separacji. Ponieważ wiele słynnych osób stało się ofiarami stalkerów, społeczeństwo stało się bardziej uważne. W większości przypadków jednak to kobiety są nękanie lub nawet zagrożone przez (byłych) mężów. Ważną cechą stalkingu jest to, że nie jest to jednorazowy atak. Ofiara nigdy nie może być pewna, kiedy i gdzie stalking się powtórzy i nigdy nie może zaufać, że to się kiedyś skończy.

**Stalkerzy nawiązują kontakt telefoniczny, mailowy, poprzez sieci społecznościowe, osoby trzecie, tj. rodzinę, przyjaciół, pracodawcę i tak dalej:**

- niechciane, często stałe wysyłanie „deklaracji miłości” poprzez różne media lub nawet obraźliwe przesyłki
- wydzwanianie: dzwonienie (również nagrywanie się na automatycznej sekretarce) bez wypowiedzenia żadnego słowa lub po prostu z jękiem lub obelgami, groźbami, obscenicznościami
- zamawianie towarów, prenumerata czasopism itp. pod nazwiskiem ofiary
- pozostawianie kwiatów lub wiadomości przy samochodzie/skrzynce na listy
- częste przebywanie w pobliżu domu lub miejsca pracy
- jednoznaczna (rozległa) kontrola ofiary i jej otoczenia
- cyberstalking w formie złośliwych wpisów na forach internetowych lub w księgach gości
- umieszczanie fałszywych ogłoszeń w gazetach (np. ogłoszenia o ślubie lub śmierci)



- oszczercze/nieuczciwe zniesławienie w kręgu przyjaciół lub w pracy
- uszkodzenia mienia, takie jak przebijanie opon samochodowych, rozbijanie szyb
- śledzenie (pieszo, rowerem/motorem/samochodem)
- akty przemocy od napaści fizycznej po zabójstwo.

We wszystkich przypadkach kobiety relacjonowały, że zbyt późno zaczęły brać te ataki na poważnie. Dzięki takim tłumaczeniom jak: „On kiedyś w końcu to zrozumie”, „Przynajmniej wiem, co u niego”, kobiety przez długi czas próbowały trywializować lub ignorować stalking. Już sama obawa, że „w przeciwnym razie sprawy mogłyby się jeszcze skomplikować” prowadzi do tego, że osoby dotknięte tym problemem milczą i znoszą swoje obawy i poważne niedogodności codziennego życia.



## Stalking to przestępstwo i reguluje je § 238 niemieckiego kodeksu karnego.

**Chcemy sprawić, byś nabrała odwagi, by dać sobie pomoc. Nawet jeśli nie istnieje uniwersalne rozwiązanie, poniższe środki ostrożności mogą być pomocne dla ofiar prześladowań:**

- Jeśli jesteś prześladowana, weź to na poważnie!
- Złóż zawiadomienie na policji.
- Nagłośnienie sprawy może Cię ochronić. Pomocne może być poinformowanie rodziny, przyjaciół, kolegów i sąsiadów.
- Dokumentowanie z podaniem daty i godziny może być użyteczne jako dowód sądowy, a więc zbieraj wszystko, co stalker wysyła, komunikuje lub robi (prowadź tzw. „dziennik stalkera”).
- W przypadku wydzwaniania: zmiana ‘sygnału dzwonka’ lub założenie nowego numeru tajnego, który będzie przekazywany jedynie wybranym osobom lub (płatnego) przekierowania.
- Nie przyjmuj paczek, których nie oczekujesz.
- Wniosek o wydanie nakazu ochrony zgodnie z § 1 Gewaltschutzgesetz (GewSchG), patrz strona 14
- W przypadku prześladowania przez stalkera: szukanie w pobliżu „bezpiecznego miejsca” (posterunek policji, sklep, restauracja, muzeum itp.)
- List o zaprzestaniu od prawnika (odpłatny) lub od instytucji publicznej.

