

AUTONOMIA.
FUNDACJA

NIE
znaczy

NIE



Przewodniczka dla kobiet*
z niepełnosprawnościami
(i bez niepełnosprawności)



NIE
znaczy



Przewodniczka dla kobiet*
z niepełnosprawnościami
(i bez niepełnosprawności)

Nie znaczy nie
Przewodniczka dla kobiet* z niepełnosprawnościami
(i bez niepełnosprawności)

Tekst: Diane Kachour (Fair Face), Agata Teutsch (Autonomia),
Dorothee Van Avermaet, Irene Zeilinger (Garance ASBL),
Katarzyna Żeglicka, AVIQ (Agence pour une vie de qualité),
BV FeSt e.V., Unvergesslich Weiblich e.V., Wendo Marburg e.V.

Organizacje partnerskie dziękują za współpracę przy tworzeniu tej książki
ARCA-F (Sarah Fernandez Flores) i Lorelei (Idaline Lortiga).

Redaktorka wydawnicza: Paulina Sobczyk
Korekta: Monika Kaczmarek
Opracowanie graficzne: Aleksandra Worek-Skupień

Wydawczyni:
Fundacja Autonomia
www.autonomia.org.pl

Kraków 2021
ISBN 978-83-953649-1-4



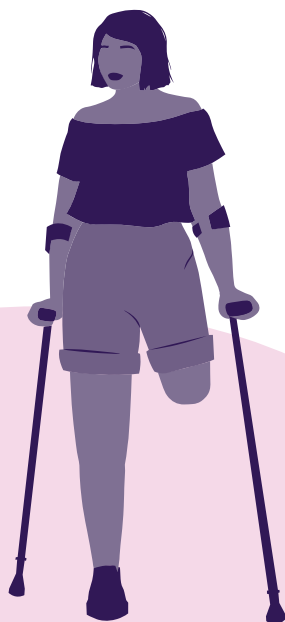
Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej
w ramach Programu „Prawo, Równość i Obywatelstwo”
(2014–2020)

Treść publikacji odzwierciedla wyłącznie poglądy jej autorek i w żaden sposób nie
może zostać uznana za wyraz poglądów Komisji Europejskiej, a Komisja nie może
zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych
w niej informacji.

Publikacja powstała w ramach projektu „Nie znaczy nie – zapobieganie przemocy
wobec kobiet z niepełnosprawnościami”.

Za wsparcie projektu dziękujemy również:
Komisji Wspólnoty Francuskiej w Brukseli (COCOF), BNP Paribas,
ERA – Equal Rights in Action Fund, Fem Fund, Goethe Institute.

Publikacja nieodpłatna, nie może być sprzedawana.
Publikacja została wydana na licencji CC BY 4.0



I Spis treści

Wstęp	4
Feministyczne upętnomocnienie (<i>empowerment</i>)	6
Przemoc i przekraczanie granic	8
Mity na temat przemocy i kobiet z niepełnosprawnościami	12
Szczególne wyzwania	14
Strategie obrony	16
Miejsca, w których się bronimy	28
Co zrobić, jeśli doszło do przemocy?	39
Gdzie uzyskać pomoc? Adresy i telefony.....	41



I Wstęp

„Nie znaczy nie” to projekt zapobiegania przemocy wobec kobiet z niepełnosprawnościami lub z doświadczeniem niepełnosprawności.

Projekt jest realizowany przez siedem organizacji partnerskich:

- ➔ Autonomia działa w Polsce, a siedzibę ma w Krakowie.
- ➔ AVIQ oraz Garance są z Belgii.
- ➔ BV FeSt, Unvergesslich Weiblich i Wendo Marburg są z Niemiec.
- ➔ Faire Face działa w Tuluzie we Francji.

Odwiedźcie naszą stronę internetową: www.nomeansno.eu

Napisałyśmy niniejszy poradnik wspólnie.

Zależy nam, by wszystkie kobiety z niepełnosprawnościami mogły się z nim zapoznać. Dlatego powstają też:

- ➔ wersja łatwiejsza do czytania;
- ➔ wersja filmowa w języku migowym (dla kobiet Głuchych oraz z niepełnosprawnościami słuchu i innych zainteresowanych, posługujących się PJM);

- ➔ wersja filmowa/animowana z tłumaczeniem na Polski Język Migowy, z napisami i audiodeskrypcją dla kobiet z niepełnosprawnościami wzroku;
- ➔ wersja filmowa/animowana z tłumaczeniem na Polski Język Migowy, z napisami i audiodeskrypcją dla kobiet z niepełnosprawnościami wzroku.

Wiele kobiet z niepełnosprawnościami nigdy nie uczestniczyło w zajęciach z samoobrony. Znajdą one tu informacje o tym, jak chronić się przed przemocą.

Niektóre kobiety z niepełnosprawnościami brały udział w takich zajęciach. Ten poradnik pomoże im pamiętać to, czego się uczyły.

Używamy słowa kobieta w odniesieniu do transkobiet i ciskobiet. Wiemy, że wiele z nas, mimo przypisanej przy urodzeniu płci kobiecej, czuje się lepiej z innymi określeniami, takimi jak lesbijka, osoba niebinarna, transpłciowa... albo po prostu osoba. Ten poradnik jest dla nas wszystkich.





Feministyczne upełnomocnienie (*empowerment*)

Feminizm to walka o równe prawa kobiet i mężczyzn oraz osób definiujących się poza systemem dwóch płci.

Kobiety z niepełnosprawnościami są częścią ruchu feministycznego.

Niektórzy ludzie chcą pomagać kobietom z niepełnosprawnościami. Wydaje im się, że wiedzą lepiej, czego takim kobietom trzeba. Sami podejmują decyzje i działania, zamiast zostawić kobietom z niepełnosprawnościami przestrzeń, by decydowały i działały. Zwracają się do kobiet z niepełnosprawnościami z wyższością. Nie traktują kobiet poważnie.

To Ty najlepiej wiesz, co jest dla Ciebie dobre, a co nie.

Masz prawo sama decydować, co Ci się podoba/ co Ci odpowiada, a co nie. Wiele rzeczy możesz robić samodzielnie. Masz prawo otrzymać pomoc – taką, jakiej potrzebujesz, wtedy kiedy jej potrzebujesz i w taki sposób, jaki Ci odpowiada. **Nikomu nie wolno podejmować decyzji zamiast Ciebie/w Twoim imieniu.**

Tak właśnie wygląda **upełnomocnienie**, po angielsku *empowerment*.



