

JUSTYNA WYDRZYŃSKA

ŚCIGANA ZA OBRONĘ PRAWA

DO BEZPIECZNEJ ABORCJI

MARATON
PISANIA
LISTÓW

AMNESTY
INTERNATIONAL



 Polska





MARATON PISANIA LISTÓW

PONAD 20 LAT PISANIA LISTÓW, KTÓRE ZMIENIAJĄ ŻYCIE

Efekty mogą być zdumiewające, gdy nawet garstka ludzi łączy się, aby komuś pomóc. Dwadzieścia lat temu w Polsce mała grupa aktywistów i aktywistek przeprowadziła 24-godzinny maraton pisania listów. W ciągu następnych lat inicjatywa zyskała popularność. Dziś Maraton Pisania Listów (znany też jako Write for Rights) jest największym na świecie wydarzeniem dotyczącym praw człowieka.

Ludzie na całym świecie wykorzystują potęgę swoich słów, by pokazać, że szerokość geograficzna nie jest żadną przeszkodą dla solidarności. W 1991 roku powstało 2326 listów, a w roku 2022 akcja przyniosła 5,3 miliona listów, tweetów, podpisów pod petycjami i innych działań. Jej uczestnicy wspólnie pomogli zmienić życie ponad 100 osób, uwalniając je od tortur, nękania czy niesprawiedliwego pozbawienia wolności.

Cel tegorocznej kampanii to wsparcie osób z całego świata, których prawa człowieka zostały naruszone. W niektórych przypadkach odpowiedzialne za to są rządy krajowe, a w innych policja lub wielkie korporacje. Osoby te są prześladowane z powodu tego, kim są, lub dlatego, że korzystały ze swoich praw. Razem możemy walczyć o ich prawa. Za pośrednictwem Maratonu Pisania Listów otrzymają indywidualne wyrazy solidarności od tysięcy ludzi z całego świata. Zarówno adresaci tej korespondencji, jak i ich rodziny dowiadują się w ten sposób, że informacje na ich temat są podawane do wiadomości publicznej i świat o nich nie zapomina. A pisząc bezpośrednio do władz i żądając podjęcia natychmiastowych działań w celu zaradzenia niesprawiedliwości, możemy stworzyć bardziej sprawiedliwy i równy świat, w którym prawa człowieka są przestrzegane.

Amnesty nie tylko organizuje akcje pisania listów, lecz także zwraca się do osób, które mogą wpłynąć na zmianę sytuacji poszkodowanych, na przykład do działających w ich krajach polityków. Maraton Pisania Listów ujawnia niesprawiedliwości w ramach wydarzeń publicznych i przyciąga uwagę ludzi z całego świata w mediach społecznościowych.

Osoby i grupy, które brały udział w kampanii w poprzednich latach, zauważają różnicę wynikającą z tych działań i często opisują siłę czerpaną ze świadomości, że tak wielu ludziom na nich zależy.

Pod wpływem akcji często następuje zauważalna zmiana w sposobie traktowania tych i innych osób lub grup będących w podobnej sytuacji przez władze ich krajów. Zarzuty mogą zostać wycofane, a poszkodowani – zwolnieni z aresztu. Wprowadza się nowe prawa lub regulacje dotyczące niesprawiedliwości, a ludzie traktowani są bardziej humanitarnie.

„Głęboko wierzę, że kampania w mojej sprawie utrzymała mnie przy życiu. To właśnie wiedza o tym, że tam jesteście, powstrzymała ich przed zabiciem mnie”

– Jani Silva, obrończyni środowiska naturalnego, 2021 r.

