



Sekcja Ochrony
Praw Kobiet

www.prawdlakobiet.pl

RAPORT

Potrzeby Kobiety w Polsce 2025



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Zdaniem, Aktywności i Odpowiedzialności



Rządowy Program
Wsparcia Rozwoju
Organizacji Poradniczych
na lata 2022-2023
Organizacje
Poradnicze



KLASZTER
INNOWACJI
SPOŁECZNYCH

Projekt dofinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2023.

31 października 2025

Adres:

61 - 423 Poznań, ul. Przełom 1

Infolinia:

800 201 211

Email:

prawdlakobiet@stopstygmatyzacji.pl

RAPORT

„POTRZEBY KOBIECY W POLSCE 2025”

Sekcja Ochrony Praw Kobiet

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska

Pro Civium

Projekt: „Między Nami Kobietami – 800 201 211”

01 maja - 31 października 2025

RAPORT „POTRZEBY KOBIEŃ W POLSCE 2025”	1
Nota wstępna.....	3
Kontekst społeczno-kulturowy.....	4
Obszary potrzeb kobiet.....	6
Mechanizmy psychologiczne.....	9
Rekomendacje dla uczelni i instytucji.....	12
Wnioski końcowe.....	15
Statystyki.....	17
Bibliografia.....	18

Nota wstępna

Raport „Potrzeby kobiet w Polsce 2025” został opracowany w oparciu o materiał badawczy zebrany w ramach projektu społecznego „Między Nami Kobietami – 800 201 211”, realizowanego przez Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium, w ramach działalności Sekcji Ochrony Praw Kobiet (01.05.2025-31.10.2025). Projekt "Między Nami Kobietami - 800 201 211" zrealizowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022 - 2033 i za pośrednictwem Fundacji Klaster Innowacji Społecznych w Gliwicach.

Celem projektu było zapewnienie kobietom bezpiecznej przestrzeni do rozmowy, uzyskania pomocy psychologicznej, prawnej i emocjonalnej oraz umożliwienie im odzyskania poczucia sprawczości i autonomii.

Inicjatywa ta, będąca częścią szerszych działań organizacji, wpisuje się w nurt współczesnych działań interwencyjnych, które koncentrują się na szybkim rozpoznaniu kryzysu, wsparciu emocjonalnym pierwszego kontaktu oraz pomocy w dalszym kierowaniu do odpowiednich instytucji specjalistycznych. Analiza materiałów – obejmujących setki rozmów online i kontaktów telefonicznych – pozwala zidentyfikować nie tylko najczęstsze obszary trudności kobiet, ale także ich potrzeby, motywacje i emocje towarzyszące procesowi poszukiwania pomocy.

Raport ma na celu:

1. Ukazanie skali oraz różnorodności problemów, z jakimi mierzą się kobiety w Polsce.
2. Przedstawienie mechanizmów psychologicznych i społecznych, które wpływają na decyzje o szukaniu lub unikaniu wsparcia.
3. Zaproponowanie rekomendacji praktycznych dla środowisk akademickich, edukacyjnych oraz pomocowych.
4. Zainicjowanie refleksji nad tym, w jaki sposób instytucje publiczne i uczelnie wyższe mogą lepiej odpowiadać na realne potrzeby kobiet.

Zebrany materiał ukazuje obraz kobiety współczesnej jako osoby funkcjonującej w wielowymiarowej rzeczywistości — łączącej role zawodowe, rodzinne, opiekuńcze i emocjonalne. W tej złożonej codzienności pojawiają się obciążenia, które często przekraczają

indywidualne zasoby, prowadząc do przeciążenia psychicznego, wypalenia, poczucia winy, izolacji emocjonalnej, czy utraty poczucia sensu.

Praca nad niniejszym raportem miała charakter zarówno badawczy, jak i refleksyjny. Sekcja Ochrony Praw Kobiet podjęła się analizy materiału jakościowego z najwyższą starannością metodologiczną i etyczną, z poszanowaniem anonimowości i podmiotowości kobiet. Każda z historii, choć jednostkowa, odsłania szerszy kontekst społeczny – ukazując zjawiska systemowe, które nadal ograniczają równy dostęp do wsparcia, bezpieczeństwa i szacunku.

Raport ten ma ambicję nie tylko dokumentować rzeczywistość, lecz także inspirować zmiany: w myśleniu, wrażliwości społecznej, kształceniu studentów kierunków pomocowych i w praktyce wyższe standardy działania instytucji publicznych.

