

STALKING. JAK ROZPOZNAĆ. JAK SIĘ BRONIĆ.

Czy są przez Ciebie traktowane jako **NIEPOŻĄDANE** oraz **NATRĘTNE**?

Czy budzą u Ciebie **NIEPOKÓJ** lub **STRACH**?

Czy są próbą **NAWIĄZANIA** z Tobą **KONTAKTU** lub stworzenia, odbudowania, narzucenia związku?

Czy zachowania osób z Twojego otoczenia mają **POWTARZALNY CHARAKTER**?

Jeżeli odpowiedziałas/łeś twierdząco na powyższe pytania, oznacza to, że możesz być ofiarą stalkingu!



Działania stalkera mogą przybierać następujące formy:

DZIAŁANIA BEZPOŚREDNIO NAKIEROWANE NA OFIARĘ:

- Śledzenie i podglądanie ofiary,
- Pokazywanie się ofierze kiedy się tego nie spodziewa lub nie chce,
- Oczekiwanie na ofiarę w okolicach domu, szkoły czy miejsca pracy,
- Składanie w imieniu ofiary zamówień np. przesyłek pocztowych,
- Zamieszczanie zdjęć w miejscu publicznym,
- Rozpowszechnianie oszczerstw, kłamstw, plotek,
- Użycie groźby lub szantażu,
- Pozostawianie wiadomości pod drzwiami,
- Dotykanie, chwytanie, przytulanie się, całowanie,
- Dręczenie zwierzęcia ofiary,
- Użycie przemocy,



- Zgwałcenie lub jego usiłowanie,
- Wszelkie inne działania mające na celu kontrolowanie i przestraszenie ofiary.

ZWIĄZANE Z MIENIEM OFIARY:

- Zniszczenie domu, samochodu, lub innego mienia należącego do ofiary,
- Zamawianie na koszt ofiary niechcianych towarów i usług,
- Kradzieże rzeczy należących do ofiary,
- Wysłanie niechcianych: prezentów, listów, karteczek,
- Grzebanie w śmieciach ofiary.

PRZY WYKORZYSTANIU OSÓB TRZECICH LUB GODZĄCE W OSOBY TRZECIE:

- Napadnięcie na członka rodziny lub przyjaciół lub jego usiłowanie,
- Włamanie do domu lub samochodu przyjaciół lub członków rodziny,
- Nawiązywanie kontaktów za pomocą osoby trzeciej, wypytywanie znajomych,
- Groźenie lub zaczepianie rodziny, przyjaciół.

PRZY WYKORZYSTANIU NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII:

- Częste, głucho lub obsceniczne telefony,
- Wysłanie licznych sms-ów, e-maili także z wirusami,
- Zamieszczanie zdjęć i komentarzy w internecie,
- Robienie ofierze zdjęć bez jej zgody,
- Wykorzystywanie nowoczesnych technologii takich jak GPS czy ukrytych kamer do namierzania osób,



- Podszycanie się pod ofiarę na czatach, forach i portalach społecznościowych,
- Sprawowanie kontroli nad telefonem i komputerem ofiary, niszczenie danych lub zmienianie ich treści,
- Zbieranie informacji umieszczonych przez ofiarę i na jej temat w sieci w celu dręczenia jej zarówno w internecie, jak i w rzeczywistości.



Stalking i inne formy przemocy emocjonalnej

Nękanie na tle emocjonalnym to nie tylko *stalking*, czyli uporczywe nękanie. *Stalking* ma wiele punktów wspólnych z takimi czynami jak: przemoc domowa, *mobbing* (nękanie w środowisku pracy) czy *bullying* (przemoc szkolna). Sprawców *mobbingu* czy *bullyingu* można niekiedy oskarżyć o uporczywe nękanie.

Stalking to forma psychicznej napaści, w której sprawca w sposób powtarzalny i niepożądany przez ofiarę, burząc jej spokój, wdiera się do sfery prywatności tejże osoby, z którą nic go nie łączy (albo już nie łączy) z pobudek wskazujących na uczuciowe podłoże działań.

Mobbing jest czymś więcej niż niesprawiedliwym traktowaniem czy złośliwą plotką w miejscu pracy. Jest to rodzaj terroru psychicznego. Trwa wiele miesięcy. To nieetyczne i irracjonalne działanie, polegające na długotrwałym i bezpodstawnym dręczeniu pracownika przez przełożonych lub współpracowników. Jest to poddawanie ofiary przemocy ekonomicznej, psychicznej i społecznej w celu zastraszenia, upokorzenia i ograniczenia jej zdolności obrony. To zjawisko odczuwane subiektywnie, ale dające się potwierdzić obiektywnie.

Molestowanie jest to niechciane zachowanie o podłożu seksualnym, które jest odbierane przez ofiarę jako takie, od którego może zależeć utrzymanie pracy, jej zdobycie czy warunki jej wykonywania (np. awans, przypisanie do projektu).

Bullying – termin, utworzony od angielskiego wyrazu *bully*, oznaczającego tyrana, osobę znęcającą się nad słabszymi, a także znęcać się, zmuszać siłą, terroryzować. Początkowo termin odnosiło do przemocy występującej wśród uczniów w

środowisku szkolnym, gdzie agresywne działania grupy ukierunkowane na jedną osobę, przypominały niektóre sytuacje, powstające w organizacji.



