



RED FLAG

Prevenire la violenza di genere
How to prevent gender based violence

2023-3-ITO3-KA210-YOU-000181904



Co-funded by
the European Union

PRZEWODNIK



Co-funded by
the European Union

Spis treści

WPROWADZENIE	3
1. DEFINICJA PRZEMOCY: KONFLIKT, PRZEMOC DOMOWA I NIE TYLKO	4
2. CZYM SĄ „CZERWONE FLAGI”?	9
3. WPROWADZENIE DO TEMATU TOKSYCZNYCH RELACJI	12
3.1. CZYM JEST TOKSYCZNA RELACJA?	12
3.2. OZNAKI TOKSYCZNEJ RELACJI	12
3.3. SKUTKI TOKSYCZNYCH RELACJI	13
3.4. WPŁYW NA DOROSŁE ŻYCIE	14
3.5. BYCIE ŚWIADKIEM PRZEMOCY	14
4. TOKSYCZNE ZACHOWANIA: TYPOWE WZORCE	15
4.1. MANIPULACJA	16
4.2. CIĄGŁA KRYTYKA	17
4.3. KONTROLA I ZABORCZOŚĆ	17
4.4. BRAK EMPATII	17
4.5. ZAZDROŚĆ I NIEPEWNOŚĆ	17
4.6. UNIKANIE KONTAKTU I IZOLOWANIE EMOCJONALNE	18
4.7. PRZEMOC FIZYCZNA I EMOCJONALNA	18
4.8. NARUSZANIE GRANIC	18
4.9. PRZERZUCANIE WINY	19
4.10. NIEROZWIĄZANE KONFLIKTY I POWTARZAJĄCE SIĘ SCHEMATY	19
5. KONSEKWENCJE TOKSYCZNYCH RELACJI	20
6. PROMOWANIE ZDROWEJ I ASERTYWNEJ KOMUNIKACJI	23
6.1. KOMUNIKACJA ASERTYWNA	23
6.2. KOMUNIKACJA AGRESYWNA A ASERTYWNA	23
6.3. KOMUNIKACJA PASYWNA A ASERTYWNA	24
6.4. ZNALEZIENIE RÓWNOWAGI: ROZWIJANIE ASERTYWNOŚCI	25
7. PLAN DZIAŁANIA: CO ZROBIĆ, GDY ZAUWAŻYSZ „CZERWONE FLAGI”	28
7.1. JAK REAGOWAĆ, GDY KOBIETA OPOWIADA O DOŚWIADCZANIU PRZEMOCY DOMOWEJ?	30
7.2. CZY NALEŻY ZGŁASZAĆ PRZEMOC DOMOWĄ, JEŚLI SIĘ JĄ ROZPOZNA?	31
8. ZROZUMIENIE PRZEMOCY WOBEC KOBIET: KONTEKSTY NARODOWE	34

8.1. WŁOCHY	34
8.1.1. Organizacje	35
8.1.2. Ramy prawne	37
8.1.3. Inicjatywy krajowe	40
8.1.4. Porównanie trendów dotyczących przemocy	42
8.1.5. Wnioski końcowe	47
8.2. POLSKA	49
8.2.1. Organizacje	50
8.2.2. Ramy prawne	52
8.2.3. Inicjatywy krajowe	53
8.2.4. Porównanie trendów dotyczących przemocy	54
8.2.5. Wnioski końcowe	58
8.3. BUŁGARIA	60
8.3.1. Organizacje	62
8.3.2. Ramy prawne	63
8.3.3. (Nie)akceptacja Konwencji Stambulskiej	66
8.3.4. Inicjatywy krajowe	69
8.3.5. Porównanie trendów dotyczących przemocy	70
8.3.6. Wnioski końcowe	76
8.4. CYPR	78
8.4.1. Organizacje	80
8.4.2. Ramy prawne	81
8.4.3. Inicjatywy krajowe	82
8.4.4. Porównanie trendów dotyczących przemocy	83
8.4.5. Wnioski końcowe	87
9. PORÓWNANIE SYTUACJI W KRAJACH	89
9.1. WSPARCIE I ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA	90
9.2. RODZAJE I TENDENCJE PRZEMOCY NA TLE PŁCIOWYM	91
9.3. WPŁYW PANDEMII COVID-19	92
9.4. POSTAWY SPOŁECZNE I INSTYTUCJONALNE	92
9.5. WNIOSKI KOŃCOWE	93
10. ZAKOŃCZENIE	95

Wprowadzenie

Rozpoznanie wczesnych sygnałów toksycznych relacji i przemocy na tle płciowym ma kluczowe znaczenie dla ochrony osób, zwłaszcza młodych kobiet, przed poważnymi szkodami emocjonalnymi, psychicznymi i fizycznymi. Projekt Red Flag został stworzony jako proaktywna odpowiedź na to wyzwanie – jego celem jest wyposażenie młodych ludzi, edukatorów i pracowników społecznych w narzędzia umożliwiające identyfikację i reakcję na „czerwone flagi”, zanim zachowania przemocowe rozwiną się i doprowadzą do jeszcze poważniejszych konsekwencji. Podnosząc świadomość i oferując praktyczne metody interwencji, projekt wzmacnia zarówno osoby narażone na przemoc, jak i dorosłych, którzy je wspierają, umożliwiając im podjęcie działań na wczesnym etapie i zapobieganie długofalowym konsekwencjom.

Szkodliwe zachowania często są bagatelizowane lub błędnie interpretowane, co utrudnia rozpoznanie toksycznych wzorców w relacjach. Niniejszy przewodnik dostarcza cennych informacji i praktycznych wskazówek, opracowanych z myślą o młodzieży w wieku od 12 do 20 lat oraz dorosłych, którzy z nią pracują. Zawiera wiedzę potrzebną do wczesnego rozpoznawania toksycznych postaw i zachowań oraz wspiera edukatorów i pracowników społecznych w towarzyszeniu młodym osobom na drodze do podejmowania bezpieczniejszych i zdrowszych decyzji.

U podstaw tego przewodnika leży przekonanie, że wczesna interwencja ma kluczowe znaczenie. Niezależnie od tego, czy chodzi o rozpoznanie kontrolujących zachowań, zrozumienie skutków przemocy emocjonalnej, czy wiedzę o tym, gdzie i jak szukać pomocy, jest to narzędzie, które oferuje konkretne

kroki pozwalające zapobiec negatywnym skutkom toksycznych relacji. Dzięki zwiększeniu świadomości i dostępnemu wsparciu celem przewodnika jest budowanie bardziej szanujących, zdrowych relacji oraz wzmacnianie młodych osób w ich zdolności do ochrony siebie przed krzywdą.

1. Definicja przemocy: konflikt, przemoc domowa i nie tylko

Zgodnie z definicją ONZ z 1993 roku, przemoc wobec kobiet to „każdy akt przemocy na tle płciowym, który skutkuje lub może skutkować fizyczną, seksualną lub psychiczną krzywdą bądź cierpieniem kobiet, w tym groźby takich czynów, przymus lub arbitralne pozbawienie wolności – niezależnie od tego, czy ma to miejsce w życiu publicznym, czy prywatnym”.

Za przemoc wobec kobiet uznaje się wszelkie działania, które powodują lub mogą powodować krzywdę fizyczną, seksualną, psychiczną bądź ekonomiczną, a także groźby takich działań. Tego rodzaju zachowania stanowią naruszenie praw człowieka kobiet. Niezależnie od tego, czy sprawca mieszka obecnie z osobą doświadczającą przemocy, czy też dzielił z nią wspólne gospodarstwo domowe w przeszłości, każdy akt przemocy fizycznej, seksualnej, psychicznej lub ekonomicznej, który występuje w rodzinie lub między obecnymi bądź byłymi partnerami, uznaje się za przemoc domową (Konwencja Stambulska, 2011).

Można wyróżnić różne rodzaje przemocy:

Przemoc psychologiczna – obejmuje szereg zastraszających, groźących i poniżających postaw ze strony sprawcy. Stosowane są taktyki mające

na celu odcięcie osoby doświadczającej przemocy od rzeczywistości społecznej, co prowadzi do zaburzeń tożsamości oraz wprowadzenia w stan dezorientacji i swoistego odrętwienia. Tego rodzaju manipulacja prowadzi do stopniowego podważania przez ofiarę własnych emocji i przekonań, co sprawia, że coraz trudniej jej rozróżnić, co jest prawdą, a co wynikiem wpływu sprawcy. Przykładowe przejawy takich działań to:

- poniżanie i nękanie, np. „Jesteś brzydka”, „Jesteś głupia”, „Nic nie rozumiesz”;
- deprecjonowanie ról społecznych, np. „Jesteś do niczego jako żona/partnerka/matka/pracownica”;
- umniejszanie osiągnięć edukacyjnych i zawodowych;
- publiczne ośmieszanie lub wyśmiewanie;
- kontrolowanie: śledzenie przemieszczania się, kontaktów, aktywności w mediach społecznościowych, maili, telefonu, haseł, wydatków czy ubioru;
- oskarżanie i przypisywanie ofierze winy, np. „To przez ciebie tak się zachowuję”;
- izolowanie od przyjaciół i rodziny;
- przyjmowanie przez sprawcę pozycji ofiary w celu przerzucenia odpowiedzialności na kobietę, sugerowania, że zmyśliła sytuację przemocy lub celowo wyolbrzymiła fakty, by go o coś oskarżyć;
- gaslighting, czyli psychologiczna manipulacja mająca na celu wzbudzenie w ofierze wątpliwości wobec własnych myśli, uczuć i zdrowia psychicznego..

Cyberprzemoc

- Nieuprawnione rozpowszechnianie intymnych zdjęć lub nagrań, czyli udostępnianie prywatnych materiałów bez zgody osoby przedstawione;
- Groźby o charakterze seksualnym, tj. przymuszanie lub wywieranie presji na kogoś, by angażował się w zachowania seksualne lub udostępniał treści o takim charakterze online;
- Molestowanie seksualne, czyli otrzymywanie niechcianych komentarzy, wiadomości lub propozycji na tle seksualnym;
- Cyberstalking: uporczywe śledzenie z wykorzystaniem aplikacji geolokalizacyjnych lub innych narzędzi cyfrowych.;
- Szantaż seksualny: forma szantażu z użyciem zdjęć lub nagrań, które zostały wcześniej dobrowolnie udostępnione przez osobę pokrzywdzoną;
- Obwinianie ofiary, tzw. wtórna wiktyimizacja, polegająca na przerzucaniu odpowiedzialności za przemoc na osobę, która jej doświadczyła;
- Trolling, czyli celowe wysyłanie prowokacyjnych, irytujących, fałszywych lub niezwiązanych z tematem wiadomości do nieznanym osób, w celu wywołania silnych reakcji emocjonalnych. W odróżnieniu od cyberprzemocy, trolling nie jest zazwyczaj wymierzony w konkretną, znaną sprawcy osobę. Najczęstszymi ofiarami trollingu są kobiety, zwłaszcza te zaangażowane w działania społeczne lub publicznie rozpoznawalne.

Przemoc domowa – obejmuje powtarzające się akty przemocy fizycznej, seksualnej, psychicznej lub ekonomicznej ze strony partnera w obrębie wspólnego życia rodzinnego. Tego rodzaju zachowania mają charakter chroniczny i długotrwały, prowadząc z czasem do poważnych konsekwencji zdrowotnych dla osoby doświadczającej przemocy.

Stalking (uporczywe nękanie) – ciąg działań opartych na śledzeniu, groźbach lub natarczywym kontakcie, które wywołują silny niepokój i strach o własne bezpieczeństwo. Może przejawiać się poprzez:

- uporczywe telefony;
- bombardowanie wiadomościami;
- śledzenie i obserwowanie osoby;
- monitorowanie lokalizacji;
- pojawianie się w miejscach często przez nią odwiedzanych.

Przemoc ekonomiczna – każde działanie mające na celu ograniczenie lub odebranie osobie doświadczającej przemocy niezależności finansowej. Może przybierać formę:

- odmawiania dostępu do wspólnych środków finansowych lub kont bankowych;
- uniemożliwiania podjęcia pracy zarobkowej lub utrzymania zatrudnienia celem jest wytworzenie stanu zależności ekonomicznej (Reale, 2011).

Przemoc seksualna – obejmuje działania polegające na przymuszaniu, przy użyciu przemocy lub gróźb, do poddania się lub wykonania czynności o charakterze seksualnym. Może występować także w związku, gdy jedna ze stron nie wyraża zgody lub wycofuje ją, ponieważ nie akceptuje formy, w jakiej dana czynność jest realizowana.

Przemoc werbalna (słowna) – ten rodzaj przemocy przejawia się poprzez obelgi, wyzwiska i groźby. Używany jest język poniżający – kobieta jest deprecjonowana i upokarzana, zarówno w przestrzeni prywatnej, jak i publicznej.

Przemoc fizyczna – obejmuje każde działanie, które bezpośrednio lub pośrednio narusza podstawowe prawa, takie jak prawo do życia i bezpieczeństwa osobistego. Może przejawiać się poprzez:

- bicie i przemoc fizyczną;
- szarpanie, policzkowanie, wykręcanie kończyn;
- oparzenia, urazy miażdżone;
- pozbawienie jedzenia lub snu.

W relacjach opartych na równości konflikty są czymś naturalnym i rozwiązywane są poprzez dialog oraz negocjacje. Spory mogą mieć różne natężenie, ale ich celem jest osiągnięcie porozumienia, a nie narzucenie kontroli.

Nierównowaga między stronami, brak komunikacji, nierówny dostęp do zasobów oraz dominacja sprawcy nad osobą pokrzywdzoną – to wszystko są elementy przemocy.

Równość w relacjach oznacza, że konflikty rozwiązywane są poprzez dialog i negocjacje. Przemoc pojawia się natomiast wtedy, gdy występuje nierównowaga sił między stronami, brak komunikacji, nierówny dostęp do zasobów oraz dominacja sprawcy nad ofiarą.

Różne grupy wiekowe są narażone na odmienne formy przemocy:

- Dzieci i młodzież: szczególnie podatne na przemoc rówieśniczą, przemoc seksualną oraz prześladowanie (bullying);
- Młodzi i dorośli w średnim wieku – częściej doświadczają przemocy domowej, ekonomicznej oraz tej występującej w miejscu pracy;
- Osoby starsze – są bardziej narażone na zaniedbanie oraz nadużycia finansowe (Dane na podstawie raportów Światowej Organizacji Zdrowia – WHO).

2. Czym są „Czerwone Flagi”?

„Czerwone flagi” to sygnały ostrzegawcze wskazujące na możliwe trudności w związku lub innej bliskiej relacji. Odnoszą się do zachowań, postaw czy sytuacji, które mogą być szkodliwe, niezdrowe lub świadczyć o głębszych problemach. Ich wczesne rozpoznanie ma kluczowe znaczenie – pozwala dostrzec niepokojące zjawiska i zareagować, zanim dojdzie do ich eskalacji.

Poniżej zostały przedstawione najczęstsze „czerwone flagi”, które mogą świadczyć o toksycznym charakterze relacji:

- Lekceważenie, wyrażające się poprzez pogardliwe uwagi, umniejszanie, wyśmiewanie czy protekcyjne zachowanie.



- Nadmierna zazdrość, zaborczość lub próby kontrolowania twoich działań, decyzji czy relacji z innymi;
- Trudność w wyrażaniu uczuć, ciągłe nieporozumienia lub brak gotowości do otwartej i szczerzej rozmowy na ważne tematy;
- Wykorzystywanie poczucia winy, gróźb lub innych form manipulacji, by wpłynąć na czyjeś decyzje lub zachowanie;
- Przerzucanie odpowiedzialności za swój stan emocjonalny na drugą osobę;
- Zachęcanie do ograniczenia kontaktów z rodziną, przyjaciółmi lub innymi bliskimi (pod pretekstem, że mają na ciebie zły wpływ), co prowadzi do uzależnienia emocjonalnego od związku;
- Ciągłe bezpodstawne podejrzenia, sprawdzanie czyjegoś telefonu lub mediów społecznościowych (za zgodą lub bez niej) oraz oskarżenia o kłamstwa;
- Nierespektowanie granic drugiej osoby, zarówno tych fizycznych, emocjonalnych, jak i finansowych;
- Odmowa rozmowy o powracających problemach i brak chęci do ich rozwiązania, co prowadzi do powtarzających się konfliktów;
- Przemoc fizyczna lub słowna – każda forma przemocy fizycznej, gróźb lub obrażania jest absolutnie niedopuszczalna;
- Kontrolowanie przemieszczania się oraz monitorowanie, z kim druga osoba się spotyka;
- Natarczywe wykonywanie połączeń lub wysyłanie wiadomości w krótkich odstępach czasu;
- Narzucanie, jakie ubrania można nosić, a jakich nie;



- Próby wpływania na wygląd zewnętrzny, np. poprzez komentarze typu: „Lepiej wyglądasz bez makijażu”, „Czarny kolor włosów bardziej ci pasuje” itp.;
- Stosowanie tzw. cichych dni jako formy kary – ignorowanie lub celowe unikanie kontaktu przez wiele godzin lub dni po kłótni.

Wczesne rozpoznanie takich sygnałów ma kluczowe znaczenie. Warto ufać własnej intuicji i nie ignorować uporczywego poczucia dyskomfortu lub niezadowolenia w relacji. Zdrowe związki opierają się na wzajemnym szacunku, zaufaniu, otwartej komunikacji i wsparciu. Jeśli pojawia się wiele „czerwonych flag” lub utrzymuje się poczucie braku szczęścia, warto poszukać pomocy – porozmawiać z bliskimi, zaufaną osobą lub skorzystać ze wsparcia profesjonalnego specjalisty, aby ocenić sytuację i rozważyć dalsze kroki.

Warto podkreślić, że zrozumienie pojęcia „czerwonych flag” i ich znaczenia rozwija się wraz z wiekiem. Młodsze nastolatki i dzieci nie są jeszcze w stanie ich rozpoznać, a osoby młode łatwiej poddają się manipulacji. Dlatego edukacja w tym zakresie jest tak istotna.

3. Wprowadzenie do tematu toksycznych relacji

Relacje międzyludzkie mogą być jednymi z najbardziej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu – jednak nie zawsze przebiegają w zdrowy sposób. Zdarza się, że przyjmują toksyczny charakter, prowadząc do emocjonalnego, psychicznego, a czasem także fizycznego cierpienia osób w nie zaangażowanych.

W tym wprowadzeniu omówione zostaną cechy, które definiują toksyczną relację, najczęstsze sygnały ostrzegawcze oraz możliwe konsekwencje dla osób jej doświadczających. Zrozumienie, czym są toksyczne relacje, ma kluczowe znaczenie dla budowania zdrowych więzi oraz rozpoznania momentu, w którym warto poszukać wsparcia lub wprowadzić zmiany.

3.1. Czym jest toksyczna relacja?

Toksyczna relacja to taka, która wywołuje emocjonalną lub psychiczną szkodę u jednej lub obu stron. Charakteryzuje się zachowaniami, które podważają dobrostan, poczucie własnej wartości i ogólne zadowolenie osób zaangażowanych w tę relację. Toksyczne mechanizmy mogą pojawiać się nie tylko w związkach romantycznych, ale również w przyjaźniach, relacjach rodzinnych czy zawodowych.

