

**POWIEDZ** *przyjaciółce*



**W** **BÓR**  
*należy do Nas*

**AMNESTY**  
INTERNATIONAL



**#czasnarozmowę**

## POWIEDZ PRZYJACIÓŁCE – WYBÓR NALEŻY DO NAS!

To czas, by mówić o sprawach ważnych, które dotyczą nas wszystkich. Sprawach i wyborach, które kształtują naszą przyszłość. To moment, od którego zależy zmiana. Spraw, by tej jesieni o dostępie do bezpiecznej aborcji rozmawiała cała Polska. Otwarcie, szczerze, z szacunkiem.

To jest nasz kraj i nasza przyszłość.  
Czas, by nasze zdanie zostało wysłuchane!



„Zupełnie nie rozumiałam debaty na temat aborcji, dopóki przyjaciółka nie zadzwoniła do moich drzwi... Rozmawiałyśmy chwilę o mojej ciąży i w pewnym momencie powiedziała mi, że rok wcześniej miała aborcję. Siedziałam, słuchałam. I rozumiałam.

Zrozumiałam powody jej decyzji i wreszcie zobaczyłam kobietę, młodą dziewczynę, niedostrzeganą w dyskusjach o aborcji. Była moją przyjaciółką, a ja rozumiałam jej wybór. Przez lata byłam zagorzałą przeciwniczką aborcji, ale w końcu rozumiałam.”

Lynn Ruane,  
Senatorowa irlandzka

## Czas na rozmowę!

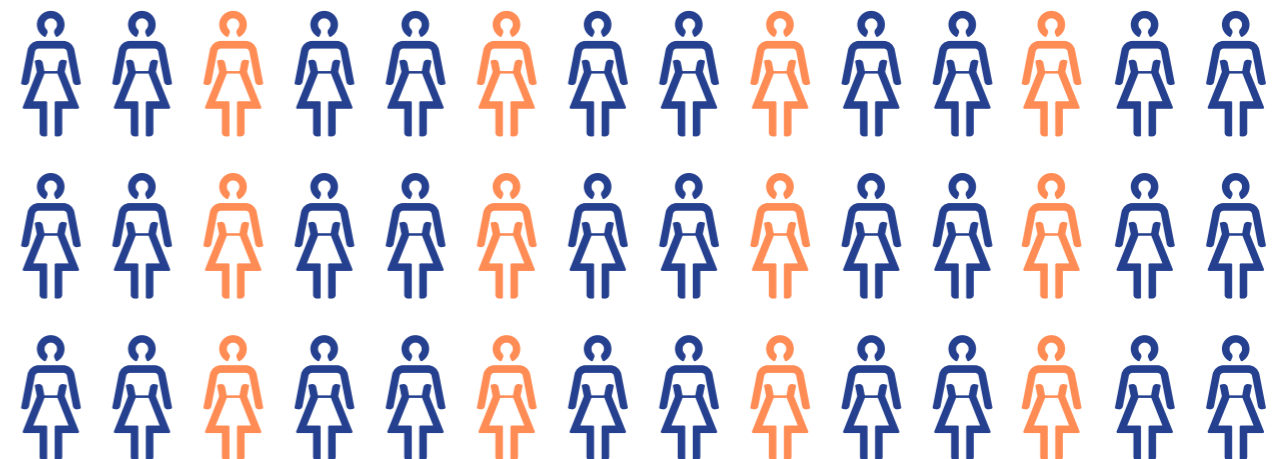
**W Polsce aborcja jest nadal tematem tabu, mimo że co trzecia kobieta miała aborcję.**

Tymczasem debata publiczna na temat doświadczenia, które przechodziła co trzecia z nas, jest spłykana, sprowadzana do ekstremów, uciszana – lub nieobecna, jak wtedy, gdy doszło do drakońskiego zaostrzenia prawa aborcyjnego wyrokiem upolitycznionego Trybunału Konstytucyjnego, co wywołało masowe protesty.

Mówmy o sprawach ważnych, które wpływają na nas bezpośrednio. Rozmawiajmy uczciwie, z szacunkiem dla siebie nawzajem. Pokażmy przyjaciółkom, że wybór – jakkolwiek zdecydujemy – należy do nas. Zmiana w kwestii dostępu do bezpiecznej aborcji jest możliwa, jeśli stworzymy ruch dostatecznie silny, by upomnieć się o prawo kobiet do decydowania o sobie. Czas, by rozmowy o zniesieniu restrykcyjnego prawa aborcyjnego wybrzmiały w całej Polsce.



Jeśli każda z Was, która przeczyta ten pakiet, przeprowadzi jedną rozmowę w tygodniu, do wyborów możemy odbyć tysiące rozmów – wystarczająco dużo, żeby pokazać politykom, że nasze prawo wyboru jest ważne!



Zainicjujcie rozmowy w Waszych rodzinach, w gronie znajomych, w lokalnych społecznościach, za pośrednictwem mediów społecznościowych, w miejscach pracy – gdziekolwiek możecie. Mówmy otwarcie o potrzebie takich przepisów aborcyjnych, które szanują prawa kobiet i dziewcząt.