ELEMENTY ODRÓŻNIAJĄCE STALKING OD INNYCH FORM PRZEMOCY EMOCJONALNEJ:

- **Sprawca**- stalkerem może być każdy. W większości przypadków to człowiek, którego uczucia zostały odrzucone – były partner/partnerka. Może być nim również ktoś, kto zauważy nas na ulicy, w sklepie, może być kimś z sąsiedztwa, kimś zupełnie nieznanym czy kimś, z kim połączył nas jednorazowy kontakt zawodowy.
- **Ofiara**- nie ma żadnej reguły, która wyjaśniałaby, kto najczęściej staje się ofiarą stalkingu. Przy każdej z pozostałych form przemocy emocjonalnej istnieje możliwość wskazania grupy, której problem dotyczy. Każdy z nas może spotkać się z poczuciem przedłużającej się, niechcianej znajomości.
- **Sposób działania**- najczęściej stalkerem okazuje się być osoba, której uczucia zostały zranione czy odrzucone, z czym nie potrafi sobie poradzić i zaczyna stosować formy psychicznej napaści. Należy też pamiętać, że stalkerem może być osoba, z którą nie jesteśmy związani żadnymi relacjami, ani o charakterze prywatnym, ani pracowniczym. Może to być osoba nieznaną, bądź z dalszego kręgu znajomych, która kierując się uczuciowym podłożem działań, zaczyna ingerować w sferę prywatności ofiary.
- **Cel działania**- stalker poprzez maksymalne zintensyfikowanie kontaktu z ofiarą, może chcieć zdobyć jej uczucie, czy zmusić do ponownego wejścia w relację, która wcześniej została przez ofiarę zerwana. Często może nawet nie zdawać sobie sprawy, że jego obłądnie wykonywane czynności wywołują w kimś niepokój, ponieważ w jego odczuciu, zabiega o drugą osobę w imię miłości. Co innego, kiedy stalker działa w ramach zemsty, podejmując coraz bardziej niebezpieczne działania względem ofiary. Nie można więc ignorować sygnałów, które wydają nam się

niepokojące i budzące strach, nawet jeśli są wysyłane przez człowieka, który był nam szczególnie bliski.

- **Efekt prześladowania**- aktywność stalkera wpędza ofiarę w poczucie lęku, niepokoju, czasami nawet obawy o własne życie i zdrowie. Ofiara przestaje się czuć pewnie niezależnie od sytuacji w jakiej się znajduje. Poczucie zagrożenia, pozbawienia prywatności, bycia obserwowanym towarzyszyć może właściwie na każdym kroku. Zmusza to więc ofiarę do zmiany pewnych przyzwyczajzeń, aby zmylić sprawcę i utrudnić mu namierzenie ofiary i kontakt z nią.
- **Charakterystyczne zachowania**- tylko dla sprawców stalkingu typowe jest obsesyjne szukanie kontaktu z ofiarą poprzez uporczywe smsy, e-maile, telefony, śledzenie, obserwowanie miejsca zamieszkania, kontaktowanie się przez osoby trzecie, kradzież rzeczy należących do ofiary, włamania do domu czy napaść na rodzinę i przyjaciół ofiary. Poczucie osaczenia, które rośnie wraz z kolejnymi podejmowanymi przez sprawcę próbami kontaktu, wpływa na postrzeganie przez ofiarę otoczenia. Staje się ona nieufna, wycofana, podejrzliwa.

POLSKIE REGULACJE PRAWNE DOTYCZĄCE STALKINGU



Kodeks karny:

Art. 190a [Uporczywe nękanie] § 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek lub inne jej dane osobowe w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

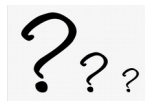
Kodeks wykroczeń:

Art. 107 Kto w celu dokuczenia innej osobie złośliwie wprowadza ją w błąd lub w inny sposób złośliwie niepokoi, podlega karze ograniczenia wolności, grzywny do 1 500 złotych albo karze nagany.

Kim jest stalker?

Sprawcy nękania emocjonalnego to bardzo różne typy osób. Może to być zarówno były partner, który kilka tygodni po rozstaniu będzie usiłował przekonać Cię do powrotu, koleżanka, która się skrycie w Tobie podkochuje czy sąsiad, z którym jesteś w konflikcie. Najczęściej prześladowcy działają kilka tygodni czy miesięcy. W nielicznych, ale najgroźniejszych przypadkach stalkerami są osoby chore psychicznie, o dużych zaburzeniach osobowości, które mogą być dla ofiary śmiertelnie niebezpieczne.

KIM SĄ STALKERZY?



Płeć/ wiek

- W przeważającej części sprawcami tego przestępstwa są mężczyźni;
- Zwykle stalker ma od 20 do 40 lat.