3.2. Oznaki toksycznej relacji

Rozpoznanie sygnałów toksycznej relacji jest kluczowe, by móc zareagować i zadbać o własne bezpieczeństwo oraz dobrostan. Do najczęstszych oznak należą:

- Ciągła krytyka oraz regularne otrzymywanie negatywnych komentarzy, umniejszanie, ośmieszanie;



- Brak zaufania, nieuzasadniona zazdrość, podejrzliwość lub zachowania kontrolujące;
- Słaba komunikacja, w tym trudność w wyrażaniu uczuć, częste nieporozumienia;
- Manipulacja, czyli wpływanie na zachowanie poprzez wzbudzanie poczucia winy, groźby lub naciski;
- Izolacja i zachęcanie do ograniczania kontaktów z bliskimi lub rezygnacji z ważnych aktywności;
- Nierozwiązywane konflikty, powracanie tych samych problemów i kłótni bez ich konstruktywnego zakończenia;
- Chwiejność emocjonalna, częste zmiany nastroju, wybuchy złości;
- Brak poszanowania granic, ignorowanie przestrzeni osobistej lub przekraczanie granic emocjonalnych, fizycznych bądź finansowych;
- Poczucie uwięzienia, przekonanie, że nie da się odejść, mimo że relacja powoduje cierpienie.

3.3. Skutki toksycznych relacji

Toksyczne relacje mogą mieć poważny, negatywny wpływ na dobrostan psychiczny i fizyczny osób, które ich doświadczają. Wśród najczęstszych skutków można wymienić:

- Stres emocjonalny, który może przejawiać się lękiem, depresją, obniżonym poczuciem własnej wartości czy poczuciem bezsilności;
- Problemy zdrowotne, takie jak przewlekły stres, trudności ze snem czy objawy somatyczne związane z napięciem psychicznym;

–



- Izolacja od przyjaciół, rodziny lub sieci wsparcia;
- Spadek pewności siebie, poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości;
- Uznawanie niezdrowych zachowań za normę i powielanie toksycznych wzorców w przyszłości.

3.4. Wpływ na dorosłe życie

Młode osoby, które doświadczyły przemocy w relacji romantycznej, mogą w dorosłości zmagać się z trudnościami w budowaniu zaufania – zarówno do innych, jak i do siebie samych. Utrudnia to nawiązywanie zdrowych, satysfakcjonujących relacji w późniejszym życiu.

3.5. Bycie świadkiem przemocy

Dzieci i młodzież wychowujące się w środowisku, w którym występuje przemoc w rodzinie, mają tendencję do powielania tych wzorców w swoich przyszłych relacjach. W wielu przypadkach identyfikują się z rodzicem (lub opiekunem) tej samej płci i naśladują zachowania relacyjne, które obserwowały w dzieciństwie.

Zrozumienie tych mechanizmów jest kluczowe, aby uwolnić się od toksycznych schematów i budować zdrowsze relacje. Wczesne rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych oraz podejmowanie świadomych, pozytywnych kroków pozwala zatroszczyć się o własny dobrostan i tworzyć relacje, które realnie wspierają rozwój i jakość życia.

4. Toksyczne zachowania: typowe wzorce

Rozpoznawanie toksycznych zachowań jest kluczowe, aby móc zadbać o własne bezpieczeństwo i budować zdrowsze relacje oparte na szacunku, zaufaniu oraz autentycznej trosce o dobro drugiej osoby. Przeciwdziałanie toksycznym wzorcom często wymaga stawiania wyraźnych granic, poszukiwania wsparcia u zaufanych osób lub specjalistów, a niekiedy także podejmowania trudnych decyzji, mających na celu ochronę zdrowia psychicznego i fizycznego.

Pomimo licznych działań podejmowanych na przestrzeni ostatnich trzech dekad, przemoc domowa oraz przemoc doświadczana jako świadek wciąż pozostają zjawiskami w dużej mierze ukrytymi. Jednym z głównych czynników utrudniających ich ujawnianie jest kontekst społeczno-kulturowy, który sprzyja bagatelizowaniu przemocy lub jej negowaniu – np. określaniu zdarzenia jako „tylko jedno uderzenie” czy tłumaczeniu zachowania chwilową emocją. Tego rodzaju podejście utrudnia wczesne rozpoznanie problemu i udzielenie wsparcia osobom doświadczającym przemocy. Tymczasem wczesna interwencja ma kluczowe znaczenie dla ograniczenia poważnych skutków, jakie przemoc wywiera na kobiety oraz ich dzieci.

Zjawisko minimalizowania i normalizowania przemocy nadal jest powszechne – często mylone z typowymi konfliktami w związku, zarówno przez najbliższe otoczenie, jak i przez instytucje. W efekcie kobiety, które decydują się szukać pomocy, nie zawsze otrzymują odpowiednie lub wystarczająco szybkie wsparcie, które pozwoliłoby im uwolnić się z przemocowej sytuacji.

W ujęciu kulturowym wciąż obecna jest tendencja do obwiniania i oceniania kobiet, które doświadczyły przemocy. Tzw. victim blaming,

czyli wtórna wiktyimizacja, przenosi uwagę z działań sprawcy na osobę pokrzywdzoną, przypisując jej niezasłużoną odpowiedzialność. W rezultacie wiele kobiet obawia się, że nie zostaną potraktowane poważnie, odczuwa wstyd i poczucie winy, a w konsekwencji rezygnuje z ujawnienia swojego doświadczenia.

Przemoc jest w swojej istocie przejawem dominacji i przymusu, pozbawionym równości i wzajemności w relacji. Sprawcy dążą do kontroli, władzy i podporządkowania sobie drugiej osoby. Należy stanowczo podkreślić, że odpowiedzialność za przemoc zawsze spoczywa wyłącznie na sprawcy, a nie na osobie, która jej doświadcza. To rozróżnienie ma kluczowe znaczenie – przemoc nie jest wzajemnym konfliktem, lecz działaniem przemocowym jednej strony wobec drugiej i jako takie musi być postrzegane oraz traktowane.

W kolejnych częściach przewodnika przedstawiono konkretne przykłady toksycznych zachowań, które mogą występować w różnych typach relacji.

4.1. Manipulacja

Manipulacyjne zachowania polegają na stosowaniu taktyk, które mają na celu kontrolowanie lub wpływanie na myśli, emocje bądź działania drugiej osoby – z korzyścią dla osoby manipulującej. Przykłady takich działań obejmują:

- Wzbudzanie poczucia winy: wywoływanie u drugiej osoby poczucia winy za to, że nie spełnia oczekiwań lub nie podporządkowuje się żądaniom.
- Gaslighting: zaprzeczanie faktom lub ich zniekształcanie w taki sposób, aby druga osoba zaczęła wątpić w swoje spostrzeżenia, wspomnienia czy zdrowie psychiczne.
- Szantaż emocjonalny: wykorzystywanie emocji (np. litości, strachu, miłości), aby wymusić określone zachowanie lub decyzję.

4.2. Ciągła krytyka

Nieustanne wytykanie błędów, krytykowanie zachowań, wyglądu lub wyborów drugiej osoby. Przykłady takich zachowań to:

- Regularne zwracanie uwagi na rzekome wady lub pomyłki w poniżający sposób.
- Raniące uwagi na temat umiejętności, charakteru lub cech osobowości drugiej osoby.

4.3. Kontrola i zabiorczość

Dążenie do dominacji lub przejęcia kontroli nad działaniami, decyzjami czy relacjami drugiej osoby. Przykłady takich zachowań to:

- Monitorowanie aktywności, np. sprawdzanie telefonu lub mediów społecznościowych bez zgody;
- Narzucanie, z kim wolno się spotykać i gdzie można się udawać.

4.4. Brak empatii

Brak wrażliwości na emocje, potrzeby i granice drugiej osoby jest formą przemocy emocjonalnej, która może przybierać różne formy, takie jak:

- Ignorowanie lub umniejszanie wyrażanych uczuć i obaw partnera lub partnerki;
- Brak zainteresowania zrozumieniem jej lub jego punktu widzenia.

4.5. Zazdrość i niepewność

Nadmierna zazdrość oraz brak poczucia bezpieczeństwa mogą prowadzić do zachowań kontrolujących i oskarżycielskich. Przejawia się to między innymi poprzez:

- Bezpodstawne oskarżenia o zdradę;

- Zaborczość i podejrzliwość wobec kontaktów drugiej osoby z innymi ludźmi.

4.6. Unikanie kontaktu i izolowanie emocjonalne

Celowe wycofywanie się z komunikacji lub relacji emocjonalnej może być formą karania lub kontroli. Tego rodzaju zachowania obejmują między innymi:

- Odmowę rozmowy lub udzielenia wsparcia emocjonalnego w trudnych momentach;
- Stosowanie tzw. cichych dni jako sposobu manipulacji lub wywierania presji.

4.7. Przemoc fizyczna i emocjonalna

Każda forma przemocy fizycznej, gróźb, zastraszania czy przemocy słownej jest poważnym naruszeniem granic i godności drugiej osoby. Przykłady takich zachowań to:

- Agresja fizyczna, np. bicie, popychanie, szarpanie;
- Ataki słowne, wyzwiska lub celowe upokarzanie i obrażanie.

4.8. Naruszanie granic

Lekceważenie granic fizycznych, emocjonalnych lub psychicznych może prowadzić do poczucia braku bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem. Przejawia się to m.in. poprzez:

- Wtargnięcie w przestrzeń osobistą bez zgody;
- Ignorowanie próśb o prywatność lub niezależność.

4.9. Przerzucanie winy

Unikanie odpowiedzialności za własne działania poprzez obarczanie winą innych. Takie zachowania mogą wyglądać następująco:

- Ciągłe zrzucanie winy na drugą osobę podczas konfliktów lub sporów;
- Uciekanie od odpowiedzialności poprzez usprawiedliwianie szkodliwych zachowań lub szukanie wymówek.

4.10. Nerozwiazane konflikty i powtarzające się schematy

Wchodzenie w cykliczne konflikty bez podejmowania prób rozwiązania problemu czy wprowadzenia pozytywnych zmian. Objawia się to m.in. poprzez:

- Powtarzanie tych samych kłótni lub problemów bez próby dotarcia do ich źródła;
- Brak refleksji nad wcześniejszymi błędami i zachowaniami, co prowadzi do utrwalania destrukcyjnych wzorców.

5. Konsekwencje toksycznych relacji

Toksyczne relacje mogą wywierać głęboki i długotrwały wpływ na życie osoby, która się w nich znajduje – zarówno na jej zdrowie psychiczne i emocjonalne, jak i fizyczne samopoczucie. Związki oparte na braku szacunku, kontroli, przemocy czy manipulacji potrafią pozostawić ślady, które trudno jest zagoić. Zrozumienie skutków takiej relacji to pierwszy krok do jej rozpoznania i podjęcia działań, które pozwolą się chronić. Poniżej opisujemy najczęstsze i najbardziej wyniszczające konsekwencje toksycznych związków:

- Jednym z pierwszych objawów toksycznej relacji jest **emocjonalne wyczerpanie**. Osoba może odczuwać nieustanne napięcie, lęk czy smutek, które z czasem osłabiają poczucie własnej wartości i prowadzą do poczucia bycia niekochanym, niewystarczającym lub wręcz winnym.
- **Stale powtarzająca się krytyka**, manipulacja czy przemoc emocjonalna mają destrukcyjny wpływ na samoocenę. Osoba zaczyna wątpić w swoje myśli, odczucia i decyzje, a negatywne komunikaty ze strony partnera zaczynają być traktowane jako prawda, co może prowadzić do głębokiego poczucia bezwartościowości i braku sprawczości.
- Toksyczny partner może próbować **odizolować** drugą osobę od jej bliskich (rodziny, przyjaciół, znajomych), ograniczając tym samym dostęp ofiary do wsparcia emocjonalnego i społecznego. Taka izolacja pogłębia samotność i często sprawia, że ofiara zaczyna czuć się

całkowicie zależna od sprawcy, zarówno emocjonalnie, jak i psychicznie.

- Długotrwały stres emocjonalny nie pozostaje również bez wpływu na **zdrowie fizyczne**. Problemy ze snem, bóle głowy, zaburzenia trawienia czy inne dolegliwości psychosomatyczne są częstymi reakcjami organizmu na życie w ciągłym napięciu i poczuciu zagrożenia.
- W toksycznych relacjach osoba może zatracić kontakt z własnymi wartościami, zainteresowaniami i celami, skupiając całą swoją energię na zaspokajaniu potrzeb partnera. Z czasem może to prowadzić do **utruty poczucia tożsamości, wewnętrznej pustki i zdezorientowania**, a także do trudności w odpowiedzi na pytanie: „kim jestem poza tym związkiem?”
- Tego typu relacje często przebiegają według powtarzalnego schematu: **konflikt, pozorne pojednanie i obietnice zmiany, które nigdy nie zostają spełnione**. Taki cykl podtrzymuje relację opartą na dysfunkcji, prowadząc do narastającej frustracji, bezsilności i poczucia utknięcia.
- **Blizny emocjonalne** wyniesione z toksycznego związku mogą pozostać na długo po jego zakończeniu. Często utrudniają nawiązywanie nowych, zdrowych relacji, a brak zaufania, lęk przed bliskością i nieprzepracowana trauma z przeszłości mogą poważnie wpływać na przyszłe kontakty z innymi ludźmi.
- Przewlekłe napięcie emocjonalne towarzyszące toksycznym relacjom może prowadzić do **poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym**, takich jak **stany lękowe, depresja** czy **zespół stresu**

pourazowego (PTSD). Osoba może czuć się emocjonalnie wypalona, przytłoczona i bezradna.

- W niektórych przypadkach toksyczny partner może przejąć kontrolę nad finansami drugiej osoby, ograniczając jej dostęp do pieniędzy, **uzależniając ją finansowo** lub **wykorzystując jej zasoby**. Tego typu przemoc ekonomiczna może prowadzić do długofalowych trudności materialnych i jeszcze bardziej utrudniać odejście z relacji.
- W najbardziej skrajnych przypadkach toksyczne relacje mogą przerodzić się w **przemoc fizyczną** lub **poważne groźby**, które bezpośrednio zagrażają bezpieczeństwu ofiary. W takich sytuacjach niezbędna jest natychmiastowa interwencja, aby zapobiec dalszej krzywdzie.

Rozpoznanie tych konsekwencji jest kluczowe, aby móc postawić na pierwszym miejscu własne dobro i rozpocząć proces wychodzenia z toksycznej relacji. Sięganie po wsparcie, czy to ze strony bliskich, czy specjalistów, takich jak psychologowie czy terapeuci, może odegrać ogromną rolę w przerwaniu destrukcyjnych schematów i odbudowaniu życia opartego na szacunku do siebie, trosce i zdrowych relacjach.

6. Promowanie zdrowej i asertywnej komunikacji

6.1. Komunikacja asertywna

Asertywność polega na wyrażaniu swoich myśli, potrzeb i opinii w sposób bezpośredni i klarowny, przy jednoczesnym poszanowaniu granic i uczuć innych osób. Rozwijanie umiejętności asertywnej komunikacji może pomóc w:

- ograniczeniu liczby konfliktów;
- skutecznym radzeniu sobie ze złością;
- zadbaniu o to, by nasze potrzeby były zauważane i respektowane;
- budowaniu silniejszych i bardziej pozytywnych relacji.

W codziennym życiu asertywna komunikacja bywa trudna do zastosowania, często ze względu na mylenie jej z innymi stylami wyrażania siebie. Dla lepszego zrozumienia warto przyjrzeć się temu, czym asertywność *nie* jest.

6.2. Komunikacja agresywna a asertywna

Asertywność bywa czasem błędnie utożsamiana z agresją, ponieważ oba style zakładają obronę własnych praw. W rzeczywistości jednak różnią się one od siebie zasadniczo.

Przykład: Wyobraź sobie, że stoisz w kolejce w banku, a ktoś wchodzi przed Ciebie, pomijając resztę oczekujących. Reakcja agresywna mogłaby polegać na złapaniu tej osoby za ramię i głośnym powiedzeniu: „Ej! Co Cię tak wyróżnia, że nie musisz czekać jak wszyscy?” Taka reakcja może szybko doprowadzić do konfliktu i eskalacji sytuacji, pozostawiając uczucie frustracji.

Reakcja asertywna polegałaby na spokojnym dotknięciu ramienia tej osoby i powiedzeniu: „Przepraszam, ale tu stoi kolejka. Byłoby fair, gdybyś poczekał/a na swoją kolej jak wszyscy.” Takie podejście zwiększa szansę na pozytywną reakcję i jednocześnie pozwala zachować wzajemny szacunek.

Choć komunikacja asertywna nie daje gwarancji, że druga osoba zareaguje uprzejmie, pozwala zadbać o siebie w sposób, który wzmacnia poczucie własnej wartości i pewność siebie.

Agresja	Asertywność
Narzucanie innym swoich potrzeb lub opinii	Wyrażanie potrzeby w sposób jasny, ale z szacunkiem
Często wiąże się z zastraszaniem lub dominowaniem nad innymi	Traktowanie innych z szacunkiem
Skupianie się wyłącznie na własnych potrzebach	Uwzględnianie potrzeb obu stron
Odmawianie kompromisów	Dążenie do sprawiedliwego kompromisu
Niszczy relacje	Wzmacnia relacje
Może przerodzić się w krzyk lub przemoc fizyczną	Postępowanie się jasnym i opanowanym językiem
Obniżone poczucie własnej wartości	Podbudowane poczucie własnej wartości

6.3. Komunikacja pasywna a asertywna

Asertywność różni się również od stylu pasywnego, który polega na niewyrażaniu własnych myśli, potrzeb czy granic – często z lęku, chęci unikania



konfliktu lub tendencji do stawiania innych na pierwszym miejscu. Cechy komunikacji pasywnej:

- Unikanie zabierania głosu z przekonaniem, że własne zdanie się nie liczy;
- Zawsze stawianie potrzeb innych ponad własnymi;
- Pozwalanie na to, by być ignorowanym lub źle traktowanym;
- Niepewna mowa ciała, np. spuszczonego wzroku, wzruszanie ramionami;
- Podważanie własnego zdania poprzez wypowiedzi typu: „Tylko jeśli to nie problem” albo „To naprawdę nic ważnego”.

Taki styl komunikacji może negatywnie wpływać na poczucie własnej wartości i relacje z innymi. Jeśli potrzeby jednej osoby są konsekwentnie pomijane, może to prowadzić do narastającej frustracji i poczucia niezadowolenia.

6.4. Znalezienie równowagi: rozwijanie asertywności

Asertywność stanowi punkt równowagi pomiędzy komunikacją pasywną a agresywną. Umożliwia wyrażanie własnych myśli, uczuć i potrzeb w sposób stanowczy, a zarazem pełen szacunku wobec innych. Jej opanowanie sprzyja budowaniu relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu i równowadze. Poniżej znajduje się kilka praktycznych wskazówek wspierające rozwój asertywnej postawy i komunikacji:

- **Formułuj komunikaty jasno i konkretnie.** Mów wprost o swoich potrzebach i opiniach, bez unikania tematu czy niepotrzebnego usprawiedliwiania się.

- **Stosuj komunikaty „ja”.** Zamiast oskarżeń, opisz swoje emocje i reakcje w odniesieniu do danej sytuacji.
Przykład: „Kiedy zostawiasz naczynia na stole, czuję się sfrustrowana, ponieważ nie chcę ich po Tobie sprzątać”, zamiast: „Jesteś bałaganiarzem”.
- **Zwracaj uwagę na ton głosu i tempo mówienia.** Komunikuj się spokojnie, pewnie i z opanowaniem. Zbyt podniesiony lub zbyt cichy głos może zostać odebrany jako agresywny lub niepewny.
- **Dostosuj mowę ciała do przekazu werbalnego.** Utrzymuj kontakt wzrokowy, przyjmij otwartą i wyprostowaną postawę ciała. Spójność pomiędzy słowami a sygnałami niewerbalnymi wzmacnia przekaz.
- **Unikaj uogólnień i ocen.** Zamiast mówić „Zawsze się spóźniasz”, lepiej powiedzieć: „Dziś spóźniłeś się 20 minut – to już trzeci raz w .tym tygodniu”.
- **Koncentruj się na faktach, nie na osądach:** Używaj języka opisowego, który nie ocenia osoby, ale odnosi się do konkretnej sytuacji.
Przykład: „W raporcie brakuje kilku kluczowych informacji” zamiast „Znowu źle to zrobiłeś”.
- **Regularnie ćwicz asertywność.** Podobnie jak inne umiejętności społeczne, asertywność rozwija się z czasem. Warto zaczynać od mniej wymagających sytuacji i stopniowo podejmować trudniejsze rozmowy.