W ostatnich latach widzieliśmy masowy sprzeciw wobec zaostrzenia prawa aborcyjnego. Teraz prosimy Cię o tworzenie okazji do rozmów, dzięki którym aborcja przestanie być tematem tabu, a kobiety będą mogły mówić o niej bez poczucia stygmatyzacji, bez przekłamań, bez lęku. Stwórzmy silną i empatyczną społeczność, która dostrzega i rozumie potrzebę, by kobiety same decydowały o sobie. Wspólnie upomnijmy się o zniesienie restrykcyjnego prawa aborcyjnego.



**„Tak wygląda rzeczywistość aborcyjna w Polsce: lekarze nie chcą robić aborcji, prawo jej zakazuje, choć nie karze za przerwanie własnej ciąży, ale żaden zakaz nie sprawił jeszcze, że aborcji nie ma. Aborcja była, jest i będzie. Dzieje się codziennie, w każdej chwili, nawet teraz, gdy to czytasz. Ale nie dzieje się w ramach systemu ochrony zdrowia. System wyrzucił osoby potrzebujące aborcji poza swoje ramy i odpowiedzialność za nie przerzucił na barki organizacji pozarządowych i grup samopomocowych.”**

**Legalna Aborcja Bez Kompromisów**

Ten pakiet wesprze Cię i pokaże, jak prowadzić tak ważne i delikatne rozmowy w taki sposób, by zwiększyć świadomość, jak potrzebny jest dostęp do bezpiecznej aborcji.

## #CzasNaRozmowę

Razem możemy dotrzeć do tysięcy osób! Sprawmy, żeby o sprawiedliwych przepisach aborcyjnych rozmawiał cały kraj.

Rozmawiajmy w zaciszu domu i w przestrzeni publicznej. W osobistej rozmowie w cztery oczy czy podczas spotkań ze znajomymi. Wybierz taką formę rozmowy, którą uważasz za najlepszą. Ważne, byśmy rozmawiały.

Jeśli chcesz, udostępnij w mediach społecznościowych cytaty z rozmowy z bliską osobą lub Wasze wspólne zdjęcie, posługując się hashtagem #CzasNaRozmowę i oznaczając profil Amnesty International Polska.

Cytaty i zdjęcia możesz też wysłać do nas przez formularz na stronie:

Pokażmy, że jest nas dużo i że potrafimy rozmawiać o aborcji bez uprzedzeń i strachu.

Im więcej nas będzie, tym silniejszy i bardziej słyszalny będzie nasz głos. **#CzasNaRozmowę!**



**„Ta nowa narracja jest teraz jeszcze spychana na margines, ale rośnie w siłę na poziomie nieformalnym. Tu zbiera się nowa energia, nowy kapitał, który doprowadzi w końcu do trwałej zmiany społecznej. Popatrzmy na przykład Irlandii [w 2018 r. zniesiono tam zakaz aborcji w wyniku referendum – przyp. red.]. Zmiana prawa była wynikiem wieloletniej pracy różnych organizacji, wieloletniego upubliczniania historii aborcyjnych. Opowiadajmy więc o aborcji, zrzucajmy strach, łączmy się!”**

**Karolina Domagalska**  
w rozmowie dla Magazynu Vogue Polska

## Jak otworzyć rozmowę?

Rozmowa prowadzona w ramach kampanii „Powiedz przyjaciółce” może zacząć się od jednego prostego pytania: Jeśli kobieta lub dziewczyna jest w ciąży i czuje, że nie może jej kontynuować, kto powinien podjąć decyzję o tym co dzieje się dalej? Czy powinno to zależeć od jej lekarza, ustawodawców, Konstytucji, czy od samej kobiety?

Jeśli damy innym czas i stworzymy przestrzeń do rozmowy na ten temat, większość osób będzie w stanie wczuć się w taką sytuację i dojdzie do empatycznego i logicznego wniosku – że wszystkie osoby powinny mieć możliwość podejmowania ważnych decyzji dotyczących ich własnego życia.

Większość osób po przemyśleniu zgodzi się, że kobieta lub dziewczyna w ciąży jest ostatecznie najlepszą osobą do podjęcia przemyślanej i rozważnej decyzji o jej kontynuowaniu lub przerwaniu, jednak każda z nich dojdzie do tego wniosku inną drogą. Wiele osób wyrazi obawy, zastrzeżenia lub wątpliwości dotyczące tego, co dostęp do aborcji oznaczałby w praktyce.

Rozmowa jest okazją do zadania tych pytań i wyrażenia realnych obaw, co zniesienie restrykcyjnego prawa aborcyjnego obowiązującego w Polsce oznaczałoby dla jednostek, rodzin, społeczności.

Słuchaj i odpowiadaj na pytania i wątpliwości rozmówczynie. To nie tylko oznaka szacunku, ale też sposób, by odnieść się do obaw, przekazać rzetelną wiedzę i inny punkt widzenia. Nie traktuj tej rozmowy jako debaty, którą musisz wygrać. Słuchaj uważnie i z empatią. Zaoferuj swój czas i wiedzę. Zainicjuj rozmowę, dzięki której naprawdę będziesz się mogła nimi podzielić.

Taka rozmowa może wydawać się niewielką sprawą, ale w rzeczywistości ma ogromny wpływ i może przyczynić się do społecznej zmiany.

