

# Pomagam świadomie (nowe wyzwania)



**Bezpłatna broszura informacyjna  
na temat przemocy motywowanej nienawiścią,  
pogardą dla inności, dyskryminacją  
z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.**



**FUNDACJA  
IM. STEFANA BATOREGO**

Informator powstał dzięki dotacji Fundacji im. Stefana Batorego

**© Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”  
Autorki broszury:  
Izabela Dzyr, Milena Krawczonek, Anita Kucharska-Dziedzic,  
Idalia Łyczkowska, Anna Respondek**

Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”  
Zielona Góra, Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego)  
tel/fax: 68 4549232, 692 064 061  
www.baba.org.pl, e-mail: [baba@baba.org.pl](mailto:baba@baba.org.pl)

**ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 0000060904**  
Chcesz za naszym pośrednictwem pomóc bitym, gwałconym  
i skrzywdzonym - prosimy, wpłać darowiznę na konto:  
Raiffeisen Polbank nr 43 1750 0012 0000 0000 2109 7896



## Spis treści:

Wstęp.....	5
Kilka słów o przemocy i jej sprawcach.....	7
Kilka słów o uczuciach osoby pokrzywdzonej.....	11
Mowa nienawiści.....	17
Cyberstalking jako rodzaj nękania.....	24
Prawo przeciw nękananiu.....	32
Jeżeli jesteś ofiarą nękania?.....	42
Jeżeli jesteś ofiarą innych form cyberprzemocy?.....	47
Wzory pism.....	55



## Wstęp

Rozwój technologiczny nie idzie w parze z rozwojem kompetencji społecznych, z dojrzałością psychologiczną, z szacunkiem dla człowieka i ludzkich wartości. Dostęp do komputera, telefonu komórkowego, mnóstwa aplikacji i Internetu nie oznacza, że osoby korzystające z owych rozwiązań i udogodnień będą wykorzystywały możliwości technologiczne z pożytkiem dla siebie i innych. Żli ludzie wykorzystują dobre rzeczy w zły sposób, głupi ludzie wykorzystują mądre rozwiązania w głupi sposób.

Oddajemy w Państwa ręce nasz krótki poradnik prawno-psychologiczny wyjaśniający podstawowe kwestie związane z zagrożeniem przemocą i przestępstwami motywowanymi nienawiścią. Informujemy, jak ścigać sprawców, jak wesprzeć osoby pokrzywdzone, jak reagować. Poradnik adresujemy przede wszystkim do młodzieży, ale też osób, które widząc przemoc, mogłyby zareagować, ale nie wiedzą, jak.

Osoby zainteresowane bezpłatną pomocą prawną, psychologiczną i psychoterapeutyczną zapraszamy także do BABY po bezpłatną pomoc.



## Kilka słów o przemocy i jej sprawcach

Przemoc stosowana przez człowieka, by skrzywdzić drugiego człowieka podlega negatywnej ocenie etycznej. W ślad za kolejnymi sposobami krzywdzenia wymyślanymi przez jednych ludzi podąża prawo tworzone przez innych ludzi, by za zło ukarać, a potencjalnych naśladowców krzywdzicieli odstraszyć od czynienia zła.

Przemoc, którą społeczeństwa karzą musi być intencjonalna, czyli sprawca tej przemocy musi chcieć jej użyć w celu sprawienia bólu fizycznego lub psychicznego, w celu uczynienia krzywdy, w celu uzyskania przewagi nad drugą stroną i zmuszenia jej do określonego działania lub zachowania. Taka przemoc oznacza naruszenie praw i dóbr drugiego człowieka, w tym prawa do wolności, do zachowania godności, do nienaruszalności cielesnej. Efektem jest zatem szkoda, a może nią być krzywda i fizyczna i psychiczna, obie szeroko pojęte.

Co sprawia, że jeden człowiek chce wyrządzić krzywdę drugiemu człowiekowi? Najrzadsze, wbrew powszechnej opinii, są czynniki wewnętrzne, czyli endogenne – sprawca już taki się urodził, ze skazą, która każe mu krzywdzić innych, która nie pozwala mu zrozumieć, że robi źle, która pozbawiła go zdolności odczuwania i współodczuwania. Takie skazy są bardzo medialne, powstało wiele filmów o psychopatach, których nie da się wyleczyć, nie da się zresocjalizować i którzy nigdy się nie zmieniają, dlatego jedyną obroną społeczeństwa przed takimi osobnikami jest izolacja.

Ale to rzadkie przypadki. Najczęstsze są powody egzogenne, czyli zewnętrzne, które potencjalnie dobrego człowieka

zmieniają w osobę czerpiącą przyjemność z krzywdzenia innych. Jeśli ktoś wyrasta w środowisku, w którym przemoc jest sposobem radzenia sobie z wszystkimi problemami, jest najpopularniejszym modelem życia, może przyswoić takie zachowania i uznać za oczywiste. Jeśli ktoś wzrasta i funkcjonuje w kulturze opartej na przemocy, nagradzającej za przemoc, taki ktoś z dużym prawdopodobieństwem nie zrozumie, dlaczego jego zachowanie miałyby być naganne.

Przemoc jest także najprostszym modelem zyskiwania przewagi. Jeśli chcemy zyskać przewagę w grupie, w rodzinie, w środowisku, możemy mozolnie budować swój autorytet, budować szacunek do naszej wiedzy i zdolności organizacyjno-liderskich. Ale możemy też pójść na łatwiznę i swoją przewagę zbudować na strachu przed krzywdą, której mogą od nas doznać nasi bliscy, jeśli nie podporządkują się naszej woli.

Dlatego do stosowania przemocy jako metody zyskiwania posłuchu bardziej skłonne są jednostki prymitywne i tchórzliwe, bo one właśnie najczęściej doświadczały takiego oddziaływania, zanim same zastosowały metodę przemocową.

Spółeczności bronią się przed takimi zachowaniami, bo one są rujnujące i krzywdzące nie tylko dla osób, które doświadczyły przemocy; takie zachowania rujnują relacje ogólnospołeczne, ogólnoludzkie. Ludzie tworzą zatem dla takich zachowań sankcje etyczne, potępiając takie zachowania, negatywnie oceniając sprawców i ich czyny; sankcje religijne wskazujące na zachowania przemocowe jako obce i niemiłe bogom; a także sankcje prawne – karzące za zachowania przemocowe i tworzące system pomocy i wsparcia dla osób pokrzywdzonych przemocą, która staje się przy odpowiednim nasileniu i weryfikowalnej szkodzie pokrzywdzonych – przestępstwem.

Co sprawia, że dochodzi do aktu przemocy? Musi być sprawca i sprzyjające mu okoliczności. Ofiara jest przypadkowa,



po prostu sprzyjające okoliczności sprawiły, że sprawca w danym momencie zaatakował tą, a nie inną osobę. A okoliczności są dwie: pierwsza – to sytuacja przewagi sprawcy, czyli może kogoś skrzywdzić bez większego ryzyka, że sam zostanie skrzywdzony albo obrona będzie skuteczna; druga sprzyjająca okoliczność – to perspektywa bezkarności.

W przypadku przemocy fizycznej czy seksualnej powyższa prawidłowość jest oczywista, ale w przypadku przemocy psychicznej, w tym tej – która pojawia się w Internecie, można na pierwszy rzut oka mieć wątpliwości. Dlatego poświęcimy przemocy psychicznej i jej odmianom więcej miejsca w naszej broszurze.

### **Przemoc psychiczna**

- jest najczęstsza i najtrudniejsza do udowodnienia;
- to najczęściej wyzwiska i inwektywy, ośmieszanie, upokarzanie, w szczególności w obecności osób trzecich, na forum publicznym, w obecności osób znanych i nieznanym sprawcy i pokrzywdzonej osobie;
- to także umniejszanie wartości osoby, jej wiedzy i umiejętności skutkujące utratą zaufania lub szacunku u osób trzecich, co można robić werbalnie, ale także stawiając wymagania niemożliwe do spełnienia;
- a nawet straszenie, grożenie lub szantażowanie.

W Polsce już co piąty nastolatek zaznał przemocy psychicznej, to odrobinę więcej niż fizycznej. W przypadku przemocy rówieśniczej, przemoc psychiczna bywa lekceważona, choć osoby doznające tego rodzaju przemocy, zwłaszcza zmasowanej, skutkującej izolacją i odrzuceniem przez grupę rówieśniczą – bywa – targają się na swoje życie.

**Cyberprzemoc** to przemoc psychiczna z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych, czyli internetu, komputera i urządzeń mobilnych, które służą do wyrządzenia krzywdy lub wywołania dyskomfortu u ofiar. Problem ten początkowo dotyczył przede wszystkim osób młodych z racji popularności nowoczesnych technologii w tej grupie wiekowej. Upowszechnianie się nowinek technologicznych w społeczeństwie zaskutkowało rozlaniem się cyberprzemocy w społeczeństwie, choć nadal najczęściej pokrzywdzone są osoby młode i bardzo młode.

### **Specyfika cyberprzemocy:**

- wysoki poziom anonimowości sprawcy lub sprawców,
- wiele modeli i form krzywdzenia,
- szybkość rozpowszechniania się informacji krzywdzących,
- powszechna dostępność informacji krzywdzących,
- permanentne narażenie na kolejny atak,
- trudności z wyśledzeniem i usunięciem wszystkich kompromitujących wpisów i zdjęć.

Jest wiele odmian cyberprzemocy, w niniejszej broszurze omówimy specyfikę kilku jej odmian i podamy sposoby prawnej obrony przed tym zjawiskiem.

## **Kilka słów o uczuciach osoby pokrzywdzonej**

Jak radzić sobie w sytuacji, kiedy stajesz się celem hejtów, stalkingu, dyskryminacji, przestępstw z nienawiści?

„Nie mogę nic z tym zrobić”, „Nikt mi nie pomoże” – to są najczęściej przychodzące do głowy myśli. Wtedy też stopniowo pogłębiasz się w poczuciu bycia ofiarą, bezradnym obiektem czyjejś przemocy. Początkowo możesz odczuwać złość, wściekłość na sprawcę, starasz się wyjaśnić, uniknąć kolejnych ataków. Kiedy jednak sytuacja się nie zmienia, pojawia się poczucie braku wpływu, bezradności, uwikłania w sytuację bez wyjścia. Złość stopniowo przeradza się w strach przed kolejnym atakiem. Bezsilność i przekonanie o tym, że „nic nie mogę zrobić” powoduje, że nawet strach powoli staje się coraz mniejszy, znosisz kolejne „ciosy”, bo to jedyne rozwiązanie, jakie przychodzi ci do głowy. Kolejne „ciosy” – obrażanie, poniżanie, podważanie Twojej wartości, obdarcie z szacunku stają się codziennością. Mimo początkowej złości zaczynasz momentami zastanawiać się, czy oprawca ma może rację, że znalazł Twoją słabość i wygrzebał na światło dzienne. W ten sposób pozostajesz w zamkniętym cyklu poczucia bezsilności, osamotnienia i bezradności. Czekasz, aż to minie? Na jak długo starczy Ci sił? Oprawca czerpie satysfakcję, bo osiąga swój cel – niszczy Cię psychicznie, co daje mu jeszcze większą siłę.