ZANIM ZACZNIESZ

Zawarte w scenariuszu propozycje aktywności w ramach edukacji praw człowieka można wykonać w różnych miejscach i okolicznościach: w sali lekcyjnej, podczas spotkania rodziny lub lokalnej społeczności, w grupie przyjaciół, na warsztatach aktywistycznych. Zaproponowane w materiale ćwiczenia można przeprowadzić zarówno na żywo, jak i online. Dostosuj je do potrzeb biorących w nich udział osób i okoliczności, w których działasz. Weź pod uwagę poziom wiedzy uczestników i uczestniczek na temat poruszanych zagadnień oraz liczebność grupy. Zastanów się, jak zorganizować warsztaty, by umożliwić zaangażowanym w nie osobom w pełni aktywny udział; zadbaj o sprzyjającą temu przestrzeń, przeanalizuj możliwe trudności i ograniczenia. Jeśli uczestnicy i uczestniczki zajęć zdecydują się na podjęcie akcji w obronie bohatera bądź bohaterki Maratonu Pisania Listów, przeprowadźcie analizę ryzyka takiego działania i zadbajcie o swoje bezpieczeństwo. Zaproponowane w materiale aktywności przygotowano na podstawie metodologii aktywnego uczestnictwa – osoby uczestniczące w zajęciach nie są jedynie biernymi odbiorcami i odbiorczyniami prezentowanych informacji, lecz samodzielnie badają, analizują i kwestionują zagadnienia dotyczące praw człowieka ilustrowane przez historie bohaterów i bohaterek tegorocznego Maratonu Pisania Listów oraz podejmują dyskusję na poruszane tematy. Takie podejście do edukacji praw człowieka na warsztatach sprawia, że uczestnicy i uczestniczki:

- rozwijają wiedzę o prawach człowieka, kluczowe umiejętności umożliwiające reagowanie na naruszenia tych praw, a także postawy i wartości wzmacniające ich poszanowanie;
- mogą zaprezentować swoje opinie i zadawać pytania, co prowadzi do głębszego zrozumienia omawianych zagadnień;
- kontrolują własny proces uczenia się, wykonują ćwiczenia i biorą udział w aktywnościach, uwzględniając swoje zainteresowania, możliwości, obawy;
- mają przestrzeń do wyrażania swoich emocji i refleksji na temat własnej postawy.



Maraton Pisania Listów
w Antwerpii, Belgia, rok 2022.

Przeczytaj o ludziach, dla których walczyliśmy:
<https://maraton.amnesty.org.pl/>

Skontaktuj się z nami:
www.amnesty.org.pl

Wyślij wyrazy poparcia na Twitterze do @AmnestyPL, używając hashtagu #W4R23.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat metodologii aktywnego uczestnictwa, sięgnij do naszej publikacji Poradnik facylitatorów i facylitatorek. Przewodnik aktywnego uczestnictwa w edukacji praw człowieka, którą znajdziesz [tutaj](#).

Amnesty International oferuje również bogaty wybór kursów edukacyjnych online na platformie Akademia Praw Człowieka Amnesty. Znajdziesz tam wysokiej jakości bezpłatne kursy e-learningowe, które umożliwiają samodzielną naukę za pomocą komputera bądź innego urządzenia mobilnego podłączonego do internetu. Zacznij swoją przygodę z Akademią Praw Człowieka Amnesty od kursu Wprowadzenie do praw człowieka, który znajdziesz: [tutaj](#).



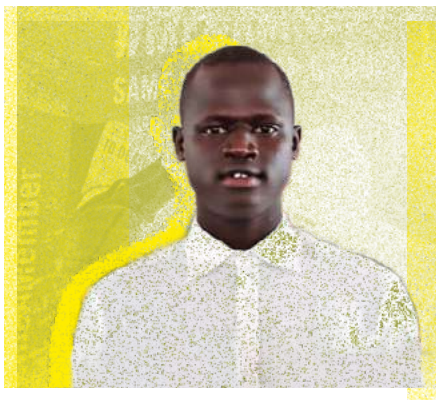
TWOJE SŁOWA MAJĄ MOC

AKTYWISTKI UNIEWIŃNIONE

W efekcie organizacji antyrządowego protestu w maju 2020 roku trzy osoby: Cecilia Chimбири, Joana Mamombe i Netsai Marova zostały aresztowane, przewiezione na posterunek policji, a następnie zmuszone do wejścia do nieoznakowanego samochodu, który wywiózł je z Harare, stolicy Zimbabwe. Następnie zostały pobite, poddane torturom i pozostawione na poboczu drogi. Będąc już w szpitalu, usłyszały zarzuty związane z organizacją protestu. W późniejszym czasie, jako że opowiadały o tym, co je spotkało, oskarżono je również o rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji i utrudnianie pracy wymiaru sprawiedliwości. Netsai Marova zdecydowała się na wyjazd z Zimbabwe. Dzięki temu, że w czasie Maratonu Pisania Listów w 2022 roku zajęliśmy się ich sprawą i podjęto pół miliona działań w ich kwestii, Cecilia Chimбири i Joana Mamombe zostały uniewinnione przez Sąd Najwyższy w Zimbabwe 4 lipca 2023 roku.