Kontekst społeczno-kulturowy

Współczesne kobiety w Polsce funkcjonują w przestrzeni społecznej, w której tradycja spotyka się z nowoczesnością, a przekazy kulturowe często wzajemnie się wykluczają. Z jednej strony promowany jest ideał kobiety niezależnej, samowystarczalnej, ambitnej i przedsiębiorczej, z drugiej – nadal silnie obecne są wzorce patriarchalne, które definiują kobiecość poprzez poświęcenie, opiekę nad rodziną i emocjonalną dostępność wobec innych.

Ten rozdział między ideałem emancypacji a oczekiwaniami społecznymi prowadzi do wewnętrznego konfliktu tożsamościowego, szczególnie widocznego w rozmowach prowadzonych w ramach projektu „Między Nami Kobietami – 800 201 211”. Kobiety wielokrotnie podkreślały, że czują się zobowiązane do pełnienia wielu ról jednocześnie: być „dobrą matką”, „idealną partnerką”, „efektywną pracownicą” i „zadbanym człowiekiem”. Zderzenie tych wymagań rodzi chroniczne poczucie winy, braku sprawczości oraz syndrom permanentnego niewystarczania.

W analizie narracji kobiet wyraźnie widać, że codzienne przeciążenie emocjonalne jest konsekwencją społecznej presji perfekcjonizmu. Kobiety opisują, że muszą nie tylko dbać o innych, ale również nieustannie „pracować nad sobą” – rozwijać się zawodowo, wyglądać nienagannie, utrzymywać relacje i zachowywać emocjonalną stabilność. Ten nadmiar ról skutkuje utratą energii psychicznej, zjawiskiem wypalenia emocjonalnego, somatyzacją stresu oraz poczuciem izolacji.

Jednocześnie, mimo rosnącej świadomości społecznej, wiele kobiet nadal doświadcza systemowych barier w dostępie do wsparcia.

Zgłoszenia analizowane w projekcie wskazują na cztery główne problemy:

1. Niewydolność systemu pomocy instytucjonalnej, który często reaguje dopiero w sytuacjach ekstremalnych (np. przemocy fizycznej), pomijając przemoc emocjonalną i ekonomiczną.
2. Brak skutecznej edukacji prawnej i emocjonalnej, przez co kobiety nie wiedzą, jak egzekwować swoje prawa ani jak rozpoznać przemoc psychiczną.
3. Brak dostępności wsparcia psychologicznego – szczególnie w małych miejscowościach, gdzie wciąż panuje stygmatyzacja osób korzystających z pomocy psychologicznej.
4. Nieadekwatne wzorce medialne, które przedstawiają sukces kobiety jako rezultat poświęcenia, perfekcji i wytrzymałości, wzmacniając społeczny mit „superkobiety”.

W wielu rozmowach kobiety opowiadały o tym, że zmuszone są do samodzielnego radzenia sobie z traumami, żalobą, depresją czy stratą, ponieważ nie mogą liczyć na zrozumienie w rodzinie lub środowisku zawodowym. Wsparcie nieformalnych sieci – przyjaciółek, grup online czy inicjatyw społecznych – często stanowi jedyną dostępną formę pomocy. To potwierdza, że wciąż istnieje luka pomiędzy formalnymi strukturami systemu a realnymi potrzebami emocjonalnymi kobiet.

Z perspektywy psychologicznej i socjologicznej można mówić o zjawisku przemęczenia systemowego kobiet – czyli chronicznego napięcia wynikającego z konieczności nieustannego dostosowywania się do sprzecznych wymagań. To zjawisko przekłada się nie tylko na zdrowie psychiczne, ale również na relacje społeczne, rozwój zawodowy i poziom zaangażowania obywatelskiego.

Projekt „Między Nami Kobietami” ujawnił również znaczącą różnicę między pokoleniami.

