

Gdy jesteś prześladowany

**DLA OFIAR
PRZEŚLADOWANIA**



politie.nl

Gdy jesteś prześladowany

W skrócie o stalkingu czyli o prześladowaniu

Mówimy o stalkingu czyli o prześladowaniu, gdy ktoś cię nęka. Prześladowca czyli stalker nadal chce utrzymać z Tobą kontakt, podczas gdy Ty tego nie chcesz. Jest to powracająca dokuczliwość, którą odczuwasz jako natarczywą. Być może Cię też przeraża.

Każdy może stać się ofiarą prześladowania. Jeśli masz do czynienia z prześladowaniem, fakt ten może mieć poważne skutki. Może zaszkodzić Twojemu poczuciu bezpieczeństwa i prywatności.

Treść tej broszury

Pragniesz, aby prześladowanie się skończyło, ale jakie są możliwości? O tym dowiesz się czytając tę broszurę. Tutaj znajdziesz więcej informacji na temat prześladowania, jakie środki możesz podjąć samodzielnie oraz w czym może Ci pomóc policja.

Czym jest *stalking* czyli prześladowanie?

Stalking czyli prześladowanie to celowe nękanie kogoś. W wyniku prześladowania ofiara czuje się osaczona, jeśli chodzi o jej wolność i bezpieczeństwo. Zachowanie prześladowcy często wywiera ogromny wpływ na ofiary. Może sprawić, że ktoś poczuje się niepewnie, rozgniewany lub przestraszony.

W jakim stopniu prześladowanie jest karalne?

W Niderlandach prześladowanie jest przestępstwem. Sprawcy prześladowania podlegają zatem karze. Policja i wymiar sprawiedliwości mają możliwość ścigania sprawcy prześladowania, jeśli ofiara tego chce.

Prześladowanie nie jest jednorazowym incydentem, ale wzorcem wielu incydentów. To, jak często się to zdarza, uciążliwy charakter prześladowania i jego wpływ na ofiarę decydują o fakcie popełnienia przestępstwa. Kara za prześladowanie może być różna, od prac społecznych po pozbawienie wolności. Przepęca może również otrzymać zakaz kontaktu, zakaz obszarowy lub zakaz przebywania na terenie danej lokalizacji.

Prawo definiuje prześladowanie jako „nękanie”.

Zgłoś prześladowanie

Jeśli jesteś ofiarą prześladowania, możesz to zgłosić. Wówczas prosisz policję o wszczęcie śledztwa w sprawie

prześladowania i o ściganie prześladowcy. Bywa, że prześladowanie idzie w parze z innymi przestępstwami, takimi jak groźby, wandalizm lub napaść. Również te przestępstwa możesz zgłosić. Jeśli doszło do napaści, ale wolisz tego (na razie jeszcze) nie zgłaszać, wówczas policja i wymiar sprawiedliwości same mogą podjąć decyzję o podjęciu ścigania sprawcy.

Rozmowa kończąca zachowanie prześladowcze może pomóc

Dokonanie zgłoszenia często jest postrzegane przez ofiarę jako stanowczy krok. Być może wolisz spróbować najpierw rozwiązać to w inny sposób. Na przykład przeprowadzając rozmowę mającą na celu zakończenie zachowania prześladowczego. W przypadku rozmowy kończącej zachowanie prześladowcze policja przeprowadza rozmowę ze sprawcą, podczas której sprawca jest informowany, że jego zachowanie jest karalne i że musi je natychmiast zakończyć. Wielu prześladowców przestaje po takiej rozmowie.

Czy jestem prześladowany?

Nie jesteś pewien, czy masz do czynienia z prześladowcą? Porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz. Nie czekaj, aż sytuacja ulegnie pogorszeniu. Możesz również skontaktować się z policją. Zadzwoń pod numer 0900 - 8844 lub udaj się na posterunek policji w Twojej okolicy. Razem z Tobą zastanowimy się, co możemy zrobić, aby zakończyć prześladowanie.

Dlaczego ktoś zaczyna Cię śledzić?

Przyczyną prześladowania są silne emocje kierujące prześladowcą, takie jak pragnienie lub frustracja. Prześladowca projektuje te emocje na Tobie i ma nadzieję, że zmieni w ten sposób swoją sytuację.

Kto jest prześladowcą?

Prześladowcą może być były partner, członek rodziny lub przyjaciel/chłopak. Może to być również ktoś, kogo nie znasz zbyt dobrze, na przykład kolega (z pracy), sąsiad lub ktoś, kogo w ogóle nie znasz.

Były partner będący prześladowcą

Byli partnerzy na skutek zakończonego związku mogą czasami popaść w takie zasmucenie lub złość, że zaczynają prześladować. Jednego dnia prześladowca wysyła Ci wiadomości, w których deklaruje Ci swoją miłość, a drugiego dnia wyzywa Cię rzucając obelgami. Prześladowca próbuje na różne sposoby nawiązać i utrzymać z Tobą kontakt.

W poważnych przypadkach prześladowca może wejść nieproszony do Twojego domu. Albo dochodzi do gróźb, zastraszania a czasem nawet

przemocy. Prześladowanie, którego dopuszczają się byli partnerzy jest często bardziej agresywne niż inne formy prześladowania. Czy masz z tym do czynienia? Udaj się jak najszybciej na policję. Możemy Ci pomóc powstrzymać prześladowanie i przeprowadzić ściganie sprawcy.

