

Ulotka dotycząca stalkingu

Kryzysowa linia zaufania dla ofiar gwałtu w Szkocji oferuje wsparcie i zapewnia informacje (zarówno telefonicznie, jak i e-mailowo) dla osób powyżej 13. roku życia, które są obiektem przemocy na tle seksualnym. – niezależnie od tego, kiedy miała to miejsce i w jakich okolicznościach. Pomoc jest bezpłatna i poufna. Linia zaufania zapewnia wsparcie ofiarom stalkingu. Poprzez naszą linię można się również skontaktować z lokalnym centrum kryzysowym dla ofiar gwałtu lub z innymi służbami świadczącymi stałą pomoc. Osoby głuchonieme lub słabosłyszące mogą skorzystać z telefonu tekstowego (minicomu). Jeżeli twoim językiem ojczystym nie jest angielski, zapewnimy ci tłumacza.

Co to jest stalking?

Stalking to niechciane, ukierunkowane zachowania osoby lub osób wymierzone przeciwko drugiej osobie, wywołujące strach i niepokój. Stalking nie dotyczy jednorazowych zdarzeń, lecz przybiera formę ciągu zachowań, które mogą obejmować między innymi:

- Śledzenie/obserwowanie
- Przebywanie na zewnątrz domu, szkoły, miejsca pracy czy jakiegokolwiek innego miejsca, w którym bywa osoba będąca przedmiotem stalkingu
- Przemoc słowną lub upokarzanie w miejscu publicznym
- Niechciane, niepożądane lub pełne pogroźek rozmowy telefoniczne, listy, SMS-y czy e-maile
- Wysyłanie niechcianych/niepożądanych prezentów
- Grożenie osobie będącej przedmiotem stalkingu, członkom jej rodziny, jej przyjaciołom czy zwierzętom
- Publikowanie materiałów czy komentarzy, na przykład na Internecie
- Niszczenie mienia
- Przemoc fizyczną i/lub seksualną

Same w sobie działania mogą nie być groźne lub nie mieć charakteru nadużyć, lecz ich znaczenie i kontekst może mieć szczególną lub ukrytą wymowę i mieć na celu wywołanie strachu i niepokoju u ofiary.

Stalkerzy rzadko wykazują tylko jeden rodzaj zachowań. Bardzo często stalkerom pomagają inne osoby – świadomie lub nie.

Generalnie rzecz biorąc, stalking jest przestępstwem mającym związek z płcią, tzn. zachowaniem mężczyzn wymierzonym przeciwko kobietom. Niemniej jednak stalking może dotyczyć każdego i każdy może być jego sprawcą. Stalking może popełniać ktoś, kogo znasz. Często stanowi element przemocy domowej czy seksualnej. Zdarza się również, że możesz w ogóle nie znać osoby stalkera. Czasami dzieci, rodzina czy inne osoby z twojego otoczenia również mogą być przedmiotem gróźb czy konkretnych zachowań.

Niezależnie od sytuacji, twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze.

Wpływ

Brak przemocy w przypadku stalkingu nie oznacza, że zachowania takie nie mają na Ciebie wpływu. Życie ofiary stalkingu może być niezwykle przerażające i może mieć głęboki wpływ na jej życie.

Osoba będąca przedmiotem stalkingu może czuć się samotna i odizolowana. Jeśli stalker nie jest agresywny czy nie wysuwa pogroźek, może się okazać, że inne osoby nie biorą obaw ofiary na poważnie lub uważają, że przesadza. Nie należy ignorować swoich obaw i należy zaufać swojemu instynktowi. Wsparcie należy uzyskać u osób, które traktują nasze obawy poważnie.

Nie jest niczym niezwykłym, iż osoba będąca przedmiotem stalkingu jest zaniepokojona, przygnębiona, nadwrażliwa, boi się wyjść z domu, boi się zostać w domu, boi się odbierać telefon lub boi się odbierać przesyłki pocztowe. Uczucia te mogą utrzymywać się nawet po ustaniu stalkingu.