Młodsze kobiety częściej artykułują potrzebę samorealizacji i równowagi emocjonalnej, natomiast starsze – szczególnie kobiety w wieku 45+ – częściej mówią o zmęczeniu, utracie poczucia własnej wartości i potrzebie uznania. **Ta różnica pokoleniowa wskazuje na konieczność dostosowania form pomocy do fazy życia i indywidualnych doświadczeń kobiet.**

W kontekście społecznym raport wskazuje na potrzebę przededefiniowania roli kobiety w polskim dyskursie publicznym – odejścia od narracji poświęcenia i heroizmu na rzecz perspektywy równości, podmiotowości i prawa do odpoczynku. **Kobiety nie potrzebują już motywacyjnych haseł o sile; potrzebują systemu, który pozwoli im być ludźmi – ze słabościami, emocjami i granicami.**

Obszary potrzeb kobiet

Analiza zgłoszeń pochodzących z czatów, rozmów telefonicznych i dokumentacji poradniczej (konsultacji) ujawnia sześć kluczowych obszarów, które odzwierciedlają najczęściej powtarzające się trudności kobiet w Polsce. Obszary te łączą wymiar psychologiczny, prawny i społeczny, a ich wspólnym mianownikiem jest poczucie braku bezpieczeństwa, nadmiernego obciążenia i osamotnienia w radzeniu sobie z kryzysami.

- **Bezpieczeństwo i prawa**

Kwestia bezpieczeństwa kobiet obejmuje zarówno sferę fizyczną, jak i cyfrową, emocjonalną oraz prawną. Kobiety coraz częściej zgłaszają naruszenia wizerunku w internecie, stalking, nękanie emocjonalne, szantaż seksualny oraz kontrolę partnerów nad ich kontami, telefonami i mediami społecznościowymi.

„On powiedział, że jeśli odejdę, wrzuci moje zdjęcia do internetu. Nie wiem, czy ktoś może mnie przed tym ochronić.”

Wypowiedzi tego typu wskazują na brak poczucia bezpieczeństwa w sferze prywatnej oraz ograniczoną świadomość dostępnych środków prawnych. Kobiety często nie wiedzą, że takie zachowania można zgłosić jako przemoc emocjonalną, stalking lub naruszenie prawa do prywatności.

Potrzeby i rekomendacje:

- edukacja prawna kobiet,
- wzmocnienie systemu pomocy ofiarom przemocy cyfrowej,
- współpraca między NGO, policją i Urzędem Ochrony Danych Osobowych,
- kampanie społeczne o ochronie wizerunku i cyberbezpieczeństwie kobiet.

• *Przemoc emocjonalna i ekonomiczna*

To najczęściej występujący temat rozmów. Przemoc emocjonalna przybiera formę kontroli, krytyki, izolowania, manipulacji czy umniejszania. Przemoc ekonomiczna polega na odbieraniu niezależności finansowej: partnerzy ograniczają dostęp do pieniędzy, kontrolują wydatki lub zaciągają zobowiązania na nazwisko kobiety.

„Nie bije mnie, ale mówi, że jestem nikim, że bez niego nie dam sobie rady.”

Wypowiedź ta pokazuje, że brak przemocy fizycznej nie oznacza bezpieczeństwa. Kobiety często nie rozpoznają przemocy ekonomicznej lub psychicznej jako krzywdzącej, co utrudnia im podjęcie decyzji o zmianie sytuacji.

Potrzeby i rekomendacje:

- tworzenie punktów wsparcia finansowego i prawnego,
- wprowadzenie programów edukacyjnych o przemocy ekonomicznej,
- szkolenie specjalistów (psychologów, kuratorów, pedagogów) w zakresie rozpoznawania przemocy psychicznej,
- kampanie uświadamiające, że kontrola finansowa to również forma przemocy.

• *Zdrowie psychiczne*

Kobiety coraz częściej zgłaszają stany lękowe, objawy depresji, utratę motywacji i chroniczne zmęczenie. Wiele z nich mówi o „funkcjonowaniu na autopilocie”, utracie radości i energii.

„Nie wiem, czy to jeszcze zmęczenie, czy już depresja. Nie mam siły wstać.”

Zgłoszenia tego typu wskazują na zjawisko przeciążenia emocjonalnego oraz braku systemowych rozwiązań w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego kobiet. Kobiety zgłaszają, że nie mają czasu ani pieniędzy na terapię, a pomoc publiczna jest trudno dostępna.

Potrzeby i rekomendacje:

- zapewnienie bezpłatnych konsultacji psychologicznych (szczególnie online),
- promowanie psychoedukacji w mediach społecznościowych,

- szkolenia dla kobiet z zakresu samoopieki i regulacji emocji,
- finansowanie krótkoterminowych interwencji psychologicznych w NGO.

● *Rodzicielstwo i obciążenia opiekuńcze*

Kobiety – szczególnie samotne matki i opiekunki osób z niepełnosprawnościami – wskazują na brak wytchnienia, ciągły stres i przeciążenie odpowiedzialnością. Opieka nad dzieckiem, osobą chorą lub starszą często prowadzi do izolacji społecznej i depresji.

