



ROZPOZNAJ WESPRZYJ I ZGŁOŚ

Jak wspierać osoby
doświadczające przestępstw
motywowanych uprzedzeniami



ROZPOZNAJ WESPRZYJ I ZGŁOŚ

Redakcja i opracowanie:

Osoby autorskie:

Anna Galik, Ewa Jupowiecka, Filip Rakoczy

Redakcja i korekta: Kaja Kędziół

Opracowanie graficzne: Sabina Sokół

Koordinacja projektu ze strony IRC: Ana Matusevič

Wrocław 2026

Stowarzyszenie Nomada

ISBN 978-83-982117-0-3

Publikacja powstała w partnerstwie z International Rescue Committee (IRC). Wyraża wyłącznie stanowisko Stowarzyszenia Nomada i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem IRC.



SPIIS TREŚCI

WSTĘP

ROZDZIAŁ 1

Czym są przestępstwa motywowane uprzedzeniami?

- 10** 1. Podstawowe definicje - przemoc a przestępstwo motywowane uprzedzeniami
- 12** 2. Przestępstwa związane ze stosowaniem przemocy, groźby lub znieważenia
- 19** 3. Przestępstwa związane z określonym wyznaniem lub jego brakiem
- 22** 4. Przestępstwa związane z propagowaniem określonych symboli i ideologii lub niszczeniem określonych symboli
- 26** 5. Inne przestępstwa występujące w przypadku przemocy motywowanej uprzedzeniami

ROZDZIAŁ 2

Pierwszy kontakt z osobą pokrzywdzoną przemocą motywowaną uprzedzeniami

- 33** 1. Fundament rozmowy – wysłuchanie i uznanie doświadczenia
- 34** 2. Wsparcie emocjonalne – jak reagować
- 35** 3. Poufność i poczucie kontroli
- 36** 4. Postawa osoby wspierającej
- 36** 5. Miejsce rozmowy
- 37** 6. Informacja i granice wsparcia

ROZDZIAŁ 3

Schemat rozmowy z osobą pokrzywdzoną - krok po kroku

- 39** 1. Początek rozmowy – budowanie bezpieczeństwa i relacji
- 39** 2. Rozmowa telefoniczna – ocena bezpieczeństwa
- 40** 3. Ustalenie przebiegu zdarzenia
- 41** 4. Rozpoznanie możliwej motywacji uprzedzeniowej
- 42** 5. Informacje o sprawcy
- 42** 6. Świadkowie i reakcja otoczenia
- 43** 7. Czy sprawa została zgłoszona
- 44** 8. Rozpoznanie potrzeb

- 44 9. Dalsze działania
- 45 10. Zamknięcie rozmowy

ROZDZIAŁ 4

Rozpoznawanie wskaźników motywacji uprzedzeniowej - jak pytać o motyw przemocy i na co zwracać uwagę

- 48 1. Punkt wyjścia – doświadczenie osoby pokrzywdzonej
- 49 2. Co mówił i robił sprawca
- 50 3. Relacja między sprawcą a osobą pokrzywdzoną
- 51 4. Różnice między sprawcą a osobą pokrzywdzoną
- 52 5. Sposób działania sprawcy
- 53 6. Miejsce i czas zdarzenia
- 54 7. Brak innego widocznego motywu
- 55 8. Szerszy wzorec i kontekst społeczny
- 56 9. Intersekcjonalność - więcej niż jeden powód
- 57 10. Jak prowadzić taką rozmowę w praktyce

ROZDZIAŁ 5

Zgłaszanie przestępstw motywowanych uprzedzeniami

- 59 1. Od zawiadomienia do postępowania sądowego - krok po kroku
- 63 2. Gdzie zgłosić popełnienie przestępstwa
- 63 3. Czy zgłaszać popełnienie przestępstwa na policji czy w prokuraturze
- 64 4. W jakiej formie mogę zgłosić popełnienie przestępstwa
- 67 5. Co muszę przygotować i czego się spodziewać
- 68 6. Prawa i obowiązki osoby pokrzywdzonej
- 70 7. Ochrona osoby pokrzywdzonej
- 72 8. Udział osoby pokrzywdzonej w postępowaniu
- 75 9. Przestępstwa ścigane z oskarżenia prywatnego

ROZDZIAŁ 6

Pomoc osobie pokrzywdzonej

- 78 1. Pierwsza Pomoc Psychologiczna (PPP)
- 79 2. Najpierw zadбай o siebie (Zasada Zero)
- 82 3. Pomoc materialna
- 85 4. Pomoc prawna
- 86 5. Pomoc medyczna

- 89 Załączniki
- 93 Słowniczek

WSTĘP

Niniejszy Narzędziownik jest wynikiem połączenia doświadczeń i kompetencji Stowarzyszenia Nomada oraz International Rescue Committee (IRC) w Polsce. Inicjatywa jego opracowania wyszła ze strony IRC, które dostrzegło potrzebę stworzenia praktycznego narzędzia wspierającego instytucje i organizacje w rozpoznawaniu oraz reagowaniu na przemoc motywowaną uprzedzeniami (PMU).

Połączenie sił naszych organizacji było naturalnym krokiem – dostrzegamy gwałtownie rosnącą potrzebę skutecznego przeciwdziałania przemocy motywowanej uprzedzeniami oraz wzmacniania systemu wsparcia dla osób jej doświadczających. Jako Stowarzyszenie Nomada od lat działamy we Wrocławiu na rzecz praw człowieka, towarzysząc osobom, które ze względu na swoje pochodzenie, kolor skóry, wyznanie, płeć, tożsamość, orientację psychoseksualną czy przynależność grupową stały się celem przemocy. Nasze doświadczenie budowałyśmy podczas asyst w urzędach, na salach sądowych, w komisariatach policji oraz podczas tysięcy godzin konsultacji rozmów wspierających. Pokazują one, że przemoc motywowana uprzedzeniami ma specyficzny ciężar gatunkowy – uderza nie tylko w ciało czy mienie, ale w samą tożsamość człowieka. Przez lata wypracowałyśmy metody wsparcia, które stawiają w centrum podmiotowość i godność osoby pokrzywdzonej. Natomiast misją IRC – zarówno w Polsce, jaki na świecie – jest wspieranie osób z doświadczeniem migracji i uchodźstwa w odzyskiwaniu bezpieczeństwa oraz pełnym wykorzystaniu swojego potencjału w nowych społecznościach. Jednym z warunków osiągnięcia tego celu jest budowanie systemów wsparcia, które zapewniają wszystkim równe traktowanie, ochronę i dostęp do skutecznej pomocy.

Impulsem do stworzenia Narzędziownika były m.in. wnioski z najnowszego badania, którego wyniki zostały podsumowane w raporcie „Zobacz, Zrozum, Zareaguj. Diagnoza przemocy motywowanej uprzedzeniami we Wrocławiu” (Stowarzyszenie Nomada, Wrocław 2025). Diagnoza ujawnia zjawiska: blisko połowa ankietowanych doświadczyła przemocy motywowanej uprzedzeniami, a dla przeważającej części z nich nie był to in-

cydent jednorazowy, lecz powtarzający się wzorzec. Raport pokazał luki w systemie wsparcia i bariery, z jakimi mierzą się osoby pokrzywdzone. Z naszych analiz wynika, że przemoc często pozostaje niewidoczna dla systemu, a osoby jej doświadczające czują się osamotnione w swojej krzywdzie. Osoby poszkodowane często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy, a instytucje nie zawsze dysponują narzędziami pozwalającymi na poprawną identyfikację motywu uprzedzeniowego. Narzędziownik jest naszą odpowiedzią na tę lukę: chcemy, aby każda osoba pracująca w instytucji publicznej czy organizacji pozarządowej potrafiła rozpoznać przemoc motywowaną uprzedzeniami i zareagować w sposób profesjonalny i empatyczny.

Praca z osobami doświadczającymi przemocy motywowanej uprzedzeniami nauczyła nas, że systemowe wsparcie zaczyna się od pierwszego kontaktu. To, jak zostanie przyjęta osoba szukająca pomocy, determinuje jej dalsze poczucie bezpieczeństwa i gotowość do dochodzenia swoich praw. Ten poradnik powstał, by wyposażyć osoby pracujące w instytucjach publicznych i organizacjach pozarządowych w konkretne narzędzia, które sprawią, że ta pierwsza rozmowa i kolejne kroki będą przeprowadzone profesjonalnie, z empatią i skutecznością prawną.

W naszej pracy koncentrujemy się szczególnie na grupach, w których wsparciu posiadamy największe doświadczenie: osobach migranckich, kobietach z doświadczeniem migracji oraz osobach ze społeczności LGBTQIA+, osobach, które często są atakowane z powodu więcej niż jednej przesłanki. Dlatego tak ważna jest dla nas perspektywa intersekcyjna.

Powstanie Narzędziownika poprzedziła analiza istniejących już materiałów, poradników i raportów dotyczących przemocy motywowanej uprzedzeniami. Znaczącą inspiracją był dla nas poradnik autorstwa Magdaleny Świder i Piotra Kwapisiewicza „Jak wspierać osoby pokrzywdzone przestępstwem z nienawiści” (Żydowskie Stowarzyszenie Czulent, Kraków 2022). Jednak analizując istniejące materiały, zauważyliśmy istotny brak: większość publikacji zakłada, że osoba przychodząca po pomoc już wie, że doświadczyła przemocy motywowanej uprzedzeniami i potrafi to nazwać. Rzeczywistość jest inna. Często osoba pokrzywdzona jest zdezorientowana, niepewna swojej interpretacji lub bagatelizuje zdarzenie.

Chcemy, aby nasza publikacja była praktycznym narzędziem, które pozwoli osobie wspierającej samodzielnie przygotować się do rozmowy z osobą poszkodowaną, pomoże zdiagnozować zdarzenie pod kątem przemocy motywowanej

uprzedzeniami, będzie zestawem wskazówek jak rozmawiać, wspierać i przygotować osobę do złożenia zawiadomienia na policji lub w prokuraturze. Ważna była dla nas perspektywa prawna, często jedynie zdawkowo omawiana w istniejących materiałach. Pokazujemy jak rozumieć przepisy dotyczące przestępstw motywowanych uprzedzeniami w sposób, który umożliwi nam właściwą interpretację zdarzenia. Jak rozmawiać o przemocy tak, aby rozpoznać wskaźniki motywacji uprzedzeniowej. Opisujemy jak wygląda procedura zgłaszania przestępstwa, co należy przygotować czego się spodziewać.

Podstawą jest dla nas komfort osoby, która doświadczyła przemocy. Wysłuchanie i uznanie jej perspektywy to punkt wyjścia. Wsparcie musi być zawsze zgodne z jej potrzebami, a nie narzuconym odgórnie schematem, dlatego traktujcie naszą publikację jako zestaw wskazówek, a nie sztywną instrukcję. Liczymy, że publikacja ta stanie się narzędziem trwale obecnym w pracy instytucji w całej Polsce, a jej dalszy rozwój będzie możliwy dzięki wsparciu partnerów instytucjonalnych i prywatnych darczyńców, którym bliska jest idea społeczeństwa opartego na równości, bezpieczeństwie i poszanowaniu godności każdej osoby.

ROZDZIAŁ 1



Czym są
przestępstwa
motywowane
uprzedzeniami?

1. Podstawowe definicje - przemoc a przestępstwo motywowane uprzedzeniami

Czym jest przemoc motywowana uprzedzeniami?

Przemoc motywowana uprzedzeniami to **wszelkie zachowania** wymierzone w konkretne osoby, grupy ludzi lub ich własność, **których przyczyną jest** – faktyczna lub wyobrażona przez sprawcę – **przynależność atakowanej osoby do określonej grupy społecznej** o konkretnych cechach (np. pochodzenie, kolor skóry, religia, orientacja seksualna, niepełnosprawność).

Czym są przestępstwa motywowane uprzedzeniami?

Przestępstwa motywowane uprzedzeniami to **szczególne typy przestępstw**, które są **popelniane ze względu na domniemaną lub faktyczną przynależność osoby pokrzywdzonej do określonej grupy społecznej**.

Uwaga!

Obecnie nie każda **forma przemocy** motywowanej uprzedzeniami jest kwalifikowana prawnie jako **przestępstwo** motywowane uprzedzeniami. Część z nich będzie zakwalifikowana jako “zwykłe” przestępstwa.

Pomimo że każda przemoc motywowana uprzedzeniami jest formą dyskryminacji, nie każda z nich będzie przestępstwem.

Przestępstwo oznacza określoną metodę działania sprawcy, na przykład:

- znieważenie,
- naruszenie nietykalności cielesnej i inne formy przemocy,
- nawoływanie do przemocy.

Pamiętaj!

Sprawcą przestępstwa motywowanego uprzedzeniami jest **nie tylko osoba, która go dokonuje**, ale także osoby, które:

- **próbują** dokonać tego przestępstwa (usiłowanie), np. próbują kogoś uderzyć, ale zostają powstrzymane przez znajomych,
- **pomagają** popełnić przestępstwo, np. przytrzymują pokrzywdzonego albo stoją na "czatach",
- **zlecają albo kierują** przestępstwem, np. każą innej osobie pobić pokrzywdzonego,
- **namawiają** do popełnienia przestępstwa, np. prowokując kogoś do zaatakowania danej osoby,
- **nawołują** do popełnienia przestępstwa, czyli publicznie starają się zachęcić inne osoby do popełniania przestępstw, np. polityk piszący, że: "musimy pozbyć się brudasów z Polski".

Publiczne popełnienie czynu

Publiczne popełnienie jakiegoś czynu oznacza:

- działanie skierowane do **bliżej nieokreślonego kręgu odbiorców** w miejscu, do którego dostęp ma potencjalnie nieograniczona liczba osób (np. sklep, ulica, sąd, poczekalnia w przychodni, urząd),
- działanie skierowane do **ograniczonej grupy odbiorców**, ale takiej która jest **liczna**

- **i wykracza poza grupę rodziny i znajomych sprawcy** (np. biletowany festiwal),
- **działanie w internecie** skierowane do szerokiej grupy odbiorców, wykraczającej poza zakres rodziny i znajomych (nawet jeśli w samym serwisie trzeba się zalogować).

