

## „Nie” znaczy „nie” – kobiety z niepełnosprawnością przeciwko przemocy



Agata Teutsch  
członkini Zarządu (prezeska) Fundacji *Autonomia*,  
aktywistka, certyfikowana trenerka empowermentowa,  
trenerka WenDo i antydyskryminacyjna, superwizorka oraz ekspertka.

# 14

Mam na imię Agata. Jestem w tym momencie kobietą bez niepełnosprawności. Ale – choćby w związku z procesem starzenia się – na pewno moja sprawność może zostać czasowo lub trwale ograniczona. To co robię, robię z solidarności, ale także dla mojej i innych lepszej przyszłości.

Byłoby wspaniale, gdyby ten artykuł został napisany przez kobiety z niepełnosprawnościami. Niestety po prostu zasoby tych kobiet są ograniczone, a odpowiedzialność za przeciwdziałanie przemocy spoczywa na nas wszystkich. Mam nadzieję, że dołożyłam wystarczających starań by uwzględnić perspektywę i głos także kobiet z niepełnosprawnościami.

Od 15 lat jestem trenerką WenDo – metody budowania pewności siebie, asertywności i samoobrony dla kobiet i dziewcząt oraz trenerką równościową i antydyskryminacyjną.

Założyłam fundację *Autonomia*, która działa od 2007 roku, by każda dziewczynka, nastolatka i kobieta była bezpieczna i odważna, mogła decydować o sobie, mogła

się rozwijać i razem z innymi wpływać na kształt świata. Wzmacniamy siłę, odwagę, samodzielność myślenia i solidarność kobiet i dziewczynek oraz chłopców i mężczyzn – by miały i mieli moc oraz narzędzia do przeciwstawiania się manipulacjom, przemocy i dyskryminacji ze względu na płeć lub tożsamość płciową, orientację seksualną, stopień sprawności, pochodzenie i in.

*Autonomia* we wszystkich działaniach dba o dostępność i uwzględnianie perspektywy interseksyjnej (to znaczy takiej, która bierze pod uwagę, że każda i każdy z nas posiada jednocześnie wiele cech takich jak płeć, orientacja, pochodzenie, stopień sprawności – i że one wszystkie mają równocześnie wpływ na naszą sytuację). Siedziba *Autonomii* jest dostosowana architektonicznie,



Autonomia organizuje warsztaty samoobrony i empowermentu dla kobiet i dziewcząt, z archiwum Fundacji Autonomia

pracujemy nad dostępnością strony www, coraz częściej organizujemy szkolenia, spotkania i festiwal filmowy z tłumaczeniem z/na Polski Język Migowy, itd.

Ostatnią naszą inicjatywą jest międzynarodowy projekt pt. „Nie znaczy nie – przeciwdziałanie przemocy wobec kobiet z niepełnosprawnościami”, w którym z jednej strony wzmacniamy kobiety z niepełnosprawnościami ruchu, słuchu, wzroku i intelektualną w sposobach przeciwstawiania się przemocy i dyskryminacji, z drugiej wspieramy organizacje i instytucje, by lepiej uwzględniały doświadczenia, perspektywę i interesy kobiet z niepełnosprawnościami. Używamy strategii nazywanej „empowerment” – prowadzimy warsztaty z asertywności i samoobrony, przygotowujemy broszurę na temat przeciwstawiania się przemocy, a także organizujemy spotkania, webinaria, konferencje. Rozwijamy także swoje umiejętności – naszą trenerką jest Lydia Zijdel – 69 letnia posiadaczka czarnego pasa w Karate i Aikido, trenerka empowermentowa, od kilkudziesięciu lat poruszająca się na wózku. Projekt ma silne grono Ambasaderek – kobiet z różnymi rodzajami niepełnosprawności i wsparcie medialne.

### **Obalamy mity na temat przemocy**

Wokół przemocy istnieje mnóstwo mitów: że nie istnieje, że kobiety są same sobie winne, że prowokują, że są słabe, że gdyby nie alkohol, to mężczyzna nie dopuściłby się przemocy, że w domu kobiety są bezpieczne itd.