Cechy społeczne:

- Nie przyjmują do wiadomości odmowy kontaktu;
- W wielu przypadkach są osobami bezrobotnymi, gdyż ich zachowanie wymaga posiadania dużo wolnego czasu;
- Są bardziej inteligentni niż sprawcy innych przestępstw;
- Niejednokrotnie ich poziom wykształcenia jest wyższy niż u osób dokonujących przestępstw innego typu;

- Odczuwają potrzebę dominowania nad ofiarą;
- Wykorzystują zasoby internetowe;
- W konsekwencji odrzucenia uczuć pragną zemsty;
- Często są to osoby, które nie usamodzielniały się pod względem finansowym czy mieszkaniowym, np. utrzymują ich rodzice;
- Mają bardzo niskie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania trwałych relacji interpersonalnych;
- Cechuje ich często egocentryzm i egoizm;
- Swoją wybrankę/wybrankę traktują przedmiotowo;
- Mają niski poziom kompetencji społecznych;
- Błędnie interpretują zachowania innych ludzi;
- Charakteryzuje ich wysoka impulsywność i niska tolerancja na porażki, co powoduje, że dopuszczając się nierzadko brutalnych aktów agresji w stosunku do otoczenia społecznego;
- Zmagają się z głęboką frustracją odnośnie do potrzeb emocjonalnych, ale również frustracje w realizacji planów życiowych i zawodowych;

Stopień znajomości:

- **Większość ofiar zna lub znała swego prześladowcę;**
- **Prześladowcami bardzo często są byli lub obecni partnerzy;**
- Często stalkerzy mieli kontakt z ofiarą, ale na skutek zerwania tej relacji próbują ponownie odzyskać zainteresowanie prześladowanej osoby;
- Prześladowcą może być także przyjaciółka/przyjaciel (były przyjaciel/przyjaciółka) albo kolega/koleżanka z pracy.

Trudności i zaburzenia psychiczne:

- Wykazują skłonność do uzależnień od różnych substancji;
- Mają zafałszowane poczucie własnej wartości;
- Charakteryzuje ich narcystyczny styl osobowości;
- Niejednokrotnie są to osoby o zaburzeniach typu borderline;
- Znaczna część tych, którzy zostali skazani za stalking wcześniej posiadała przeszłość kryminalną, najczęściej byli to sprawcy przemocy domowej;
- Posiadają znaczne deficyty w zakresie funkcjonowania emocjonalnego, społecznego oraz osobowościowego;
- Widoczny jest u nich brak, czy nawet niezdolność do wczucia się w stany emocjonalne partnera interakcji – deficyty empatii;
- Mają tendencję do ignorowania informacji, które zaprzeczają ich wizji świata;
- Nie przyjmują do wiadomości, że ofiara nie chce mieć z nim kontaktu;
- Oznaki serdeczności czy życzliwości interpretują, jako przyzwolenie ofiary na bliskość i aprobatę dla swych działań;



PIĘĆ TYPÓW PRZEŚLADOWCY (według Paula Mullen)

1. **NIEKOMPETENTNY KONKURENT** – osoba ta wykazuje się niskim poziomem intelektualnym, bywa niekiedy upośledzoną, dziecinna. Nie potrafi odróżnić życzliwości i miłego usposobienia rozmówcy od flirtu i zachęty do związku. Jest otwarta, bezpośrednia, nie ukrywa swojej tożsamości.
2. **POSZUKIWACZ BLISKOŚCI** – cierpiący na silne zaburzenia psychiczne, wykorzystujący rozmaite formy kontaktu z ofiarą za pomocą telefonu, internetu czy poczty.
3. **PRZEŚLADOWCA ODRZUCONY** – zalicza się do tej grupy byłych kochanków, konkubentów, małżonków, itp. Stalker nie akceptuje zakończenia znajomości,

dlatego nęka swoją ofiarę listami, e-mailami, smsami, telefonami, niekiedy ukrywając swoją tożsamość.

4. **PRZEŚLADOWCA URAŻONY** – wini swoją ofiarę za krzywdy, które mu się przydarzyły, co jest powodem nękania.
5. **PRZEŚLADOWCA DRAPIEŻNY** – czerpie satysfakcję ze zdobywania informacji na temat ofiary, z osaczania jej, zdobywania jej zaufania. Ma skłonności do sadyzmu, kontroli i dominacji. W przypadku kontaktu z ofiarą często wykorzystuje ją do zaspokojenia swoich potrzeb seksualnych. Skrajnymi przypadkami tego typu stalkerów są seryjni gwałciciele i mordercy, którzy bardzo długo pozostają w ukryciu planując swoje działania, przez co nieświadome ofiary nie szukają pomocy.



Skutki stalkingu

Stalking może przydarzyć się każdemu z nas, ale każdy może inaczej go odczuwać. Prześladowca działa na wiele sfer naszego życia.

Jeżeli ktoś uporczywie Cię nęka i sprawia, że w sferze psychicznej czujesz się bezradnie, nie lekceważ tego! Zwykłe zakłopotanie, czy drażliwość w obecnej sytuacji mogą doprowadzić do wielu poważniejszych skutków w Twoim życiu, od bezsenności, nieufności wobec ludzi nawet do myśli samobójczych i prób ich realizacji.

Stalking wywołuje w człowieku zaburzenia stresowe, ataki paniki, a nawet niekiedy zmiany w osobowości. Jeżeli w porę nie zadziałasz, Twoje zdrowie fizyczne również ulegnie pogorszeniu, będziesz zmęczona/y, ciągle niewyspana/y. Ciągły stres może wywołać skutki somatyczne, takie jak np. trzcenie czy przybieranie na wadze czy podwyższone ciśnienie. Poczucie, że nie masz wpływu na sytuację może prowadzić do depresji. Takie zjawisko ma coraz większy wpływ na Ciebie im dłużej się utrzymuje, dlatego najlepiej działaj na samym początku, aby skutki były odwracalne. Nie poddawaj się!