Ważne, aby zdawać sobie sprawę z tego, że stalking wywiera wpływ podobny do tego, jaki mają inne formy przemocy seksualnej. Skutki stalkingu obejmują:

- Niepokój, nerwowość i ataki paniki
- Depresję
- Uciekania się do leków ze względu na psychologiczne skutki stalkingu
- Bezsенność
- Strach/przerażenie
- Zaburzenia łaknienia
- Agorafobię
- Koszmary
- Samookaleczanie się
- Myśli samobójcze, próby samobójcze czy samobójstwa
- Niemożność zaufania innym ludziom
- Pogorszenie się stanu zdrowia fizycznego z powodu napaści fizycznych czy seksualnych
- Zespół stresu pourazowego

Każda osoba reaguje inaczej. Ważne, aby uzyskać wsparcie, którego potrzebujesz i na które zasługujesz.

Prawo

Od 13 grudnia 2010 r., stalking stał się nowym rodzajem przestępstwa w Szkocji, zgodnie z art. 39 Ustawy – Kodeks Karny (Szkocja) z 2010 r.

Ustawa stanowi, że osoba popełnia przestępstwo stalkingu, jeśli jest "bierze udział w zachowaniach (dwa zdarzenia lub więcej), które, zgodnie z wiedzą takiej osoby lub wiedzą, którą powinna ona posiadać, w każdych okolicznościach, mogłyby wywołać strach lub niepokój u drugiej osoby".

Ustawodawstwo zawiera długą listę najczęściej spotykanych rodzajów stalkingu, a powyższy wykaz nie jest wyczerpujący. Ustawa uznaje za stalking "dowolne działania, które w ocenie przeciętnej osoby mogą wywoływać strach lub niepokój".

Jeżeli nie ma możliwości udowodnienia oskarżenia związanego ze stalkingiem zgodnie z art. 39, sprawa może być rozpatrywana w ramach alternatywnego przestępstwa "zachowania mające charakter gróźb i nadużyć".

Jaką pomoc zapewnia prawo

Jeśli znajdujesz się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń na numer 999.

Jeśli jesteś przedmiotem stalkingu, możesz się obawiać, iż w przypadku podjęcia kroków prawnych zachowania sprawcy nasilą się. Niemniej jednak ignorowanie takich zachowań może spowodować jeszcze większe zagrożenie. Poinformuj policję o swoich obawach. Będą w stanie zapewnić ci porady w zakresie dodatkowych środków, które możesz podjąć w celu poprawy własnego bezpieczeństwa – zarówno w domu, jak i poza nim.

Możesz złożyć doniesienie na temat sprawcy na policji lub złożyć wniosek o zakaz sądowy za pośrednictwem sądu cywilnego. Zakaz sądowy to nakaz cywilny, o który możesz zwrócić się do sądu za pośrednictwem swojego prawnika. Warto wcześniej zasięgnąć porady i uzyskać możliwe wsparcie.

W celu skontaktowania się z policją, udaj się do miejscowego komisariatu policji lub zadzwoń i umów się na spotkanie. Warto zabrać za sobą dziennik zdarzeń, jak również zapisać wszelkie pytania, aby ich nie zapomnieć.

Nawet, jeśli nie chcesz angażować policji w sprawę, warto złożyć wniosek o zakaz nękania lub zakaz sądowy za pośrednictwem sądu cywilnego, określający, że sprawca nie może się z tobą kontaktować ani się do ciebie zbliżać. Naruszenie zakazu nękania jest przestępstwem karnym, co oznacza, że policja może natychmiast zatrzymać sprawcę, jeśli warunki zakazu zostaną złamane. Zawsze zwróć się do sądu o dołączenie "nakazu aresztowania" do zakazu sądowego, który umożliwi policji zatrzymanie sprawcy, jeśli warunki zakazu zostaną złamane.