Z przeprowadzonych w 2017 roku badań Biura Rzecznika Praw Obywatelskich wynika, że molestowania seksualnego doświadczyło – 44 proc. studiujących kobiet (!!!) i 12 proc. studiujących mężczyzn. Na uczelniach dochodzi do takich sytuacji jak m.in.: aluzje o podtekście seksualnym ze strony prowadzących zajęcia i studentów skierowane do studentek, niechciane dotykanie studentek przez prowadzących i kolegów, podczas zajęć

padają seksistowskie komentarze o tym, że kobiety nie powinny studiować, lecz zajmować się pracą w domu, bo „są mniej zdolne od mężczyzn”, zdarzają się nawet sytuacje uzależniania zaliczenia od przyścia przez studentki na egzamin w skąnym stroju, bądź od określonego zachowania.

Kiedy o molestowanie pytamy kobiety w średnim wieku, to okazuje się, że jest ono doświadczeniem 87,6% dorosłych kobiet. Co czwarta kobieta doświadczyła przemocy w rodzinie, co czwarta przeżyła gwałt. Około 90% ofiar przemocy w rodzinie to kobiety, a 90% sprawców to mężczyźni (zarówno z niepełnosprawnościami, jak i bez niepełnosprawności). Przemocy – także seksualnej – dopuszczają się najczęściej chłopcy i mężczyźni znani kobietom. Do przemocy dochodzi w domach, na randkach, w związkach, na ulicach, wszędzie. Przemoc – w tym seksualna – jest narzędziem sprawowania kontroli nad kobietami, nie wynika z pożądania seksualnego. Przemoc – w rodzinie, na ulicy, w szkole, na uczelni, w miejscu pracy – jest przestępstwem.

Kobiety z niepełnosprawnościami są kilkakrotnie bardziej narażone na przemoc, a dyskryminacja i przemoc ze względu na płeć często są przyczyną niepełnosprawności.

Rozwiązania antyprzemocowe są niedostępne i nie uwzględniają wyzwań przed jakimi stają te kobiety z niepełnosprawnościami, wobec których bliscy, obcy i instytucje dopuścili się przemocy. A dotyczy to 8 na 10 kobiet z niepełnosprawnościami (!!!).

### **Świat bezpieczniejszy dla kobiet i dziewczyn jest możliwy**

Odpowiedzialność za bezpieczeństwo i wolność od przemocy spoczywa na każdym i każdej z nas. Na osobach i na instytucjach, takich jak uczelnie, media i in. Za powstrzymanie przemocy odpowiadamy wszyscy. Musimy jako społeczeństwo przestać ignorować i po-

zwalać, choćby przez milczenie, na niesprawiedliwość, dyskryminację i przemoc.

Każda osoba, w tym kobiety z niepełnosprawnościami, ma prawo do tego, żeby społeczeństwo i jego instytucje: uczelnie, miejsca pracy, miejsca praktyk, instytucje publiczne, firmy prywatne itd. zrobiły wszystko co możliwe, żeby zapobiegać takim sytuacjom. Zapobieganie odgrywa kluczową rolę – tu najważniejsza jest edukacja antyprzemocowa potencjalnych sprawców oraz działania wzmacniające, skierowane do osób, które należą do grup narażonych na przemoc i dyskryminację – kobiet. Muszą też zostać wprowadzone rozwiązania, które pozwolą by osoba zaatakowana miała dostępną i adekwatną pomoc prawną, psychologiczną i ekonomiczną oraz narzędzia dochodzenia sprawiedliwości. Ta osoba ma mieć gwarancje, że wtedy, kiedy przeciwstawi się przemocy, molestowaniu, nadużyciom, nie poniesie większych konsekwencji niż sprawca (np. to nie ona będzie musiała zrezygnować ze studiów, albo jakichś zajęć, żeby uniknąć kontaktu ze sprawcą).

### **Silne, odważne, solidarne!**

Ludzie czasem chcą pomagać kobietom z niepełnosprawnościami. Myślą, że wiedzą lepiej, czego te kobiety chcą albo potrzebują. To oni/one decydują i działają, zamiast pozwalać kobietom decydować i działać. Nie traktują kobiet poważnie.

