

# Häusliche Gewalt

Sie haben ein Recht auf ein  
gewaltfreies Leben

# Przemoc domowa

Masz prawo  
do życia bez przemocy

deutsch

polnisch



Przemoc



## Liebe Leserin,

Gewalt ist keine Privatsache. Sie haben das Recht auf ein gewaltfreies Leben. Diese Broschüre soll Sie darüber informieren, welche Rechte Sie haben, welche Schutzmöglichkeiten die Polizei Ihnen bieten kann, welche Sicherheitsmaßnahmen Sie selbst treffen können und wo Sie Unterstützung und Beratung finden, wenn Sie häusliche Gewalt erleben.

Bitte überlegen Sie genau, wo Sie diesen Ratgeber liegen lassen und wer ihn zu sehen bekommt!

## 2

### Inhalt

Sind Sie von häuslicher Gewalt betroffen? .....	4–5
Kennzeichen von Gewaltbeziehungen, Kennzeichen von gleichberechtigten Beziehungen .....	6–7
Was können Sie selbst in einer akuten Gefahrensituation tun? .....	8–9
Schutz durch die Polizei – Was tut die Polizei für Sie? .....	10–15
Gewaltschutzgesetz (GewSchG) .....	16–19
Stalking ist eine Straftat! .....	20–21
Migrantinnen .....	22–23
Ihre Sicherheitsplanung .....	24–31
Trennung/Scheidung in Familien mit Kindern nach der „Warendorfer Praxis“ .....	32–33
Das Strafverfahren in Fällen häuslicher Gewalt .....	34–35
Wo erhalten Sie Unterstützung und Beratung? .....	36–37
Wichtige Telefon-Nummern im Kreis Warendorf .....	38–39

## Droga czytelniczko,

przemoc to nie jest prywatna sprawa. Masz prawo do życia bez przemocy. Niniejsza broszura stanowi zestawienie informacji dotyczących przysługujących Ci praw, możliwości ochrony ze strony policji, środków bezpieczeństwa, które sama możesz podjąć, a także, gdzie możesz znaleźć wsparcie i poradę, jeśli doświadczysz przemocy domowej.

Zwróć proszę uwagę na to, gdzie odkładasz niniejszą broszurę i kto może ją przeczytać!

## 3

### Treść

Czy doświadczasz przemocy domowej? .....	4–5
Cechy charakterystyczne związków, w których stosowana jest przemoc, cechy charakterystyczne związków opartych na równouprawnieniu .....	6–7
Co możesz zrobić w nagłym przypadku zagrożenia przemocą? .....	8–9
Ochrona przez policję– Jak policja Ci pomaga .....	10–15
Ustawa o ochronie przed przemocą (GewSchG) .....	16–19
Stalking to przestępstwo! .....	20–21
Migrantki .....	22–23
Planowanie bezpieczeństwa .....	24–31
Seperacja/rozwód w rodzinach z dziećmi zgodnie z "Warendorfer Praxis" .....	32–33
Postępowanie karne w sprawach dotyczących przemocy w rodzinie .....	34–35
Gdzie można uzyskać wsparcie i poradę? .....	36–37
Ważne numery telefonów w powiecie Warendorf .....	38–39



## Sind Sie von häuslicher Gewalt betroffen?

Ihr Lebenspartner

- beleidigt Sie und macht Sie bei Freunden oder Familienmitgliedern schlecht,
- hindert Sie, Ihre Familie oder Freunde zu treffen,
- hält Sie davon ab, das Haus zu verlassen,
- kontrolliert Ihre Finanzen,
- droht damit, Sie, Ihre Kinder, Verwandte, Freunde, Ihre Haustiere oder sich selbst zu verletzen,
- wird plötzlich wütend und rastet aus,
- beschädigt Ihre Sachen,
- schlägt, stößt, schubst, beißt Sie,
- zwingt Sie zum Sex,
- akzeptiert nicht, dass Sie sich getrennt haben oder trennen wollen, und verfolgt, belästigt oder terrorisiert Sie?

Alles das sind Formen von Gewalt – und Sie müssen das nicht hinnehmen. Häusliche Gewalt widerfährt nicht nur Ihnen, sondern jede 4. Frau erlebt im Laufe ihres Lebens Gewalt in einer Beziehung. Die meisten schweigen aus Scham und erdulden jahrelange seelische oder körperliche Misshandlungen. Sie haben ein Recht auf ein Leben ohne Gewalt!

Viele Verhaltensweisen in unterschiedlichen Bereichen sichern einem Gewalthandelnden Macht und Kontrolle. In der Gegenüberstellung einer gleichberechtigten Beziehung, können Sie erkennen, wo im Alltag Gewalt auftritt.

Das Gewaltschutzgesetz stärkt Ihre Rechte, ein gewaltfreies Leben für sich und Ihre Kinder durchzusetzen; und es gibt viele Menschen und Institutionen, die Ihnen dabei helfen können.



## Czy doświadczasz przemocy domowej?

Twój partner

- obraża Cię i oczernia w oczach Twoich przyjaciół lub członków rodziny
- powstrzymuje Cię przed spotkaniami z rodziną lub przyjaciółmi
- powstrzymuje Cię przed opuszczaniem domu
- kontroluje Twoje finanse
- grozi, że skrzywdzi Ciebie, Twoje dzieci, Twoich krewnych, przyjaciół, Twoje zwierzęta domowe lub siebie samego
- staje się nagle wściekły i wybucha
- niszczy Twoje rzeczy
- bije Cię, kopie, popycha, gryzie
- zmusza Cię do seksu
- nie potrafi zaakceptować, że się z nim rozstałaś lub zamierzasz rozstać, prześladowa Cię, nagabuje, czy też terroryzuje

To wszystko są formy przemocy - i nie musisz tego akceptować. Przemoc domowa nie zdarza się tylko Tobie. Co czwarta kobieta doświadcza w swoim życiu przemocy w związku. Większość z nich milczy ze wstydu i przez wiele lat znosi psychiczne i fizyczne znęcanie się. Masz prawo do życia bez przemocy!

Wiele zachowań w różnych dziedzinach życia daje stosującemu przemoc siłę i kontrolę. W porównaniu ze związkiem opartym na równouprawieniu, dostrzeżesz, gdzie masz do czynienia z przemocą w codziennym życiu.

Ustawa o ochronie przed przemocą wzmacnia Twoje prawa w walce o życie bez przemocy dla Ciebie i Twoich dzieci; jest wielu ludzi i wiele instytucji, które Ci w tym pomogą.



## Kennzeichen von Gewaltbeziehungen

**Gewaltbeziehungen sind geprägt von Macht und Kontrolle des Gewalthandelnden mittels:**

### Körperlicher Gewalt

Stoßen, schlagen, treten, würgen, fesseln, verbrennen, verbrühen, mit Dingen oder Waffen verletzen oder bedrohen...

### Sexualisierter Gewalt

Vergewaltigung, sie zu sexuellen Handlungen nötigen, als Sexobjekt behandeln, Zwang zum Ansehen von Pornos...

### Psychischer Gewalt

Einschüchtern mit Blicken, Handlungen, Gesten, beleidigen, drohen ihr, sich oder den Kindern etwas anzutun, sie für verrückt erklären, sie demütigen und erniedrigen, sie zwingen Anzeigen zurückzuziehen...

### Abschwächen, Verleugnen, Schuldverschiebung

Die Misshandlung leugnen, als Nichtigkeit darstellen, die Verantwortung auf sie schieben, sie als Verursacherin beschuldigen

### Isolation

Kontrollieren, was sie tut, mit wem sie sich trifft, wohin sie geht; Einschränkung ihrer Außenkontakte, Eifersucht als Rechtfertigung von Verhaltensweisen

### Benutzen der Kinder

Schuldgefühle gegenüber den Kindern vermitteln, die Kinder als Druckmittel, als Nachrichtenübermittler benutzen, drohen ihr die Kinder wegzunehmen...

### Ökonomischer Machtmissbrauch

Verbot oder Zwang zu arbeiten, ihr Geld verweigern, wegnehmen oder zuteilen, ihre Ausgaben kontrollieren, kein Einblick in das Familieneinkommen gewähren...

## Kennzeichen von gleichberechtigten Beziehungen

**Gleichberechtigte Beziehungen weisen gegenseitige Achtung, Achtsamkeit und partnerschaftliche Kommunikation auf:**

### Körperliche Unversehrtheit

achtsamer Umgang miteinander, Bestehen einer angstfreien Atmosphäre;

### sexuelle Selbstbestimmung

gegenseitige Akzeptanz von Grenzen;

### Vertrauen und Unterstützung, Achtung und Anerkennung

Respektvoller Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen, Erfahrung von gegenseitiger Unterstützung und Respekt; Verständnisvoller Umgang miteinander, die eigene Meinung frei äußern können; Anerkennung der eigenen Lebenspläne, Freundschaften, Aktivitäten u.a.m.

### Ehrlichkeit und Verantwortlichkeit

Eigenverantwortlichkeit, Anerkennung früherer Gewalttätigkeit und Verantwortungsübernahme durch den Gewalthandelnden; Aushandeln von Konfliktlösungen, die für beide akzeptabel und befriedigend sind;

### Partnerschaftliche Verantwortung

Sich über eine faire Arbeitsteilung verständigen, Familienentscheidungen gemeinsam treffen;

### Verantwortungsbewusste Elternschaft

Teilen elterlicher Verantwortung/Pflichten, den Kindern ein positives und gewaltfreies Vorbild sein

### Ökonomische Partnerschaft

Finanzielle Entscheidungen gemeinsam treffen und sicherstellen, dass finanzielle Regelungen für beide von Vorteil sind.

## Cechy charakterystyczne związków, w których stosowana jest przemoc

**Związki, w których stosowana jest przemoc, są naznaczone siłą i kontrolą stosującego przemoc, a wyrażanymi przez:**

### Przemoc fizyczna

Popychanie, bicie, kopanie, duszenie, krępowanie, spowodowanie podpalenia, poparzenia, ranienie rzeczami lub bronią, grożenie...

### Przemoc na tle seksualnym

Gwałt, zmuszanie do czynności seksualnych, traktowanie jako obiekt seksualny, wymuszanie oglądania filmów/czasopism porno...

### Przemoc psychiczna

Zastraszanie wzrokiem, działaniem, gestami, obrażanie, grożenie, że zrobi coś jej, sobie, dzieciom, wyzywanie jej od wariatki, upokarzanie jej i poniżanie, zmuszanie jej do wycofania doniesień...

### Łagodzenie sytuacji, zaprzeczenie, spychanie winy

Zaprzeczenie, że doszło do przemocy, twierdzenie, że nic się nie stało, zrzucanie odpowiedzialności na nią, obarczanie jej winą, za to, co się stało

### Isolacja

Kontrolowanie jej, tego, co robi, z kim się spotyka, dokąd idzie; ograniczenie jej kontaktów z innymi ludźmi, zazdrość jako usprawiedliwienie takiego zachowania

### Posługiwanie się dziećmi

Wyrzuty sumienia wobec dzieci, wykorzystywanie dzieci jako środka nacisku, do przekazywania wiadomości, grożenie jej, że zabierze jej dzieci...