- ➔ Upewnocnienie oznacza **pełną moc, by decydować o swoim życiu.**
- ➔ Upewnocnienie oznacza, **że masz dostęp do wszelkich szans i możliwości.**
- ➔ Upewnocnienie oznacza, **że wiesz jakie masz prawa.**
 - » Masz na przykład prawo do nauki, do płatnej pracy, do bycia w związku, do głosowania.
 - » Masz też prawo, by decydować jakiej asysty sobie życzysz.
 - » Masz też prawo, by decydować komu wolno Cię dotykać, a komu nie.
 - » Masz prawo do tego, aby Cię wysłuchano w każdej sprawie, która Cię dotyczy.

Upewnocnienie oznacza, że znajdujesz w sobie odwagę, oraz że otrzymujesz wsparcie w walce o swoje prawa. Upewnocnienie jest procesem, który daje nam moc, by działać.

Kobiety z niepełnosprawnościami robią bardzo dużo, by sprzeciwić się przemocy. Zebraliśmy tu ich opowieści. Znajdziesz w nich różne pomysły na to, co sama możesz robić.



Przemoc i przekraczanie granic

Przemoc opiera się na nierównościach władzy.

Większość mężczyzn ma więcej władzy i możliwości, niż większość kobiet. **Nazywamy to seksizmem.**

Większość osób bez niepełnosprawności ma więcej władzy i możliwości, niż większość osób z niepełnosprawnościami. **Nazywamy to dyskryminacją ze względu na sprawność/zdrowie (z angielskiego *ableism*).**

Seksizm i dyskryminacja ze względu na sprawność są formami opresji. Skutkują krzywdą kobiet i osób z niepełnosprawnościami. Gdy działają jednocześnie, są jeszcze bardziej krzywdzące dla kobiet z niepełnosprawnościami.

Sprawcami przemocy wobec kobiet najczęściej są mężczyźni.



● Istnieje także wiele innych nierówności i dyskryminacji.

● **Rasizm** to dyskryminacja ze względu na kolor skóry i pochodzenie.

● **Klasizm** to dyskryminacja osób ubogich lub ze względu na status społeczny.

Homofobia to dyskryminacja ze względu na orientację psychoseksualną.

Każda nierówność władzy pogłębia przemoc wobec osób, które mają mniej władzy. Każda forma przemocy krzywdzi osoby, które jej doświadczają. Przemoc dzieje się wtedy, gdy ktoś nie szanuje Twojej zgody lub odmowy.

Zgoda oznacza, że naprawdę czegoś chcesz i zgadzasz się.

Na przykład ktoś może zaprosić Cię na wspólny spacer. Zgoda oznacza, że np. mówisz „tak”, bo Ty sama chcesz iść na spacer.

Ty decydujesz, czego chcesz.

Jeśli chcesz, idziesz z kimś na spacer.

Jeśli nie, odmawiasz wspólnego spaceru.

Ta druga osoba ma obowiązek uszanować Twoją decyzję.

Zgoda to nie milczenie albo powiedzenie „tak” pod presją. Zgoda oznacza, że mówisz wyraźne „tak”, ponieważ sama czegoś chcesz.

- Jeśli mówisz „TAK” dlatego, że chcesz sprawić przyjemność komuś innemu, to **NIE JEST TO ZGODA.**
- Jeśli mówisz „TAK” dlatego, że nie chcesz, by ktoś się na Ciebie zdenerwował, **NIE JEST TO TWOJA ZGODA.**
- Jeśli mówisz „TAK” dlatego, że się kogoś obawiasz, to **NIE JEST TO ZGODA.**

- Jeśli mówisz „TAK”
dlatego, że chcesz tylko, by ktoś dał Ci spokój,
to też **NIE JEST PRAWDZIWA ZGODA.**

**Druga osoba ma obowiązek upewnić się,
czego Ty sama sobie życzysz.**

ISTNIEJE WIELE FORM PRZEMOCY

- ➔ Przemoc emocjonalna powoduje, że ktoś odczuwa strach lub wstyd.
- ➔ Przemoc ekonomiczna oznacza np. odbieranie komuś pieniędzy.
- ➔ Przemoc fizyczna oznacza, że jedna osoba dopuszcza się zranienia innej osoby. Oznacza to rzeczy takie jak bicie, szarpanie czy duszenie.
- ➔ Przemoc seksualna oznacza, że ktoś mówi lub robi coś, co ma związek z seksem bez zgody drugiej osoby.
- ➔ Przemoc seksualna to również zmuszanie kogokolwiek do seksu. To jest gwałt.

**Niekiedy przemoc bywa niewidoczna
lub trudna do zauważenia.**



Mity na temat przemocy i kobiet z niepełnosprawnościami

Wielu ludziom się wydaje, że kobiet z niepełnosprawnościami nie można skrzywdzić.

TO NIEPRAWDA

Wielu ludziom się wydaje, że to kobieta jest winna, jeśli stanie się jej krzywda.

TO NIEPRAWDA

FAKT

Kobiety z niepełnosprawnościami cierpią tak samo, jak inne kobiety. Kobiety z niepełnosprawnościami doświadczają przemocy częściej niż inne kobiety. A także częściej niż mężczyźni z niepełnosprawnościami.

FAKT

Nikt nie zasługuje na to, by doświadczać przemocy. Nigdy nie jest to wina pokrzywdzonej kobiety. Winny przemocy jest zawsze jej sprawca.

Wielu ludziom się wydaje, że tylko obcy ludzie krzywdzą kobiety z niepełnosprawnościami.

TO NIEPRAWDA

Wielu ludziom się wydaje, że kobiety z niepełnosprawnościami nie są w stanie przeciwstawiać się przemocy.

TO NIEPRAWDA

FAKT

Członkowie rodziny, asystenci i asystentki, partnerzy lub partnerki, również wyrządzają kobietom z niepełnosprawnościami krzywdę. Nadużywają swojej władzy wobec nich także osoby w uprzywilejowanych pozycjach. Mogą to być na przykład lekarze i lekarki, pielęgniarki i pielęgniarze, pracownice i pracownicy społeczni, osoby wykonujące prace opiekuńcze, osoby pracujące w urzędach, osoby do których należą mieszkania, policja lub pracownicy ochrony.