- Practice regularly: Like any skill, assertiveness improves with practice. Start with small interactions and build up more challenging conversations.

Rozwijanie asertywnej komunikacji pozwala skuteczniej radzić sobie w sytuacjach konfliktowych, budować relacje oparte na wzajemnym szacunku oraz wzmacniać poczucie własnej wartości i sprawczości.



7. Plan działania: co zrobić, gdy zauważysz „czerwone flagi”

Opracowanie planu działania po zidentyfikowaniu sygnałów ostrzegawczych w relacji jest kluczowe dla dobrostanu człowieka oraz możliwości podejmowania świadomych decyzji. Ważne jest, aby zauważyć i zdać sobie sprawę z pojawiających się czerwonych flag – nawet jeśli wydają się subtelne lub występują sporadycznie. Takie sygnały należy potraktować poważnie i zastanowić się, jak wpływają one na Twoje zdrowie emocjonalne, psychiczne i fizyczne. Zadać sobie pytanie, czy dane zachowania naruszają Twoje granice lub zagrażają Twojemu zdrowiu lub nawet dobremu samopoczuciu. Przyjrzyj się własnym potrzebom, wartościom i granicom w kontekście tej relacji.

Uzyskanie zewnętrznej perspektywy, od zaufanych osób z otoczenia, takich jak przyjaciele, członkowie rodziny czy specjaliści (np. terapeuci), może pomóc w lepszym zrozumieniu sytuacji oraz potwierdzeniu zasadności pojawiających się odczuć. Jeśli sytuacja na to pozwala, warto spróbować zakomunikować swoje obawy w sposób asertywny, z wykorzystaniem tzw. komunikatów „ja”, które opisują wpływ konkretnych zachowań na samopoczucie i granice osoby doświadczającej trudności. Istotne jest także jasne określenie granic oraz przekazanie informacji o potencjalnych konsekwencjach w przypadku ich ponownego naruszenia lub utrzymywania się niepokojących sygnałów.

Należy zwrócić uwagę, czy druga osoba rozumie, które zachowania są nieakceptowalne, i czy wykazuje realną gotowość do zmiany. Obserwacja jej postawy i konsekwencji w działaniu może pomóc w ocenie, czy istnieje szansa na poprawę relacji. Jeśli czerwone flagi się utrzymują lub nasilają, dobrze jest zastanowić się nad dostępnymi możliwościami i możliwymi konsekwencjami.



Warto ocenić, czy relację da się odbudować przy zaangażowaniu obu stron, czy też dla własnego dobra lepiej będzie się z niej wycofać.

W całym tym procesie szczególnie ważne jest zadbanie o siebie, dlatego warto skupić się na aktywnościach, które dają poczucie radości, spokoju i komfortu, pomagając tym samym radzić sobie ze stresem i niepewnością. W przypadku poważniejszych czerwonych flag, takich jak przemoc czy manipulacja, nie należy zwlekać z sięgnięciem po profesjonalne wsparcie. W takich sytuacjach rozmowa z psychologiem, terapeutą lub innym specjalistą może okazać się kluczowa. Dobrze jest przygotować się psychicznie i emocjonalnie do podejmowania decyzji w odpowiedzi na pojawiające się czerwone flagi, pamiętając, że troska o własne zdrowie i dobrostan jest w pełni uzasadniona i zasługuje na najwyższy priorytet.

Ostatecznie warto podjąć działanie w oparciu o wcześniejszą refleksję i ocenę sytuacji, niezależnie od tego, czy będzie to próba pracy nad relacją przy jasno określonych granicach, czy decyzja o zdystansowaniu się, jeśli to konieczne dla własnego zdrowia i poczucia bezpieczeństwa. Reagowanie na czerwone flagi wymaga odwagi, świadomości siebie i gotowości do stawiania na pierwszym miejscu własnego dobrostanu. Warto zaufać własnym odczuciom i podejmować decyzje, które są spójne z tym, co naprawdę ważne, w zgodzie z własnymi wartościami i potrzebami.

Nawet jeśli sytuacja wydaje się beznadziejna i niemożliwa do zmiany, z odpowiednim wsparciem możliwe jest uwolnienie się od przemocy. Każdy może odegrać ważną rolę w tym procesie, zarówno osoby poszukujące pomocy, jak i te, które jej udzielają. Niezależnie od tego, czy chodzi o profesjonalne wsparcie

terapeutyczne, czy rozmowę z zaufaną osobą z grona bliskich, kluczowe jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni opartej na akceptacji, szacunku i zaufaniu.

7.1. Jak reagować, gdy kobieta opowiada o doświadczaniu przemocy domowej?

Najważniejsze jest, by wysłuchać jej uważnie i bez oceniania. Trzeba dać jasno do zrozumienia, że jej słowa są wiarygodne, a także podkreślić, że przemoc nigdy nie jest usprawiedliwiona, ponieważ to nie osoba doświadczająca przemocy ponosi winę, lecz wyłącznie sprawca. Warto również okazać empatię i pokazać, że jej emocje są ważne, mówiąc np.: „Bardzo mi przykro, że musisz przez to przechodzić. Nikt nie zasługuje na takie traktowanie”,

Należy uszanować doświadczenia i trudności, które opisuje, nawet jeśli nie są od razu zrozumiałe, w szczególności unikając pytań typu: „Dlaczego wcześniej nie odeszłaś?”, „Dlaczego jeszcze z nim jesteś?”, „Dlaczego tego nie zgłosiłaś?”, gdyż takie pytania mogą sprawić, że poczuje się winna, oceniana lub niezrozumiana. Warto pamiętać, że sytuacja, w której się znajduje, i tak jest już wystarczająco trudna, a odejście od sprawcy czy zgłoszenie przemocy to bardzo złożone i często niebezpieczne decyzje, które najlepiej podejmować z odpowiednim wsparciem – psychologicznym, prawnym lub instytucjonalnym. W takich sytuacjach nie wolno umniejszać jej doświadczeń. Unikaj komentarzy sugerujących, że „może przesadza” albo że „sama sprowokowała” przemoc. Zamiast tego, zwracaj uwagę na jej siłę, wzmacniaj poczucie sprawczości i daj jej przestrzeń, by sama mogła zdecydować, co chce powiedzieć dalej. Nie mów za nią, nie narzucaj rozwiązań – wspieraj i towarzysz.

Zachowaj również pełną poufność. Nie przekazuj nikomu tego, co powiedziała, bez jej wyraźnej zgody – nawet bliskim, znajomym czy współpracownikom. Bezpieczeństwo i zaufanie to priorytety.

Ważne jest, aby upewnić się, że osoba doświadczająca przemocy ma możliwość przebywania w bezpiecznym miejscu, z dala od agresywnego partnera. Warto poinformować ją o istnieniu specjalistycznych Centrów Przeciwdziałania Przemocy, które oferują kompleksowe wsparcie kobietom, a w razie potrzeby także ich dzieciom, na każdym etapie procesu uwolnienia się od przemocy. Centra te zapewniają pomoc psychologiczną, prawną i socjalną oraz towarzyszą osobie doświadczającej przemocy w podejmowaniu decyzji dotyczących dalszych kroków.

Udzielając drugiej osobie wsparcia, **zadbaj także o siebie!** Zaangażowanie w trudną sytuację może wpływać na emocje i kondycję psychiczną. Osoby pomagające innym również potrzebują odpowiednich zasobów i wsparcia, aby móc działać w sposób bezpieczny i zrównoważony.

7.2. Czy należy zgłaszać przemoc domową, jeśli się ją rozpozna?

Priorytetem zawsze powinno być bezpieczeństwo i zgoda osoby doświadczającej przemocy. Jeśli nie znajduje się ona w bezpośrednim zagrożeniu, warto najpierw z nią porozmawiać i zapytać, co chciałaby zrobić. Wiele osób obawia się odwetu, nasilenia przemocy lub utraty kontroli nad swoją sytuacją. Uszanuj ich decyzję, gdyż wymuszenie zgłoszenia może przynieść więcej szkody niż pożytku. Zamiast tego, okaż wsparcie, daj znać, że nie są same, że mogą na Ciebie liczyć, i że możesz pomóc im znaleźć odpowiednie zasoby lub stworzyć plan bezpieczeństwa.



W przypadku realnego i natychmiastowego zagrożenia wezwanie policji może być konieczne. Dotyczy to sytuacji, w których:

- sprawca grozi ofierze lub innym osobom utratą życia;
- jesteś świadkiem przemocy fizycznej w czasie rzeczywistym;
- dziecko znajduje się w niebezpieczeństwie;
- osoba doświadczająca przemocy jest nieprzytomna, ranna lub niezdolna do samodzielnego wezwania pomocy.

W niektórych krajach przemoc domowa jest przestępstwem, które należy zgłaszać obowiązkowo. Warto więc zapoznać się z lokalnymi przepisami lub skonsultować się z profesjonalistą, aby podjąć właściwą decyzję.

Zanim dokonasz zgłoszenia przemocy bez zgody osoby jej doświadczającej, rozważ potencjalne konsekwencje. Taka decyzja może zostać odebrana jako zdrada zaufania i doprowadzić do wycofania się z kontaktu – zarówno z osobą zgłaszającą, jak i z innymi osobami próbującymi pomóc. Jeśli ofiara nie jest gotowa na odejście, interwencja policji może dodatkowo narazić ją na eskalację przemocy. W niektórych przypadkach interwencja służb nie gwarantuje bezpieczeństwa, zwłaszcza tam, gdzie ochrona prawna jest niewystarczająca.

Jeśli bliska osoba nie jest gotowa zgłosić sprawy na policję, istnieją inne formy wsparcia. Zachęć ją do skontaktowania się z profesjonalistami, np. infolinią dla osób doświadczających przemocy, terapeutą lub organizacją wspierającą. Pomóż stworzyć plan bezpieczeństwa: ustalcie, gdzie może się schronić, z kim się skontaktować w nagłych sytuacjach i co zrobić, jeśli przemoc się nasili. Najważniejsze jest, aby zapewnić jej wsparcie emocjonalne i jasno komunikować: „Nie jesteś sama. Jestem z Tobą, niezależnie od tego, co zdecydujesz”.



Co-funded by
the European Union



Jeśli zagrożenie jest bezpośrednie, wtedy wezwanie pomocy to właściwy krok. Jeśli nie ma bezpośredniego zagrożenia, najważniejsze jest wspieranie osoby w podejmowaniu własnych decyzji. Najlepsze, co można zrobić, to wzmacniać jej sprawczość, oferować dostęp do zasobów i dawać do zrozumienia, że pomoc jest dostępna — wtedy, kiedy będzie gotowa z niej skorzystać.



8. Zrozumienie przemocy wobec kobiet: konteksty narodowe

Przemoc wobec kobiet to problem o zasięgu globalnym, jednak jej przejawy i konsekwencje różnią się w zależności od kraju i kultury. Historia, struktura społeczeństwa, obowiązujące przepisy oraz dominujące normy i postawy kształtują zarówno sposób doświadczania przemocy, jak i reakcje na nią. Zrozumienie tych uwarunkowań ma kluczowe znaczenie dla opracowywania skutecznych działań zapobiegawczych i wspierających.

W tej części przyglądamy się, jak różne państwa mierzą się z przemocą wobec kobiet, analizując wyniki badań i konkretne rozwiązania. Taka perspektywa pozwala lepiej zrozumieć skalę zjawiska i sposoby reagowania – zarówno te systemowe, jak i oddolne. Równocześnie podkreśla wspólną odpowiedzialność społeczności międzynarodowej za przeciwdziałanie przemocy na tle płciowym.

Dzięki analizie krajowych kontekstów możemy nie tylko lepiej uchwycić złożoność problemu, lecz także wskazać skuteczne praktyki oraz obszary wymagające dalszego działania. Różnorodne doświadczenia poszczególnych państw stanowią cenne źródło wiedzy, które może prowadzić do tworzenia bardziej sprawiedliwych i inkluzyjnych rozwiązań służących ochronie kobiet na całym świecie.

8.1. Włochy

We Włoszech przemoc wobec kobiet nadal rośnie, jednak równocześnie zauważa się wzrost liczby jej zgłoszeń. Ten drugi trend może być efektem rosnącej świadomości społecznej, wspieranej przez kampanie informacyjne prowadzone zarówno przez instytucje publiczne, jak i organizacje pozarządowe. Istotną rolę

odgrywają także zmiany legislacyjne – przepisy stały się bardziej szczegółowe i skuteczniejsze w zakresie przeciwdziałania przemocy na tle płciowym.

Włoskie ustawodawstwo w zakresie przestępstw motywowanych płcią opiera się na przepisach Kodeksu karnego oraz ustawie nr 69 z dnia 19 lipca 2019 r., znanej jako „Czerwony Kodeks” (*Codice Rosso*). Ustawa ta wprowadziła istotne zmiany w przepisach karnych i proceduralnych dotyczących przemocy domowej i na tle płciowym, zapewniając silniejszą ochronę ofiarom stalkingu, przemocy domowej i przemocy seksualnej.

Podstawę prawną włoskiego systemu przeciwdziałania przemocy na tle płciowym stanowi Konwencja Stambulska, podpisana przez Włochy 27 września 2012 r. Przy podpisywaniu dokumentu Włochy złożyły zastrzeżenie, że będą wdrażać postanowienia Konwencji zgodnie z własnymi zasadami konstytucyjnymi. Parlament włoski ratyfikował Konwencję ustawą nr 77 w 2013 roku.

8.1.1. Organizacje

We Włoszech wiele organizacji aktywnie angażuje się w walkę z przemocą na tle płciowym, a podmioty te oferują kluczowe formy wsparcia, od pomocy psychologicznej po doradztwo prawne, współpracując zarówno z instytucjami publicznymi, jak i organizacjami pozarządowymi.

Instytucje publiczne

- **Krajowa Sieć Antyprzemocowa** (*Rete Nazionale Antiviolenza*) – zarządzana przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, sieć ta obsługuje

infolinię **1522**, która przez całą dobę oferuje bezpłatne wsparcie psychologiczne i prawne osobom doświadczającym przemocy.

- **Rete Dafne Italia** – zapewnia publiczne i bezpłatne usługi dla ofiar przestępstw, w tym kobiet dotkniętych przemocą. Sieć współpracuje z samorządami lokalnymi oraz służbą zdrowia w celu świadczenia kompleksowej pomocy.

Organizacje pozarządowe

- **D.i.Re (*Donne in Rete contro la violenza*)** – ogólnokrajowa sieć zrzeszająca 87 organizacji, które prowadzą ponad 100 centrów antyprzemocowych i schronisk. D.i.Re wspiera migrantki i uchodźczynie we współpracy z UNHCR oraz prowadzi działania edukacyjne i rzecznicze w zakresie przeciwdziałania przemocy na tle płciowym.
- **Differenza Donna** – organizacja zarządzająca infolinią 1522, skupiająca się na zmianie kulturowych wzorców postrzegania kobiet oraz udzielaniu bezpośredniego wsparcia osobom doświadczającym przemocy, w tym pomocy prawnej i psychologicznej.
- **Associazione Nazionale Relive** – prowadzi programy wsparcia dla sprawców przemocy, ukierunkowane na prewencję i wzięcie odpowiedzialności za swoje czyny, zgodnie z artykułem 16 Konwencji Stambulskiej.

8.1.2. Ramy prawne

Włochy stworzyły kompleksowy system prawny przeciwdziałania przemocy na tle płciowym, koncentrując się na ochronie osób pokrzywdzonych, ściganiu sprawców oraz zapobieganiu dalszym aktom przemocy. W ciągu ostatniej dekady wprowadzono szereg kluczowych ustaw, które istotnie wzmocniły działania na rzecz zwalczania przemocy wobec kobiet. Nowe regulacje nie tylko zaostrzyły kary dla sprawców, ale także przyspieszyły i usprawniły postępowania prawne oraz wprowadziły szczególne środki ochrony dostosowane do potrzeb osób doświadczających przemocy.

- **Ustawa nr 77/2013: ratyfikacja Konwencji Stambulskiej**

Ustawa ta ratyfikowała Konwencję Stambulską, czyli przełomowy międzynarodowy dokument poświęcony zapobieganiu oraz zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Na jej mocy Włochy zobowiązały się do podejmowania konkretnych działań w zakresie ochrony osób pokrzywdzonych, ścigania sprawców oraz profilaktyki poprzez polityki publiczne, systemy wsparcia i kampanie społeczne.

- **Ustawa nr 69/2019: „Czerwony Kodeks” (*Codice Rosso*)**

Ustawa „Codice Rosso” wprowadziła istotne zmiany w Kodeksie karnym, mające na celu przyspieszenie postępowań w sprawach dotyczących przemocy na tle płciowym oraz wzmocnienie ochrony osób pokrzywdzonych. Wśród najważniejszych zapisów znajdują się:

- **Zemsta pornograficzna (art. 612-ter)** – udostępnianie zdjęć lub nagrań o charakterze seksualnym bez zgody osoby przedstawionej

stanowi przestępstwo, za które grozi kara od 1 do 6 lat pozbawienia wolności oraz grzywna w wysokości od 5 000 do 15 000 euro.

- **Trwałe okaleczenie twarzy (art. 583-quinquies)** – spowodowanie trwałych obrażeń twarzy, określane jako „trwałe oszpecenie”, podlega karze od 8 do 14 lat więzienia. Jeżeli w wyniku obrażeń ofiara poniesie śmierć, sprawcy grozi kara dożywotniego pozbawienia wolności.
- **Przymusowe małżeństwo (art. 558-bis)** – zmuszanie osoby do zawarcia małżeństwa, zarówno we Włoszech, jak i za granicą, podlega karze od 1 do 5 lat więzienia. W przypadku, gdy ofiarą jest osoba małoletnia, kary są zaostrzane. Przepis ten ma zastosowanie także wtedy, gdy przestępstwo miało miejsce poza granicami Włoch, o ile sprawca lub ofiara są obywatelami lub rezydentami Włoch.
- **Naruszenie zakazu zbliżania się lub nakazu opuszczenia domu (art. 387-bis)** – złamanie sądowego zakazu zbliżania się lub nakazu opuszczenia miejsca zamieszkania podlega karze od 6 miesięcy do 3 lat pozbawienia wolności.

Oprócz wprowadzenia nowych przestępstw, ustawa nr 69/2019 („Czerwony Kodeks”) zaostrzyła również kary za już istniejące przestępstwa związane z przemocą:

- **Przemoc domowa** – kara została podniesiona z 2–6 lat do 3–7 lat pozbawienia wolności.
- **Stalking (uporczywe nękanie)** – dolna granica kary została podniesiona z 6 miesięcy do 1 roku, a górna do 6 lat i 6 miesięcy (wcześniej 5 lat).

- **Przemoc seksualna** – zakres kary zwiększono z 5–10 lat do 6–12 lat więzienia.
- **Zbiorowa przemoc seksualna** – minimalna kara została podniesiona z 6 do 8 lat, przy maksymalnym wymiarze 14 lat pozbawienia wolności.