Twoja wydajność w pracy/szkole także może się obniżyć, coś co dawało Ci radość

przestanie być cenne, rozwiązaniem nie będą zwolnienia lekarskie, bo jest to tylko chwilowa pomoc i bardzo płytko działająca. Jeżeli pozwolisz na dalsze działania stalker'a wpłynie on na Twoje życie społeczne. Zaufanie, które zbudowałeś nagle zostanie zniszczone, zaczniesz izolować się od najbliższych, a codzienne czynności będziesz robić z niechęcią, w ostateczności będziesz musiał zmienić miejsce zamieszkania, a nawet swój wygląd. Chcesz tego? Zastanów się! Ostatnią sferą na jaką wpływa nękanie jest sfera finansowa. Nie pracujesz, nie masz za co się utrzymać, rachunek jest prosty. Twoja rodzina też na tym traci.


Pamiętaj - masz wyjście! Zgłoś się do odpowiednich osób i przede wszystkim działaj!




Porady psychologiczne dla ofiar stalkingu:

- Przede wszystkim unikaj kontaktu ze stalkerem, traktuj go jak „ducha”. Zachowuj się asertywnie, **mów stanowczo NIE!** Stanowczość i jasno sprecyzowane komunikaty często okazują się skuteczne i pomocne. Więc, **jeśli nie wyrażasz zgody na zachowanie stalkera jasno i wyraźnie mu to zakomunikuj**, powiedz: „Nie, nie chcę cię znać, nie będziemy się spotykać”. **Nie staraj się być uprzejma/y** i nie mów: „Nie będę twoją dziewczyną/chłopakiem, ale może zostaniemy kiedyś przyjaciółmi”. Stalker nie zrozumie Twojego przekazu, mówiąc „ale” dajesz mu nadzieję na coś więcej i w ten sposób nigdy nie zakończysz niechcianej znajomości.
 - **Nie pozwól, by prześladowca wzbudził w Tobie poczucie winy lub szantażował Cię** mówiąc, że coś sobie zrobi, jeśli nie wypełnisz jego woli. Stalker chce wyrzucić na Tobie presję i zmusić Cię do czegoś, na co nie wyrażasz zgody. Nie ulegaj, nie ponosisz odpowiedzialności za czyny stalkera.
 - **Zabezpiecz telefon komórkowy i stacjonarny:** po pierwsze zmień numer telefonu. Przed zmianą pod żadnym pozorem nie odbieraj starego telefonu!

Po zmianie numeru telefonu przekaż go osobie, której ufasz. Niech telefon będzie aktywny, dobrze gdy spływają na niego dowody w postaci smsów czy połączeń, ale Tobie będzie łatwiej, gdy nie będą Cię bezpośrednio niepokoić. Jeżeli zmiana numeru telefonu nie jest możliwa lub stalker zdobędzie nowy numer telefonu to **ignoruj WSZYSTKIE SMSy i połączenia od niego**. Jeśli zareagujesz nawet na co trzydziestą wiadomość, dasz mu do zrozumienia, że chcesz z nim w pewien sposób utrzymać kontakt. Ustaw też nagranie własnej poczty głosowej tak, by wygłaszała je osoba trzecia, żeby prześladowca nie mógł usłyszeć na nagraniu Twojego głosu. osoba neutralna.

- Jeżeli stalker wysyła nieustannie e-maile, podobnie jak w przypadku sms-ów lub połączeń – **ignoruj je**. Każda reakcja z Twojej strony na „zaczepekki” osoby obsesyjnie Tobą zainteresowanej sprawia, że osiąga ona swój cel, ma poczucie władzy i kontroli nad sytuacją.
- **Powiadom całą rodzinę, znajomych, najbliższe Ci osoby, że jesteś ofiarą stalkingu**, aby zapobiec plotkom, jakie być może rozsiewa stalker, chcąc Ciebie-jako ofiarę- przedstawić wobec innych w niekorzystnym świetle. To nie jest powód do wstydu. Im wcześniej ich powiadomisz, w tym większym stopniu uda Ci się zapobiec nieprzyjemnym sytuacjom. Natomiast pokazując najbliższym wszelkie dowody aktywności stalkera sprawisz, że w przypadku wszczęcia postępowania przeciwko Twojemu prześladowcy, będą oni mogli zeznawać w sprawie w charakterze świadków. 
Gdy jesteś osobą niepełnoletnią poinformuj o nękanii rodziców lub opiekunów.
- Jeżeli ignorowanie nie jest skuteczne i stalker podejmuje coraz bardziej niebezpieczne działania - **zawiadom Policję**. Każdy funkcjonariusz Policji ma bowiem obowiązek przyjąć zawiadomienie bez względu na to do jakiego komisariatu się udasz. Poproś Policję, by porozmawiała ze sprawcą i dała mu tym samym do zrozumienia: „Wiemy o wszystkim”. Jest duże

prawdopodobieństwo, że po reakcji ze strony Policji, stalker powstrzyma się od kolejnych działań.