### Ekonomiczne nadużycie władzy

Zakaz pracy lub zmuszanie do niej, nie dawanie jej pieniędzy, zabieranie jej pieniędzy lub wydzielanie, kontrolowanie jej wydatków, nie dopuszczanie jej do wglądu w finanse rodziny...

## Cechy charakterystyczne związków opartych na równouprawnieniu

**Związki oparte na równouprawnieniu charakteryzują się natomiast szacunkiem, wzajemną uwagą i partnerską komunikacją:**

### Nietykalność cielesna

traktowanie siebie nawzajem z szacunkiem, życie w atmosferze wolnej od strachu;

### Wolność seksualna

wzajemne akceptowanie granic;

### Zaufanie i wsparcie, szacunek i akceptacja

Poważne traktowanie wszystkich uczuć i potrzeb tej drugiej osoby, wzajemne wsparcie i szacunek; traktowanie siebie z wzajemnym zrozumieniem, otwarte wyrażanie własnego zdania; akceptacja wzajemnych planów życiowych, przyjaźni, działań i in.

### Szczerość i odpowiedzialność

Odpowiedzialność osobista, rozpoznanie przemocy i przejście odpowiedzialności przez stosującego przemoc; szukanie rozwiązań konfliktów, które dla obu stron będą zadowalające;

### Odpowiedzialność partnerska

Uzgodnienie sprawiedliwego podziału obowiązków, wspólne podejmowanie decyzji dotyczących rodziny;

### Odpowiedzialne rodzicielstwo

Dzielenie się odpowiedzialnością i obowiązkami, bycie dla dzieci pozytywnym i pozbawionym przemocy wzorem

### Partnerstwo ekonomiczne

Wspólne podejmowanie decyzji finansowych i upewnienie się, że regulacje finansowe są korzystne dla obu stron.



## Was können Sie selbst in einer akuten Gefahrensituation tun?

In einer akuten Gewaltsituation sollten Sie die Polizei rufen! Wenn Sie selbst angegriffen werden oder bemerken, dass gegen eine andere Person Gewalt angewendet wird, rufen Sie den **Notruf 110** an. Die Polizei ist Tag und Nacht im Dienst. (Wenn Sie nicht telefonieren können, laufen Sie aus dem Haus und wenden sich direkt an Menschen oder rufen Sie laut „Hilfe“, „Feuer“ oder „Polizei!“) Die Polizei ist verpflichtet, Ihnen zu helfen.

Teilen Sie der Polizei mit,

- ob, durch wen und wodurch Sie (oder andere Personen) akut gefährdet sind,
- ob, durch wen und wie Sie (oder andere Personen) verletzt sind.

Ist der Täter nicht mehr anwesend, teilen Sie der Polizei mit,

- ob unmittelbar weitere Gefahr droht und
- ob er Waffen besitzt.

Bis die Polizei kommt, bringen Sie sich in Sicherheit, z.B. bei einer Freundin, bei Nachbarn, in einem Geschäft oder sichern Sie sich in der eigenen Wohnung. Lassen Sie die Polizei wissen, wo Sie sind. Am Ende eines Polizeieinsatzes kann die Polizei den Gewalttäter aus der Wohnung verweisen.

## Was können Sie tun, wenn Sie die Polizei nicht gerufen haben?

Bei Verletzungen sollten Sie sich auf jeden Fall so bald wie möglich an eine Ärztin oder einen Arzt (am Wochenende: Notdienst) wenden. Lassen Sie dort Ihre Verletzungen dokumentieren. Sie haben damit auch, falls Sie erst später rechtliche Maßnahmen ergreifen wollen, ein wichtiges Beweismittel in der Hand.

Es gibt auch in Ihrer Nähe verschiedene Fraueneinrichtungen, die Ihnen in Ihrer Situation Unterstützung anbieten. Sie sind nicht allein!

## Lassen Sie sich in jedem Fall beraten!

Sie können eine Frauenberatungsstelle aufsuchen, um sich über Ihre praktischen und rechtlichen Möglichkeiten informieren zu lassen.



## Co możesz zrobić w nagłym przypadku zagrożenia przemocą?

W nagłym przypadku zagrożenia przemocą powinnaś zadzwonić na policję! Jeżeli to Ty zostałam zaatakowana lub zauważysz, że ktoś stosuje przemoc wobec innej osoby, wówczas zadzwoń na **numer alarmowy 110**. Policja jest dzień i noc na służbie. (Jeżeli nie możesz zadzwonić, wyjdź z domu na ulicę i poproś kogoś o pomoc lub zawołaj głośno „pomocy”, „pożar” lub „policja“!) Policja ma obowiązek udzielić Ci pomocy.

Podaj policji następujące informacje

- czy, kto i co Tobie (lub innym osobom) zagraża,
- czy, przez kogo i przez co Ty (lub inne osoby) zostałam/y ranna/e,

Jeżeli sprawcy już nie ma, poinformuj policję,

- czy grozi dalsze bezpośrednie niebezpieczeństwo i
- czy posiada on broń.

Do momentu przybycia policji udaj się w bezpieczne miejsce, np. do przyjaciółki, sąsiadów, do sklepu lub znajdź schronienie we własnym mieszkaniu. Daj znać policji, gdzie jesteś. Pod koniec interwencji policjanci mogą usunąć sprawcę z mieszkania.

## Co możesz zrobić, jeżeli nie zadzwoniłaś na policję?

Jeżeli odniosłaś jakieś obrażenia, wówczas jak najszybciej powinnaś się zgłosić do lekarza (w weekend: na ostry dyżur). Tam udokumentowane zostaną Twoje obrażenia. Jest to bardzo istotne, ponieważ w ten sposób będziesz miała w ręku ważny środek dowodowy, jeśli dopiero później zdecydujesz się na podjęcie odpowiednich kroków prawnych. Również w Twojej okolicy znajdują się różne miejsca, które oferują wsparcie dla kobiet w Twojej sytuacji. Nie jesteś sama!

## W każdym wypadku zgłoś się po poradę!

Możesz zgłosić się do poradni dla kobiet, aby tam uzyskać informacje o swoich praktycznych i prawnych możliwościach dalszego postępowania.





## Schutz durch die Polizei – Was tut die Polizei für Sie?

Drohungen und Gewalttätigkeiten im häuslichen Bereich sind keine Kavaliersdelikte, sondern sie sind genauso zu bewerten wie Straftaten außerhalb des privaten Raumes. Daraus folgt für Sie:

Die Polizei wird zu Ihrem Schutz tätig und leitet die Strafverfolgung des Täters ein. Die Polizei des Landes Nordrhein-Westfalen wurde besonders für solche Einsätze geschult. Sie wird jedem Gewalttäter deutlich machen, dass Gewalt im häuslichen Bereich von ihr nicht toleriert wird und dass Sie als Opfer mit der Unterstützung des Staates rechnen können.

### Polizeiliches Handeln zu Ihrem Schutz

Wenn Sie die Polizei zu Hilfe rufen, kann diese Folgendes für Sie tun:

- Sie darf Ihre Wohnung auch ohne Einwilligung des Mieters/Eigentümers (der häufig der Täter ist) betreten.
- Die Polizei wird Sie und den Täter getrennt und einzeln befragen.
- Versuchen Sie, auch wenn es Ihnen schwer fällt, das Geschehene möglichst genau wiederzugeben, da die Polizei auf der Grundlage dieser Angaben entscheidet, welche weiteren Maßnahmen zu Ihrem Schutz erforderlich sind.
- Berichten Sie auch über nicht sichtbare und/oder frühere Verletzungen durch denselben Täter.
- Die Polizei wird Beweise sichern, um zu dokumentieren, was Ihnen geschehen ist (also z.B. Zeuginnen und Zeugen befragen, Gegenstände, mit denen Gewalt ausgeübt wurde, sicherstellen, Fotos machen usw.). Hierzu ist es wichtig, dass Sie, wenn möglich, Zeuginnen oder Zeugen benennen und der Polizei gegebenenfalls die Gegenstände, mit denen Sie misshandelt worden sind, übergeben.

Die Polizei wird entscheiden, ob eine sofortige polizeiliche Wohnungsweisung des Täters für einen Zeitraum von in der Regel 10 Tagen zu Ihrem Schutz erforderlich ist.

Geht die Polizei davon aus, dass weiterhin eine gegenwärtige Gefahr für Sie und/oder Ihre Kinder besteht, spricht sie einen Wohnungsverweis aus. Das ist z.B. der Fall, wenn sie feststellt, dass es bereits früher zu einem schweren Angriff gekommen ist.

#### Wichtig:

**Hierüber entscheidet allein die Polizei nach der Situation vor Ort! Sie müssen keinen Antrag stellen!**



## Ochroņa przez policję – Jak policja Ci pomaga

Groźby i akty przemocy w domu nie są drobnymi przewinieniami, tylko czynami zabronionymi wychodzącymi poza teren domowy. Dla Ciebie oznacza to tyle, że policja zajmie się Twoją ochroną i ściganiem sprawcy. Policja kraju związkowego Nadrenia Północna-Westfalia została specjalnie wyszkolona do takich interwencji. Każdemu sprawcy przemocy da do zrozumienia, że przemoc w domu nie będzie tolerowana przez policję i że Ty - jako ofiara - możesz liczyć na wsparcie ze strony Państwa.

### Działania policji w ramach Twojej ochrony

Jeżeli zadzwonisz na policję, ta może dla Ciebie zrobić, co następuje:

- Policja ma prawo wejść do Twojego mieszkania również bez pozwolenia lokatora/właściciela (będącego często sprawcą).
- Policja będzie przesłuchiwać Ciebie i sprawcę oddzielnie i pojedynczo.
- Spróbuj, nawet jeśli jest to dla Ciebie trudne, przedstawić dokładny przebieg zdarzeń, ponieważ na tej podstawie policja zdecyduje, jakie dalsze środki będą konieczne, aby zapewnić Ci ochronę.
- Opowiedz również o niewidocznych i/lub wcześniejszych obrażeniach wywołanych przez tego samego sprawcę.
- Policja zabezpieczy dowody, aby udokumentować, co Cię spotkało (a więc np. przesłucha świadków, zabezpieczy przedmioty wykorzystane w akcie przemocy, zrobi zdjęcia itd.). Istotne jest, abyś, jeśli to możliwe, podała dane osobowe świadków, a także przekazała policji przedmioty, których sprawca użył do znęcania się nad Tobą.

Policja zdecyduje, czy do zapewnienia Tobie ochrony konieczne będzie natychmiastowe usunięcie sprawcy z mieszkania z reguły na okres 10 dni.

Jeśli policja uzna, że Ty i/lub Twoje dzieci nadal znajdujecie się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, wówczas wyda ona wobec sprawcy nakaz natychmiastowego opuszczenia mieszkania. Dzieje się tak np. w sytuacji, kiedy policja ustali, że już wcześniej dochodziło do ciężkich aktów przemocy.