Uwaga: w sytuacjach zagrożenia zawsze należy natychmiast dzwonić pod numer alarmowy 112.

Czy prześladowca jest Ci mało znany lub wcale?

Ktoś, kogo nie znasz zbyt dobrze lub nie znasz go wcale, może Cię prześladować, ponieważ pragnie być z Tobą w związku. Może to być związek przyjacielski lub o charakterze seksualnym. Ci prześladowcy są często nachalni i mają problemy natury psychicznej. Z powodu tych problemów psychicznych prześladowca może czasami mieć błędną wizję związku, w którym chce być z Tobą. I tak na przykład prześladowca sądzi, że jesteście lub powinniście być w związku.

Możliwe jest również, że prześladowca nie pragnie żadnego związku, ale uważa że został przez Ciebie skrzywdzony. W zamian prześladowca pragnie uznania i poświęcenia mu uwagi.

Jak postępują prześladowcy?

Postępowanie prześladowców jest bardzo różne. Zazwyczaj prześladowca próbuje się z Tobą skontaktować. Ale inne zachowania mogą również być częścią wzorca prześladowania.

Na przykład: prześladowca może naopowiadać rodzinie, przyjaciołom lub współpracownikom złych rzeczy o Tobie. Albo próbuje skontaktować się z Tobą poprzez znajomych. Śledzi Cię na ulicy, wysyła Ci niechciane prezenty lub ciągle trafiasz na niego, ponieważ prześladowca Cię śledzi. Prześladowca często do Ciebie wydzwaniał i wysyła Ci wiadomości pocztą oraz e-mailem. Prześladowanie przez media społecznościowe jest również możliwe. Czasami prześladowca włamuje się na konta mediów społecznościowych ofiary.

Prześladowca może składać Ci nieproszone wizyty, być zawsze obecny w pobliżu Twojego domu lub pracy, używać przemocy lub grozić nią, niszczyć Twoją własność, zamawiać towary na Twój rachunek lub wykazywać inne niepożądane zachowania.

Każdy prześladowca jest inny. Stąd też każdy prześladowca zachowuje się inaczej.

Często wszystko zaczyna się niewinnie

Prześladowanie nie zawsze ma wyraźny początek. Wysłanie kilku gniewnych lub wymuszających wiadomości nie czyni od razu z kogoś prześladowcy.

Jeśli dokuczliwe zachowanie trwa dłużej niż dwa tygodnie lub ma od razu gwałtowny i zastraszający charakter, wówczas można mówić o prześladowaniu.

Powstrzymanie prześladowania
Daj do zrozumienia już na początku, że dokuczliwe zachowanie jest niepożądane, a także, że życzysz sobie, aby je zakończono. Następnie przestań odpowiadać na wiadomości od prześladowcy. Potrzeba kontaktu może stać się dla prześladowcy uzależnieniem, który będzie pragnął coraz to częstsze kontakty.

Każda odpowiedź - nawet ta negatywna - sprawia, że prześladowca pragnie coraz to intensywniejszego kontaktu. Dlatego nie udzielanie odpowiedzi jest najlepszym rozwiązaniem. Im szybciej zaczniesz działać, tym szybciej i skuteczniej można powstrzymać prześladowanie.

Zapoznaj się ze wskazówkami, aby dowiedzieć się, jak postępować w przypadku prześladowania.

Wskazówka 1: Wyraźna komunikacja językowa

Prześladowcy często słyszą to, co im właśnie odpowiada. Jeśli powiesz swojemu byłemu partnerowi, że jest Ci również przykro z powodu zakończenia związku, to dla Twojego byłego partnera będzie to powodem, aby nadal utrzymać kontakt. Dlatego ważne jest, aby stosować wyraźną komunikację językową, aby nie dawać prześladowcy powodu do dalszego kontaktu.

Wskazówka 2: Powiedz „dosyć”

Powiedz raz krótko i wyraźnie, że chcesz, aby zachowanie prześladowcy ustało. Na przykład: „Nie chcę więcej kontaktu z tobą. Przesłoń się ze mną kontaktować. Nie będę już więcej odpowiadać”. Ważne jest, abyś następnie naprawdę już nie odpowiadała. W ten sposób można powstrzymać początkujące prześladowanie.

Wskazówka 3: Porozmawiaj o tym z innymi

Wcale nie musisz zmagać się z tym samotnie. Wsparcie i praktyczna pomoc innych mogą Ci pomóc. Porozmawiaj na temat prześladowania z kimś, komu ufasz. Zawsze możesz omówić swoją sytuację z policją, zadzwoń pod numer 0900 - 8844. Czy prześladowca jest Twoim byłym partnerem? W celu uzyskania pomocy i porady możesz również skontaktować się z Veilig Thuis pod numerem 0800 - 2000.

Wskazówka 4: Udokumentuj prześladowanie

Prowadź dziennik kontaktów z prześladowcą. Zapisz datę, godzinę, miejsce, czas trwania i sposób prześladowania. Przy każdej próbie kontaktu zanotuj, czy byli świadkowie. Pomyśl o sąsiadach, przyjaciółach lub znajomych (z pracy). Zapisuj wszystkie wiadomości, rób zdjęcia, jeśli możesz, i nagrywaj rozmowy telefoniczne. Dzięki temu zbierasz dowody, które mogą pomóc w śledztwie kryminalnym dotyczącym prześladowcy.