„Nie pamiętam, kiedy ostatni raz spałam osiem godzin. Wszystko jest na mojej głowie.”

Wielokrotnie powtarzał się motyw braku sieci wsparcia i opieki wytchnieniowej, a także społecznego braku zrozumienia dla matek, które mówią o swoim zmęczeniu.

Potrzeby i rekomendacje:

- rozwój usług wytchnieniowych i asystenckich,
- grupy wsparcia dla rodziców i opiekunek,
- programy samopomocy i wsparcia emocjonalnego online,
- zmiana narracji społecznej: matka nie jest nadczłowiekiem.

● *Tożsamość i seksualność*

Kobiety zgłaszały trudności w akceptacji siebie, swojego ciała, wieku, orientacji lub potrzeb seksualnych. Wiele rozmów dotyczyło wstydu i strachu przed oceną otoczenia.

„Nie mogę powiedzieć partnerowi, że nie lubię seksu w taki sposób. Boję się, że pomyśli, że jestem dziwna.”

Sfera seksualności kobiet wciąż pozostaje obszarem tabu, a edukacja seksualna jest niewystarczająca. Kobiety czują się zagubione między kulturowym nakazem atrakcyjności a brakiem przestrzeni do rozmowy o własnych potrzebach.

Potrzeby i rekomendacje:

- edukacja seksualna z perspektywy emocji i granic,

- tworzenie bezpiecznych przestrzeni do rozmów o tożsamości,
- uwrażliwienie terapeutów i pedagogów na kwestie seksualności kobiet.

● *Praca i samorealizacja*

Kobiety sygnalizowały nierówne traktowanie w pracy, mobbing, niskie płace, brak uznania i wypalenie zawodowe. Jednocześnie czują presję, by realizować się zawodowo, zachowując pełnię obowiązków domowych.

„W pracy mówią, że jestem zbyt emocjonalna. A w domu – że za dużo pracuję.”

Ta dwoistość prowadzi do konfliktu ról społecznych i utraty równowagi psychicznej. Kobiety rzadko mają dostęp do mentorstwa czy wsparcia rozwojowego, które uwzględniałoby ich potrzeby emocjonalne.

Potrzeby i rekomendacje:

- programy mentoringowe dla kobiet w różnych etapach kariery,
- szkolenia z asertywności, zarządzania stresem i równowagi praca–życie,
- wspieranie kobiet w powrocie na rynek pracy po urlopach macierzyńskich,
- przeciwdziałanie stereotypom płciowym w miejscach pracy.

● *Mechanizmy psychologiczne*

Analiza rozmów przeprowadzonych w ramach projektu „Między Nami Kobietami – 800 201 211” ujawniła powtarzające się wzorce psychologiczne, które determinują sposób funkcjonowania kobiet w sytuacjach kryzysowych. Mechanizmy te mają charakter adaptacyjny, tzn. pierwotnie służą ochronie psychiki, jednak w dłuższej perspektywie mogą utrzymywać stan bezradności, niskiej samooceny i poczucia winy.

● *Wstyd i autostygmatyzacja*

Wstyd pojawia się jako jedno z najczęściej deklarowanych doświadczeń emocjonalnych. Kobiety wstydzą się prosić o pomoc, mówić o przemocy czy o swoich emocjach. Wstyd pełni funkcję emocji kontrolującej, utrudniającej ujawnienie cierpienia.

„Nie chcę, żeby ktoś wiedział, że sobie nie radzę. Powinnam być silna.”

To przekonanie wynika z wewnętrznego uwewnętrznienia społecznego nakazu „radzenia sobie” oraz kulturowego mitu kobiecej odporności. Wstyd prowadzi do autostygmatyzacji, czyli przenoszenia społecznych stereotypów na własny obraz siebie („to moja wina”, „jestem słaba”).

- ***Lęk przed oceną***

Lęk przed krytyką, odrzuceniem i brakiem zrozumienia stanowi barierę w podejmowaniu działań pomocowych. Kobiety obawiają się, że zostaną ocenione jako „nieudolne”, „histeryczne” lub „nieporadne”. Ten mechanizm powoduje długotrwałe trwanie w niekorzystnej sytuacji i unikanie kontaktu ze specjalistami.

„Boję się, że jak powiem, że on krzyczy, to pomyślą, że przesadzam.”