Ustawa wprowadza również obowiązek specjalistycznego szkolenia funkcjonariuszy służb porządkowych w zakresie postępowania w przypadkach przemocy na tle płciowym. Dodatkowo, skrócono czas reakcji organów ścigania na zgłoszenia ofiar i wprowadzono tzw. ostrzeżenie kwestora (*ammonimento del questore*) – środek pozwalający policji na natychmiastowe zastosowanie działań ochronnych wobec osób zagrożonych przemocą..

– **Ustawa nr 34/2021: tzw. Ustawa Cartabii**

Ustawa Cartabii, nazwana na cześć ówczesnej Minister Sprawiedliwości, została opracowana w celu skrócenia długości postępowań karnych, które we Włoszech często trwają zbyt długo. W odniesieniu do spraw dotyczących przemocy na tle płciowym ustawa kładzie szczególny nacisk na konieczność prowadzenia dochodzeń i procesów sądowych w sposób sprawny i terminowy, aby osoby pokrzywdzone nie musiały latami czekać na sprawiedliwość. Przepisy przewidują również środki mające na celu ochronę ofiar na każdym etapie postępowania karnego, zapewniając im wsparcie i poszanowanie ich praw.

– **Ustawa nr 168/2023: krajowe wytyczne**

Wytyczne te zostały wprowadzone w celu dalszego wzmocnienia systemowych działań Włoch w zakresie zapobiegania i reagowania na przemoc wobec kobiet. Ich główne założenia to:

- podnoszenie świadomości społecznej na temat różnych form przemocy, w tym przemocy domowej, oraz ich przyczyn;
- lepsze rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych w relacjach, które mogą prowadzić do eskalacji przemocy;
- edukacja społeczeństwa i profesjonalistów w zakresie dostępnych narzędzi prawnych chroniących osoby pokrzywdzone, szczególnie w oparciu o Konwencję Sтамburską;
- promowanie dobrych praktyk w zapobieganiu i reagowaniu na przemoc wobec kobiet.

8.1.3. Inicjatywy krajowe

We Włoszech wdrożono szereg krajowych inicjatyw mających na celu zapobieganie przemocy wobec kobiet oraz skuteczne reagowanie na jej występowanie:

- **„Krajowy Plan Strategiczny dotyczący przemocy mężczyzn wobec kobiet 2021–2023”** będący kontynuacją wcześniejszego planu na lata 2017–2020, opiera się na czterech filarach: prewencja, ochrona i wsparcie, ściganie i karanie, pomoc i promocja. Plan jest zgodny z Konwencją Sтамburską i zakłada konkretne priorytety w zakresie przeciwdziałania przemocy: zapobieganie, ochrona osób pokrzywdzonych, karanie sprawców, edukacja społeczeństwa i profesjonalistów, działania informacyjne i uświadamiające, programy dla sprawców przemocy,

wsparcie kobiet migrantek i tych doświadczających wielowymiarowej dyskryminacji, a także działania na rzecz autonomii zawodowej, ekonomicznej i mieszkaniowej kobiet oraz tworzenia przestrzeni dedykowanych wyłącznie kobietom.

- **Pilotażowy program „Edukacja o relacjach”** – opracowany w listopadzie 2023 r. przez Ministerstwa Edukacji, Kultury oraz Rodziny i Równych Szans. Program umożliwia szkołom średnim dobrowolne włączenie do programu nauczania 30 godzin rocznie na „grupy dyskusyjne”, w ramach których uczniowie rozmawiają o emocjach, relacjach i kwestiach społecznych. Spotkania moderowane są przez nauczycieli, a mogą w nich również uczestniczyć specjaliści (psychologowie, pedagodzy itp.) lub przedstawiciele organizacji branżowych. Szkoleniem nauczycieli zajmuje się Instytut INDIRE (Krajowy Instytut Dokumentacji, Innowacji i Badań Edukacyjnych), we współpracy z wykwalifikowanymi ekspertami.
- **Projekt „ViVa – Monitoring, ewaluacja i analiza działań na rzecz zapobiegania i zwalczania przemocy wobec kobiet”** – realizowany w ramach porozumienia pomiędzy IRPPS-CNR (Instytut Badań nad Ludnością i Polityką Społeczną – Krajowa Rada Badań Naukowych) a Departamentem ds. Równych Szans przy Prezydium Rady Ministrów. Projekt obejmuje dwa główne obszary działań:
 - wsparcie polityk publicznych w zakresie zapobiegania i przeciwdziałania przemocy wobec kobiet poprzez działania badawczo-wdrożeniowe wspierające realizację Krajowego Planu Strategicznego 2017–2020;

- Ewaluację przemocy wobec kobiet w wymiarze ilościowym i jakościowym. Obejmuje ocenę ex post realizacji Planu Nadzwyczajnego (2015–2017), a także analizy ex ante i bieżące dotyczące efektów i wdrażania planu z lat 2017–2020.

8.1.4. Porównanie trendów dotyczących przemocy

Aby lepiej zrozumieć zmieniającą się dynamikę przemocy wobec kobiet we Włoszech, warto przeanalizować, jak ewoluowały różne formy przemocy na tle płciowym w ostatnich latach. Okres od 2019 do 2023 roku przyniósł istotne zmiany, będące wynikiem m.in. reform prawnych, kampanii społecznych oraz czynników zewnętrznych, takich jak pandemia COVID-19. Zaobserwowane trendy pozwalają ocenić skuteczność niektórych działań, ale jednocześnie wskazują obszary, które nadal wymagają zdecydowanej interwencji.

– Przemoc domowa

Przemoc domowa pozostaje jedną z najbardziej rozpowszechnionych form przemocy wobec kobiet we Włoszech. W latach 2019–2022 liczba zgłoszonych przypadków wzrosła o 13%, z 20 850 w 2019 roku do 24 570 w roku 2022. Wzrost ten można tłumaczyć kilkoma czynnikami:

- Większa gotowość do zgłaszania przemocy – kampanie informacyjne oraz wzmocniona ochrona osób pokrzywdzonych, szczególnie po wprowadzeniu ustawy *Codice Rosso*, przyczyniły się do tego, że więcej kobiet zdecydowało się zgłosić doświadczaną przemoc.

Szybsze procedury przewidziane w ustawie usprawniły reakcję służb i wymiaru sprawiedliwości na zgłoszenia.

- Pandemia COVID-19 – podobnie jak w wielu innych krajach, we Włoszech okresy lockdownu, stres ekonomiczny i przymusowe zamknięcie rodzin w domach przyczyniły się do nasilenia przemocy domowej. Jednocześnie dostęp do usług wsparcia był w tym czasie znacznie ograniczony, co doprowadziło do spadku liczby zgłoszeń. Po zniesieniu restrykcji liczba ujawnianych przypadków zaczęła rosnąć.

Pomimo wzrostu zgłoszeń, eksperci podkreślają, że przemoc domowa we Włoszech nadal pozostaje niedoszacowana, zwłaszcza na obszarach wiejskich, gdzie piętno społeczne i ograniczony dostęp do usług pomocowych mogą zniechęcać osoby pokrzywdzone do szukania wsparcia.

– **Stalking (uporczywe nękanie)**

W ostatnich latach liczba zgłoszeń dotyczących stalkingu wykazuje stały wzrost, osiągając szczyt w 2021 roku, czyli w czasie pandemii, a następnie nieznacznie spadając w 2022 roku. W okresie od 2019 do 2022 roku liczba takich spraw wzrosła o 7%, z 16 085 w 2019 roku, przez 18 724 w 2021 roku, do 18 671 w 2022 roku. Na ten trend wpłynęło kilka czynników:

- W czasie pandemii ograniczenia społeczne doprowadziły do wzrostu przypadków nękania online, ponieważ sprawcy zaczęli wykorzystywać środki cyfrowe do kontroli i zastraszania. Powszechne korzystanie

z komunikacji elektronicznej oraz izolacja społeczna stworzyły więcej okazji do zachowań przemocowych w przestrzeni cyfrowej.

- Ustawa *Codice Rosso* zaostrzyła sankcje za stalking, podnosząc minimalną karę z 6 miesięcy do 1 roku, a maksymalną do 6 lat i 6 miesięcy. Zmiany te, w połączeniu z rosnącą świadomością społeczną, najprawdopodobniej przyczyniły się do zwiększenia liczby zgłoszeń, szczególnie w miastach, gdzie osoby pokrzywdzone mają lepszy dostęp do usług pomocowych.

Nieznaczny spadek liczby spraw w 2022 roku może sugerować, że wysoki poziom zgłoszeń odnotowany w czasie pandemii zaczyna się stabilizować. Stalking pozostaje jednak poważnym problemem, zwłaszcza wśród młodszych kobiet.

– **Przemoc seksualna**

W latach 2019–2022 liczba zgłoszeń dotyczących przemocy seksualnej, w tym gwałtu, znacząco wzrosła – z 4 884 w 2019 roku do 5 991 w 2022 roku, co stanowi wzrost o 35%. Choć we Włoszech odnotowano postęp w zakresie zaostrzania kar za przemoc seksualną i zwiększania świadomości społecznej na ten temat, zjawisko niedostatecznego zgłaszania nadal pozostaje poważnym problemem. Wiele osób, zwłaszcza z grup marginalizowanych, wciąż obawia się zgłaszania przemocy ze względu na stygmatyzację, lęk przed brakiem wiarygodności lub brak zaufania do systemu prawnego. Wzrost liczby zgłoszeń może być związany z kilkoma czynnikami:

- Reformy prawne, takie jak ustawa *Codice Rosso*, która podniosła minimalną karę za przemoc seksualną z 5 do 6 lat pozbawienia

wolności, mogły zachęcić więcej osób pokrzywdzonych do zgłaszania przestępstw. Nagłośnienie kryminalizacji nowych form przemocy, jak np. zemsta pornograficzna, również zwiększyło świadomość społeczną co do konsekwencji prawnych.

- Wzrost liczby migrantów i uchodźców, szczególnie kobiet pochodzących z rejonów objętych konfliktami zbrojnymi, również przyczynił się do skali zjawiska. Kobiety te są szczególnie narażone na przemoc seksualną i wykorzystywanie, a bariery językowe, brak stabilnego statusu prawnego czy obawy przed represjami utrudniają im zgłaszanie przestępstw.
- Pandemia COVID-19, podobnie jak w przypadku innych form przemocy, stworzyła warunki sprzyjające eskalacji przemocy seksualnej. Stres ekonomiczny i przymusowa izolacja w czasie lockdownów nasiliły przemoc ze strony partnerów, a ograniczony dostęp do pomocy utrudniał ofiarom ucieczkę z przemocowych relacji.

– Zabójstwa kobiet

W 2022 roku we Włoszech zamordowano 125 kobiet, a w 2023 roku liczba ta nieznacznie spadła do 120. W zdecydowanej większości przypadków sprawcami byli partnerzy lub byli partnerzy ofiar. Utrzymująca się na podobnym poziomie liczba takich przestępstw – mimo drobnych wahań – wskazuje, że choć świadomość społeczna rośnie, to systemowe problemy związane z przemocą domową i kontrolą w relacjach intymnych nadal pozostają nierozwiązane. Główne czynniki prowadzące do zabójstw kobiet to:

- Relacje intymne – większość tych zbrodni ma miejsce w kontekście związków partnerskich. Pomimo wzmocnionej ochrony prawnej, wiele kobiet nie jest w stanie uwolnić się od przemocy z powodu zależności ekonomicznej, presji społecznej lub strachu.
- Utrwalone normy społeczne i patriarchalne przekonania, szczególnie silne w niektórych regionach wiejskich, nadal wpływają na to, jak mężczyźni postrzegają władzę i kontrolę nad kobietami, co w skrajnych przypadkach prowadzi do przemocy i zabójstw.

– **Przemoc cyfrowa (cyberstalking, cyberprzemoc)**

Przemoc cyfrowa, zwłaszcza wśród młodszych osób, staje się we Włoszech coraz poważniejszym problemem. Już w 2021 roku Włochy znalazły się na drugim miejscu w Europie pod względem liczby przypadków cyberstalkingu – aż 11% respondentów zgłosiło doświadczenie nękania w przestrzeni cyfrowej. Na rosnącą skalę zjawiska wpływają:

- Rozwój mediów społecznościowych i platform cyfrowych dał sprawcom nowe możliwości nękania, zastraszania i śledzenia kobiet online. Przejście na zdalną pracę i komunikację w czasie pandemii dodatkowo przyspieszyło ten trend.
- Choć we Włoszech istnieją przepisy dotyczące cyberstalkingu, ich egzekwowanie jest trudne. Szybki rozwój technologii często wyprzedza możliwości systemu prawnego w zakresie regulowania i kontrolowania zachowań w sieci, co sprawia, że wiele osób pokrzywdzonych pozostaje bez realnej ochrony.

8.1.5. Wnioski końcowe

Włochy poczyniły znaczące postępy w przeciwdziałaniu przemocy wobec kobiet, wdrażając reformy prawne, podnosząc kary za przestępstwa oraz rozwijając systemy wsparcia. Ustawa Codice Rosso oraz Konwencja Stambulska stworzyły solidne ramy prawne, umożliwiające szybszą reakcję służb oraz lepszą ochronę osób pokrzywdzonych. Wprowadzenie przestępstw takich jak zemsta pornograficzna czy przymusowe małżeństwo, a także zaostrzenie kar za przemoc domową, stalking i przemoc seksualną świadczą o zaangażowaniu państwa w przeciwdziałanie złożonym formom przemocy na tle płciowym.

Jednak mimo postępu legislacyjnego wciąż istnieją problemy z egzekwowaniem prawa, zwłaszcza na terenach słabiej rozwiniętych, takich jak obszary wiejskie. Osoby doświadczające przemocy w tych regionach napotykają poważne bariery w dostępie do schronienia, pomocy prawnej czy wsparcia psychologicznego, nawet pomimo istnienia krajowej infolinii i sieci ośrodków antyprzemocowych.

Pandemia COVID-19 dodatkowo uwypukliła potrzebę tworzenia elastycznych i dostępnych systemów wsparcia. W czasie lockdownów nasiliła się zarówno przemoc domowa, jak i przemoc seksualna, pogłębiając istniejące już obciążenia społeczne i ekonomiczne kobiet. Choć kampanie informacyjne przyczyniły się do wzrostu liczby zgłoszeń, niedostateczne ujawnianie przemocy, zwłaszcza w kontekście relacji intymnych i przemocy cyfrowej,

Kolejnym istotnym wyzwaniem jest konieczność zmiany norm kulturowych i społecznych postaw, które utrwalają nierówności płci. Mimo że włoskie przepisy należą do najsilniejszych w Europie, tempo zmian społecznych jest wolniejsze,

a tradycyjne role płciowe i wartości patriarchalne wciąż wpływają na to, jak przemoc jest postrzegana i zgłaszana. Dotyczy to szczególnie społeczności wiejskich i konserwatywnych, gdzie stygmatyzacja skutecznie zniechęca ofiary do szukania pomocy.

Dane z lat 2019–2023 pokazują wyraźny postęp w zakresie zgłaszania przypadków przemocy i ścigania sprawców. Jednak utrzymująca się liczba zabójstw kobiet oraz szybki wzrost przemocy cyfrowej wskazują na konieczność dalszych działań. Fakt, że mimo zaostrzonych środków prawnych liczba zabójstw kobiet nie spada, podkreśla, jak głęboko zakorzenione są niektóre problemy kulturowe, które Włochy muszą nadal konsekwentnie adresować.

W najbliższej przyszłości, dla wzmocnienia dotychczasowych osiągnięć, Włochy powinny skoncentrować się na:

- Zapewnieniu lepszego dostępu do usług pomocowych na obszarach wiejskich;
- Dalszym szkoleniu służb w zakresie rozpoznawania i zapobiegania przemocy na tle płciowym;
- Wzmacnianiu ochrony w kontekście przemocy cyfrowej;
- Kontynuowaniu kampanii społecznych ukierunkowanych na zmianę postaw i zachęcanie do zgłaszania przypadków przemocy.

Podtrzymując wysiłki w tych obszarach, Włochy mogą dalej rozwijać skuteczny system reagowania na przemoc na tle płciowym, gwarantując wszystkim kobietom, niezależnie od ich sytuacji życiowej, dostęp do sprawiedliwości, ochrony i realnego wsparcia.

8.2. Polska

Przemoc wobec kobiet w Polsce stanowi poważny i złożony problem, którego pełne zrozumienie wymaga uwzględnienia kontekstu historycznego, kulturowego, społecznego oraz prawnego. Historia kraju, naznaczona wojnami i przemianami politycznymi, miała wpływ na kształtowanie się ról płciowych i społecznego podejścia do przemocy. Walka o niepodległość i tożsamość narodową przez wiele lat przestaniała kwestie społeczne, w tym temat przemocy wobec kobiet.

Silny wpływ na polskie społeczeństwo wywiera Kościół katolicki, którego konserwatywne wartości często wzmacniają patriarchalne struktury rodzinne. Może to utrudniać dostęp kobiet do pomocy w sytuacjach przemocy oraz sprzyjać nierównościom płciowym. Podejście Kościoła do rozwodów, antykoncepcji czy aborcji dodatkowo ogranicza możliwości wyjścia z relacji opartych na przemocy.

W Polsce obowiązują przepisy dotyczące przeciwdziałania przemocy domowej – m.in. Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z 2005 roku. Choć stanowią one istotny krok w kierunku ochrony ofiar, bywają krytykowane za niewystarczającą skuteczność lub brak kompleksowości. W 2015 roku Polska ratyfikowała Konwencję Stambulską, jednak w kolejnych latach pojawiały się głosy polityczne postulujące wycofanie się z tego dokumentu, argumentując, że jest on sprzeczny z „tradycyjnym modelem rodziny”.

Wsparcie dla osób doświadczających przemocy oferują zarówno instytucje publiczne, jak i organizacje pozarządowe, choć dostępność usług, zwłaszcza na terenach wiejskich, bywa ograniczona. Polska zajmuje jedno z najniższych miejsc w Europie pod względem równości płci. W Indeksie Równości Płci z 2020

roku kraj uplasował się na końcu rankingu państw członkowskich UE, co odzwierciedla różnice ekonomiczne, ograniczoną reprezentację kobiet w polityce i społeczne postawy sprzyjające dyskryminacji. Ekonomiczna zależność kobiet od partnerów znacząco utrudnia wyjście z relacji przemocowych. Bezrobocie, ubóstwo i brak dostępu do mieszkań socjalnych pogłębiają ten problem.

Pomimo trudności, w ostatnich latach rośnie świadomość społeczna i aktywizm w obszarze przemocy na tle płciowym. Ruchy takie jak Czarny Protest, sprzeciwiające się zaostrzeniu przepisów aborcyjnych, uwidoczniły szerszy kontekst walki o prawa kobiet. Poprzedni rząd, kierowany przez Prawo i Sprawiedliwość, przyjął konserwatywne stanowisko w wielu kwestiach społecznych, ograniczając prawa reprodukcyjne i bagatelizując problem przemocy domowej. Obecnie władzę objął nowy rząd, co budzi nadzieję na pozytywne zmiany, jednak jest zbyt wcześnie, by ocenić ich realny wpływ.

8.2.1. Organizacje

W Polsce różne podmioty angażują się w przeciwdziałanie przemocy na tle płciowym. Należą do nich instytucje rządowe, organizacje pozarządowe oraz inicjatywy oddolne – każda z tych grup odgrywa istotną rolę w niesieniu pomocy osobom pokrzywdzonym oraz w budowaniu świadomości społecznej.

Instytucje rządowe

- **Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej:**



Ministerstwo opracowuje programy wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej i odegrało kluczową rolę w tworzeniu przepisów dotyczących stalkingu i molestowania seksualnego.

– **Rzecznik Praw Obywatelskich:**

RPO udziela pomocy prawnej osobom doświadczającym przemocy na tle płciowym oraz działa na rzecz wzmocnienia przepisów i polityk chroniących prawa kobiet.