#### Ważne:

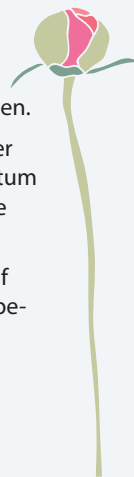
**O tym decyduje wyłącznie policja po zapoznaniu się z sytuacją na miejscu! Nie musisz składać żadnego wniosku w tej sprawie!**



- Bei einer Wohnungsverweisung kann der Gewalttäter unter Aufsicht der Polizei Gegenstände seines persönlichen Bedarfs einpacken und mitnehmen. Alle seine Hausschlüssel (zur Wohnung, Keller etc.) werden ihm abgenommen. Geht er nicht freiwillig, kann die Polizei ihn unter Anwendung von Zwangsmaßnahmen entfernen.
- Gleichzeitig mit der Wohnungsverweisung bekommt der Täter von der Polizei ein 10-tägiges Rückkehrverbot auferlegt. Er darf in dieser Zeit die Wohnung nicht betreten. Dieses Rückkehrverbot wird von der Polizei (mindestens einmal) kontrolliert. Das heißt, die Polizei kommt in Ihre Wohnung und fragt Sie, ob der Täter sich an die Auflagen hält. Sie dürfen ihn in dieser Zeit nicht in Ihre Wohnung lassen. Versucht er es trotzdem, rufen Sie die Polizei.
- Die Polizei wird in einer Dokumentation die Wohnungsverweisung und das Rückkehrverbot begründen. Eine Kopie dieser Dokumentation wird Ihnen ausgehändigt oder am nächsten Tag gebracht.
- Diese Dokumentation ist wichtig für Sie: Wenn Sie sich dafür entscheiden, zivilrechtliche Schutzanordnungen zu beantragen, kann das Gericht auf diese Dokumentation zurückgreifen.

**Hinweis: Sie erhalten auch eine Dokumentation, wenn keine Wohnungsverweisung erfolgt.**

- Sie werden von der Polizei gefragt, ob ihr Name und Telefonnummer an eine Frauenberatungsstelle weitergegeben werden darf. Sind Sie einverstanden, wird Sie zeitnah eine Beraterin anrufen, die Sie unterstützt, im Einzelnen informiert und bei der Sie sich aussprechen können.  
**Diese Gespräche sind absolut vertraulich!**
- Die Wohnungsverweisung und das Rückkehrverbot gelten in der Regel 10 Tage. In dieser Zeit können Sie beim Amtsgericht den Antrag auf Zuweisung der Wohnung und andere Schutzanordnungen stellen.
- Nehmen Sie die Dokumentation vom Polizeieinsatz mit zum Gericht. Die Anträge bei Gericht stellen Sie in der Rechtsantragsstelle.
- Sobald Sie diese Anträge stellen, sollten Sie die Polizei darüber benachrichtigen.
- Automatisch mit der Antragstellung bei Gericht verlängert sich die Frist, in der der Täter die Wohnung nicht betreten darf, um maximal 10 Tage. Mit dem Datum des Gerichtsbeschlusses endet die Frist und der Beschluss wird gültig (z.B. die vorübergehende oder dauerhafte Zuweisung der Wohnung).
- Stellen Sie keine Anträge bei Gericht, darf Ihr Mann die Wohnung nach Ablauf des Rückkehrverbots (Datum steht auf dem Dokumentationsbogen) wieder betreten.



- W przypadku nakazu opuszczenia mieszkania sprawca przemocy, pod nadzorem policji, może spakować i zabrać ze sobą osobiste przedmioty codziennego użytku. Wszystkie jego klucze (do mieszkania, piwnicy itp.) zostają mu odebrane. Jeśli sprawca nie chce dobrowolnie opuścić mieszkania, policja może zastosować wobec niego środki przymusu.
- Wraz z nakazem opuszczenia mieszkania sprawca otrzymuje od policji 10-dniowy zakaz powrotu. W tym czasie nie ma on prawa wejść do mieszkania. Niniejszy zakaz powrotu kontrolowany jest przez policję (przynajmniej raz). Oznacza to, że policja przychodzi do Ciebie i pyta, czy sprawca stosuje się do zakazu. Przez ten okres nie masz prawa wpuszczać go do mieszkania. Jeśli mimo wszystko będzie on próbował wejść, zadzwoń na policję.
- W swojej dokumentacji policja uzasadnia zarówno nakaz usunięcia z mieszkania, jak i zakaz powrotu. Kopia niniejszej dokumentacji zostanie Ci wydana lub dostarczona następnego dnia.
- Niniejsza dokumentacja jest dla Ciebie istotna: jeżeli zdecydujesz się na złożenie wniosku o cywilnoprawny nakaz ochrony, wówczas sąd może skorzystać z niniejszej dokumentacji.

**Wskazówka: Dokumentację otrzymasz również w sytuacji, gdy nakaz opuszczenia mieszkania nie zostanie wydany.**

- Policja będzie chciała wiedzieć, czy może przekazać Twoje nazwisko oraz numer telefonu poradni dla kobiet. Jeżeli wyrazisz na to zgodę, w najbliższym czasie zadzwoni do Ciebie pracowniczka socjalna, która będzie Cię wspierać, udzieli Ci szczegółowych informacji i z którą będziesz mogła szczerze porozmawiać.  
**Niniejsze rozmowy są jak najbardziej poufne!**
- Zarówno nakaz usunięcia z mieszkania, jak i zakaz powrotu obowiązują z reguły przez okres 10 dni. W tym czasie możesz złożyć w sądzie rejonowym wniosek o przydzielenie mieszkania i inne nakazy ochrony.
- Do sądu zabierz ze sobą dokumentację z interwencji policji. Wnioski w sądzie składa się w punkcie składania wniosków.
- Jak tylko złożysz niniejsze wnioski, powinnaś zawiadomić o tym fakcie policję.
- Wraz ze złożeniem wniosku w sądzie automatycznie przedłuża się okres, w którym sprawca nie ma prawa wejść do mieszkania, o maksymalnie 10 dni. Data decyzji sądu kończy wyznaczony termin, od tego dnia konkretna decyzja staje się prawomocna (np. tymczasowe lub stałe przydzielenie mieszkania).
- Jeżeli nie złożysz w sądzie odpowiednich wniosków, po upływie wyznaczonego zakazu powrotu do mieszkania twój partner będzie miał prawo ponownie przekroczyć próg domu (niniejsza data jest widoczna na formularzu dokumentacyjnym).

## Wenn Sie sich zu Hause doch nicht sicher fühlen

Fühlen Sie sich trotz einer Wohnungsweisung nicht sicher oder konnte die Polizei in Ihrem Fall keine Wegweisung anordnen, sollten Sie überlegen, die Wohnung zu verlassen. Frauenhäuser bieten Ihnen in dieser Krisensituation Unterstützung und eine sichere Unterkunft (siehe: wichtige Telefonnummern Seite 38).

Die Polizei kann Ihnen den Kontakt zum nächsten Frauenhaus vermitteln. Sie wird dafür sorgen, dass Sie in Ruhe die notwendigen persönlichen Dinge für sich und die Kinder packen und sich ohne weitere Bedrohungen oder Angriffe ins Frauenhaus oder an einen anderen Ort Ihrer Wahl begeben können.

Frauenhäuser sind geschützte, vorübergehende Wohnmöglichkeiten für Frauen mit Kindern und ohne Kinder. Männer haben keinen Zutritt, die Adressen werden geheim gehalten.

Die Frauen versorgen sich und ihre Kinder dort selbst.

## Checkliste für Dinge, die Sie mitnehmen sollten:

- Ausweise, Pässe, Krankenversichertenkarten von sich selbst und den Kindern
- Geburts- und Heiratsurkunde
- Kontounterlagen, Scheckkarten, Geld
- Mietvertrag, Arbeitsvertrag, Bescheide vom Arbeits- oder Sozialamt, Rentenversicherung
- Sorgerechtsentscheide
- erforderliche Medikamente, ärztliche Atteste
- Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen und Spielzeug der Kinder, persönliche Briefe oder Aufzeichnungen

Wenn Sie später noch einmal in die Wohnung gehen müssen, um weitere persönliche Dinge zu holen, kann die Polizei Sie begleiten, um Sie zu schützen.

## Jeżeli mimo wszystko nie czujesz się bezpieczna w domu

Jeżeli mimo nakazu opuszczenia mieszkania nie czujesz się bezpieczna, albo gdy w twoim przypadku wydanie nakazu opuszczenia mieszkania nie było możliwe, musisz sama pomyśleć o opuszczeniu mieszkania. Schroniska dla kobiet oferują w takich sytuacjach kryzysowych wsparcie i bezpieczne zakwaterowanie (patrz: ważne nr tel. str. 38). Policja może Ci podać kontakt do najbliższego schroniska. Policja zadba o to, abyś mogła w spokoju spakować niezbędne rzeczy dla siebie i swoich dzieci i bez kolejnych gróźb i ataków udać się do schroniska dla kobiet lub w inne, wybrane przez Ciebie, miejsce.

Schroniska dla kobiet są chronionymi, tymczasowymi możliwościami mieszkalnymi dla kobiet z dziećmi i bez dzieci. Mężczyźni nie mają tam wstępu, adresy są trzymane w tajemnicy.

Kobiety same zapewniają byt sobie i swoim dzieciom.

## Lista rzeczy, które powinnaś ze sobą zabrać:

- Dowody osobiste, paszporty, karty ubezpieczeniowe swoje i swoich dzieci
- Akty urodzenia i ślubu
- Dokumenty konta bankowego, karty do bankomatu, pieniądze
- Umowę najmu, umowę o pracę, decyzje z urzędu pracy lub urzędu ds. opieki społecznej, dot. ubezpieczenia emerytalnego
- Decyzje sądu dotyczące władzy rodzicielskiej
- Potrzebne lekarstwa, zaświadczenia lekarskie
- Ubrania, środki higieny osobistej, rzeczy szkolne i zabawki dla dzieci, listy osobiste lub notatki.

Jeżeli później będziesz musiała wrócić do mieszkania, aby zebrać resztę rzeczy osobistych, policja może Ci towarzyszyć w trosce o Twoje bezpieczeństwo.





## Das Gewaltschutzgesetz (GewSchG)

Das Gewaltschutzgesetz ist zur Verbesserung des zivilrechtlichen Schutzes bei Gewalttaten und Nachstellungen geschaffen worden. Gleichzeitig soll es zur Erleichterung der Überlassung der gemeinsam bewohnten Wohnung bei Trennung im Falle häuslicher Gewalt dienen.

Hat jemand Sie körperlich verletzt oder Ihre Gesundheit gefährdet oder Sie Ihrer Freiheit beraubt, muss das Gericht auf Ihren Antrag hin befristete Anordnungen treffen.

Dies gilt ebenso bei entsprechenden Bedrohungen wie bei Nachstellungen und Belästigungen, wie z. B. das Eindringen einer anderen Person in Ihre Wohnung und Ihren Garten, das ständige Verfolgen oder Beobachten Ihrer Person, Telefonterror, Terror per Post, Fax oder E-Mails und ähnliches Verhalten, das gegen Ihren ausdrücklich erklärten Willen erfolgt. (s. auch Stalking)

Sind Sie verletzt, bedroht oder belästigt worden, kann das Gericht auf Grund Ihres Antrages anordnen, dass der Täter es z. B. **unterlässt**,

- Ihre Wohnung zu betreten,
- sich in einem bestimmten Umkreis Ihrer Wohnung aufzuhalten,
- andere Orte aufzusuchen, an denen Sie sich regelmäßig aufhalten, wie z. B. Arbeitsplatz oder Kindergarten,
- Verbindung persönlich oder über Kommunikationsmedien (Telefon, Fax, Briefe, E-Mail) mit Ihnen aufzunehmen,
- ein Zusammentreffen mit Ihnen herbeizuführen.