Poniżej przedstawiamy przegląd najważniejszych przepisów w tym zakresie wraz z naszym omówieniem. Z racji rzadkiego występowania, pominęliśmy **art. 117 k.k., 118 § 2, art.126a, art. 133 k.k., oraz 255 k.k.**

2. Przestępstwa związane ze stosowaniem przemocy, groźby lub znieważenia

Art. 118. kodeksu karnego

§ 1. Kto, w celu wyniszczenia w całości albo w części grupy narodowej, etnicznej, rasowej, politycznej, wyznaniowej lub grupy o określonym światopoglądzie, dopuszcza się zabójstwa albo powoduje ciężki uszczerbek na zdrowiu osoby należącej do takiej grupy, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 12 albo karze dożywotniego pozbawienia wolności.

Przykład:

Zabicie osoby pochodzenia żydowskiego lub doprowadzenie jej do stanu realnie zagrażającego życiu (np. z powodu wykrwawienia) w celu "pozbycia się" Żydów z Polski.

Ciężki uszczerbek na zdrowiu to (w dużym uproszczeniu) doprowadzenie danej osoby do **stanu bezpośredniego zagrożenia życia, wywołania w jej organizmie trwałych skutków**, takich jak utrata niektórych zmysłów (wzrok,

słuch, węch, smak, czucie w określonym miejscu) lub **utrata możliwości wykonywania określonych funkcji** (np. współżycia).

Art. 119. kodeksu karnego

§ 1. Kto stosuje przemoc lub groźbę bezprawną wobec grupy osób lub poszczególnej osoby z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, politycznej, wyznaniowej lub z powodu jej bezwyznaniowości, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Przykład:

Pobicie kogoś z tego powodu, że ma czarny kolor skóry.

Najczęściej policjanci i prokuratorzy przyjmują, że **przemocą** są wszelkie działania mające na celu przełamanie lub uniemożliwienie oporu ze strony osoby pokrzywdzonej, takie jak **bicie, niszczenie rzeczy, unieruchamianie, przewracanie**.

Jako autorki narzędziownika przyjmujemy, że przemocą jest także **przemoc psychiczna, seksualna i ekonomiczna**.

Przemoc nie musi być stosowana wyłącznie wobec osoby pokrzywdzonej, ale także w stosunku do jej rzeczy (np. samochodu) lub osób najbliższych (np. partnerki).

Groźbą bezprawną jest groźba:

- popełnienia przestępstwa wobec danej osoby lub osób jej najbliższych,
- wszczęcia postępowania karnego wobec kogoś,
- wszczęcia postępowania administracyjnego, w którym można nałożyć karę pieniężną,

- ujawnienia informacji uwłaczających czci danej osoby lub osoby jej najbliższej, czyli takich informacji które, w dużym uproszczeniu, mogą ją skompromitować.

Jakie są wady obecnych przepisów?

1. Groźba deportacji cudzoziemców nie jest zawsze uznawana za przestępstwo ze strony policji lub prokuratury.

Brak kar pieniężnych w postępowaniach deportacyjnych powoduje, że nie mieszczą się one w wyżej opisanych rodzajach groźb.

2. Groźba ujawnienia orientacji lub tożsamości seksualnej innej osoby.

Odmienna orientacja lub tożsamość seksualna nie godzą w żaden sposób w cześć danej osoby, jednak sformułowanie takiej groźby lub jej realizacja niosą za sobą bardzo daleko idące skutki dla pokrzywdzonej np. konflikt z rodziną i znajomymi.

Co to oznacza?

W przypadku gdy groźby polegają wyłącznie na zapowiedzi deportacji danej osoby, upublicznienia jej orientacji lub tożsamości seksualnej, **nie ma gwarancji**, że policja lub prokuratura rozpoczną postępowanie.

Art. 257. kodeksu karnego

Kto publicznie znieważa grupę ludności albo poszczególną osobę z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej albo z powodu jej bezwyznaniowości lub z takich powodów narusza nietykalność cielesną innej osoby, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Przykład:

Nazwanie osoby z Indii "ciapakiem" lub "brudasem" ze względu na jej kraj pochodzenia lub kolor skóry.

Czym jest znieważenie?

To **umyślne ublżanie danej osobie** zarówno za pomocą słów jak i gestów.

Może występować w różnych formach, np. poprzez:

- porównywanie ze zwierzętami, nieczystościami, chorobami,
- używanie wulgaryzmów i zwrotów uznawanych za obraźliwe,
- gesty o charakterze poniżającym, np. plucie na kogoś.

Uwaga!

Znieważenie to nie to samo co zniesławienie!

Zniesławienie polega na **publicznym rozpowszechnianiu informacji mających na celu poniżyć daną osobę publicznie** lub pozbawić zaufania do wykonywania określonego zawodu lub stanowiska. **Nie przekracza norm komunikacyjnych i bazuje na rozpowszechnianiu informacji.**

Przykład:

Znieważeniem będzie stwierdzenie, że ktoś „jest dzikusem” albo „brudasem”, a zniesławieniem stwierdzenie, że osoby ze społeczności LGBTQ+ molestują dzieci.

Czym jest naruszenie nietykalności cielesnej?

To wszelkiego rodzaju zachowania **ingerujące w ciało drugiej osoby bez jej zgody**, nawet jeżeli nie pozostawiają żadnych trwałych obrażeń. W szczególności chodzi o **dotykanie, popychanie, szarpanie, uderzanie, oplucie, przytrzymywanie**.

Cel lub przyczyna działania sprawcy jest najważniejszą kwestią, która odróżnia powyższe przepisy od innych występujących w kodeksie karnym.

Co jest tą przyczyną?

Atakowanie danej osoby lub osób z powodu ich cechy lub przynależności do określonej grupy społecznej.

Uwaga!

Przepisy nie są ze sobą jednolite wobec grup społecznych, które chronią. Każdy z nich pozwala na ściganie sprawcy w przypadku atakowania innych grup.

Co jeśli przepis nie obejmuje grupy chronionej?

Jeśli cecha wrażliwa osoby zaatakowanej nie mieści się w tych chronionych przepisami (np. osoba z niepełnosprawnością), nie będzie można ich zastosować.

Czy to oznacza, że czyn nie będzie w ogóle ścigany?

Nie! Decyduje to jedynie o zarzutach, jakie zostaną postawione sprawcy i sposobie ścigania tego czynu.

Czy sprawca musi czuć nienawiść, aby popełniać przestępstwo motywowane uprzedzeniami?

Nie! Może czuć na przykład:

- pogardę (postrzegając osoby o innym pochodzeniu etnicznym jako gorsze),
- zazdrość (uważając, że np. obywatele Ukrainy otrzymują za dużo świadczeń społecznych lub zabierają Polakom pracę),
- poczucie obowiązku (uważając, że jego obowiązkiem jest walka o „białą” Polskę)
- lub inne emocje.

Jego działanie musi być skierowane przeciwko komuś ze względu na jego (domniemaną) przynależność etniczną, narodową, wyznaniową, polityczną lub inną wymienioną w przepisach.

Motywacja sprawcy może mieć również charakter „mieszany” i wyłącznie częściowo wynikać z przynależności osoby do danej grupy, a częściowo z jakiejś innej przyczyny.

Przykład:

*Kierowca samochodu jest wściekły na innego kierowcę pochodzenia ukraińskiego z powodu kolizji drogowej. Krzyczy: „Jak jeździsz jeb***Ukraińcu?! Wyp***** na Ukrainę i tam naucz się jeździć zanim przyjedziesz do cywilizowanego kraju!”*

Niewątpliwie, główną przyczyną złości i zachowania sprawcy jest obwinianie drugiego kierowcy za kolizję drogową, jednak jego zachowanie spełnia znamiona przestępstwa z art. 257 k.k., ponieważ dochodzi do znieważenia ze względu na narodowość.

Uwaga!

Przestępstwem jest również znieważanie danej osoby z powodu jej domniemanej przynależności do grupy, do której faktycznie nie należy.

Przykład:

Mężczyzna zaatakował kobietę o ciemnej karnacji, ponieważ zakładał, że jest Romką. W trakcie naruszania nietykalności cielesnej krzyczał do niej rzeczy obrażające społeczność romską, wyzywając ją np. od złodziei. Pokrzywdzona kobieta była Polką.

Na czym się skupić, kiedy chcemy złożyć zawiadomienie obejmujące popełnienie powyższych przestępstw?

1. **Zachowanie sprawcy** - stosowanie przemocy, groźby, znieważenia,
2. **Wszelkie okoliczności wskazujące na motywację** działania sprawcy - wypowiedane słowa, gestykulacja, ubiór, tatuaże i kontekst sytuacji

3. Przestępstwa związane z określonym wyznaniem lub jego brakiem.

Art. 194 kodeksu karnego

Kto ogranicza człowieka w przysługujących mu prawach ze względu na jego przynależność wyznaniową albo bezwyznaniowość, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Przykład:

Grupa rodziców nie życzy sobie, aby do szkoły, do której uczęszczają ich dzieci, przyjmować uczniów z rodzin muzułmańskich. W związku z tym, rodzice usiłują wywierać wpływ na dyrektora placówki i fizycznie blokują wejście do szkoły. Twierdzą, że robią to w ramach protestu.

Art. 194 kodeksu karnego dotyczy **faktycznego ograniczania osoby w możliwościach realizowania swoich praw**, czyli na przykład:

- utrudnianie dostępu do urzędów, sądów, placówek opieki zdrowotnej, szkół,
- ograniczanie swobody przemieszczania się,
- ograniczanie prawa do prywatności.

Przepis dotyczy wszystkich osób, nie tylko tych sprawujących funkcje publiczne.

Art. 195 kodeksu karnego

§ 1. Kto złośliwie przeszkadza publicznemu wykonywaniu aktu religijnego kościoła lub innego związku wyznaniowego o uregulowanej sytuacji prawnej, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto złośliwie przeszkadza pogrzebowi, uroczystościom lub obrzędom żałobnym.

Przykład:

*Podczas obrzędu religijnego w meczecie, grupa mężczyzn stojących na zewnątrz, zaczyna głośno krzyczeć "terroryści" i "wypier*****"*

Złośliwe przeszkadzanie powinno mieć charakter powtarzalny lub być wykonywane z błahych powodów.

Nie wszystko, co przeszkadza w obrzędzie religijnym będzie złośliwym przeszkadzaniem.

Przykład:

Cichy protest podczas mszy - trzymanie banerów z treściami proaborcyjnymi.

Uwaga!

Pogrzeby, uroczystości i inne obrzędy żałobne nie muszą być związane z jakimkolwiek wyznaniem, by złośliwe przeszkadzanie w ich wykonywaniu było karalne.

Art. 196 kodeksu karnego

Kto obraża uczucia religijne innych osób, znieważając publicznie przedmiot czci religijnej lub miejsce przeznaczone do publicznego wykonywania obrzędów religijnych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Przykład:

Oblanie meczetu zwierzęcą (np. świńską) krwią lub umieszczenie na nim wulgarnych napisów w celu okazania pogardy dla religii muzułmańskiej i zniechęcenia do odbywania w nim obrzędów religijnych.

Kluczowym sporem na gruncie tego przepisu jest rozstrzygnięcie, kiedy dochodzi do znieważenia, a kiedy tylko do krytyki, zwłaszcza w przypadku działalności artystycznej.

Znieważenie jest oceniane na gruncie prawa i powszechnie obowiązujących norm kulturowych, a nie norm religijnych określających to, co jest bluźnierstwem.

Co nie będzie przestępstwem?

Przykład:

Stworzenie karykatury świętego w sposób niezgodny z systemem wartości danej religii (np. przy wykorzystaniu tęczyowych barw nawiązujących do społeczności LGBTQ+).

Co jest przedmiotem czci religijnej?

Dotychczas dominującym w Polsce stanowiskiem prezentowanym przez prawników było uznawanie, że przedmiotem czci religijnej jest np. Bóg i święci.

Obecnie coraz większą popularność zyskuje stanowisko przeciwne, wskazujące, że przedmiotem czci religijnej są **jedynie przedmioty i symbole**. Jest to też stanowisko, które podzielały jako autorki niniejszej publikacji.

4. Przestępstwa związane z propagowaniem określonych symboli i ideologii lub niszczeniem określonych symboli

Art. 137. kodeksu karnego

§ 1. Kto publicznie znieważa, niszczy, uszkadza lub usuwa godło, sztandar, chorągiew, banderę, flagę lub inny znak państwowy, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej znieważa, niszczy, uszkadza lub usuwa godło, sztandar, chorągiew, banderę, flagę lub inny znak państwa obcego, wystawione publicznie przez przedstawicielstwo tego państwa lub na zarządzenie polskiego organu władzy.

Przykład:

Zdjęcie flagi ukraińskiej umieszczonej przez Wojewodę na Urzędzie Wojewódzkim we Wrocławiu.

W ostatnim czasie art. 137 § 2 kodeksu karnego był stosowany głównie w sprawach dotyczących usuwania flag ukraińskich z miejsc, w których zostały one umieszczone na polecenie polskich organów władzy jako wyraz solidarności z Ukrainą po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na terytorium tego państwa.

Samo usuwanie flag i znaków państw obcych jest karalne, niezależnie czy dojdzie do ich późniejszego znieważenia.

Usuwanie to zabieranie ich z miejsca, w którym były eksponowane przez polski organ publiczny.

Znieważenie symboli będzie się odbywało głównie za pomocą gestów (**zdeptania, przypalenia, rzucenia na ziemię, wyrzucenia do kosza na śmieci**), ale może się także odbywać werbalnie, np. poprzez nazwanie flagi „szmatą”.

Uwaga!

Przepisy te stosowane są tylko w stosunku do państw, które stosują wzajemne zasady w stosunku do polskich symboli i flag.