Rozpocząć rozmowę jest łatwo. Możesz to zrobić w dowolnym miejscu — w samochodzie, w pubie, przy stole, w kantynie w pracy lub przy filiżance herbaty. Ważne jest, by o zniesieniu restrykcyjnych przepisów aborcyjnych rozmawiać często i zacząć rozmawiać już teraz, by podtrzymać presję na polityków, pokazując, że prawo wyboru jest dla nas ważne.

Ten pakiet zawiera odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, a także szereg rzetelnych informacji, które możesz wykorzystać do obalenia mitów. Podziel się informacjami, które pozwolą innym osobom świadomie ustosunkować się do tematu dostępu do bezpiecznej aborcji.



„Zmiana nie wydarzy się przez dyskusje na Twitterze czy Facebooku. Doprowadzimy do niej dzięki rozmowom przy kubku herbaty”

Emma, aktywistka z Irlandii,  
o dostępie do legalnej i bezpiecznej aborcji



# Rozmowa w trzech krokach

- 1. Po prostu zapytaj: Jeśli kobieta lub dziewczyna jest w ciąży i czuje, że nie może jej kontynuować, kto powinien decydować o tym co będzie dalej?**
- 2. Uważnie słuchaj, odpowiadaj na pytania i pojawiające się wątpliwości.**
- 3. Podziel się pięcioma kluczowymi powodami, dla których warto upominać się o dostęp do bezpiecznej aborcji i śmiało dodawaj własne**

## Kluczowe argumenty za upominaniem się o zniesienie restrykcyjnego prawa aborcyjnego.

- Zbyt długo w Polsce kobiety są pozostawiane same sobie, ranione, krzywdzone, a nawet karane poprzez restrykcyjne prawo aborcyjne. Zastługujemy na więcej. Chcemy, by kobiety w Polsce były traktowane z empatią i współczuciem. Tylko Ty możesz to zmienić. Upominaj się o empatię wobec kobiet.
- Już czas uszanować prawo kobiet do podejmowania decyzji właściwych dla nich i ich rodzin. Tymczasem wciąż odbieramy im możliwość decydowania o własnym losie, zmuszając je do ukrywania się, zamawiania tabletek z niesprawdzonych źródeł, podróżowania za granicę. Tylko Ty możesz to zmienić. Upominaj się o szacunek wobec kobiet.

- Dopóki kobiety nie będą mogły swobodnie decydować o własnym ciele, zdrowiu i życiu, nigdy nie będą cieszyć się pełnią praw na równi z mężczyznami. Kobiecie odbiera się możliwość decydowania o sobie, nawet jeśli jej życie jest zagrożone. Upominaj się o równe prawa dla kobiet.
- Czas zadbać o kobiety w kraju i położyć kres upokorzeniu, wstydu, którego muszą doświadczać. Zbyt długo kobiety są stygmatyzowane i zmuszane do podróżowania za granicę, a ich bliscy i osoby, które chcą je wesprzeć – ścigane i karane w kraju. Tylko Ty możesz to zmienić. Upominaj się o godność kobiet.
- Minęło trzydzieści lat, od kiedy polskie prawo aborcyjne, zaostrome dodatkowo decyzją upolitycznionego Trybunału Konstytucyjnego z 2020 roku, nie gwarantuje kobietom dostępu do bezpiecznej i legalnej aborcji. To osiem kadencji rządów, dziesiątki skarg na Polskę w sprawie aborcji w Europejskim Trybunale Praw Człowieka, tragiczne śmierci Agaty Lamczak, Justyny z Wodzisława Śląskiego, Izy z Pszczyny, Anny ze Świdnicy, Agnieszki z Częstochowy, Marty z Katowic, Doroty z Bochni, to wyrok w sprawie Justyny Wydrzyńskiej skazanej za pomoc w aborcji. To zignorowany głos społeczeństwa wyrażony w masowych protestach przeciw zaostromieniu prawa aborcyjnego z 2016 i 2020 roku. Tylko Ty możesz to zmienić. Upominaj się o empatię, szacunek, godność i równe prawa dla kobiet.

**Wybór należy do nas!**

## Jak rozmawiać o aborcji?

### — Zachowuj spokój

Przekonanie o potrzebie dostępu do bezpiecznej aborcji często związane jest z osobistymi poglądami, a rozmowa na ten temat może budzić silne emocje. Bądź odważna i słuchaj uważnie. Pamiętaj, że każda osoba ma prawo do własnych poglądów i bycia wysłuchaną, a naszym zadaniem niekoniernie jest zmiana tych poglądów. Skup się na faktach i upewnij się, że twój przekaz jest zrozumiały i jasny. Już dzięki temu będziesz przeciwdziałać stygmatyzacji i dezinformacji na temat aborcji.