## Überlassung einer gemeinsam genutzten Wohnung

Sind Sie Opfer von Gewalt oder Freiheitsentzug geworden und leben Sie mit dem Täter zusammen, dann können Sie sich nach dem Gewaltschutzgesetz im Eilverfahren die gemeinsam genutzte Wohnung zur alleinigen Nutzung befristet oder dauerhaft zuweisen lassen.

Eilanträge auf Schutzanordnungen (z. B. Kontakt- und Näherungsverbote) oder Wohnungsüberlassung können Sie beim zuständigen Amtsgericht persönlich stellen.

Achten Sie darauf und bestehen Sie ggf. darauf, dass das Gewaltschutzgesetz angewendet wird, denn nur dann kann der Täter strafrechtlich belangt werden, wenn er gegen die Gerichtsbeschlüsse verstößt. Unter engeren Voraussetzungen gilt dies auch dann, wenn mit Gewalt oder Freiheitsentziehung „nur“ gedroht wurde.



## Ustawa o ochronie przed przemocą (GewSchG)

Ustawa o ochronie przed przemocą została uchwalona w celu poprawienia cywilnoprawnej ochrony przed przemocą i prześladowaniem. Jednocześnie ma ona służyć ułatwieniu kwestii pozostawienia wspólnie zamieszkiwanego mieszkania w związku z rozstaniem w przypadku przemocy domowej.

Jeżeli ktoś skrzywdzi Cię fizycznie, zagrozi Twojemu zdrowiu lub pozbawi Cię wolności, wówczas sąd na Twój wniosek musi zarządzić środki tymczasowe.

To samo obowiązuje przy określonych zagrożeniach takich jak prześladowanie, czy też nękanie, jak np. wtargnięcie innej osoby do Twojego mieszkania i ogrodu, ciągłe śledzenie lub obserwowanie Twojej osoby, terror telefoniczny, terror listowny, przez faxes, drogą e-mailową i inne zachowanie, które ma miejsce wbrew Twojej woli (patrz również stalking).

Jeżeli zostałaś zraniona, grożono Ci, nękano Cię, wówczas sąd może na podstawie Twojego wniosku zarządzić, że sprawca będzie musiał **zaniechać**:

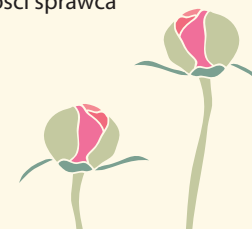
- przekraczania progu Twojego mieszkania
- przebywania w okolicy Twojego mieszkania
- odwiedzania miejsc, do których Ty regularnie chodzisz lub w których regularnie przebywasz jak np. miejsce pracy, czy też przedszkole
- prób nawiązania z Tobą wszelkiego kontaktu za pomocą mediów komunikacyjnych (telefon, fax, listy, e-mail)
- i doprowadzenia do spotkania.

## Pozostawienie wspólnie zamieszkiwanego mieszkania

Jeżeli stałaś się ofiarą przemocy fizycznej lub pozbawienia wolności i nadal mieszkasz razem ze sprawcą, wówczas zgodnie z niemiecką ustawą o ochronie przed przemocą w postępowaniu w trybie przyspieszonym możesz uzyskać prawo do wyłącznego użytkowania wspólnego mieszkania na czas określony lub na stałe.

Pilne wnioski o nakaz ochrony (np. zakaz kontaktu i zbliżania się) lub pozostawienie mieszkania możesz złożyć osobiście we właściwym sądzie rejonowym.

Pamiętaj proszę i względnie nalegaj, aby zastosowana została ustawa o ochronie przed przemocą, ponieważ tylko wtedy sprawca może zostać pociągnięty do odpowiedzialności karnej, jeżeli naruszy postanowienia sądu. W określonych sytuacjach obowiązuje to również wtedy, kiedy przemocą lub pozbawieniem wolności sprawca „tylko” groził.



## Wichtige Fragen bei der Antragstellung

- Was ist wann und wo passiert?
- Gab es einen Polizeieinsatz? Dokumentation vorlegen!
- Wurden Sie oder die Kinder verletzt? Ärztliches Attest vorlegen!
- Gab es Zeuginnen/Zeugen? Wenn möglich, benennen Sie diese.

## Die Durchsetzung der Maßnahmen des Gewaltschutzgesetzes

Wenn der Täter die Schutzanordnungen missachtet, rufen Sie unbedingt die Polizei, denn Verstöße gegen gerichtliche Schutzanordnungen sind Straftaten.

## Was müssen Sie konkret unternehmen?

- Entscheiden Sie, ob Sie eine Wohnungszuweisung wollen.
- Überlegen Sie, welche Schutzmaßnahmen für Sie und Ihre Kinder geeignet sind. Wo halten Sie sich häufig auf? Womit ist Ihnen gedroht worden?
- Lassen Sie sich beraten. Wichtig ist, dass Sie Vertrauen zu einer Beraterin haben.
- Frauenberatungsstellen und Frauenhäuser haben viel Erfahrung mit häuslicher Gewalt und können Ihnen helfen, sich darüber klar zu werden, wie es weitergehen soll. Sie können Sie ggf. auch zum Gericht begleiten.
- Rechtsberatung erfolgt durch Anwältinnen und Anwälte. Adressen erfahren Sie bei der Rechtsanwaltskammer oder den Beratungsstellen. Vereinbaren Sie einen Termin für die Rechtsberatung und fragen Sie vorab nach den entstehenden Kosten.



## Ważne kwestie przy składaniu wniosku

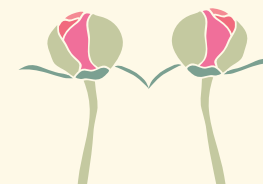
- Co się stało, gdzie i kiedy?
- Czy miała miejsce interwencja policji? Proszę przedłożyć dokumentację policyjną!
- Czy Ty lub Twoje dzieci odnieśliście obrażenia? Proszę przedłożyć zaświadczenie lekarskie!
- Czy byli świadkowie zdarzenia? Jeśli jest to możliwe, podaj ich dane osobowe.

## Realizacja środków niemieckiej ustawy o ochronie przed przemocą

W przypadku gdy sprawca nie stosuje się do nakazów ochrony, wówczas koniecznie zadzwoń na policję, ponieważ naruszenie sądowych nakazów ochrony to czyn zabroniony.

## Co konkretnie musisz zrobić?

- Zdecyduj, czy chcesz, aby zostało ci przydzielone mieszkanie.
- Zastanów się, jakie środki ochrony są wskazane dla Ciebie i Twoich dzieci. Gdzie często przebywasz? Czym Ci grożono?
- Skorzystaj z porady. Ważne jest, abyś miała zaufanie do pracowniczki socjalnej.
- Poradnie i schroniska dla kobiet mają dużo doświadczenia z przemocą domową i mogą Ci pomóc w podjęciu decyzji, co dalej. Pracownik socjalny może Ci nawet towarzyszyć podczas wizyt w sądzie.
- Doradztwo prawne przeprowadzane jest przez adwokatów. Ich adresy możesz uzyskać w Izbie Adwokackiej lub poradniach. Umów się na wizytę i od razu spytaj o związane z tym koszty.



## Stalking ist eine Straftat!

Stalking /Psychoterror fasst eine Vielzahl von zielgerichteten Handlungen, die ohne Zustimmung und gegen Ihren Willen, bewusst und wiederholt gesetzt werden, um sie zu ängstigen, zu irritieren und zu etwas Bestimmten zu zwingen.

Wenn Ihnen beispielsweise

- über einen längeren Zeitraum und gegen Ihren Willen nachgestellt wird, persönlich oder über Telefon, Handy, E-Mail, SMS oder Dritte,
- Ihre Daten missbraucht (z.B. Waren auf Ihren Namen bestellt ) werden,
- Ihnen und Ihnen nahestehende Menschen mit Verletzungen gedroht wird oder andere vergleichbare Handlungen ankündigt werden.

Das Gewaltschutzgesetz ermöglicht die Beantragung einer zivilrechtlichen Schutzanordnung bei Gericht. (s. S. 16–19 Das Gewaltschutzgesetz – GewSchG)

§ 238 Strafgesetzbuch „Nachstellung“ stellt Stalking unter Strafe und verbessert damit den Schutz der Stalking-Opfer.

Dem Täter drohen unter bestimmten Voraussetzungen, eine Haftstrafe von bis zu 3 Jahren: Wenn ihre Lebensgestaltung durch das Handeln des Täters schwerwiegend beeinträchtigt ist ( z.B. Kontakte meiden, die Wohnung/Haus nicht mehr verlassen, Umzug, Arbeitsplatzwechsel).

## Was können Sie tun?

Es erfordert Kraft und Mut, sich gegen einen Stalker zu wehren, zumal wenn er aus dem persönlichen Umfeld kommt.

- Vertrauen Sie sich einer Freundin, Familienangehörigen und/oder den MitarbeiterInnen einer Beratungsstelle an.
- Erarbeiten Sie sich mit der Unterstützung einer Fachperson einen persönlichen Sicherheitsplan (Frauenberatungsstelle, Opferschutzbeauftragte/r der Polizei, Weißer Ring).
- Dokumentieren Sie alle Übergriffe und Aktivitäten unter Angabe des Datums/ der Uhrzeit.
- Informieren Sie Nachbarn, Freunde, Ihre Arbeitsstelle, Kindergarten, Schule, wenn Sie ein Kontakt- und Näherungsverbot erwirkt haben, damit Sie in einer schwierigen Situation kurzfristig Hilfe suchen können.
- Sie können bei der Polizei Strafanzeige oder einen Strafantrag stellen.
- Rechtsberatung erfolgt durch AnwältInnen. (s. S. 18/19).

### Bitte beachten Sie

**Stalker sind ausschließlich selbst für ihre Taten verantwortlich.  
Sie trifft keine Schuld!**



## Stalking to przestępstwo!

Stalking /przemoc emocjonalna obejmuje wiele działań przeprowadzanych bez przyzwolenia i wbrew Twojej woli, świadomie i wielokrotnie, których celem jest wywołanie u Ciebie lęku, irytacji i zmuszenie Cię do określonych rzeczy.

Jeżeli na przykład

- przez dłuższy okres czasu i wbrew Twojej woli jesteś prześladowana osobiście lub przez telefon, komórkę, e-mail, sms-a lub osobę trzecią,
- wykorzystywane są Twoje dane osobowe (np. zamawia towar na Twoje nazwisko),
- przeciwko Tobie lub bliskiej Ci osobie kierowane są groźby zranienia lub innych porównywalnych działań.

Niemiecka ustawa o ochronie przed przemocą umożliwia Ci złożenie w sądzie wniosku o cywilnoprawny nakaz ochrony (patrz str. 16–19 ustawy o ochronie przed przemocą – GewSchG)

§ 238 niemieckiego kodeksu karnego „prześladowanie“ klasyfikuje stalking jako czyn zabroniony i w ten sposób poprawia ochronę ofiar stalkingu.

W pewnych okolicznościach sprawcy grozi kara pozbawienia wolności do 3 lat: Jeżeli działanie sprawcy w dużym stopniu utrudnia Ci normalne funkcjonowanie (np. unikanie kontaktów, niewychodzenie z mieszkania/domu, przeprowadzka, zmiana miejsca pracy).