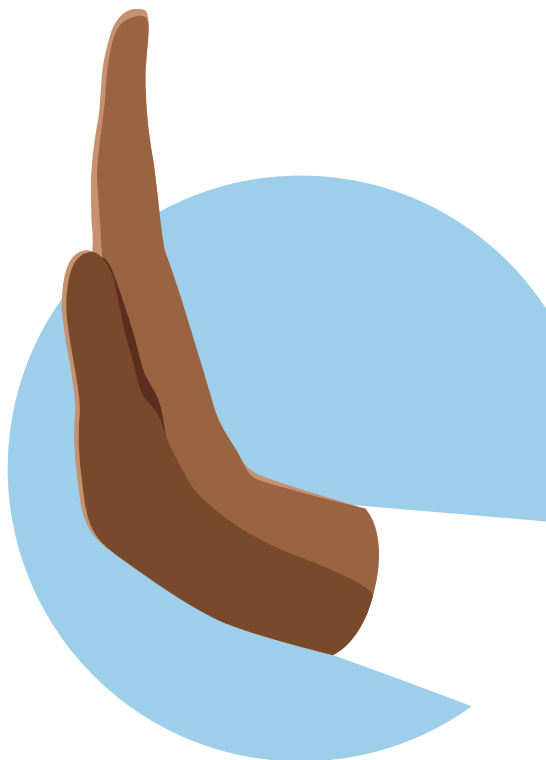
Konsekwencje prześladowania

Prześladowanie może wiązać się dla Ciebie z poważnymi konsekwencjami.

Możesz cierpieć z powodu lęku, podejrzeń, reakcji zaskoczenia, problemów z koncentracją, problemów ze snem, złego apetytu, zmęczenia lub bólu mięśni i bólu głowy. Im dłużej trwa prześladowanie, tym większy wywiera wpływ na Twoje życie.

Konsekwencje dla dzieci

Czy prześladowca jest ojcem lub matką Twoich dzieci? Prześladowanie może mieć konsekwencje również dla dzieci. Może negatywnie wpływać na ich rozwój i poczucie bezpieczeństwa. Zmiany w zachowaniu w szkole mogą być sygnałem, że dzieci cierpią ze względu na sytuację.



Nawet jeśli prześladowcą jest ojciec lub matka Twoich dzieci, ważne jest, aby nie mieć z nim/nią żadnego bezpośredniego kontaktu. Niezbędny kontakt w sprawie dzieci może przebiegać za pośrednictwem innych osób. Jeśli chcesz, możesz omówić te możliwości z pracownikami Veilig Thuis. Możesz skontaktować się z nimi przez 24 godziny na dobę pod numerem 0800 - 2000. Veilig Thuis może udzielić Ci informacji na temat bezpieczeństwa Twojego i Twoich dzieci. Veilig Thuis może również wspólnie z Tobą zastanowić się nad praktycznymi sprawami i w razie potrzeby zorganizować pomoc dla Ciebie i Twoich dzieci.

Jak postępować, jeśli prześladowanie się nie kończy?

Twoje obawy spowodowane niepewnością co do czasu trwania prześladowania i jak uciążliwy będzie jego przebieg są zrozumiałe. Nie da się przewidzieć, jakie kolejne kroki podejmie prześladowca.

Są jednak oznaki dające powód do niepokoju, które mogą wskazywać na fakt, że prześladowanie będzie trwało długo lub że może skutkować agresją i przemocą. Im więcej sygnałów, tym bardziej niepokojąca jest sytuacja. Czy masz wątpliwości odnośnie swojego bezpieczeństwa? Skontaktuj się z policją pod numerem 0900 - 8844 lub z organizacją Veilig Thuis pod numerem 0800 - 2000. W przypadku bezpośredniego zagrożenia zadzwoń pod numer 112.

Sygnaly poważnego prześladowania

- Prześladowca używał wcześniej przemocy fizycznej wobec Ciebie

lub innych osób.

- Prześladowanie staje się coraz częstsze i bardziej intensywne.
- Prześladowca jest agresywny i zastraszący.
- Prześladowca grozi przemocą.
- Prześladowca poszukuje Ciebie lub wchodzi nieproszony do Twojego domu.
- Prześladowca niszczy lub uszkadza Twoje rzeczy.
- Prześladowca ma broń (palną) lub ma doświadczenie z bronią (palną).
- Prześladowca jest byłym partnerem i podczas Waszego związku był bardzo zazdrosny.
- Prześladowca ma problemy natury psychicznej, takie jak stres lub uzależnienie.
- Boisz się, że prześladowca Cię skrzywdzi lub zabije.

Twoje własne odczucia są najważniejszym sygnałem

Twoje własne odczucia są ważnym źródłem informacji o możliwym niebezpieczeństwie związanym z prześladowaniem. Jeśli byłeś w związku z prześladowcą, wówczas możesz oszacować do czego ta osoba jest zdolna. Dlatego własne odczucia należy traktować poważnie.

Podziel się swoimi obawami

Czy w Twojej sytuacji ma miejsce wiele sygnałów? A może odczuwasz brak bezpieczeństwa lub zagrożenie? Omów to z policją dzwoniąc pod numer 0900 - 8844 lub z Veilig Thuis dzwoniąc pod numer 0800 - 2000. Wspólnie przyjrzymy się, jak możemy zwiększyć Twoje bezpieczeństwo i jak powstrzymać prześladowcę.

Praktyczne wskazówki dotyczące prześladowania

Czy istnieje zagrożenie? Zadzwoń pod numer 112. Na przykład, jeśli prześladowca bezpośrednio Ci grozi, niszczy Twoje rzeczy lub próbuje wejść do Twojego domu.