- Nękanie (stalking) jest bezprawne i możesz się bronić. **Prawo jest po Twojej stronie**. Od 2011 roku kodeks karny definiuje przestępstwo nękania (art. 190a k.k.), dlatego jeżeli jesteś ofiarą możesz szukać pomocy na drodze postępowania sądowego. O pomoc prawną możesz się zwrócić do prawników, zwłaszcza tych, którzy specjalizują się w tym zakresie.
- Jeśli byłeś/eś wcześniej w bliskim kontakcie ze sprawcą stalkingu,  **zabezpiecz się przed ewentualnym włamaniem do Twojego domu** osoby Cię prześladowującej. Wymień zamki w drzwiach, by osoba taka nie mogła dostać się do mieszkania. Nigdy nie wiadomo, czy nie posiada ona dodatkowego kompletu kluczy. Poinformuj również sąsiadów o zaistniałej sytuacji, by gdy nie ma Cię w mieszkaniu, ktoś mógł nad nim czuwać. Jeśli masz możliwość, możesz zainstalować kamerę przed wejściem.
 - **Staraj się nie wychodzić samotnie**, spędzaj jak najwięcej czasu wśród ludzi. Spotykaj się ze znajomymi w miejscach neutralnych, gdzie przebywa dużo ludzi. Tym samym stalker nie będzie miał możliwości wyrządzenia Ci krzywdy.
 - Masz konto na portalach społecznościowych? Umieszczasz na nich zdjęcia i informacje o sobie? Jeśli tak, to uważaj, bo stalker może to wykorzystać. Wystarczy, że przerobi Twoje zdjęcie, umieszczając Cię w kompromitującej sytuacji i roześle Twoim znajomym. Najlepszym rozwiązaniem jest **jak najszybsze usunięcie zdjęć i wszelkich informacji o sobie**. Jednak likwidowanie konta w obawie przed działaniami stalkera nie jest dobrym rozwiązaniem. Wręcz przeciwnie, taki krok jest sygnałem dla sprawcy, że jego działania odnoszą efekt i z tym większym zaangażowaniem mogą być przez niego kontynuowane. Ważnym krokiem chroniącym powinno być **utworzenie bezpiecznego profilu na portalu społecznościowym**. Służy on do określenia tego, czy chcemy być dostępni dla wszystkich użytkowników sieci, czy tylko dla wybranych, których znamy i z którymi chcemy się kontaktować.



- Pamiętaj, że nie wszystkie zakładane na witrynach społecznościowych konta są prawdziwe. Zdarzają się konta fikcyjne, pod które może podszyć się stalker. Potwierdzając jego zaproszenie do listy znajomych, dasz mu wolną rękę do obserwacji, dlatego gdy wiesz, że ktoś Cię nęka **bądź czujna/y na wszelkie zaproszenia na portalach społecznościowych od osób, których nie znasz**. Stalker może również wykorzystać coraz częściej popularną tzw. kradzież tożsamości. Wówczas "złodziej tożsamości" może podszyć się pod Twój profil, bądź stworzyć osobny i wykorzystać Twoje zdjęcia i kontaktować się z Twoimi znajomymi.
- Gdy stalkerem jest np. Twój były partner/partnerka, który zna loginy i hasła do portali społecznościowych na których masz konta, skrzynek pocztowych, banku – **zmień je natychmiast**.
- Warto abyś posiadał/a kilka kont e-mailowych, służących do różnych celów. Inne do kontaktów ze znajomymi, inne do czatów, jeszcze inne do forów i portali społecznościowych. Najlepiej w cyberświecie posługuj się pseudonimem.
 - Pamiętaj o przestrzeganiu zasad etykiety oraz unikaj najbardziej swawolnych kawiarenek i grup dyskusyjnych. Uczestnicz tylko w tych czatach, w których występuje moderator.
 - **Nigdy nie udostępniaj swojego hasła, informacji o charakterze osobistym** jak np. miejsce zamieszkania czy numer telefonu.

Jak zbierać dowody przeciwko sprawcy stalkingu?

Najważniejsza zasada: **Zbieraj wszystkie dowody, które uznasz za odpowiednie**. Im więcej zgromadzisz dowodów przeciwko stalkerowi, tym większa szansa na wygranie sprawy w sądzie. W przypadku gdy liczba dowodów będzie znikoma, sąd może nie zakwalifikować działania prześladowcy jako „uporczywego nękania”. Jeżeli część zebranych przez Ciebie materiałów okaże się nieistotna, nie martw się, masz prawo do składania, dowolnych dowodów. Z całą pewnością organy ścigania poradzą sobie z selekcją otrzymanych materiałów dowodowych. Kto wie może

dzięki temu, że złożyłaś/eś więcej materiałów, nie został wyrzucony dowód, który zdecydował o winie podejrzanego.

Nie wahaj się pójść na policję i pokazać dowodów stalkingu.

Pamiętaj - nikt w internecie nie jest anonimowy. Opanuj pierwsze zdenerwowanie, nie kasuj wiadomości tylko je wydrukuj i najlepiej zostaw je w swojej skrzynce odbiorczej.

Ponieważ najczęściej stalkerzy do kontaktu z ofiarą wykorzystują nowoczesne środki komunikacji (internet, sieć komórkowa), z tego też powodu zbieranie dowodów na działanie sprawcy jest ułatwione.