© Amnesty International/Vongai Chikwanda/Kuvanah Moodley



WYROK ŚMIERCI UCHYLONY

Magai Matiop Ngong miał zaledwie 15 lat, gdy został skazany na śmierć za popełnienie morderstwa. Podczas procesu nie miał dostępu do prawnika. W obronie życia Magaia napisano 765 000 listów, tweetów i apeli. Dzięki niesamowitemu wsparciu ludzi takich jak ty w lipcu 2020 roku wyrok został uchylony. W marcu 2022 roku Sąd Najwyższy nakazał zwolnienie Magaia z więzienia.

© Amnesty International

OBROŃCA PRAW CZŁOWIEKA UWOLNIONY

Bernardo Caal Xol, nauczyciel i ojciec, nieustrudzenie pracował w obronie społeczności dotkniętych skutkami prowadzenia projektów hydroelektrycznych na rzece Cahabón w północnej Gwatemali. W listopadzie 2018 roku został skazany na ponad siedem lat więzienia na podstawie fikcyjnych zarzutów mających na celu stordedowanie jego pracy na rzecz praw człowieka. Podczas Maratonu Pisania Listów w 2021 roku napisano w obronie Bernarda ponad pół miliona listów i apeli, a w marcu 2022 roku został on uwolniony.



© Simone Dalmaso

O PRAWACH CZŁOWIEKA

Prawa człowieka są podstawowymi swobodami i gwarancjami przysługującymi każdemu z nas. Bazują na godności, równości oraz wzajemnym szacunku, niezależnie od wieku ludzi, ich narodowości, płci, pochodzenia, wyznawanej religii czy światopoglądu. Zgodnie z nimi masz prawo być traktowanym sprawiedliwie, tak samo jak wszyscy inni, oraz swobodnie decydować o własnym życiu. Prawa człowieka są uniwersalne (przysługują nam wszystkim, każdemu człowiekowi na świecie), niezbywalne (nie mogą zostać nam odebrane), a także niepodzielne i współzależne (wszystkie są ze sobą powiązane i mają tę samą wagę).

Od czasu dramatu II wojny światowej międzynarodowe instrumenty praw człowieka, począwszy od Powszechnej deklaracji praw człowieka, stanowią solidną podstawę dla krajowych, regionalnych i międzynarodowych regulacji prawnych, których celem jest poprawa jakości życia ludzi na całym świecie. Obligują one państwa i ich urzędników do respektowania, ochrony i realizacji praw człowieka w ich krajach oraz poza nimi. Prawa człowieka nie są luksusem, na który można sobie pozwolić tylko wtedy, gdy umożliwiają to okoliczności.



POWSZECHNA DEKLARACJA PRAW CZŁOWIEKA

Powszechna deklaracja praw człowieka jest, jak sama nazwa wskazuje, deklaracją – wyrazem intencji wszystkich rządów świata w kwestii przestrzegania pewnych standardów dotyczących traktowania ludzi. Prawa człowieka stały się częścią prawa międzynarodowego – od czasu przyjęcia deklaracji powstało wiele bazujących na niej praw i umów międzynarodowych. To na ich podstawie Amnesty International wzywa rządy do zaprzestania naruszeń, których skutki odczuwają bohaterowie i bohaterki Maratonu Pisania Listów.

Powszechna deklaracja praw człowieka została przyjęta przez nowo utworzoną Organizację Narodów Zjednoczonych tuż po II wojnie światowej, w 1948 roku. Stała się podstawą, na której zbudowano międzynarodowy system praw człowieka. Państwa świata zgodziły się przestrzegać ogólnych zasad zapisanych w jej 30 artykułach.