Organizacje pozarządowe

– **Centrum Praw Kobiet:**

Organizacja oferuje pomoc prawną, psychologiczną i społeczną kobietom doświadczającym przemocy oraz prowadzi kampanie społeczne i działania edukacyjne.

– **Fundacja La Strada:**

Skoncentrowana na przeciwdziałaniu handlowi ludźmi, La Strada wspiera ofiary, zwłaszcza kobiety, oraz prowadzi działania edukacyjne i rzecznicze.

– **Amnesty International Polska:**

Organizacja prowadzi kampanie przeciwko przemocy na tle płciowym oraz badania dokumentujące zjawiska takie jak przemoc domowa i naruszenia praw mniejszości seksualnych.

Grupy i inicjatywy lokalne

– **Fundacja Feminoteka:**

Feminoteka prowadzi infolinię dla osób doświadczających przemocy domowej oraz organizuje warsztaty promujące równość płci i zapobieganie przemocy.

– **Sieć Antyprzemocowa:**

Sieć lokalnych grup oferujących bezpośrednią pomoc osobom pokrzywdzonym oraz działających na rzecz wzmocnienia systemu ochrony i wsparcia.

8.2.2. Ramy prawne

Polska wdrożyła szereg mechanizmów prawnych mających na celu ochronę osób doświadczających przemocy domowej, jednak ich egzekwowanie oraz poziom finansowania pozostają często niespójne i niewystarczające. Choć istnieją schroniska, infolinie i usługi poradnictwa, są one niedofinansowane i mniej dostępne na obszarach wiejskich.

- **Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie** (uchwalona w 2005 roku) – przewiduje narzędzia takie jak nakazy zbliżania się i interwencje policyjne w celu ochrony osób pokrzywdzonych oraz możliwość usunięcia sprawcy z miejsca zamieszkania.
- **Kodeks karny** – zawiera przepisy penalizujące różne formy przemocy wobec kobiet, w tym przemoc fizyczną, przemoc seksualną oraz molestowanie.
- **Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej** – realizuje programy mające na celu rozszerzenie ochrony prawnej na osoby doświadczające stalkingu i molestowania seksualnego.

- **Rzecznik Praw Obywatelskich** – zapewnia wsparcie prawne osobom pokrzywdzonym oraz działa na rzecz wzmocnienia ochrony ich praw poprzez rzecznictwo i rekomendacje zmian w polityce publicznej.

W 2015 roku Polska ratyfikowała Konwencję Stambulską, co doprowadziło do zaostrzenia kar wobec sprawców przemocy oraz poprawy procedur wsparcia dla osób pokrzywdzonych. Jednakże opozycja polityczna, szczególnie ze strony środowisk konserwatywnych i prawicowych, podnosi argumenty, że konwencja jest sprzeczna z tradycyjnymi wartościami rodzinnymi. W efekcie wciąż toczą się debata i spory wokół możliwości wycofania Polski z traktatu – mimo szerokich protestów społecznych i działań organizacji działających na rzecz praw kobiet.

8.2.3. Inicjatywy krajowe

- **Krajowy plan działań na rzecz przeciwdziałania przemocy wobec kobiet**
Kompleksowy plan obejmujący działania zapobiegające przemocy wobec kobiet oraz odpowiedzi na jej występowanie. Koncentruje się na ulepszaniu przepisów prawnych, wzmacnianiu systemu wsparcia dla osób pokrzywdzonych oraz zwiększaniu świadomości społecznej.
- **Niebieska linia**
Ogólnopolska infolinia oferująca natychmiastową pomoc osobom doświadczającym przemocy domowej. Udziela wsparcia prawnego, psychologicznego oraz zapewnia możliwość interwencji kryzysowej.
- **Reakcja systemu ochrony zdrowia w sytuacjach nagłych**
W odpowiedzi na wzrost przemocy na tle płciowym, szczególnie wśród uchodźczyń z Ukrainy, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz krajowi

partnerzy uruchomili działania mające na celu wzmocnienie zdolności polskiego systemu ochrony zdrowia w zakresie wsparcia osób pokrzywdzonych w sytuacjach kryzysowych.

– **Wsparcie dla uchodźców i osób przemieszczonych**

Polska podjęła znaczne działania na rzecz wsparcia uchodźców z Ukrainy, głównie kobiet i dzieci, zapewniając im tymczasową ochronę oraz zaspokajając ich podstawowe potrzeby w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa.

– **Inicjatywa Spotlight – ONZ Kobiety i UE-ONZ**

Inicjatywa mająca na celu wyeliminowanie przemocy wobec kobiet i dziewcząt poprzez zintegrowane programy obejmujące reformy prawne, usługi wsparcia i strategie zapobiegawcze. W ramach inicjatywy zwiększono również finansowanie lokalnych organizacji kobiecych i ruchów oddolnych, aby zapewnić im odpowiednie zasoby do dalszej pracy.

8.2.4. Porównanie trendów dotyczących przemocy

Aby lepiej zrozumieć dynamikę przemocy wobec kobiet w Polsce, konieczne jest przeanalizowanie, jak różne jej formy zmieniały się w czasie. Poniższa sekcja przedstawia zarówno tabelę porównawczą, jak i szczegółową analizę trendów dotyczących zgłoszonych przypadków przemocy domowej, stalkingu, przemocy seksualnej, zabójstw kobiet oraz przemocy cyfrowej w latach 2018–2022.

– **Przemoc domowa**

Przemoc domowa pozostaje w Polsce poważnym problemem, a pandemia COVID-19 dodatkowo pogłębiła to zjawisko. W 2018 roku policja odnotowała

około 92 000 interwencji związanych z przemocą domową, a w 2019 liczba ta wzrosła do 94 000. Choć w 2020 roku odnotowano niewielki spadek, skala przemocy pozostała wysoka. W ponad 75% zgłoszonych przypadków osobami pokrzywdzonymi były kobiety. Wzrost przemocy domowej w okresie pandemii odzwierciedla globalne tendencje związane ze wzrostem napięć wynikających z lockdownów. Wprowadzono reformy prawne mające na celu lepszą ochronę osób pokrzywdzonych – w tym zakazy zbliżania się oraz surowsze kary dla sprawców. Ofiary wciąż napotykały trudności w dostępie do schronisk, szczególnie na obszarach wiejskich, gdzie dostępność usług pomocowych jest ograniczona. Pracownikom ochrony zdrowia często brakuje odpowiedniego przeszkolenia w zakresie rozpoznawania przemocy domowej, co prowadzi do jej niedostatecznego zgłaszania. Zarówno instytucje publiczne, jak i organizacje pozarządowe rozszerzyły dostępność usług wsparcia, takich jak infolinie i poradnictwo psychologiczne, jednak ich rozmieszczenie i dostępność nadal są nierówne. Kampanie społeczne przyczyniły się do zwiększenia liczby zgłoszeń oraz przełamywania stygmatyzacji osób doświadczających przemocy.

– **Stalking (uporczywe nękanie)**

Liczba przypadków stalkingu wzrosła w czasie pandemii COVID-19 – z 5 300 zgłoszeń w 2018 roku do ponad 6 000 podczas lockdownów. Do 2022 roku nastąpił niewielki spadek, a liczba spraw wyniosła około 5 800. Najwięcej przypadków zgłaszają kobiety, zwłaszcza w wieku 18–35 lat. Sprawy odnotowywane są zarówno w miastach, jak i na obszarach wiejskich, choć w

tych drugich istnieją większe trudności związane z ograniczonym dostępem do zasobów i wsparcia.

– **Przemoc seksualne**

W 2019 roku w Polsce odnotowano około 2 500 zgłoszonych przypadków gwałtu, a liczba ta wzrosła do 2 700 w 2021 roku. W czasie pandemii znacznie nasiliły się przypadki molestowania i przemocy seksualnej, co przełożyło się na większe zapotrzebowanie na usługi wsparcia. Najczęściej ofiarami przemocy seksualnej są młode kobiety w wieku 15–49 lat. Dodatkowo, napływ uchodźców z Ukrainy od 2022 roku zwiększył podatność na przemoc wśród przesiedlonych kobiet i dziewcząt. Niski poziom zgłaszania przemocy nadal stanowi poważne wyzwanie – wiele osób pokrzywdzonych nie decyduje się na zgłoszenie z obawy przed stygmatyzacją. Trwają jednak działania mające na celu poprawę tego stanu rzeczy, m.in. poprzez szkolenie personelu medycznego i rozwój usług pomocowych.

– **Zabójstwa kobiet**

Liczba zabójstw kobiet w Polsce wzrosła – w 2019 roku życie straciło około 400 kobiet, często w wyniku przemocy domowej. W zdecydowanej większości przypadków sprawcami są partnerzy lub członkowie rodziny ofiar. Większa liczba zgłoszeń pochodzi z obszarów miejskich, co wynika z lepszych mechanizmów rejestrowania przypadków. Natomiast na terenach wiejskich problemem pozostaje niedostateczne zgłaszanie, związane m.in. z presją społeczną oraz ograniczonym dostępem do odpowiednich usług i wsparcia.

– Przemoc cyfrowa

W Polsce odnotowano znaczący wzrost cyberprzemocy wśród nastolatków – do 2022 roku niemal połowa młodych osób deklarowała, że doświadczyła jej w jakiejś formie. Trend ten wiąże się przede wszystkim z większą aktywnością online w czasie pandemii. Najwięcej incydentów ma miejsce na platformach społecznościowych, takich jak YouTube, TikTok czy Snapchat. Do najczęstszych form przemocy cyfrowej należą: wyzwiska, rozpowszechnianie fałszywych informacji oraz otrzymywanie niechcianych treści o charakterze seksualnym. Osoby pokrzywdzone często doświadczają lęku, depresji i obniżonej samooceny. Działania podejmowane w odpowiedzi na cyberprzemoc obejmują blokowanie sprawców oraz zgłaszanie incydentów, jednak kluczowa pozostaje rola szkół i rodziców w zapobieganiu oraz reagowaniu na tego typu sytuacje.

Wpływ pandemii

Pandemia przyczyniła się do nasilenia przemocy domowej – lockdowny prowadziły do wzrostu napięć w gospodarstwach domowych oraz ograniczenia dostępu do usług wsparcia. Choć liczba zgłoszeń początkowo spadła, po złagodzeniu restrykcji odnotowano gwałtowny wzrost przypadków przemocy.

Pandemia uwidoczniła konieczność budowania silniejszych i elastycznych systemów wsparcia, które będą w stanie funkcjonować również w sytuacjach kryzysowych. Doświadczenia z tego okresu prawdopodobnie wpłyną na kształtowanie przyszłych polityk i praktyk dotyczących przeciwdziałania przemocy domowej.

8.2.5. Wnioski końcowe

Polska poczyniła znaczące postępy w przeciwdziałaniu przemocy wobec kobiet, w szczególności dzięki ulepszeniu systemów zgłaszania, reformom prawnym oraz rozbudowie usług wsparcia. Pandemia COVID-19 uwidoczniła pilną potrzebę zmian, potęgując istniejące problemy, a jednocześnie przyspieszając wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań w zakresie reagowania na przemoc na tle płciowym.

Jednym z kluczowych obszarów rozwoju jest sposób zgłaszania przypadków przemocy. Władze intensywnie pracowały nad zachęcaniem osób pokrzywdzonych do zgłaszania przemocy, tworząc bardziej dostępne mechanizmy oraz szkoląc funkcjonariuszy policji w zakresie wrażliwego i profesjonalnego podejścia do spraw przemocy domowej. Działania te, wspierane m.in. przez UN Women, przyczyniły się do bardziej empatycznego i skutecznego reagowania służb.

Równolegle wprowadzono zmiany legislacyjne, które wzmocniły ochronę osób zagrożonych przemocą. Rozszerzono definicję przemocy domowej o stalking i molestowanie seksualne, a także zaostrzono kary dla sprawców. Osoby pokrzywdzone uzyskały również lepszy dostęp do nakazów ochrony, co świadczy o szerszym zobowiązaniu państwa do zapewnienia bezpieczeństwa i dobrostanu ofiar. Reformy te stanowią istotny krok w kierunku pełniejszego uwzględnienia złożoności przemocy na tle płciowym i zapewnienia ofiarom należytej sprawiedliwości.

Usługi wsparcia również dostosowały się do zmieniających się potrzeb, zwłaszcza w czasie pandemii, gdy dostęp do tradycyjnych form pomocy był

utrudniony. Organizacje takie jak Centrum Praw Kobiet czy Fundacja La Strada odegrały kluczową rolę, oferując pomoc prawną, psychologiczną i społeczną. W czasie lockdownów wiele z tych usług przeniosło się do przestrzeni online, dzięki czemu wsparcie nadal było dostępne. Szybka adaptacja do formuł cyfrowych pokazała odporność i zaangażowanie organizacji pozarządowych w sytuacjach kryzysowych.

Pandemia, choć ujawniła słabości istniejących struktur, doprowadziła również do wzrostu świadomości społecznej i zintensyfikowanej reakcji na przemoc domową. Początkowo liczba zgłoszeń spadła, gdyż wiele osób znajdowało się w izolacji z osobą stosującą przemoc. Jednak po zniesieniu restrykcji i intensyfikacji kampanii społecznych liczba zgłoszeń znów wzrosła. Infolinie i narzędzia internetowe stały się kluczowe, umożliwiając osobom pokrzywdzonym bezpieczne i dyskretne szukanie pomocy.

Rosnące zaangażowanie społeczne i wzmożone zainteresowanie mediów tematem przemocy na tle płciowym przyczyniły się do zmiany społecznych postaw. Organizacje społeczeństwa obywatelskiego odegrały tu istotną rolę, współpracując z policją i instytucjami państwowymi, aby wprowadzać zmiany polityczne i budować większe zaufanie społeczne. Współpraca ta przyczyniła się nie tylko do lepszego reagowania na przemoc domową, ale również do rozpoczęcia szerszej debaty na temat równości płci.

W najbliższej przyszłości Polska dąży do utrzymania i rozwijania osiągniętego postępu. Kolejne działania będą skupiać się na uzupełnianiu istniejących luk, aby każda osoba pokrzywdzona – niezależnie od swojej sytuacji – miała dostęp do sprawiedliwości i kompleksowego wsparcia. Priorytetami pozostają: dalsze szkolenia służb, kolejne reformy prawne oraz stałe

wsparcie dla organizacji pozarządowych i inicjatyw społecznych. Utrzymując tempo i zakres działań, Polska dąży do stworzenia rzeczywistości, w której bezpieczeństwo i równość są gwarantowane każdemu.

8.3. Bułgaria

W Bułgarii brakuje oficjalnych statystyk dotyczących ofiar przemocy domowej i przemocy na tle płciowym. Dane są pozyskiwane w różny sposób, według różnych metod i kryteriów – z organizacji zajmujących się tym problemem, zgłoszeń na numer alarmowy 112, a także z rejestrów spraw wszczętych i zamkniętych. Wiele przypadków nadal pozostaje ukrytych, ponieważ osoby pokrzywdzone nie zgłaszają przemocy lub robią to sporadycznie. Z tego względu duża część danych wykorzystanych w niniejszym opracowaniu pochodzi z publikacji medialnych, wywiadów oraz wypowiedzi przedstawicieli instytucji rządowych i pozarządowych. Głównym celem jest nakreślenie charakterystyki zjawiska oraz przedstawienie podejmowanych rozwiązań.

Zjawisko przemocy domowej ma złożony i wielowymiarowy charakter, wpływając na wszystkie aspekty życia – ekonomiczny, psychologiczny, społeczny, relacyjny i prawny. Jego wyeliminowanie wymaga skoordynowanych działań na wszystkich poziomach życia społecznego.

Zgodnie z badaniem „Przemoc w Bułgarii”, co drugi obywatel Bułgarii uznaje przemoc domową za bardzo poważny problem – 54% respondentów ocenia jego wagę na 8 do 10 w skali dziesięciopunktowej. Opinia ta jest powszechna wśród różnych grup społeczno-demograficznych, w tym zarówno

wśród kobiet, jak i mężczyzn. Również przemoc na tle płciowym postrzegana jest jako poważny problem społeczny – 45% badanych przypisuje jej wysoką wagę w tej samej skali.

Dążenie do ochrony kobiet przed przemocą jest stosunkowo nowym zagadnieniem w skali globalnej. ONZ rozpoczęła kampanię poświęconą temu tematowi dopiero w 2000 roku, ogłaszając 25 listopada Międzynarodowym Dniem Eliminacji Przemocy wobec Kobiet.

Obecnie temat ten jest szczególnie wrażliwy społecznie – niestety często kosztem samych ofiar, których historie trafiają do mediów. Zgodnie z ogólnokrajowym badaniem „Przemoc w Bułgarii” z 2019 roku, trzy czwarte wszystkich przypadków przemocy, których ludzie doświadczyli w ciągu ostatniego roku, to właśnie przemoc domowa. Dla 56,6% badanych najpoważniejszym przypadkiem przemocy w ich życiu była sytuacja, która miała miejsce w domu.

Przez wiele lat temat przemocy był wypierany przez debatę wokół Konwencji Stambulskiej i obawy przed tzw. ideologią gender. W dużej mierze utrudniało to sformułowanie właściwego pytania, jakim powinno być: „Jak zatrzymać przemoc?”. Odpowiedź na to pytanie prowadzi do wielu zadań, wymagających zaangażowania całego społeczeństwa – takich jak stworzenie skutecznego systemu prewencji, podnoszenie świadomości, szybka i skoordynowana ochrona ofiar, działania skierowane do sprawców, wzmacnianie zaufania do instytucji oraz wspieranie zgłaszania przemocy – zarówno przez osoby pokrzywdzone, jak i ich bliskich.

Termin „przemoc domowa” jest w Bułgarii dobrze znany (w 2005 roku uchwalono Ustawę o ochronie przed przemocą domową), natomiast

określenie „przemoc na tle płciowym” wciąż jest mało rozpowszechnione, a jego znaczenie pozostaje niejasne dla opinii publicznej i często utożsamiane jest z przemocą wobec kobiet. Niektóre organizacje pozarządowe prowadzą kampanie informacyjne i edukacyjne, mające na celu przybliżenie znaczenia tego pojęcia oraz działania rzecznicze na rzecz ograniczenia skali zjawiska.

—

8.3.1. Organizacje

W Bułgarii działa wiele organizacji, zarówno rządowych, jak i pozarządowych, które podejmują aktywności na rzecz przeciwdziałania przemocy na tle płciowym oraz wspierania osób pokrzywdzonych. Ich działania obejmują pomoc prawną, interwencje kryzysowe oraz kampanie informacyjne i edukacyjne.

Instytucje rządowe

- **Ministerstwo Sprawiedliwości** – podejmuje kluczowe działania na rzecz nowelizacji bułgarskich przepisów dotyczących przemocy domowej, rozszerzając zakres ochrony oraz pracując nad wdrożeniem szybszych mechanizmów reagowania na potrzeby osób pokrzywdzonych.
- **Agencja Pomocy Społecznej** – działa we współpracy z samorządami lokalnymi, oferując schronienie, poradnictwo oraz inne formy wsparcia społecznego dla osób doświadczających przemocy domowej.

Organizacje pozarządowe



- **Fundacja P.U.L.S.** – zapewnia kluczowe formy wsparcia, w tym poradnictwo psychologiczne, pomoc interwencyjną oraz prowadzi kampanie edukacyjne zwiększające świadomość społeczną na temat przemocy domowej.
- **Fundacja Stowarzyszenie Animus** – jedna z wiodących organizacji pozarządowych w Bułgarii; oferuje pomoc psychologiczną, wsparcie prawne oraz prowadzi centrum kryzysowe dla kobiet i dzieci.
- **Bułgarski Fundusz Kobiet** – koncentruje się na działaniach rzeczniczych, badawczych oraz finansowym wspieraniu mniejszych organizacji zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy na tle płciowym w całym kraju.