Pamiętaj jednak – nawet, jeśli nie możesz zmienić sytuacji, Twoje uczucie zależą od Ciebie, od tego, w jaki sposób pokierujesz swoimi myślami! Nikt inny nie ma władzy nad Twoim umysłem, tylko Ty sam!

To co robi oprawca jest straszne i okropne, ale to, co się dzieje w Twojej głowie może zależeć od Ciebie! Czy to jest możliwe? Czy można zrobić, by przestać być ofiarą? Pewnie trudno Ci w to uwierzyć, jeśli zagłębiłeś się już w błędnym kole bezsilności i bezradności, świat w Twoim przekonaniu stał się wrogi i krzywdzący, a w dodatku nie ma na tym świecie nikogo, kto mógłby Cię przed nim obronić. To właśnie te przekonania powodują, że coraz bardziej tracisz nadzieję, siłę, pewność siebie. To właśnie te przekonania powodują, że przyjmujesz rolę ofiary. Możesz jednak to zmienić. Nie musisz być ofiarą. Nawet jeśli nie masz wpływu na sytuację, to nie zmieniając tego, co się dzieje na zewnątrz, możesz zmienić to, co dzieje się w Twoim świecie wewnętrznym. Nie jest to proste i wymaga zmiany myślenia o sobie, świecie i innych ludziach. **Ale jest to możliwe. Jak?**

## 1

Pierwszym krokiem w kierunku zmiany jest opowiedzenie komuś o tym, co się z Tobą dzieje. Opowiedzieć o cierpieniu, przez które przechodzisz. O tym jak się czujesz i co myślisz. Czasem mogą się pojawiać myśli samobójcze. O tym też możesz komuś powiedzieć. Nawet jeśli sądzisz, że to nic nie da, możesz to zrobić i sprawdzić, czy Twoje przypuszczenie było słuszne. Czy rzeczywiście to nic nie da? Na pewno to coś zmieni, na pewno dzięki temu nie będziesz już w tym wszystkim sam. A poczucie osamotnienia jest kluczowe. Pierwszym i najważniejszym etapem wyzwalania się z zakłętego kręgu przemocy, jest wyrwanie się z osamotnienia. Zastanów się, z kim mógłbyś o tym porozmawiać. Z mamą, tatą, siostrą, bratem, przyjacielem, przyjaciółką, chłopakiem, dziewczyną, koleżanką lub kolegą z pracy, fryzjerką, trenerem, nauczycielem. Możesz też porozmawiać ze specjalistą. Nie musisz martwić się o pieniądze,

możesz uzyskać pomoc psychologa, prawnika w Stowarzyszeniu BABA, gdzie pomoc jest nieodpłatna. Powiedzenie komuś o tym, co się dzieje jest też nazwaniem problemu, wyciągnięciem go na światło dzienne z Twojego wnętrza, a w świetle wszystko wygląda inaczej, potwory są mniej groźne gdy je widzimy. Opisanie uczuć, poczucia strachu, bezradności jest wyrazem niezgody na nie. Szukam pomocy, a więc sądzę, że pomoc jest możliwa, a ja nie muszę tkwić we władzy krzywdy zafundowanej mi przez sprawcę. Jeśli nawet ktoś, do kogo się zwrócę, nie będzie w stanie mi pomóc, jest już nas dwoje szukających pomocy, jest ktoś, kto mnie wesprze w poszukiwaniu pomocy, a ja zrobiłem najważniejszy krok: nazwałem problem i postanowiłem z nim zaważyć. To najważniejszy krok i najważniejsza decyzja. Teraz może już być tylko lepiej.

## 2.

Kolejnym krokiem jest oddzielenie tego, co się dzieje od tego, w jaki sposób myślisz o sobie. Pamiętasz może jakąś sytuację, kiedy ktoś Cię niesłusznie ocenił? Kiedy np. stało się coś nie z Twojej winy, a ktoś próbował Cię o to oskarżyć? Jeśli nie potrafisz sobie przypomnieć sobie takiej sytuacji, to wyobraź sobie, że jakiś sąsiad ma do Ciebie pretensje, że rzucaś pety pod okno. A Ty przykładowo jesteś osobą niepalącą. Jakie wtedy pojawiają się w Tobie uczucia? Jakie myśli przychodzą do głowy? Zapewne są to negatywne myśli o sąsiedzie. Np. „Niesłusznie mnie oskarża. Coś z nim nie tak. Nie powinien się tak zachowywać. Jeśli nie potrafi zrozumieć tego, że jestem OK, to znaczy, że z NIM jest coś nie tak. Ma spory problem, niech sobie sprząta te pety albo znajdzie inną osobę do sprzątnia”.

To jest przykład oddzielenia siebie od sytuacji, od zachowań innej osoby, nawet jeśli ktoś bardzo stara się wciągnąć Cię

w błędne koło przemocy i bezsilności. Wygląda to dużo prościej w podanym przykładzie niż w sytuacji, kiedy ktoś Cię hejtuje, dyskryminuje, stosuje wobec Ciebie stalking lub inne przestępstwo z nienawiści. Jedna rzecz jednak pozostaje niezmienna, i jest to kluczowe, dla zmiany myślenia i wyjścia z pogłębiającej się bezradności i poczucia bezwartościowości. **To, co robi sprawca jest złe, ty jesteś w porządku!** To ON zasługuje na to, by czuć się podle, źle i bezwartościowo. To ON powinien mieć poczucie winy, być odsunięty, ukarany. Rozmowa z inną osobą (w kroku 1) może Ci pomóc to zobaczyć i bardziej w to uwierzyć.

- a) **TO, CO ROBI SPRAWCA JEST ZŁE** – zastanów się, czy to jest prawda? Pomyśl o tym, jakie masz na to dowody. Nie muszą to być takie dowody, które przedstawiłbyś w sądzie. Te dowody mają przekonać po pierwsze Ciebie. Bo jeśli w to uwierzysz na 100%, to będziesz mógł wyjść z roli ofiary, poczuć się lepiej i ponownie cieszyć się codziennością. Twoje uczucia, smutek, bezsilność, strach – wskazują na to, że to rzeczywiście jest dla Ciebie złe.
- b) **TY JESTEŚ W PORZĄDKU** – tak, to jest prawda! Spróbuj codziennie spisać sobie różne wydarzenia z danego dnia, które potwierdziłyby to, że jesteś w porządku, że jesteś lubiany, akceptowany, po prostu fajny. Nawet jeśli będzie Ci ciężko – próbuj dalej, gwarantujemy, że coś się znajdzie (nawet jeśli to jest zwykły uśmiech kasjerki w dyskoncie).

Celem sprawcy przemocy jest zawładnięcie nad Tobą, Twoją psychiką, Twoim przekonaniem o sobie. Sprawca chce, byś o osobie myślał tak, jak on o tym zdecyduje. Sprawca często

nawet tak o Tobie nie myśli, jak chce, byś ty tak o osobie myślał. W każdym akcie przemocy chodzi o władzę. Nie zgadzając się na przyjęcie opinii sprawcy o tobie, nie oddajesz mu władzy nad sobą, wygrywasz to starcie z osobą złą, zaburzoną, z przemocowcem, z przestępcą. Za przemoc nigdy nie jest odpowiedzialna osoba pokrzywdzona, zawsze odpowiedzialny jest sprawca. Sprawca wyrażając o Tobie krzywdzące opinie we własnej głowie usprawiedliwia i uzasadnia swoje złe czyny. Nieprzyjęcie narracji sprawcy jest zwycięstwem nad sprawcą. Pamiętaj, osoby pokrzywdzone się wspiera, pomaga im się, ale to sprawców jest terapeutyzuje, leczy, karze i resocjalizuje, bo to z nimi jest coś nie tak, a nie z osobami, które skrzywdzili.

### 3.

Znajdź wsparcie! Samotność może Ci jedynie pogłębić poczucie osamotnienia, bycia nieakceptowanym, odrzuconym. Może przywrócić myśli, że to jednak coś z Tobą nie tak. Bo tak to już z nami jest, że szukamy akceptacji i potwierdzenia własnej wartości w oczach drugiego człowieka. To normalne i powszechne, co nie znaczy, że uzasadnione postępowanie. Nie musisz wszystkim udowadniać, że jesteś OK., że jesteś w porządku. Nie musisz tego robić. Jesteś OK takim, jakim jesteś. Nawet ze swoimi wadami i słabościami. I tak jesteś OK. Kiedy wciąż starasz się to udowodnić, to powstaje wrażenie, że tę akceptację, którą zyskujesz, masz tylko dzięki swoim staraniom. A bez tego? Bez tego starania się też będziesz OK. Bo każdy człowiek ma przyrodzoną godność i wartość.

Spółczeństwa na drodze swojej ewolucji i rozwoju stworzyły system prawny i etyczny, żeby osądzać i nie akceptować członków społeczności zagrażający tej społeczności, czyniącym krzywdę innym, jednostkom i całej grupie. Sprawca przemocy wobec Ciebie zagraża i Tobie i całej społeczności, wprowadza-

jąc do niej zamęt, nienawiść, pogardę i krzywdę. To sprawca nie jest w porządku i społeczeństwo zastanawia się od zarania ludzkości nad sposobami pacyfikowania sprawców, a nie osób pokrzywdzonych, które nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za działania osób działających na szkodę innych.

Jeśli jesteś w sytuacji takiej, że zdążyłeś się już wycofać z kontaktów z ludźmi, nie masz bliskich przyjaciół a rodzina też nie stanowi dla Ciebie wsparcia – możesz szukać wsparcia w stowarzyszeniach zajmujących się pomocą osobom, które doświadczają przemocy – bo hejty, stalking, dyskryminacja to po prostu przemoc! A przemoc i krzywda sprawiają, że zamykasz się w sobie, zamykasz się na świat zewnętrzny, skąd przyszło do Ciebie zagrożenie. Jesteś więc Ty, dobry skrzywdzony człowiek, i sprawca, zły krzywdziciel. To tej relacji musisz wpuścić kogoś, kto stanie po Twojej stronie, kogoś, kto cię wesprze i kto Ci pomoże. To pierwszy krok do uzyskania nad sprawcą ostatecznej przewagi, do uwolnienia się spod jego toksycznego wpływu.

Możesz zwrócić się do obcych ludzi zajmujących się pomocą osobom tak samo skrzywdzonym, jak Ty. Ci ludzie mają doświadczenie i wiedzę. Od nich dowiesz się, co robić dalej i jak postępować, by odzyskać wiarę w siebie, poczucie wartości, dowiesz się, jak można ukarać sprawcę. Możesz spróbować też znaleźć grupę wsparcia na forach internetowych. Pamiętaj, że jeśli zachowania sprawcy przestaną mieć na Ciebie wpływ, on przestanie to robić! Ale jeśli będziesz miał do tego wystarczający duży dystans, to już i tak nie będziesz zwracać na to uwagi... Będziesz wolny od trucizny wlewanej w Twoje serce i w Twój umysł. Jeśli zatem nie masz nikogo bliskiego, zwróć się do ludzi reprezentujących instytucje.