Z całą pewnością **wydruk wiadomości SMS będzie bardzo przydatny**. Warto pamiętać, by nie modyfikować treści wiadomości, a ich wydruk przygotować tak, by zawierał / pokazywał numer nadawcy tych wiadomości. Tak samo możesz postąpić z wiadomościami mailowymi oraz innymi wiadomościami wysyłanymi za pomocą innych komunikatorów. Warto również do wydruku maila dołączyć wydrukowane załączniki.

Do wydruków musisz również dołączyć wiadomości czy maile pisane przez Ciebie. Szczególnie te wiadomości w których żądasz zaprzestania z Tobą kontaktu.

Pamiętaj, jeżeli w treści jakiegokolwiek wiadomości pojawią się groźby, zgłoś ten fakt natychmiast na Policję. Sprawca takiego czynu będzie odpowiadał dodatkowo za inne przestępstwo, a organy ścigania w przypadku realnego zagrożenia zapewnią ci dodatkowe środki bezpieczeństwa.

Wszystkie wydruki przechowuj w miejscu niedostępnym dla osób postronnych!!!

Wniosek o zabezpieczenie danych teleinformatycznych: ten krok wykonujemy dopiero po zgłoszeniu sprawy na Policję. W ten sposób uzyskamy billingi telefoniczne oraz adresy IP, z których otrzymywaliśmy wiadomości mailowe.

Pamięć ludzka jest zawodna, to że dzisiaj coś bardzo dobrze pamiętamy, nie oznacza że będziemy tak samo dobrze pamiętać za kilka dni, tygodni.

Jeżeli prześladowca szuka bezpośredniego kontaktu i spotka się z Tobą twarzą w twarz, warto rozejrzeć się dookoła (z zamiarem, sprawdzenia kto mógł widzieć nasze spotkanie). Na spokojnie po powrocie do domu spisujemy imiona i nazwiska tych osób.

Tak powstanie **lista świadków** (osób, które widziały Twoje spotkanie ze stalkerem). Może być bardzo przydatna podczas dalszej batalii o Twój spokój. Zapewne prokurator w fazie postępowania przygotowawczego, a sąd w fazie postępowania sądowego skorzystają ze wspomnianej listy świadków.

Ważne jest również prowadzenie dziennika i zapisywanie aktywności stalkera, w tym tzw. „głuchych telefonów”. Upewnij się, że zapisujesz takie informacje, jak godzina, data, miejsce, krótki opis tego, co się stało, kto zrobił co, wpływ jaki to miało na ciebie i szczegóły dotyczące potencjalnych świadków.

W przypadku gdy otrzymasz list, paczkę lub przesyłkę, które Twoim zdaniem pochodzą od stalkera, w miarę możliwości nie otwieraj ich i umieść je w plastikowej torbie, po czym przekaz je Policji. Jest to najlepszy sposób zachowania wszelkich odcisków palców.

Nie licz, że stalker sam zrezygnuje.

Zgłoś nękanie na policję, złóż zawiadomienie o przestępstwie wraz z wnioskiem o ściganie. Bardzo wielu stalkerów rezygnuje ze swojego działania dopiero w momencie gdy konsekwencje prawne zaczną im się wydawać realne.



Gdzie szukać pomocy?

Instytucje pomocnicze tj. Policja, NGO (organizacje pozarządowe), OPS (ośrodek pomocy społecznej) czy sądy, zawsze powinny służyć ofiarom stalkingu.

Policja

Nie bój się złożyć zawiadomienia wraz z wnioskiem o ściganie. Zawiadomienie o przestępstwie można złożyć również bezpośrednio w prokuraturze.

Ośrodki Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem

Lista ośrodków pomocy dla osób pokrzywdzonych przestępstwem dostępna jest pod adresem:

<http://pokrzywdzeni.gov.pl/siec-pomocy/>

Ośrodki te udzielają ofiarom przestępstw wsparcia psychologicznego i informacji prawnej w Twojej okolicy.

Organizacje Pozarządowe



- **Fundacja Można Inaczej** (pomoc w ramach programu STOP STALKING, 02-587 Warszawa, ul. Wiktorska 24 lok. 16, tel./fax 22 415 20 03, e-mail: sekretariat@mozna-inaczej.org.pl)

Można uzyskać szybką pomoc prawną (płatną 50 zł) kontaktując się z placówką telefonicznie, bądź mailowo po adresem email: porady.prawne@mozna-inaczej.org.pl

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

www.niebieskalinia.pl

Osoby pokrzywdzone przestępstwem mogą uzyskać pomoc prawną kontaktując się bezpośrednio z placówką w dni powszednie w godzinach pracy sekretariatu: 9.00-20.00, tel. 800-120-002.

Klienci Pogotowia mogą uzyskać pomoc w postaci:

- zapoznania się z przysługującymi prawami,
- znalezienia właściwych rozwiązań prawnych,
- napisania odpowiedniego pisma do sądu, instytucji czy urzędu.

- **Centrum Praw Kobiet**

www.cpk.org.pl

Udziela pomocy prawnej i psychologicznej kobietom - ofiarom przemocy i dyskryminacji, jak również wpływa na kształt prawa i jego stosowanie.