Ustalenie, czy zasada wzajemności jest stosowana, obejmuje sprawdzenie treści umów międzynarodowych i ustawodawstwa innych państw - dlatego warto zostawić to prokuraturze lub policji.

Art. 256. kodeksu karnego

§ 1. Kto publicznie propaguje nazistowski, komunistyczny, faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa lub nawołuje do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, wyznaniowych albo ze względu na bezwyznaniowość, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 1a. Tej samej karze podlega, kto publicznie propaguje ideologię nazistowską, komunistyczną, faszystowską lub ideologię nawołującą do użycia przemocy w celu wpływania na życie polityczne lub społeczne.

§ 2. Karze określonej w § 1 podlega, kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwala lub sprowadza, nabywa, zbywa, oferuje, przechowuje, posiada, prezentuje, przewozi lub przesyła druk, nagranie lub inny przedmiot, zawierające treść określoną w § 1 lub 1a albo będące

nośnikiem symboliki nazistowskiej, komunistycznej, faszystowskiej lub innej totalitarnej, użytej w sposób służący propagowaniu treści określonej w § 1 lub 1a.

§ 3. Nie popełnia przestępstwa sprawca czynu zabronionego określonego w § 2, jeżeli dopuścił się tego czynu w ramach działalności artystycznej, edukacyjnej, kolekcjonerskiej lub naukowej.

Przykład:

Malowanie na murze przy publicznej drodze swastyki lub napisu "88".

Jakie czyny obejmują te przepisy?

1. Propagowanie totalitarnego ustroju państwa lub nawoływania do nienawiści,
2. propagowanie przemocowych ideologii,
3. obrót symboliką nawiązującą do nich.

Pamiętaj!

Przy składaniu zawiadomienia o tym przestępstwie należy wytłumaczyć, **do jakich ideologii odwołuje się dany symbol** lub wypowiedź (nie zawsze będzie to jasne dla policjanta przyjmującego zawiadomienie).

Co oznacza nawoływanie do nienawiści?

- Nawoływanie do stosowania przemocy wobec grup wymienionych w przepisie,
- budowanie ogólnej niechęci do tych grup w oparciu o ich narodowość, etniczność, wyznanie, itd.

Przykład:

Publiczne wzywanie do wyrzucenia Romów z Polski lub publiczne powtarzanie wypowiedzi, które mają na celu wzbudzić agresję lub nienawiść do tej grupy (np. poprzez nazywanie tej grupy "złodziejami, z którymi trzeba zrobić porządek")

Czym jest propagowanie ideologii?

To nie tylko pochwalanie jej publicznie, ale także powielanie jej treści i symboliki.

Jakie symbole obejmuje przepis?

Nie istnieje ustawowa lista symboli uznawanych za karalne, jednak przepis może odnosić się do np.:

- swastyki,
- krzyża celtyckiego,
- niektórych run,
- symbolu falangi,
- oznaczeń numerycznych (np. 18, odnoszących się do AH - Adolfa Hitlera).

Ustawa o szczególnych rozwiązaniach w zakresie przeciwdziałania wspieraniu agresji na Ukrainę oraz służących ochronie bezpieczeństwa narodowego (art. 16)

Artykuł ustawy dotyczy ścigania za używanie symboli i nazw wspierających agresję Federacji Rosyjskiej na Ukrainę.

Przykład:

Malowanie liter "Z" i "V" na przystankach autobusowych.

5. Inne przestępstwa występujące w przypadku przemocy motywowanej uprzedzeniami.

Niestety, obecnie polskie przepisy karne przewidują ograniczony katalog grup chronionych przed przestępstwami motywowanymi uprzedzeniami.

Zwracamy uwagę na to, że w wyżej przytoczonych przepisach **nie było takich cech jak: płeć, wiek, niepełnosprawność, orientacja seksualna lub tożsamość płciowa.**

Czy to oznacza, że nie warto zgłaszać przestępstw popełnianych z powodu przynależności danej osoby do którejś z tych grup?

Nie! Obecnie istnieją narzędzia umożliwiające ściganie sprawców także tych przestępstw, choć jest to trudniejsze, ponieważ bazuje na innych, bardziej ogólnych, przepisach.

Sprawców przestępstw, których nie udało się zakwalifikować jako przestępstw motywowanych uprzedzeniami, można ścigać na podstawie takich przepisów kodeksu karnego np.: art. 156, art. 157, art. 190, 191, art. 212, art. 216, art. 217.

Uwaga!

W wytycznych z dnia 25 marca 2025 r., Prokurator Generalny objął przestępstwa popełniane także z tych przyczyn specjalnym nadzorem i wyznaczył prokuratorów odpowiedzialnych za prowadzenie postępowań w tego rodzaju sprawach, niezależnie od przyjętej kwalifikacji prawnej.

Wiele z tych przestępstw jest **ściganych z oskarżenia**

prywatnego lub na wniosek pokrzywdzonego.

Ściganie z oskarżenia prywatnego - osoba pokrzywdzona musi sama złożyć akt oskarżenia do sądu.

Ściganie na wniosek pokrzywdzonego - organy postępowania przygotowawczego nie będą mogły prowadzić postępowania bez wniosku osoby pokrzywdzonej, ale same przygotowują akt oskarżenia w sprawie.

Czy ściganie z oskarżenia prywatnego oznacza, że osoba pokrzywdzona musi zostać bez wsparcia policji lub prokuratury?

Nie! Każde przestępstwo ścigane z oskarżenia prywatnego może być także ścigane z urzędu przez policję lub prokuraturę, jeżeli przemawia za tym interes społeczny (art. 60 Kodeksu postępowania karnego).

Dlatego polecamy zgłaszanie przestępstw motywowanych uprzedzeniami, nawet jeśli do ataku doszło ze względu na cechy, których obecne przepisy nie obejmują.

Do jakich przepisów można odwoływać się w tych sprawach?

Przemoc fizyczna

Jeżeli doszło do przemocy fizycznej, najczęstszą kwalifikacją prawną będą **art. 156, 157 i 217** kodeksu karnego.

Z **art. 217 kodeksu karnego** ściga się sprawców **naruszenia nietykalności cielesnej**, a więc sytuacji, gdy ktoś bez zgody dotyka, szarpie, przytrzymuje, opluwa lub nawet uderza osobę pokrzywdzoną, ale w taki sposób, że **nie pozostają**

po tym obrażenia. Naruszenie nietykalności cielesnej jest ścigane z oskarżenia prywatnego.

Przykład:

Grupa nastolatków zaczepia kobietę, usiłując zerwać jej z głowy hidżab.

W przypadku gdy przemoc fizyczna pozostawiła po sobie obrażenia, zastosowanie znajdzie **art. 157 kodeksu karnego**. W tym kontekście bardzo istotną kwestią jest to, **czy obrażenia zakwalifikowane zostaną jako uszczerbek na zdrowiu powyżej czy poniżej 7 dni**. W praktyce odnosi się to do tego, jak długo dane obrażenia będą się goić:

- Jeżeli obrażenia będą goić się krócej niż 7 dni - przestępstwo będzie dalej ścigane z oskarżenia prywatnego,
- Jeżeli dłużej - co do zasady - z oskarżenia publicznego.

O tym, czy uszczerbek jest powyżej czy poniżej 7 dni decyduje lekarz, najczęściej powołany przez policję. **Warto jednak przynieść całość dokumentacji medycznej policjantom lub nawet prywatnie zleconą obdukcję.** Zwiększy to szanse przyjęcia korzystnej dla siebie kwalifikacji prawnej.

Przykład:

Poniżej 7 dni: Sprawca uderza pokrzywdzonego pięścią w twarz, powodując rozcięcie wargi.

Powyżej 7 dni: Sprawca kopie pokrzywdzonego w kolano, powodując złamanie kości.

Art. 156 znajduje zastosowanie do przemocy fizycznej wywołującej najpoważniejsze skutki - tworzącej stan zagrożenia życia lub prowadzącej do trwałej utraty niektórych funkcji organizmu np. utraty węchu, wzroku, słuchu.

Te przestępstwa są ścigane zawsze z oskarżenia publicznego.

Przemoc werbalna

W przypadku zetknięcia się z przemocą werbalną, można odwołać się do czterech głównych przepisów: art. 190, 191, 212 i 216 kodeksu karnego.

Jeżeli sprawca grozi popełnieniem przestępstwa wobec pokrzywdzonego lub jego najbliższych, np. pobiciem, okradzeniem lub porwaniem, to jest to przestępstwo z art. 190 kodeksu karnego.

Najważniejsze w przypadku tego przepisu jest to, że policjanci często bardzo wąsko go rozumieją, stosując go tylko w przypadku gróźb zastosowania przemocy fizycznej. Tymczasem groźba karalna może dotyczyć zapowiedzi popełnienia jakiegokolwiek przestępstwa np. porwania lub okradzenia. Groźba nie musi być słowna, może polegać też na gestach.

Przykład:

*Sprawca patrząc w kierunku uczestników marszu równości przeciąga palcem po szyi obrazując podcinanie gardła lub krzyczy że ich zaje***.*

Często zdarza się też, że sprawca usiłuje wymusić na pokrzywdzonym określone zachowanie np. grozi ujawnieniem orientacji seksualnej wobec

osób najbliższych lub współpracowników, o ile pokrzywdzony nie zachowa się w określony sposób. Wtedy można zastosować **art. 191 kodeksu karnego, który mówi o szantażu**. Ściganie gróźb wymaga wniosku pokrzywdzonego, bez niego policja nie rozpocznie dochodzenia.

Przykład:

Sprawca poznany przez pokrzywdzonego na aplikacji randkowej grozi, że jeżeli pokrzywdzony nie przeleje mu kwoty 5.000 zł, ten wyśle maila do jego miejsca pracy, poinformuje że pokrzywdzony jest gejem.

Jeżeli sprawca **obraża** osobę pokrzywdzoną, stosując obraźliwe lub wulgarne zwroty albo gesty, to odwołać się można **do art. 216 kodeksu karnego**. Ściganie tego przestępstwa (co do zasady) jest prywatne.

Przykład:

*Sprawca krzyczy w stosunku do grupy pokrzywdzonych "jeb**e ped***!"*

Zdarza się jednak, że **zachowanie sprawcy nie polega na bezpośrednim obrażaniu danej osoby, lecz na rozpowszechnianiu nieprawdziwych informacji na jej temat**. Jeżeli to są informacje, które naruszają dobre imię tej osoby, grupy osób lub instytucji, to mamy do czynienia ze **zniesławieniem, które jest ścigane na podstawie art. 212 kodeksu karnego, a więc z oskarżenia prywatnego**.

Przykład:

Sprawca publicznie opowiada, że osoby należące do organizacji działającej na rzecz społeczności LGBT+ są pedofilami.

Uwaga!

Ściganie sprawców przestępstw zniesławienia grup osób, np. społeczności LGBT+ jako całości, jest bardzo trudne i wymaga wsparcia prawnego. Orzecznictwo sądów w tym zakresie nie jest jednolite, dlatego czym warto skonsultować to z prawnikiem.

W dalszych rozdziałach opisujemy, w jaki sposób następuje ściganie przestępstw z oskarżenia publicznego i prywatnego.

ROZDZIAŁ 2



**Pierwszy
kontakt z osobą
pokrzywdzoną
przemocą
motywowaną**

Pierwsza rozmowa z osobą, która zgłasza doświadczenie przemocy motywowanej uprzedzeniami, ma fundamentalne znaczenie dla dalszego procesu wsparcia. To moment, w którym buduje się zaufanie – nie tylko do osoby pomagającej, ale często także do instytucji i systemu jako całości.

Osoba zgłaszająca się po pomoc bardzo często znajduje się w stanie silnego obciążenia psychicznego. Może doświadczać lęku, dezorientacji, wstydu lub poczucia niesprawiedliwości. Często zachwiane jest jej poczucie bezpieczeństwa, sprawczości oraz zaufanie do otoczenia. Dlatego już na tym etapie kluczowe jest stworzenie przestrzeni, w której **osoba poczuje się potraktowana poważnie, wysłuchana i zrozumiana.**

1. Fundament rozmowy – wysłuchanie i uznanie doświadczenia

Pierwszy kontakt **nie powinien przypominać przesłuchania ani zbierania danych.** To przede wszystkim **rozmowa wspierająca**, której celem jest:

- umożliwienie osobie opowiedzenia o tym, co się wydarzyło,
- uznanie jej doświadczenia i emocji,
- wstępne rozpoznanie sytuacji i potrzeb.

Kluczowe jest:

- uważne słuchanie,
- brak oceniania,
- niepodważanie relacji osoby.

Osoba pokrzywdzona często najlepiej rozumie kontekst zdarzenia – szczególnie, jeśli należy do grupy narażonej na uprzedzenia.

2. Wsparcie emocjonalne – jak reagować

Wsparcie emocjonalne polega na **uznaniu krzywdy i stworzeniu bezpiecznej relacji**. Nie chodzi o „naprawianie” sytuacji, ale o bycie obecnym i wspierającym.

Pomocne komunikaty:

- „To, co Ci się przydarzyło, nie powinno mieć miejsca”,
- „Twoja reakcja jest zrozumiała w tej sytuacji”,
- „Dobrze, że decydujesz się o tym powiedzieć”,
- „To musiało być bardzo trudne doświadczenie”.

W niektórych sytuacjach można powiedzieć:

- „To nie jest Twoja wina” (jeśli jest to adekwatne).

Czego unikać:

- „Wiem, jak się czujesz”,
- „Na pewno nie było tak źle”,
- „Może to było nieporozumienie”.

Takie komunikaty mogą osłabiać zaufanie i powodować poczucie niezrozumienia.

3. Poufność i poczucie kontroli

Każda informacja przekazana przez osobę powinna być traktowana jako poufna.

Na początku rozmowy warto jasno powiedzieć:

- że rozmowa jest poufna,
- jakie są granice tej poufności.