## Co możesz zrobić?

Obrona przed stalkerem wymaga siły i odwagi, zwłaszcza jeśli pochodzi on z najbliższego kręgu.

- Zwierz się przyjaciółce, członkowi rodziny i/lub pracowniczce socjalnej.
- Opracuj osobisty plan bezpieczeństwa przy wsparciu osoby wykwalifikowanej w tym kierunku (poradnia dla kobiet, pełnomocnik policyjny ds. ochrony ofiar, organizacja Weißer Ring).
- Udokumentuj wszystkie bezprawne ingerencje i działania podając dokładną datę/godzinę.
- Jeżeli uzyskałaś zakaz kontaktu i zbliżania się poinformuj sąsiadów, przyjaciół, swoje miejsce pracy, przedszkole, szkołę, abyś w trudnej sytuacji mogła szybko szukać pomocy.
- Doniesienie o przestępstwie, czy też wniosek o wszczęcie postępowania karnego możesz złożyć na policji.
- Doradztwo prawne przeprowadzane jest przez panie adwokat (patrz str. 19).

### Pamiętaj proszę!

**Stalkerzy są sami odpowiedzialni za swoje czyny.  
Nie ma w tym żadnej Twojej winy!**

## Migrantinnen

Unabhängig von Ihrem Heimatland stellt das Gewaltschutzgesetz sicher, dass in jedem Fall deutsches Recht anzuwenden ist.

Wenn Sie Nicht-EU-Bürgerin sind, kann die Trennung von Ihrem Mann wegen häuslicher Gewalt besondere Probleme bedeuten, wenn Sie z. B. kein eigenständiges Aufenthaltsrecht haben. Hat jedoch Ihre eheliche Lebensgemeinschaft mindestens zwei Jahre lang rechtmäßig in Deutschland bestanden, wird ein eigenständiges, von den Voraussetzungen des Familiennachzuges unabhängiges Aufenthaltsrecht anerkannt bzw. verlängert.

Haben Sie ein Kind deutscher Staatsangehörigkeit, haben Sie ebenfalls ein eigenständiges Aufenthaltsrecht.

### Was bedeutet das für Sie?

- Wegen der besonderen Problematik des Aufenthaltsrechts ist dringend eine Beratung zu empfehlen (entweder bei einer Beratungsstelle oder einem/r Rechtsanwalt/-anwältin).
- Bitte bedenken Sie, dass nicht immer ein muttersprachliches Beratungsangebot zur Verfügung gestellt werden kann. Bei der Terminabsprache geben Sie Bescheid, ob Sie ein solches Angebot wünschen. Wenn möglich, wird eine Dolmetscherin hinzugezogen. Sollte dieses nicht möglich sein, bringen Sie bitte eine Person Ihres Vertrauens mit, die für Sie übersetzen kann.
- Sie haben keine Nachteile zu befürchten, wenn Sie die Polizei rufen. Tun Sie es deshalb unbedingt, um Ihre Kinder und sich selbst zu schützen und Beweise sicherstellen zu lassen. Auch eine polizeiliche Wohnungsweisung des Täters für zehn Tage hat keinerlei Einfluss auf Ihr Aufenthaltsrecht.
- Auch eine Flucht in ein Frauenhaus bedeutet keine Nachteile.
- Sie können, unabhängig von der Dauer der Ehe in Deutschland, Anträge nach dem Gewaltschutzgesetz stellen.
- Wenn Sie keinen eigenständigen Aufenthaltsstatus haben, ist es ganz besonders wichtig, alle Verletzungen von einer Ärztin oder einem Arzt dokumentieren zu lassen (am Wochenende: Notdienst), um ggf. die besondere Härte nachweisen zu können.

## Migrantki

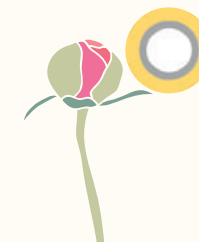
Bez względu na Twoje pochodzenie, niemiecka ustawa o ochronie przed przemocą zapewnia, że prawo niemieckie ma zastosowanie w każdym przypadku.

Jeżeli nie jesteś obywatelką UE, rozstanie z partnerem w związku z przemocą domową może oznaczać szczególne problemy, np. w sytuacji, gdy nie masz autonomicznego prawa pobytu. Kiedy jednak Wasze pożycie trwało w Niemczech zgodnie z prawem minimum dwa lata, wówczas autonomiczne prawo pobytu zostaje uznane wzgl. przedłużone, niezależnie od warunków sprowadzenia rodziny do kraju emigracji.

Jeżeli masz dziecko, które posiada niemieckie obywatelstwo, wówczas Ty również posiadasz autonomiczne prawo pobytu.

### Co to oznacza dla Ciebie?

- W związku ze szczególną problematyką prawa pobytu zaleca się skorzystanie z porady (albo w poradni, albo u adwokata).
- Pamiętaj proszę, że nie zawsze możliwa jest porada w języku ojczystym. Kiedy umawiasz się na rozmowę, powiedz, że życzyłabyś sobie poradę, przy której obecny byłby tłumacz. Jeśli będzie to tylko możliwe, twoja prośba zostanie uwzględniona. Jeśli nie będzie to możliwe, proszę przyprowadź ze sobą zaufaną osobę, która będzie dla Ciebie tłumaczyła.
- Nie musisz się obawiać żadnych problemów związanych z telefonem na policję. Dlatego też nie zwlekaj z tym, aby chronić siebie, dzieci i mieć możliwość zabezpieczenia dowodów. Również policyjny nakaz opuszczenia mieszkania przez sprawcę nie ma żadnego wpływu na twoje prawo pobytu.
- Ucieczka do schroniska dla kobiet także nie ma w tym wypadku negatywnych konsekwencji.
- Niezależnie od długości trwania małżeństwa w Niemczech, masz prawo do składania wniosków zgodnie z ustawą o ochronie przed przemocą.
- Jeżeli nie masz autonomicznego prawa pobytu, wówczas szczególnie ważne jest udokumentowanie wszystkich Twoich obrażeń przez lekarkę/ lekarza (w weekend: na ostrym dyżurze), aby ewentualnie móc udowodnić szczególne okrucieństwo.





## Ihre Sicherheitsplanung

Gefährliche Angriffe lassen sich in gewalttätigen Beziehungen nie völlig ausschließen. Sie können aber selbst einiges tun, um die Sicherheit für sich und Ihre Kinder zu erhöhen. Nicht alle Vorschläge für eine Sicherheitsplanung passen auf jede Lebenslage. Spielen Sie mögliche Situationen in Ihrer Phantasie durch und finden Sie Lösungen für Ihre konkrete Situation (Was tue ich, wenn er...). Wenn Sie in einer Situation Angst spüren, verdrängen Sie sie nicht als Warnsignal und erhöhen Sie Ihre Aufmerksamkeit. Rufen Sie die Polizei lieber einmal zu oft als einmal zu wenig. Es ist der Polizei lieber, Sie gesund vorzufinden als misshandelt und verletzt.

Je nachdem, ob Sie sich entscheiden, den Täter zu verlassen oder weiter mit ihm zusammen zu leben, können unterschiedliche Sicherheitsaspekte von Bedeutung sein.

24

### Solange Sie mit dem Misshandler noch zusammenleben

- Lassen Sie sich nicht von Ihrem Umfeld isolieren! Pflegen Sie Kontakte zur Nachbarschaft, zu Verwandten, Freundinnen, Eltern von Mitschüler/-innen Ihrer Kinder usw.
- Beobachten Sie bewusst, in welchen Situationen Ihr Partner gewalttätig wird.
- Verlassen Sie die Wohnung, wenn Sie befürchten, dass er gewalttätig werden könnte – lieber einmal zu oft, als einmal zu wenig.
- Finden Sie die sichersten Stellen in Ihrer Wohnung heraus:
  - Welche Zimmer sind abschließbar?
  - Von wo können Sie am besten fliehen?
  - In welchen Räumen hat Ihr Handy Empfang?
  - Meiden sie die Küche als Fluchraum!
- Lernen Sie Telefonnummern (Polizei, Notruf, Frauenhaus, Nachbarn, Freundinnen) auswendig.
- Wo ist die nächste Telefonzelle? Ist Ihr Handy betriebsbereit? Zögern Sie nicht, die Polizei anzurufen: **110**. Der Polizeinotruf ist kostenlos.
- Informieren Sie vertraute Menschen über Ihre Situation und entwickeln Sie einen Plan und ein sichtbares Zeichen für den Fall, dass Sie Hilfe brauchen. Verabreden Sie mit ihnen, was diese dann tun sollen.
- Sagen Sie Ihren Kindern, dass es wichtig ist, sich in Sicherheit zu bringen, wenn irgendjemand gewalttätig ist.
- Üben Sie mit Ihren Kindern, wie diese Hilfe holen können (Notruf: 110). Sagen Sie ihnen, dass sie sich aus der Gewalt zwischen Ihnen und Ihrem Partner heraushalten sollen. Verabreden Sie ein Signal, wann sie Hilfe holen und die Wohnung verlassen sollen.



## Planowanie Twojego bezpieczeństwa

W związkach, w których dochodzi do aktów przemocy, nigdy nie można całkowicie wykluczyć niebezpiecznych ataków. O zwiększenie bezpieczeństwa dla siebie i swoich dzieci sama możesz jednak zadbać. Nie wszystkie propozycje dotyczące planowania bezpieczeństwa pasują do każdej sytuacji życiowej. Wykorzystaj swoją wyobraźnię i znajdź rozwiązania dla konkretnej sytuacji (Co zrobię, gdy on...). Jeżeli w danej sytuacji odczuwasz strach, nie lekceważ go, tylko zwiększ swoją czujność.

Lepiej zadzwoń na policję jeden raz za dużo, niż o ten jeden za mało. Policja woli przyjechać do Ciebie i zastać cię zdrową, a nie zmaltretowaną i raną.

W zależności od tego, czy zdecydujesz się odejść od sprawcy, czy też dalej z nim mieszkać, znaczenie mogą mieć różne koncepcje bezpieczeństwa.

25

### Jeżeli nadal mieszkasz ze sprawcą znęcania się

- Nie daj się odizolować w swoim otoczeniu! Dbaj o kontakty z sąsiadami, krewnymi, przyjaciółkami, rodzicami kolegów i koleżanek z klasy swoich dzieci itd.
- Świadomie obserwuj, w jakiej sytuacji Twój partner staje się brutalny.
- Opuść mieszkanie, jeżeli obawiasz się, że może on stać się agresywny – lepiej raz za dużo, niż o ten jeden raz za mało.
- Znajdź najbezpieczniejsze miejsca w Twoim mieszkaniu:
  - Które pokoje można zamknąć na klucz?
  - Skąd najlepiej możesz uciec?
  - W których pomieszczeniach ma zasięg twój telefon komórkowy?
  - Unikaj kuchni jako miejsca ucieczki!
- Naucz się na pamięć numerów telefonów (policja, numer alarmowy, schronisko dla kobiet, sąsiedzi, przyjaciółki).
- Gdzie jest najbliższa budka telefoniczna? Czy Twój telefon komórkowy jest gotowy do użytku? Nie zwlekaj z telefonem na policję: **110**. Numer ten jest bezpłatny.
- Poinformuj zaufane osoby o swojej sytuacji i opracuj plan i wyraźny znak na wypadek, gdybyś potrzebowała pomocy. Uzgodnij z nimi, co one mogą w takiej sytuacji zrobić.
- Powiedz swoim dzieciom, że ważne jest, aby ukryły się w bezpiecznym miejscu, jeśli ktoś jest agresywny.
- Poćwicz z dziećmi, gdzie mają szukać pomocy (numer alarmowy: 110). Powiedz im, że powinny trzymać się z daleka, jeśli dojdzie do aktów przemocy między Tobą a Twoim partnerem. Uzgodnijcie wspólnie znak, na jaki mają one wezwać pomoc i opuścić mieszkanie.