Nie denerwuj się, jeśli nie będziesz znać wszystkich odpowiedzi. Pozwól, by rozmowa nie była idealna. Powiedz, że możesz zweryfikować informacje i wrócić do rozmówcy lub rozmówczynie z odpowiedzią. Daj znać, że mogą uzyskać więcej rzetelnych informacji na stronie internetowej:



[powiedzprzyjaciolce.amnesty.org.pl](https://powiedzprzyjaciolce.amnesty.org.pl)

### — Koncentruj się na osobistych historiach kobiet w ciąży

W swoich wypowiedziach koncentruj się na zdrowiu i prawach kobiet w ciąży. Skup się na osobistych historiach i opowiedz, jak dostęp do aborcji wpływa na ich życie, zdrowie i realizację ich praw. Możesz uczynić swój przekaz bardziej zrozumiałym, jeśli poruszysz temat ubóstwa, chęci opieki nad istniejącą rodziną, niepewnej sytuacji uchodźczyń, wpływu wczesnych ciąż na dalsze życie. Podkreśl, że prawo do decydowania o kontynuowaniu lub przerwaniu ciąży zawsze powinno należeć do osoby będącej w ciąży, ponieważ to ona ma prawo do podejmowania decyzji dotyczących własnego życia.

### — Opieraj się na faktach

Podobnie jak w przypadku innych kwestii dotyczących praw człowieka budzących emocje, ważne, by mówiąc o nich, opierać się na sprawdzonych informacjach, międzynarodowym prawie i standardach praw człowieka. Skorzystaj z informacji zawartych w dalszych częściach pakietu oraz pytań i odpowiedzi, które przygotowaliśmy, aby pomóc Ci zacząć rozmowę.

### — Zadaj pytanie

Jeśli kobieta lub dziewczyna jest w ciąży i czuje, że nie może jej kontynuować, kto powinien podjąć decyzję o tym co dzieje się dalej? Czy powinno to zależeć od jej lekarza, ustawodawców, Konstytucji, czy od samej kobiety?

... i rozpocznij rozmowę!

## Co mówią fakty?

- Polskie prawo aborcyjne należy do najbardziej restrykcyjnych na świecie.
- Przeważająca część Polek i Polaków jest za dostępem do aborcji w Polsce (84%).
- W 2022 roku na mocy wyroku upolitycznionego Trybunału Konstytucyjnego zakazano w Polsce aborcji z powodu ciężkich, nieodwracalnych i śmiertelnych wad płodu. Większość społeczeństwa w Polsce negatywnie ocenia decyzję Trybunału Konstytucyjnego (62%).

- Aborcje mają miejsce niezależnie od przepisów obowiązujących w danym państwie. Szacuje się, że na całym świecie około ¼ ciąż kończy się aborcją<sup>1</sup>, w Polsce aż do jednej na trzy ciąży<sup>2</sup>.
- 90% aborcji ma miejsce w ciągu pierwszych 12 tygodni ciąży. Tylko 1,5% aborcji ma miejsce po 20 tygodniu<sup>3</sup>.
- Zakaz aborcji nie zmniejsza liczby aborcji, po prostu sprawia, że są bardziej niebezpieczne<sup>4</sup>.
- Niebezpieczne aborcje są główną – ale możliwą do uniknięcia – przyczyną zachorowań i śmierci matek<sup>5</sup>.
- Brak możliwości przerwania ciąży jest szczególnie szkodliwy dla kobiet ubogich, z mniejszych miejscowości<sup>6</sup>.
- Aborcja jako zabieg medyczny nie powoduje uszczerbku na zdrowiu psychicznym kobiety. Wyniki badań pokazują, że zdecydowana większość (95%) osób nie żałuje, że dokonała aborcji<sup>7</sup>, a najczęstszą odczuwaną emocją po aborcji jest ulga<sup>8</sup>.
- Zdecydowana większość uważa, że wsparcie psychiczne osoby potrzebującej aborcji (81,9%) lub udzielenie jej informacji jak zrobić aborcję (74,2%) nie powinna być przestępstwem.
- Restrykcyjne przepisy nie obniżają liczby aborcji. Najmniej aborcji ma miejsce w państwach, w których szeroko dostępna jest kompleksowa ochrona zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego<sup>9</sup>.
- Stosowanie antykoncepcji oraz edukacja seksualna może przyczynić się do zmniejszenia liczby aborcji, ale potrzeba usług aborcyjnych nigdy nie zostanie całkowicie wyeliminowana.
- Dostęp do legalnej i bezpiecznej aborcji jest prawem człowieka, ponieważ kobiety i dziewczęta mają prawo do życia, opieki zdrowotnej, wolności od przemocy, dyskryminacji, tortur, okrutnego, nieludzkiego i poniżającego traktowania. Brak dostępu do bezpiecznej aborcji prowadzi do łamania tych i innych praw człowieka.
- Większość młodych osób uważa sprawę aborcji za ważną dla nich (69%).
- 3 na 4 młode kobiety mówią, że dostęp do aborcji wpłynie na to jak będą głosować w wyborach parlamentarnych w 2023 roku (77%).

<sup>1</sup> S. Singh, L. Remez, G. Sedgh, L. Kwok, T. Onda, *Abortion Worldwide 2017: Uneven Progress and Unequal Access*, 2018.

<sup>2</sup> Centrum Badań Opinii Społecznych, *Doświadczenia aborcyjne polek*. Komunikat z badań (BS/60/2013), 2013, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K\\_060\\_13.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_060_13.PDF).