FAKT

Kobiety z niepełnosprawnościami są w stanie sprzeciwiać się przemocy na wiele sposobów. Na przykład mogą mówić „nie”, lub sygnalizować sprzeciw mową ciała. Czasem jest to trudne.

W niniejszym poradniku znajdziesz sporo przykładów oporu kobiet z niepełnosprawnościami.



Szczególne wyzwania

PAMIĘTAJ JEDNAK:

Jesteś ważna.

Twoje potrzeby są ważne.

**Masz prawo decydować, co chcesz robić,
a czego nie.**

Czasem opiekunki i opiekunowie lub asystenci i asystentki krzywdzą kobiety z niepełnosprawnościami. Niektóre kobiety z niepełnosprawnościami są zależne od osób, które wykonują pracę opiekuńczą. Niektóre osoby wykonujące tę pracę o tym wiedzą i szantażują kobiety z niepełnosprawnościami. Kobiety z niepełnosprawnościami obawiają się, że utracą asystę, jeśli wydadzą się z krzywdzącej sytuacji.

**JEŚLI ZNASZ OSOBY LUB INSTYTUCJE, KTÓRE MOGA
CI POMÓC, WYPISZ JE LUB NARYSUJ TUTAJ:**

A large, empty rectangular box defined by a dotted line, intended for the user to write or draw in.

Pamiętaj, że nie jesteś sama.

Wiele kobiet wie jak ciężko jest mówić nie.
Nie masz się czego wstydzić, jeśli nie mogłaś
lub nie powiedziałaś „nie”.
To nie Twoja wina, że ktoś wyrządza Ci krzywdę.

Strategie obrony



Jest wiele różnych sposobów,
by bronić się przed przemocą.
Nie istnieje jeden najlepszy sposób.
Dobre jest to, co Ci służy.
Możesz wybrać te strategie, które
Ci najbardziej odpowiadają.
Możesz wymyślać swoje sposoby.
Czasem obrona może oznaczać,
że używasz jednej strategii za drugą,
dopóki nie będziesz bezpieczniejsza.

SAMOSTANOWIENIE

Samostanowienie oznacza, że:

- ➔ wiesz, że masz prawo do decydowania o własnym życiu;
- ➔ wiesz, że masz prawo, by wybierać, jak chcesz żyć;
- ➔ wiesz, że masz prawo wybierać sobie przyjaciółki i przyjaciół;
- ➔ wiesz, że masz prawo decydować, co chcesz zrobić z własnym życiem.

Konwencja Organizacji Narodów Zjednoczonych o prawach osób niepełnosprawnych gwarantuje prawo do **samostanowienia**.

Obejmuje to prawo do decydowania o sprawach związanych z opieką i asystą. Wciąż trwa walka o to, by wszystkie kobiety z niepełnosprawnościami rzeczywiście mogły korzystać z tego prawa.

Samostanowienie oznacza również,
że Ty sama wiesz najlepiej.

Nikt inny nie przeżywa Twojego życia.

Nikt inny nie ma Twoich doświadczeń.

Dlatego Ty wiesz najlepiej, co się dzieje w Twoim życiu.

Ty jesteś ekspertką.

Nikt nie ma prawa Ci mówić, co masz myśleć, ani jak się czuć.

Samostanowienie pomaga w radzeniu sobie z przemocą.

INTUICJA

Innym sposobem chronienia się przed przemocą jest **Twoja intuicja**. **Intuicja** to uczucie wewnątrz Ciebie, które czasem podpowiada Ci, że coś jest nie tak. Na przykład, że ktoś stoi za blisko Ciebie. Może czujesz się zdenerwowana albo niekomfortowo. Może czujesz, że Twoje serce zaczyna szybciej bić. Albo jest Ci ciężko oddychać. Może czujesz, że Twoje mięśnie się napinają. Może czujesz kulę w żołądku. Twoje ciało mówi Ci, że coś jest nie tak. To właśnie jest **intuicja**.

**Intuicja podpowiada Ci, że dzieje się coś,
co trzeba przerwać.**

Słuchanie własnej **intuicji** jest bardzo ważne.

Intuicja to nasz sygnał alarmowy.

Intuicja daje nam znać z wyprzedzeniem, że coś jest nie tak.

Dzięki temu możemy zareagować.

Gdy zaczynamy działać zanim sytuacja się rozwinie

- ➔ może być nam łatwiej przerwać nieprzyjemną sytuację;
- ➔ możemy łatwiej powstrzymać agresję;
- ➔ możemy łatwiej powstrzymać przemoc.

Mamy prawo działać z wyprzedzeniem, nawet jeśli wydaje nam się, że sytuacja nie jest jeszcze taka zła. Mamy prawo do działania i sprzeciwu w dowolnym momencie.

TO JEST OPowieŚĆ ANNY, KTÓRA POSŁUCHAŁA SWOJEJ INTUICJI:

Byłam w relacji z widzącym mężczyzną. Próbował kontrolować wszystko, co robiłam. Pewnej nocy chciałam wyjść z domu. A on uwiązał mojego psa przewodnika na zewnątrz. Wtedy już wiedziałam, że prędzej czy później stanie się agresywny. Odeszłam od niego wkrótce potem.

ASERTYWNOŚĆ

Asertywność polega na wyraźnym mówieniu czego chcesz, oraz czego nie chcesz.

Oznacza stanie w swojej obronie, nawet jeśli komuś się to nie podoba.

Nikomu nie musi się podobać to, czego sobie życzysz.

Wszyscy jednak mają obowiązek uszanować Twoje zdanie.

MÓW „NIE” CAŁYM SWOIM CIAŁEM.

OCZAMI

Patrz drugiej osobie prosto w oczy.

TWARZĄ

Masz poważną minę i nie uśmiechasz się.

GŁOSEM

Twój głos jest mocny i stanowczy.

DŁOŃMI

Unieś przed sobą dłoń w geście „stop”.

CIAŁEM

Zajmij jak najwięcej przestrzeni.