Przykładowy komunikat:

„To, co mówisz, traktujemy jako poufne. Jeśli pojawi się sytuacja, w której potrzebne będzie podjęcie dalszych kroków, zawsze najpierw porozmawiamy o tym z Tobą.”

4. Postawa osoby wspierającej

W pierwszym kontakcie ogromne znaczenie ma sposób bycia:

- mów mniej, słuchaj więcej,
- zachowaj spokój i cierpliwość,
- nie ponaglaj i nie kończ za osobę zdań,
- mów jasno i prostym językiem,
- utrzymuj uważny, szanujący kontakt (np. wzrokowy – jeśli to komfortowe dla osoby),
- ogranicz rozpraszacze (telefon, inne osoby, pośpiech),
- mów tylko to, co wiesz, jeśli czegoś nie wiesz, powiedz to i sprawdź informacje,
- jeśli przekazujesz informacje - wyjaśnij ich źródło.

Czego unikać:

- przerywania wypowiedzi,
- podważania relacji osoby,
- sugerowania odpowiedzi,
- oceniania zachowania osoby pokrzywdzonej,
- naciskania na zgłoszenie sprawy,
- nadmiernego dopytywania o szczegóły podczas silnych emocji.

5. Miejsce rozmowy

Warunki, w jakich odbywa się rozmowa, mają ogromne znaczenie.

Zadbaj o:

- spokojne, ustronne miejsce,
- brak pośpiechu,
- poczucie prywatności.

6. Informacja i granice wsparcia

Osoby zgłaszające się po pomoc bardzo często potrzebują przede wszystkim informacji:

- jakie mają prawa,
- jakie są możliwe działania,
- gdzie mogą uzyskać wsparcie.

Dlatego ważne jest:

- jasne komunikowanie, co możesz zrobić,
- równie jasne komunikowanie, czego nie możesz zrobić („Tego nie jesteśmy w stanie zrobić, ale możemy Cię skierować do...”),
- określenie, kto za co odpowiada w twojej organizacji.

ROZDZIAŁ 3



**Schemat
rozmowy z osobą
poszkodowaną -
krok po kroku**

1. Początek rozmowy – budowanie bezpieczeństwa i relacji

Rozmowa powinna zaczynać się od pytań otwartych, które nie narzucają struktury wypowiedzi.

Cel: oddanie osobie kontroli nad opowieścią i zmniejszenie napięcia.

Przykładowe pytania:

- „Od czego chcesz zacząć?”
- „Czy możesz krótko opowiedzieć, co się wydarzyło?”,
- „Co się stało z Twojej perspektywy?”.

Ważne:

Nie przerywaj, nie poprawiaj chronologii, nie przyspieszaj. Pozwól osobie mówić własnym tempem.

2. Rozmowa telefoniczna – ocena bezpieczeństwa

Jeśli osoba zgłasza się telefonicznie, należy upewnić się, czy jest bezpieczna i czy nie potrzebuje natychmiastowej pomocy.

Cel: szybka identyfikacja zagrożenia i ewentualna interwencja.

Przykładowe pytania:

- „Czy jesteś teraz w bezpiecznym miejscu?”
- „Czy ta osoba może Ci teraz zagrozić?”
- „Czy boisz się wrócić do domu / pracy / szkoły?”
- „Czy potrzebujesz teraz pomocy medycznej?”
- „Czy ktoś jeszcze jest zagrożony?”

Jeśli osoba dzwoni, zaproponuj jej spisanie całego zajścia krok po kroku, wszystkiego, co pamięta - od słów, które padały, przebiegu zajścia, do opisanie sprawcy.

3. Ustalenie przebiegu zdarzenia

Dopiero **po zapewnieniu bezpieczeństwa** można przejść do zrozumienia sytuacji. Na tym etapie zbieramy podstawowe informacje, bez nadmiernego dopytywania.

Cel: zrozumienie, co się wydarzyło.

Przykładowe pytania:

- „Kiedy to się wydarzyło?”
- „Gdzie to miało miejsce?”
- „Co dokładnie się wtedy stało?”
- „Czy możesz opowiedzieć krok po kroku, jak wyglądała ta sytuacja?”

Jeśli pojawiła się przemoc słowna:

- „Czy pamiętasz, co dokładnie powiedział sprawca?”,
- „Czy były jakieś konkretne słowa, które szczególnie zapadły Ci w pamięci?”.

4. Rozpoznanie możliwej motywacji uprzedzeniowej

Ten etap jest kluczowy, ale wymaga szczególnej uważności. Nie sugerujemy odpowiedzi – pomagamy osobie nazwać jej doświadczenie.

Cel: uchwycenie, czy przemoc mogła być motywowana uprzedzeniami.

Przykładowe pytania:

- „Dlaczego Twoim zdaniem ta osoba tak się zachowała?”,
- „Czy masz poczucie, że to było związane z tym, kim jesteś?”,
- „Czy sprawca odnosił się do Twojej tożsamości, pochodzenia, wyglądu, języka lub religii?”,
- „Czy masz wrażenie, że ktoś inny zostałby potraktowany inaczej w tej sytuacji?”.

Ważne!

Nie pytaj w sposób sugerujący („Czy to było rasistowskie?”), tylko otwierający.

5. Informacje o sprawcy

Ten etap pomaga zarówno w analizie sytuacji, jak i zaplanowaniu ewentualnych dalszych działań.

Cel: ustalenie podstawowych informacji o sprawcy.

Przykładowe pytania:

- „Czy wiesz, kim była ta osoba?”
- „Czy była to jedna osoba czy więcej?”
- „Czy widziałś ją wcześniej?”
- „Czy możesz ją opisać?”
- „Czy coś w jej wyglądzie lub zachowaniu było charakterystyczne?”

6. Świadkowie i reakcja otoczenia

Reakcja innych osób często ma duże znaczenie – zarówno dowodowe, jak i emocjonalne.

Cel: ustalenie, czy obecni byli świadkowie i jak zareagowało otoczenie.

Przykładowe pytania:

- „Czy ktoś widział tę sytuację?”,
- „Czy ktoś zareagował?”,
- „Czy ktoś próbował Ci pomóc?”,
- „Czy ktoś nagrywał albo robił zdjęcia?”,
- “Czy masz kontakt ze świadkami lub informacje, jak ich znaleźć?”.

7. Czy sprawa została zgłoszona

Na tym etapie ważne jest **wsparcie**, a nie **naciskanie na zgłoszenie**.

Cel: poznanie dotychczasowych działań osoby.

Przykładowe pytania:

- „Czy sprawa została zgłoszona?”,
- „Jeśli tak – jaka była reakcja?”,
- „Jeśli nie – czy rozważasz zgłoszenie?”.

Ważne!

Nie wywieraj presji. Decyzja należy do osoby.

8. Rozpoznanie potrzeb

To jeden z najważniejszych momentów rozmowy – **przejście od diagnozy do wsparcia**.

Cel: ustalenie, czego osoba potrzebuje tu i teraz.

Przykładowe pytania:

- „Czego najbardziej potrzebujesz w tej chwili?”,
- „Jak możemy Ci pomóc?”,
- „Czy potrzebujesz wsparcia prawnego?”,
- „Czy chcesz porozmawiać z psychologiem?”,
- „Czy potrzebny jest tłumacz?”,
- „Czy potrzebujesz kontaktu z jakąś instytucją?”.

9. Dalsze działania

Na tym etapie wzmacniamy **sprawczość osoby**.

Cel: wspólne ustalenie kolejnych kroków.

Przykładowe pytania:

- „Czy chcesz podjąć jakieś działania w tej sprawie?”,
- „Czy chcesz, żebyśmy Ci w tym towarzyszyły?”.

- „Jakie rozwiązanie byłoby dla Ciebie teraz najlepsze?”,
- „Czy możemy się z Tobą skontaktować ponownie?”.

10. Zamknięcie rozmowy

Rozmowa powinna zakończyć się **spokojnie i z poczuciem domknięcia**.

Cel: upewnienie się, że osoba została wysłuchana i wie, co dalej.

Przykładowe pytania:

- „Czy jest coś jeszcze, o czym chcesz powiedzieć?”,
- „Czy masz jakieś pytania?”,
- „Czy jest coś, czego teraz szczególnie potrzebujesz?”.

Najważniejsze zasady

- Nie wszystkie pytania muszą paść podczas jednej rozmowy.
- Priorytetem jest bezpieczeństwo i dobrostan osoby.

Osoba ma prawo:

- nie odpowiadać na pytania,
- przerwać rozmowę, samodzielnie decydować o dalszych krokach.

ROZDZIAŁ 4



**Rozpoznawanie
wskaźników
motywacji
uprzedzeniowej -
jak pytać o motyw**

Rozpoznanie, czy w danym zdarzeniu mogła wystąpić **motywacja uprzedzeniowa**, jest jednym z ważniejszych elementów pracy z osobą pokrzywdzoną. Nie chodzi jednak o to, by już podczas pierwszej rozmowy „udowodnić” motyw sprawcy albo od razu przesądzić kwalifikację prawną. Celem jest przede wszystkim **uważne zebranie sygnałów**, które mogą wskazywać, że do przemocy doszło z powodu cech, tożsamości lub przynależności osoby pokrzywdzonej.

W praktyce takie sygnały określa się jako **wskaźniki uprzedzenia** albo **wskaźniki motywacji uprzedzeniowej**.

Pomagają one lepiej zrozumieć, co się wydarzyło, nazwać przemoc i zaplanować dalsze działania. Są ważne nie tylko z punktu widzenia postępowania karnego. Dla wielu osób pokrzywdzonych samo **dostrzeżenie i uznanie**, że zostały zaatakowane z powodu rasizmu, islamofobii, antysemityzmu, homofobii, transfobii czy innych uprzedzeń, ma ogromne znaczenie. **Czasem bywa to ważniejsze niż samo ukaranie sprawcy**. Jasne nazwanie przyczyny ataku pomaga odzyskać poczucie godności i zobaczyć, że problem nie leży po stronie osoby pokrzywdzonej.

W pracy nad rozpoznaniem motywacji uprzedzeniowej nie należy opierać się na jednym szczególe.

Rozmowa o motywie – wsparcie, nie testowanie

Celem takiej rozmowy nie jest sprawdzenie, czy osoba „na pewno ma rację”, ale zrozumienie, co dostrzegła i jak odczytała sytuację.

Nie należy zakładać motywu z góry, ale też nie powinno się go ignorować. Jeśli osoba mówi, że ma poczucie, iż została zaatakowana „za to, kim jest”, ten komunikat należy potraktować poważnie.

Warto pamiętać, że osoby należące do grup narażonych na przemoc motywowaną uprzedzeniami, często lepiej niż osoby z zewnątrz, rozpoznają **subtelne sygnały pogardy, wykluczenia i wrogości**. Mają doświadczenie odczytywania takich sytuacji i nierzadko szybciej zauważają to, co dla innych może pozostać niewidoczne.

1. Punkt wyjścia: doświadczenie osoby pokrzywdzonej

Najważniejszym źródłem informacji o możliwej motywacji uprzedzeniowej jest **sama osoba pokrzywdzona**. To ona była obecna w sytuacji, słyszała słowa sprawcy, widziała jego zachowanie, zna atmosferę zdarzenia i często potrafi uchwycić niuanse, których nie widać w samym „opisie faktów”.

Dlatego rozmowę warto zacząć od pytań, które pozwolą osobie opowiedzieć, jak ona rozumie to, co się wydarzyło. Pomocne mogą być pytania:

- „Jak rozumiesz to, co się wydarzyło?”
- „Czy było w tej sytuacji coś, co od razu dało Ci poczucie, że nie chodziło o przypadek?”
- „Czy są jakieś szczegóły, które wyraźnie wskazują Ci, że to był atak związany z uprzedzeniami?”
- „Czy masz poczucie, że ktoś inny, kto nie miałby Twojej cechy lub tożsamości, nie zostałby potraktowany w ten sam sposób?”

W tej części rozmowy bardzo ważne jest, by **nie zaczynać od podważania interpretacji osoby**. Nie należy odpowiadać w rodzaju: „A może to nie o to chodziło?” albo „Czy jesteś pewn?”. Lepiej zaprosić do opowiedzenia o własnym odczuciu i o tym, co je ukształtowało.

2. Co mówił i robił sprawca

Jednym z najmocniejszych wskaźników motywacji uprzedzeniowej są **wypowiedzi, gesty i zachowania sprawcy**. Nawet jedno słowo, wyzwisko, komentarz albo groźba mogą mieć duże znaczenie. Dotyczy to zarówno bezpośrednich obelg odnoszących się do pochodzenia, religii, języka, wyglądu, orientacji seksualnej czy tożsamości płciowej, jak i bardziej pośrednich wypowiedzi opartych na stereotypach, uogólnieniach i pogardzie.

Znaczenie mogą mieć także:

- gesty i znaki nienawiści,
- symbole na ubraniu,
- emblematy, tatuaże, naszywki,
- sposób patrzenia,
- zachowanie sugerujące ośmieszenie lub upokorzenie.

W rozmowie warto pomóc osobie możliwie dokładnie przypomnieć sobie język i zachowanie sprawcy.

Przydatne mogą być pytania:

- „Czy sprawca coś mówił przed atakiem, w jego trakcie albo po nim?”,

- „Jakich dokładnie słów używał?”
- „Czy pojawiły się wyzwiska odnoszące się do Twojego pochodzenia, wyglądu, religii, języka, płci lub innej cechy?”
- „Czy sprawca mówił o Tobie jako części jakiejś grupy, a nie jako o konkretnej osobie?”
- „Czy padały słowa typu: ‘wy wszyscy’, ‘tacy jak wy’, ‘wracajcie’, ‘wynoście się’ albo podobne?”
- „Czy sprawca wykonywał jakieś gesty, które mogły mieć znaczenie?”
- „Czy miał na sobie symbole, znaki, ubrania, tatuaże albo emblematy, które zwróciły Twoją uwagę?”