## **Mowa nienawiści**

W ostatnich latach w przestrzeni publicznej coraz częściej spotykamy się z pojęciem mowy nienawiści (z angielskiego hate speech). Pomimo że mowa nienawiści przyjmuje wiele form i może dotyczyć różnych sfer naszego życia, w polskim ustawodawstwie nie powstała do tej pory jednolita definicja tego zjawiska. Warto wskazać zatem, że Rada Europy pod tym pojęciem rozumie wypowiedzi, które szerzą, propagują i usprawiedliwiają nienawiść rasową, ksenofobię, antysemityzm oraz inne formy nietolerancji, podważające bezpieczeństwo demokratyczne, spójność kulturową i pluralizm.

W Polsce podstawowym aktem prawnym, który zawiera regulacje penalizujące (karzące) mowę nienawiści jest kodeks karny (dalej stosujemy skrót: kk).

### **Artykuł 256 kodeksu karnego**

§ 1. Kto publicznie propaguje faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa lub nawołuje do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, wyznaniowych albo ze względu na bezwyznaniowość, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwala lub sprowadza, nabywa, przechowuje, posiada, prezentuje, przewozi lub przesyła druk, nagranie lub inny przedmiot, zawierające treść określoną w § 1 albo będące nośnikiem symboliki faszystowskiej, komunistycznej lub innej totalitarnej.

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

§ 4. W razie skazania za przestępstwo określone w § 2 sąd orzeka przepadek przedmiotów, o których mowa w § 2, chociażby nie stanowiły własności sprawcy.

Na podstawie art. 256 kk karalności podlega propagowanie faszystowskiego lub innego totalitarnego ustroju państwowego oraz nawoływanie do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych lub wyznaniowych. Za propagowanie tych treści uważa się każde publiczne (czyli sprawca zwraca się do większej, bliżej nieokreślonej grupy osób) upowszechnianie faszystowskiego lub innego totalitarnego ustroju państwa. Co istotne – musi być ono podjęte w celu promowania, przekonywania lub zachęcania do niego. Dla przykładu warto wskazać, że narysowanie na murze swastyki lub wykrzykiwanie w miejscu publicznym hasła „Heil Hitler” może wyczerpywać znamiona tego przestępstwa, niemniej jednak podkreślenia wymaga, że każde takie zachowanie jest rozpatrywane w oparciu o całokształt okoliczności konkretnego zdarzenia.

Z kolei przez pojęcie nawoływania do nienawiści należy rozumieć zarówno słowne, jak i inne, przykładowo pisemne – oddziaływanie przez sprawcę na psychikę i światopogląd innych osób, wiążące się z chęcią wzbudzenia u nich najsilniejszej negatywnej emocji (zbliżonej do wrogości) do określonej narodowości, grupy etnicznej czy rasy. Nawoływanie do nienawiści z powodów wymienionych w art. 256 kk – w tym na tle różnic narodowościowych – sprowadza się do tego typu wypowiedzi, które wzbudzają u odbiorców uczucia silnej niechęci, złości, pogardy, braku akceptacji do poszczególnych osób lub całych

grup społecznych czy wyznaniowych bądź też z uwagi na formę wypowiedzi podtrzymują lub nasilają takie negatywne nastawienia i podkreślają tym samym uprzywilejowanie, wyższość określonego narodu, grupy etnicznej, rasy lub wyznania. Wszyscy ludzie rodzą się równi, jeśli ktoś twierdzi, że jakaś grupa ludzi ze względu na swój kolor skóry czy wyznawaną religię jest lepsza od innej, sieje nienawiść. Po prostu.

Dodać również należy, że art. 256 § 2 kk przewiduje odpowiedzialność karną w stosunku do każdego, kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwała, sprowadza, nabywa, przechowuje, posiada, prezentuje, przewozi lub przesyła druk, nagranie lub inny przedmiot (przykładowo mogą to być: obrazy, rzeźby, materiały reklamowe), zawierający treść propagującą faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa lub nawołujący do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, wyznaniowych albo ze względu na bezwyznaniowość. Jak wynika zatem z powyższego, każda tego rodzaju aktywność podjęta w celu rozpowszechniania przedmiotowych treści jest zabroniona.

Z kolei przestępstwo z art. 257 kk popełnia ten, 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.

### **Artykuł 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.

Przepis ten przewiduje ochronę godności jednostki, jej nietykalsności cielesnej oraz porządku publicznego, który może być zagrożony przez zachowania mające podłoże dyskryminacyjne, mogące prowadzić do konfliktów i podziałów społecznych. Sprawca wypełnia znamiona tego przestępstwa jedynie wtedy, gdy powodem jego czynu jest przynależność pokrzywdzonego do ww. kategorii, co oznacza, że musi mieć świadomość określonych cech osoby, którą chce skrzywdzić (rasy, narodowości, wyznania czy bezwyznaniowości) oraz chce naruszyć jej godność lub nietykalsność cielesną z ich powodu (przede wszystkim z ich powodu).

Wyjaśnienia wymaga, że określenie „znieważa” występuje tu w tym samym znaczeniu, co w art. 216 kk.

### **Artykuł 216 kodeksu karnego**

§ 1. Kto znieważa inną osobę w jej obecności albo choćby pod jej nieobecność, lecz publicznie lub w zamiarze, aby zniewaga do osoby tej dotarła, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Kto znieważa inną osobę za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. Jeżeli zniewagę wywołało wyzywające zachowanie się pokrzywdzonego albo jeżeli pokrzywdzony odpowiedział naruszeniem nietykalsności cielesnej lub zniewagą wzajemną, sąd może odstąpić od wymierzenia kary.

§ 4. W razie skazania za przestępstwo określone w § 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 5. Ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

Chodzi zatem o obrażenie osoby najczęściej niestosowną wypowiedzią (choć może mieć też miejsce przez wypowiedzi pisemne, gesty, znaki), okazanie jej pogardy i naruszenie w ten sposób jej czci i godności, przy czym stosunek sprawcy do ofiary winien jednoznacznie wskazywać na bardziej negatywne emocje niż tylko lekceważenie. Ponadto wypowiedź musi mieć obiektywnie charakter znieważający, a nie tylko być taką w subiektywnym przekonaniu osoby pokrzywdzonej. Uznać zatem trzeba, że zniewagę mogą stanowić jedynie zachowania, które są powszechnie uznane za obelżywe. Natomiast z naruszeniem nietykalności cielesnej mamy do czynienia w sytuacji przemocy fizycznej lub ingerencji naruszającej godność osoby np. w postaci uderzenia, popychania, kopnięcia czy oplucia, które bólu nie sprawia, ale narusza godność człowieka. I nie tyle poziom bólu jest tu ważny czy naruszenie tkanek, ale sam fakt agresywnego ingerowania w nietykalność osoby.

Podobnie, jak w art. 256 kk, i w tym przypadku działanie sprawcy musi mieć charakter publiczny, a zatem być skierowane do nieokreślonej liczby osób. Jak wynika z wyroków sądów powszechnych, użycie słów np. „czarna mała”, „czarnuch”, „nigger” wypełnia znamiona czynu zabronionego z art. 257 kk.

Opisane przestępstwa są ścigane z urzędu. Oznacza to, że wyspecjalizowane do tego organy państwowe takie jak Policja i Prokuratura muszą wszcząć postępowanie, gdy na skutek działań własnych lub informacji uzyskanych np. od pokrzywdzonego uznają, że mogło dojść do popełnienia przestępstwa. W sytuacji, gdy nie jesteśmy pewni, czy doszło do popełnienia czynu zabronionego, pamiętajmy, że złożenie stosownego zawiadomienia (w formie ustnej lub pisemnej) stanowi społeczny obowiązek każdego obywatela, natomiast ustalenie, czy faktycznie doszło do naruszenia prawa należy do organów ścigania, które mają obowiązek przyjąć zawiadomienie i wyjaśnić wszystkie okolicz-

ności sprawy. Ustawodawca potraktował zatem tę formę znieważenia, motywowaną nienawiścią do określonej grupy społecznej, poważniej niż znieważenie osoby motywowane niechęcią do konkretnej osoby z powodów prywatnych.

Oprócz prawa karnego również kodeks cywilny (dalej kc) zawiera regulacje mogące służyć zwalczaniu mowy nienawiści. W art. 23 kc znajdujemy przykładowy, niewyczerpujący wykaz dóbr osobistych, pod pojęciem których uznaje się wartości o charakterze niemajątkowym. Wartości te są ściśle związane z konkretnym człowiekiem, bowiem razem z nim powstają i wygasają. W związku z tym, z roszczeniem o ochronę dóbr osobistych, na drogę sądową może wystąpić tylko pokrzywdzony.

Jako przykłady dóbr osobistych wymieniono m.in. zdrowie, wolność i cześć. Naruszenie zdrowia polega z reguły na jego pogorszeniu. Uszkodzenie ciała i wywołanie rozstroju zdrowia jest najważniejszym i najczęstszym w praktyce przypadkiem naruszenia dóbr osobistych. Pod pojęciem wolności należy rozumieć możliwość wyboru bez bezprawnych nacisków i ograniczeń. Naruszenie wolności może polegać przede wszystkim na ograniczeniu możliwości poruszania się przez użycie siły fizycznej lub przymusu psychicznego, może również przyjąć postać zmuszania do określonego zachowania w jakikolwiek bezprawny sposób (fizyczny lub psychiczny). Z kolei cześć człowieka obejmuje dwa elementy: dobre imię (cześć zewnętrzna) i godność (cześć wewnętrzna). Naruszenie godności najczęściej przybiera postać ułóżenia komuś lub obraźliwego zachowania wobec niego. Może jednak przybrać także inną formę np. wypadku postawienia człowieka w upokarzających okolicznościach lub w wyniku zachowania zmierzającego do poniżenia człowieka z uwagi na jego cechy fizyczne takie jak niepełnosprawność, narodowość, płeć, rasę czy orientację seksualną.

## **Artykuł 23 kodeksu cywilnego**

Dobra osobiste człowieka, jak w szczególności zdrowie, wolność, cześć, swoboda sumienia, nazwisko lub pseudonim, wizerunek, tajemnica korespondencji, nietykalność mieszkania, twórczość naukowa, artystyczna, wynalazcza i racjonalizatorska, pozostają pod ochroną prawa cywilnego niezależnie od ochrony przewidzianej w innych przepisach.

Ocena, czy doszło do naruszenia dóbr osobistych, ma charakter obiektywny, nie jest natomiast brane pod uwagę subiektywne przekonanie zainteresowanego, niemniej jednak intensywność ujemnych przeżyć psychicznych (np. uczucie przykrości, krzywdy) związanych z zachowaniem sprawczym może mieć znaczenie przy ustalaniu wysokości zadośćuczynienia.

Osoba, której dobro osobiste zostaje zagrożone cudzym działaniem, może żądać zaniechania tego działania. W razie dokonanego naruszenia może ona także żądać, ażeby osoba, która dopuściła się naruszenia, dopełniła czynności potrzebnych do usunięcia jego skutków, w szczególności, ażeby złożyła oświadczenie odpowiedniej treści i w odpowiedniej formie. Na zasadach przewidzianych w kodeksie cywilnym może również żądać zadośćuczynienia pieniężnego lub zapłaty odpowiedniej sumy na wskazany cel społeczny.