Ważne jest, abyś z profesjonalną pomocą dokonała oceny zagrożenia, które następnie stanowi podstawę Twojego osobistego planu bezpieczeństwa. Pozwól sobie pomóc:

**Odwagi!**

## Co może zrobić otoczenie?

Osoby pośrednio zaangażowane, takie jak krewni, koledzy z pracy, przyjaciółki i przyjaciele są często pierwszymi, którzy dowiadują się o trudnej sytuacji. Dla kobiety, która doświadcza przemocy, bardzo ważne jest, by nie odwracać się od niej. Aluzje i inne nieprawidłowości mogą być wołaniem o pomoc. Nie wychodź poza to. Skomplikowana sytuacja kobiety często nie ułatwia pomocy. W każdym przypadku należy uszanować wolę kobiety, nawet jeśli nie można jej zrozumieć. Z pewnością jest to trudne do zniesienia dla bliskich krewnych, jeśli kobieta nie odchodzi od oprawcy bezpośrednio po zaistniałej sytuacji. Ale tylko ona może i musi podjąć decyzję i znieść konsekwencje. Faktem jest, że zagrożenie dla kobiet w związkach z użyciem przemocy wzrasta w fazie separacji. Nawet dobre intencje mogą zwiększyć presję na kobietę. Z drugiej strony, poważne oferty pomocy, które są możliwe do spełnienia, mogą przynieść ulgę. Mogą to być np. oferty typu: „Możesz do mnie przyjść”, „Możesz do mnie zadzwonić w każdej chwili” lub również wzmianki o profesjonalnym wsparciu. Każda kobieta musi znaleźć swój własny sposób radzenia sobie z doświadczeniem przemocy. Nie ma opatentowanej recepty na rozwiązanie tej sytuacji. Ze względu na trudną i niebezpieczną sytuację kobiet w związkach z użyciem przemocy, nie ma łatwego wyjścia z tej sytuacji. Jednak różne środki i wsparcie mogą pomóc w doprowadzeniu do zmiany. Poradnie dla kobiet i federalny telefon pomocy 08000 116 016 (bezpłatny i anonimowy, porady w wielu językach) oferują również Tobie jako krewnemu informacje, pomoc i doradztwo.

**(Bezpłatny) telefon zaufania**

**08000 116016**

## Co powinno znaleźć się w walizce na wypadek sytuacji awaryjnej lub w przypadku wyprowadzki

Jeśli możesz się przygotować, ta lista kontrolna jest przydatna. Możesz zabrać ze sobą wszystkie dokumenty w oryginale, które należą do Ciebie:

- dowody tożsamości/paszport
- karta zdrowia
- akt małżeństwa
- akt urodzenia
- dowód statusu pobytu i/lub inne dokumenty, jeśli masz status uchodźcy
- umowa o pracę
- karta podatku dochodowego/przychody z tytułu wynagrodzeń
- powiadomienie o wysokości emerytury
- zaświadczenia lekarskie/dokumentacja medyczna
- nakaz ochrony
- zaświadczenia o ubezpieczeniu społecznym
- książeczka oszczędnościowa
- umowy ubezpieczenia
- referencje zawodowe
- świadectwa szkolne

Jeśli dzieci opuszczają dom wraz z Tobą, pomyśl o następujących dokumentach w oryginale:

- dowody tożsamości
- akty urodzenia
- świadectwa

Możesz zabrać ze sobą tylko kopie wszystkich wspólnych dokumentów i dokumentów męża:

- umowa o pracę lub dokładny adres pracodawcy
- przelewy wynagrodzeń z ostatniego roku
- numer ubezpieczenia emerytalnego
- umowy ubezpieczenia, w tym dokumenty dotyczące polis na życie
- umowy oszczędnościowe
- umowy o oszczędnościowo-budowlane
- umowa najmu
- wyciągi z rachunku depozytowego dla papierów wartościowych
- umowa kupna i wyciąg z księgi wieczystej w przypadku posiadania domu lub mieszkania
- umowy ratalne i kredytowe

Kiedy opuszczasz dom, dobrym pomysłem może być posiadanie przy sobie listy i rachunków lub dowodów zakupu przedmiotów w domu. Pomyśl również o rzeczach codziennego użytku, takich jak ubrania, pieniądze, karta bankowa itp.