Siedziba główna Fundacji Centrum Praw Kobiet

ul. Wilcza 60 lok.19, 00-679 Warszawa

tel/faks. (22) 622-25-17

godziny otwarcia:

poniedziałek, środa-piątek: 9.00-17.00

wtorek: 9.00-20.00

Telefon zaufania: 22-621-35-37

Telefon interwencyjny : 600-070-717



- **Fundacja „Feminoteka”**

feminoteka.pl

Telefon dla kobiet doświadczających przemocy: 720 908 974

Ośrodki Interwencji Kryzysowej

Wykaz ośrodków, wraz z podziałem na województwa dostępny jest pod adresem:

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

W każdej zakładce z danego województwa znajduje się spis ośrodków świadczących pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwem. W każdej z zakładek danego ośrodka znaleźć można dokładny adres, telefon, e-mail, a także zakres działalności danej placówki.

Telefony informacyjno – interwencyjne:

- Warszawska Niebieska Linia – **22 668 70 00**
- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – **801 12 00 02**
- Kryzysowy Telefon Zaufania – **116 123**
- Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży – **116 111**
- Telefon dla kobiet doświadczających przemocy - **720 908 974**



Biura porad obywatelskich

www.zbpo.org.pl

Poradnictwo obywatelskie - informuje obywatela o jego prawach oraz obowiązkach, w zakresie istotnym dla rozwiązania jego problemu, a także oferuje pomoc przy dokonaniu wyboru odpowiedniego rozwiązania problemu.

Biuro Porad Obywatelskich jest dostępne dla każdego obywatela, bez względu na płeć, wiek, rasę, wykształcenie, status majątkowy.

Każdy klient, który dotrze do biura spotyka się z osobą pierwszego kontaktu, od której dowiaduje się czym jest Biuro Porad Obywatelskich, czym się zajmuje oraz jakie obowiązują zasady jego działania.

W całej Polsce znajduje się łącznie ok. 70 takich ośrodków.

Fundacja Uniwersyteckich Poradni Prawnych

www.fupp.org.pl/

Program Uniwersyteckich Poradni Prawnych polega na powoływaniu przy Wydziałach Prawa i Administracji poradni prawnych, w których studenci prawa, pod kontrolą oraz opieką merytoryczną pracowników naukowych oraz praktyków, udzielają darmowych rad i wskazówek prawnych osobom które z uzasadnionej przyczyny, nie są w stanie ponieść kosztów płatnej pomocy prawnej .

Takie poradnie można odnaleźć w: Białymstoku, Gdyni, Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Lublinie, Łodzi, Olsztynie, Opolu, Poznaniu, Rzeszowie, Słubicach, Szczecinie, Toruniu, Warszawie oraz Wrocławiu.

Wykaz tych instytucji można znaleźć na stronie internetowej:

<http://www.fupp.org.pl/kliniki-prawa/kliniki-w-polsce>



Lokalne organizacje udzielające porad prawnych:

Ministerstwo Sprawiedliwości patronuje stronie internetowej www.pokrzywdzeni.gov.pl.

Na stronie tej znajduje się wiele informacji dotyczących praw osób, które zostały pokrzywdzone przestępstwem. Można znaleźć tam także bazę danych o instytucjach oraz organizacjach pozarządowych, które udzielają osobom pokrzywdzonym wsparcia psychologicznego oraz informacji prawnej z podziałem na województwa. Na stronie znaleźć można także informator oraz wzory dokumentów dla ofiar przestępstw.

Pod adresem <http://pokrzywdzeni.gov.pl/kategorie-przestepstw/crimes,26.html> osoba pokrzywdzona może znaleźć wskazówki dotyczące działań jakie może podjąć podczas nękania przez inną osobę. Na stronie znajdują się także informacje o instytucjach świadczących pomoc (Izba przyjęć, Policja, NGO, OPS, sąd), które znajdują się najbliżej jej miejsca zamieszkania.



JAK NAPISAĆ ZAWIADOMIENIE O POPEŁNIENIU PRZESTĘPSTWA STALKINGU?

miejsowość , dnia

Imię i nazwisko

Adres

Nr telefonu

prokuratura Rejonowa

W

WZÓR

ZAWIADOMIENIA O POPEŁNIENIU PRZESTĘPSTWA

Na podstawie art. 304 § 1 k.p.k. zawiadamiam o popełnieniu w dniu.....
(data lub przedział czasowy) w (miejsce popełnienia
przestępstwa) przestępstwa stalkingu określonego w art. 190a § 1 Kodeksu karnego
na moją szkodę przez (dane sprawcy) oraz wnoszę o
wszczęcie w tej sprawie postępowania karnego.

Jednocześnie wnoszę o : *(należy tu wskazać np. osoby, które miałyby zostać powołane na
świadków, prośbę o dopuszczenie i przeprowadzenie dowodów z załączonych dokumentów
oraz prośbę o umożliwienie uczestnictwa ofiary w zawnioskowanych czynnościach oraz o
zawiadomienie o planowanym terminie ich przeprowadzenia)*

1.
.....
2.
.....
3.
.....

UZASADNIENIE

*[należy tu zwięźle opisać stan faktyczny oraz zachowanie sprawcy, które zdaniem
zawiadamiającego nosi cechy przestępstwa i ewentualnie podać dowody na poparcie
swoich twierdzeń]*

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....

.....
(podpis pokrzywdzonego)

Załączniki:

1.
2.
3.



Warszawa, dn. 30 listopada 2016 r.