Pozew o ochronę dóbr osobistych należy wnieść do sądu okręgowego, w którego okręgu osoba, która dopuściła się naruszenia, zamieszkuje. Podstawowa opłata od tego rodzaju pozwu, którą należy uiścić przy jego wniesieniu, wynosi 600 zł. Jeżeli zainteresowanego nie stać na poniesienie takich wydatków, może starać się o zwolnienie od kosztów sądowych.

## Cyberstalking jako rodzaj nękania

Cyberstalking (cybernękanie, cyberprzemoc) – to neologizm określający zjawisko używania Internetu i innych mediów elektronicznych do nękania. Zjawisko to jest definiowane jako cyberprzemoc popełniane przez stalkera. Sprawca jako narzędzia używa technologii, w szczególności Internetu, by dręczyć pojedynczą osobę, grupę osób lub całą organizację. Zachowania te obejmują również: fałszywe oskarżenia, nielegalny monitoring, pogrożki, kradzież tożsamości, uszkodzenia sprzętu lub danych, narzucanie się z seksualnymi intencjami i gromadzenie informacji o pokrzywdzonym celem dręczenia.

Cyberstalking polega na uporczywym nękaniu innej osoby lub osób powodujące u osoby nękanej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia. To także inne naruszenia prywatności np. obserwowanie osoby pokrzywdzonej w jej mieszkaniu, fotografowanie jej w czasie wypoczynku lub fotografowanie osób jej najbliższych (małoletnich dzieci), co sprawia dyskomfort osobie poszkodowanej. Naruszenie prywatności będzie zawsze polegało na wtargnięciu w strefę życia prywatnego, intymnego pokrzywdzonego. Działania stalkera mają na celu poniżenie nękanej osoby, jej upokorzenie, wzbudzenie strachu i zagrożenia.

O uporczywym zachowaniu cyberstalkera świadczyć będzie jego szczególne nastawienie psychiczne, wyrażające się w nieustępliwości nękania, tj. trwania w swojego rodzaju uporze, mimo próśb i upomnień pochodzących od pokrzywdzonego lub innych osób o zaprzestanie nękania, a także dłuższy upływ czasu, przez który stalker nęka. Czy okres prześladowania jest



już wystarczająco długi, by uznać działanie stalkera za nękanie, każdorazowo decyduje prokurator, ważne zatem, by przekonać organa ścigania, że po pierwszych znamionach nękania, zwrócono się do stalkera o zaprzestanie tych działań oraz, że brak reakcji stalkera na wyrażoną prośbę i kontynuowanie procederu powoduje poważny dyskomfort pokrzywdzonego oraz poczucie zagrożenia czy upokorzenia.

Czym właściwie jest cyberstalking? To zjawisko, które swoją genezę zawdzięcza samej istocie Internetu, w którym teoretycznie każdy może publikować, co mu się żywnie podoba i zachować przy tym anonimowość. Internet nie funkcjonuje jednak ponad prawem, a odpowiednie organy ścigania mogą namierzyć osobę łamiącą prawo w sieci. I rzeczywiście, coraz częściej tak się dzieje, bo policja i prokuratura mają wyspecjalizowane komórki, departamenty i grupy zadaniowe zajmujące się tym rodzajem przestępczości.

Cyberstalkerzy stosują wobec swoich ofiar wszelkie rodzaje słownej przemocy. Prześladowają swoje cele, zastraszają je, nękają i próbują je ośmieszyć. Robią to zarówno bezpośrednio, poprzez komunikatory internetowe, maile czy SMS-y, jak i poprzez zniesławianie, publikując w mediach społecznościowych i witrynach internetowych szkalujące konkretną osobę materiały.

Internet daje wiele korzyści, jednak niestety może także być wykorzystywany przez pewnych ludzi do nękania innych. Cyberprzemoc to globalny problem, a ofiary tego zjawiska zmagają się z ogromnymi szkodami psychologicznymi, które nierzadko są długotrwałe.

Samo nękanie niekoniecznie musi mieć charakter notorycznego pisania maili czy, w ogólnym rozumieniu, próby nawiązania kontaktu z ofiarą. Może to być także kradzież tożsamości i posługiwanie się nią w celu skompromitowania ofiary, np.

poprzez umieszczanie obraźliwych i obelżywych uwag na stronach internetowych czy też zdjęć mających kogoś upokorzyć. Jednym z częstych przejawów zjawiska stalkingu jest zamieszczanie zdjęć ofiar i komentarzy ujawniających informacje o nich w Internecie, zamawianie na koszt ofiar różnych niechcianych towarów i usług, a przede wszystkim rozpowszechnianie informacji o pokrzywdzonym, np. w ramach tworzonych bez wiedzy i zgody ofiary kont osobistych na portalach społecznościowych.

Zasadniczym zachowaniem wyróżniającym stalkera jest uporczywe nękanie, przez co należy rozumieć wielokrotne, powtarzające się prześladowanie, wyrażające się w podejmowaniu przez stalkera naprzykrzających się czynności, których celem jest udrczenie, utrapienie, dokuczenie lub niepokojenie osoby nękaney albo jego osób najbliższych. Zachowanie te muszą mieć charakter długotrwały, jednak Kodeks karny nie określa jak długo musi trwać żeby można było mówić o przestępstwie cyberstalkingu.

**Stalking** rozumiany jest jako złośliwe i powtarzające się naprzykrzanie się, które wywołać może u ofiary poczucie zagrożenia. Najczęściej objawia się poprzez rozpowszechnianie oszczerstw, kłamstw i plotek, grożenie czy szantażowanie, częste telefony, również nocne. Zachowania te polegają na obsesyjnym, ciągłym śledzeniu, obserwowaniu albo kontaktowaniu się z inną osobą wbrew jej woli. Cyberstalking to całkiem nowe zjawisko, które się dokonuje przez Internet i wykorzystuje wszystkie możliwości, jakie nam on daje ludziom. Działania te również są powiązane z obrazą, zniewagą czy zniszczeniem mienia danej osoby. Internetowe prześladowanie polega na rozpowszechnianiu informacji o ofierze, podszywaniu się pod nią na różnego rodzaju czatach, forach, portalach społecznościowych, a nawet włamaniu do osobistych komputerów. To

wszystko może zaowocować pojawieniem się w Internecie nielegalnych i szkodliwych dla ofiary treści.

Osoba stalkera może być dobrze znana osobie nękanej. Przy popełnianiu przestępstwa nękania bez znaczenia jest, czy czyn sprawcy powodowany jest żywionym do pokrzywdzonego uczuciem miłości, nienawiści, chęcią dokuczenia mu, złośliwością czy pragnieniem zemsty. Nie ma też znaczenia czy sprawca ma zamiar spełnić swoje groźby.

Ofiarą cyberstalkera może paść każdy i po części od nas samych zależy, na jak wiele cyberstalker będzie mógł sobie pozwolić. Umieszczanie prywatnych zdjęć z dostępem publicznym, poczucie anonimowości w sieci i nieprzewidywanie konsekwencji niektórych działań może doprowadzić nas do punktu, w którym osoby trzecie będą w stanie nas nękać i to, nie siląc się przy tym na sztuczki hakerskie, mające na celu uzyskanie informacji. Bez względu na to, co umieszczamy w sieci, nikt nie ma prawa nas krzywdzić, niemniej ważne jest, by łobuzom nie ułatwiać ich łobuzerskiego procederu poprzez zamieszczanie zdjęć i filmików o mocno prywatnym charakterze. Pamiętajmy, że okazja czyni złodzieja. Do cyberprzemocy, dzięki złudzeniu bezkarności anonimowości, zdolne są osoby, które byśmy wcale o takie skłonności nie podejrzewali.

Pewne jest to, że nękanie w sieci to coraz częściej spotykane zjawisko i należy z nim walczyć. O dowody przemawiające na niekorzyść cyberstalkera jest dużo łatwiej niż w realnym świecie, ponieważ e-maile czy zapisy rozmów prowadzonych przy pomocy komunikatora są namacalnym świadectwem działalności prześladowcy. W Internecie nic nie ginie, także dowody przestępstwa. Osoby, które spotkały się z problemem cyberstalkingu i cyberprzemocy powinny pamiętać, że nie są same i istnieje wiele organizacji, które pomagają nie tylko zwalczać

cyberstalking, ale – co ważniejsze – udzielają wsparcia, zarówno prawnego, jak i psychologicznego.

### **Regulacja prawna.**

6 czerwca 2011 roku weszła w życie poprawka do kodeksu karnego, uznająca cyberprzemoc i stalking w Polsce za czyny zabronione (połączenie tych terminów daje pojęcie cyberstalkingu). Czyn ten podlega karze na podstawie art. 190a kk. Osoba dopuszczająca się cyberstalkingu nazywana jest cyberstalkerkem. W polskim kodeksie karnym zjawisko stalkingu zostało uregulowane przez ustawodawcę w artykule 190a:

### **Artykuł 190a kodeksu karnego**

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

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

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

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

W odróżnieniu od przypadków nękania w świecie realnym, cyberstalker zostawia wiele więcej dowodów mogących być podstawą do skazania go. Zachowanie przez pokrzywdzoną/pokrzywdzonego logów, archiwum wiadomości, e-maili, SMS-ów czy bilingów wskazujących na uporczywą chęć nawiązania kontaktu przez stalkera pozwala na szybsze stwierdzenie

winy i zastosowanie jednego z wyżej wymienionych paragrafów.

Przestępstwo cyberstalkingu popełnione jest jedynie wówczas, gdy ziści się skutek w postaci powstania uzasadnionego okolicznościami poczucia zagrożenia lub istotnego naruszenia prywatności. Poczucie zagrożenia musi mieć zatem charakter obiektywny, tj. stanowić naturalną reakcję przeciętnej, racjonalnie myślącej osoby. Tylko pod warunkiem spełnienia powyższych przesłanek ma sens złożenie wniosku o ściganie sprawcy komentowanego przestępstwa. Dlatego pierwsze, co zrobią organa ścigania powiadomione przez osobę pokrzywdzoną o popełnieniu przestępstwa, to sprawdzenie, czy aby osoba pokrzywdzona nie przesadza w swojej reakcji na cyberprzemoc.

Odmianą prześladowania w Internecie jest **przywłaszczenie tożsamości** polegające na podszywaniu się pod inną osobę, wykorzystywaniu jej wizerunku lub innych danych osobowych w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej (art. 190a § 2 kk). Również to przestępstwo podlega ściganiu w trybie wnioskowym. Oba zagrożone są karą pozbawienia wolności.

### **Wykrywalność cyberstalkingu**

Wprowadzenie art. 190a do kodeksu karnego zakończyło w Polsce okres bezkarności osób posługujących się Internetem w celach nękania innych osób. Niezależnie od tego uregulowania prawnego nadal pozostają karalne również m.in. pomówienie, zniewaga, groźba karalna, niszczenie danych informatycznych i utrudnianie dostępu do danych informatycznych, które mogą być przejawami cyberprzemocy. Niezależnie od ochrony prawnokarnej pokrzywdzonego, osoba taka może pozwać do-

datkowo prześladowcę jako poszkodowany w procesie cywilnym o np. naruszenie dóbr osobistych.