Jeśli osoba pamięta konkretne sformułowania, warto je zapisać możliwie dokładnie. Właśnie takie szczegóły bywają później bardzo ważne.

3. Relacja między sprawcą a osobą pokrzywdzoną

W wielu przypadkach przemocy motywowanej uprzedzeniami sprawca nie zna osoby, którą atakuje.

Osoba poszkodowana nie jest wybierana dlatego, że jest „tą konkretną osobą”, ale dlatego, że jest postrzegana jako **przedstawicielka lub przedstawiciel określonej grupy**.

To ważny sygnał: jeśli nie było wcześniejszej relacji, konfliktu ani osobistego powodu, **rośnie prawdopodobieństwo, że atak był związany z cechą przypisaną osobie pokrzywdzonej**.

Jednocześnie trzeba pamiętać, że przemoc motywowana uprzedzeniami może pojawiać się także w relacjach bliskich – w rodzinie, sąsiedztwie, miejscu pracy czy po coming outcie.

Pomocne pytania:

- „Czy miałś wcześniej jakikolwiek kontakt z tą osobą?”;
- „Jeśli sprawca był Ci znany, czy wcześniej reagował negatywnie na Twoją tożsamość, pochodzenie, religię lub inną cechę?”;
- „Czy masz poczucie, że to nie był przypadek, ale sprawcę sprowokowała jakaś Twoja cecha?”.

Ta część rozmowy pomaga odróżnić konflikt osobisty od przemocy wymierzonej w osobę jako reprezentantkę lub reprezentanta danej grupy.

4. Różnice między sprawcą a osobą pokrzywdzoną

Dodatkowym wskaźnikiem może być **widoczna różnica między sprawcą a osobą pokrzywdzoną** – np. w zakresie pochodzenia, koloru skóry, języka, religii, wyglądu, ekspresji płciowej, sprawności czy innych cech.

Oczywiście **sama różnica nie przesądza jeszcze o motywie uprzedzeniowym**. Jeśli jednak między stronami nie było konfliktu ani innego czytelnego powodu, a osoba została zaatakowana mimo to, **taka różnica może być ważnym sygnałem**.

Można zapytać:

- „Czy widzisz jakieś różnice między Tobą a sprawcą, które mogły mieć znaczenie?”,
- „Czy sprawca odnosił się do tych różnic?”,
- „Czy masz poczucie, że to właśnie ta różnica zwróciła uwagę sprawcy?”.

5. Sposób działania sprawcy

Forma przemocy również może wiele powiedzieć o jej motywie. W niektórych przypadkach uprzedzeniowy charakter zdarzenia widać w szczególnej brutalności, pokazowości albo chęci upokorzenia. Czasem sprawca chce nie tylko skrzywdzić, ale też „ukarać”, przestraszyć lub pokazać, że dana osoba nie ma prawa być w określonym miejscu.

Jego celem jest często **wzbudzenie strachu, okazanie pogardy i pozornej wyższości sprawcy nad pokrzywdzoną osobą i grupą, do której ta osoba należy.**

Przemoc może przyjmować formę: **jednorazowego brutalnego ataku, zastraszania, nękania, plucia, niszczenia symboli religijnych lub kulturowych, uporczywego ośmieszania, itd.**

Pomocne pytania:

- „Jak dokładnie wyglądał atak?”,
- „Czy sprawca próbował Cię wyłącznie zranić, czy również upokorzyć?”,

- „Czy były elementy pokazowe, demonstracyjne, jakby sprawca chciał coś zakomunikować innym?”;
- „Czy sprawca działał w sposób szczególnie brutalny lub intensywny?”;
- „Czy to była jednorazowa sytuacja?”;
- „Czy przemoc powtarzała się wcześniej?”;
- „Czy masz poczucie, że sprawca chciał Cię ‘ukarać’ za to, kim jesteś?”;
- „Czy pojawiły się działania symboliczne, np. plucie, niszczenie symboli, dotykanie rzeczy związanych z religią lub tożsamością?”;
- „Czy sprawca chciał Cię zastraszyć tak, żebyś przestał pojawiać się w danym miejscu?”.

6. Miejsce i czas zdarzenia

Kontekst miejsca i czasu bywa niezwykle istotny. **Przemoc uprzedzeniowa często nie dzieje się przypadkowo.** Może mieć miejsce:

- w pobliżu meczetu, synagogi, cerkwi, kościoła, centrum społecznościowego,
- po demonstracjach,
- w czasie świąt religijnych,
- po wydarzeniach politycznych,
- w miejscach, gdzie wcześniej dochodziło do podobnych incydentów.

Zdarzenie osadzone w takim kontekście może wskazywać, że **nie jest odosobnionym przypadkiem.**

Pomocne pytania:

- „Gdzie dokładnie doszło do zdarzenia?”
- „Czy to miejsce ma dla Ciebie lub Twojej społeczności szczególne znaczenie?”
- „Czy w pobliżu znajduje się miejsce związane z Twoją religią, kulturą, społecznością lub aktywnością?”
- „Czy w tym czasie odbywało się jakieś wydarzenie, święto, demonstracja albo marsz?”
- „Czy masz wiedzę o podobnych incydentach w tym miejscu?”
- „Czy masz poczucie, że sprawca wybrał to miejsce lub ten moment celowo?”

7. Brak innego widocznego motywu

Jednym z ważnych sygnałów jest **brak czytelnego, alternatywnego powodu ataku**. Jeśli sprawca nie chciał nic ukraść, nie chodziło o pieniądze, nie było konfliktu osobistego ani innej korzyści, a mimo to doszło do agresji, **trzeba poważnie rozważyć motyw uprzedzeniowy**.

Dotyczy to także sytuacji, które później są bagatelizowane jako „żart”, „wygłup”, „zabawa” albo „przypadek”. Tego rodzaju tłumaczenia nie wykluczają uprzedzeniowego charakteru zdarzenia, a czasem nawet właśnie pomagają go ukryć.

Można zapytać:

- „Czy między Tobą a sprawcą był wcześniej jakiś konflikt?”,
- „Czy sprawca czegoś od Ciebie chciał?”,
- „Czy próbował coś zabrać, wymusić lub osiągnąć konkretną korzyść?”,
- „Czy zdarzenie wyglądało tak, jakby miało jakiś inny cel niż sam atak?”,
- „Czy sprawca próbował później tłumaczyć, że to był ‘żart’, ‘przypadek’ albo ‘nic takiego’?”.

8. Szerszy wzorzec i kontekst społeczny

Pojedynczy incydent może być częścią większego zjawiska. Czasem motyw uprzedzeniowy najlepiej widać wtedy, gdy spojrzysz się szerzej i zauważysz, że **podobne zdarzenia dotyczą tej samej grupy, tego samego miejsca lub podobnego typu osób**.

Pomocne pytania:

- „Czy w Twojej okolicy zdarzały się wcześniej podobne sytuacje?”,
- „Czy inne osoby z Twojej społeczności opowiadały o podobnych doświadczeniach?”,
- „Czy masz poczucie, że to część większego problemu, a nie tylko jednostkowy incydent?”,
- „Czy Twoja grupa doświadcza w tym miejscu lub środowisku wrogiego traktowania?”.

Warto też zwrócić uwagę, czy osoba pokrzywdzona należy do mniejszości mieszkającej w okolicy, w której doszło do ataku, albo czy jest osobą rozpoznawalną w swojej społeczności.

Sprawcy często nie atakują tylko jednostki – próbują zastraszyć całą grupę. Z tego samego powodu, celem bywają osoby aktywne społecznie, liderki i liderzy, osoby wspierające innych czy osoby widocznie utożsamiane z daną grupą.

9. Intersekcyjność – więcej niż jeden powód

Czasem przemoc nie wynika tylko z jednej cechy, ale z ich połączenia. Osoba może być atakowana jednocześnie ze względu na pochodzenie i płeć, religię i wygląd, orientację seksualną i status migracyjny. W takich sytuacjach doświadczenie przemocy bywa bardziej złożone, a jego skutki silniejsze.

Dlatego warto zapytać, czy osoba ma poczucie, że kilka aspektów jej tożsamości mogło odegrać rolę.

Pomocne pytania:

- „Czy masz poczucie, że w tej sytuacji chodziło o więcej niż jedną Twoją cechę?”,
- „Czy sprawca odnosił się jednocześnie np. do Twojego pochodzenia i płci, religii i wyglądu, języka i statusu?”,
- „Czy to zdarzenie było dla Ciebie szczególnie dotkliwe właśnie dlatego, że dotyczyło kilku aspektów Twojej tożsamości?”.

10. Jak prowadzić taką rozmowę w praktyce

Pamiętaj o paru zasadach:

- nie opieraj się na jednym sygnale – zbieraj różne elementy,
- słuchaj uważnie i traktuj poważnie interpretację osoby,
- zapisuj dokładne słowa, gesty i szczegóły,
- nie zakładaj z góry motywu, ale też go nie ignoruj,
- patrz szerzej: nie tylko na sam atak, ale też na kontekst.

Jeśli osoba nie pamięta jakiegoś szczegółu albo nie chce wracać do pewnych elementów, należy to uszanować. Rozmowa o wskaźnikach motywacji uprzedzeniowej nie służy temu, by osobę sprawdzać. Służy temu, by ją **zrozumieć, właściwie nazwać przemoc i nie przeoczyć tego, że atak mógł być związany z uprzedzeniami.**

W praktyce oznacza to uważne pytanie o:

- doświadczenie osoby,
- słowa i zachowanie sprawcy,
- relację między stronami,
- sposób dokonania ataku,
- miejsce i czas zdarzenia,
- brak innego motywu,
- szerszy wzorzec społeczny,
- możliwość nakładania się kilku przyczyn uprzedzeniowych.

ROZDZIAŁ 5



Zgłaszanie przestępstw motywowanych uprzedzeniami

Jeśli osoba zdecyduje się zgłosić przestępstwo motywowane uprzedzeniami, warto, żeby wiedziała, czego może się spodziewać, jakie przysługują jej prawa i jakie ma obowiązki. W poniższym rozdziale przedstawiamy, jak wygląda zgłaszanie przestępstw motywowanych uprzedzeniami krok po kroku i o czym warto pamiętać.

1. Od zawiadomienia do postępowania sądowego - krok po kroku

1) Zawiadomienie policji lub prokuratury o przestępstwie (ustnie lub pisemnie).

- Zawiadamiającym nie musi być osoba pokrzywdzona, choć policja na pewno zapyta o jej dane.
- Przy zawiadomieniu o popełnieniu przestępstwa nie trzeba wskazywać numerów konkretnych przepisów ani odwoływać się do ich treści. To rolą policji i prokuratury jest dokonanie kwalifikacji prawnej.

2) Podjęcie przez policję lub prokuraturę decyzji o wszczęciu dochodzenia lub śledztwa.

- W ciągu sześciu tygodni od daty przyjęcia zawiadomienia policja lub prokuratura poinformuje osobę zawiadamiającą o tym, czy podejmie tę sprawę czy nie.
- Jeżeli w tym terminie nie będzie żadnej odpowiedzi lub odpowiedź będzie odmowna, osobie, która zawiadomiła o przestępstwie będzie przysługiwało prawo do zażalenia na tę czynność lub jej brak.
- W praktyce rekomendujemy odczekać okres 7

tygodni od daty zawiadomienia - informacja o podjęciu śledztwa jest wysyłana pocztą.

- Zażalenie składa się po upływie terminu lub w ciągu 7 dni od otrzymania postanowienia o odmowie wszczęcia postępowania lub umorzeniu postępowania.

3) Wezwanie do osobistego stawiennictwa na przesłuchanie w charakterze świadka.

- Wezwanie powinno przyjść pocztą, choć zdarza się, zwłaszcza w pilnych sprawach, że zostanie doręczone osobiście przez policjantów lub przekazane telefonicznie.
- Świadek może poprosić o przesłuchanie w najbliższej do siebie placówce policji lub prokuratury, jeżeli dojazd do tej, która prowadzi postępowanie miałby być utrudniony.

4) Przesłuchanie.

Przesłuchanie krok po kroku

1. Przedstawienie się przesłuchującego (np. policjanta lub policjantki).
2. Poinformowanie o prawach przysługujących świadkowi i osobie pokrzywdzonej.
3. Sprawdzenie tożsamości osoby przesłuchiwanej.
4. Pytanie o podstawowe informacje (np. wiek, stan cywilny, zawód).
5. Właściwa część przesłuchania:
 - a. Swobodna wypowiedź osoby przesłuchiwanej.
 - b. Dopytanie o pozostałe elementy zdarzenia.

Uwaga!

Informacje zebrane w krokach 4-5 spisywane są do protokołu.

6. Odczytanie protokołu i zapytanie o ewentualne uwagi.
7. Podpisanie protokołu przez osobę przesłuchiwaną.

Co trzeba zrobić, jeśli osoba pokrzywdzona nie może pojawić się na przesłuchaniu?

- Uprzedzić organ wzywający na przesłuchanie.
- Usprawiedliwić swoją nieobecność (np. poprzez zwolnienie lekarskie lub podanie innych okoliczności).

- 5) Przeprowadzenie innych dowodów** (np. zlecenie badań lekarskich, oględziny i badanie przedmiotów przestępstwa, pozyskanie billingów telefonicznych).

Uwaga!

Choć przepisy obecnie wymagają zaświadczenia od lekarza sądowego dla usprawiedliwienia, to w praktyce większość organów policji, prokuratury i sądów uznaje zwykłe zwolnienia lekarskie za wystarczające.

6) Postawienie zarzutów sprawcy lub umorzenie postępowania.

Gdy policja lub prokuratura zgromadzą wystarczające dowody przeciwko sprawcy, zostanie on wezwany na przesłuchanie w charakterze podejrzanego, gdzie dowie się, o jakie przestępstwo jest podejrzewany i będzie mógł złożyć swoje wyjaśnienia.

7) Zapoznanie się przez sprawcę z aktami.