8.3.2. Ramy prawne

Analiza bułgarskich ram prawnych w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej wymaga uwzględnienia dłuższego okresu czasu, w którym zaszły istotne zmiany w życiu społeczno-politycznym kraju.

Wprowadzenie terminu „przemoc domowa” nie jest jedynie technicznym doprecyzowaniem przepisów – odzwierciedla głębokie przemiany społeczne, dotyczące postaw, wartości, relacji międzyludzkich oraz zmian ekonomicznych i kulturowych. Zmiana ta prowadzi od przekonań takich jak:

- „to ich sprawa, nie należy się wtrącać”;
- „jeśli nie jest o ciebie zazdrosny, to znaczy, że nie kocha”;
- „kobieta powinna być cicha i posłuszna”;
- „sama tego chciała, jest winna”;
- „jeśli się tak zachował, to musiał mieć powód”;

- „to mężczyzna utrzymuje dom, więc zasługuje na szacunek”;
- „tacy są wszyscy mężczyźni”;

do refleksji i postaw w rodzaju:

- „to nie powinno się wydarzyć”;
- „nikt nie ma prawa cię tak traktować”;
- „masz prawo do ochrony”;
- „nie musisz tego znosić”;
- „miłość nie powinna ranić”;
- „nie jesteś słaba”.

Ten długi proces przemiany społecznej znalazł odzwierciedlenie w systemie prawnym. Jako państwo członkowskie Unii Europejskiej, Bułgaria dostosowuje swoje ustawodawstwo do europejskich standardów i norm.

Do 2005 roku termin „przemoc domowa” nie występował w bułgarskim ustawodawstwie, co nie oznacza, że zjawisko to nie istniało, ani że sprawcy nie byli ścigani. Przypadki były jednak kwalifikowane inaczej, jako uszkodzenie ciała, zabójstwo, groźby, gwałt itp.

Przełomowym momentem było uchwalenie w marcu 2005 roku Ustawy o ochronie przed przemocą domową. Jej celem jest zapewnienie szybkiej i skutecznej ochrony, a także pomoc i wsparcie dla osób, które doświadczyły przemocy lub znajdują się w grupie ryzyka, oraz działania prewencyjne i odstraszające wobec sprawców. Ustawa po raz pierwszy wprowadza definicję przemocy domowej oraz określa, kto i w jakich przypadkach może ubiegać się o ochronę przed sądem – a w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia – również przy udziale policji.

Przemoc na tle płciowym nie jest jeszcze przedmiotem osobnej regulacji ustawowej, poza zapisami Kodeksu karnego. Do 2023 roku ustawa o ochronie przed przemocą domową była wielokrotnie nowelizowana, m.in. poprzez rozszerzenie definicji przemocy, dodanie nowych grup osób uprawnionych do uzyskania ochrony, wydłużenie okresu obowiązywania środków ochronnych, itp.

Pozostałe akty prawne związane z ochroną osób pokrzywdzonych przemocą domową:

- **Rozporządzenie w sprawie stosowania ustawy o ochronie przed przemocą domową** – przyjęte w 2010 roku, reguluje:
 1. wdrażanie środków ochronnych przed przemocą domową;
 2. współpracę organów państwowych i podmiotów prawnych działających na rzecz ochrony osób pokrzywdzonych;
 3. finansowanie projektów organizacji non-profit na potrzeby opracowania i wdrażania programów i szkoleń..
- **Kodeks rodzinny** – reguluje relacje wynikające z małżeństwa, pokrewieństwa i przysposobienia, a także kwestie opieki i kurateli.
- **Ustawa o równości kobiet i mężczyzn** – przewiduje równe traktowanie obu płci oraz zakaz dyskryminacji i przemocy na tle płciowym.
- **Ustawa o pomocy i rekompensatach finansowych dla ofiar przestępstw** – określa warunki i tryb udzielania przez państwo pomocy i odszkodowań osobom pokrzywdzonym (obywatelom Bułgarii oraz obywatelom państw członkowskich UE), w tym ofiarom przemocy domowej.

- **Kodeks postępowania karnego** – zawiera regulacje dotyczące przesłuchiwania ofiar przemocy domowej.
- **Ustawa o usługach społecznych** – reguluje świadczenie, korzystanie, planowanie, finansowanie, jakość, kontrolę i monitorowanie usług społecznych w Republice Bułgarii, również tych skierowanych do ofiar przemocy domowej.
- **Regulamin organizacji i funkcjonowania Krajowej Rady ds. Przeciwdziałania i Ochrony przed Przemocą Domową.**
- **Strategia "Przeciwdziałanie przemocy oraz ochrona i wsparcie dla ofiar".**
- **Krajowy program przeciwdziałania handlowi ludźmi oraz ochrony ofiar na rok 2023.**

Pod wpływem presji społecznej (tzw. *Sprawa Debory*) oraz wyników badania przeprowadzonego przez Ministerstwo Sprawiedliwości, w 2023 roku rozpoczęto istotną reformę przepisów dotyczących ochrony przed przemocą domową i na tle płciowym. W związku ze złożonością spraw dotyczących przemocy między partnerami żyjącymi w nieformalnych związkach, ustawodawca wprowadził pojęcie „relacji intymnej”, co wywołało duże kontrowersje w środowisku prawniczym i opinii publicznej.

8.3.3. (Nie)akceptacja Konwencji Stambulskiej

Konwencja Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej, znana jako Konwencja Stambulska,

jest dokumentem uznawanym za złoty standard w zakresie działań instytucji na rzecz przeciwdziałania przemocy. Została otwarta do podpisu 11 maja 2011 roku w Stambule, a weszła w życie 1 sierpnia 2014 roku. Bułgaria, reprezentowana przez ówczesną minister sprawiedliwości Ekaterinę Zachariową, podpisała Konwencję 21 kwietnia 2016 roku.

W lipcu 2017 roku „Sojusz na rzecz ochrony przed przemocą na tle płciowym”, zrzeszający 11 organizacji z całego kraju, oraz Bułgarskie Centrum Studiów nad Płcią Społeczną wystosowały publiczny apel o niezwłoczną ratyfikację Konwencji.

28 listopada 2017 roku wiceminister sprawiedliwości Desislava Ahladowa zapowiedziała podczas debaty zorganizowanej przez Bułgarski Fundusz Kobiet, że Konwencja zostanie ratyfikowana do końca 2017 roku. W tym celu utworzono zespół złożony z przedstawicieli instytucji rządowych i organizacji pozarządowych, którego zadaniem było opracowanie strategii wdrażania zasad i wymagań Konwencji do bułgarskiego porządku prawnego.

W 2018 roku Trybunał Konstytucyjny Bułgarii uznał, że Konwencja zawiera koncepcje prawne związane z pojęciem „płci społeczno-kulturowej” (gender), które są niezgodne z podstawowymi zasadami konstytucji.

Jednak jak podkreśliła Komisja Europejska, „artykuł 216 ustęp 2 Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej stanowi, że umowy zawarte przez Unię są wiążące dla jej instytucji oraz państw członkowskich”.

Wokół Konwencji rozgorzały liczne protesty, zbieranie podpisów oraz publiczne debaty. Argumenty przeciwników dotyczyły głównie definicji pojęć „płeć społeczna” i „tożsamość płciowa”, które – według ich interpretacji – miałyby prowadzić do legalizacji tzw. „płci na życzenie”, małżeństw jedno płciowych

i rozbitcia tradycyjnego modelu rodziny. W krótkim czasie wszystkie partie opozycyjne sprzeciwiły się ratyfikacji Konwencji. 22 stycznia 2018 roku Święty Synod Bułgarskiego Kościoła Prawosławnego opublikował apel do obywateli, duchowieństwa i władz, wzywając Zgromadzenie Narodowe do jej odrzucenia.

W tym samym czasie ponad 140 organizacji pozarządowych wystosowało apel o ratyfikację, wskazując na powszechność przemocy wobec kobiet w kraju. Według danych Fundacji P.U.L.S., w 2016 roku 90% spośród 311 ich klientek doświadczyło przemocy na tle płciowym, podobnie jak ich dzieci. Ofiary najczęściej doświadczały przemocy domowej wobec kobiet i matek, często w obecności dzieci, a także przemocy seksualnej. W 2018 roku 107 profesorów uniwersyteckich podpisało list popierający ratyfikację Konwencji.

Bułgaria pozostaje jednym z sześciu krajów Unii Europejskiej, które odmówiły ratyfikacji Konwencji, co opóźniło jej przyjęcie na poziomie unijnym. W maju 2023 roku Parlament Europejski zatwierdził decyzję Rady UE o zakończeniu procesu ratyfikacji Konwencji, a rekomendacja została przyjęta przytłaczającą większością – ponad 450 głosów na około 600 głosujących eurodeputowanych.

Od 1 października 2023 roku Konwencja Stambulska obowiązuje na terenie całej Unii Europejskiej. W Bułgarii jednak ma ona zastosowanie tylko częściowe. Jako członek UE, Bułgaria jest zobowiązana do stosowania przepisów unijnych w obszarach objętych kompetencją UE. Oznacza to, że większość postanowień Konwencji będzie miała zastosowanie w Bułgarii, jednak nie w pełnym zakresie.

8.3.4. Inicjatywy krajowe

Bułgaria realizuje szereg ważnych inicjatyw krajowych ukierunkowanych na przeciwdziałanie przemocy na tle płciowym, wspieranych zarówno przez instytucje państwowe, jak i organizacje pozarządowe. Wśród nich znajdują się m.in.:

1. **Kampania „Nie jesteś sama”**, która nagłaśnia problem przemocy wobec kobiet, w której udział biorą osoby publiczne, zwiększając świadomość społeczną i promując wspólną odpowiedzialność za reagowanie na przemoc.
2. **Fundusz interwencyjny dla osób doświadczających przemocy domowej** – utworzony przez Bułgarski Fundusz Kobiet we współpracy z Fundacją BCause i Bułgarskim Forum Darczyńców w czasie pandemii COVID-19. Fundusz zapewnia pilne wsparcie osobom pokrzywdzonym oraz organizacjom udzielającym pomocy, takim jak centra kryzysowe czy usługi pomocy prawnej.
3. **Monitoring medialny Bułgarskiego Komitetu Helsińskiego**, który w odpowiedzi na wzrost liczby zabójstw kobiet, organizacja monitoruje doniesienia medialne dotyczące celowych zabójstw kobiet, tworząc transparentny rejestr przypadków.
4. **Badanie Instytutu Statystyki Narodowej dotyczące przemocy na tle płciowym** – inicjatywa wspierana przez Komisję Europejską, dostarczająca kluczowych danych na temat skali i charakteru przemocy wobec kobiet w Bułgarii.

5. **Szkolenia policji realizowane przez Fundację Animus** – specjalistyczne kursy dla funkcjonariuszy policji, mające na celu rozwinięcie kompetencji w zakresie pracy z osobami doświadczającymi przemocy domowej.
6. **Program ochrony starszych kobiet – Stowarzyszenie NAYA**, finansowany przez unijny program CERV, którego celem jest poprawa współpracy instytucjonalnej w zakresie przeciwdziałania przemocy wobec starszych kobiet.
7. **Projekt PATTERN – Centrum Amalipe**, to działania skierowane do społeczności romskiej, polegające na edukacji kobiet w zakresie ich praw oraz oferowaniu wsparcia i zasobów. Projekt obejmuje również film edukacyjny pt. *Turn the Page* („Zacznij od nowa”), wzmacniający przekaz kampanii.
8. **Film edukacyjny Stowarzyszenia NAYA – „Sevda – Przeznaczenie czy Tęsknota?”** (*Sevda – Fate or Longing*), wykorzystujący narrację filmową, by nagłośnić skutki przemocy na tle płciowym i przybliżyć doświadczenia osób ocalałych.
9. **Fundacja PULS Foundation** to organizacja, która koncentruje się na poprawie dostępności i jakości systemu wsparcia dla osób doświadczających przemocy domowej, zapewniając im szybką i adekwatną pomoc.

8.3.5. Porównanie trendów dotyczących przemocy

W ostatnich latach Bułgaria mierzy się z narastającym problemem przemocy domowej i przemocy na tle płciowym. Pandemia COVID-19 pogłębiła kryzys, pozostawiając wiele osób pokrzywdzonych w niebezpiecznych

warunkach, bez dostępu do odpowiedniego wsparcia. Choć tematy takie jak przemoc domowa, stalking czy cyberprzemoc zyskują na uwadze społecznej, głęboko zakorzenione społeczne tabu oraz ograniczone zasoby wciąż utrudniają zgłaszanie przypadków i uzyskiwanie pomocy.

Jednak rosnąca świadomość społeczna oraz postępy legislacyjne świadczą o tym, że społeczeństwo zaczyna mierzyć się z tymi wyzwaniami. Pomimo złożoności i zmieniającego się charakteru zagrożeń, podejmowane są kroki w kierunku budowania bezpieczniejszej przyszłości..

– **Przemoc domowa**

Przemoc domowa pozostaje głęboko zakorzenionym problemem w Bułgarii, dotyczącym znaczną część społeczeństwa i przybierającym różne formy – od przemocy emocjonalnej i fizycznej, po seksualną i ekonomiczną. Zgodnie z badaniem przeprowadzonym przez Narodowy Instytut Statystyczny (NSI) w 2021 roku, aż 28% kobiet w wieku 18–74 lat zadeklarowało, że doświadczyło przemocy domowej na którymś etapie życia. Najczęściej zgłaszanymi formami były przemoc emocjonalna i psychiczna. Wciąż istotnym problemem pozostaje również przemoc ekonomiczna, która ogranicza kobietom dostęp do środków finansowych i możliwości decyzyjnych, wpływając na ich niezależność i bezpieczeństwo. W pierwszej połowie 2022 roku odnotowano 736 przypadków przemocy domowej, w tym 188 kobiet, 6 mężczyzn, 542 dzieci i 10 osób z niepełnosprawnościami. Do 2023 roku liczba zgłoszonych przypadków znacznie wzrosła – zarejestrowano 4 590 spraw, z czego 2 828 zakończyło się wydaniem nakazów ochrony. Mimo że stosowanie środków ochronnych uległo poprawie, dostęp do schronisk

i pomocy pozostaje ograniczony – zwłaszcza na terenach wiejskich, gdzie osoby doświadczające przemocy napotykają istotne bariery logistyczne i finansowe w próbie opuszczenia przemocowego środowiska.

Badanie Trend Research Center z początku 2024 roku ujawniło złożone postawy społeczne wobec przemocy domowej. 82% badanych uznaje ją za poważny problem, jednak 48% uważa, że sprawy rodzinne powinny być rozwiązywane prywatnie. Dodatkowo:

- 20% respondentów postrzega zazdrość jako przejaw miłości;
- 15% uznaje za dopuszczalne sprawdzanie wiadomości partnera/partnerki;
- 13% nie uważa spoliczkowania za formę przemocy.

Co więcej, 55% badanych nie wierzy, że bułgarski system sprawiedliwości jest w stanie skutecznie reagować na przypadki przemocy domowej, co podkreśla potrzebę gruntownych reform i odbudowy zaufania publicznego. Jednocześnie jednak 67% respondentów popiera zaostrzenie przepisów i kar, co świadczy o rosnącym społecznym zapotrzebowaniu na większą odpowiedzialność sprawców i lepszą ochronę ofiar.

– **Stalking (uporczywe nękanie)**

Stalking, który od 2018 roku jest przestępstwem w bułgarskim prawie w kontekście przemocy domowej, coraz częściej postrzegany jest jako poważna forma przemocy, wymagająca skuteczniejszych mechanizmów ochrony. Zgodnie z obowiązującymi przepisami, za stalking oraz nękanie psychiczne można otrzymać karę do pięciu lat pozbawienia wolności.

Według ogólnoeuropejskiego badania, 18% bułgarskich kobiet doświadczyło stalkingu od 15. roku życia, a 5% z nich – w ciągu roku poprzedzającego badanie. Mimo wysokiej skali zjawiska, aż 74% ofiar nie zgłasza tych przypadków na policję, wskazując na liczne bariery oraz brak odpowiedniego wsparcia instytucjonalnego. Co więcej, 21% osób doświadczających stalkingu znosiło nękanie przez ponad dwa lata, co dodatkowo podkreśla potrzebę skuteczniejszych działań prewencyjnych, łatwiejszego dostępu do nakazów ochrony oraz sprawnego systemu interwencji kryzysowej.

– **Przemoc seksualna**

Przemoc seksualna dotyka szerokiego grona kobiet w Bułgarii, jednak w szczególności narażone są młode kobiety oraz osoby pozostające w związkach intymnych. Z danych Narodowego Instytutu Statystycznego (NSI) z 2021 roku wynika, że 11,9% kobiet w wieku 18–74 lat doświadczyło przemocy fizycznej lub seksualnej na jakimś etapie życia, a 20,5% kobiet padło ofiarą przemocy ze strony partnera. Szczególnie alarmujące są dane dotyczące młodych kobiet w wieku 18–29 lat – aż 36,3% z nich zgłosiło, że zostały zgwałcone przez obecnego lub byłego partnera.

Istotnym problemem pozostaje również molestowanie seksualne w miejscu pracy, którego doświadczyło 12,2% kobiet, oraz przemoc w dzieciństwie, najczęściej ze strony jednego z rodziców – wskazywana przez 28% respondentek.

Społeczne tabu i stygmatyzacja wciąż hamują zgłaszanie przemocy seksualnej, ponieważ wiele osób obawia się niezrozumienia, oskarżeń czy braku wsparcia. Aby przeciwdziałać temu zjawisku, coraz więcej



pracowników ochrony zdrowia przechodzi specjalistyczne szkolenia, które uczą, jak rozpoznawać oznaki przemocy, wspierać osoby pokrzywdzone i kierować je do odpowiednich miejsc oferujących pomoc. Celem tych działań jest zwiększenie liczby zgłoszeń i poprawa jakości wsparcia dostępnego dla ocalałych.

– **Zabójstwa kobiet**

Zabójstwa kobiet będące wynikiem przemocy domowej stanowią szczególnie drastyczną formę przemocy i pozostają poważnym problemem w Bułgarii. Sprawcami najczęściej okazują się partnerzy intymni lub członkowie rodziny. Oficjalne dane wskazują, że w 2021 roku odnotowano 33 przypadki zabójstw z premedytacją powiązanych z przemocą domową.

Zabójstwa te częściej zgłaszane są w obszarach miejskich, gdzie osoby pokrzywdzone mają łatwiejszy dostęp do usług wsparcia. Jednocześnie występuje wyraźna luka między miastami a obszarami wiejskimi, gdzie ograniczone zasoby i brak infrastruktury oznaczają, że wiele przypadków pozostaje nierozpoznanych lub niezgłoszonych.

Z monitoringu mediów prowadzonego przez Bułgarski Komitet Helsiński wynika, że w 2022 roku doszło do co najmniej 26 zabójstw kobiet, w 2023 roku – do 21, a do tej pory w 2024 roku – do 5. Jednak rzeczywista liczba ofiar może być znacznie wyższa, szczególnie w odizolowanych społecznościach, gdzie zgłaszanie takich przestępstw jest rzadsze.

– **Cyberprzemoc**

Cyberprzemoc staje się w Bułgarii coraz poważniejszym problemem, szczególnie wśród młodych osób, w związku z rosnącym dostępem



do internetu i powszechnym korzystaniem z mediów społecznościowych. Z badania przeprowadzonego w 2023 roku wynika, że jedno na siedmioro dzieci padło ofiarą przemocy online lub stalkingu w sieci. Jednocześnie aż 37% dzieci, które doświadczyły przemocy w internecie, przyznało, że nie potrafiło nikomu o tym powiedzieć, co podkreśla poczucie osamotnienia i izolacji towarzyszące cyberprzemocy.