<sup>3</sup> M. Berer, *A Critical Appraisal of Laws on Second Trimester Abortion*, "Reproductive Health Matters" 2008, nr 16(31), s. 3-13, DOI: <https://doi.org/10.4000/eces.248>.

<sup>4</sup> J. Bearak, A. Popinchalk, B. Ganatra, A.B. Moller, Ö. Tunçalp, C. Beavin, L. Kwok, L. Alkema, *Unintended pregnancy and abortion by income, region, and the legal status of abortion: estimates from a comprehensive model for 1990–2019*, "Lancet Glob Health" 2020, nr 8, s. 1152-1161.

<sup>5</sup> World Health Organization, *Abortion*, 2021, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abortion>.

<sup>6</sup> S. Singh, L. Remez, G. Sedgh, L. Kwok, T. Onda, *Abortion Worldwide 2017: Uneven Progress and Unequal Access*, 2018.

<sup>7</sup> C.H. Rocca, K. Kimport, S.C.M. Roberts, H. Gould, J. Neuhaus, D.G. Foster, *Decision Rightness and Emotional Responses to Abortion in the United States: A Longitudinal Study*, "PLoS One" 2015, nr 10(7), DOI: [10.1371/journal.pone.0128832](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128832).

<sup>8</sup> C.H. Rocca, H. Gould, K. Kimport, S.C.M. Roberts, D.G. Foster, *Happiness, guilt, regret and relief: Women's emotional responses to unintended pregnancy, abortion, and being denied an abortion*, 140st APHA Annual Meeting and Exposition 2012, październik 2012.

Dane pochodzą z badania opinii publicznej SW Research dla Amnesty International Polska (luty 2023), jeśli przypis nie stanowi inaczej.

<sup>9</sup> S. Singh, L. Remez, G. Sedgh, L. Kwok, T. Onda, *Abortion Worldwide 2017: Uneven Progress and Unequal Access*, 2018.

# Okotoaborcyjne pytania i odpowiedzi

## ? Dlaczego zapewnienie dostępu do bezpiecznej aborcji jest kwestią praw człowieka?

Bezpieczny dostęp do aborcji jest niezbędny do urzeczywistnienia pełnego zakresu praw człowieka i osiągnięcia sprawiedliwości płciowej, społecznej, reprodukcyjnej i ekonomicznej. Prawa człowieka są uniwersalne, niepodzielne i wzajemnie powiązane, a restrykcyjne prawo aborcyjne prowadzi do naruszenia wielu z nich, między innymi:

### § Prawo do życia i ochrony zdrowia

Brak dostępu do legalnej aborcji zmusza kobiety do poddawania się procedurom zagrażającym ich życiu i zdrowiu. Strach przed prawnymi konsekwencjami zakończenia ciąży powstrzymuje je od szukania niezbędnej opieki medycznej, a lekarzy od udzielania jej. Stygmatyzacja związana z aborcją prowadzi do lęku, depresji i innych negatywnych dla zdrowia psychicznego skutków.

### § Wolność od tortur i poniżającego traktowania

Kiedy rządy i organy je reprezentujące (w tym przedstawiciele i przedstawicielki służby zdrowia) odmawiają aborcji w sytuacji, w której kontynuowanie ciąży wiąże się z cierpieniem czy upokorzeniem, może być to formą tortur lub innych poniżających form traktowania. Może być tak np. w sytuacji odmowy dostępu do aborcji w sytuacji, w której ciąża zagraża życiu kobiety lub przymuszanie do donoszenia ciąży w przypadku nieodwracalnych i śmiertelnych wad płodu.

### § Prawo do prywatności

Brak dostępu do bezpiecznej aborcji prowadzi do łamania prawa do prywatności poprzez ingerencję państwa w osobiste decyzje kobiet dotyczące ich ciała, zdrowia i życia.

### § Prawo do wolności myśli, sumienia i wyznania

Restrykcyjne prawo aborcyjne prowadzi do łamania prawa osób do podejmowania decyzji dotyczących ich ciała, seksualności, ciąży, w zgodzie z ich osobistymi przekonaniami.

### Wolność od wszelkich form dyskryminacji

Restrykcyjne prawo aborcyjne narusza prawo do równej ochrony prawnej i wolności od wszelkich form dyskryminacji. Kryminalizacja aborcji – usługi, której potrzebują tylko kobiety, osoby zdolne do zajścia w ciążę – jest dyskryminacją ze względu na płeć. Dyskryminacją jest również stygmatyzacja osób decydujących się na zakończenie ciąży.

## ? Jakie są międzynarodowe standardy dotyczące aborcji?

Aborcja to zabieg medyczny kończący ciążę. Potrzebują go miliony osób, które mogą zajść w ciążę. Na całym świecie co roku średnio 1 ciąża na 4 kończy się aborcją. Komitet ONZ ds. Likwidacji Dyskryminacji Kobiet (CEDAW) konsekwentnie twierdzi, że restrykcyjne przepisy dotyczące aborcji stanowią dyskryminację wobec kobiet.