W psychologii opisuje się to jako lęk społeczny wtórny, który wzmacnia izolację i utrwała poczucie bezsilności.

- ***Syndrom oszusta (Impostor Syndrome)***

Wiele kobiet, nawet z wysokimi kompetencjami i sukcesami zawodowymi, nie potrafi uznać swoich osiągnięć. Towarzyszy im przekonanie, że „nie zasługują” na uznanie, a każdy sukces to przypadek. Syndrom oszusta jest szczególnie częsty u kobiet pracujących w środowiskach zdominowanych przez mężczyzn.

„Wszyscy mówią, że jestem świetna, ale ja wiem, że to tylko szczęście.”

To zjawisko prowadzi do chronicznego stresu, perfekcjonizmu i unikania awansu. W interwencji pomocne jest wzmacnianie poczucia kompetencji poprzez mentoring i wsparcie grupowe

- ***Poczucie winy macierzyńskiej***

Kobiety często doświadczają wewnętrznego konfliktu między potrzebami własnymi a oczekiwaniami wobec ich roli jako matek. Pojawia się poczucie winy, gdy nie są w stanie sprostać idealizowanemu obrazowi matki – zawsze cierplivej, dostępnej, kochającej i zorganizowanej.

„Kiedy jestem zmęczona dzieckiem, czuję się potwornie winna.”

To zjawisko jest skutkiem społecznego nacisku na perfekcjonizm rodzicielski i braku przestrzeni do rozmowy o trudnych emocjach macierzyństwa. Wsparcie psychologiczne powinno obejmować normalizowanie tych emocji i psychoedukację.

- ***Tłumienie emocji i unikanie***

Wiele kobiet uczy się, że emocje takie jak złość, frustracja czy smutek są niepożądane. W rezultacie rozwija się strategia emocjonalnego tłumienia, prowadząca do somatyzacji, napięć mięśniowych, bólów głowy i problemów ze snem.

„Nie mogę płakać przy dzieciach. Muszę być spokojna.”

To zjawisko ma charakter obronny, jednak długotrwale osłabia zdolność do autentycznej ekspresji emocjonalnej i tworzenia bezpiecznych relacji. Interwencja wymaga pracy nad regulacją emocji i przywróceniem kontaktu z ciałem

- ***Czynniki ochronne i strategie odpornościowe***

Pomimo trudnych doświadczeń, wiele kobiet wykazuje wysoki poziom rezyliencji psychicznej – zdolności do powrotu do równowagi po kryzysie. Kluczowe czynniki ochronne to:

- relacje wsparcia (rodzina, przyjaciółki, grupy samopomocowe),
- dostęp do terapii i konsultacji psychologicznych,
- udział w inicjatywach społecznych i wolontariacie,
- rozwój kompetencji emocjonalnych i samoświadomości.

Badania potwierdzają, że kobiety, które mają możliwość rozmowy i dzielenia się doświadczeniem, szybciej odbudowują poczucie sprawczości i tożsamość. W tym sensie projekt „Między Nami Kobietami” pełni nie tylko funkcję interwencyjną, lecz także profilaktyczną i terapeutyczną.

Rekomendacje dla uczelni i instytucji

Analiza potrzeb kobiet, przeprowadzona w ramach projektu „Między Nami Kobietami – 800 201 211”, ujawnia konieczność włączenia tematów związanych z równouprawnieniem,

zdrowiem psychicznym, przemocą emocjonalną i edukacją prawną do przestrzeni akademickiej i instytucjonalnej. Uczelnie jako ośrodki nauki, ale również formowania wrażliwości społecznej, mają realny wpływ na kształtowanie postaw przyszłych specjalistów: psychologów, pedagogów, nauczycieli, prawników, socjologów i pracowników instytucji pomocowych.

Poniższe rekomendacje opierają się na doświadczeniach pracy z kobietami w kryzysie i wskazują kierunki działań dla środowiska akademickiego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych.

- ***Włączenie perspektywy kobiet do programów kształcenia***

W programach studiów z zakresu psychologii, pedagogiki, prawa i nauk społecznych powinna znaleźć się tematyka przemocy emocjonalnej, ekonomicznej, seksualnej oraz mechanizmów psychologicznych w relacjach przemocowych.