- Üben Sie mit ihnen, die Wohnung schnell und sicher zu verlassen.
- Schließen Sie gefährliche Gegenstände (Messer, Werkzeuge, Waffen etc.) weg.
- Tragen Sie keine Halstücher oder lange Halsketten, die Ihr Partner benutzen kann, um Sie zu drosseln.
- Erfinden Sie plausible Gründe, die Wohnung zu verschiedenen Zeiten tags oder abends zu verlassen, um ihn daran zu gewöhnen, dass Sie nicht immer da sind.
- Halten Sie regelmäßig Kontakt zu einer Beratungsstelle, einem Notruf oder einem Frauenhaus.
- Tragen Sie immer Kleingeld oder eine Telefonkarte (bzw. Ihr Handy) bei sich, um Hilfe zu rufen. Überprüfen Sie, ob Ihr Handy überall in Ihrer Wohnung funktioniert.

### Wenn Sie sich vorbereiten, Ihren Partner zu verlassen

- Sammeln Sie alle Beweise körperlicher Misshandlungen wie Fotos und Atteste und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf (bei Freundin, Nachbarin, Anwältin/Anwalt).
- Finden Sie heraus, wo es Hilfe gibt; erzählen Sie anderen, was Ihr Partner mit Ihnen macht. Sie brauchen sich für die erlittene Gewalt nicht zu schämen.
- Wenn Sie verletzt sind, suchen Sie eine/n Ärztin/Arzt auf (am Wochenende: Notdienst) und berichten Sie genau, was geschehen ist. Lassen Sie Ihren Besuch und Ihre Verletzungen attestieren.
- Planen Sie mit Ihren Kindern und finden Sie einen sicheren Platz für sie (z. B. ein abschließbares Zimmer oder besser bei einem Freund oder Nachbarn, wo sie Hilfe holen können). Versichern Sie ihnen, dass es ihre Aufgabe ist, sich selbst in Sicherheit zu bringen und nicht, Sie zu beschützen.
- Führen Sie ein Tagebuch über alle Gewalttätigkeiten und notieren Sie die Daten, Vorfälle, Drohungen und mögliche Zeugen.
- Nehmen Sie Kontakt zum nächstgelegenen Frauenhaus oder zu einer Beratungsstelle auf und lassen Sie sich über Ihre rechtlichen und sonstigen Möglichkeiten informieren, bevor eine Krise eintritt.
- Heben Sie alle wichtigen Telefonnummern und Dokumente an einer Stelle auf, so dass Sie sie bei einer plötzlichen Flucht mitnehmen können, ohne lange zu suchen.
- Bringen Sie einen Satz Kleidung für sich und Ihre Kinder zu einer vertrauten Person.
- Versuchen Sie, Geld beiseite zu legen oder bitten Sie vertraute Personen, Geld für Sie zu verwahren.
- Richten Sie sich ein eigenes Konto bei einer anderen Bank ein.
- Überlegen Sie, wie Sie reagieren, wenn Ihr Partner von Ihren Trennungsplänen erfährt.
- Sie können die Polizei bitten, Sie zu beschützen, wenn Sie Ihren gewalttätigen Partner verlassen wollen.



- Poćwicz z nimi, jak szybko i bezpiecznie opuścić mieszkanie.
- Zamknij na klucz niebezpieczne przedmioty (noże, narzędzia, broń itp.).
- Nie noś żadnych apaszek ani łańcuszków/wisiorków na szyi, ponieważ Twój partner może ich użyć do duszenia Ciebie.
- Wymyśl przekonujące powody do wyjścia z mieszkania zarówno w dzień, jak i w nocy, aby przyzwyczaić go do tego, że nie zawsze jesteś w domu.
- Utrzymuj regularny kontakt z poradnią, miejscem udzielającym pomocy, schroniskiem dla kobiet.
- Miej zawsze przy sobie drobne, kartę telefoniczną (wzgl. swój telefon komórkowy), aby móc wezwać pomoc. Sprawdź, czy twój telefon komórkowy ma zasięg w każdym miejscu w mieszkaniu.

### Jeżeli przygotowujesz się do opuszczenia swojego partnera

- Zbieraj wszystkie dowody fizycznego znęcania się nad Tobą, takie jak zdjęcia, zaświadczenia od lekarza i trzymaj je w bezpiecznym miejscu (u przyjaciółki, sąsiadki, u adwokata).
- Dowiedz się, gdzie możesz uzyskać pomoc; opowiedz innym, co Twój partner z Tobą robi. Nie musisz się wstydić, że doświadczyłaś przemocy.
- Jeżeli jesteś ranna, idź do lekarza (w weekend: na ostry dyżur) i opowiedz dokładnie, co się stało. Zadbaj o to, aby Twoja wizyta i odniesione obrażenia zostały udokumentowane.
- Zaplanuj wszystko z dziećmi i znajdź dla nich bezpieczne miejsce (np. w zamkniętym na klucz pokoju lub jeszcze lepiej u przyjaciela, czy też sąsiada, u których możesz uzyskać pomoc). Zapewnij ich, że ich zadaniem jest ukrycie się w bezpiecznym miejscu, a nie chronienie Ciebie.
- Prowadź pamiętnik i zapisuj w nim wszystkie akty przemocy, których dopuścił się Twój partner, notując przy nich datę, rodzaj, użyte groźby i ewentualnych świadków.
- Nawiąż kontakt ze schroniskiem dla kobiet w Twojej okolicy lub poradnią i poproś o wszelkie informacje na temat Twoich prawnych i innych możliwości postępowania, zanim nastąpi kryzys.
- Trzymaj wszystkie ważne numery telefonów i dokumenty w jednym miejscu, abyś w razie ucieczki mogła je zabrać ze sobą bez długiego szukania.
- Zanieś do zaufanej osoby trochę ubrań dla Ciebie i Twoich dzieci.
- Spóbuć odłożyć trochę pieniędzy lub poproś zaufaną osobę o przechowanie pieniędzy dla Ciebie.
- Załóż dla siebie konto w innym banku.
- Zastanów się, jak zareagować, kiedy Twój partner dowie się, że zamierzasz się z nim rozstać.
- Kiedy będziesz chciała opuścić swojego stosującego przemoc partnera, możesz dla swojej ochrony zwrócić się o pomoc na policję.





## Nachdem Sie eine Gewaltbeziehung verlassen haben

- Achten Sie darauf, nie mit dem Täter allein zu sein.
- Wenn Sie sich unterwegs vom Täter bedroht fühlen, sprechen Sie Passanten direkt mit der Bitte um Hilfe an. Etwa: „Sie, der Herr im grauen Mantel, ich werde bedroht, bitte rufen Sie die Polizei.“

## Wenn Sie in einer neuen Wohnung leben

Sichern Sie Ihre Wohnung gegen Einbruch – achten Sie auf Schutzvorrichtungen wie Gegensprechanlage, Sicherheitsschloss, Spion, Beleuchtung, Bewegungsmelder. Die Polizei berät Sie.

- Machen Sie Ihre neuen Nachbarn auf Ihre Situation aufmerksam und bitten Sie sie, die Polizei zu rufen, wenn es gefährlich wird.
- Seien Sie sehr vorsichtig, wem Sie Ihre neue Adresse und Telefonnummer mitteilen; Sie können bei der Anmeldung Ihrer neuen Adresse beim Einwohnermeldeamt verlangen, dass Ihre Adresse nicht herausgegeben wird. Für die gemeinsamen Kinder müssen Sie die Geheimhaltung der Adresse ggf. gerichtlich beantragen.
- Überlegen Sie sich, ein Postfach zu mieten oder die Adresse einer Person Ihres Vertrauens als Postanschrift zu nutzen.
- Informieren Sie Kolleginnen und Kollegen an Ihrer Arbeitsstelle und lassen Sie Anrufe für Sie, wenn möglich, nur über die Zentrale gehen.
- Wenn möglich, kommen Sie nicht jeden Tag zur gleichen Zeit zur Arbeit bzw. gehen nicht regelmäßig zur gleichen Zeit nach Hause. Richten Sie Ihr Kommen und Gehen so ein, dass immer viele Menschen anwesend sind.
- Informieren Sie die Schule Ihrer Kinder; erwägen Sie, sie evtl. in eine andere Schule zu geben.
- Sagen Sie den Personen, die Ihre Kinder betreuen, wer sie abholen darf und wer nicht.
- Ändern Sie Ihre regelmäßigen Termine, von denen der Täter weiß.
- Kaufen Sie nicht in den gewohnten Geschäften ein. Besuchen Sie andere soziale Treffpunkte und achten Sie darauf, nicht alleine zu sein.
- Rufen Sie die Telefongesellschaft an und fordern Sie eine Anrufer-Identifizierung. Verlangen Sie außerdem eine Rufnummernunterdrückung Ihrer eigenen Telefonnummer, so dass weder Ihr Gesprächspartner noch sonst jemand Ihre neue, unregistrierte Telefonnummer herausfinden kann.
- Weisen Sie Vertragspartner (Strom, Wasser etc.) darauf hin, dass Ihre Adresse geheim bleiben muss!



## Kiedy już opuściłaś swojego partnera

- Pamiętaj, aby nigdy nie przebywać ze sprawcą sam na sam.
- Będąc na mieście zwróć się bezpośrednio do jednego z przechodniów: „Panie w szarym płaszczu, czuję się zagrożona, proszę zadzwonić na policję.“

## Kiedy mieszkasz w nowym mieszkaniu

Pamiętaj o zabezpieczeniu mieszkania przed włamaniem - zwróć uwagę na urządzenia ochronne takie jak domofon, zamek zatraskowy, wizjer, oświetlenie, czujnik ruchu. Policja może Ci doradzić w tej kwestii.