Żeby można było mówić o przestępstwie cyberstalkingu, nękanie musi mieć charakter długotrwały. Kodeks karny nie określa przez jaki okres czasu musi dochodzić do nękania, nie wskazuje także, ilu negatywnych zachowań musi dopuścić się stalker, żeby można było mówić o przestępstwie cyberstalkingu. Wyklucza się zachowania jednorazowe, bowiem one nie wyczerpują przesłanki uporczywości zachowania cyberstalkera. Zgodnie z orzecznictwem Sądu Najwyższego, by zachowanie mogło być uznane za stalking, nękanie przez sprawcę musi być uporczywe, a zatem polegać na nieustannym oraz istotnym naruszaniu prywatności innej osoby oraz na wzbudzeniu w osobie nękanej uzasadnionego okolicznościami zagrożenia. Ustawodawca nie wymaga przy tym, aby zachowanie stalkera niosło ze sobą elementy agresji. Jednorazowe chamstwo w Internecie, jeden obraźliwy e-mail czy wpis na Facebooku to jeszcze nie jest cyberstalking, choć niewątpliwie może być przykrym doświadczeniem.

W przypadku przestępstwa podszywania się pod inną osobę może ono zostać popełnione na szkodę innej osoby poprzez tylko jedno zachowanie cyberstalkera, w krótkim czasie, a więc odmiennie, niż w przypadku nękania. Zachowaniem podszywania się pod inną osobę będzie np. przedstawienie się w rozmowie telefonicznej nazwiskiem innej osoby lub wysłanie do gazety albo umieszczenie na stronie internetowej oferty z podpisem drugiej osoby. Zachowanie takie musi być podjęte bez wiedzy i zgody osoby, za którą stalker się podaje. Stalker podszywa się pod drugą osobę, wykorzystując jej wizerunek lub inne dane osobowe. Celem takiego zachowania jest wprowadzenia przez stalkera w błąd odbiorcy informacji przez stworzenie wrażenia za pomocą wizerunku lub innych danych osobowych, że infor-

macja ta pochodzi od osoby, do której odnosi się wizerunek lub inne dane osobowe, gdy w rzeczywistości informacja ta pochodzi od stalkera. Przekazana informacja musi wyrządzić szkodę majątkową lub osobistą osobie pokrzywdzonej. O opisanym wyżej przestępstwie podszywania się pod inną osobę można powiedzieć, iż mamy do czynienia z kradzieżą tożsamości, która w dobie Internetu stanowi powszechne zagrożenie dla jego użytkowników.

## **Prawo przeciw nękananiu**

### **Prawo karne**

W sytuacji popełnienia przestępstwa cyberstalkingu konieczny do ścigania sprawcy jest wniosek pokrzywdzonego. Wniosek ten należy złożyć w formie zawiadomienia o podejrzeniu popełniania przestępstwa na policji lub w prokuraturze. Wniosek taki może być sporządzony na piśmie, może też zostać złożony ustnie do protokołu np. na policji. W sytuacji ustnego zgłoszenia podejrzenia popełnienia przestępstwa, policjant powinien spisać protokół z czynności zawiadomienia o przestępstwie, który spowoduje wszczęcie postępowania przygotowawcze prowadzonego przez policję.

Przestępstwo cyberstalkingu zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności. W przypadku skazania stalkera, sąd, na wniosek osoby pokrzywdzonej, może orzec obowiązek naprawienia szkody w całości albo w części lub zadośćuczynienie za krzywdę.

### **Prawo cywilne**

Niezależnie od odpowiedzialności karnej prześladowca może zostać pociągnięty do odpowiedzialności cywilnoprawnej z tytułu naruszenia prywatności jako dobra osobistego na podstawie art. 24 kodeksu cywilnego. Osoba poszkodowana może żądać przed Sądem Okręgowym, aby cyberstalker usunął skutki naruszenia jakiego się dopuścił nękając pokrzywdzonego, w szczególności poprzez złożenie oświadczenia w odpowiedniej formie i treści. Pokrzywdzony może dochodzić także zadość-



uczynienia pieniężnego lub zapłaty odpowiedniej sumy pieniężnej na wskazany cel społeczny.

### **Artyku 24 kodeksu cywilnego**

§ 1. Ten, czyje dobro osobiste zostaje zagrożone cudzym działaniem, może żądać zaniechania tego działania, chyba że nie jest ono bezprawne. W razie dokonanego naruszenia może on także żądać, ażeby osoba, która dopuściła się naruszenia, dopełniła czynności potrzebnych do usunięcia jego skutków, w szczególności ażeby złożyła oświadczenie odpowiedniej treści i w odpowiedniej formie. Na zasadach przewidzianych w kodeksie może on również żądać zadośćuczynienia pieniężnego lub zapłaty odpowiedniej sumy pieniężnej na wskazany cel społeczny.

§ 2. Jeżeli wskutek naruszenia dobra osobistego została wyrządzona szkoda majątkowa, poszkodowany może żądać jej naprawienia na zasadach ogólnych.

§ 3. Przepisy powyższe nie uchybiają uprawnieniom przewidzianym w innych przepisach, w szczególności w prawie autorskim oraz w prawie wynalazczym.

Przestępstwo to zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności (typ podstawowy), a w pewnych okolicznościach, gdy następstwem zachowania sprawy jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 10 (typ kwalifikowany).

Przestępstwo stalkingu ma charakter powszechny, a więc jego sprawcą może być każdy podmiot zdolny do ponoszenia odpowiedzialności karnej. Ofiarą przestępstwa może być każdy, bez względu na wiek, płeć, status społeczny i majątkowy. Ofiara może być nękana bezpośrednio, lecz także za pośrednictwem osoby jej najbliższej (zgodnie z art. 115 § 11 kk osobą najbliższą jest: małżonek, wstępny, zstępny, rodzeństwo, powinowaty w tej

samej linii lub stopniu, osoba pozostająca w stosunku przysposobienia oraz jej małżonek, a także osoba pozostająca we wspólnym pożyciu) np. sprawca nęka żonę kolegi, wykonując telefony do jej męża, w których zapowiada zabicie żony. Ofiarą może być były małżonek, partner, inna znana osoba (np. znajomy, sąsiad), całkiem obca dla sprawcy osoba prywatna lub osoba publiczna.

**Przedmiotem ochrony art. 190 a § 1 kk jest wolność człowieka, którą należy rozumieć jako wolność od obawy i strachu o własne życie i bezpieczeństwo, a także prawo do prywatności.**

W art. 190 a § 1 kk mowa jest o nękanii. Czym jest nękanie? Jest to pojęcie trudne do zdefiniowania, bowiem trudno ustalić granicę między tym co jeszcze nękaniiem nie jest, a co nim już jest. Można je określić jako trapienie, ustawiczne dręczenie, niepokojenie innej osoby, dokuczanie komuś (według *Słownika języka polskiego* nękanie to ustawiczne dręczenie). Nękanie powoduje dokuczliwość dla osoby, która jest mu poddawana. Jest to zachowanie ze strony innej osoby, którego pokrzywdzony sobie nie życzy. Cechuje je powtarzalność, nie wystarczy tu zachowanie jednorazowe.

Nękanie, o którym mowa w art. 190a § 1 kk musi być uporczywe, tj. zachowanie nacechowane wyraźną intencją, długotrwałe, powtarzające się, nieustanne. Zgodnie z orzecznictwem sądowym *o uporczywym zachowaniu się sprawcy świadczyć będzie z jednej strony jego szczególne nastawienie psychiczne, wyrażające się w nieustępliwości nękania, tj. trwaniu w swego rodzaju uporze, mimo próśb i upomnień pochodzących od pokrzywdzonego lub innych osób o zaprzestanie przedmiotowych zachowań, z drugiej natomiast strony – dłuższy upływ czasu, przez który sprawca je podejmuje.*

Tak więc dopiero zwielokrotnione, długotrwałe, świadome i zamierzone zachowanie sprawcy, które kierowane jest do tej samej osoby i których sprawca nie ma zamiaru zaprzestać mimo próśb pokrzywdzonego można uznać za **stalking**.

Nękanie może przybrać bardzo różne formy. Może polegać na bardzo częstym telefonowaniu do osoby pokrzywdzonej o różnych porach dnia i nocy, również mogą być to głuche telefony, wysyłaniu niechcianych sms-ów, maili, listów, nachodzeniu w miejscu pracy, domu, zaczepianiu na ulicy, obserwowaniu, śledzeniu, narzucaniu się z upominkami, pozostawianiu prezentów, stosowaniu gróźb lub groźeniu próbami samobójczymi w celu wymuszenia pewnych zachowań, w tym wymuszaniu kontaktów ze stalkerem, zaczepianiu w miejscach publicznych, przeszukiwanie prywatnych notatek, śmieci, włamaniu się do mieszkania, samochodu itp. Nie istnieje zamknięty katalog zachowań, które mogą być uznane za przejaw uporczywego nękania.

**Pamiętać trzeba, iż przestępstwo z art. 190a § 1 kk ma charakter skutkowy.** Skutkiem zachowania się sprawcy, aby można było mówić o przestępstwie stalkingu, musi być wytworzenie u pokrzywdzonego uzasadnionego okolicznościami poczucia zagrożenia lub poczucia istotnego naruszenia jego prywatności. Jeżeli brak jest tego skutku, nie możemy mówić o przestępstwie z art. 190a § 1 kk.

Przez poczucie zagrożenia rozumie się stan lęku, w którym znajduje się pokrzywdzony i który powoduje, iż powstaje u niego obawa, że w wyniku działania sprawcy spotkać mogą go negatywne konsekwencje. Poczucie to musi być uzasadnione okolicznościami, czyli poparte obiektywnym przekonaniem, że w danej sytuacji każdy przeciętny człowiek o porównywalnych do pokrzywdzonego cechach osobowości, psychiki, intelektu

w porównywalnych okolicznościach również odczuwałby takie zagrożenie.

Należy pamiętać, iż zgodnie z postanowieniem Sądu Najwyższego z dnia 12 grudnia 2013 r., III KK 417/13 *By zachowanie mogło być uznane za stalking, nękanie przez sprawcę musi być uporczywe, a zatem polegać na nieustannym oraz istotnym naruszaniu prywatności innej osoby oraz na wzbudzeniu w pokrzywdzonym uzasadnionego okolicznościami poczucia zagrożenia. Ustawodawca nie wymaga przy tym, aby zachowanie stalkera niosło ze sobą element agresji. Nadto prawnie irrelevantne jest w kontekście strony podmiotowej tego przestępstwa, czy czyn sprawcy powodowany jest żywionym do pokrzywdzonego uczuciem miłości, nienawiści, chęcią dokuczenia mu, złośliwością czy chęcią zemsty. Dla bytu tego przestępstwa nie ma znaczenia, czy sprawca ma zamiar wykonać swoje groźby. Decydujące jest tu subiektywne odczucie zagrożonego, które musi być oceniane w sposób zobiektywizowany.*

Drugim (alternatywnym) ze skutków uporczywego nękania rodzącym odpowiedzialność karną za czyn z art. 190a § 1 kk jest istotne naruszenie prywatności pokrzywdzonego. Prywatność często rozpatrywana jest jako prawo przysługujące jednostce. Nie została jednak wypracowana jedna, uniwersalna jej definicja. Prawo do prywatności wynika przede wszystkim z art. 47 Konstytucji RP, który każdemu gwarantuje prawo do ochrony prawnej życia prywatnego, rodzinnego, czci i dobrego imienia oraz do decydowania o swoim życiu osobistym. Prywatność chroniona jest również przez przepisy prawa cywilnego.