Myśl z wyprzedzeniem

Ważny pierwszy krok: zastanów się, co prześladowca może o Tobie wiedzieć. Prześladowca może wykorzystać całą tę wiedzę. Poświęć na to czas i poproś o pomoc kogoś, komu ufasz i kto zna sytuację.

Wspólnie możecie opracować listę momentów i miejsc, w których może przebywać prześladowca. Zastanów się w odniesieniu do każdego momentu i miejsca, co prześladowca mógłby zrobić. Zastanów się również, co możesz zrobić, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo takiego zdarzenia.

Opracuj plan bezpieczeństwa

Czy boisz się, że prześladowca użyje przemocy? Opracuj zatem wspólnie z policją lub z Veilig Thuis plan bezpieczeństwa. Ten plan obejmuje na przykład, jak i co możesz przygotować na wypadek konieczności nagłej ucieczki.

Praktyczne środki na danej lokalizacji

Zapoznaj się z poniższymi środkami, które możesz podjąć na terenie różnych lokalizacji. Nie wszystkie wskazówki odnoszą się do wszystkich

Przykład

1. Prześladowca wie, że mam własną kwiaciarnię
2. Jak prześladowca może wykorzystać tę wiedzę
 - Może mnie tam odwiedzić lub na mnie czekać.
 - Może zniszczyć moje rzeczy.
 - Może opublikować złe recenzje na temat mojej firmy.
3. Co mogę zrobić, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo, że tak się stanie?
 - Zadbaj, aby zawsze był ze mną ktoś inny.
 - Poinformować pracowników i ustalić plan postępowania, jeśli prześladowca przyjdzie.
 - Poprosić pozostałych sklepikarzy w okolicy o zachowanie czujności.
 - Zainstalować dobrej jakości kamery i zabezpieczyć ważne przedmioty.
 - Wykupić odpowiednią polisę ubezpieczeniową.
 - Opracować plan, jak w razie potrzeby poinformować klientów o prześladowaniu.

ofiar prześladowania. W razie wątpliwości porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz lub skontaktuj się z policją pod numerem 0900 - 8844 lub z Veilig Thuis pod numerem 0800 - 2000.

Srodki wokół domu

- Zadbaj o policyjny znak jakości „Veilig Wonen” (PKVW). Przyczynia się to do zapobiegania włamaniom i bezpieczeństwa przeciwpożarowego w Twoim domu.
- Zawsze zamykaj swój dom, szopę (komórkę) i pomieszczenie magazynowe.
- Zamknij skrzynkę pocztową w drzwiach wejściowych. W ten sposób zapobiegasz podsłuchiowaniu, nawiązywaniu kontaktu lub wpychaniu do środka niechcianych lub niebezpiecznych przedmiotów.
- Wybierz skrzynkę na listy z zabezpieczeniem. Zapobiega to kradzieży poczty.
- Nie wyrzucaj poufnych dokumentów ani poczty do kosza na śmieci.
- Używaj rygla lub łańcucha bezpieczeństwa na drzwi.
- Zadbaj o solidne drzwi wejściowe, najlepsze są solidne drzwi z wizjerem. Upewnij się, że osoba stojąca przed drzwiami nie może zajrzeć przez drzwi do środka. Czy w Twoich drzwiach znajduje się okienko? Zaklej je folią lub zakryj zasłoną.
- Upewnij się, że szybka okienka w Twoich drzwiach i szyby w oknach są solidne. Szyby można wzmocnić lub zabezpieczyć folią antywłamaniową lub metalowym stelażem chroniącym przed wspinaczką do środka.
- Zadbaj o to, aby prześladowca nie mógł zajrzeć do środka, na przykład

przez zasłony zaciemniające lub rolety.

- Sprawdź, w których miejscach możesz ograniczyć możliwości wspinaczki do środka. Na przykład usuwając przedmioty ze ściany lub pod oknami.
- Zastanów się, w którym pomieszczeniu w domu jesteś bezpieczny, jeśli prześladowca wejdzie do środka nieproszony. Zadbaj w tym pomieszczeniu o solidne drzwi wewnętrzne z zamkiem obrotowym lub kluczem. Zadbaj o to, aby był tutaj telefon, aby móc zadzwonić pod numer 112.
- Upewnij się, że prześladowca nie będzie mógł przebywać w Twoim ogrodzie niezauważony. Na przykład: usuń wysokie żywopłoty i przedmioty, które prześladowca mógłby użyć do ukrycia się.
- Zadbaj o dobre oświetlenie zewnętrzne. Najlepiej oświetlenie, które zawsze włącza się w nocy i lampy, które włączają się w momencie detekcji ruchu.
- W razie potrzeby korzystaj z kamer bezpieczeństwa, które oferują podgląd w telefonie.
- Utrzymuj swój ogród w czystości i porządku. Wszystkie znajdujące się w nim przedmioty prześladowca może ukraść, zniszczyć lub użyć jako broni.
- Umieść jeden lub dwa telefony w stałych miejscach, aby zawsze można było zadzwonić pod numer 112.
- Kładź rzeczy w stałym miejscu, zwłaszcza na zewnątrz. W ten sposób natychmiast zauważysz, jeśli coś uległo zmianie.
- W razie potrzeby korzystaj z systemu alarmowego.
- Poinformuj sąsiadów, inne osoby w Twojej okolicy oraz osoby, które

- często przechodzą obok (np. osoby spacerujące z psami) o prześladowaniu. Poproś ich, aby byli czujni, jeśli zobaczą lub usłyszą coś podejrzanego.
- Zachowaj dowody prześladowania. Jest to ważne dla śledztwa policyjnego. Możesz także przekazać kopie komuś, komu ufasz, jeśli obawiasz się, że prześladowca może je ukraść.