**W nagłych przypadkach ratuj przede wszystkim siebie i dzieci!**

## Na koniec



Mamy nadzieję, że wśród tych wszystkich licznych informacji znalazłaś to, czego szukałaś. Istnieje wiele różnych sposobów i możliwości działania. Niezależnie od tego, co zdecydujesz się zrobić, możesz liczyć na pomoc i wsparcie. W przypadku zarówno profesjonalnego, jak i innego wsparcia wybierz osoby, które wydają się Tobie kompetentne, godne zaufania i sympatyczne. O tym, czy prawniczka jest kompetentna i doświadczona, na przykład w dziedzinie prawa rodzinnego, możesz się dowiedzieć, pytając innych lub zwracając się do poradni. Sama musisz zdecydować, czy wzbudza ona Twoją sympatię. Kompetencje osób udzielających wsparcia przejawiają się przede wszystkim w tym, że nie zmuszają Cię one do podejmowania jakichkolwiek decyzji. Nawet sama możliwość opowiedzenia o tym, co Cię spotkało, może być dla Ciebie ważna - zwłaszcza jeśli jeszcze nie wiesz, czego chcesz.

**Skorzystaj z odpowiednich ofert.**

# Oferty pomocy

## Okręg Nordfriesland

### Poradnictwo dla kobiet i telefon zaufania Husum

Norderstraße 22 | 25813 Husum

**Telefon:** 0 48 41 - 6 22 34

**Fax:** 0 48 41 - 8 79 12

info@frauennotruf-nf.de

### Poradnictwo dla kobiet i telefon zaufania Niebüll

Friedrich-Paulsen-Straße 6a  
25899 Niebüll

**Telefon:** 0 46 61 - 94 26 88

niebuell@frauennotruf-nf.de

### Konsultacje zewnętrzne w Tönning

Każdy 2. wtorek w miesiącu  
od godz. 11 do 14

Rathaus, Sitzungssaal/  
rechter Saal, 25832 Tönning  
umawianie wizyt pod nr tel.:

**Telefon:** 0 48 41 - 62234

**mobil:** 0176 - 51333020

info@frauennotruf-nf.de

### Konsultacje zewnętrzne na wyspie Sylt

Każdy 2. pon. w miesiącu  
od godz. 10 do 14 in der Alten Post,  
Stephanstraße 6a, 25980 Westerland  
umawianie wizyt pod nr tel.:

**Telefon:** 0 46 61 - 942688

**mobil:** 0176 - 50195044

## Miasto Flensburg

### frauennotruf Flensburg tel. zaufania dla kobiet Flensburg

Specjalny ośrodek doradztwa w zakresie  
przemocy seksualnej wobec dziewcząt  
i kobiet