POWSZECHNA DEKLARACJA PRAW CZŁOWIEKA



PRAWA I SWOBODY OBYWATELSKIE

– prawo do życia, wolności od tortur i niewolnictwa, wolności od dyskryminacji

- Artykuł 1** Wolność i równość w godności i prawach
- Artykuł 2** Niedyskryminacja
- Artykuł 3** Prawo do życia, wolności i bezpieczeństwa osobistego
- Artykuł 4** Zakaz niewolnictwa
- Artykuł 5** Zakaz tortur



PRAWA ZWIĄZANE Z WYMIAREM SPRAWIEDLIWOŚCI

– domniemanie niewinności, prawo do sprawiedliwego procesu, zakaz arbitralnego pozbawiania wolności

- Artykuł 6** Ochrona prawna
- Artykuł 7** Równość wobec prawa
- Artykuł 8** Prawo do odwołania się do sądu, gdy doszło do naruszenia naszych praw
- Artykuł 9** Zakaz arbitralnego pozbawiania wolności (zatrzymanie, aresztowanie, uwięzienie) i wygnania z kraju
- Artykuł 10** Prawo do sprawiedliwego procesu
- Artykuł 11** Domniemanie niewinności
- Artykuł 14** Prawo do azylu (udania się do innego kraju i ubiegania się tam o ochronę)



PRAWA SPOŁECZNE

– prawo do edukacji, do założenia i posiadania rodziny, do odpoczynku i opieki zdrowotnej

- Artykuł 12** Prawo do prywatności, prawo do życia domowego i rodzinnego
- Artykuł 13** Prawo do swobodnego wyboru miejsca zamieszkania i swobodnego przemieszczania się wewnątrz granic państwowych
- Artykuł 16** Prawo do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny
- Artykuł 24** Prawo do odpoczynku i czasu wolnego
- Artykuł 26** Prawo do edukacji, w tym do bezpłatnej nauki na poziomie podstawowym



PRAWA EKONOMICZNE

– prawo do posiadania własności, do pracy, emerytury i do standardu życia adekwatnego do zdrowia i samopoczucia

- Artykuł 15** Prawo do obywatelstwa
- Artykuł 17** Prawo do posiadania własności
- Artykuł 22** Prawo do opieki społecznej
- Artykuł 23** Prawo do pracy za uczciwe wynagrodzenie i zrzeszania się w związkach zawodowych
- Artykuł 25** Prawo do standardu życia adekwatnego do stanu zdrowia i samopoczucia



PRAWA POLITYCZNE

– prawo do udziału w zarządzaniu krajem, prawo do głosowania, wolność pokojowych zgromadzeń, wolność wypowiedzi, wolność przekonań oraz wolność sumienia i religii

- Artykuł 18** Wolność myśli, sumienia i wyznania
- Artykuł 19** Wolność wypowiedzi i prawo do rozpowszechniania informacji
- Artykuł 20** Prawo zrzeszania się w stowarzyszeniach i gromadzenia się w sposób pokojowy
- Artykuł 21** Prawo do udziału w zarządzaniu krajem



PRAWA KULTURALNE I SOLIDARNOŚCIOWE

– prawo do udziału w życiu kulturalnym społeczności

- Artykuł 27** Prawo do udziału w życiu kulturalnym społeczności
- Artykuł 28** Prawo do międzynarodowego ładu i porządku, w którym niniejsze prawa mogą być w pełni realizowane
- Artykuł 29** Odpowiedzialność za respektowanie praw innych osób
- Artykuł 30** Nieodbieranie żadnego z tych praw!



WARSZTAT EDUKACYJNY

ABORCJA I PRAWA CZŁOWIEKA

KLUCZOWE POJĘCIA:

- obrończynie praw człowieka;
- prawa seksualne i reprodukcyjne;
- prawo do zdrowia;
- dostęp do bezpiecznej aborcji.

O WARSZTACIE:

Osoby uczestniczące w zajęciach dowiedzą się o wyzwaniach stojących przed obrończyniami praw człowieka, o prawie do zdrowia i o znaczeniu dostępu do bezpiecznych usług aborcyjnych na przykładzie prawdziwej historii Justyny Wydrzyńskiej, która została skazana za pomoc innej kobiecie w uzyskaniu dostępu do tabletek aborcyjnych. W ramach ćwiczenia osoby uczestniczące są zachęcane do napisania listu wzywającego polskiego prokuratora generalnego do podjęcia wszelkich niezbędnych działań w celu uchylecia niesprawiedliwego wyroku skazującego Justynę oraz do okazania solidarności z Justyną.