Pomoc finansowa z gminy

Jeśli chcesz zwiększyć swoje bezpieczeństwo, ale nie możesz sobie pozwolić na poniesienie kosztów, gmina może ewentualnie wesprzeć Cię finansowo. Skontaktuj się w tym celu ze swoją gminą, aby zobaczyć, jakie są możliwości.

Środki na trasie

- Zmieniaj trasy, którymi jeździsz i czas podróży.
- Zmieniaj rodzaj transportu, z którego korzystasz.
- Zmieniaj miejsce parkowania. W razie potrzeby zaparkuj trochę dalej od domu, aby zapobiec uszkodzeniu samochodu.
- Zawsze zamykaj drzwi samochodu podczas jazdy.
- Jeśli to możliwe, umów się z kimś, kto pojedzie razem z Tobą lub Cię odbierze.
- Wchodź do domu na zmianę, raz od frontu, a raz od tyłu.

Środki w pracy

- Upewnij się, że Twój przełożony jest świadomy Twojej sytuacji.
- Poinformuj personel recepcji, aby nie przekazywali połączeń telefonicznych od prześladowcy ani nie pozwalali prześladowcy wejść dalej.

- Staraj się nie przekazywać informacji o swoich godzinach pracy i miejscu pracy.
- Bądź świadom wewnętrznych procedur bezpieczeństwa.
- Sprawdź, czy możesz tymczasowo korzystać z określonych udogodnień. Na przykład parking dla kadry kierowniczej przy wejściu, pomoc udzielana od działu ochrony zakładu lub stałe przebywanie w towarzystwie innych osób.
- Dbaj o zmienność dni i godzin pracy.

System alarmowy w przypadku stałego zagrożenia

Czy istnieje stałe i poważne zagrożenie ze strony prześladowcy? W takiej sytuacji możesz zamówić mobilny system alarmowy: alarm AWARE. Wówczas w razie zagrożenia możesz natychmiast ostrzec policję za pomocą przycisku alarmowego. Większość gmin korzysta z tego systemu.

Zapytaj policję pod numerem 0900 - 8844 lub Veilig Thuis pod numerem 0800 - 2000 jakie są możliwości w Twojej gminie.

Środki powzięte na urządzeniach i w wersji online

- Wyłącz Bluetooth na wszystkich swoich urządzeniach.
- Upewnij się, że Twoje urządzenie (telefon lub komputer) nadaje anonimową nazwę (użytkownika).
- Nadaj swojej sieci Wi-Fi nazwę domyślną.
- Usuń swoją osobistą wiadomość z poczty głosowej. Jeśli prześladowca

usłyszy Twój głos może go to zachęcić, aby ponownie do Ciebie zadzwonić.

- Korzystaj z alarmu SOS na swoim telefonie. Dzięki temu możesz przesłać swoją lokalizację i zdjęcie do stałej osoby kontaktowej. Umów się, aby ta osoba kontaktowa natychmiast zadzwoniła na policję, gdy tylko otrzyma od Ciebie powiadomienie SOS.
- Zorganizuj drugi numer telefonu i adres e-mail, które udostępnisz tylko zaufanym osobom. Zachowaj swój stary numer i adres e-mail, aby nadal zbierać dowody na prześladowanie.
- Ustaw swoje konto e-mail tak, aby wiadomości pochodzące od prześladowcy automatycznie były wysyłane do jego własnego folderu. W ten sposób sam decydujesz, czy i kiedy chcesz odczytać te wiadomości. Można to zrobić za pomocą opcji „Regel maken” [„Utwórz regułę”].
- Korzystaj z weryfikacji dwuetapowej na wszystkich swoich kontaktach. Oprócz hasła jest to druga kontrola, na przykład kod wysłany sms'em lub odcisk palca.
- Czy prześladowca jest byłym partnerem? Zamknij konta i subskrypcje, które posiadacie wspólnie.
- Zadbaj o dobre oprogramowanie zabezpieczające na swoich urządzeniach.
- Nie otwieraj wiadomości e-mail ani nie klikaj na pliki, linki ani na załączniki, których nie znasz lub którym nie ufasz.
- Wyłącz dane o lokalizacji podczas korzystania z mediów

społecznościowych.

- Ustaw konta w mediach społecznościowych jako prywatne lub usuń konta.
- Poszukaj samego siebie w Internecie. Postaraj się, aby administrator witryny usunął informacje na Twój temat.
- Zapoznaj się z safetyned.org, aby uzyskać więcej praktycznych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa w Internecie.

Środki w odniesieniu do osób w Twoim otoczeniu

- Poinformuj osoby, którym ufasz o swojej sytuacji i ewentualnie pokaż zdjęcie prześladowcy.
- Powiedz rodzinie, przyjaciołom i sąsiadom, aby nie ujawniali prześladowcy żadnych informacji o Tobie.
- Poproś ich również, aby natychmiast skontaktowali się z Tobą po rozmowie z prześladowcą lub jeśli go widzieli.
- Poproś osoby bliskie z Twojego otoczenia, aby nie wspominali o Tobie ani nie oznaczali Cię w mediach społecznościowych.
- Poproś także, aby nie udostępniano informacji o zajęciach, w których możesz uczestniczyć.
- Zawrzyj ustalenia odnośnie wiadomości, które ludzie Ci powinni bądź nie przekazywać na temat prześladowcy. Zapobiega to niepotrzebnej konfrontacji z informacjami na temat prześladowcy.
- W razie potrzeby zorganizuj stałą osobę kontaktową w swoim kręgu rodziny lub przyjaciół, która będzie Cię wspierać we wszystkim, co ma związek z prześladowaniem.