Nikolaikirchhof 5 | 24937 Flensburg

**Telefon:** 04 61 - 90 90 82 00

**Fax:** 04 61 - 90 90 82 05

frauennotruf@fin-flensburg.de

www.fin-flensburg.de

### Schronisko dla kobiet we Flensburgu

**Telefon:** 04 61 - 4 63 63

**Fax:** 04 61 - 4 70 00 31

frauenhaus@fin-flensburg.de

www.fin-flensburg.de

### Schronisko dla kobiet w Wilma

Nikolaikirchhof 5 | 24937 Flensburg

**Telefon:** 04 61 - 90 90 82 20

**Fax:** 04 61 - 90 90 82 05

wilma@fin-flensburg.de

www.fin-flensburg.de

## Okręg Szlezwik-Flensburg

### Frauenzentrum Schleswig e.V. Ośrodek dla kobiet

Bahnhofstraße 16 | 24837 Schleswig

**Telefon:** 0 46 21 - 2 55 44

**Fax:** 0 46 21 - 2 55 47

info@frauenzentrum-schleswig.de

www.frauenzentrum-schleswig.de

(Bezpłatny) telefon zaufania

08000 116016

## OFERTY POMOCY

### Frauenzimmer e.V.

#### **Pokój dla kobiet**

Tel. zaufania i doradztwo  
Rathausmarkt 3 | 24376 Kappeln

**Telefon:** 0 46 42 - 72 94

**Fax:** 0 46 42 - 92 03 77

frauenzimmerkappeln@web.de  
www.frauenzimmer.org

### Okręg Dithmarschen

#### **Frauen helfen Frauen e.V.**

#### **Kobiety pomagają kobietom**

Tel. zaufania i doradztwo  
Alter Kirchhof 16 | 25709 Marne

**Telefon:** 0 48 51 - 83 16

**Fax:** 0 48 51 - 95 65 62

info@frauenberatung-dithmarschen.de  
www.frauenberatung-dithmarschen.de

#### **Oddział Heide**

Postelweg 4 | 25746 Heide

**Telefon:** 04 81 - 6 41 59

#### **Oddział Brunsbüttel**

Von-Humboldt-Platz 9 | 25541 Brunsbüttel  
Bürgerbüro Zi. 19 (EG)

**Telefon:** 0 48 52 - 70 27

#### **Schronisko dla kobiet Dithmarschen**

**Telefon:** 04 81 - 6 10 21

**Fax:** 04 81 - 6 10 22

info@frauenhaus-dithmarschen.de  
www.frauenhaus-dithmarschen.de

### Okręg Rendsburg-Eckernförde

#### **!Via Doradztwo dla kobiet**

Frauen helfen Frauen e.V.  
Kobiety pomagają kobietom  
Langebrückstraße 8 | 24340 Eckernförde

**Telefon:** 0 43 51 - 35 70

**Fax:** 0 43 51 - 25 08

info@frauenberatung-via.de  
www.via-rendsborg-eckernfoerde.de

#### **!Via Doradztwo dla kobiet**

Frauen helfen Frauen e.V.  
Kobiety pomagają kobietom  
Königstraße 20 | 24768 Rendsburg

**Telefon:** 0 43 31 - 43 54 393

**Fax:** 0 43 51 - 25 08

info@frauenberatung-via.de  
www.via-rendsborg-eckernfoerde.de

#### **Schronisko dla kobiet Rendsburg**

**Telefon:** 0 43 31 - 2 27 26

**Fax:** 0 43 31 - 2 25 88

frauenhaus-rd@bruecke.org  
www.frauenhaus-rendsborg.de

### Stolica kraju związkowego Kiel

#### **Poradnia dla kobiet i specjalistyczne centrum ds. przemocy seksualnej**

Frauennotruf Kiel e. V.

Tel. zaufania dla kobiet Kiel  
Dänische Straße 3-5 | 24103 Kiel

**Telefon:** 04 31 - 9 11 44

**Fax:** 04 31 - 9 19 25

frauennotruf.kiel@t-online.de  
www.frauennotruf-kiel.de

#### **Die Lerche**

#### **Schronisko-poradnia dla kobiet Skowronek**

Doradztwo indywidualne i grupowe w przypadkach przemocy w związkach, separacji i rozwodu  
Olshausenstraße 13 | 24118 Kiel