WIEK: 14+

CZAS:

90 minut. Możesz potrzebować dodatkowego czasu na sekcję *Podejmij działanie*.

PLANOWANE REZULTATY:

Dzięki udziałowi w warsztacie edukacyjnym osoby uczestniczące:

- **zrozumieją** znaczenie dostępu do bezpiecznych usług aborcyjnych i konsekwencje braku dostępu do nich;
- **poznają** wyzwania stojące przed kobietami poszukującymi usług w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego;
- **zrozumieją** wyzwania stojące przed obrończyniami praw człowieka;
- **dowiedzą się** o Maratonie Pisania Listów;
- **napiszą** listy wspierające Justynę Wydrzyńską i wyrażające solidarność z nią.

MATERIAŁY:

- **Karty indeksowe** (strona 12);
- **Powiązania między aborcją i prawami człowieka** (strona 13);
- **Historia Justyny** (strona 15);
- **Informacje ogólne** (strona 14);
- **papier, długopisy i koperty** (jeśli wysyłacie listy);
- opcjonalnie: materiał wideo o Justynie Wydrzyńskiej (dostępny na profilu organizatora_organizatorki);
- opcjonalnie: wzory listów ze strony www.maraton.amnesty.org.pl.

PRZYGOTOWANIE:

- Wydrukuj kopie materiałów informacyjnych dla każdego uczestnika_każdej uczestniczki.
- Zapoznaj się z informacjami ogólnymi na stronie 14., materiałem informacyjnym na temat powiązań między aborcją a prawami człowieka na stronie 13. oraz historią Justyny na stronie 15.

WIĘCEJ INFORMACJI:

- Kampania Amnesty „Powiedz przyjaciółce - wybór należy do nas” <https://powiedzprzyjaciolce.amnesty.org.pl/>.
- Najważniejsze fakty o aborcji: <https://www.amnesty.org.pl/aborcja-najwazniejsze-fakty/>.
- 20-minutowy kurs na temat Maratonu Pisania Listów: academy.amnesty.org/learn/course/internal/view/elearning/330/maraton-pisania-listow-jak-zrobic-to-lepiej.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

Ten warsztat zawiera treści odnoszące się do prawa do aborcji i praw kobiet, które mogą być kwestionowane w niektórych społecznościach, religiach lub ze względu na przekonania poszczególnych osób. Ważne jest, aby podejść do tego tematu z wrażliwością i szacunkiem dla różnych perspektyw i doświadczeń. Jako osoba moderująca dyskusję stwórz bezpieczne i inkluzywne środowisko, w którym wszystkie osoby uczestniczące będą się czuły komfortowo, dzieląc się swoimi przemyśleniami i uczuciami. Przed rozpoczęciem zajęć poinformuj uczestników_uczestniczki o tematach, które omówicie, i zapewnij im możliwość wycofania się, jeśli w którymkolwiek momencie czują się niekomfortowo. Celem warsztatu jest wspieranie zrozumienia i empatii, dlatego zawsze używaj nieoceniającego języka pełnego szacunku i zachęcaj osoby uczestniczące w zajęciach do tego samego. Przygotuj się i na zapewnienie wsparcia lub odpowiednich zasobów uczestnikom_uczestniczkom, na których dyskusja może mieć silny osobisty wpływ.

Karty bohaterów_bohatek Maratonu Pisania Listów zawierają treści, które mogą wywoływać trudne emocje. Dostosuj treści do grupy wiekowej, która będzie brać udział w wydarzeniu. Upewnij się również, że przygotowane materiały są zrozumiałe i osoby mają wszystkie informacje potrzebne do zaangażowania się w działanie. Pamiętaj o tym, że wybór, w sprawie których bohaterów_bohatek będziesz pisać należy do Ciebie!