Pomoc ze strony policji

Możemy Ci pomóc na kilka sposobów.

Nagle wypadki

Jeśli prześladowca bezpośrednio Ci grozi, niszczy Twoje rzeczy lub próbuje wejść do Twojego domu, zadzwoń pod numer 112. Przyjedziemy do Ciebie możliwie jak najszybciej.

Jeśli stwierdzimy, że prześladowca w danym momencie robi coś karalnego, wówczas możemy zabrać go na posterunek policji. Zdarza się też, że w chwili kiedy jesteśmy na miejscu nie ma (jeszcze) wystarczających dowodów na przestępcze zachowanie. Wówczas nie możemy natychmiast zatrzymać prześladowcy. Czasami ofiary prześladowania odnoszą wrażenie, że policja wcale Ci nie pomaga, bo w tym momencie możemy jedynie nakazać prześladowcy, aby sobie poszedł. Porozmawiaj o tym z policją i poproś o wyjaśnienie. Warto wiedzieć, że zawsze rejestrujemy w policyjnych systemach zarówno zgłoszenie jak i wszystko, co obserwujemy. W przypadku gdy dojdzie do kilku incydentów, wówczas jesteśmy w stanie podjąć działania przeciwko prześladowcy. Jest to również pomocne w śledztwie. Po dokonaniu zgłoszenia omówimy z Tobą możliwe środki bezpieczeństwa.

Brak bezpośredniego zagrożenia

Kiedy po raz pierwszy dokonujesz zgłoszenia na policji odnośnie prześladowania, przeprowadzimy z Tobą rozmowę wstępną. Podczas tej

rozmowy opowiesz nam, jaki bieg wydarzeń miał miejsce. Zadamy Ci również pytania, aby dowiedzieć się możliwie jak najwięcej na temat prześladowania. Im obszerniejsza będzie Twoja wypowiedź, tym lepiej będziemy w stanie oszacować sytuację. Razem przyjrzymy się, jak możemy Ci pomóc.

Razem z Tobą podejmiemy następujące kroki

Krok 1 - Inwentaryzacja: na czym polega problem i co jest potrzebne
Krok 2 - Przeprowadzenie rozmowy z prześladowcą
Krok 3 - Dokonanie zgłoszenia dotyczącego wykrycia i ścigania prześladowcy

Krok 1 - Inwentaryzacja: na czym polega problem i co jest potrzebne

Podczas rozmowy omówimy Twoje życzenia, a także co możemy dla Ciebie zrobić. Porozmawiamy np. o podjęciu środków bezpieczeństwa, zabezpieczeniu dowodów, rozmowie mającej na celu zakończenie zachowania prześladowczego, dokonanie zgłoszenia i ewentualnego udzielenia pomocy.

Co sam możesz zrobić?

- Prowadź dziennik dotyczący kontaktów z prześladowcą. Zapisuj datę, godzinę, miejsce, czas trwania i sposób prześladowania. Przy każdej próbie kontaktu zanotuj, czy byli świadkowie zdarzenia, jak na przykład sąsiedzi, przyjaciele lub koledzy (z pracy).
- Zachowuj wszystkie wiadomości, rób zdjęcia jeśli możesz i nagrywaj rozmowy telefoniczne.
- Nie szukaj z własnej inicjatywy kontaktu z prześladowcą. Jeśli naprawdę musi dojść do kontaktu, porozmawiaj najpierw na ten temat z nami. Wówczas możemy Ci służyć poradą.
- Informuj nas o zmianach lub nowych wydarzeniach dotyczących prześladowania.

Krok 2 - Przeprowadzenie rozmowy z prześladowcą

Policja może przeprowadzić z prześladowcą rozmowę mającą na celu zakończenie zachowania prześladowczego. Jest to możliwe, gdy prześladowanie nie nabrało jeszcze poważnego rozmachu. Policja omówi z Tobą taką możliwość. Taką rozmowę przeprowadzimy tylko wtedy, gdy będziesz tego chciał. Nie będziesz uczestniczył w tej rozmowie.

Podczas rozmowy mającej na celu zakończenie zachowania prześladowczego policja informuje prześladowcę, że jego zachowanie jest niepożądane i że musi z nim skończyć. Prześladowcę poinformujemy

również, że jego zachowanie jest karalne i zostanie ostrzeżony przed konsekwencjami karnymi, np. karą pozbawienia wolności.

Zwykle prześladowca sam ma problemy, które powodują, że zaczyna prześladować. Często w takiej sytuacji potrzebuje pomocy, aby zmienić swoje zachowanie. Dlatego podczas rozmowy mającej na celu zakończenie zachowania prześladowczego omawiamy również, jaką pomoc mógłby otrzymać prześladowca.

Połowa prześladowców przestaje po przeprowadzeniu takiej rozmowy

Około połowa prześladowców przestaje prześladować po przeprowadzeniu rozmowy mającej na celu zakończenie takiego zachowania. Jeśli prześladowca jednak nadal będzie kontynuował swoje zachowanie, wówczas może zostać założone dochodzenie przeciwko niemu. W tym celu należy najpierw dokonać zgłoszenia przeciwko prześladowcy.