TO JEST OPowieŚĆ MARTYNY, KTÓRA POWIEDZIAŁA „NIE”:

Byłam z moim asystentem w szpitalu na kontroli. Lekarz rozmawiał o mojej chorobie wyłącznie z moim asystentem, jakbym była dzieckiem, albo jakby mnie tam w ogóle nie było. Wściekałam się, byłam na skraju łez i chciałam wyjść. Właśnie obracałam się na elektrycznym wózku, gdy dotarło do mnie, że nie dam rady otworzyć drzwi. Wtedy przypomniałam sobie nasze zajęcia z samoobrony. Zwróciłam się z powrotem ku nim, rozparłam się, wzięłam głęboki wdech, zrobiłam wydech i powiedziałam lekarzowi: „Rozmawia pan o mnie i mojej chorobie z moim asystentem, jakby mnie tu nie było! To nie jest w porządku. Albo będzie pan rozmawiał bezpośrednio ze mną, albo koniec rozmowy”. Obaj byli porządnie zaskoczeni, potem lekarz wyjaśnił mi wszystko, co chciałam, a asystent przeprosił. To było wspaniałe uczucie, zyskałam traktowanie z szacunkiem i wszystko, czego mi było trzeba.



**POMYŚL O JAKIMŚ ASERTYWNYM ZACHOWANIU
Z WŁASNEGO ŻYCIA.**

OPUSZCZENIE SYTUACJI ZAGROŻENIA **(UCIECZKA)**

Innym sposobem ochrony przed przemocą jest **opuszczenie sytuacji zagrożenia (ucieczka)** najszybciej jak się da, po to, by być bezpieczną.

- ➔ We własnym domu lub instytucji, w której żyjesz, możesz udać się do innego pokoju, dołączyć do przyjaciółek.
- ➔ W domu możesz też udać się do sąsiadów i dzwonić do drzwi.
- ➔ Jeśli jesteś na zewnątrz, możesz wrócić do domu.
- ➔ Możesz krzyczeć, zatrąbić lub zadzwonić dzwonkiem do czyichś drzwi.
- ➔ Możesz wejść od sklepu lub baru.
- ➔ Możesz podejść do grupy osób czekających na autobus.

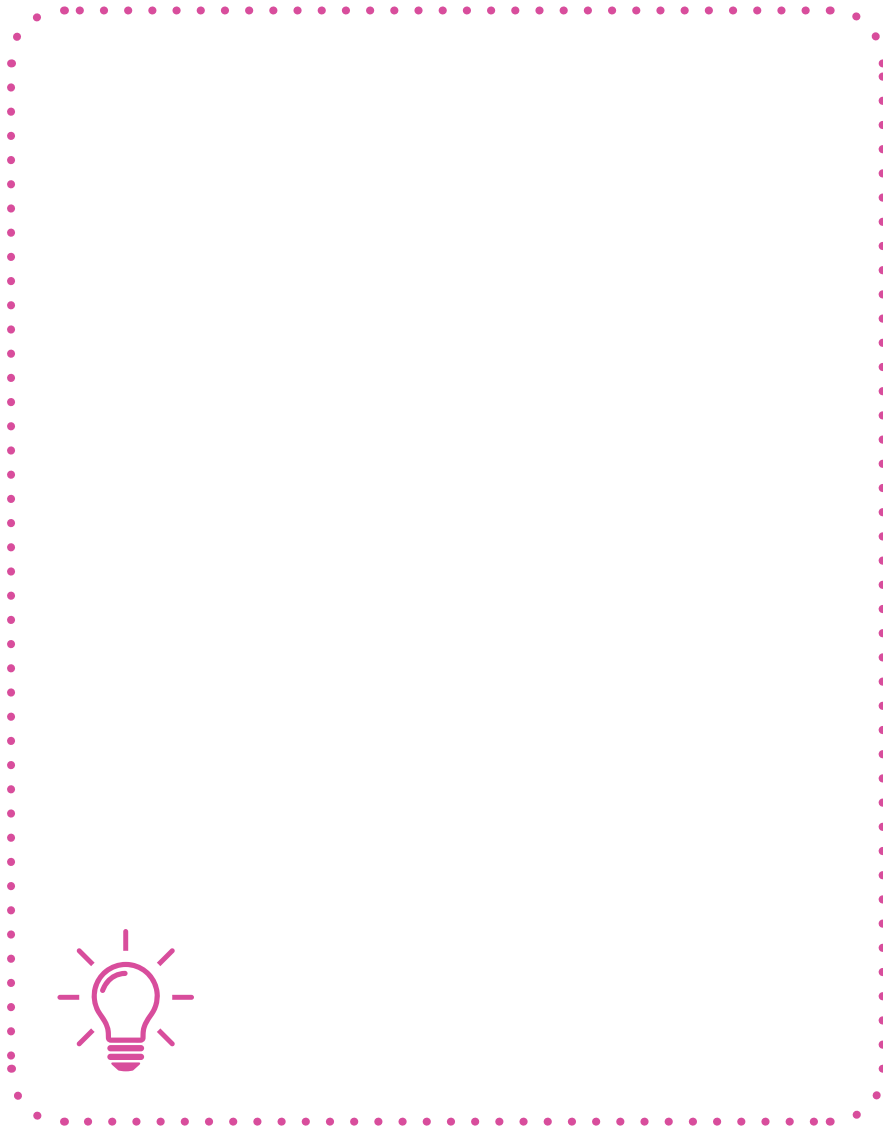
Aby przerwać odizolowanie

- ➔ możesz udać się gdzieś, gdzie są inni ludzie;
- ➔ możesz dzwonić lub pisać na telefonie;
- ➔ możesz krzyczeć lub robić hałas (dzwonkiem, sygnałem, gwizdkiem...).

Możemy sprawić, że inni ludzie będą dla nas

- ➔ świadkami, jeśli ktoś usiłuje nas skrzywdzić;
- ➔ sojuszni/cz/kami, do których możemy się zwrócić o pomoc;
- ➔ siłą, której powiemy co ma robić, która będzie po naszej stronie.

**JAKIE MASZ INNE POMYSŁY NA ZNALEZIENIE SIĘ SIĘ
W BEZPIECZNYM MIEJSCU? OPISZ JE LUB NARYSUJ TUTAJ.**



A large rectangular area defined by a dotted purple border, intended for drawing or writing. A purple lightbulb icon is located in the bottom-left corner of this area.

UZYSKANIE POMOCY

Kolejnym sposobem na obronę przed przemocą jest **uzyskanie pomocy**. Niekiedy inni ludzie nie zdają sobie sprawy, że ktoś zamierza Cię skrzywdzić.