W Autonomii wychodzimy z założenia, że każda kobieta i dziewczyna – jeśli tylko będzie miała do tego przestrzeń – wie najlepiej, co jest dla Niej dobre, a co nie. Może sama wybrać, co lubi, a czego nie. Jest w stanie zrobić wiele rzeczy samodzielnie. Może chcieć uzyskać pomoc, kiedy chce i jak chce. Nikt nie ma prawa decydować za Nią. Może sama o sobie stanowić.

To jest empowerment/pełnomocnienie. Oznacza, że kobieta ma władzę nad własnym życiem. Empowerment oznacza dostęp do różnych możliwości, np. aby się uczyć, zarabiać pieniądze, mieć partnera/partnerkę, głosować. Oznacza wiedzę o naszych prawach. Oznacza możliwość decydowania o zakresie pomocy, np. o tym kto i jak może nas dotykać.

Pełnomocnienie/empowerment oznacza także znalezienie odwagi i uzyskanie wsparcia, aby móc walczyć o swoje prawa.

Do zmiany naszej sytuacji konieczne jest, żebyśmy mówiły o tym, co nas spotyka (choćby na początku między sobą). Na przykład, że bliskie i obce osoby dopuszczają się wobec nas zachowań nieakceptowalnych i nadużyć: niechcianego dotyku, krępujących i uwłaczających komentarzy, obleśnych gestów, seksualnych propozycji, ale także przemocy słownej, fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.

To wymaga siły, odwagi i wsparcia, które można uzyskać m.in. na warsztatach z empowermentowej, femi-

nistycznej samoobrony, na których kobiety i dziewczęta odkrywają swoje możliwości, umiejętności, zdolności.

WenDo i inne metody samoobrony dla kobiet i dziewcząt łączą elementy podnoszenia poczucia własnej wartości, sprawczości, ćwiczenia związane z samostanowieniem, wyznaczaniem granic, asertywnością, reakcji w sytuacji opresji, przemocy i molestowania oraz techniki fizycznej obrony i ćwiczenia fizyczne, które dają szansę na doświadczenie przez uczestniczki możliwości jakie daje im ich ciało i głos. Na zajęciach podważamy mity na temat przemocy i negatywne przekonania dotyczące niepełnosprawności i niemożności. Według nas każda kobieta i dziewczyna jest ekspertką we własnej sprawie i może znaleźć odpowiednie dla siebie sposoby na ochronę przed przemocą i reagowanie.

Empowerment wzmacnia nasze możliwości działania.

Zapraszamy was na warsztaty „Silniejsze i bezpieczniejsze”.

W ciągu całego roku będziemy organizować warsztaty dla grup kobiet z różnymi rodzajami niepełnosprawności: ruchu, słuchu, wzroku i intelektualną. Zachęcamy do zgłaszania się do nas organizacji (np. studenckich), grup nieformalnych, jednostek (całych uczelni lub BONów) – możemy przyjechać do was i poprowadzić warsztaty: fundacja@autonomia.org.pl, tel.: 515476659.

### **Pamiętaj – nie jesteś sama!**

**Przeciwstawienie się przemocy wymaga sporych zasobów. Zawsze możecie się zwrócić do organizacji, które wspierają kobiety.**

**Tu znajdziecie materiały o przemocy i o tym jak można jej przeciwdziałać:**

<http://kampania16dni.pl>

**(m.in. dział zasoby edukacyjne, w tym dot. kobiet z niepełnosprawnościami), oraz tu:**

<https://autonomia.org.pl/dowiedz-sie/#publikacje>.

**Fundacja Feminoteka prowadzi telefon antyprzemocowy – 888 88 33 88**

**(od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00).**

**Centrum Praw Kobiet ma porady psychologiczne, prawne i prowadzi miejsce, w którym można znaleźć**

**schronienie: i ma oddziały w kilku miastach w Polsce: (22) 622-25-17**

**e-mail: [sekretariat@cpk.org.pl](mailto:sekretariat@cpk.org.pl).**