„Aborcja jest bezpieczną i nieskomplikowaną interwencją zdrowotną, która może być efektywnie wykonana przy użyciu leków lub podczas procedury chirurgicznej. Komplikacje są rzadkie podczas i chirurgicznych i farmakologicznych aborcji, kiedy są one wykonywane metodami rekomendowanymi przez WHO, odpowiednimi do wieku ciążowego i przez osobę posiadającą niezbędne umiejętności”

– mówi Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

Wytyczne WHO, czyli najwyższego autorytetu w dziedzinie medycyny i zdrowia, od lat rekomendują aborcję farmakologiczną jako metodę z wyboru w aborcji do 12 tygodnia ciąży. Jest ona nie tylko bezpieczniejsza niż tyżeczowanie, które może się wiązać z powikłaniami, ale również prostsza i bardziej komfortowa dla osób się jej poddających, gdyż może być w sposób bezpieczny przeprowadzona w domu.

### ? Czy lekarz ma prawo odmówić aborcji powołując się na wolność sumienia?

Prawo do wolności sumienia jest przywoływane przez niektórych lekarzy i lekarki w przypadku odmowy aborcji. Organizacje zajmujące się prawami człowieka zaznaczają jednak, że taka odmowa nie może naruszać prawa kobiet w ciąży do dostępu do usług i opieki aborcyjnej. Takie odmowy nigdy nie są dozwolone w sytuacjach nagłych lub w przypadku opieki poaborcyjnej.



### Jakie przepisy dotyczące aborcji obowiązują w Polsce?

W Polsce obowiązuje zakaz aborcji i dwa wyjątki od tego zakazu: legalnie można zakończyć ciążę zagrażającą życiu lub zdrowiu osoby w ciąży oraz gdy ciąża jest wynikiem czynu zabronionego (gwałtu, kazirodztwa). Do 2020 roku na mocy ustawy z 1993 roku (Ustawa o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży) regulującej dostęp do aborcji w Polsce dopuszczalne było również przerwanie ciąży w przypadku dużego prawdopodobieństwa ciężkich i nieodwracalnych wad płodu. Na mocy wyroku upolitycznionego Trybunału Konstytucyjnego z 2020 roku ta przesłanka została uznana za niekonstytucyjną.

Kodeks karny uznaje za przestępstwo pomoc w aborcji i wykonywanie aborcji z przyczyn nie objętych ustawą. Osoba, która pomaga w aborcji, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. Osobie, która przerywa własną ciążę, nie grożą konsekwencje prawno-karne.

Ustawa o zawodach lekarza i lekarza dentysty w art. 39 zapewnia możliwość niewykonania świadczenia zdrowotnego niezgodnego z sumieniem lekarza, za wyjątkiem świadczenia, które brak może spowodować zagrożenia życia lub ciężki rozstrój zdrowia.



### Ile aborcji wykonywanych jest rocznie w Polsce?

Po wyroku Trybunału Konstytucyjnego z 2020 roku drastycznie zmalała liczba aborcji wykonywana w polskich szpitalach. Przed wyrokiem wykonywano ich rocznie około 1000. W 2021 roku – 107, w 2022 – 161. W 2022 roku w 9 województwach szpitale nie wykonały ani jednej aborcji. Tymczasem szacuje się, że w Polsce rocznie ok. 100 tysięcy osób przerywa ciążę. Większość osób korzysta z pomocy organizacji pozarządowych, nieformalnych grup samopomocowych. #AborcjaBezGranic pomaga rocznie 44 tysiącom osób<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Dostęp do aborcji powinien być jednym z wiodących tematów kampanii wyborczej [polemika], <https://publicystyka.ngo.pl/dostep-do-aborcji-powinien-byc-jednym-z-wiodacych-tematow-kampanii-wyborczej>.

## ? Czy to prawda, że dostęp do bezpiecznej i legalnej aborcji sprawi, że więcej kobiet będzie decydować się na aborcje?

Nie, to mit. Wyniki badań pokazują, że wskaźniki aborcji są niższe tam, gdzie ludzie mają dostęp do nowoczesnej antykoncepcji, kompleksowej edukacji seksualnej oraz bezpiecznej i legalnej aborcji<sup>11</sup> i wyższe w krajach, w których obowiązuje restrykcyjne prawo aborcyjne, ponieważ często odmowa dostępu do aborcji idzie w parze z ograniczeniem dostępu do antykoncepcji<sup>12</sup>.

Restrykcyjne prawo aborcyjne nie eliminuje potrzeby aborcji, a jedynie czyni je mniej bezpiecznymi.

## ? Czy to prawda, że aborcja powoduje szkody w zdrowiu fizycznym lub psychicznym osoby, która się na nią decyduje?

Nie, to mit. Aborcja jest jedną z najbezpieczniejszych procedur medycznych, jeśli jest przeprowadzana w bezpiecznych warunkach, przez przeszkolone osoby i przy użyciu zatwierdzonych metod i leków<sup>13</sup>. Aborcja jako zabieg medyczny nie powoduje uszczerbku na zdrowiu psychicznym kobiety. Wyniki badań pokazują, że większość osób nie żałuje, że dokonała aborcji, a najczęstszą odczuwaną emocją po aborcji jest ulga<sup>14</sup>. Stygmatyzacja aborcji może natomiast negatywnie wpływać na samopoczucie psychiczne kobiet<sup>15</sup>, a odmowa aborcji i zmuszanie do donoszenia niechcianej ciąży może powodować zaburzenia psychiczne i depresję<sup>16</sup> oraz zwiększać liczbę aborcji zagrażających życiu i zdrowiu.