Zajęcia te powinny uwzględniać:

- analizę przypadków (case study) opartych na realnych zgłoszeniach,
- warsztaty z rozpoznawania symptomów przemocy niewidzialnej,
- edukację w zakresie interwencji kryzysowej i pierwszej pomocy psychologicznej,
- refleksję etyczną nad rolą specjalisty w relacji pomocowej.

Takie podejście pozwoli studentom zdobywać nie tylko wiedzę teoretyczną, ale również kompetencje empatyczne i praktyczne, niezbędne w zawodach zaufania publicznego.

- ***Uczelniane punkty wsparcia psychologicznego i prawnego***

Każda uczelnia powinna dysponować centrum wsparcia dla studentek i pracowników, gdzie można anonimowo i bezpłatnie uzyskać poradę psychologiczną lub prawną.

Centra te mogą działać przy biurach karier, samorządach studenckich lub w strukturach instytutów psychologii. Ich funkcje to:

- pierwsza pomoc emocjonalna i interwencja kryzysowa,
- kierowanie do odpowiednich instytucji zewnętrznych,
- prowadzenie grup wsparcia i warsztatów rozwoju osobistego,
- prowadzenie kampanii o przeciwdziałaniu przemocy.

Tego typu punkty są standardem na uczelniach w Europie Zachodniej i mogą stanowić realne narzędzie budowania kultury troski i równości w środowisku akademickim.

- ***Praktyki studenckie i wolontariat w projektach pomocowych***

Uczelnie mogą rozwijać współpracę z organizacjami pozarządowymi, w tym z Stowarzyszeniem Inicjatywa Obywatelska Pro Civium, tworząc ścieżki praktyk i wolontariatu.

Studenci kierunków pomocowych powinni uczestniczyć w:

- prowadzeniu działań informacyjnych i edukacyjnych,
- wspieraniu grup wsparcia,
- tworzeniu kampanii społecznych,
- analizie danych jakościowych (rozmów, ankiet, historii przypadków).

Takie doświadczenia pozwalają studentom rozwijać wrażliwość społeczną, kompetencje komunikacyjne i empatię, a jednocześnie wzmacniają relację między uczelnią a środowiskiem organizacji społecznych.

- ***Szkolenia i superwizje dla kadry akademickiej***

W środowisku akademickim rośnie potrzeba kompetencji emocjonalnych również wśród wykładowców i pracowników uczelni. Kobiety-studentki często zgłaszają, że boją się mówić o swoich trudnościach z obawy przed oceną lub niezrozumieniem.

Rekomenduje się:

- organizowanie cyklicznych szkoleń z komunikacji empatycznej,
- wprowadzenie superwizji dla kadry dydaktycznej pracującej z osobami w kryzysie,
- edukację o przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu i stresowi pomocowemu.

Dzięki temu uczelnia może stać się nie tylko miejscem kształcenia, lecz także bezpieczną przestrzenią rozwoju emocjonalnego i społecznego.

- ***Badania naukowe i projekty społeczne***

Uczelnie wyższe dysponują potencjałem badawczym, który może być wykorzystany do diagnozowania potrzeb kobiet i testowania skutecznych form wsparcia.

Warto inicjować projekty badawcze we współpracy z organizacjami społecznymi, w tym:

- analizy jakościowe rozmów pomocowych (anonimowo),
- badania nad skutecznością interwencji kryzysowych,
- ewaluacje programów profilaktycznych,
- opracowywanie modeli wsparcia dostosowanych do polskich realiów kulturowych.

Publikacja wyników w czasopismach naukowych przyczynia się do rozwoju nauk o kobiecości, zdrowiu psychicznym i równouprawnieniu, co w dłuższej perspektywie przekłada się na jakość pracy zawodowej absolwentów.

● *Edukacja społeczna i działania promocyjne*

Uczelnie i instytucje mogą pełnić istotną rolę w kształtowaniu opinii publicznej i budowaniu kultury empatii.

Rekomenduje się:

- organizację kampanii informacyjnych na temat przemocy emocjonalnej,
- wydarzenia tematyczne (np. Tydzień Zdrowia Psychicznego Kobiet),
- współpracę z mediami uczelnianymi,
- udział w akcjach ogólnopolskich (np. 16 Dni Przeciwdziałania Przemocy wobec Kobiet).

W ten sposób uczelnia staje się nie tylko instytucją edukacyjną, lecz także aktywnym uczestnikiem zmiany społecznej.