Na przykład gdy jesteś w pracy i ktoś dotyka cię z tyłu. Nikt nie widzi, co się dzieje.

Aby **uzyskać pomoc**:

- ➔ Możesz powiedzieć innym ludziom co się dzieje.
- ➔ Możesz powiedzieć do ludzi obok „On mnie dotyka!”
- ➔ Możesz im też powiedzieć, czego od nich potrzebujesz.
- ➔ Możesz uzyskać pomoc krzycząc lub robiąc hałas.
- ➔ Możesz zadzwonić na telefon zaufania, telefon interwencyjny lub specjalistyczny numer antyprzemocowy. Na końcu poradnika znajdziesz odpowiednie numery telefonów.

Istnieją instytucje i ludzie, których zadaniem jest nas chronić i wspierać. Często to właśnie one jako pierwsze przychodzą nam do głowy, na przykład policja lub szpitale. Niestety niektóre nie wykonują swoich zadań jak należy, lub nie są dostępne, szczególnie dla kobiet z niepełnosprawnościami.

Dlatego musimy się zastanowić, gdzie możemy uzyskać prawdziwe wsparcie.

POMYŚL JAKIE OSOBY LUB INSTYTUCJE MOGĄ UDZIELIĆ CI WSPARCIA. MOGĄ SIĘ ONE RÓŻNIĆ W ZALEŻNOŚCI OD TEGO, GDZIE MIESZKASZ.



ZASKOCZENIE

Kolejnym sposobem ochrony przed przemocą jest **zaskoczenie** osoby, która chce Ci zrobić krzywdę.

Ludzie, którzy krzywdzą innych ludzi, zazwyczaj nie chcą mieć kłopotów. Chcą, żeby wszystko szło zgodnie z ich planem.

Dlatego **zrobienie czegoś, czego nie zaplanowali, może ich powstrzymać**. Wtedy nie mają pojęcia, co zrobić.

Ludzie, którzy chcą krzywdzić kobiety, wyobrażają sobie, że to będzie łatwe. Myślą, że będziesz milczeć i bać się ich. Myślą, że nie zrobisz nic, by się bronić. Może ich spotkać duża niespodzianka.

Istnieje wiele sposobów, by **zaskoczyć** kogoś, kto zamierza Cię skrzywdzić.

- ➔ Możesz krzyczeć.
- ➔ Możesz kłamać lub oszukać napastnika.
- ➔ Możesz czymś rzucić, pluć, szczypać, drapać.
- ➔ Możesz zrobić cokolwiek, co przyjdzie Ci do głowy.

Myślenie o sposobach obrony nie jest łatwe w chwili, gdy ktoś usiłuje Cię skrzywdzić. **Możesz już teraz zdecydować, co zrobić, by zaskoczyć napastnika.** Dzięki temu będzie Ci łatwiej działać, gdy to będzie konieczne.



SAMOOBRONA ZA POMOCĄ WŁASNEGO CIAŁA

Jeszcze innym sposobem ochrony przed przemocą jest **samoobrona za pomocą własnego ciała**.

Pomyśl o tych częściach Twojego ciała, które są silne i twarde. Może korzystasz ze sprzętu, który nadaje się do samoobrony?

Pomyśl o częściach ciała napastnika, które są wrażliwe i łatwo je zranić. Pomyśl, jak możesz do nich sięgnąć za pomocą silnych i twardych części Twojego ciała.

Na przykład

- ➔ Możesz wbić napastnikowi palce w oczy.
- ➔ Możesz uderzyć go pięścią w nos.
- ➔ Możesz zmiążyć mu stopę.
- ➔ Możesz uderzyć pięścią lub kolaniem w krocze.
- ➔ Możesz uderzyć kulą lub laską.
- ➔ Możesz staranować jego piszczele podnózkami w Twoim wózku.

KRZYK

Krzyk pomaga przy samoobronie.

Krzyk daje Ci więcej siły i opanowania. Zwraca również uwagę innych ludzi, którzy mogą Ci pomóc.

Masz prawo wyrządzić krzywdę każdemu, kto Cię atakuje.

Kiedy Twoje ciało jest w niebezpieczeństwie, masz prawo uderzyć, by uchronić się przed krzywdą.

To właśnie jest samoobrona. Nie atakujesz – bronisz się.



Miejsca, w których się bronimy

W DOMU

Większość ludzi uważa, że dom to bezpieczne miejsce.

Dla niektórych z nas tak nie jest.

Kobiety mogą zostać skrzywdzone przez partnerów lub osoby z rodziny.

Może nas spotkać krzywda ze strony opiekunów, opiekunek lub znajomych, którzy przyszli z wizytą.

TO JEST OPowieść SYLWII O TYM, JAK OBRONIŁA SIĘ W SWOIM DOMU:

Byłam u siebie w domu i spałam. Obudziły mnie ciężkie kroki. W moim mieszkaniu było trzech mężczyzn, właściciel i dwóch obcych. Wrzasnęłam: „AAAAAAAAAAAA! Co tu robicie?” Właściciel odpowiedział, że chcieli coś naprawić i pukali wcześniej do drzwi. Powiedziałam im: „Nie macie prawa tu wchodzić ot tak, czuję się z tym niekomfortowo. Już mówiłam, że chcę być telefonicznie uprzedzana o wizytach”. Właściciel przeprosił i wyszli.