<sup>11</sup> S. Singh, L. Remez, G. Sedgh, L. Kwok, T. Onda, *Abortion Worldwide 2017: Uneven Progress and Unequal Access*, 2018.

<sup>12</sup> World Health Organization, *Abortion*, 2021, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abortion>.

<sup>13</sup> World Health Organization, *Safe abortion: technical and policy guidance for health systems*, wyd. 2, 2012.

<sup>14</sup> K. Cockrill, U.D. Upadhyay, J. Turan, D.G. Foster, The stigma of having an abortion: development of a scale and characteristics of women experiencing abortion stigma, *"Perspectives on Sexual and Reproductive Health"* 2013, nr 45(2), s. 79-88, DOI: 10.1363/4507913.

<sup>15</sup> World Health Organization, *Safe abortion: technical and policy guidance for health systems*, wyd. 2, 2012.

<sup>16</sup> C. Gerdtts, L. Dobkin, D.G. Foster, E.B. Schwarz, Side Effects, Physical Health Consequences, and Mortality Associated with Abortion and Birth after an Unwanted Pregnancy, *"Women's Health Issues"* 2016, nr 26(1), s. 55-59, DOI: 10.1016/j.whi.2015.10.001.

# Wesprzyj ruch

Dziękujemy, że chcesz porozmawiać z przyjaciółką o tym, że wybór należy do nas! Razem możemy zwiększyć poparcie dla bezpiecznej aborcji i skutecznie upominać się o zniesienie restrykcyjnych praw aborcyjnych w Polsce.

## Czy wiesz, że możesz dodatkowo wzmocnić nasz głos? Kaźde wsparcie ma znaczenie!

Przekazując darowiznę, pomożesz nam dotrzeć do jeszcze większej liczby osób i sprawić, by wybór kobiet w Polsce został usłyszany.

1. Wejdź na stronę [www.amnesty.org.pl/wspieraj/wybory\\_kobiet/](http://www.amnesty.org.pl/wspieraj/wybory_kobiet/)
2. Zdecyduj, czy chcesz przekazać darowiznę jednorazową czy wspierać prawa kobiet co miesiąc
3. Przekaż darowiznę

Przekaż darowiznę przelewem na konto bankowe, a będziemy mogli tworzyć więcej darmowych materiałów edukacyjnych takich jak ten.



Nr konta: 85 1090 1098 0000 0000 0959 0181

Santander Bank Polska

Amnesty International

Sapieżyńska 10A, 00-215 Warszawa

Tytuł przelewu: **Powiedz przyjaciółce**



Decydując się na regularne wsparcie, otrzymasz od nas wyjątkowy upominek.

### Możesz też zorganizować zbiórkę na Facebooku.

W ten sposób jeszcze więcej osób dowie się o tej inicjatywie. Udostępniaj i zapraszaj znajomych do wsparcia. Podziel się tym, dlaczego to wszystko robisz. Możesz oznaczyć nas w postach w swojej zbiórce, chętnie zobaczymy, jak Ci idzie!

### Dołącz do naszej społeczności i zostań członkinią Stowarzyszenia Amnesty International!

Siłą praw człowieka są ludzie. Jeśli chcesz działać na rzecz praw kobiet w Polsce i na świecie, mieć wpływ na działania Amnesty International oraz dostęp do unikalnych publikacji i raportów, wejdź na stronę <https://www.amnesty.org.pl/dolacz-do-nas/czlonkostwo-w-amnesty/> i wypełnij formularz członkowski.

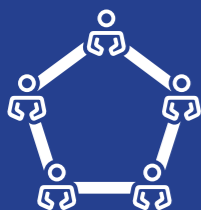
### Chcesz zaangażować się bardziej?

Założ bandanę lub przypinkę „Powiedz przyjaciółce: wybór należy do nas” i poinformuj osoby w Twoim otoczeniu o możliwości zaangażowania się na rzecz zniesienia restrykcyjnego prawa aborcyjnego w Polsce.

### Masz kilka godzin?

Możesz zorganizować wydarzenie „Porozmawiaj z przyjaciółką. Wybór należy do nas” – może być to poranne spotkanie przy kawie lub rozmowa z grupą znajomych osób. Możemy Ci w tym pomóc.