● *Długofalowa współpraca uczelni z sektorem pozarządowym*

Kluczowym elementem rozwoju systemu wsparcia kobiet jest partnerstwo między uczelniami, NGO-sami i instytucjami publicznymi. Wspólne inicjatywy mogą obejmować:

- projekty badawczo-edukacyjne,
- programy grantowe i pilotażowe,
- konferencje naukowe i szkoleniowe,
- sieci wymiany doświadczeń i dobrych praktyk.

Takie współdziałanie sprzyja integracji środowisk naukowych z praktyką społeczną oraz zwiększa skuteczność działań na rzecz równouprawnienia i zdrowia psychicznego kobiet.

Wnioski końcowe

Projekt „Między Nami Kobietami – 800 201 211” stanowi źródło wiedzy o kondycji emocjonalnej, społecznej i psychicznej kobiet w Polsce w roku 2025.

Zgromadzony materiał ujawnia, że kobiety funkcjonują w ciągłym napięciu między troską o innych a zaniedbywaniem własnych potrzeb, co prowadzi do przeciążenia psychicznego, wypalenia emocjonalnego i obniżonego poczucia własnej wartości.

Wnioski z raportu wskazują, że niezbędne są działania systemowe i edukacyjne, które umożliwią kobietom realne, a nie deklaratywne równouprawnienie. Problemem nie jest jedynie brak dostępu do pomocy, ale także wewnętrzne przekonania kobiet o konieczności „radzenia sobie samej”, które wynikają z kulturowego przekazu o roli kobiety jako tej, która „musi dać radę”.

Najważniejsze wnioski można ująć w kilku kluczowych obszarach:

- ***Kobiety potrzebują bezpieczeństwa emocjonalnego, nie heroizmu***

Zgłoszenia pokazują, że kobiety nie oczekują od systemu współczucia, ale poczucia bezpieczeństwa i sprawczości. Wielu kobietom brakuje przestrzeni, w której mogą mówić o swoich emocjach bez oceny. Pomoc powinna opierać się na relacyjności, empatii i partnerstwie, a nie na paternalistycznym modelu „udzielania wsparcia”. Kultura społeczna powinna odejść od narracji o „silnej kobiecie”, a zacząć promować prawo kobiety do słabości, odpoczynku i potrzeby pomocy.

- ***Przemoc emocjonalna i ekonomiczna są zjawiskami strukturalnymi***

Zjawiska przemocy emocjonalnej, psychicznej i ekonomicznej nie są incydentami, lecz systemowymi mechanizmami władzy i zależności. Wiele kobiet nie identyfikuje swojej sytuacji jako przemocy, ponieważ nie doświadcza fizycznych aktów agresji – tymczasem kontrola finansowa, poniżanie, manipulacja emocjonalna czy izolacja społeczna mają równie destrukcyjny wpływ na zdrowie psychiczne. Raport potwierdza konieczność szerszego ujęcia przemocy w edukacji, prawie i psychologii społecznej, tak aby objęła również jej subtelne, emocjonalne formy.

- ***Kobiety potrzebują wsparcia systemowego, a nie doraźnego***

Wiele rozmów pokazuje, że pomoc oferowana kobietom w kryzysie ma charakter reaktywny, a nie profilaktyczny. Kobiety trafiają do systemu pomocy dopiero wtedy, gdy sytuacja staje się ekstremalna – gdy dochodzi do przemocy fizycznej, utraty pracy lub załamania psychicznego. Tymczasem działania pomocowe powinny skupiać się na wczesnej interwencji, edukacji emocjonalnej i rozwoju kompetencji samoregulacji, co może zapobiec eskalacji kryzysu.

- ***Potrzebna jest zmiana narracji kulturowej i języka wobec kobiet***

W rozmowach często pojawiały się zwroty „muszę być silna”, „nie mogę się rozklejać”, „nie mam prawa do słabości”. To pokazuje, że kobiety są socjalizowane do tłumienia emocji, a ich cierpienie bywa marginalizowane lub romantyzowane („kobieta, która przetrwa wszystko”). Raport wskazuje na potrzebę zmiany języka publicznego – odejścia od narracji heroicznej na rzecz normalizacji emocji, kryzysu i prośby o pomoc.

- ***Uczelnie wyższe i NGO powinny działać wspólnie***

Wnioski z raportu mają bezpośrednie implikacje dla edukacji akademickiej.