Krok 3 – Dokonanie zgłoszenia dotyczącego wykrycia i ścigania prześladowcy

Jeśli prześladowca nadal będzie prześladował po przeprowadzeniu rozmowy mającej na celu zakończenie zachowania prześladowczego, wówczas możesz dokonać zgłoszenia. Czasami radzimy ofierze prześladowania, aby natychmiast dokonała zgłoszenia. Robimy tak, jeśli uważamy, że przeprowadzenie rozmowy mającej na celu zakończenie

prześladowania nie ma już sensu lub jeśli prześladowca groził Ci lub użył przemocy.

Dokonując zgłoszenia zwracasz się do policji z prośbą o wszczęcie śledztwa w sprawie prześladowcy. Prowadząc takie śledztwo rozmawiamy na przykład ze świadkami. Będziemy Cię o tym informować, jeśli tego chcesz.

Na policji możesz mieć swoją stałą osobę kontaktową.

Weź ze sobą swój dziennik

W trakcie dokonywania zgłoszenia przyglądamy się wzorcowi prześladowania. Dlatego udając się na rozmowę weź ze sobą swój dziennik, w którym zapisywałeś wszystkie wydarzenia, które miały miejsce.

Weź ze sobą materiały dowodowe

Ważne są również dowody prześladowania, jak na przykład wiadomości, zdjęcia lub nagrane rozmowy telefoniczne.

Po śledztwie policyjnym

Prokurator otrzymuje wyniki śledztwa policyjnego. Prokurator może podjąć decyzję o zatrzymaniu prześladowcy, ewentualnie o jego zamknięciu w areszcie lub o stawiennictwie przed sądem. Prokurator może również nałożyć zakaz kontaktu lub zakaz obszarowy.

W przypadku rozprawy sądowej sąd decyduje, jaką karę otrzyma prześladowca. Oprócz zakazu kontaktu lub zakazu obszarowego, może to

być również nakaz wykonania prac społecznych lub wyrok pozbawienia wolności.

Odszkodowanie

Jeśli doznałeś szkód, możesz domagać się odszkodowania za pośrednictwem sądu. W tym celu może Ci pomóc Slachtofferhulp Nederland [Pomoc Ofiarom w Niderlandach] lub adwokat.

Kiedy prześladowca ponownie wyjdzie na wolność

Czy po otrzymaniu kary więzienia prześladowca ponownie zostaje wypuszczony na wolność? Wówczas pozostajemy czujni na możliwe nowe oznaki prześladowania.

Jeśli prześladowca nie przestrzega zawartych ustaleń

Zadzwoń na policję pod numer 112, jeśli prześladowca nie stosuje się do nałożonych środków prawnych.

Zakaz kontaktu

W przypadku zakazu kontaktu prześladowcy nie wolno się z Tobą kontaktować.

Zakaz obszarowy

W przypadku zakazu obszarowego prześladowcy nie wolno wchodzić na określony obszar. Może to być różnie: od ulicy aż po całą prowincję.

Zakaz lokalizacji

W przypadku zakazu lokalizacji prześladowcy nie wolno udawać się na teren określonej lokalizacji, do której często przychodzisz. Na przykład: Twój dom, supermarket lub Twoja praca.

Inne możliwości

Postępowanie cywilne

Możesz również zdecydować się na postępowanie cywilne. Jego celem nie jest ukaranie sprawcy, ale przede wszystkim powstrzymanie prześladowania i ewentualnie odszkodowanie za poniesione szkody. W postępowaniu cywilnym będziesz potrzebował adwokata.

Sam pokrywasz koszty adwokata. Jeśli nie stać Cię na adwokata, ewentualnie możesz otrzymać dofinansowanie do tych kosztów. A później możesz zażądać zwrotu tych kosztów lub ich części od prześladowcy.

Wszelkie informacje o postępowaniu cywilnym, kosztach i ewentualnym dofinansowaniu można znaleźć na stronie www.juridischloket.nl.

Prawo ofiary do wypowiedzenia się

Jeśli dojdzie do sprawy sądowej, będąc ofiarą masz prawo do wypowiedzenia się. Oznacza to, że możesz podzielić się swoją historią pisemnie lub ustnie w trakcie rozprawy sądowej. Wówczas możesz przedstawić, jaki wpływ na Twoje życie ma prześladowanie. Sam decydujesz, czy chcesz z tego skorzystać. Ofiary prześladowania często wybierają opcję złożenia pisemnego oświadczenia. Pracownik organizacji Slachtofferhulp Nederland lub adwokat mogą Cię w tym poprowadzić i ewentualnie odczytać Twoją wypowiedź pisemną podczas rozprawy sądowej.

Zmniejszenie prawdopodobieństwa recydywy

Jeśli prześladowca nie otrzyma odpowiedniej pomocy wówczas istnieje szansa, że w przyszłości ponownie zacznie prześladować. Dlatego organizacje takie jak Veilig Thuis lub Reclassering Nederland [Niderlandzka Służba Resocjalizacyjna] zajmują się udzielaniem pomocy dla prześladowcy. Pomoc może mieć miejsce na zasadzie dobrowolności, ale sąd może również zobowiązać do tego prześladowcę.