Po zgromadzeniu wszystkich dowodów, policja lub prokuratura umożliwią sprawcy zapoznanie się z nimi, co oznacza, że dowie się, jakie zeznania składała osoba pokrzywdzona lub świadkowie.

Ważne!

Sprawca nie będzie miał dostępu do informacji o tych osobach - pozostaną one anonimowe.

8) Skierowanie do sądu aktu oskarżenia.

9) Postępowanie sądowe.

Podczas postępowania sądowego, świadkowie będą musieli zeznać po raz drugi. Jeżeli nie będą pamiętali wszystkich szczegółów, sędzia odczyta im ich poprzednie zeznania i poprosi o potwierdzenie ich treści.

2. Gdzie zgłosić popełnienie przestępstwa

Polecamy składanie zawiadomienia do jednostki, w której rejonie popełnione zostało przestępstwo.

To, czy dana jednostka policji odpowiada za konkretne miejsce, można sprawdzić:

- po nazwie danej jednostki policji np. Komisariat Policji Wrocław-Stare Miasto,
- na stronie internetowej danej jednostki,
- za pomocą specjalnych wyszukiwarek (np. wi.lex.pl)
- dzwoniąc do danej jednostki policji i podając adres popełnienia przestępstwa.

3. Zgłoszenie przestępstwa: na policji czy w prokuraturze?

Nie ma obecnie sztywnych zasad określających to, czy dane przestępstwo powinno być zgłaszane na policję, czy do prokuratury.

Polecamy zgłaszanie większości przestępstw do właściwej jednostki policji ze względu na przyspieszenie rozpoczęcia dochodzenia i szybsze zabezpieczenie dowodów.

Kiedy zgłaszać przestępstwa do prokuratury?

1. Przestępstwa popełniane w internecie.
2. Przestępstwa dotyczące policjantów.
3. Przestępstwa, przy których stan faktyczny lub prawny jest skomplikowany.

W przypadku zgłaszania popełnienia przestępstwa do prokuratury, musimy pamiętać, że od niedawna obowiązuje rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 4 lutego 2026 r. w sprawie określenia jednostek organizacyjnych

prokuratury właściwych do prowadzenia postępowań w sprawach o przestępstwa motywowane uprzedzeniami.

Rozporządzenie dostępne jest pod tym linkiem:

[https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.](https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20260000140)

[xsp?id=WDU20260000140](https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20260000140)

4. W jakiej formie mogę zgłosić popełnienie przestępstwa?

Zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa można zgłosić ustnie do protokołu lub pisemnie.

Zawiadomienie ustne wiąże się z koniecznością wizyty w danej jednostce policji lub prokuratury - to tam można zgłosić chęć złożenia zawiadomienia do policjanta lub prokuratora dyżurnego.

Zalety:

- oszczędność czasu - nie trzeba będzie czekać na osobne wezwanie na przesłuchanie,
- umożliwienie policji szybszego działania

Wady:

- długi czas oczekiwania na przyjęcie tego zawiadomienia na miejscu,
- przyjęcie przez policjanta dyżurującego danego dnia, który nie musi specjalizować się w tego rodzaju sprawach,
- policja może nie być w stanie zapewnić tłumaczenia w momencie składania zawiadomienia,

- osoba pokrzywdzona nie zawsze może być w stanie złożyć takie zawiadomienie bezpośrednio po zdarzeniu ze względu na swój stan.

Zawiadomienie ustne polega na opowiedzeniu przebiegu danego zdarzenia, co zostanie odnotowane przez policjanta w protokole podpisanym przez osobę zawiadamiającą.

Uwaga!

Zdarza się, że policjanci w takich sytuacjach sporządzają jedynie notatkę służbową z danego zdarzenia, która nie wiąże się z wszczęciem postępowania, a ma jedynie za zadanie utrwalenie jakiegoś zdarzenia na piśmie.

Jak rozróżnić sporządzenie notatki służbowej od przyjęcia zawiadomienia?

Protokół ze złożenia zawiadomienia powinien być przedstawiony osobie pokrzywdzonej do podpisania, notatki służbowe nie są udostępniane zawiadamiającym ani przez nich podpisywane.

Zawiadomienie pisemne nie wymaga zachowania szczególnej formy.

Musi zawierać:

- imię i nazwisko osoby zawiadamiającej,
- adres do korespondencji,
- opis przestępstwa,
- odręczny podpis zawiadamiającego,
- adresata zawiadomienia.

Zawiadomienie pisemne można wysłać pocztą lub złożyć osobiście w danej jednostce.

Zalety:

- uporządkowanie wszystkich informacji i wygodniejsze zaplanowanie dalszego toku postępowania,
- możliwość przygotowania się do przesłuchania przez policjanta lub prokuratora prowadzącego postępowanie,
- ułatwienie zorganizowania tłumaczenia,
- ograniczenie ryzyka nadużyć ze strony policji, polegających na próbie zniechęcenia osoby pokrzywdzonej do zawiadomienia o przestępstwie lub sporządzeniu jedynie notatki służbowej,
- ułatwienie "ułożenia sobie w głowie" tego, co zaszło i przygotowania się do przesłuchania.

Wady:

- dłuższy czas oczekiwania na pierwszą reakcję ze strony policji lub prokuratury,
- złożenie zawiadomienia pisemnego i tak wymaga późniejszego osobistego stawiennictwa na przesłuchaniu na policji lub w prokuraturze.

5. Co muszę przygotować i czego się spodziewać

W przypadku składania zawiadomienia, niezależnie od jego formy, należy przygotować:

1. Dokument tożsamości.

2. Dowody, które mogą być istotne dla sprawy, np.:

- dokumenty (kopia i oryginał do wglądu),
- e-maile lub SMS-y (wydrukowane, do wglądu z wersją oryginalną na urządzeniu cyfrowym)
- dokumenty w formie elektronicznej lub inne pliki (np. nagranie lub zdjęcie - można je przesłać na e-mail policjanta lub utrwalić w innej formie, na płycie CD lub pendrive). Ze względów bezpieczeństwa policja ma ograniczone możliwości pobierania plików z tzw. "chmury",
- dane świadków (adres zamieszkania lub inna forma kontaktu z nimi). Nie ma obowiązku proszenia świadków o ich zgodę przed przekazaniem ich danych policji lub prokuraturze.

W przypadku dowodów, które nie są w posiadaniu osoby zawiadamiającej, należy wskazać policji lub prokuraturze, gdzie dane dowody mogą się znajdować.

6. Prawa i obowiązki osoby pokrzywdzonej

1. Prawnik

- Już na etapie prowadzenia śledztwa lub dochodzenia, osoba pokrzywdzona ma prawo korzystać z pomocy prawnika (adwokata lub radcy prawnego).
art. 87 § 1 kodeksu postępowania karnego
- Wydatkami za usługi pełnomocnika (w ramach wyroku) może zostać obciążony oskarżony. Aby domagać się zwrotu kosztów, należy złożyć wniosek do sądu.
art. 627-629 kodeksu postępowania karnego
- Sąd lub prokurator może przydzielić pełnomocnika z urzędu (bezpłatnie), jeśli na etapie postępowania sądowego osoba poszkodowana nie jest w stanie opłacić go sama ze względu na zbyt duże koszty, które doprowadziłyby do uszczerbku dla niezbędnego utrzymania siebie oraz rodziny (zobacz: rozdział 6).

2. Osoba zaufania.

- Pokrzywdzony ma prawo do obecności osoby zaufania podczas przesłuchania.
art. 299a kodeksu postępowania karnego
- Osoba zaufania nie musi być zgłaszana ani uzgodniona z policją.
- Osobą zaufania nie powinien być świadek zdarzenia.

3. Tłumacz.

- Za obecność tłumacza odpowiedzialna jest jednostka policji lub prokuratury prowadząca postępowanie.

- W przypadkach nagłych lub podczas składania ustnego zawiadomienia o możliwości popełnienia przestępstwa, możliwe jest jednak, żeby osoba pokrzywdzona przyszła z własnym tłumaczem.
 - Tłumacz nie musi być przysięgły - może być to osoba znajoma, członek rodziny lub pracownik organizacji pozarządowej.
 - Tłumaczem nie powinna być osoba będąca świadkiem zdarzenia.

1) Dostęp do akt sprawy.

art. 156 kodeksu postępowania karnego

- Osoba pokrzywdzona ma prawo przeglądać akta, samodzielnie sporządzać z nich odpisy i kopie.
- Udostępnienie akt może odbyć się drogą elektroniczną. Wcześniej trzeba jednak uzyskać zgodę prokuratora lub policjanta prowadzącego postępowanie.
 - Jedynym warunkiem odmowy udostępnienia akt jest dobro postępowania lub ważny interes państwa. Osoba poszkodowana otrzyma wtedy informację, kiedy będzie mogła uzyskać dostęp do akt.
- Nie można odmówić dostępu do akt sprawy, jeśli postępowanie przygotowawcze się zakończyło i oskarżony miał możliwość się z nimi zapoznać.

- Nie można odmówić wydania osobie pokrzywdzonej protokołu z jej przesłuchania.

Poddanie się oględzinom

Jeśli stan zdrowia osoby pokrzywdzonej może wpłynąć na karalność czynu, musi ona się zgodzić na badanie. Krępujące badania powinna wykonywać osoba tej samej płci. *art. 192 § 1 kodeksu postępowania karnego*

7. Ochrona osoby pokrzywdzonej.

W przypadku, kiedy zdrowie osoby pokrzywdzonej jest zagrożone, może ona złożyć wniosek o ochronę policji. To prawo dotyczy również jej najbliższych.

Jak złożyć wniosek?

Za pośrednictwem policji, prokuratora lub sądu, u komendanta wojewódzkiego policji.

Wzór wniosku jest dostępny na komisariacie lub na stronie internetowej sądu. *art. 611w-611wc kodeksu postępowania karnego*

Zakaz zbliżania się lub kontaktowania z osobą pokrzywdzoną

Prokurator lub sąd w trakcie postępowania może zakazać sprawcy zbliżania się lub kontaktowania z pokrzywdzonym.

Również w wyroku kończącym sprawę, sąd może zabronić kontaktowania się lub zbliżania do osoby pokrzywdzonej.

Na podstawie europejskiego nakazu ochrony, taki wniosek obejmuje również inne państwa członkowskie Unii Europejskiej.

art. 253 § 3 kodeksu postępowania karnego

Nakaz okresowego opuszczenia lokalu przez sprawcę

Sąd i prokurator mają prawo wydać nakaz okresowego opuszczenia lokalu przez sprawcę, jeśli mieszka z osobą pokrzywdzoną. Prokurator może to zrobić podczas procesu przygotowawczego, sąd - w trakcie postępowania sądowego.

art. 253 § 3 kodeksu postępowania karnego

Informowanie osoby pokrzywdzonej

Osoba pokrzywdzona powinna być informowana na temat:

- uchylenia tymczasowego aresztowania,
- zmianie aresztu na inny środek zapobiegawczy
- ucieczki poszkodowanego z aresztu śledczego.

art. 253 § 3 kodeksu postępowania karnego

Podanie adresu do kontaktu

Osoba poszkodowana musi informować o każdej zmianie swojego adresu korespondencji.

Korespondencji nie wysyła się za granicę - jeśli osoba poszkodowana przebywa aktualnie poza Polską, musi wyznaczyć osobę, która będzie odbierać korespondencję związaną ze sprawą.

art. 138 i 139 kodeksu postępowania karnego

Dane osoby pokrzywdzonej nie są ujawniane w aktach sprawy

W aktach sprawy (poza wyjątkowymi sytuacjami) nie są ujawniane takie informacje jak:

- adres zamieszkania,
- miejsce pracy,
- numer telefonu,
- adres e-mail.

art. 148a i art. 156 a. kodeksu postępowania karnego

Zastrzeżenie danych

W przypadku uzasadnionej obawy (np. użycia przemocy lub gróźb), adres zamieszkania osoby poszkodowanej może zostać przez nią zastrzeżony. W takim wypadku dostęp do niego będzie posiadał wyłącznie sąd i prokuratura.

Korespondencja jest wtedy dostarczana do miejsca zatrudnienia osoby poszkodowanej lub na inny wskazany adres.

art. 148a kodeksu postępowania karnego

8. Udział osoby pokrzywdzonej w postępowaniu

Osoba pokrzywdzona ma prawo:

- składać wnioski dowodowe w postępowaniu przygotowawczym,
- żądać swojego udziału lub udziału pełnomocnika w czynnościach przeprowadzanych na jej wniosek oraz takich, których powtórzenie nie będzie możliwe podczas rozprawy sądowej.

art. 315 kodeksu postępowania karnego

W przeciągu 3 dni od zapoznania się z końcowym materiałem dowodowym można złożyć wniosek o uzupełnienie dochodzenia i śledztwa o dodatkowe dowody. *art. 321 §5 kodeksu postępowania karnego*

Kiedy sprawa zostaje przekazana do sądu, prokurator (występujący również w imieniu osoby pokrzywdzonej) jest stroną postępowania.

Przed otwarciem przewodu sądowego (przed pierwszą rozprawą) osoba pokrzywdzona może złożyć pismo o przystąpieniu w charakterze oskarżyciela posiłkowego. Dzięki temu będzie mogła aktywnie uczestniczyć w postępowaniu sądowym.

Takie oświadczenie można złożyć na piśmie lub ustnie do protokołu.

Co zmienia występowanie w postępowaniu w charakterze oskarżyciela posiłkowego?