TO JEST OPowieść LISY O TYM, JAK SIĘ OBRONIŁA W SWOIM DOMU

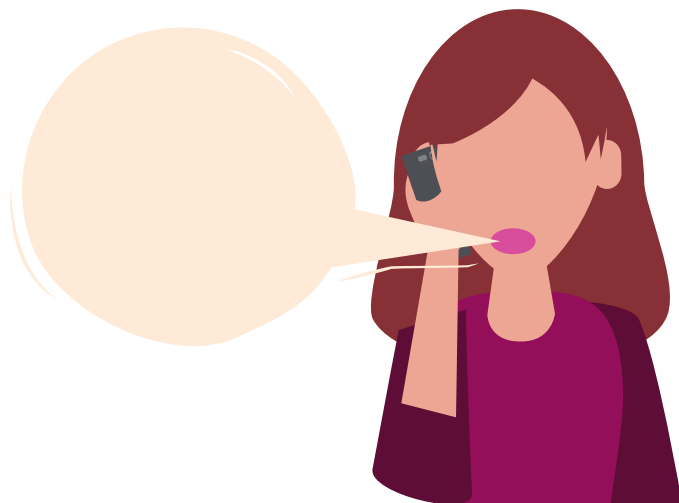
Ze względu na moją niepełnosprawność byłam w łóżku, gdy zadzwonił dzwonek do drzwi. Czekałam na dostawę z supermarketu, więc poprosiłam mojego asystenta, który był w kuchni, aby otworzył i odebrał paczkę. Nagle obca kobieta weszła do mojej sypialni i oznajmiła, że jej pracodawca powiedział jej, że potrzebuję jej usług, że dobrze sobie radzi z osobami z niepełnosprawnością, i że muszę ją zatrudnić i jej płacić. Odparłam „Proszę mi powiedzieć, gdzie pani pracuje, podać imię, nazwisko i adres”. Ta obca kobieta nie chciała odpowiedzieć. Wrzasnęłam na nią, żeby się natychmiast wynosiła i kobieta odeszła. Zadzwoniłam na policję i do kilku organizacji asystenckich, i dowiedziałam się, że wiele osób obrabowano w podobnych okolicznościach. Upewniłam się, że policja weźmie moje zgłoszenie na poważnie.

TO JEST OPowieŚĆ NADIEŻDY O TYM, JAK BRONIŁA SIĘ WE WŁASNYM DOMU

Wzięłam udział w warsztatach z samoobrony dla kobiet z niepełnosprawnością wzroku. Po pierwszych zajęciach mój mąż robił sobie ze mnie żarty i mówił, że nie mam dość siły, by się sama obronić. Złapał mnie za ramiona, by to sprawdzić. Wrzasnęłam mu prosto w ucho: AAAAAAAA!!! Natychmiast mnie puścił i nigdy już ze mnie nie żartował.

Przemoc w rodzinie i w związkach jest zabroniona.

Jeśli chcesz opuścić dom, w którym dochodzi do przemocy, możesz zadzwonić na telefon zaufania, Niebieską Linie, do schroniska dla osób poszkodowanych przestępstwem lub organizacji kobiecej. Tam uzyskasz pomoc w znalezieniu dachu nad głową. Odpowiednie numery telefonów znajdziesz na końcu poradnika.



W INSTYTUCJI OPIEKUŃCZEJ

Niektóre kobiety z niepełnosprawnościami żyją w domach opieki. Panuje tam wiele zasad, które utrudniają decydowanie o sobie samej.

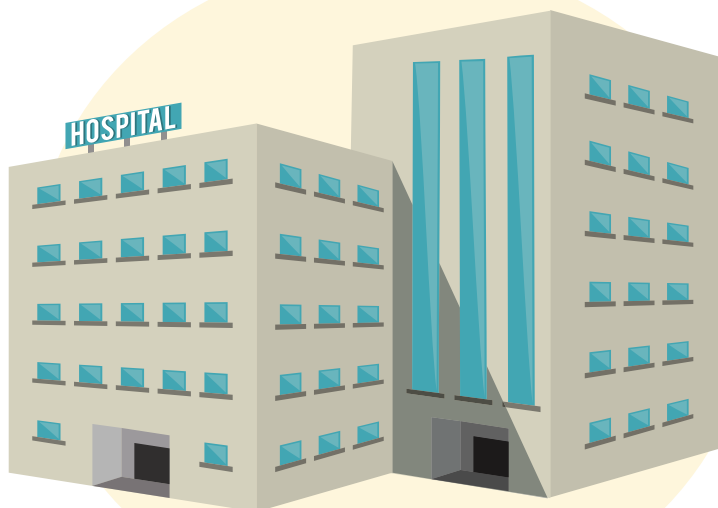
Przemoc w domach opieki jest zabroniona.

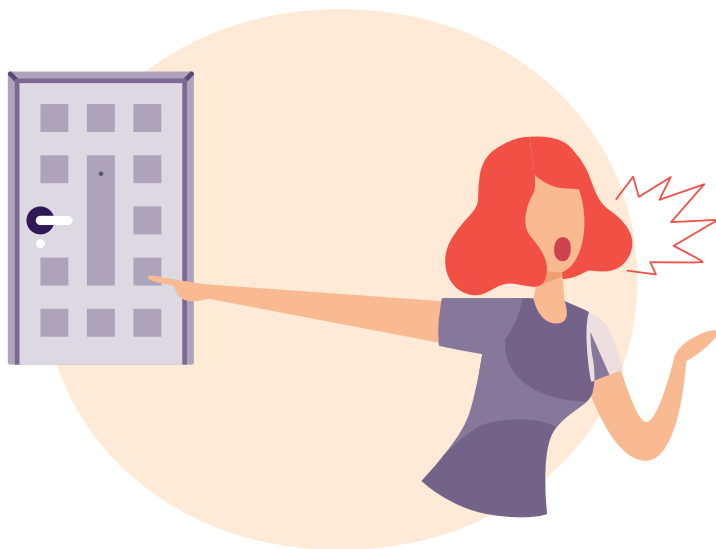
Możesz złożyć skargę na przemoc w odpowiednim urzędzie lub instytucji nadzorującej działanie ośrodka.

TO JEST OPOWIEŚĆ SANDRY O TYM, JAK OBRONIŁA SIĘ W DOMU OPIEKI

Byłam w moim pokoju. Julian czasem mnie odwiedza, też tu mieszka. Dobrze się dogadujemy, słuchamy razem muzyki. Któregoś dnia Julian przyszedł i powiedział, że mnie lubi. Odpowiedziałam, że też go lubię. On na to, że “Okej, to teraz jestem twoim chłopakiem”. Ja nie miałam takiego przekonania. Wtedy powiedział, że jak się jest chłopakiem i dziewczyną, to się ludzie całują. Nie chciałam się całować, ale pomyślałam, że może to w porządku. Potem Julian powiedział, że powinniśmy zdjąć ubrania, widział to w filmie. Ale ja nie chciałam się rozbierać, i dwa razy mocno go odepchnęłam, żeby sobie poszedł. Potem wyszłam z pokoju. Nie wiedziałam co robić, więc poszłam szukać Angeliki, jednej z opiekunek. Nie wiedziałam co powiedzieć, →

bałam się, że zrobiłam coś złego. Płakałam. Angelika spytała mnie, co się stało. Odpowiedziałam „Julian powiedział, że jest moim chłopakiem i całował mnie, a... a ja tego nie chcę!”. Angelika powiedziała, że wszystko zrobiłam jak trzeba i jestem dzielna. Dobrze było to usłyszeć! Potem opiekunowie odbyli rozmowę z Julianem. Na początku chciałam, żeby go przenieśli do innej grupy, ale nadal tu mieszka. I ma zakaz wstępu do mojego pokoju! Nadal słuchamy razem muzyki, w kuchni.