**Telefon:** 04 31 - 67 54 78

**Telefon:** 04 31 - 67 94 833

**Fax:** 04 31 - 67 94 834

BeratungsstelleLerche@t-online.de  
www.frauenhaus-kiel.de

**Centrum doradztwa dla kobiet Eß-o-Eß**

Porady, miejsce spotkań i informacje dla kobiet

Kurt-Schumacher-Platz 5 | 24109 Kiel

**Telefon:** 04 31 - 52 42 41

**Fax:** 04 31 - 52 69 07

mail@frauentreff-essoess.de

www.frauentreff-essoess.de

**Centrum poradnictwa psychospołecznego dla kobiet donna klara e.V.**

Goethestraße 9 | 24116 Kiel

**Telefon:** 04 31 - 5 57 93 44

**Fax:** 04 31 - 5 57 99 83

psychosozial@donna-klara.de

www.donna-klara.de

**Schronisko dla kobiet**

**Telefon:** 04 31 - 68 18 25

**Fax:** 04 31 - 68 18 37

Frauenhaus-Kiel@t-online.de

**TIO, Miejsce spotkań i centrum informacyjne dla imigrantek**

Dänische Straße 3-5 | 24103 Kiel

**Telefon:** 04 31 - 67 17 78

**Fax:** 04 31 - 79 96 38 21

mig@tio-kiel.de

**Okręg Plön****Poradnictwo i specjalistyczne centrum ds. przemocy wobec dziewcząt i kobiet**

utworzone przez Tel. Zaufania Kiel

Mühlenstraße 10 | 24211 Preetz

**Telefon:** 0 43 42 - 30 99 39

frauenberatungskreisploen@t-online.de

www.frauennotruf-kiel.de

**Schronisko dla kobiet Okręg Plön**

**Telefon:** 0 43 42 - 8 26 16

**Fax:** 0 43 42 - 8 28 11

info@frauenhauskreisploen.de

www.frauenhauskreisploen.de

**Okręg Ostholstein****Poradnia dla kobiet i tel. zaufania OH****Poradnia Eutin**

Plöner Str. 39 | 23701 Eutin

**Telefon:** 0 45 21 - 7 30 43

**Fax:** 0 45 21 - 62 27

frauennotruf-oh@t-online.de

www.frauennotruf-oh.de

**Poradnia Neustadt**

Lienaustraße 14

23730 Neustadt in Holstein

**Telefon:** 0 45 61 - 91 97

**Fax:** 0 45 61 - 51 36 08

frauenraeume-neustadt@t-online.de

www.frauennotruf-oh.de

**Frauenhaus Ostholstein**

**Telefon:** 0 43 63 - 17 21

**Fax:** 0 43 63 - 90 90 17

webmaster@fh-oh.de

**Okręg Steinburg****Schronisko dla kobiet Itzehoe**

**Telefon:** 0 48 21 - 6 17 12

**Fax:** 0 48 21 - 6 33 84

Autonomes-Frauenhaus-

Itzehoe@t-online.de

www.frauenhaus-itzehoe.de

**pro familia - Poradnia dla kobiet ds. przemocy**

Feldschmiede 36-38 | 25524 Itzehoe

**Telefon:** 0 48 21 - 88 99 432

**Fax:** 0 48 21 - 88 90 15

itzehoe-fachstelle@profamilia.de

www.profamilia-sh.de

## Miasto Neumünster

### **Telefon zaufania Neumünster, specjalistyczne porady dotyczące przemocy domowej i seksualnej**

Fürstthof 7 | 24534 Neumünster

**Telefon:** 0 43 21 - 4 23 03

**Fax:** 0 43 21 - 49 20 67

frauennotruf.nms@t-online.de

www.frauennotruf-neumuenster.de

### **Niezależne schronisko dla kobiet Neumünster**

**Telefon:** 0 43 21 - 4 67 33

**Fax:** 0 43 21 - 4 68 73

info@frauenhaus-neumuenster.de

www.frauenhaus-neumuenster.de

## Okręg Segeberg

### **Frauenräume e.V.**

#### **Pomieszczenia dla kobiet**

Poradnia dla kobiet i tel. zaufania  
Kielortring 51 | 22850 Norderstedt

**Telefon:** 0 40 - 5 29 69 58

**Fax:** 0 40 - 5 29 85 565

info@frauenberatungsstelle-

norderstedt.de

www.frauenberatungsstelle-norderstedt.de

### **Schronisko dla kobiet Norderstedt**

**Telefon:** 040 - 5 29 66 77

**Fax:** 040 - 5 24 64 82

frauenhaus.norderstedt@

diakonie-hhsh.de

www.frauenhaus-norderstedt.de

### **Frauenzimmer e.V.**

#### **Pokój dla kobiet**

Oldesloer Str. 20 | 23795 Bad Segeberg

**Telefon:** 0 45 51 - 38 18

**Fax:** 0 45 51 - 9 38 60

frauenzimmer-badsegeberg@t-online.de

www.frauenzimmer-badsegeberg.de

### **Miejsce spotkań dla kobiet Kaltenkirchen**

Frauenräume e. V.