Osoba pokrzywdzona bez statusu oskarżyciela posiłkowego		Osoba pokrzywdzona występująca w charakterze oskarżyciela posiłkowego
Zadawanie pytań osobom przesłuchiwanym	nie	tak
Składanie wniosków dowodowych	nie	tak
Wniesienie apelacji od wyroku	nie	tak
Wniesienie skargi na przewlekłość postępowania	nie	tak
Otrzymanie informacji o dacie i miejscu rozprawy	tak, ale wymaga złożenia dodatkowego wniosku	tak
Prawo dostępu do akt sprawy	tak, przy zgodzie prezesa sądu	tak
Wnoszenie zażaleń na niektóre postanowienia sądu	tak, ale tylko na podstawie zarządzenia bezpośrednio dotyczącego pokrzywdzonego	tak
Udział pełnomocnika osoby pokrzywdzonej	tak, ale tylko przy przesłuchaniu pokrzywdzonego	tak

9. Przestępstwa ścigane z oskarżenia prywatnego

Przemoc motywowana uprzedzeniami może być także ścigana z wykorzystaniem przepisów o przestępstwach ściganych z oskarżenia prywatnego.

Dotyczy to w szczególności przestępstw popełnianych ze względu na **wiek, płeć, tożsamość i orientację seksualną lub niepełnosprawność**.

Obecne wytyczne Prokuratora Generalnego zachęcają prokuratorów do obejmowania przestępstw motywowanych uprzedzeniami ściganiem z urzędu. Zachęcamy więc do składania zawiadomień do właściwych prokuratur.

Gdyby jednak policja lub prokuratura nie chciały przyjąć takiego zawiadomienia, warto pamiętać, że **policja ma obowiązek przyjąć skargę od osoby pokrzywdzonej, a następnie zabezpieczyć wskazane przez nią dowody** (np. monitoring albo spisane dane sprawcy przestępstwa), które następnie prześle wraz ze skargą do sądu. *art. 480 kodeksu postępowania karnego*

W przypadku zawiadomień ściganych z oskarżenia prywatnego, osoba pokrzywdzona musi:

- przygotować prywatny akt oskarżenia,
- opłacić go w kwocie 1000 zł w sądzie,
- załączyć do niego zgromadzony materiał dowodowy.

W prywatnym akcie oskarżenia należy konkretnie opisać:

- kto popełnił przestępstwo,
- przeciwko komu,
- gdzie i kiedy doszło do przestępstwa,
- na jakim zachowaniu polegało to przestępstwo,
- jakie inne okoliczności towarzyszyły

popęłnieniu przestępstwa (czy sprawca działał w związku z uprzedzeniami, czy byli świadkowie, jak zareagowali itp.).

Prywatny akt oskarżenia należy wysłać pocztą lub złożyć w sądzie właściwym dla miejsca popełnienia przestępstwa (tak jak w przypadku prokuratury i policji). Musi on być sporządzony na piśmie i odręcznie podpisany przez osobę pokrzywdzoną.

Ze względu na to, że dużo obowiązków leży tu po stronie osoby pokrzywdzonej, polecamy najpierw skontaktować się z prawnikiem lub organizacją pozarządową.

ROZDZIAŁ 6



**Pomoc osobie
pokrzywdzonej**

1. Pierwsza Pomoc Psychologiczna (PPP)

Jak wspierać osobę w kryzysie i zadbać o siebie

Opracowano na podstawie szkolenia „Pierwsza Pomoc Psychologiczna” przeprowadzonego przez dr Natalię Radzimską dla Stowarzyszenia Nomada

Czym jest Pierwsza Pomoc Psychologiczna?

PPP to humanitarna, wspierająca i praktyczna pomoc osobom, które zostały narażone na poważne czynniki stresowe.

To NIE jest: terapia, profesjonalne doradztwo, analiza zdarzeń ani naciskanie na rozmowę o emocjach.

To JEST: zapewnienie praktycznej opieki, ocena potrzeb, wysłuchanie i pomoc w odzyskaniu spokoju.

Zanim podejmiesz interakcję, pamiętaj o dwóch kluczowych obszarach: wrażliwości na traumę i zadbania o siebie.

1. Model „Wrażliwy na Traumę” (Trauma-Informed Care)

Zmień swoje nastawienie. Zamiast pytać: „Co jest z tą osobą nie tak?”, pomyśl: „Co się tej osobie przydarzyło?”.

Traktuj zachowanie osoby (nawet trudne) jako **adaptacyjne** – osoba próbuje przetrwać sytuację, która ją przerosła.

Postaw na relację i współpracę, a nie na kontrolę czy pouczanie.

2. Najpierw zadbaj o siebie (Zasada Zero)

Nie pomożesz nikomu, jeśli sama będziesz w stanie wyczerpania.

Wsparcie osoby w kryzysie

Jak zacząć? Nawiązanie kontaktu

- „Dzień dobry, nazywam się (Twoje Imię), pracuję tutaj. Widzę, że jesteś w trudnej sytuacji. Czy mogę w czymś pomóc?”
- „Jestem tutaj, żeby Cię wysłuchać i sprawdzić, co możemy teraz zrobić.”

Jak wspierać bez oceniania? Normalizacja

- „To, co teraz czujesz – ten lęk/złość/zagubienie – to całkowicie naturalna reakcja na to, co się stało.”
- „Masz prawo tak się czuć. To była bardzo trudna sytuacja.”

Jak pytać o potrzeby? Konkrety

- „Czego w tej chwili najbardziej potrzebujesz? Wody? Dostępu do telefonu? Chwili ciszy?”
- „Co jest dla Ciebie w tym momencie najważniejszym priorytetem?”

Czego NIE mówić?

- „Wszystko będzie dobrze” (Nie wiemy tego, to puste słowa).

- „Proszę się nie martwić / Proszę się uspokoić” (To blokuje emocje).
- „Wiem, co czujesz” (Nigdy nie wiemy dokładnie, co czuje druga osoba).
- „Mogło być gorzej” (To unieważnia cierpienie).

Model działania LOOK – LISTEN – LINK

LOOK (Patrz): oceń sytuację, bezpieczeństwo, potrzeby podstawowe, konieczność wezwania pomocy.

LISTEN (Słuchaj): przedstaw się, nawiąż kontakt, zapytaj o potrzeby, wysłuchaj bez nacisku.

LINK (Łącz): połącz osobę z informacją, bliskimi, procedurami i profesjonalnym wsparciem.

Podsumowując: PPP krok po kroku

1. Podejdź spokojnie i przedstaw się.
2. Zaproponuj bezpieczne, spokojne miejsce.
3. Powiedz: „Widzę, że to trudna sytuacja. Chcę pomóc.”
4. Zapytaj: „Co jest teraz najtrudniejsze?”
5. Ustal najpilniejszą potrzebę.
6. Podaj konkretne opcje działania.
7. Jeśli potrzeba – uruchom dalsze wsparcie.
8. Domknij kontakt: poinformuj, co wydarzy się dalej.

Reakcje w szczególnych sytuacjach

- Osoba płacząca: zapewnij chwilę spokoju,

wodę, obecność.

- Osoba dezorientowana: mów prostymi zdaniami, pomóż skupić się na oddechu i jego spowolnieniu, orientuj w miejscu i czasie.
- Osoba agresywna: zachowaj dystans, nie wdawaj się w spór; zaproponuj, żeby osoba usiadła lub wyszła na zewnątrz, aby obniżyć pobudzenie; jeśli odmawia – nie naciskaj, ale zadeklaruj, że jesteś obok, jeżeli będzie potrzebować pomocy; wezwij wsparcie, jeśli trzeba.
- Osoba mówiąca o śmierci lub samouszkodzeniu: nie zostawiaj samej, uruchom pilną pomoc.

Granice roli pracownika

- Twoją rolą nie jest terapia ani diagnoza.
- Twoją rolą jest: zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, wysłuchanie, uspokojenie sytuacji, informacja i przekierowanie do pomocy.

Jak zadbać o siebie po trudnym kontakcie?

- Zrób krótką przerwę, napij się wody, uspokój oddech¹.

1 Zob. Kolektyw Ucieleśnienie, *Somatyka DIY. Ucieleśnienie dla ruchów społecznych. Praktyczne ćwiczenia regulujące układ nerwowy, przywracające poczucie bezpieczeństwa i stabilności*, https://drive.google.com/file/d/11wpSq7GYpl-TQmqybrvVstApNUQm9aFJ/view?fbclid=PAZXh0bgNhZW0CMTEAc3J0YwZhcHBfaWQMMjU2MjgxMDQwNTU4CGNhbgXzaXRlAjE1AAGnhBe-oWwYaUKUYsSIH8syn8x88R-nVglvH2b_-iNaH_1V8hzU6d2OMPYUjiw_aem_qXG4FiaVNq6984gBXKy7HA, [dostęp: 02.06.2026], WHO, *Ważne nawyki w sytuacjach stresu: poradnik ilustrowany*, Kopenhaga: Światowa Organizacja Zdrowia. Regionalne Biuro dla Europy; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO., <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/3db2fa9f-606f-4a7e-bd57-22fbbd096ed1/content>, [dostęp: 02.06.2026].

- Omów zdarzenie zgodnie z procedurą twojej instytucji lub organizacji.
- Jeśli pojawia się bezsenność, drażliwość lub przeciążenie – skorzystaj ze wsparcia psychologicznego.

3. Pomoc materialna

Potrzeby materialne osób pokrzywdzonych mogą być różne i zależeć od wielu okoliczności. Zazwyczaj dotyczą:

- pokrycia strat finansowych, które spowodował atak,
- naprawienie szkód, które powstały w jego ramach.

W takich przypadkach o pomoc można zwrócić się do Sieci Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem, która jest obecnie rozwijana w Polsce. Listę podmiotów należących do tej sieci można znaleźć tutaj:

<https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/>

Jeśli sprawa zostanie umorzona lub osoba pokrzywdzona nie będzie chciała zgłosić przestępstwa, trzeba będzie próbować uzyskać środki w inny sposób niż te wymienione poniżej - np. z tytułu ubezpieczenia lub poprzez internetowe zbiórki.

W przypadku osób, które znalazły się w trudnej sytuacji materialnej (na skutek przestępstwa lub niezależnie od niego), warto rozważyć zwrócenie się do lokalnych Gminnych lub Miejskich Ośrodków Pomocy Społecznej (GOPS lub MOPS). W ramach świadczeń pomocy społecznej można ubiegać się o wsparcie m. in. w postaci:

1) **zasiłków:**

- a) **celowego**, wypłacanego w celu zakupu konkretnych rzeczy,
 - b) **okresowego**, wypłacanego w miesięcznych cyklach, w sytuacji okresowego pogorszenia sytuacji danej osoby (np. na skutek choroby, bezrobocia itd.),
- 2) zapewnienia żywności, odzieży i schronienia w podstawowym zakresie,
- 3) interwencji kryzysowej, polegającej na zapewnieniu kompleksowego wsparcia osobom doświadczającym przemocy w postaci zakwaterowania w ośrodku, pomocy psychologicznej, mieszkania treningowego, zapewnienia pomocy prawnej.

Należy jednak pamiętać, że **świadczenia z zakresu pomocy społecznej nie przysługują wszystkim**. Dotyczy to w szczególności osób migranckich, które muszą przebywać w Polsce na określonych tytułach pobytowych. Rodzaj zapewnianych świadczeń zależy wtedy od rodzaju tytułu pobytowego.

Kompensata

W przypadku, gdy osoba pokrzywdzona doznała ciężkiego uszczerbku na zdrowiu (czyli takiego, który trwa dłużej niż 7 dni), ma prawo zwrócić się do Skarbu Państwa w celu uzyskania kompensaty.

Kompensata:

- nie jest tym samym, co zadośćuczynienie - pokrywa wyłącznie naprawienie niektórych szkód materialnych,
- wymaga zgłoszenia przestępstwa na policję lub prokuraturę,
- może być przyznana niezależnie od tego, czy sprawcy zostali wykryci,
- jest wypłacana jednorazowo przez sąd, w terminie miesiąca od uprawomocnienia się orzeczenia,
- nie może pokrywać kosztów prawnika lub rekompensaty za własność osobistą.

O przyznaniu kompensaty decyduje Sąd Rejonowy właściwy ze względu na miejsce stałego pobytu osoby pokrzywdzonej. Prokurator prowadzący sprawę jest organem który powinien wesprzeć pokrzywdzonego w dochodzeniu kompensaty, np. poprzez złożenie takiego wniosku. Osoba pokrzywdzona może również samodzielnie złożyć wniosek do Sądu o wypłatę tych środków. Kompensata w sytuacji uszczerbku na zdrowiu może wynosić do 25.000 zł.

Nawiązka i naprawienie szkody w procesie karnym oraz cywilnym

W ramach wyroku w procesie karnym, sąd może nakazać obowiązek **naprawienia wyrządzonej przez sprawcę szkody lub zadośćuczynienia**. Natomiast, gdy określenie wysokości takiej szkody jest utrudnione lub niemożliwe, może zasądzić nawiązkę, czyli wypłatę określonej sumy pieniędzy.

W ramach procesu cywilnego również można ubiegać się o zadośćuczynienie, jednak, aby to zrobić, należy wskazać adres osoby do tego zobowiązanej. To oznacza, że w przypadku tej ścieżki brak znajomości sprawcy uniemożliwia dochodzenie swoich praw.

4. pomoc prawna

Zachęcamy do tego, aby pomocy prawnej poszukiwać w organizacjach pozarządowych specjalizujących się w świadczeniu takiej pomocy dla osób pokrzywdzonych przestępstwami motywowanymi uprzedzeniami lub w pracy z określonymi grupami pokrzywdzonych. Listę organizacji zamieszczamy w załączniku do publikacji.

Osoba pokrzywdzona może także skorzystać z pomocy prawnej w Punkcie Nieodpłatnej Pomocy Prawnej. Takie punkty są prowadzone na terytorium całego kraju przez samorządy powiatowe (lub gminne w przypadku miast na prawach powiatu).

W punktach konsultacji udzielają adwokaci, radcy prawni i doradcy obywatelscy. W celu skorzystania z porad, osoba pokrzywdzona powinna zwrócić się do danego

urzędu miasta lub starostwa powiatowego, które powinno udostępniać informacje w tym zakresie na swojej stronie internetowej. Zapisać się również można za pośrednictwem strony: <https://zapisy-np.ms.gov.pl/>.