TO JEST OPowieść ROMY O TYM, JAK SIĘ OBRONIŁA W DOMU OPIEKI

W domu opieki, w którym żyję mieszka również pewien mężczyzna, który często wchodził do mojego pokoju bez pytania. Wiele razy mówiłam mu, żeby przestał to robić. Po moich warsztatach z samoobrony ćwiczyłam z opiekunem, aby powiedzieć mu „Wynoś się z mojego pokoju!” w taki sposób, że wstaję z mojego łóżka, staję na wprost niego, patrzę mu prosto w oczy i mówię pewnym głosem. Gdy ten mężczyzna znów wszedł do mojego pokoju, dokładnie to wszystko zrobiłam. Natychmiast wyszedł i już nigdy się nie pojawił.

W PRACY, SZKOLE, NA UCZELNI

Masz prawo się uczyć i zarabiać pieniądze.

Szkoły i miejsca pracy często nie są przystosowane do Twoich potrzeb. Istnieje wiele barier dla kobiet z niepełnosprawnościami. Jedną z tych barier jest przemoc.

TO JEST OPowieŚĆ NATALII O TYM, JAK SIĘ OBRONIŁA W PRACY

Kolega z pracy napastował mnie seksualnie. Pewnego dnia założył mi dźwignię na rękę i wciągnął do pustego pokoju. Przypomniałam sobie pytania z moich warsztatów z samoobrony: „Które części ciała mam wolne? Których części jego ciała mogę dosięgnąć?”. Wolną ręką zadrapałam go z całej siły po twarzy. Puścił mnie, na jego koszulę spadło kilka kropel krwi. Obroniłam się przed atakiem.

TO JEST OPowieŚĆ MATYLDY O TYM, JAK SIĘ OBRONIŁA NA UCZELNI

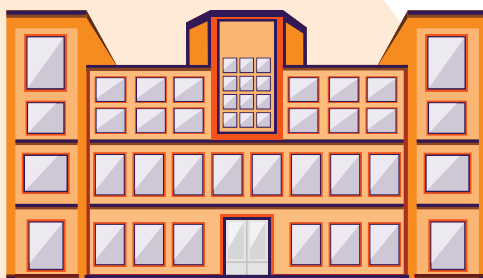
Przez całą szkołę średnią nauczyciele upokarzali mnie z powodu błędów ortograficznych. Kiedy poszłam na studia, jedna z profesorek wyrażała się szczególnie agresywnie na temat mojej „beznadziejnej” pisowni. Wysłałam jej maila: „Wysłałam Pani pracę zaliczeniową na seminarium. Mam nadzieję, że osoby, które poprosiłam o korektę, nie pominęły zbyt wielu błędów. Mam dysortografię i dysleksję, z nich właśnie wynikają

błędy w moich mailach do Pani. Proszę przyjąć moje przeprosiny”. Odpisała: „To odważne z Pani strony, by podjąć studia socjologiczne mimo dysleksji. Wielu studentów popełnia masę błędów ortograficznych, mimo że nie mają dysleksji, po prostu są ignorantami albo nie obchodzi ich pisownia. Dobrze, że Pani mi to wyjaśniła, teraz nie będę się denerwować”. Później pogratulowała mi ponownie i było to bardzo wzmacniające.

Przemoc w pracy i w szkole jest zabroniona.

Szkoły i pracodawcy mają obowiązek chronić kobiety z niepełnosprawnościami przed przemocą.

Możesz złożyć skargę przeciw przemocy w miejscu pracy lub w twojej szkole.



USŁUGI

Niektóre kobiety z niepełnosprawnościami potrzebują asysty lub innych usług. Niekiedy dostawcy tych usług traktują kobiety nieodpowiednio. **Jeśli jakieś usługi Cię nie zadowolają, lub jeśli dostawca usług usiłuje Cię skrzywdzić, to jest wiele rzeczy, które możesz zrobić.**

Tutaj jest kilka przykładów.

TO JEST OPowieŚĆ NADII O TYM, JAK SIĘ OBRONIŁA W BUSIE

Jechałam busem dla osób z niepełnosprawnościami. Byłam jedyną pasażerką i zauważyłam, że kierowca podejrzanie mi się przyglądał w lusterku wstecznym. Gdy dotarliśmy na miejsce przejęłam inicjatywę i powiedziałam „No to jesteście”. On odpowiedział „Jeszcze nie jest Pani na chodniku”. Spojrzałam mu prosto w oczy i powiedziałam „Nie, ale na pewno zaraz się tam znajdę”. Na koniec pomógł mi wysiąść z busa.

TO JEST OPowieŚĆ ANDŻELIKI O TYM, JAK SIĘ PRZECIWSTAWIŁA DYSKRYMINACJI U FRYZJERA

W ramach pracy wolontariackiej w projekcie dotyczącym zapobiegania przemocy wobec kobiet zaproszono mnie, by przemówić na gali rozdania nagród. Z tej okazji umówiłam sobie wizytę u fryzjera. Gdy dotarłam do

salonu, powiedziano mi, żebym przyszła kiedy indziej. Odpowiedziałam, głośno i z determinacją: „Nie ma mowy, byłam umówiona i jestem klientką tak samo, jak inne osoby, nieważne czy mam niepełnosprawność intelektualną, czy nie. Macie mnie obsłużyć i tyle, i wracam do moich obowiązków, przemawiam dziś w Namur”.

TO JEST OPowieŚĆ WALERII O TYM, JAK PRZECIwSTAWIŁA SIĘ DYskRYMINACJI W BARZE

Miałam zwyczaj pijać kawę w barze z podjazdem w mojej dzielnicy. Pewnego dnia zorientowałam się, że zbudowano tam ogródek letni, który przykrył podjazd na tyle, że nie mogę przejechać wózkiem. Poprosiłam o rozmowę z kierownikiem. Przeprosił, ale gdy wychodziłam, stoły wciąż blokowały mi drogę. Wraz z przyjaciółką zadzwoniłyśmy do baru i nalegałyśmy na rozmowę z kierownikiem. Powiedział nam, że nie chce nas w swoim barze. Odpowiedziałam, że to dyskryminacja i złożyłyśmy skargę. W końcu w barze zdemontowano letnie stoliki, które blokowały podjazd.