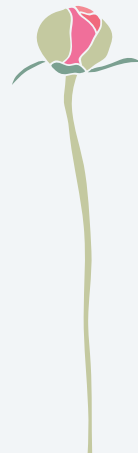
- Opowiedz nowym sąsiadom o swojej sytuacji i poproś, aby zadzwonili na policję, jeśli dojdzie do niebezpiecznej sytuacji.
- Bądź ostrożna, komu dajesz swój numer telefonu, czy podajesz adres; zgłaszając zmianę miejsca zamieszkania w urzędzie meldunkowym możesz zażądać, aby Twój adres nie był wydawany. Jeśli chodzi o wspólne dzieci, wniosek o utajenie adresu należy ewentualnie złożyć w sądzie.
- Pomyśl o wynajęciu skrytki pocztowej lub korzystaniu z adresu pocztowego zaufanej osoby.
- Poinformuj kolegów i koleżanki z pracy i jeżeli to możliwe zadbaj o to, aby połączenia telefoniczne skierowane do Ciebie przechodziły wyłącznie przez centralę.
- Jeżeli to możliwe nie przychodź codziennie do pracy na tę samą godzinę wzgl. nie wychodź z pracy do domu zawsze o tej samej porze. Postaraj się przychodzić do pracy i z niej wychodzić, kiedy obecnych jest dużo ludzi.
- Poinformuj szkołę swoich dzieci; zastanów się, czy ewentualnie nie przenieść dzieci do innej szkoły.
- Powiedz osobom, które sprawują opiekę nad Twoimi dziećmi, kto ma prawo je odbierać, a kto nie.
- Zmień rozkład swojego dnia, jeżeli sprawca go zna.
- Nie rób zakupów w tych samych sklepach. Staraj się odwiedzać inne miejsca spotkań towarzyskich i uważaj, aby nie chodzić tam w pojedynkę.
- Zadzwon do swojego operatora i zażądaj identyfikacji osoby telefonującej. Oprócz tego postaraj się o zastrzeżenie własnego numeru, aby ani Twój rozmówca telefoniczny, ani nikt inny nie poznał Twojego numeru.
- Poinformuj wodociągi, czy też elektrownię, że Twój adres musi pozostać utajony!



## Wenn Sie eine Wohnungszuweisung und Schutzanordnungen durchgesetzt haben und Sie in Ihrer alten Wohnung bleiben

- Lesen Sie unter „Wenn Sie in einer neuen Wohnung“ leben nach – vieles gilt auch für den Fall, dass der Täter gehen muss.
- Wechseln Sie die Schlösser aus (evtl. in Absprache mit Vermieter) und lassen Sie Ihre Telefonnummer ändern.
- Geben Sie eine Kopie der Schutzanordnungen dem Kindergarten/der Schule und der nächsten Polizeidienststelle.
- Informieren Sie Schulen, Freundinnen und Freunde, Nachbarschaft und Ihre Arbeitsstelle, dass Sie eine Wohnungszuweisung und Schutzanordnungen durchgesetzt haben.
- Rufen Sie bei Verstößen sofort die Polizei
- Informieren Sie Ihre Kinder über die Wohnungszuweisung und die Schutzanordnungen und erklären Sie ihnen entsprechend ihrem Alter die Bedeutung.

30



## Jeżeli uzyskałaś zgodę na przydzielenie mieszkania oraz nakazy ochrony i zostajesz w swoim starym mieszkaniu

- Przeczytaj akapit „Kiedy mieszkasz w nowym mieszkaniu” - wiele informacji dotyczy również sytuacji, w której sprawca musi opuścić mieszkanie.
- Wymień zamki w drzwiach (ewentualnie uzgodnij to z wynajmującym lokal) i zmień swój numer telefonu.
- Przedłóż kopię nakazów ochrony w przedszkolu/szkole i na najbliższym komisariacie.
- Poinformuj szkoły, przyjaciółki i przyjaciół, sąsiadów i swoje miejsce pracy, że uzyskałaś zgodę na przydzielenie mieszkania i nakazy ochrony.
- W przypadku naruszeń, dzwoń od razu na policję.
- Poinformuj swoje dzieci o przydzieleniu mieszkania oraz nakazach ochrony i wyjaśnij im adekwatnie do wieku, co to oznacza.

31



## Trennung/Scheidung in Familien mit Kindern nach der „Warendorfer Praxis“

Dieses Verfahren wird im Kreis Warendorf in Fällen einer streitigen Trennung oder Scheidung, in denen es um das Sorge- und/oder Umgangsrecht des/r gemeinsamen Kindes/r geht, angewendet.

Ziel ist es, eine Einigung der Eltern schnell und möglichst ohne ein belastendes Gerichtsverfahren zu erarbeiten, um (wieder) gemeinschaftliche Entscheidungen und Absprachen für die Kinder treffen zu können. Gelingt dies außergerichtlich (noch) nicht, folgt auch das Gerichtsverfahren besonderen Regeln für das Finden eines schnellen, möglichst einvernehmlichen Ergebnisses.

Hierzu arbeiten Familiengerichte, Jugendämter, Beratungsstellen, Frauenhäuser, RechtsanwältInnen und Verfahrensbeistände eng zusammen.

Die Warendorfer Praxis kommt in Fällen häuslicher Gewalt/Kindeswohlgefährdung nur eingeschränkt zur Anwendung. Sie können sich auf die eigens entwickelten Standards (sog. Leitfaden Häusliche Gewalt) berufen.

Das bedeutet, in Fällen von häuslicher Gewalt sind Sorgerechts- und Umgangsregelungen vom Gebot des Einvernehmens ausgenommen. Einer gemeinsamen Beratung oder Mediation müssen Sie nicht zustimmen. Sicherheit der von Gewalt Betroffenen und Kindeswohl haben Vorrang.

Bei erheblichem Verdacht einer Kindeswohlgefährdung dürfen Umgangskontakte der Kinder mit dem Gewalthandelnden grundsätzlich nur in begleiteter Form stattfinden. Der Umgang kann unterbrochen oder zeitweise ausgesetzt werden, wenn der Gewalthandelnde weiter Gewalt ausübt oder mit der Anwendung von Gewalt droht.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Frauenberatungsstellen, den Frauenhäusern, den Jugendämtern und den Amtsgerichten im Kreis Warendorf.

## Separacja / rozwód w rodzinach z dziećmi zgodnie z „Warendorfer Praxis“

Powiat Warendorf oferuje procedurę tę dla rodzin w sytuacjach spornych w związku z rozstaniem albo rozwodem w przypadkach, w których chodzi o prawo do opieki nad wspólnym/wspólnymi dzieckiem/dziećmi i/lub prawo do kontaktów z dzieckiem/dziećmi.

Celem jest wypracowanie ugody między rodzicami szybko i bez przeprowadzenia uciążliwego postępowania sądowego, aby (ponownie) możliwe było wspólne podejmowanie decyzji i osiąganie porozumień dotyczących dzieci. Jeżeli (nadal) nie udaje się tego osiągnąć pozasądowo, wówczas miejsce ma postępowanie sądowe o szczególnych zasadach, którego celem jest znalezienie szybkiego i zgodnego rozwiązania.

Sądy rodzinne, urzędy ds. młodzieży, poradnie, adwokaci i kuratorzy współpracują ściśle ze sobą.

W przypadku przemocy domowej/zagrożenia dobra dziecka procedura Warendorf wykorzystywana jest tylko częściowo. Możesz się powołać na specjalnie stworzone normy (tzw. wytyczne w przypadku przemocy domowej).

Oznacza to, że w przypadkach, które dotknięte są przemocą domową, nakaz do zawarcia porozumienia nie dotyczy prawa do opieki nad dzieckiem i prawa do kontaktów z dzieckiem. Nie musisz się godzić na wspólne skorzystanie z porady, czy też mediację. Bezpieczeństwo osób dotkniętych przemocą i dobro dziecka są najważniejsze.

Przy uzasadnionym podejrzeniu zagrożenia dobra dziecka jego kontakt z osobą stosującą przemoc powinien być możliwy tylko w towarzystwie innych osób. Kontakty mogą zostać zawieszony lub na pewien czas nawet wstrzymane, jeżeli osoba stosująca przemoc jest nadal brutalna lub grozi użyciem przemocy.

Więcej informacji uzyskasz w poradniach i schroniskach dla kobiet, urzędach ds. młodzieży i sądach rejonowych powiatu Warendorf.



## Das Strafverfahren in Fällen häuslicher Gewalt

(vgl.: Ihr Recht bei häuslicher Gewalt – Broschüre der Berliner Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt)

Es gibt keinen eigenen Straftatbestand „häusliche Gewalt“. Häusliche Gewalt umfasst viele einzelne Straftatbestände wie Beleidigung, Bedrohung, Nötigung, Körperverletzung, sexuellen Missbrauch und Vergewaltigung.

Das Strafverfahren gliedert sich in das Ermittlungsverfahren der Strafverfolgungsbehörden (Polizei, Staatsanwaltschaft) und den Gerichtsprozess.

Das Ermittlungsverfahren beginnt mit einer Strafanzeige, die Sie selbst, die Polizei u. a. stellen können.

Sowohl im Ermittlungsverfahren als auch in einem möglichen gerichtlichen Verfahren werden Sie in der Regel als Zeugin zu einer Aussage geladen.

Sie können sich dabei von Vertrauenspersonen und/oder einem/einer Rechtsanwalt/wältin begleiten lassen.

Sie haben ein Zeugnisverweigerungsrecht, wenn Sie mit dem Täter verwandt, verlobt, verheiratet, geschieden oder verschwägert sind. D. h., Sie können jederzeit sagen: „Ich möchte nicht aussagen“.

Das Ermittlungsverfahren kann mit einer Einstellung des Verfahrens enden, wenn die Beweislage nicht ausreichend ist. Der Täter kann in einem Gerichtsverfahren auch ohne öffentliche Hauptverhandlung durch einen sogenannten Strafbefehl zu einer Geld- oder Bewährungsstrafe verurteilt werden. Legt der Täter hiergegen Einspruch ein oder wird eine Anklage durch das Gericht zugelassen, kommt es zur Hauptverhandlung bei Gericht.

Wenn Sie das Opfer häuslicher Gewalt des Angeklagten sind, können Sie über Ihren Rechtsanwalt/Ihre Rechtsanwältin beantragen, als Nebenklägerin zugelassen zu werden. Dann können Sie in der Verhandlung eigene Straf- und Beweisanträge stellen sowie ggf. bereits hier Schadensersatz- und Schmerzensgeldansprüche geltend machen.

Das Gericht beendet das Verfahren auf Grund des Ergebnisses der Beweisaufnahme in einer öffentlichen Hauptverhandlung, zu der Sie in der Regel als Zeugin – als Nebenklägerin in jedem Falle – geladen werden, entweder mit der Verhängung einer Geldstrafe oder einer Freiheitsstrafe oder es erlässt – z. B. aus Mangel an Beweisen oder im Zweifel für den Angeklagten – einen Freispruch.

Werden Sie nach Erstattung der Anzeige erneut geschlagen, erpresst und/oder bedroht, teilen Sie dies umgehend Ihrer Rechtsanwältin/Ihrem Rechtsanwalt und der Polizei mit. Hat das Familiengericht auf Ihren Antrag hin bereits Gewaltschutzanordnungen erlassen, erfüllt die Zuwiderhandlung hiergegen einen eigenen Straftatbestand nach dem Gewaltschutzgesetz.

## Postępowanie karne w sprawach dotyczących przemocy w rodzinie

(por.: Twoje prawa w przypadku przemocy domowej – broszura berlińskiego punktu interwencyjnego dotycząca przemocy domowej)

Nie ma osobnych znamion czynu zabronionego jakim jest „przemoc domowa“. Przemoc domowa obejmuje bowiem wiele poszczególnych znamion czynu zabronionego jakimi są zniewaga, groźby, wymuszenie, uszkodzenie ciała, wykorzystanie seksualne lub gwałt.

Postępowanie karne dzieli się na postępowanie przygotowawcze organów ścigania (policji, prokuratury) oraz proces sądowy.