### **Artykuł 47 Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej**

Każdy ma prawo do ochrony prawnej życia prywatnego, rodzinnego, czci i dobrego imienia oraz do decydowania o swoim życiu osobistym.

Według rezolucji Zgromadzenia Parlamentarnego Rady Europy nr 42 z 1970 r. prawo do prywatności wyraża się przede wszystkim w prawie do prowadzenia własnego życia z minimum ingerencji. Obejmuje prywatne, rodzinne i domowe życie, fizyczną i psychiczną integralność, honor i reputację, prawo do tego, aby nie być przedstawianym w fałszywym świetle, do nieujawniania zarówno faktów obojętnych, jak i kłopotliwych, do zakazu publikacji bez zgody własnej wypowiedzi i wizerunku, ochronę przed ujawnianiem informacji przekazanych lub otrzymanych w warunkach poufności. Tak więc prywatność oznacza pewien obszar przyrodzonej wolności człowieka, w którym człowiek ma prawo sam i tylko sam decydować o kształcie swojego życia. Prawo do prywatności oznacza również „prawo do świętego spokoju” – czyli prawo do nie bycia nagabywanym.

Naruszenie prywatności by mogło być uznane za wyczerpujące znamiona czynu z art. 190a § 1 kk musi być istotne. Przez istotne naruszenia prywatności należy rozumieć naruszenia poważne, dotyczące sfer najbardziej dla jednostki cennych i najbardziej intymnych. Zgodnie z wyrokiem Sądu Najwyższego z dnia 12 stycznia 2016 r., sygn. IV KK 196/15:

*Prawo do prywatności wyraża się także w wolności od ingerencji w życie prywatne, rodzinne i domowe, i to niezależnie do tego, czy dotyczy faktów obojętnych czy kłopotliwych. Naruszenie prywatności następuje z momentem określonego działania sprawcy, wkraczającego w sferę życia prywatnego pokrzywdzonego, np. poprzez nagrania lub fotografowanie. O istotności naruszenia prawa do prywatności nie decyduje sama treść materiałów powstała w wyniku nieuprawnionego wkroczenia w sferę prywatności pokrzywdzonego, ale przede wszystkim to, w jaki sposób do naruszenia doszło i ewentualnie jak często dochodziło do tych naruszeń.*

Naruszenie prywatności może więc polegać na: nagrywaniu, fotografowaniu, filmowaniu, upublicznianiu wizerunku bez zgody, publicznym ujawnianiu faktów prywatnych narzucaniu swojego towarzystwa czy innym przekraczaniu bariery fizycznej bliskości.

**Przedmiotem ochrony art. 190a § 2 kk jest prawo człowieka do własnego wizerunku i dysponowania własnymi danymi osobowymi.** Sposobem działania sprawcy określonym w art. 190a § 2 kk jest wykorzystanie wizerunku innej osoby lub jej danych osobowych poprzez podszycie się pod tę osobę, czyli podawanie się fałszywie za kogoś innego w celu wyrządzenia szkody majątkowej lub osobistej. Przez wizerunek rozumiemy czyjąś podobiznę na rysunku, obrazie, zdjęciu (według *Słownika języka polskiego*). Dane osobowe zgodnie z art. 6 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych to wszelkie informacje dotyczące zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania osoby fizycznej. Osobą możliwą do zidentyfikowania jest osoba, której tożsamość można określić bezpośrednio lub pośrednio, w szczególności przez powołanie się na numer identyfikacyjny albo jeden lub kilka specyficznych czynników określających jej cechy fizyczne, fizjologiczne, umysłowe, ekonomiczne, kulturowe lub społeczne pozwalające ją zidentyfikować np. „żona dyrektora liceum w ...”. Nie uważa się informacji za umożliwiającą określenie tożsamości osoby, jeżeli wymagałoby to nadmiernych kosztów, czasu lub działań.

Sprawca przestępstwa z art. art. 190a § 2 kk musi działać w zamiarze wywołania u osób, z którymi się kontaktuje, błędnego przekonania, iż kontaktują się one z osobą pod którą sprawca się podszycia, której wizerunek lub inne dane osobowe wykorzystuje. Zachowaniem takim będzie np. podszycanie się pod inną osobę na różnych forach internetowych i zamieszczanie na nich informacji wstydlivych dla tej osoby dotyczącej jej życia

prywatnego, umieszczanie ofert erotycznych jakoby w imieniu pokrzywdzonego np. w Internecie z telefonem osoby poszkodowanej, składanie różnego rodzaju zamówień przy wykorzystaniu danych osobowych pokrzywdzonego skutkujących przekonaniem, iż to pokrzywdzony złożył zamówienia.

W przypadku przestępstwa z art. 190a § 2 kk nie muszą być to zachowania powtarzające się systematycznie. Mogą to być też pojedyncze czynności. Zachowanie takie musi być podjęte bez wiedzy i zgody pokrzywdzonego. Odpowiedzialności za czyn z art. 190a § 2 kk podlega sprawca mający na celu wyrządzenie pokrzywdzonemu szkody majątkowej lub szkody osobistej. Jeżeli sprawca nie ma takiego zamiaru, to nie możemy mówić o przestępstwie z art. 190a § 2 kk. Przestępstwo z art. 190a § 2 kk jest przestępstwem formalnym (bezsukutowym). Nie jest konieczne, aby wystąpił skutek w postaci szkody majątkowej lub osobistej.

Pamiętajmy, iż art. 190a § 2 kk odnosi się do wszelkich zachowań, za pomocą których sprawca wykorzystuje wizerunek osoby lub jej dane osobowe, podszywając się pod pokrzywdzonego, nie tylko do działań podejmowanych za pomocą najnowszych technologii np. internetu.

Przestępstwa z art. 190a § 1 i 2 kk ścigane są na wniosek pokrzywdzonego, co oznacza, iż aby doszło do wszczęcia postępowania karnego konieczne jest złożenie wniosku o ściganie przez pokrzywdzonego, a po jego złożeniu postępowanie toczy się z urzędu, o czym organ ścigania poucza pokrzywdzonego. Wniosek o ściganie może zostać złożony w formie pisemnej bądź ustnej do protokołu. W razie złożenia wniosku o ściganie niektórych tylko sprawców obowiązek ścigania obejmuje również inne osoby, których czyny pozostają w ścisłym związku z czynem osoby wskazanej we wniosku, o czym należy uprzedzić składającego wniosek (nie dotyczy to najbliższych osoby

składającej wniosek). Wniosek o ściganie może być cofnięty w postępowaniu przygotowawczym za zgodą prokuratora, a w postępowaniu sądowym za zgodą sądu – do rozpoczęcia przewodu sądowego na pierwszej rozprawie głównej. Ponowne złożenie wniosku jest niedopuszczalne.

**Przedmiotem ochrony art. 190a § 3 kk jest życie człowieka.** Z przeprowadzonych badań wynika, że ofiary stalkingu, żyjąc w ciągłym stresie, zapadają na depresję a nawet podejmują próby samobójcze. W art.190a § 3 kk przewidziana została kwalifikowana forma przestępstwa stalkingu. W przypadku bowiem, gdy sprawca doprowadzi poszkodowanego do targnięcia się na własne życie, tj. próby samobójczej, będzie mogła zostać wymierzona sprawcy kara pozbawienia wolności nawet na 10 lat. Targnięcie na własne życie nie oznacza, że próba samobójcza musi być skuteczna, tj. spowodować śmierć pokrzywdzonego. Wystarczy, że pokrzywdzony podjął z zamiarem pozbawienia się życia poważne czynności mające i mogące obiektywnie do tego doprowadzić. Dla zastosowania tej kwalifikacji niezbędne jest jednak nie tylko stwierdzenie związku przyczynowego między czynem sprawcy z art. 190a § 1 lub 2 kk a decyzją pokrzywdzonego o targnięciu się na własne życie, lecz także to, że sprawca takie następstwo przewidział lub mógł przewidzieć.

Przestępstwo z art.190 a § 3 kk ścigane jest z oskarżenia publicznego, tj. z urzędu. Tak więc obowiązkiem organów ściganie w przypadku podejrzenia, iż doszło do popełnienia przestępstwa z art.190a § 3 kk jest wszczęcie postępowania przygotowawczego, jego prowadzenie i dokonywanie niezbędnych czynności do czasu zakończenia całego postępowania, czy to na etapie postępowania przygotowawczego, czy na etapie postępowania sądowego. Czynności te wykonują organy ścigania niez-



leżnie od woli pokrzywdzonego, czy też jego inicjatywy w tym względzie.

Powyższa zasada ścigania z urzędu uzyskuje wsparcie w art. **304 § 1 kodeksu postępowania karnego** (dalej kpk), zgodnie z którym:

Każdy, dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym prokuratora lub Policję.

oraz art. 304 § 2 kpk, zgodnie z którym:

Instytucje państwowe i samorządowe, które w związku ze swą działalnością dowiedziały się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, są obowiązane niezwłocznie zawiadomić o tym prokuratora lub Policję oraz przedsięwziąć niezbędne czynności do czasu przybycia organu powołanego do ścigania przestępstw lub do czasu wydania przez ten organ stosownego zarządzenia, aby nie dopuścić do zatarcia śladów i dowodów przestępstwa.

W razie skazania za popełnienie przestępstwa z art. 190a kk sąd może orzec w stosunku do sprawcy zakaz przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, kontaktowania się z określonymi osobami, zbliżania się do określonych osób lub opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu, jak również nakaz okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym. Zakaz lub nakaz może być połączony z obowiązkiem zgłaszania się do Policji lub innego wyznaczonego organu w określonych odstępach czasu, a zakaz zbliżania się do określonych osób – również kontrolowany w systemie dozoru elektronicznego.

## Jeżeli jesteś ofiarą nękania?

W przypadku istnienia bezpośredniego zagrożenia dla Twojego życia lub zdrowia, np. stalker śledzi Cię i nie wiesz, czy nie jesteś w niebezpieczeństwie, wezwij Policję; najważniejsza/y jesteś Ty i Twoje bezpieczeństwo.

Jeżeli jesteś prześladowana/y za pośrednictwem internetu, sms-ów i innych środków bezpośredniego komunikowania się na odległość, wyraż jasno swój sprzeciw wobec zachowania stalkera, nie nawiązuj jednak dalszego kontaktu ze stalkerem, nie odpowiadaj na wiadomości, nie prowadź dyskusji, nie odbieraj telefonów, nie wyjaśniaj, nie tłumacz, nie spotykaj się ze stalkerkem.

- Zbieraj wszystkie dowody stalkingu np. listy, sms, wiadomości mailowe, wpisy na forach, zbieraj pozostawione przez stalkera przedmioty, np. prezenty;
- Rób notatki, w których zapisuj kolejne przypadki stalkingu i jego przebieg, np. zaczepianie, śledzenie, zapisuj godzinę, dzień, miejsce, imiona i nazwiska, adres, telefon ewentualnych świadków stalkingu.
- Poinformuj rodzinę, znajomych, sąsiadów, pracodawcę o stalkingu – w razie zagrożenia pomogą Ci, będą też Twoimi świadkami (również świadkami ze słyszenia).
- Złóż wniosek o ściganie, nie walcz na własną rękę.