Środowiska naukowe powinny odgrywać aktywną rolę w budowaniu świadomości społecznej, prowadzeniu badań jakościowych i edukacji o zjawisku przemocy psychicznej, zdrowiu emocjonalnym i prawach kobiet. Partnerstwo uczelni z organizacjami pozarządowymi, takimi jak Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium, powinno stać się stałym elementem kształcenia studentów kierunków pomocowych.

- ***Głos kobiet jest źródłem wiedzy naukowej***

Każda rozmowa, zgłoszenie czy wiadomość analizowana w ramach projektu jest nie tylko świadectwem cierpienia, ale również cennym źródłem wiedzy o społecznym funkcjonowaniu emocji, relacji i ról płciowych. Z naukowego punktu widzenia materiał ten ma ogromną wartość badawczą, ponieważ ukazuje emocje i mechanizmy psychiczne w ich autentycznym, niefiltrowanym kontekście. Uczelnie mogą z tego korzystać, tworząc nowe kierunki badań nad psychologią kobiecości, rezyliencją emocjonalną, socjologią relacji oraz interwencją kryzysową.

• Podsumowanie

Projekt „Między Nami Kobietami – 800 201 211” ujawnił, że najważniejszym zasobem w procesie wsparcia kobiet jest relacja oparta na zaufaniu, empatii i akceptacji.

Każda kobieta, niezależnie od wieku, pochodzenia czy statusu, potrzebuje przestrzeni, w której może być wysłuchana bez oceny. To właśnie słuchanie, a nie doradzanie, staje się pierwszym krokiem do odbudowania podmiotowości i sprawczości kobiet.

W świecie, w którym kobiety często uczone są milczenia, projekt „Między Nami Kobietami” przypomina:

„Rozmowa jest formą odwagi.”

Statystyki

W okresie od **1 maja do 30 października 2025 roku** w ramach projektu „*Między Nami Kobietami – 800 201 211*” zrealizowano łącznie **256 porad indywidualnych**. Działania prowadzone były w dwóch głównych obszarach: **psychologicznym i prawnym**, odpowiadających kluczowym potrzebom kobiet zgłaszających się po pomoc.

Największą część stanowiły **porady psychologiczne – 190 przypadków (74%)**, obejmujące wsparcie emocjonalne, interwencje kryzysowe, konsultacje dotyczące relacji rodzinnych, samooceny, stresu, lęku oraz przemocy emocjonalnej. Kobiety najczęściej poszukiwały zrozumienia, przestrzeni do rozmowy i pomocy w radzeniu sobie z przeciążeniem psychicznym. W wielu przypadkach kontakt psychologiczny stanowił pierwszy krok w kierunku terapii lub decyzji o zmianie sytuacji życiowej.

Porady prawne – 66 przypadków (26%) – dotyczyły przede wszystkim spraw rozwodowych, alimentacyjnych, ograniczenia władzy rodzicielskiej, naruszeń dóbr osobistych oraz przemocy ekonomicznej. Wiele z nich miało charakter interwencyjny i wymagało natychmiastowego działania, m.in. pomocy w sporządzeniu pism procesowych lub kontaktu z instytucjami ochrony prawnej.

Najczęściej wybieraną formą kontaktu był **czat online**, który zapewniał kobietom poczucie bezpieczeństwa i anonimowości. Kolejnymi formami były **rozmowy telefoniczne** oraz

kontakt e-mailowy, wykorzystywany w sprawach wymagających dokumentacji lub dłuższej analizy prawnej.

W okresie realizacji projektu **7 kobiet korzystało z długoterminowego wsparcia psychologicznego**, polegającego na cyklicznych konsultacjach oraz monitorowaniu postępów w procesie wychodzenia z kryzysu. W niektórych przypadkach pomoc rozszerzono o konsultacje prawne, które umożliwiły podjęcie działań formalnych w zakresie ochrony prawnej i rodzinnej.

Dane te potwierdzają, że projekt „*Między Nami Kobietami – 800 201 211*” skutecznie odpowiadał na realne potrzeby kobiet, zapewniając im szybki dostęp do wsparcia psychologicznego i prawnego, a także bezpieczną przestrzeń do rozmowy, refleksji i podejmowania decyzji.

Bibliografia

1. Dane projektu „*Między Nami Kobietami – 800 201 211*”, archiwum Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska Pro Civium, maj–październik 2025.
2. Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M. (2019). *Psychologia społeczna*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
3. Herman, J. L. (2018). *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
4. Melibruda, J. (2017). *Przemoc i jej psychologiczne mechanizmy*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
5. de Barbaro, B. (2019). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