Skontaktuj się z [edukacja@amnesty.org.pl](mailto:edukacja@amnesty.org.pl)



## Dodatkowe wsparcie

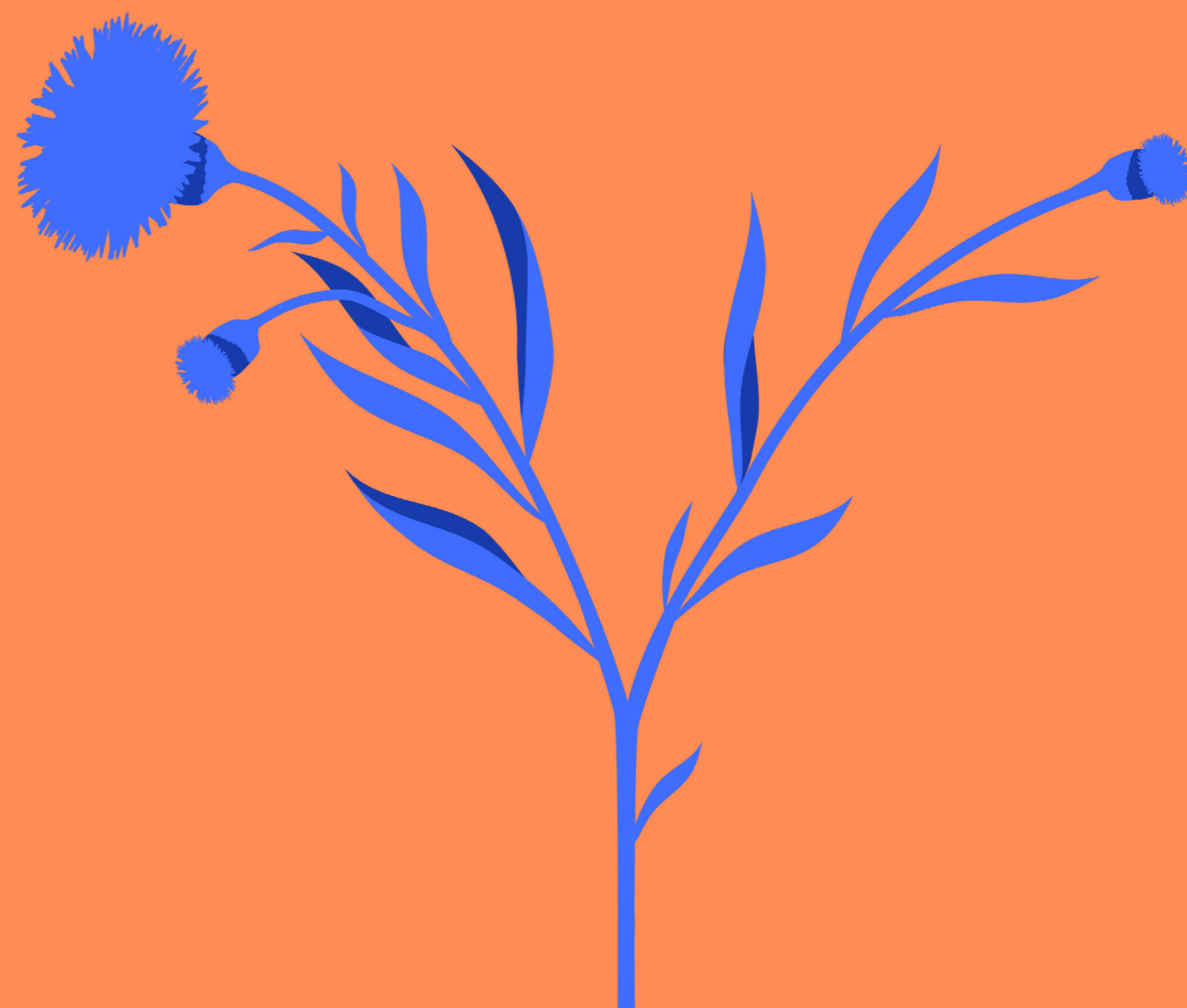
Za każdym razem, gdy zaczynamy rozmowę o aborcji, może okazać się, że rozmawiamy z osobą, która ma bezpośrednie doświadczenie związane z konsekwencjami restrykcyjnych przepisów aborcyjnych w Polsce.

Angażowanie się w rozmowy na temat aborcji może wywołać silne emocje, szczególnie wśród tych osób, które doświadczyły szkodliwości tych przepisów.

W razie potrzeby możesz skonsultować się z **telefonem zaufania FEDERY 22 635 93 92**, gdzie dyżurujące ekspertki udzielają między innymi wsparcia psychologicznego.

Grafik dyżurów możesz sprawdzić na stronie:

<https://federa.org.pl/grafik-tz/>



# Potrzebujesz aborcji?

---

Jeśli Ty lub bliska Ci osoba miała, potrzebowała, lub potrzebuje aborcji, wsparcie jest zawsze dostępne.

- **Aborcja Bez Granic**  
udzieli Ci wsparcia w aborcji za granicą  
i przekáže informacje na temat aborcji w domu:  
**+48 22 29 22 597 (08:00-20:00)**
- **Women Help Women**  
ze strony internetowej **www.womenhelp.org**  
zamówisz bezpiecznie tabletki abortyjne do domu
- **FEDERA**  
Jesteś w ciąży i w sytuacji zagrażającej życiu?  
Możesz zadzwonić na specjalny nr tel. **501 694 202**.



**Potrzebujesz porady lub interwencji w sprawie dostępu do aborcji (bez względu na powód)?**

Zadzwoń na **22 635 93 95** lub napisz na **info@federa.org.pl**

Potrzebujesz porady prawniczki?

Napisz na **pomocprawna@federa.org.pl**

---

Narzędziownik  
przygotowano  
we współpracy z:



**AMNESTY  
INTERNATIONAL**



**#czasnarozmowę**