Postępowanie przygotowawcze rozpoczyna się od złożenia przez Ciebie, policję i in. doniesienia o przestępstwie.

Zarówno w postępowaniu przygotowawczym, jak również w ewentualnym postępowaniu sądowym z reguły zostaniesz wezwana na świadka.

W takiej sytuacji może Ci towarzyszyć ktoś zaufany i/lub adwokat.

Jeżeli jesteś spokrewniona ze sprawcą, z nim zaręczona, pozostajesz z nim w związku małżeńskim, jesteś z nim rozwiedziona lub spowinowacona, wówczas przysługuje Ci prawo do odmowy składania zeznań, a to oznacza, że w każdej chwili możesz powiedzieć: „Nie chcę zeznawać“.

Postępowanie przygotowawcze może zakończyć się umorzeniem postępowania, jeżeli sytuacja dowodowa jest niewystarczająca. W postępowaniu sądowym, również bez publicznej rozprawy głównej sprawca może zostać skazany na karę pieniężną lub karę w zawieszeniu za pomocą tzw. nakazu karnego. W sytuacji, gdy sprawca wniesie sprzeciw lub oskarżenie zostanie dopuszczone przez sąd, wówczas dochodzi do rozprawy głównej przed sądem.

Jeżeli jesteś ofiarą przemocy domowej oskarżonego, wówczas możesz wnieść przez adwokata wniosek o dopuszczenie siebie w roli oskarżyciela posiłkowego. Wtedy podczas rozprawy możesz sama wносить wnioski i zgłaszać własne wnioski dowodowe, czy też już wtedy ewentualnie dochodzić roszczeń odszkodowawczych i o zadośćuczynienie za poniesione krzywdy.

Sąd kończy postępowanie na podstawie wyników postępowania dowodowego podczas publicznej rozprawy głównej, na którą z reguły – w roli oskarżyciela posiłkowego na pewno – zostaniesz wezwana jako świadek, wymierzając zazwyczaj karę pieniężną, karę pozbawienia wolności lub uniewinniając oskarżonego – np. ze względu na brak dowodów lub wątpliwości co do winy oskarżonego.

Jeżeli po złożeniu doniesienia zostaniesz ponownie pobita, szantażowana i/lub sprawca będzie Ci groził, poinformuj o tym niezwłocznie swojego adwokata i policję. W przypadku, gdy sąd rodzinny wydał już na Twój wniosek nakazy ochronne, wówczas zgodnie z niemiecką ustawą o ochronie przed przemocą ich naruszenie spełnia znamiona czynu zabronionego.





## Wo erhalten Sie Unterstützung und Beratung?

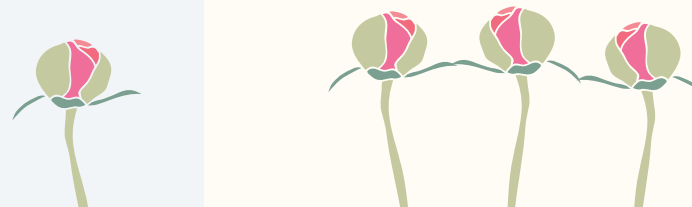
Viele verschiedene Einrichtungen in Ihrer Nähe bieten Ihnen in Ihrer konkreten Situation Unterstützung und Hilfe an:

- **Frauenberatungsstellen** sind auf verschiedene Formen von Gewalt (Misshandlung, Vergewaltigung, sexueller Missbrauch usw.) spezialisiert. Sie unterstützen, beraten und informieren. Die Gespräche sind kostenlos und vertraulich. Die Einrichtungen haben offene Sprechstunden. Es empfiehlt sich aber, telefonisch einen Termin zu vereinbaren, damit die Beraterin ausreichend Zeit hat.
  - **Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte** sind für Ihre rechtliche Beratung zuständig. Fachanwältinnen und Fachanwälte für Familienrecht sind auf Rechtsfragen von Trennung und Scheidung spezialisiert. Einige haben auch den Schwerpunkt Ausländerrecht.
  - **Ärztinnen und Ärzte** können Ihnen bei der Bewältigung der gesundheitlichen Folgen der Gewalt helfen. Sie haben eine Verpflichtung, alles, was Sie erfahren, für sich zu behalten.
  - **Gleichstellungsbeauftragte** können Sie an geeignete Einrichtungen vor Ort weitervermitteln.
  - **Jugendämter** bieten Beratung und Unterstützung bei Familien- und Erziehungsproblemen, insbesondere bei Sorgerecht und Umgangsregelungen.
  - **Beratungsstellen für Familien, Kinder und Jugendliche** bieten neben Beratung bei Familien- und Erziehungsproblemen oftmals auch therapeutische Hilfen für Kinder und Jugendliche an.
- Darüberhinaus
- **Das Bundeshilfetelefon** bietet unter Nummer **08000 116 016** bundesweit telefonisch vertraulich, kostenfrei und rund um die Uhr Hilfe und Unterstützung. Die Beratung ist mehrsprachig.

## Gdzie można uzyskać wsparcie i poradę?

Wiele instytucji w Twojej okolicy oferuje w Twojej konkretnej sytuacji wsparcie i pomoc:

- **Poradnie dla kobiet** są wyspecjalizowane w różnych formach przemocy (maltretowanie, gwałt, wykorzystanie seksualne itd.). To one wspierają, doradzają i informują. Rozmowy są bezpłatne i poufne. Instytucje te oferują konsultacje bez wcześniejszych terminów. Zaleca się jednak, aby termin uzgodnić telefonicznie, aby pracowniczka socjalna miała wystarczająco czasu.
  - **Adwokaci** są odpowiedzialni za doradztwo prawne. Adwokaci specjalizujący się w prawie rodzinnym zajmują się kwestiami związanymi z rozstaniem i rozwodem. Niektórzy specjalizują się również w prawie o cudzoziemcach.
  - **Lekarze** mogą Ci pomóc w zwalczeniu zdrowotnych skutków przemocy. Obowiązuje ich tajemnica lekarska, tak więc wszystko, czego się dowiedzą, zachowają dla siebie.
  - **Pełnomocnicy do spraw równouprawnienia** mogą pośredniczyć w znalezieniu odpowiedniej dla Ciebie instytucji na miejscu.
  - **Urzędy ds. młodzieży** oferują doradztwo i wsparcie w takich kwestiach jak problemy rodzinne i wychowawcze, a w szczególności prawo do opieki nad dzieckiem i uregulowanie prawa do kontaktów z dzieckiem.
  - **Poradnie dla rodzin, dzieci i młodzieży** oferują często oprócz doradztwa w problemach rodzinnych i wychowawczych również pomoc terapeutyczną dla dzieci i młodzieży.
- Ponadto
- **Federalny Telefon Pomocy** oferuje pod numerem **08000 116 016** na terenie całych Niemiec poufne, bezpłatne wsparcie, o każdej porze dnia i nocy. Doradztwo jest wielojęzyczne.



## Wichtige Telefonnummern im Kreis Warendorf

Nicht in jeder kreisangehörigen Stadt gibt es eine Frauenberatungsstelle oder ein Frauenhaus. Sie können bei allen angegebenen Nummern Hilfe erwarten. Bitte halten Sie Papier und Stift bereit, um sich wichtige Informationen zu notieren.

<b>Beckum</b>	<b>0 25 21 1 68 87</b>
Frauenberatungsstelle/ Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt Weststraße 25, 59269 Beckum	
<b>Warendorf</b>	<b>0 25 81 6 09 75</b>
Frauenberatungsstelle Oststraße 2, 48237 Warendorf	
<b>Telgte</b>	<b>0 25 04 51 55</b>
Frauenhaus	
<b>Warendorf</b>	<b>0 25 81 7 80 18</b>
Frauenhaus	
<b>Rechtsantragstellen für zivilrechtliche Eilanordnungen</b>	
<b>Amtsgericht Ahlen</b>	<b>0 23 82 95 10</b>
Gerichtsstraße 12, 59227 Ahlen	
<b>Amtsgericht Beckum</b>	<b>0 25 21 9 35 10</b>
Elisabethstraße 12, 59269 Beckum	
<b>Amtsgericht Warendorf</b>	<b>0 25 81 6 36 40</b>
Dr.-Lewe-Straße 22, 48203 Warendorf	
<b>Opferhilfe</b>	
<b>Opferschutzbeauftragte</b>	<b>0 25 81 60 00</b>
der Kreispolizei Warendorf	
Weißer Ring	<a href="http://warendorf-nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de">warendorf-nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de</a>
<b>Fachstelle gegen sexuellen Missbrauch, Gewalt und Vernachlässigung an Kindern</b>	<b>0 23 82 89 31 28</b>
Südstraße 3–5, 59227 Ahlen	

## Ważne numery telefonów w powiecie Warendorf

Nie w każdym mieście powiatowym są poradnie lub schroniska dla kobiet. Pod każdym z podanych poniżej numerów telefonu uzyskasz pomoc. Przygotuj coś do pisania i kartkę papieru, abyś mogła zanotować najważniejsze informacje.

<b>Beckum</b>	<b>0 25 21 1 68 87</b>
Poradnia dla kobiet/specjalizująca się w pomocy w związku z przemocą na tle seksualnym Weststraße 25, 59269 Beckum	
<b>Warendorf</b>	<b>0 25 81 6 09 75</b>
Poradnia dla kobiet Oststraße 2, 48237 Warendorf	
<b>Telgte</b>	<b>0 25 04 51 55</b>
Schronisko dla kobiet	
<b>Warendorf</b>	<b>0 25 81 7 80 18</b>
Schronisko dla kobiet	
<b>Miejsce składania wniosków prawnych w związku z cywilnoprawnymi nakazami pilnymi</b>	
<b>Amtsgericht Ahlen</b>	<b>0 23 82 95 10</b>
Sąd Rejonowy w Beckum Gerichtsstraße 12, 59227 Ahlen	
<b>Amtsgericht Beckum</b>	<b>0 25 21 9 35 10</b>
Sąd Rejonowy w Beckum Elisabethstraße 12, 59269 Beckum	
<b>Amtsgericht Warendorf</b>	<b>0 25 81 6 36 40</b>
Sąd Rejonowy w Warendorf Dr.-Lewe-Straße 22, 48203 Warendorf	
<b>Pomoc dla ofiar</b>	
<b>Pełnomocnik policyjny</b>	<b>0 25 81 60 00</b>
ds. ochrony ofiar powiatu Warendorf	
Organizacja Weißer Ring	<a href="http://warendorf-nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de">warendorf-nrw-westfalen-lippe.weisser-ring.de</a>
<b>Poradnia specjalizująca się w pomocy w związku z wykorzystaniem seksualnym, przemocą, zaniedbaniem dzieci</b>	<b>0 23 82 89 31 28</b>
Südstraße 3–5, 59227 Ahlen	





### **Verantwortlich**

Frauen helfen Frauen Beckum e. V.  
Frauenberatungsstelle  
Weststraße 25  
59269 Beckum

Dezember 2020

### **Gestaltung**

Tina Dähn, Münster

gefördert vom:

Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Diese Broschüre basiert in vielen Teilen auf dem Ratgeber „Ohne Gewalt leben – Sie haben ein Recht darauf!“, herausgegeben vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit. Diese Auszüge dürfen mit freundlicher Genehmigung der Herausgeberin verwendet werden.