Jeśli nie masz prawnika, lokalne centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu lub centrum pomocy dla kobiet powinno być w stanie polecić ci kogoś, kto będzie mógł ci pomóc.

Jeżeli sprawca został zatrzymany, a następnie zwolniony za kaucją, możesz porozmawiać z policją o obowiązujących warunkach zwolnienia za kaucją. Warunki zwolnienia za kaucją mogą określać, iż sprawca nie może kontaktować się z tobą ani zbliżać się do ciebie ani przebywać w

Stalking Leaflet - Polish

określonym miejscu, np. twoim domu czy miejscu pracy. Naruszenie warunków zwolnienia za kaucją jest przestępstwem karnym – jeśli ma miejsce, należy skontaktować się z policją.

Sprawy, które trafiają do sądu mają różny finał. Istnieje możliwość uzyskania wsparcia podczas całej tej procedury. W zależności od dowodów, sprawca może otrzymać karę pozbawienia wolności, a ty otrzymasz decyzję o zakazie nękania. Niezależnie od wyniku sprawy, warto pamiętać, iż możesz uzyskać wsparcie.

Dowody

- Ważne, aby spróbować zebrać dowody i dokumenty potwierdzające całą sytuację.
- Dowody takie mogą obejmować nagrania np. rozmów telefonicznych, w tym głuchych telefonów, kopie SMS-ów, listów i e-maili, zrzuty ekranu stron internetowych czy rozmów prowadzonych za pośrednictwem komunikatorów internetowych.
- Jeśli otrzymujesz pocztą obsceniczne materiały, mogą one stanowić ważny dowód dla policji, gdyż stalker może popełniać przestępstwo z art. 85 Ustawy o usługach pocztowych z 2000 r.
- Jeśli otrzymasz list, paczkę lub przesyłkę, które twoim zdaniem pochodzą od stalkera, w miarę możliwości nie otwieraj ich i umieść je w plastikowej torbie, po czym przekaz je policji, jeśli jest ona zaangażowana w sprawę. Jest to najlepszy sposób zachowania wszelkich odcisków palców, fragmentów skóry itp., które mogą znajdować się w przesyłce.
- Ważne, aby prowadzić dziennik i zapisywać wszystkie zdarzenia, które twoim zdaniem są związane ze stalkingiem, w tym tzw. głuche telefony.
- Upewnij się, że zapisujesz takie informacje, jak godzina, data, miejsce, krótki opis tego, co się stało, kto zrobił co, wpływ jaki to miało na ciebie i szczegóły dotyczące potencjalnych świadków.
- Dowody w postaci zdjęć lub nagrań wideo również mogą być przydatne. Niemniej jednak skontaktuj się z policją, jeśli zamierzasz robić zdjęcia swojej stalkera, aby upewnić się, że wszystko co robisz, jest zgodne z literą prawa.
- Gdy pokażesz zebrane dowody policji, poproś, aby przyjrzeni się wszystkim zdarzeniom jako ciągowi zachowań, nie zaś każdemu incydentowi z osobna.

Bezpieczeństwo

- Staraj się nie wchodzić w żadne kontakty ze stalkerem.

Może być to szczególnie trudne, jeśli kontaktuje się z tobą telefonicznie. Możesz chcieć po prostu powiedzieć mu, aby zostawił cię w spokoju lub spróbować go przekonać i powiedzieć mu, jaki wpływ na ciebie i twoją rodzinę wywiera jego zachowanie. Jednak stalker po prostu stwierdzi, że jego

Stalking Leaflet - Polish

działania wywołują twoją reakcję. Jeśli dzwoni, ty odpowiadasz. Oto inne sposoby radzenia sobie z taką sytuacją:

- Możesz korzystać z automatycznej sekretarki w celu filtrowania wszystkich połączeń – poinformuj zaufanych przyjaciół czy członków rodziny o tym, co robisz. W ten sposób możesz odpowiadać na wybrane przez siebie wiadomości. Staraj się prowadzić rejestr obraźliwych wiadomości do przekazania policji, jeśli jest ona zaangażowana w sprawę.
- Firma telekomunikacyjna BT posiada politykę odnoszącą się do uciążliwych telefonów – dostęp do informacji na ten temat można uzyskać na ich stronie internetowej lub kontaktując się z nimi telefonicznie. Jeśli masz innego dostawcę usług telefonicznych, skontaktuj się z nim w celu uzyskania informacji na temat ewentualnej pomocy z ich strony.
- Możesz poprosić operatora telefonicznego, aby zmienił twój numer telefonu i upewnij się, że twój nowy numer telefonu jest zastrzeżony.
- Porozmawiaj z sąsiadami, znajomymi, a nawet swoim zwierzchnikiem na temat napastowania, jeśli czujesz, że jesteś w stanie to zrobić. Osoby te mogą być w stanie pomóc ci gromadząc dalsze dowody w twoim imieniu lub wprowadzając stosowne środki zabezpieczające.
- Zastanów się nad noszeniem przy sobie alarmu osobistego i zmianą codziennego porządku zajęć, np. wybieraj inne trasy do pracy i z pracy.
- Czas wolny spędzaj wśród innych ludzi.
- Zawsze znaj najbliższe bezpieczne miejsce w swoim pobliżu, np. posterunek policji, całonocny supermarket lub szpital posiadający ochronę
- Przede wszystkim, zaufaj swojemu instynktowi

Cyberbezpieczeństwo

- Ogranicz ilość informacji udostępnianych na serwisach społecznościowych i sprawdzaj ustawienia prywatności, aby upewnić się, że zapewniasz dostęp wyłącznie do ograniczonej liczby danych.
- Często zmieniaj hasła i nie stosuj tego samego hasła na różnych stronach internetowych.
- Sprawdź swój komputer pod kątem złośliwego i szpiegowskiego oprogramowania.
- Dokładne informacje na temat cyberstalkingu i możliwości poprawy własnego cyberbezpieczeństwa znaleźć można na stronie www.womensaid.org.uk

Więcej informacji na temat stalking można uzyskać także na stronach: - www.scotlandagainststalking.com

www.stalkinghelpline.org

Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz jest przedmiotem dowolnej formy przemocy seksualnej, bez względu na to, kiedy to miało miejsce, zadzwoń na bezpłatną i poufną linię zaufania dla ofiar gwałtu w Szkocji **08088 01 03 02**. Wsparcie dostępne jest również pod adresem

support@rapecrisisScotland.org.uk

Wyszkolone pracownice zapewniają wsparcie i informacje, w tym również na temat lokalnych centrów wsparcia.

Lokalne centra kryzysowe dla ofiar gwałtu

Wsparcie dla ofiar gwałtu i molestowania w Aberdeen: 01224 620 772

Centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu w Argyll & Bute kobiety – 0800 121 46 85, mężczyźni – 0800 032 0399

Ośrodek dla ofiar gwałtu i molestowania w Szkocji Centralnej 01786 471 771

Dumfries & Galloway: 01387 253 113

Centrum pomocy dla zgwałconych i molestowanych kobiet w Dundee: 01382 201 291

Ośrodek informacji i poradnictwa dla ofiar gwałtu w East Ayrshire 01563 541 769

Centrum pomocy dla zgwałconych i molestowanych kobiet w Edynburgu: 0131 556 9437

Centrum pomocy dla zgwałconych i molestowanych kobiet w Fife: 01592 642 336

Centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu w Glasgow: 0141 552 3200

Centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu w Lanarkshire: 01698 527 003

Centrum pomocy dla ofiar gwałtu i molestowania w Perth & Kinross: 01738 630 965

Centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu w Scottish Borders: 0800 054 2445

Centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu na Wyspach Zachodnich: 01851 709 965