Osoba pokrzywdzona może także złożyć wniosek o przyznanie jej pełnomocnika z urzędu w postępowaniu przygotowawczym lub sądowym. Taki wniosek najlepiej złożyć na piśmie lub ustnie do protokołu podczas zawiadamiania o przestępstwie.

Wniosek nie jest sformalizowany, wystarczy w tym zakresie jedno zdanie: “wnoszę o przyznanie mi pełnomocnika z urzędu” oraz uzasadnienie, dlaczego osoba czuje, że go potrzebuje takiego (np. brak środków, nieznamość prawa lub języka, ogólna nieporadność z powodu sytuacji życiowej lub stanu zdrowia). Osoba pokrzywdzona może zostać wezwana do złożenia oświadczenia o swoim stanie majątkowym i rodzinnym, aby potwierdzić swoją sytuację.

5. Pomoc medyczna

Co do reguły, nie ma specjalnych zasad dostępu do pomocy medycznej dla osób pokrzywdzonych przestępstwami motywowanymi uprzedzeniami.

W przypadkach, które nie są pilne, najważniejsze jest upewnienie się, że osoba pokrzywdzona posiada ubezpieczenie zdrowotne, tak, aby nie została obciążona kosztami leczenia.

Niezależnie od ubezpieczenia, pomoc medyczna zawsze zostanie udzielona w pilnych przypadkach lub w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

Gdyby osoba pokrzywdzona nie była ubezpieczona w chwili korzystania z pomocy medycznej, **może ona zgłosić się do ubezpieczenia w terminie 30 dni** i wtedy udzielona jej pomoc zostanie sfinansowana ze środków publicznych.

Tytułem do ubezpieczenia może być:

- umowa o pracę,
- umowa zlecenie,
- rejestracja jako osoba bezrobotna,
- objęcie ubezpieczeniem przez MOPS w ramach pomocy społecznej,
- objęcie ubezpieczeniem jako członek rodziny.

W przypadku pokrycia kosztów leczenia z własnej kieszeni, osoba pokrzywdzona będzie mogła ubiegać się o odszkodowanie od sprawcy.

W przypadku korzystania z pomocy w ramach pogotowia ratunkowego, ratownicy powinni wydać osobie pokrzywdzonej **kartę, na której udokumentowane zostaną zidentyfikowane obrażenia i zastosowane leczenie.**

Podczas opuszczania placówki opieki zdrowotnej (wypisu), osoba pokrzywdzona powinna uzyskać całość dokumentacji związanej z jej pobytem. Można o nią wystąpić również później. Będzie ona obejmowała zdiagnozowane choroby i obrażenia oraz informację o podjętym leczeniu.

W niektórych przypadkach warto również wystąpić o tzw. **obdukcję**, czyli badanie przez lekarza medycyny sądowej, w którym lekarz **precyzyjnie opíše zidentyfikowane obrażenia** oraz określi, czy mogły one powstać na skutek opisywanych przez osobę pokrzywdzoną okoliczności.

Co do zasady wymaga to wizyty w wyspecjalizowanej placówce świadczącej pomoc z zakresu medycyny sądowej, jednakże w przypadkach przemocy domowej, podobny dokument można także uzyskać w szpitalnych oddziałach ratunkowych.

Obdukcja:

- najczęściej jest odpłatna (zwrotu jej kosztów można będzie się domagać od sprawcy),
- może zostać przeprowadzona nieodpłatnie na zlecenie organów postępowania przygotowawczego,
- jest przeprowadzana "na żywo" lub w oparciu o dostarczoną przez pokrzywdzonego dokumentację (medyczną i fotograficzną).

Jeśli nie ma możliwości przeprowadzenia obdukcji, zalecamy, zalecamy udanie się do zwykłej placówki opieki zdrowotnej oraz o udokumentowanie fotografiami widocznych obrażeń, najlepiej bezpośrednio po zdarzeniu, gdy jest to możliwe.

Załączniki

1. Wzór pisemnego zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa

(miejscowość, data)....., dn.....

.....

.....

(dane osoby pokrzywdzonej / świadka – imię, nazwisko, adres do korespondencji, telefon lub e-mail. Jeżeli obawiasz się podawania adresu zamieszkania, możesz wskazać adres do korespondencji. Jeśli składasz zawiadomienie jako świadek – zaznacz to.)

Zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa

Na podstawie art. 304 § 1 k.p.k. zawiadamiam o popełnieniu w dniu

w

(miejsce popełnienia zdarzenia – np. ulica, autobus, szkoła, internet, miejsce pracy - dokładny adres)

przestępstwa polegającego na:

.....

(opisz co się wydarzyło – nie musisz znać nazwy przestępstwa ani przepisu)

przez:

.....

(dane sprawcy albo informacja „sprawca nieznany”; opisz wygląd, płeć, wiek, ubiór, znaki szczególne np. blizny, tatuaże, język, akcent, pojazd, grupę osób itp.)

oraz wnoszę o wszczęcie w tej sprawie postępowania przygotowawczego.

Uzasadnienie

W dniu około godziny znajdowałam/em się

Opis zdarzenia (co zrobił sprawca/y; jakie słowa, groźby padły - warto cytować dosłownie, nawet jeśli są obraźliwe; czy i jak sprawca odnosił się do narodowości, pochodzenia, religii, koloru skóry, orientacji seksualnej, płci, niepełnosprawności, języka lub innych cech; czy wykonywał jakieś gesty np. hajlowania, podcinania gardła; czy posiadał tatuaże, naszywki, napisy na ubraniu odnoszące się do symboli takich jak np. swastyka, krzyż celtycki, 1488), jakie były skutki zdarzenia (obrażenia, strach, uszkodzenie mienia, konieczność pomocy medycznej itp.).

Jeżeli podejrzewasz motyw uprzedzeniowy – opisz to wprost. Możesz napisać np.:

„Uważam, że zachowanie sprawcy mogło być motywowane uprzedzeniami, ponieważ podczas zdarzenia odnosił się do mojego pochodzenia / narodowości / orientacji seksualnej / religii / języka / innej cechy oraz używał obraźliwych określeń.”

Świadkowie zdarzenia:

.....
(imiona, nazwiska, numery telefonów lub informacja: „nieznani przechodnie”, monitoring, kierowca autobusu, obsługa w sklepie itp.)

Dowody:

.....
Przykłady dowodów, które warto wskazać i ująć w załącznikach (zdjęcia lub nagrania; screeny wiadomości / komentarzy; monitoring; dokumentacja medyczna; zdjęcia uszkodzonych przedmiotów; korespondencja, e-maile, wiadomości).

.....
(podpis osoby pokrzywdzonej / świadka)

Załączniki:

.....
Uwaga: Jeżeli nie znasz dokładnej kwalifikacji prawnej, nie pamiętasz wszystkich szczegółów albo nie masz wszystkich dowodów – nadal możesz złożyć zawiadomienie. Ważne jest możliwie dokładne opisanie zdarzenia i wskazanie, co mogło świadczyć o motywie uprzedzeniowym.

2. Wykaz prokuratur odpowiedzialnych za przestępstwa motywowane uprzedzeniami w Polsce

Wyspecjalizowane prokuratury ds. przestępstw motywowanych uprzedzeniami

W lutym 2026 r. Minister Sprawiedliwości wyznaczył 50 wyspecjalizowanych prokuratur rejonowych do prowadzenia i nadzorowania postępowań w sprawach o przestępstwa motywowane uprzedzeniami. Przejęły one prowadzenie tego typu postępowań niezależnie od miejsca ich popełnienia na terenie kraju.



Pełny wykaz wszystkich wyspecjalizowanych prokuratur wraz z zakresem ich właściwości znajduje się do ściągnięcia pod poniższym kodem

Miasto	Wyspecjalizowana prokuratura
Białystok	Prokuratura Rejonowa w Hajnówce
Gdańsk	Prokuratura Rejonowa w Gdyni
Katowice	Prokuratura Rejonowa Katowice-Wschód
Kraków	Prokuratura Rejonowa Kraków-Krowodrza
Łódź	Prokuratura Rejonowa Łódź-Górna
Olsztyn	Prokuratura Rejonowa Olsztyn-Północ
Opole	Prokuratura Rejonowa w Opolu
Poznań	Prokuratura Rejonowa Poznań-Stare Miasto
Rzeszów	Prokuratura Rejonowa w Rzeszowie
Szczecin	Prokuratura Rejonowa Szczecin-Niebuszewo
Warszawa	PR Warszawa-Praga Południe, PR Warszawa-Ursynów, PR Warszawa-Żoliborz
Wrocław	Prokuratura Rejonowa Wrocław-Śródmieście
Zielona Góra	Prokuratura Rejonowa w Zielonej Górze

3. Organizacje/ instytucje oferujące bezpłatne wsparcie osobom doświadczającym PMU w Polsce

Stowarzyszenie Nomada - <https://nomada.info.pl/>

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej - <https://interwencjaprawna.pl/>

Helsińska Fundacja Praw Człowieka - <https://hfhr.pl/>

Lambda Warszawa - <https://www.lambdawarszawa.org/>

Fundacja Trans-Fuzja - <https://www.transfuzja.org/>

Polskie Towarzystwo Prawa Antydyskryminacyjnego - <http://www.ptpa.org.pl/>

Stowarzyszenie „Nigdy Więcej” - <https://www.nigdywiecej.org/>

Żydowskie Stowarzyszenie Czulent - <https://czulent.pl/>

„Otwarta Rzeczpospolita” Stowarzyszenie przeciw Antysemityzmowi i Ksenofobii - <https://www.otwarta.org/>

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich - <https://bip.brpo.gov.pl/>

Fundacja Pomocy Ofiarom Przepęstw - <https://www.fpop.org.pl/>

Naczelna Rada Adwokacka - <http://www.nra.pl/>

Policjani Pełnomocnicy ds. ochrony praw człowieka Informacje na stronach poszczególnych Komend Wojewódzkich Policji

Centrum Praw Kobiet - <https://cpk.org.pl/>

Fundacja Feminoteka - <https://feminoteka.pl/>

Słowniczek

Przemoc motywowana uprzedzeniami to wszelkie zachowania wymierzone w konkretne osoby, grupy ludzi lub ich własność, których główną przyczyną jest – faktyczna lub wyobrażona przez sprawcę – przynależność atakowanej osoby do określonej grupy społecznej, cechującej się konkretnymi cechami (np. pochodzenie, kolor skóry, religia, orientacja seksualna, niepełnosprawność).

Przestępstwa motywowane uprzedzeniami to szczególne typy przestępstw, które są popełniane ze względu na domniemaną lub faktyczną przynależność osoby pokrzywdzonej do określonej grupy społecznej. Kodeks karny nie posługuje się tym pojęciem, w związku z czym przepisy są rozproszone w tym zakresie w całej ustawie. Obecnie nie każda forma przemocy motywowanej uprzedzeniami jest kwalifikowana prawnie jako przestępstwo motywowane uprzedzeniami, bardzo wiele form tej przemocy jest kwalifikowanych jako „zwykłe” przestępstwa.

Dyskryminacja to nierówne i gorsze traktowanie lub zaniechanie skierowane wobec określonej grupy społecznej, wyodrębnionej przez arbitralne kryteria takie jak: kolor skóry, pochodzenie, narodowość, wyznanie, tożsamość i orientacja psychoseksualna, płeć lub wiek, bez innego uzasadnienia takich działań. To sytuacja, w której osoba – ze względu na posiadaną cechę – jest traktowana gorzej niż inna osoba w porównywalnej sytuacji.

Osoba, która doświadczyła przemocy/osoba poszkodowana – rekomendujemy zastąpienie słowa „ofiara” określeniami „**osoba doświadczająca przemocy**” lub „**osoba poszkodowana**”, które podkreślają podmiotowość.

Słowo „ofiara” kojarzy się z biernością i brakiem wpływu na własne życie, podczas gdy postawienie na pierwszym miejscu słowa „osoba” traktuje **przemoc jako zewnętrzne zdarzenie, a nie stałą cechę charakteru**. Takie sformułowania pozwalają oddzielić traumatyczne doświadczenie od całokształtu osoby, wspierając jej poczucie sprawstwa i proces zdrowienia. W psychologii często używa się też terminu „**osoba ocalała**” (ang. *survivor*), co akcentuje siłę i przetrwanie zamiast bezradności.

Intersekcjonalność to koncepcja opisująca, jak różne cechy tożsamości i formy nierówności nakładają się na siebie i wzajemnie wzmacniają. Intersekcjonalność w kontekście przemocy motywowanej uprzedzeniami to podejście, które pozwala zrozumieć, że **tożsamość człowieka składa się z wielu nakładających się na siebie cech**, takich jak np. pochodzenie, płeć, wiek, kolor skóry, orientacja psychoseksualna, niepełnosprawność czy status ekonomiczny. W przypadku osoby doświadczającej przemocy oznacza to, że nie jest ona atakowana tylko z jednego powodu, lecz z powodu kombinacji tych cech, co drastycznie zmienia jej sytuację i możliwości uzyskania pomocy.

Postępowanie przygotowawcze to szereg czynności podejmowanych przez odpowiednie organy, najczęściej policję lub prokuraturę mających na celu ustalenie wszystkich szczegółów sprawy przed skierowaniem do sądu aktu oskarżenia. Obejmuje ono ustalenie stanu faktycznego, zebranie dowodów, ustalenie tożsamości sprawcy i pokrzywdzonych, postawienie zarzutów sprawcy.

Organy postępowania przygotowawczego to jednostki zajmujące się prowadzeniem śledztwa lub dochodzenia w sprawie przestępstwa, a następnie złożeniem późniejszego aktu oskarżenia. W przypadku przestępstw motywowanych uprzedzeniami są to policja i prokuratura.

Świadek to każda osoba, która posiada informacje na temat danego zdarzenia (także zapośredniczone) i która może zostać przesłuchana w takim charakterze w postępowaniu karnym. Świadków nie trzeba prosić o zgodę na ich zgłoszenie, a oni sami, z niektórymi wyjątkami, nie mogą odmówić złożenia zeznań.