Narodowe Centrum Bezpieczniejszego Internetu zarejestrowało w ciągu pierwszych dziewięciu miesięcy 2023 roku ponad 32 000 zgłoszeń dotyczących szkodliwych treści w sieci, co stanowi wzrost o 79% w porównaniu z rokiem poprzednim. Ponad 90% zgłoszeń dotyczyło wykorzystywania seksualnego dzieci, co unaocznia pilną potrzebę wdrożenia skutecznych działań prewencyjnych i interwencyjnych.

W odpowiedzi na rosnące zagrożenie, w Bułgarii funkcjonuje kilka infolinii i struktur wsparcia, m.in. Krajowa Linia Ochrony Dzieci oraz Departament ds. Cyberprzestępczości, które oferują pomoc dzieciom i ich rodzinom. Mimo istnienia tych zasobów, skala problemu wskazuje na konieczność intensyfikacji działań w obszarze edukacji cyfrowej, wzmocnienia przepisów dotyczących bezpieczeństwa w sieci oraz prowadzenia programów edukacyjnych, które pomogą młodzieży lepiej radzić sobie z zagrożeniami w środowisku cyfrowym.

Wpływ pandemii COVID-19

Pandemia COVID-19 przyniosła falę nowych wyzwań, a wprowadzone ograniczenia przemieszczania się i nakazy pozostania w domu doprowadziły do nasilenia przypadków przemocy domowej. Już na początku pandemii

organizacje pozarządowe odnotowały wzrost liczby zgłoszeń na infolinie o 30%, przy czym wiele telefonów pochodziło od dzieci będących świadkami lub ofiarami przemocy w domu.

Tylko w pierwszych miesiącach pandemii dziewięć kobiet straciło życie w wyniku przemocy domowej, a policja w samej Sofii obsłużyła ponad 3 500 przypadków przemocy w rodzinie i wydała 600 nakazów ochrony. Ograniczona możliwość przemieszczania się i fakt, że wiele osób zostało uwięzionych w domach z oprawcami, ujawniły istnienie „cichej pandemii” przemocy.

W odpowiedzi na kryzys organizacje takie jak Bułgarski Fundusz Kobiet i Fundacja BCause uruchomiły pilne inicjatywy, m.in. fundusz „Niewidoczna pierwsza linia”, wspierający organizacje pierwszego kontaktu oferujące pomoc prawną, psychologiczną i społeczną osobom doświadczającym przemocy. Do 2021 roku liczba przypadków przemocy domowej wzrosła o 10% w porównaniu z rokiem 2020, a jednocześnie odnotowano więcej przypadków łamania nakazów ochrony.

Pandemia obnażyła istniejące luki w systemie wsparcia w Bułgarii i uwypakowała potrzebę tworzenia elastycznych, odpornych rozwiązań, które będą w stanie zapewnić pomoc ofiarom również w sytuacjach kryzysowych na skalę krajową.

8.3.6. Wnioski końcowe

Bułgaria mierzy się z licznymi, złożonymi wyzwaniami w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej i przemocy na tle płciowym, które pogłębiają społeczne tabu, zaniżone wskaźniki zgłaszalności oraz ograniczony dostęp do zasobów. Mimo braku scentralizowanego systemu zbierania danych,

dostępne informacje pochodzące z instytucji publicznych, mediów i organizacji pozarządowych potwierdzają powagę zjawisk takich jak przemoc domowa, stalking, przemoc seksualna, zabójstwa kobiet czy cyberprzemoc.

Ramowy system prawny Bułgarii przeszedł znaczną ewolucję, a ustawa o ochronie przed przemocą domową z 2005 roku stanowiła punkt zwrotny. Niemniej jednak, brak jednoznaczności pojęciowej, zwłaszcza w odniesieniu do takich terminów jak „przemoc na tle płciowym”, oraz utrzymujące się społeczne uprzedzenia nadal ograniczają skuteczność przeciwdziałania przemocy.

Wysiłki podejmowane przez instytucje państwowe, takie jak Ministerstwo Sprawiedliwości i Agencja Pomocy Społecznej, oraz organizacje pozarządowe, m.in. Fundacja P.U.L.S. i Stowarzyszenie Animus, przynoszą wymierne efekty w zakresie wsparcia dla osób pokrzywdzonych, prowadzenia kampanii informacyjnych oraz działań rzeczniczych na rzecz reform. Inicjatywy takie jak specjalistyczne szkolenia dla policji czy fundusze kryzysowe utworzone w czasie pandemii COVID-19 podkreślają znaczenie elastycznych i responsywnych systemów wsparcia.

Jednocześnie, debaty wokół częściowej implementacji Konwencji Stambulskiej uwidaczniają zarówno istniejące przeszkody, jak i pilną potrzebę dostosowania przepisów krajowych do standardów unijnych w zakresie walki z przemocą wobec kobiet.

Choć rosnąca świadomość społeczna i zmiany legislacyjne wskazują na postępujące uznanie problemu przemocy, trwała zmiana wymaga dalszych, systemowych działań. Kluczowe będzie rozwijanie kompleksowych systemów prewencji, zwiększenie dostępności usług pomocowych, edukacja służąca

eliminacji szkodliwych stereotypów oraz odbudowa zaufania do instytucji publicznych.

Na drodze do rzeczywistej zmiany niezbędna jest współpraca wszystkich zaangażowanych stron – administracji państwowej, organizacji społecznych oraz obywateli. Tylko dzięki wspólnym wysiłkom możliwe będzie zbudowanie społeczeństwa bezpieczniejszego i bardziej sprawiedliwego dla wszystkich.

8.4. Cypr

Przemoc domowa oraz przemoc na tle płciowym to poważne i powszechne problemy społeczne, które dotyczą społeczności na całym świecie – niezależnie od uwarunkowań kulturowych, ekonomicznych czy geograficznych. Na Cyprze zjawiska te wciąż pozostają istotnym wyzwaniem społecznym, mającym wpływ na jednostki, rodziny i całe społeczeństwo. W ostatnich latach poczyniono wiele postępów – wprowadzono istotne zmiany legislacyjne i przeprowadzono kampanie informacyjne, jednak przemoc domowa i przemoc wobec kobiet nadal występują, co wymaga ciągłych i skoordynowanych działań, by skutecznie przeciwdziałać ich skutkom.

Cypr jako niewielkie państwo charakteryzuje się unikatową strukturą społeczno-polityczną, która wpływa na sposób postrzegania i analizy przemocy domowej i przemocy wobec kobiet. Po tureckiej inwazji w 1974 roku Republika Cypryjska została podzielona, co doprowadziło do znaczących zakłóceń politycznych i społecznych. Wydarzenia te miały długotrwały wpływ na dynamikę społeczną i postawy wobec przemocy na tle płciowym.

W ostatnich latach – zwłaszcza na terenach znajdujących się pod bezpośrednią jurysdykcją Republiki Cypryjskiej – podjęto szereg kroków w kierunku rozpoznania i przeciwdziałania przemocy domowej i przemocy wobec kobiet, m.in. poprzez zmiany legislacyjne, kampanie społeczne i rozwój systemu wsparcia dla osób pokrzywdzonych.

Przemoc domowa na Cyprze nie ogranicza się do jednej grupy społecznej – dotyczy ludzi w różnym wieku, o różnym statusie ekonomicznym i pochodzeniu narodowym. Złożone współzależności, takie jak tradycyjne role płciowe, zależność ekonomiczna i normy społeczne, często pogłębiają problem, utrudniając ofiarom uzyskanie pomocy. Osoby doświadczające przemocy napotykać liczne bariery, w tym stygmatyzację, strach przed odwetem oraz brak wiedzy o dostępnych formach wsparcia – zwłaszcza w obszarach wiejskich, gdzie dostęp do specjalistycznych usług jest ograniczony.

Przemoc wobec kobiet stanowi szczególnie poważny aspekt przemocy domowej na Cyprze, obejmując szerokie spektrum nadużyć: od przemocy fizycznej i seksualnej, po przemoc psychologiczną i ekonomiczną. Statystycznie – podobnie jak w innych krajach – kobiety są nieproporcjonalnie częstymi ofiarami przemocy ze strony partnerów. Społeczeństwo cypryjskie nadal opiera się na tradycyjnej strukturze patriarchalnej, a utrwalone normy kulturowe i społeczne przyzwolenie na przemoc na tle płciowym sprzyjają jej utrwalaniu. Choć legislacja uległa poprawie i lepiej chroni prawa kobiet, egzekwowanie prawa wciąż bywa niespójne, a ofiary napotykać trudności w systemie wymiaru sprawiedliwości.

Wysiłki Cypru w kierunku dostosowania się do standardów Unii Europejskiej w zakresie równości płci i przeciwdziałania przemocy wobec kobiet obejmują m.in. ratyfikację Konwencji Stambulskiej w 2017 roku,

która zobowiązała kraj do wdrożenia kompleksowych działań w obszarach prewencji, ochrony ofiar i ścigania sprawców.

Dodatkowo, ustanowienie Komitetu Doradczego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz przyjęcie Krajowego Planu Działań na rzecz Równości Płci na lata 2019–2023 świadczą o zaangażowaniu Cypru w rozwiązywanie tych problemów. Niemniej, realizacja tych polityk wymaga ciągłego monitoringu, odpowiedniego finansowania i trwałej woli politycznej.

Ministerstwo Sprawiedliwości i Porządku Publicznego, a także policja i służby społeczne, odgrywają kluczową rolę w systemie reagowania na przemoc wobec kobiet.

8.4.1. Organizacje

Wiele organizacji i instytucji na Cyprze aktywnie działa na rzecz przeciwdziałania przemocy wobec kobiet, oferując m.in. pomoc prawną, schronienie interwencyjne oraz działania edukacyjne skierowane do społeczeństwa.

Instytucje rządowe

- **Ministerstwo Sprawiedliwości i Porządku Publicznego** – odpowiada za kształtowanie polityk publicznych oraz nadzorowanie egzekwowania prawa w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej.
- **Ministerstwo Pracy i Ubezpieczeń Społecznych** – zapewnia usługi opieki społecznej, w tym prowadzenie schronisk oraz wsparcie psychologiczne dla osób doświadczających przemocy.
- **Ministerstwo Zdrowia** – koordynuje opiekę medyczną i psychologiczną dla ofiar przemocy, w tym działania interwencyjne.

- **Policja Cypryjska** – prowadzi postępowania w sprawach przemocy domowej oraz zapewnia ochronę osobom pokrzywdzonym,
- **Biuro Komisarza ds. Administracji i Ochrony Praw Człowieka (Rzecznik Praw Obywatelskich)** – zajmuje się skargami dotyczącymi naruszeń praw człowieka, w tym przemocą na tle płciowym.

Organizacje pozarządowe

- **Cypryjskie Lobby Kobiet (*Cyprus Women's Lobby*)** – sieć dziewięciu organizacji działających na rzecz równości płci i przeciwdziałania przemocy wobec kobiet.
- **Stowarzyszenie na rzecz Zapobiegania i Reagowania na Przemoc w Rodzinie (SPAVO)** – prowadzi schroniska, udziela wsparcia psychologicznego i prawnego osobom doświadczającym przemocy.
- **Cypryjskie Towarzystwo Planowania Rodziny (*Cyprus Family Planning Association*)** – oferuje usługi z zakresu zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, koncentrując się również na przeciwdziałaniu przemocy na tle płciowym.
- **Śródziemnomorski Instytut Studiów nad Płcią (*Mediterranean Institute of Gender Studies*)** – prowadzi badania naukowe i szkolenia dla profesjonalistów pracujących w obszarze przeciwdziałania przemocy wobec kobiet.

8.4.2. Ramy prawne

Cypr znacząco wzmocnił swoje ramy prawne w zakresie przeciwdziałania przemocy wobec kobiet, wprowadzając szereg ustaw mających na celu

zapobieganie przemocy, ściganie sprawców oraz ochronę ofiar. Kluczowe akty prawne to:

- **Ustawa o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet oraz przemocy domowej (2021)** – definiuje przemoc domową w szerokim zakresie, obejmującym przemoc fizyczną, seksualną, psychiczną i ekonomiczną, w pełni zgodnie z zapisami Konwencji Stambulskiej;
- **Nakazy ochrony i zakazy zbliżania** – na mocy **Ustawy o zapobieganiu przemocy w rodzinie i ochronie ofiar (2000)**, osoby doświadczające przemocy mogą ubiegać się o nakazy mające na celu ograniczenie kontaktu sprawcy z ofiarą;
- **Nowelizacje kodeksu karnego** – zaostrzają kary za przemoc domową oraz wprowadzają przestępstwa takie jak stalking, cyberprzemoc oraz nieuprawnione udostępnianie intymnych materiałów bez zgody.

8.4.3. Inicjatywy krajowe

Cypr wdrożył szereg ogólnokrajowych inicjatyw mających na celu zapobieganie przemocy wobec kobiet i skuteczne reagowanie na nią, zarówno poprzez działania legislacyjne, jak i społeczne:

- **Krajowy Plan Działań na rzecz Równości Płci (2019–2023)** – obejmuje działania w zakresie zapobiegania przemocy na tle płciowym, ochrony ofiar oraz rozwijania usług wsparcia.
- **Krajowy Plan Działań na rzecz wdrażania Rezolucji Rady Bezpieczeństwa ONZ nr 1325 w sprawie kobiet, pokoju i bezpieczeństwa (2021–2025)** – koncentruje się na uczestnictwie,

wzmocnieniu pozycji oraz ochronie kobiet w kontekście pokoju i bezpieczeństwa.

- **Kampania „Przerwij milczenie” (Break the Silence)** – ogólnokrajowa kampania informacyjna zachęcająca do zgłaszania przypadków przemocy domowej, prowadzona szeroko w mediach społecznościowych, telewizji i radiu.

8.4.4. Porównanie trendów dotyczących przemocy

Analiza zjawiska przemocy wobec kobiet na Cyprze w latach 2017–2023 ukazuje zarówno istotne postępy, jak i utrzymujące się wyzwania we wszystkich obszarach przemocy na tle płciowym. Na obserwowane zmiany wpłynęły reformy prawne, kampanie informacyjne oraz czynniki zewnętrzne, takie jak pandemia COVID-19. Wszystkie te elementy uwidaczniają obszary, które wymagają dalszej uwagi i działań naprawczych.

- **Przemoc domowa**

Przemoc domowa pozostaje jedną z najbardziej rozpowszechnionych form przemocy wobec kobiet na Cyprze. Zgodnie z badaniem przeprowadzonym w 2014 roku przez Agencję Praw Podstawowych Unii Europejskiej, 22% kobiet na Cyprze doświadczyło przemocy fizycznej i/lub seksualnej od 15. roku życia. W latach 2017–2023 liczba zgłoszonych przypadków wykazywała tendencję wzrostową, szczególnie w czasie pandemii – w okresie lockdownu w 2020 roku liczba połączeń na krajowe infolinie wzrosła o 30%. Do kluczowych czynników wpływających na ten trend należą

- kampanie informacyjne i wzmocnienie mechanizmów ochrony ofiar, które zwiększyły gotowość kobiet do zgłaszania przemocy;

wdrożenie szybkich procedur postępowania w przypadkach przemocy domowej również poprawiło czas reakcji służb porządkowych;

- pandemia COVID-19 pogłębiła problem, ponieważ napięcia związane z zamknięciem, presją ekonomiczną i ograniczonym dostępem do wsparcia przyczyniły się do wzrostu przemocy w gospodarstwach domowych. Mimo że liczba zgłoszeń wzrosła po zakończeniu lockdownu, eksperci podkreślają, że przemoc domowa jest nadal poważnie niedoszacowana, zwłaszcza na obszarach wiejskich, gdzie wciąż silne są społeczne tabu i brakuje odpowiednich usług wsparcia.

– **Stalking (uporczywe nękanie)**

Na Cyprze obserwuje się stały wzrost świadomości społecznej i liczby zgłoszeń dotyczących stalkingu. Liczba oficjalnie zgłoszonych przypadków wzrosła z około 120 w 2019 roku do około 150 w 2020 roku. Zdecydowana większość przypadków stalkingu dotyczy sprawców znanych ofierze – około 40% zgłoszeń dotyczy byłych partnerów intymnych. Ten wzrost odzwierciedla kilka istotnych zmian:

- Nowelizacja ustawy z 2020 roku wzmocniła przepisy prawne dotyczące stalkingu, umożliwiając łatwiejsze wydawanie zakazów zbliżania się oraz podwyższając kary. Te zmiany, w połączeniu z rosnącą świadomością społeczną, prawdopodobnie przyczyniły się do większej liczby zgłoszeń;

- Inicjatywy społeczne podkreślające, że stalking to poważne przestępstwo, zachęciły ofiary do zgłaszania takich sytuacji – zwłaszcza w miastach, gdzie dostęp do usług wsparcia jest łatwiejszy. Niemniej jednak stalking wciąż jest trudny do konsekwentnego raportowania, m.in. z powodu strachu, wstydu lub braku zaufania do instytucji.

– **Przemoc seksualna**

W ostatnich latach na Cyprze odnotowano znaczący wzrost liczby zgłoszeń dotyczących przemocy seksualnej, w tym gwałtów – liczba przypadków napaści seksualnych wzrosła ze 120 w 2020 roku do 145 w 2022 roku. Choć wzrost ten częściowo wynika z większej świadomości społecznej i reform legislacyjnych, nadal istnieją istotne wyzwania:

- Zmiany w przepisach, obejmujące podwyższenie kar i doprecyzowanie definicji przestępstw na tle seksualnym, przyczyniły się do wzrostu liczby zgłoszeń. Na Cyprze penalizowano także nowe formy przemocy, takie jak molestowanie seksualne i nieuprawnione udostępnianie intymnych materiałów, co zwiększyło zaufanie do systemu i świadomość praw ofiar;
- Pomimo postępu legislacyjnego, stygmatyzacja ofiar nadal pozostaje dużym problemem – szczególnie wśród grup marginalizowanych. Wiele osób wciąż obawia się zgłaszania takich przestępstw z powodu strachu przed oceną społeczną, braku zaufania do wymiaru sprawiedliwości lub lęku przed zemstą sprawcy.

Choć liczba zgłoszeń rośnie, wskaźnik postawienia zarzutów wynosi około 60%, a skazań – około 30%, co wskazuje na istotne braki w skuteczności systemu prawnego.

– **Zabójstwa kobiet**

Zabójstwa kobiet na Cyprze, choć liczbowo relatywnie stabilne, pozostają poważnym problemem społecznym. Średnio rocznie odnotowuje się od 5 do 6 przypadków, przy czym w około 70% przypadków sprawcami są obecni lub byli partnerzy ofiar. Do głównych czynników przyczyniających się do tego zjawiska należą:

- o Większość przypadków to skrajne przejawy przemocy domowej, wynikające z kontroli, zaborczości i zaburzonych relacji władzy, które mogą eskalować do tragicznego finału;
- o Patriarchalna struktura cypryjskiego społeczeństwa, szczególnie widoczna na obszarach wiejskich, wzmacnia tradycyjne role płciowe i zależności, co często utrudnia ofiarom opuszczenie przemocowego związku.

Zabójstwa kobiet występują zarówno w miastach, jak i na terenach wiejskich, przy czym najwięcej przypadków odnotowuje się w dużych ośrodkach, takich jak Nikozja czy Limassol. Ofiary to zazwyczaj kobiety w wieku od 25 do 45 lat, często znajdujące się w trudnej sytuacji ekonomicznej lub społecznej.