Wsparcie praktyczne i emocjonalne

Prześladowanie może mieć ogromny wpływ na Twoje życie. Być może potrzebujesz pomocy w radzeniu sobie z prześladowaniem lub chciałbyś nauczyć się, jak walczyć o siebie samego. Istnieje kilka organizacji, w których możesz uzyskać pomoc. Na przykład w przypadku prześladowania przez byłego partnera możesz skontaktować się z organizacją Veilig Thuis. Udzielają informacji i porad, a także mogą zorganizować miejsce pobytu w formie schronienia dla Ciebie i ewentualnie dla Twoich dzieci, jeśli w domu nie czujesz się bezpiecznie.

Ponadto istnieją sieci wyspecjalizowanych adwokatów, którzy mogą Ci pomóc. A poprzez organizację Slachtofferhulp Nederland możesz skontaktować się z innymi ofiarami prześladowania.

Na końcu tej broszury znajdziesz dane kontaktowe organizacji, które mogą Ci pomóc.

Jeśli znasz kogoś, kto jest prześladowany

Wiele ofiar prześladowania myśli, że samotnie muszą się z tym zmagać i czują się bezsilne. Jeśli znasz kogoś, kto jest prześladowany, możesz mu pomóc. Na przykład poprzez wspólne szukanie pomocy na policji lub w organizacji Veilig Thuis. Możesz również przekazać ofierze prześladowania tę broszurę.

Dokąd możesz się udać?

W celu uzyskania porady, złożenia meldunku, dokonania zgłoszenia oraz w przypadku nagłego zagrożenia

Policja

Zadzwoń pod numer 0900 - 8844 lub udaj się na najbliższy posterunek policji. W przypadku bezpośredniego zagrożenia zadzwoń pod numer 112. Lub wejdź na stronę politie.nl.

Veilig Thuis

Veilig Thuis służy poradą i wsparciem w przypadku przemocy domowej, do której również należy prześladowanie przez byłego partnera. Do Veilig Thuis możesz zwrócić się w swojej sprawie lub jeśli martwisz się o kogoś innego. Możesz zadzwonić do Veilig Thuis 24 godziny na dobę pod numerem 0800 - 2000. Możesz także

porozmawiać w formie czatu z pracownikiem na stronie veiligthuis.nl

O pomoc i schronienie

Organizacje krajowe i regionalne

- Fier: fier.nl | 088 - 208 00 00
- Moviera: moviera.nl | 088 - 374 47 44
- Blijf groep: blijfgroep.nl | 088 - 234 24 50
- Kadera: kadera.nl | 088 - 422 24 95

Informacje prawne, porady i wyspecjalizowani adwokaci

Het Juridisch Loket [Pomoc prawna]

Tutaj możesz uzyskać informacje o procedurach prawnych oraz możliwościach uzyskania pomocy adwokata i pomocy prawnej. Zajrzyj na stronę juridischloket.nl, aby znaleźć filię znajdującą się Twojej okolicy lub zadzwoń pod numer 0900 - 8020.

LANGZS

Het Landelijk Advocaten Netwerk Gewelds- en Zeden Slachtoffers [Krajowa Sieć Adwokatów Ofiar Przemocy i Przystępstw Seksualnych] to sieć adwokatów specjalistów zajmujących się m.in. prześladowaniem. Odwiedź langzs.nl lub wyślij e-maila na adres info@langzs.nl.

Raad voor Rechtsbijstand [Rada Pomocy Prawnej]

Na stronie rvr.org znajdziesz informacje na temat postępowania cywilnego, pomocy prawnej, wyspecjalizowanych adwokatów, ulotki informacyjne i dane kontaktowe.

Stowarzyszenie na rzecz Kobiet i Prawa

Na stronie vrouwenrecht.nl znajdziesz prawników specjalizujących się w sprawach kobiet i prawa w Niderlandach.

W ramach wsparcia praktycznego i emocjonalnego

Slachtofferhulp Nederland [Pomoc Ofiarom w Niderlandach]

Slachtofferhulp Nederland oferuje głównie praktyczne wsparcie ofiarom prześladowania. Jak np. skierowanie do właściwej organizacji pomocowej lub skontaktowanie z innymi ofiarami prześladowania. Zadzwoń pod numer 0900 - 0101 lub odwiedź stronę slachtofferhulp.nl.

Wsparcie emocjonalne

MIND Korrelatie

MIND Korrelatie oferuje wsparcie emocjonalne. Zadzwoń pod numer 0900 - 1450 lub odwiedź stronę mindkorrelatie.nl.

Wsparcie telefoniczne

Chcesz, żeby ktoś Cię wysłuchał? Zadzwoń na linię De Luisterlijn pod numer 088 - 076 70 lub odwiedź deluisterlijn.nl.

Więcej informacji

huiselijkgeweld.nl

Na tej stronie Ministerstwa Zdrowia, Opieki Społecznej i Sportu znajdziesz informacje na temat przemocy domowej. Znajdziesz tu również adresy, pod które możesz zwrócić się o pomoc.



Pomoc i informacje

Alarm 112

dla osób głuchych i
niedosłyszących
0800 - 8112

Sytuacja nie jest nagła, ale pomoc policji jest potrzebna

0900 - 8844
dla osób głuchych i
niedosłyszących
0900 - 1844

Informacje i zawiadomienie o przestępstwie

0900 - 8844
dla osób głuchych i
niedosłyszących
0900 - 1844

Linia śledcza i wskazówek

0800 - 6070

Zgłoś przestępstwo anonimowo

0800 - 7000

nie jest częścią policji

politie.nl

Media społecznościowe