### **Pamiętaj, że:**

- Już w toku postępowania przygotowawczego oraz w toku postępowania sądowego masz prawo do korzystania z pomocy wybranego przez siebie pełnomocnika, którym może być adwo-

kat lub radca prawny. Jeżeli wykażesz, że nie jesteś w stanie ponieść kosztów ustanowienia pełnomocnika bez uszczerbku dla niezbędnego utrzymania siebie i rodziny, możesz złożyć wnioski o wyznaczenie pełnomocnika z urzędu.

- Jako pokrzywdzona/y posiadasz status strony procesowej w postępowaniu przygotowawczym. Między innymi możesz składać wnioski o dokonanie czynności w toku postępowania przygotowawczego oraz żądać dopuszczenia do udziału w tych czynnościach. Jeżeli czynności dowodowych nie będzie można powtórzyć na rozprawie, należy Ciebie jako pokrzywdzoną/ego dopuścić do tej czynności, chyba, że w razie zwłoki zachodzi niebezpieczeństwo utraty lub zniekształcenia dowodu. Prokurator na Twoje żądanie winien dopuścić Cię do udziału w innych czynnościach. Masz także prawo zwrócić się do prokuratora z żądaniem, by wystąpił do sądu o przesłuchanie przez sąd świadka, jeśli zachodzi niebezpieczeństwo, że świadek ten nie będzie mógł zeznawać w czasie rozprawy. Masz prawo żądać dopuszczenia do każdej czynności. W szczególnie uzasadnionym wypadku prokurator może postanowieniem odmówić dopuszczenia do udziału w czynności ze względu na ważny interes prowadzonego postępowania. Za zgodą prowadzącego postępowanie możesz przeglądać akta i sporządzać z nich odpisy, a także złożyć zażalenie na odmowę udostępnienia akt. Masz prawo żądać wydania na własny koszt kserokopii dokumentów z akt sprawy, kopii zapisów dźwięku lub obrazu utrwalonej w ten sposób czynności procesowej. W przypadku dopuszczenia dowodu z opinii biegłych albo instytucji naukowej lub specjalistycznej organ prowadzący postępowanie przygotowawcze ma obowiązek doręczenia Tobie i Twojemu pełnomocnikowi (jeżeli został ustanowiony) postanowienia o dopuszczeniu tego dowodu. Organ prowadzący postępowanie przygotowawcze zezwala również Tobie i Twojemu pełnomocnikowi na wzięcie udziału

w przesłuchaniu biegłych oraz na zapoznanie się z opinią, jeżeli została złożona na piśmie. Masz prawo złożenia zażalenia na odmowę wszczęcia postępowania przygotowawczego oraz umorzenia postępowania. Masz prawo do złożenia zażalenia na czynności inne niż postanowienia i zarządzenia, które naruszają Twoje prawa;

- Złożenie aktu oskarżenia do sądu jest dla Ciebie bardzo istotnym momentem. Wtedy kończy się postępowanie przygotowawcze a rozpoczyna się postępowanie przed sądem. Z chwilą rozpoczęcia postępowania sądowego tracisz swoją dotychczasową pozycję strony postępowania, a uprawnienia, które miałeś/łaś już Ci nie przysługują. W toku postępowania sądowego będziesz świadkiem. Jeżeli jednak złożysz oświadczenie o zamiarze działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego – możesz to zrobić najpóźniej do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego (odczytania aktu oskarżenia), będziesz znowu stroną postępowania. Będziesz mogła/mógł korzystać ze swobodnego dostępu do akt sądowych – przeglądać je, sporządzać z nich notatki, wnioskować o wydanie kserokopii, składać wnioski dowodowe, zadawać pytania osobom przesłuchiwanym (oskarżonemu, świadkom, biegłym), składać oświadczenia, składać zażalenia na postanowienia sądu wydane w toku postępowania, wyrazić swoje stanowisko bezpośrednio przed wydaniem wyroku, złożyć apelację od wyroku kończącego postępowanie. Jako oskarżyciel posiłkowy możesz ustanowić pełnomocnika dla siebie lub wnosić o jego ustanowienie. Będąc oskarżycielem posiłkowym popierasz wspólnie z prokuratorem akt oskarżenia wniesiony do sądu, jesteś jednak niezależna/y w swoich działaniach. Decyzja o nieskorzystaniu z możliwości występowania w roli oskarżyciela posiłkowego jest ostateczna i nie możesz jej zmienić w dalszym toku postępowania.

- Już w postępowaniu karnym możesz dochodzić od sprawcy roszczeń cywilnych. Służy temu wniosek o orzeczenie w wyroku skazującym obowiązku naprawienia wyrządzonej przestępstwem szkody w całości albo części lub zadośćuczynienia za doznaną krzywdę. Zbieraj dowody potwierdzające wysokość szkody oraz zakres doznanych przez Ciebie cierpień spowodowanych przestępstwem. Wniosek taki możesz złożyć do czasu zamknięcia przewodu sądowego na rozprawie głównej. Orzeczenie obowiązku naprawienia szkody lub/i zadośćuczynienia może mieć miejsce wyłącznie w przypadku skazania oskarżonego. Sąd może ustalić obowiązek naprawienia szkody w całości lub w części. Sąd może orzec na rzecz Twoją nawiazkę w wysokości do 200 000 zł. Orzeczenie nawiazki może mieć miejsce w wypadkach, gdy orzeczenie obowiązku naprawienia szkody lub zadośćuczynienie za doznaną krzywdę byłoby znacznie utrudnione. Sąd może orzec o obowiązku naprawienia szkody, ale nie musi. Sąd jest zobowiązany natomiast (jeżeli złożyłaś/eś taki wniosek) ustosunkować się w wyroku do Twojego wniosku. W przypadku, gdy sąd karny orzeka obowiązek naprawienia szkody jedynie w części, masz prawo dochodzić pozostałej części na drodze postępowania cywilnego.
- Masz możliwość wystąpienie na drogę postępowania cywilnego w przypadku zagrożenia lub naruszenia Twoich dóbr osobistych przez stalkera, które należą do podmiotowych praw każdego człowieka. Kodeks cywilny wymienia w art. 23 kc przykładowe dobra osobiste człowieka, takie jak: zdrowie, wolność, cześć, swoboda sumienia, nazwisko lub pseudonim, wizerunek, tajemnica korespondencji, nietykalność mieszkania, twórczość naukowa, artystyczna, wynalazcza i racjonalizatorska pozostają pod ochroną prawa cywilnego niezależnie od ochrony przewidzianej w innych przepisach. Nie istnieje zamknięte wyliczenie dóbr osobistych, jest to otwarty katalog, zmieniający

się wraz ze zmianą stosunków społecznych. Ocena, czy w danym przypadku doszło do zagrożenia lub naruszenia dóbr osobistych następuje w oparciu o kryteria obiektywne, nie zależy ona od subiektywnych odczuć poszkodowanego, czyli Twoich. Zgodnie z art. 24 kc ten, czyje dobro osobiste zostaje zagrożone cudzym działaniem, może żądać zaniechania tego działania, chyba że nie jest ono bezprawne. Bezprawność objęta jest domniemaniem. Nie musisz wykazywać bezprawności w toku postępowania sądowego. To pozwany będzie musiał udowodnić, iż nie działał bezprawnie. Okolicznościami wyłączającymi bezprawność jest np. Twoja zgoda, działanie sprawcy w ramach porządku prawnego, obrona konieczna. W razie dokonanego naruszenia dóbr osobistych możesz żądać, ażeby osoba, która dopuściła się naruszenia, dopełniła czynności potrzebnych do usunięcia jego skutków, w szczególności ażeby złożyła oświadczenie odpowiedniej treści i w odpowiedniej formie.

- Naruszenie dobra osobistego może powodować zarówno szkodę niemajątkową jak i majątkową. W przypadku, gdy następstwem naruszenia dobra osobistego jest szkoda niemajątkowa (tzw. szkoda moralna, zwana krzywdą rozumiana jako negatywne doznania psychiczne np. ból, cierpienie) możesz dochodzić zadośćuczynienia pieniężnego lub zapłaty odpowiedniej sumy pieniężnej na cel społeczny. Jeżeli w skutek naruszenia dobra osobistego została wyrządzona szkoda majątkowa możesz żądać jej naprawienia na zasadach ogólnych żądając odszkodowania. Pamiętaj, iż ochrona przewidziane w kodeksie cywilnym nie uchybia Twoim uprawnieniom przewidzianym w innym przepisach, w szczególności w prawie autorskim i wynalazczym.

## **Jeżeli jesteś ofiarą innych form cyberprzemocy?**

Zachowanie sprawcy stalkingu może jednocześnie wyczerpywać znamiona innych przepisów kodeksu karnego i innych ustaw. Przeczytaj fragmenty zapisów prawnych i porównaj, może to właśnie przydarzyło się Tobie. Może także sprawca Twojej krzywdy ponieść odpowiedzialność z innych paragrafów. Czasami zebrane dowody, by udało się skazać sprawcę czynu zabronionego nie wystarczają do postawienia określonych zarzutów, można wtedy zmienić kwalifikację czynu.

### **groźba karalna**

art. 190 kk:

§ 1. Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

### **zmuszanie do określonego zachowania.**

art. 191 kk:

§ 1. Kto stosuje przemoc wobec osoby lub groźbę bezprawną w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

### **zakłócenie miru domowego**

art. 193 kk:

Kto wdziera się do cudzego domu, mieszkania, lokalu, pomieszczenia albo ogrodzonego terenu albo wbrew żądaniu osoby uprawnionej miejsca takiego nie opuszcza, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

### **znęcanie się**

art. 207 kk:

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

### **bezprawne uzyskanie informacji**

art. 267 kk:

§ 1. Kto bez uprawnienia uzyskuje dostęp do informacji dla niego nieprzeznaczonej, otwierając zamknięte pismo, podłączając się do sieci telekomunikacyjnej lub przełamując albo omijając elektroniczne, magnetyczne, informatyczne lub inne szczególne jej zabezpieczenie, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto bez uprawnienia uzyskuje dostęp do całości lub części systemu informatycznego.

§ 3. Tej samej karze podlega, kto w celu uzyskania informacji, do której nie jest uprawniony, zakłada lub posługuje się urzą-



dzeniem podsłuchowym, wizualnym albo innym urządzeniem lub oprogramowaniem.

§ 4. Tej samej karze podlega, kto informację uzyskaną w sposób określony w § 1-3 ujawnia innej osobie.

§ 5. Ściganie przestępstwa określonego w § 1-4 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

### **naruszenie nietykalności cielesnej**

art. 217 kk:

§ 1. Kto uderza człowieka lub w inny sposób narusza jego nietykalność cielesną, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 2. Jeżeli naruszenie nietykalności wywołało wyzywające zachowanie się pokrzywdzonego albo jeżeli pokrzywdzony odpowiedział naruszeniem nietykalności, sąd może odstąpić od wymierzenia kary.