Pomieszczenia dla kobiet

Hamburger Str. 68 | 24568 Kaltenkirchen

**Telefon:** 0 41 91 - 8 56 99

**Fax:** 0 41 91 - 95 86 74

info@frauentreffpunkt-kaltenkirchen.de

www.frauentreffpunkt-kaltenkirchen.de

## Okręg Pinneberg

### **Schronisko dla kobiet Elmshorn**

**Telefon:** 0 41 21 - 25 895

**Fax:** 0 41 21 - 269 438

frauenhaus.elmshorn@gmx.de

www.frauenhaus-elmshorn.de

### **Frauen helfen Frauen in Not e.V.**

#### **Kobiety pomagają kobietom w potrzebie**

Miejsce spotkań dla kobiet Elmshorn

Kirchenstraße 7 | 25335 Elmshorn

**Telefon:** 0 41 21 - 66 28

**Fax:** 0 41 21 - 6 37 17

info@frauentreff-elmshorn.de

www.frauentreff-elmshorn.de

### **Schronisko dla kobiet Wedel**

**Telefon:** 0 41 03 - 1 45 53

**Fax:** 0 41 03 - 91 99 07

info@frauenhaus-wedel.de

www.frauenhaus-wedel.de

### **Schronisko dla kobiet Pinneberg**

**Telefon:** 0 41 01 - 20 49 67

**Fax:** 0 41 01 - 51 43 05

info@frauenhaus-pinneberg.de

### **Pinneberger Frauennetzwerk e.V.**

#### **Sieć współpracy kobiet**

Dingstätte 25 | 25421 Pinneberg

**Telefon:** 0 41 01 - 51 31 47

**Fax:** 0 41 01 - 83 59 24

info@frauennetzwerk-pinneberg.de

www.frauennetzwerk-pinneberg.de



## Okręg Stormarn

### Frauen helfen Frauen Stormarn e.V. Kobiety pomagają kobietom

Tel. zaufania Bad Oldesloe  
Bahnhofstraße 12 | 23843 Bad Oldesloe

**Telefon:** 0 45 31 - 8 67 72

**Fax:** 0 45 31 - 8 83 22

frauenberatung@frauenhelfen-  
frauenstormarn.de

www.frauenhelfenfrauenstormarn.de

### BEST Poradnia dla kobiet i dziewcząt Ahrensburg

Waldstr. 12 | 22926 Ahrensburg

**Telefon:** 0 41 02 - 82 11 11

**Fax:** 0 41 02 - 46 62 55

frauenberatung@best-  
ahrensburg.de

www.best-ahrensburg.de

### Schronisko dla kobiet Stormarn

**Telefon:** 0 41 02 - 8 17 09

**Fax:** 0 41 02 - 82 21 46

frauenhaus-stormarn@gmx.de

## Miasto Lübeck

### Niezależne schronisko dla kobiet Lübeck

**Telefon:** 04 51 - 6 60 33

**Fax:** 04 51 - 62 43 86

info@autonomes-frauenhaus.de

### Schronisko dla kobiet Hartengrube

Beratung polizeilicher Wegweisung  
Bitte übersetzen.

Hartengrube 14 -16 | 23552 Lübeck

**Telefon:** 04 51 - 70 51 85

**Fax:** 04 51 - 7 98 29 36

frauenhaus-luebeck@awo-sh.de

### Telefon zaufania dla kobiet Lübeck

Doradztwo i pomoc w zakresie przemocy seksualnej i molestowania seksualnego, zapobieganie, ochrona przed przemocą i wsparcie procesów psychospołecznych  
Musterbahn 3 | 23552 Lübeck