Anna Przestraszona
ul. Smutna 2/3
03-180 Warszawa
Tel. 400 000 000

**Prokuratura Rejonowa
Warszawa-Mokotów
ul. Wiktorska 91a
02-582 Warszawa**

WZÓR ZAWIADOMIENIA

O POPEŁNIENIU PRZESTĘPSTWA

Na podstawie art. 304 § 1 k.p.k. działając w imieniu własnym niniejszym zawiadamiam o popełnieniu przez Jana Nagabującego przestępstwa uporczywego nękania (tj. o czynu z art. 190 a § 1 k.k.) polegającego na tym, iż w okresie od 1 stycznia 2016 r. do 8 sierpnia 2016 r. w Warszawie uporczywie nękał mnie, co przejawiało się w nachodzeniu mnie w miejscu zamieszkania oraz miejscu pracy, w wysyłaniu wiadomości tekstowych na telefon komórkowy oraz na internetową skrzynkę pocztową. Działania te wzbudziły we mnie poczucie zagrożenia oraz istotnie naruszyły moją prywatność Wnoszę o wszczęcie w tej sprawie postępowania karnego.

Jednocześnie wnoszę:

1. O dopuszczenie i przeprowadzenie dowodów z przesłuchania
 - a) Osoby zawiadamiającej Anny Przestraszonej – wezwanie na adres: ul. Smutna 2/3, 03-180 Warszawa
 - b) Świadka Aleksandry Dryl – wezwanie na adres: ul. Kwiatowa 3, 02-900 Warszawa
 - c) Świadka Bogdana Miłego – wezwanie na adres: ul. Wesoła 1/23, 34-090 Warszawa
2. O dopuszczenie i przeprowadzenie dowodów z załączonych do zawiadomienia dokumentów na okoliczność treści wiadomości tekstowych telefonicznych oraz mailowych wysyłanych przez Jana Nagabującego do Anny Przestraszonej

Na podstawie art. 315 k.p.k. wnoszę jednocześnie o umożliwienie mojego uczestnictwa w zawnioskowanych czynnościach oraz o zawiadomienie mnie o planowanym terminie ich przeprowadzenia.

UZASADNIENIE

[należy tu zwięźle opisać stan faktyczny oraz zachowanie sprawcy, które zdaniem zawiadamiającego nosi cechy przestępstwa i ewentualnie podać dowody na poparcie swoich twierdzeń]

W okresie od 1 stycznia 2016 r. do 8 sierpnia 2016 r. mój były mąż Jan Nagabujący uporczywie nękał mnie poprzez nachodzenie mnie w domu oraz miejscu pracy. Ponadto wysyłał mi nachalne wiadomości, były to smsy i e-maile. Świadkiem nękania była moja koleżanka z pracy - Aleksandra Dryl, która widziała Jana Nagabującego, jak przychodził pod siedzibę firmy, w której pracuję. Kolejnym świadkiem jest mój sąsiad Bogdan Miły, który widział sprawcę przebywającego w moim mieszkaniu, podczas mojej nieobecności. Nieraz sama widywałam Jana Nagabującego np. kiedy robiłam zakupy w supermarkecie, zawsze był tam o tej samej porze, kiedy chodziłam na wieczorną mszę do kościoła, spotykałam go pomimo tego, że jego parafia znajduje się w innej dzielnicy. Warto wspomnieć, że obecnie mieszka 30 km ode mnie. Posiadam również sześćdziesiąt dwie wiadomości tekstowe wysłane przez Jana Nagabującego. Przykładowo podaję treść dwóch z nich: „Kochanie teraz na zawsze będziemy razem, już nigdy Cię nie opuszczę”, albo „Wiem, że mnie kochasz, widzę to po Tobie kiedy na Ciebie patrzę”. Przez pierwsze dwa miesiące ignorowałam zachowanie mojego byłego męża, lecz jego próby nachodzenia i nękania mnie były coraz śmielsze, w związku z tym napisałam do niego wiadomość, w której prosiłam o zaprzestanie działań, ponieważ były dla mnie niekomfortowe. Niejednokrotnie po prostu się go bałam. Niestety nie przyniosło to żadnego skutku, a wręcz przeciwnie zachęciło go to do śmielszego nawiązywania ze mną kontaktu, co spowodowało, że 2 lipca 2016 r. kiedy spałam u siebie w mieszkaniu, nagle zostałam wyrwana ze snu. Obudził mnie hałas otwierających się drzwi, chwilę po tym zobaczyłam Jana Nagabującego. Przeraziłam się i zaczęłam krzyczeć. Uciekłam do mojej przyjaciółki Aleksandry Dryl. Zdarzenie to wywołało u mnie olbrzymi

strach i lęk. Musiałam udać się do psychologa, ponieważ sama nie potrafiłam sobie z tym poradzić. Pani psycholog wystawiła mi opinię, świadczącą o złym stanie psychicznym, którą załączam poniżej.

.....

(podpis pokrzywdzonego)

Załączniki:

- zaświadczenie lekarskie od psychologa
- wydruki wiadomości sms
- wydruki wiadomości e-mailowe



Ulotka opracowana przez studentów Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego.

Redakcja: Dagmara Woźniakowska-Fajst.

Recenzje: Katarzyna Witkowska-Rozpara, Wojciech Wypler.