POZA DOMEM

Na ulicy, w autobusie lub pociągu, w restauracji czy w kinie, również może nas spotkać krzywda. Z tego powodu niektóre kobiety boją się opuszczać dom.

Masz prawo wychodzić, gdzie chcesz.

TO JEST OPowieŚĆ KHADJI O TYM, JAK SIĘ OBRONIŁA W METRZE.

Byłam w metrze. Do wagonu wsiadła grupa młodych mężczyzn. Robili dużo hałasu i przeszkadzało mi to. Poprosiłam ich, by byli ciszej. Jeden z nich podszedł do mnie i nawrzeszczał mi do ucha: „A kto mnie powstrzyma?!”. Nie przestawał na mnie krzyczeć i usiadł tuż koło mnie. Uderzyłam go pięścią w nos. W wagonie zapadła zupełna cisza. Rozłożyłam moją białą laskę, wstałam i wysiadłam na najbliższej stacji. Dam głowę, że złamałam mu nos.

TO JEST OPowieŚĆ KASJI O TYM, JAK SIĘ OBRONIŁA NA PRZYSTANKU

Przystanek w centrum. Czterech młodych mężczyzn zbliża się do mnie, czuć od nich alkohol. Jeden zaczyna się ocierać o moje plecy i dyszeć mi w kark. Mam metr czterdzieści, jest znacznie wyższy. Reszta się śmieje. Nikt na przystanku nie reaguje. Odsuwam się, odwracam do niego i przyjmuję pewną postawę, na rozstawionych nogach, jakby moje stopy zapuszczały korzenie. Patrzę mu prosto w oczy i mówię twardo: „Nie za blisko stoisz?” Mężczyzna przeprosza i odchodzi, ciężko zszokowany. Jego kumple idą za nim.

Co zrobić, jeśli doszło do przemocy?

To już koniec naszej Przewodniczki. Gdy ją czytałaś, być może myślałaś: „Tak właśnie powinnam była zrobić!”

Większość kobiet doświadczyła jakiejś formy przemocy.

Czasem nie jesteśmy w stanie się obronić. Ktoś nas skrzywdzi.

To nie nasza wina. Nie Twoja wina.

Może być tak, że zrobiłaś coś w swojej obronie, ale nawet tego tak nie nazywasz.

Jeśli ktoś Cię skrzywdzi, Twoje reakcje mogą być bardzo różne.

- ➔ Możesz czuć się wściekła albo przerażona.
- ➔ Możesz czuć winę lub wstyd.
- ➔ Albo możesz nie czuć zupełnie nic.

To jest w porządku, masz prawo do każdego z tych uczuć.

Jeśli ktoś Cię skrzywdzi:

- ➔ Udaj się w bezpieczniejsze miejsce.
- ➔ Uzyskaj pomoc od kogoś bliskiego.
- ➔ Zdecyduj, czy potrzebujesz pomocy medycznej.
- ➔ Pogotowie może Cię opatrzyć i opisać, co ci się stało.
- ➔ Bliska osoba może pójść z Tobą do lekarza.

Zdecyduj, czy chcesz pójść na/powiadomić policję.

Ważne, żebyś wiedziała, co może Cię spotkać na komisariacie.

Koniecznie weź ze sobą kogoś, komu ufasz.

Taka osoba może Ci pomóc w kontakcie z policją.

Doświadczenie przemocy może wyrządzić Ci krzywdę, nawet gdy minie już wiele czasu od tego zdarzenia.

Są instytucje, które wiedzą, jak pomagać osobom, które doznały krzywdy. Mogą Ci pomóc dojść do siebie po doświadczeniu przemocy.

Na następnych stronach znajdziesz numery telefonów do odpowiednich instytucji pomocowych.



Gdzie uzyskać pomoc?

Adresy i telefony

Fundacja Feminoteka:

Telefon przeciwprzemocowy Feminoteki to

888 883 388

Jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00–19.00. Formalnie przeznaczony jest dla osób mieszkających w Warszawie.

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie

Niebieska Linia

800 120 002

Telefon jest czynny przez całą dobę. Uzyskasz tam wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliższej miejsca zamieszkania.

W sprawach związanych z przemocą w rodzinie możesz pisać na adres mailowy: **niebieskalinia@**

niebieskalinia.info



Centrum Praw Kobiet:

całodobowy telefon interwencyjny

600 070 717

telefoniczny dyżur prawny (czynny w poniedziałki i czwartki
w godzinach 12.00–18.00)

22 621 35 37

Nie masz możliwości skorzystania z telefonu? Napisz wiadomość na adres:

➔ [**pomoc@cpk.org.pl**](mailto:pomoc@cpk.org.pl)

➔ [**porady.prawne@cpk.org.pl**](mailto:porady.prawne@cpk.org.pl)

➔ [**porady.psychologiczne@cpk.org.pl**](mailto:porady.psychologiczne@cpk.org.pl)

Centrum Praw Kobiet prowadzi także **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia** dla osób potrzebujących skorzystać z bezpiecznego schronienia.



Ambasadorki projektu:

Kamila Albin
Katarzyna Bierzanowska
Ewa Furgał
Wioleta Jóźwiak
Maria Reimann
Ewa Rutkowska
Anna Rutz
Izabela Sopalska
Magdalena Szarota
Agnieszka Szeliga
Zuzanna Szymańska

Fundacja Autonomia

www.autonomia.org.pl

Zadzwoń: +48 515 476 659

Napisz e-mail:

fundacja@autonomia.org.pl

Bądź z nami na FB:

[fb/autonomia.fundacja](https://www.facebook.com/autonomia.fundacja)

[fb/festiwal watchdocs](https://www.facebook.com/festiwalwatchdocs)

Odwiedź nas na stronach:

www.kampania16dni.pl

www.watchdocskrakow.pl

Dofinansowanie:



Współpraca:



Partnerki projektu:



Lokalne partnerki projektu:



Patronaty medialne:



Fundacja
Kreatywni Niewidzialni



Patronat honorowy:



AUTONOMIA.
FUNDACJA