§ 3. Ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

### **zniszczenie mienia ruchomego**

art. 288 kk:

§ 1. Kto cudzą rzecz niszczy, uszkadza lub czyni niezdatną do użytku, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. W wypadku mniejszej wagi, sprawca podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

### **zniesławienie**

art 212 kk:

§ 1. Kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niemającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą

poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Jeżeli sprawca dopuszcza się czynu określonego w § 1 za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. W razie skazania za przestępstwo określone w § 1 lub 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 odbywa się z oskarżenia prywatnego.

## **zniewaga**

art. 216 kk:

§ 1. Kto znieważa inną osobę w jej obecności albo choćby pod jej nieobecność, lecz publicznie lub w zamiarze, aby zniewaga do osoby tej dotarła, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Kto znieważa inną osobę za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. Jeżeli zniewagę wywołało wyzywające zachowanie się pokrzywdzonego albo jeżeli pokrzywdzony odpowiedział naruszeniem nietykalności cielesnej lub zniewagą wzajemną, sąd może odstąpić od wymierzenia kary.

§ 4. W razie skazania za przestępstwo określone w § 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 5. Ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

### **złośliwe niepokojenie drugiego człowieka**

art. 107 kw – kodeks wykroczeń:

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

### **wulgarnie wyzwiska, publikacja treści, zdjęć, obrazów, memów**

art. 141 kw:

Kto w miejscu publicznym umieszcza nieprzyzwoite ogłoszenie, napis lub rysunek albo używa słów nieprzyzwoitych, podlega karze ograniczenia wolności, grzywny do 1.500 złotych albo karze nagany

### **poniżanie, ośmieszanie, upokarzanie, nękanie (107 kw):**

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

oraz art. 190a kk:

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

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

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

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

### **publikacja zdjęć i filmów bez zgody (naruszenie wizerunku)**

art. 23 kc:

Dobra osobiste człowieka, jak w szczególności zdrowie, wolność, cześć, swoboda sumienia, nazwisko lub pseudonim, wizerunek, tajemnica korespondencji, nietykalność mieszkania, twórczość naukowa, artystyczna, wynalazcza i racjonalizatorska, pozostają pod ochroną prawa cywilnego niezależnie od ochrony przewidzianej w innych przepisach.

oraz art. 24 kc:

§ 1. Ten, czyje dobro osobiste zostaje zagrożone cudzym działaniem, może żądać zaniechania tego działania, chyba że nie jest ono bezprawne. W razie dokonanego naruszenia może on także żądać, ażeby osoba, która dopuściła się naruszenia, dopełniła czynności potrzebnych do usunięcia jego skutków, w szczególności ażeby złożyła oświadczenie odpowiedniej treści i w odpowiedniej formie. Na zasadach przewidzianych w kodeksie może on również żądać zadośćuczynienia pieniężnego lub zapłaty odpowiedniej sumy pieniężnej na wskazany cel społeczny.

§ 2. Jeżeli wskutek naruszenia dobra osobistego została wyrządzona szkoda majątkowa, poszkodowany może żądać jej naprawienia na zasadach ogólnych.

### **publikacja kompromitujących zdjęć i nagrań – to zniesławienie, znieważenie**

art. 212 § 1-4 kk:

§ 1. Kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niemającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą

poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Jeżeli sprawca dopuszcza się czynu określonego w § 1 za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. W razie skazania za przestępstwo określone w § 1 lub 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 odbywa się z oskarżenia prywatnego.

### **podszycanie się pod kogoś, cyberwłamanie**

(art. 267 kk):

§ 1. Kto bez uprawnienia uzyskuje dostęp do informacji dla niego nieprzeznaczonej, otwierając zamknięte pismo, podłączając się do sieci telekomunikacyjnej lub przełamując albo omijając elektroniczne, magnetyczne, informatyczne lub inne szczególne jej zabezpieczenie, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto bez uprawnienia uzyskuje dostęp do całości lub części systemu informatycznego.

§ 3. Tej samej karze podlega, kto w celu uzyskania informacji, do której nie jest uprawniony, zakłada lub posługuje się urządzeniem podsłuchowym, wizualnym albo innym urządzeniem lub oprogramowaniem.

§ 4. Tej samej karze podlega, kto informację uzyskaną w sposób określony w § 1-3 ujawnia innej osobie.

§ 5. Ściganie przestępstwa określonego w § 1-4 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

oraz art. 268a § 1-3:

§ 1. Kto, nie będąc do tego uprawnionym, niszczy, uszkadza, usuwa, zmienia lub utrudnia dostęp do danych informatycznych albo w istotnym stopniu zakłóca lub uniemożliwia automatyczne przetwarzanie, gromadzenie lub przekazywanie takich danych, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Kto, dopuszczając się czynu określonego w § 1, wyrządza znaczną szkodę majątkową, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

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

oraz art. 190a § 2 kk:

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

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

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

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

# Wzory pism

## ZAWIADOMIENIE O POPEŁNIENIU PRZESTĘPSTWA

Zielona Góra, 1 października 2016 r.

Twoje dane i adres

Do .....(Policja lub prokuratura)

### Zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa

Na podstawie art. 304 § 1 kpk zawiadamiam o popełnieniu przestępstwa .....(jakiego?) w dniu .....(data) w .....(miejsce popełnienia) na moją szkodę, przez ..... (dane sprawcy jeśli są znane) oraz wnoszę o wszczęcie w tej sprawie postępowania przygotowawczego.

### Uzasadnienie

.....(opisz zdarzenie, podaj dowody)  
(Twój podpis)

Załączniki: (wymieniamy dokumenty, które przywołaliśmy w uzasadnieniu i je potem dołączamy do zawiadomienia)

## WNIOSEK O WYZNACZENIE PEŁNOMOCNIKA Z URZĘDU

Zielona Góra, 1 października 2016 r.

Twoje dane i adres

Sygnatura akt: .....

Do Prezesa Sądu w .....

### Wniosek o wyznaczenie pełnomocnika z urzędu

Na podstawie art. 78 § 1 w zw. z art. 87 § 1 i art. 88 § 1 i kpk zwracam się z wnioskiem o ustanowienie dla mnie pełnomocnika z urzędu.

### Uzasadnienie

(uzasadnić trudną sytuację finansową i szkodami, który wynikłyby z braku pełnomocnika i dołączyć dowody w załącznikach)

(Twój podpis)

## **WNIOSEK O ŚCIGANIE**

Zielona Góra, 1 października 2016 r.

Twoje dane i adres

Do .....

(Policja lub prokuratura)

### **Wniosek o ściganie**

Na podstawie art. 12 § 1 kpk wnoszę o ściganie .....(dane sprawcy jeśli są nam znane) w związku z popełnieniem na moją szkodę przestępstwa .....(jakiego?) w dniu ..... (data) w ..... (miejsce).

(Twój podpis)

## **WNIOSEK DOWODOWY**

Zielona Góra, 1 października 2016 r.

Twoje dane i adres

Sygnatura akt: .....

Do.....

(Policja, prokuratura lub sąd)

### **Wniosek dowodowy**

(pokrzywdzonego lub oskarżyciela posiłkowego  
lub oskarżyciela prywatnego lub powoda cywilnego)

Na mocy art. 167 k.p.k. wnoszę o przeprowadzenie dowodu z .....  
(przesłuchania świadka, odsłuchania nagrania, powołania biegłego).

### **Uzasadnienie**

(co chcemy udowodnić i jak to wpłynie na rozstrzygnięcie sprawy)

(Twój podpis)



## **PRYWATNY AKT OSKARŻENIA**

Zielona Góra, 1 października 2016 r.

**Oskarżyciel prywatny:**

.....(Twoje dane)

Do.....(dane sądu)

### **Akt oskarżenia oskarżyciela prywatnego**

Na podstawie art. 59 § 1 kpk oskarżam ..... (kogo? Jego dane)  
o to że:.....(co, gdzie i kiedy zrobił)

#### **Uzasadnienie**

(opisać, co się stało, przedstawić dowody)

(Twój podpis)

Załączniki:

(wymienić dokumenty przywołane w uzasadnieniu) i dowód uiszczenia  
opłaty od prywatnego aktu oskarżenia lub wnioski o zwolnienie od niej

## **OŚWIADCZENIE POKRZYWDZONEGO O DZIAŁANIU W CHARAKTERZE OSKARŻYCIELA POSIŁKOWEGO**

Zielona Góra, 1 października 2016 r.

Twoje dane i adres

Sygnatura akt: .....

Do (dane sądu)

### **Oświadczenie pokrzywdzonego**

Na mocy art. 54 § 1 kpk oświadczam, że w sprawie przeciwko .....  
(dane oskarżonego) będę działać w charakterze oskarżyciela posiłkowego.

(Twój podpis)

**WNIOSEK POKRZYWDZONEGO O ORZECZENIE  
OBOWIĄZKU NAPRAWIENIA SZKODY**

Zielona Góra, 1 października 2016 r.

Twoje dane i adres

Sygnatura akt: .....

Do .....(dane sądu)

**Wniosek o naprawienie szkody**

Na mocy art. 49a kpk i art. 46 § 1 kk wnoszę o zobowiązanie oskarżonego ..... (jego dane) do naprawienia szkody, poprzez wpłacenie na moją rzecz kwoty .....zł, obejmującej odszkodowanie: .....zł oraz zadośćuczynienie zł.

(Twój podpis)

**WNIOSEK O ZWOLNIENIE OD KOSZTÓW SĄDOWYCH**

Zielona Góra, 1 października 2016 r.

Twoje dane i adres

Sygnatura akt: .....

Do ..... (dane sądu)

**Wniosek o zwolnienie od kosztów sądowych**

Na podstawie art. 623 i 624 kpk zwracam się do z wnioskiem o zwolnienie mnie z kosztów sądowych.

**Uzasadnienie**

(uzasadnić trudną sytuację finansową i uszczerbek, jaki spowodowałyby konieczność zapłaty kosztów sądowych i dołączyć dowody w załącznikach)

(Twój podpis)

## **POZEW CYWILNY W POSTĘPOWANIU ADHEZYJNYM**

Zielona Góra, 1 października 2016 r.

Do .....(dane sądu)  
Powód cywilny: .....(Twoje dane)  
Pozwany: .....(dane sprawcy)

Sygnatura akt: .....

Wartość przedmiotu sporu: ..... (suma dochodzonych kwot)

### **Pozew cywilny pokrzywdzonego**

Na podstawie art. 62 k.p.k. i art. 415 kc wnoszę o: zasądzenie od pozwanego kwoty ..... tytułem odszkodowania za szkodę doznaną w wyniku popełnienia przez niego przestępstwa.

Na podstawie art. 62 kp.k. i art. 445 kc wnoszę o: zasądzenie od pozwanego kwoty ..... tytułem zadośćuczynienia za doznaną krzywdę.

Wnoszę także o zasądzenie kosztów postępowania według norm przepisanych. Na podstawie art. 383 k.p.k. wnoszę o rozpoznanie sprawy pod nieobecność powoda.

### **Uzasadnienie**

(przedstawić rachunki i szacunki)

Twój podpis

Załączniki:

(dokumenty wzmiankowane w uzasadnieniu) oraz odpis pozwu dla pozwanego sprawcy przestępstwa