ZANIM ZACZNIESZ:

Temat aborcji może wywoływać silne emocje. Zapoznaj się dokładnie z treścią materiałów i staraj się przewidzieć potencjalne trudności i wyzwania. Umożliwi to prowadzenie dyskusji z empatią i zrozumieniem. Regularnie upewnij się, czy osoby uczestniczące w warsztacie czują się komfortowo. Można to zrobić za pomocą sygnałów niewerbalnych, bezpośredniej rozmowy lub urządzania krótkich przerw na refleksję. W trakcie i po zakończeniu zadania pozwól uczestnikom_uczestniczkom wyrazić uczucia i przemyślenia na temat ćwiczenia i omawianych kwestii. Może to pomóc im przetworzyć wszelkie silne emocje, których mogli doświadczyć. Cały warsztat ma zająć około 90 minut. Zaleca się wykonanie wszystkich kroków, ponieważ każde ćwiczenie bazuje na poprzednim, co umożliwi kompleksowe zrozumienie tematu. Jeśli prowadzisz zajęcia w szkole, być może będziesz potrzebować dwóch lekcji, aby wykonać wszystkie ćwiczenia.

1. KRĄG REFLEKSJI: CZY MOŻESZ SIĘ ODNIEŚĆ

DO TEGO TEMATU?

Poproś osoby uczestniczące, aby utworzyły krąg – mogą w nim siedzieć lub stać. Wyjaśnij, że przeczytasz kilka stwierdzeń i poprosisz je o zastanowienie się, czy te stwierdzenia odnoszą się do nich w jakiś sposób, czy też nie. Będziesz odczytywać stwierdzenia jedno po drugim. Jeśli któreś ze stwierdzeń trafia do osoby uczestniczącej, powinna o tym poinformować, na przykład podnosząc rękę do góry, tupiąc nogami lub klaszcząc dwukrotnie. Wyjaśnij, że to ćwiczenie ma na celu umożliwienie uczestnikom_uczestniczkom wyrażenie siebie, a nie wyjaśnianie czegośkolwiek. Nie będą oni proszeni o mówienie, dlaczego lub w jaki sposób to, co usłyszeli, do nich trafia.

Stwierdzenia:

- Byłem_byłam krytykowany_krytykowana lub grożono mi z powodu czegoś, w co wierzę.
- Czułem_czułam się przestraszony_przestraszona z powodu czegoś, co powiedziałem_powiedziałam lub zrobiłem_zrobiłam, a z czym inni się nie zgadzali.
- Frustrowały mnie zasady lub prawa, które uważam za niesprawiedliwe.
- Czułem_czułam się niepewnie, gdy musiałem_musiłam zdecydować o czymś ważnym dla mojej przyszłości.
- Czułem_czułam, że nie mogę dokonywać wyborów dotyczących własnego ciała.
- Musiałem_musiłam dokonać wyboru, co jest najlepsze dla mojego zdrowia lub ciała.
- Czułem_czułam się szczęśliwy_szczęśliwa, gdy udało mi się samodzielnie rozwiązać jakiś problem.
- Czułem_czułam się dumny_dumna z siebie, że znalazłem_znalazłam sposób na poprawę sytuacji, w której się znalazłem_znalazłam.
- Byłem dumny_dumna, gdy posłuchałem_posłuchałam siebie i dokonałem_dokonałam zdrowego wyboru dla siebie i swojego życia.
- Czułem_czułam radość i satysfakcję ze wspierania kogoś w trudnych chwilach.
- Poczułem_poczułam radość i ulgę, gdy ktoś mi pomógł, gdy myślałem_myślałam, że muszę sam stawić czoła trudnej sytuacji.

Podsumuj ćwiczenie, udzielając odpowiedzi na poniższe pytania:

- **Jeśli czujesz się z tym komfortowo, podziel się swoimi przemyśleniami na temat tego, jak poczułeś_poczułaś się podczas tego ćwiczenia.**
- **Dlaczego ważne jest, abyśmy szukali wsparcia i kontaktu z innymi osobami w obliczu trudnych sytuacji?**
- **Czy kiedykolwiek otrzymałeś_otrzymałaś pomoc z nieoczekiwanego źródła? Jak się wtedy czułeś_czułaś?**

Znajdź wspólną płaszczyznę i zakończ podsumowanie w duchu empatii, na przykład mówiąc, że stawianie czoła wyzwaniom, poczucie strachu lub niezrozumienia oraz zmaganie się z problemami i trudnymi decyzjami są normalnymi częściami ludzkiego doświadczenia. Powiedz, że to dzięki empatii w tych wspólnych emocjach i doświadczeniach możemy znaleźć zrozumienie, wsparcie i więź ze sobą nawzajem, co pomaga nam się rozwijać.