**Telefon:** 04 51 - 70 46 40

**Fax:** 04 51 - 5 92 98 96

kontakt@frauennotruf-luebeck.de  
www.frauennotruf-luebeck.de

### Centrum komunikacji dla kobiet ARANAT e.V.

Steinrader Weg 1 | 23558 Lübeck

**Telefon:** 04 51 - 4 08 28 50

**Fax:** 04 51 - 4 08 28 70

info@aranat.de

www.aranat.de

### BIFF

Doradztwo i informacje dla kobiet Lübeck  
Holstenstraße 37-41 | 23552 Lübeck

**Telefon:** 04 51 - 7 06 02 02

**Fax:** 04 51 - 7 06 02 03

info@biff-luebeck.de

www.biff-luebeck.de

## Okręg Herzogtum-Lauenburg

### Hilfe für Frauen in Not e.V.

#### Pomoc dla kobiet w potrzebie

Poradnia dla kobiet

Pröschstraße 1 | 21493 Schwarzenbek

**Telefon:** 0 41 51 - 8 13 06

**Fax:** 0 41 51 - 89 71 05

frauen@beratungsstelle-schwarzenbek.de

www.frauen-in-not-schwarzenbek.de

### Schronisko dla kobiet Schwarzenbek

**Telefon:** 0 41 51 - 75 78

**Fax:** 0 41 51 - 33 20

fh.Schwarzenbek@t-online.de

# Oferta wsparcia psychospołecznego

## Okręg sądu krajowego Kiel

### Tel. zaufania dla kobiet Kiel

Dänische Straße 3-5 | 24103 Kiel

**Telefon:** 0431 - 9 11 44

[info@frauennotruf-kiel.de](mailto:info@frauennotruf-kiel.de)

[www.frauennotruf-kiel.de](http://www.frauennotruf-kiel.de)

### Centrum Ochrony Dzieci Kiel

Sophienblatt 85 | 24114 Kiel

**Telefon:** 0431 - 12 21 80

[info@kinderschutz-zentrum-kiel.de](mailto:info@kinderschutz-zentrum-kiel.de)

[www.kinderschutz-zentrum-kiel.de](http://www.kinderschutz-zentrum-kiel.de)

## Tel. zaufania dla kobiet Lübeck

### Tel. zaufania dla kobiet Lübeck

Musterbahn 3 | 23552 Lübeck

**Telefon:** 0451 - 70 46 40

[www.frauennotruf-luebeck.de](http://www.frauennotruf-luebeck.de)

[kontakt@frauennotruf-luebeck.de](mailto:kontakt@frauennotruf-luebeck.de)

### Centrum Ochrony Dzieci Lübeck

An der Untertrave 78 | 23552 Lübeck

**Telefon:** 0451 - 7 88 81

[kinderschutz-zentrum-luebeck@awo-sh.de](mailto:kinderschutz-zentrum-luebeck@awo-sh.de)

[www.kinderschutz-zentrum-luebeck.de](http://www.kinderschutz-zentrum-luebeck.de)

## Okręg sądu krajowego Flensburg

### WAGEMUT

Centrum poradnictwa pro familia  
przeciwko przemocy seksualnej wobec  
dziewcząt i chłopców

Marienstr. 29-31 (Eingang Lilienstr.) |  
24937 Flensburg

**Telefon:** 0461 - 90 92 627

[info@wagemut.de](mailto:info@wagemut.de)

[www.wagemut.de](http://www.wagemut.de)

## Okręg sądu krajowego Itzehoe

### Beratungsstelle Wendepunkt

#### Poradnia Punkt Zwrotny

Gärtnerstr. 10-14 | 25335 Elmshorn

**Telefon:** 04121 - 47 57 30

[www.wendepunkt-ev.de](http://www.wendepunkt-ev.de)

### Kinderschutz-Zentrum Westküste

#### Centrum Ochrony Dziecka Zachodnie

#### Wybrzeże

Markt 34 | 25746 Heide

**Telefon:** 0481 - 68 87 307

[kinderschutz@dw-husum.de](mailto:kinderschutz@dw-husum.de)

[www.dw-husum.de](http://www.dw-husum.de)

# Szybka i odpowiednia dokumentacja konsekwencji urazów

## Okręg sądu krajowego Kiel

**Universitätsklinikum  
Szpital uniwersytecki  
Schleswig-Holstein (UKSH)**

Oddział Kiel

**Telefon:** 0431 - 50015901

Oddział Lübeck

**Telefon:** 0451 - 50015951

**Universitätsklinikum  
Szpital uniwersytecki  
Eppendorf (UKE)**

Oddział Hamburg

**Telefon:** 040 - 741052127

**(Bezpłatny) telefon zaufania**

**08000 116016**