– **Cyberprzemoc**

Cyberprzemoc, szczególnie wśród młodszych osób, stała się na Cyprze problemem o szybko rosnącej skali. W latach 2019–2023 liczba zgłoszeń dotyczących przemocy w sieci – w tym cyberstalkingu, nękania online

oraz nieuprawnionego udostępniania intymnych materiałów – wzrastała rocznie o 10–15%. Główne czynniki napędzające ten wzrost to:

- Zwiększone korzystanie z mediów społecznościowych, zwłaszcza wśród młodych osób, które stają się przez to bardziej narażone na nękanie i wykorzystywanie online. Platformy cyfrowe stały się głównym środowiskiem występowania cyberprzemocy, szczególnie w okresie pandemii, gdy kontakty społeczne przeniosły się do świata wirtualnego;
- Nowe regulacje prawne penalizujące cyberstalking i nękanie online zachęciły więcej ofiar do zgłaszania takich incydentów, dając im poczucie większej ochrony i dostępności pomocy.

Ofiarami cyberprzemocy najczęściej są kobiety w wieku 18–35 lat, co pokazuje skalę zagrożenia wśród osób aktywnych w przestrzeni cyfrowej. W około 60% przypadków sprawcy są znani ofierze, co podkreśla konieczność rozwijania edukacji cyfrowej oraz wdrażania skutecznych mechanizmów ochronnych.

8.4.5. Wnioski końcowe

Cypr poczynił znaczące postępy w przeciwdziałaniu przemocy wobec kobiet, wdrażając reformy legislacyjne, kampanie informacyjne oraz rozbudowując systemy wsparcia dla ofiar. Ratyfikacja Konwencji Stambulskiej w 2017 roku była kluczowym krokiem w kierunku wzmocnienia ram prawnych, a kolejne ustawy wprowadziły istotne środki ochronne, takie jak nakazy zbliżeniowe oraz kary za nowe formy przemocy, w tym nękanie w sieci. Jednak pandemia COVID-19 uwidoczniła luki w istniejącym systemie wsparcia –

w czasie lockdownów odnotowano wzrost liczby połączeń na infolinię o 30% i nasilone trudności w uzyskaniu pomocy przez osoby doświadczające przemocy.

Pomimo osiągnięć, wyzwania nadal istnieją. Niejednolite egzekwowanie przepisów, szczególnie na obszarach wiejskich, utrudnia dostęp do schronisk, pomocy prawnej i wsparcia psychologicznego. Społeczna stygmatyzacja oraz tradycyjne role płciowe dodatkowo komplikują proces zgłaszania przemocy i korzystania z pomocy – zwłaszcza w bardziej konserwatywnych społecznościach. Choć większa świadomość społeczna przyczyniła się do wzrostu liczby zgłoszeń, niedostateczne raportowanie wciąż pozostaje problemem, zwłaszcza w przypadkach przemocy ze strony partnera oraz cyberprzemocy.

Aby utrzymać pozytywne zmiany i dalej wzmacniać system przeciwdziałania przemocy na tle płciowym, Cypr powinien skupić się na:

- Rozszerzeniu dostępności usług i sieci wsparcia na terenach wiejskich,
- Zwiększeniu liczby i jakości szkoleń funkcjonariuszy służb porządkowych w zakresie rozpoznawania i reagowania na przemoc na tle płciowym,
- Wzmocnieniu ochrony cyfrowej i zasobów przeciwdziałających cyberprzemocy,
- Kontynuacji kampanii społecznych mających na celu zmianę postaw i zachęcanie do zgłaszania przemocy.

Utrzymując tempo działań w tych obszarach, Cypr może skutecznie wzmacniać swój system reagowania na przemoc wobec kobiet, zapewniając wszystkim kobietom równy dostęp do sprawiedliwości, ochrony i wsparcia.

9. Porównanie sytuacji w krajach

Włochy, Polska, Bułgaria i Cypr mierzą się z podobnymi wyzwaniami wynikającymi z tradycyjnych ról płciowych i konserwatywnej struktury społecznej. Jednocześnie każdy z tych krajów posiada unikalny kontekst historyczny, który wpłynął na społeczne postrzeganie przemocy na tle płciowym.

Na przykład głęboko zakorzeniony wpływ Kościoła katolickiego w Polsce umacnia patriarchalne wartości, co może ograniczać kobietom dostęp do wsparcia. W Bułgarii złożona przeszłość społeczno-polityczna przyczyniła się do powstania silnej stygmatyzacji wokół zgłaszania przemocy domowej. W Cyprze nadal odczuwalne są skutki podziału kraju po inwazji z 1974 roku, co wpływa na podejście do kwestii społecznych, w tym przemocy wobec kobiet. Z kolei we Włoszech, pomimo utrzymujących się konserwatywnych postaw, zauważa się rosnącą świadomość społeczną i zmiany kulturowe w kierunku uznania powagi problemu przemocy na tle płciowym.

Włochy i Cypr ratyfikowały Konwencję Stambulską i włączyły jej założenia do swoich krajowych ram prawnych. W przypadku Włoch przykładem są ustawy takie jak "Czerwony Kodeks" (*Codice Rosso*) czy "ustawa Cartabii", które znacząco zaostrzyły sankcje karne wobec sprawców przestępstw takich jak prześladowanie, "revenge porn" czy przymusowe małżeństwo. Cypr również wdrożył kompleksową ustawę – Prawo o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej z 2021 roku, które dostosowuje się do standardów Konwencji i rozszerza ochronę prawną.

Z kolei w Bułgarii wdrażanie Konwencji napotkało na silny opór społeczny i polityczny, głównie z powodu kontrowersji wokół pojęcia "gender". Polska

również prowadzi debatę na temat wycofania się z Konwencji, argumentując, że jej zapisy są sprzeczne z tradycyjnymi wartościami rodziny. Mimo tych zastrzeżeń, oba kraje przyjęły ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej i wprowadziły mechanizmy ochronne, takie jak nakazy zbliżeniowe – jednak ich egzekwowanie pozostaje nierównomierne i często nieskuteczne.

9.1. Wsparcie i świadomość społeczna

Włochy i Cypr dysponują rozbudowaną siecią usług wsparcia dla osób doświadczających przemocy, obejmującą telefony alarmowe, schroniska oraz pomoc prawną. Przykładem skutecznego systemu we Włoszech jest Krajowa Sieć Antyprzemocowa (numer 1522), a na Cyprze — Stowarzyszenie na rzecz Zapobiegania i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie (SPAVO). W obu krajach aktywnie w działania pomocowe zaangażowane są organizacje pozarządowe, co znacząco zwiększa dostępność i różnorodność oferowanego wsparcia.

Polska i Bułgaria dysponują bardziej ograniczonymi systemami wsparcia, szczególnie na obszarach wiejskich, gdzie brak zasobów oraz społeczna stygmatyzacja stanowią dodatkową barierę dla osób chcących zgłosić przemoc. W Bułgarii problem pogłębia również brak scentralizowanego systemu statystycznego dotyczącego przemocy domowej, co sprawia, że wiele przypadków pozostaje nieudokumentowanych lub niezgłoszonych.

Pomimo tych trudności, świadomość społeczna we wszystkich czterech krajach stopniowo rośnie. Jest to efekt zarówno doniesień medialnych o przypadkach zabójstw kobiet, jak i kampanii społecznych oraz działań oddolnych. Przykładem są polskie "Czarne Protesty", bułgarska kampania „Nie

jesteś sama” oraz cypryjska inicjatywa „Przełam milczenie” – wszystkie te działania dążą do zmniejszenia stygmy i zachęcenia ofiar do szukania pomocy.

9.2. Rodzaje i tendencje przemocy na tle płciowym

We wszystkich czterech krajach odnotowuje się wysoki poziom przemocy domowej, przemocy seksualnej, prześladowania (stalkingu) oraz zabójstw kobiet, choć skala i widoczność poszczególnych form przemocy różnią się w zależności od kontekstu narodowego. Włochy i Cypr dysponują stosunkowo dobrze rozwiniętymi mechanizmami zbierania danych oraz jasnymi definicjami prawnymi tych przestępstw, co sprzyja większej liczbie zgłoszeń i skuteczniejszemu reagowaniu. We Włoszech obserwuje się wzrost liczby przypadków stalkingu i „revenge porn”, co jest wynikiem reform legislacyjnych oraz rosnącej świadomości społecznej. Z kolei Cypr, włączając cyberprzemoc do swojego systemu prawnego, wykazuje gotowość do reagowania na nowe formy zagrożeń.

Polska i Bułgaria zmagają się z poważnymi problemami związanymi z niedostatecznym zgłaszaniem przypadków przemocy, szczególnie w odniesieniu do przemocy seksualnej i prześladowania. W Polsce wskaźniki zabójstw kobiet utrzymują się na wysokim poziomie, natomiast w Bułgarii zabójstwa w związkach intymnych wskazują na pilną potrzebę wzmocnienia działań prewencyjnych i interwencyjnych. Oba kraje odnotowują również rosnącą liczbę przypadków cyberprzemocy, zwłaszcza wśród młodszych grup społecznych, co podkreśla potrzebę wprowadzenia lepszych zabezpieczeń cyfrowych oraz programów edukacyjnych mających na celu przeciwdziałanie przemocy w przestrzeni internetowej.

9.3. Wpływ pandemii COVID-19

Pandemia zaostrzyła problem przemocy domowej we wszystkich czterech krajach, prowadząc do wzrostu liczby połączeń na infolinie i zgłoszeń przypadków przemocy. Włochy i Cypr szybko dostosowały swoje systemy wsparcia, rozbudowując zasoby cyfrowe i wzmacniając usługi interwencyjne. Włochy skutecznie wdrożyły zdalne formy pomocy, umożliwiając ofiarom kontakt ze specjalistami bez wychodzenia z domu, natomiast Cypr odnotował 30-procentowy wzrost liczby połączeń na krajową infolinię w czasie lockdownu, co skłoniło władze do zwiększenia wsparcia dla ośrodków kryzysowych.

W Polsce i Bułgarii pandemia obnażyła istotne braki w dostępności i elastyczności systemów pomocy. W obu krajach na początku odnotowano spadek liczby zgłoszeń, co było efektem przymusowego przebywania ofiar z oprawcami, jednak po złagodzeniu obostrzeń liczba zgłoszeń gwałtownie wzrosła. Sytuacja ta uwidoczniła potrzebę tworzenia elastycznych, odpornych na kryzysy systemów wsparcia, które będą w stanie funkcjonować również w czasie przyszłych sytuacji nadzwyczajnych.

9.4. Postawy społeczne i instytucjonalne

W każdym z analizowanych krajów można zaobserwować różny stopień poparcia społecznego i instytucjonalnego dla równości płci oraz ochrony przed przemocą. Włochy i Cypr czerpią korzyści z rosnącej świadomości społecznej na temat przemocy na tle płciowym oraz jej konsekwencji – zarówno na poziomie instytucji, jak i w debacie publicznej coraz częściej mówi się o konieczności wspierania ofiar i przeciwdziałania przemocy.

Z kolei Bułgaria i Polska mierzą się z bardziej konserwatywnymi postawami społecznymi oraz niskim poziomem zaufania do instytucji publicznych. W Bułgarii badanie przeprowadzone w 2024 roku wykazało, że ponad połowa respondentów nie wierzy, iż system sprawiedliwości jest w stanie skutecznie reagować na przypadki przemocy domowej. Podobny sceptycyzm panuje w Polsce, gdzie społeczne normy wciąż często promują rozwiązywanie problemów rodzinnych w zaciszu domowym, co utrudnia otwarte mówienie o przemocy i ogranicza gotowość do jej zgłaszania.

9.5. Wnioski końcowe

Włochy, Polska, Bułgaria i Cypr odnotowały istotne postępy w zakresie przeciwdziałania przemocy wobec kobiet, jednak każde z państw mierzy się z unikalnymi wyzwaniami, wynikającymi z uwarunkowań kulturowych, ograniczeń zasobów oraz barier legislacyjnych. Włochy i Cypr prezentują silne dostosowanie do standardów UE, dysponując rozbudowanymi ramami prawnymi i szerokim zakresem usług wsparcia. Polska i Bułgaria, mimo istotnych działań, nadal wykazują rezerwę wobec Konwencji Stambulskiej oraz napotykają strukturalne bariery, które ograniczają skuteczność systemów pomocy dla osób pokrzywdzonych.

Aby skuteczniej przeciwdziałać przemocy na tle płciowym i dążyć do bardziej spójnej odpowiedzi systemowej w tych krajach, warto rozważyć następujące rekomendacje:

- Bułgaria i Polska powinny w szczególności zwiększyć nakłady na wsparcie w regionach wiejskich, tak aby schroniska, poradnictwo i pomoc prawna

były dostępne dla każdej osoby pokrzywdzonej, niezależnie od miejsca zamieszkania.

- Kontynuacja kampanii społecznych oraz programów edukacyjnych w szkołach jest kluczowa dla przełamywania szkodliwych stereotypów i norm społecznych – zwłaszcza w Polsce i Bułgarii, gdzie wartości konserwatywne często zniechęcają osoby pokrzywdzone do szukania pomocy.
- W obliczu rosnącego zjawiska cyberprzemocy, szczególnie we Włoszech i na Cyprze, wszystkie państwa powinny inwestować w programy edukacji cyfrowej oraz tworzenie silniejszych regulacji prawnych dotyczących przemocy online, chroniących osoby narażone.
- Pandemia COVID-19 uwypukliła potrzebę budowy elastycznych systemów wsparcia – zapewnienie dostępu do usług online i zdalnego wsparcia prawnego może pomóc krajom skuteczniej reagować na przyszłe kryzysy i ograniczyć przerwy w pomocy dla ofiar przemocy.
- Wszystkie cztery państwa mogłyby skorzystać z wzmocnionych szkoleń dla funkcjonariuszy policji, obejmujących pogłębione zrozumienie przemocy na tle płciowym, rozwijanie empatycznego podejścia do osób pokrzywdzonych oraz zapewnienie spójnego i skutecznego stosowania przepisów prawa.

10. Zakończenie

Niniejszy przewodnik przedstawił rozległe skutki przemocy wobec kobiet – od szkód emocjonalnych i psychologicznych, po konsekwencje fizyczne i społeczne. Podkreśliliśmy znaczenie rozpoznawania wczesnych sygnałów ostrzegawczych, zrozumienia dynamiki toksycznych relacji oraz kluczowej roli edukacji w zapobieganiu przemocy.

Przeanalizowane zostało również, w jaki sposób uwarunkowania kulturowe i narodowe wpływają na skalę i reakcje wobec przemocy na tle płciowym, ukazując znaczenie solidnych ram prawnych, dostępnych systemów wsparcia i skutecznego egzekwowania przepisów. Przez cały dokument wyraźnie wybrzmiewa potrzeba świadomości społecznej oraz współpracy między jednostkami, społecznościami i instytucjami publicznymi jako kluczowych elementów rzeczywistej zmiany.

Ostatecznie przewodnik podkreśla, że walka z przemocą wobec kobiet wymaga zarówno systemowych reform, jak i osobistej odpowiedzialności. Poprzez zwiększanie świadomości, przełamywanie szkodliwych stereotypów i zapewnienie kompleksowego wsparcia ofiarom, możemy dążyć do społeczeństwa, w którym przemoc nie jest tolerowana, a każda osoba ma prawo żyć wolna od strachu.

Najważniejsze wnioski

10.1. Świadomość to pierwszy krok

Rozpoznawanie oznak toksycznych relacji i przemocy na tle płciowym jest kluczowe. Edukacja i podnoszenie świadomości pozwalają dostrzec wczesne sygnały ostrzegawcze i zapobiegać eskalacji przemocy.

Spółeczności i instytucje powinny stale promować wiedzę w tym zakresie, aby coraz więcej osób rozumiało złożoność tego zjawiska.

10.2. Systemy wsparcia ratują życie

Silna sieć wsparcia, w postaci bliskich, specjalistów czy instytucji, może uratować życie osób doświadczających przemocy. Należy zadbać o dostępność usług, takich jak infolinie, schroniska i poradnictwo psychologiczne, szczególnie na obszarach wiejskich i słabiej rozwiniętych. Równie ważne są nieformalne sieci wsparcia, takie jak przyjaciele czy współpracownicy.

10.3. Ochrona prawna musi być skuteczna i egzekwowana

Choć reformy prawne stanowią istotny postęp, nadal istnieją luki w egzekwowaniu przepisów i finansowaniu usług. Same surowsze przepisy nie wystarczą – konieczne jest ciągłe szkolenie funkcjonariuszy, pracowników służby zdrowia i wymiaru sprawiedliwości, by właściwie reagowali na przemoc domową. Istotne są także dalsze zmiany legislacyjne, jak uznanie stalkingu i nękania za formy przemocy.

10.4. Przełamywanie barier kulturowych

Stereotypy płciowe i normy kulturowe często utrwalają przemoc i zmuszają ofiary do milczenia. Aby skutecznie przeciwdziałać przemocy, trzeba kwestionować szkodliwe wzorce społeczne. Edukacja równościowa od najmłodszych lat i kampanie medialne są narzędziami niezbędnymi do zmiany postaw społecznych.

10.5. Proces leczenia i odbudowy wymaga czasu i wsparcia

Zakończenie toksycznej relacji to dopiero początek. Skutki emocjonalne i psychiczne przemocy mogą utrzymywać się długo po jej zakończeniu.

Dlatego wsparcie psychologiczne i zdrowia psychicznego jest kluczowe w procesie powrotu do równowagi i budowania zdrowszych relacji.

10.6. Rola społeczności i instytucji publicznych

Władze, organizacje społeczne i lokalne społeczności powinny współdziałać na rzecz budowania przestrzeni wolnej od przemocy. Polityki publiczne, lokalne programy i oddolne inicjatywy są niezbędne do likwidowania przyczyn przemocy oraz zapewniania wsparcia osobom pokrzywdzonym. Kluczowe jest także zagwarantowanie odpowiedniego finansowania dla usług takich jak schroniska, pomoc prawna i kampanie edukacyjne.

10.7. Edukacja to fundament długofalowej zmiany

Zapobieganie przemocy zaczyna się od edukacji. Szkoły, miejsca pracy i społeczności powinny promować wiedzę na temat zdrowych relacji, wzajemnego szacunku i skutków przemocy. Tylko dzięki edukowaniu kolejnych pokoleń możemy przerwać cykl przemocy i wprowadzić trwałą zmianę społeczną.

10.8. Każdy ma swoją rolę do odegrania

Przeciwdziałanie przemocy wobec kobiet to nie tylko zadanie władz czy organizacji – każdy z nas może mieć wpływ: przez reagowanie, wspieranie, edukowanie i zabieranie głosu przeciwko przemocy. Działanie zbiorowe może prowadzić do rzeczywistej zmiany społecznej.

10.9. Ucieczka od przemocy jest możliwa

Bez względu na to, jak beznadziejna może wydawać się sytuacja, zawsze istnieje nadzieja. Dzięki odpowiednim zasobom i systemom wsparcia, możliwe jest wyjście z toksycznej lub przemocowej relacji.



Osoby doświadczające przemocy powinny wiedzieć, że nie są same, a pomoc jest dostępna, zarówno przez instytucje formalne, jak i sieci wsparcia osobistego.

10.10. Droga do równości i bezpieczeństwa jest procesem ciągłym

Zakończenie przemocy wobec kobiet wymaga ciągłego zaangażowania i działań na wszystkich poziomach. Choć osiągnięto już pewien postęp, wiele pracy nadal przed nami. Utrzymywanie tematu równości płci i braku przemocy w centrum naszych wspólnych wysiłków pozwoli zbudować przyszłość, w której każdy człowiek będzie mógł żyć bezpiecznie i bez strachu.