Podkreśl, że niektóre stwierdzenia dotyczyły możliwości podejmowania decyzji dotyczących własnej przyszłości oraz wyborów związanych z własnym ciałem i zdrowiem. Zapytaj uczestników:

- **Dlaczego ważne jest, abyśmy mogli podejmować własne decyzje dotyczące naszego ciała i zdrowia?**
- **Co się stanie, jeśli inni ludzie będą decydować za nas?**



Jeśli obawiasz się, że osoby uczestniczące mogą poczuć się niekomfortowo lub być wystawione na ocenę, możesz poprosić wszystkich o zamknięcie oczu i użycie dźwięków takich jak tupanie lub klaskanie. Ewentualnie może to być ciche ćwiczenie oparte na osobistej refleksji, bez jakiegokolwiek formy ekspresji. Niemniej jednak, wyrażając siebie, uczestnicy mają okazję zobaczyć lub usłyszeć, że inni ludzie stoją przed podobnymi wyzwaniami i sytuacjami oraz że nie są sami.



2. ABORCJA JAKO KWESTIA PRAW CZŁOWIEKA



Skopiuj i wtnij karty indeksowe ze strony 12. lub przygotuj własne na osobnych kartkach.

Rozpocznij od przyznania, że jeśli chodzi o podejmowanie decyzji dotyczących naszego ciała, naszego zdrowia i naszej przyszłości, temat aborcji, jako złożony, wywołuje mieszane uczucia i różne opinie w społeczeństwie.

Wyjaśnij, że zagracie w grę polegającą na kojarzeniu słów i że rozdasz uczestnikom_ uczestniczkom karty z różnymi tematami. Gdy osoba uczestnicząca w warsztacie otrzyma kartę, zostanie poproszona o podzielenie się pierwszym słowem, myślą lub uczuciem, które przychodzi jej na myśl, gdy myśli o tym temacie. Ustal podstawowe zasady:

- Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi i osoby uczestniczące nie powinny czuć się pod presją, aby wyjaśnić swoją odpowiedź.
- W porządku jest pominąć kartę, jeśli nie masz z nią natychmiastowego skojarzenia lub jeśli nie czujesz się komfortowo, dzieląc się pewnymi przemyśleniami w danym momencie.

Rozpocznij ćwiczenie, wybierając pierwszą kartę jako przykład. Jeśli wybierzesz „Wybór”, możesz powiedzieć „Wolność”. Przekaż kartę osobie siedzącej obok ciebie w kręgu. Wypowie ona swoje skojarzenie, a następnie przekazuje kartę kolejnej osobie i tak dalej. Kontynuuj ten proces, aż wszystkie karty zostaną przekazane i każda osoba będzie miała szansę wypowiedzieć swoje skojarzenie z każdym tematem.

Po tym, jak wszystkie karty przejdą przez krąg, rozpocznij krótką dyskusję na temat wspólnych wątków lub zaskakujących spostrzeżeń, które się pojawiły:

- **Czy to ćwiczenie zaskoczyło cię w jakiś sposób? Jeśli tak, to dlaczego?**
- **Czy były jakieś wspólne kwestie lub uczucia, które pojawiły się w naszych skojarzeniach?**
- **W jaki sposób te kwestie i nasze skojarzenia z nimi odnoszą się do praw człowieka i do szerszej dyskusji w społeczeństwie na temat aborcji?**

Aby zakończyć dyskusję, przypomnij wszystkim, że celem tego zadania nie było osiągnięcie konsensusu ani zmiana czyjegokolwiek zdania na temat aborcji, tylko wspieranie zrozumienia i szacunku dla różnych perspektyw oraz podkreślenie złożoności tej kwestii w odniesieniu do różnicowania społeczeństwa i praw człowieka.

Zaznacz, że dzielenie się osobistymi przemyśleniami i uczuciami na tak delikatny temat wymaga odwagi. Podziękuj wszystkim za otwartość i chęć zaangażowania się w ćwiczenie. Zachęć uczestników_uczestniczki do dalszej refleksji nad skojarzeniami, które pojawiły się podczas ćwiczenia, oraz nad tym, w jaki sposób odnoszą się one do ich własnych poglądów na temat aborcji i praw człowieka.

Na koniec przypomnij wszystkim, że do dyskusji na drażliwe tematy, takie jak aborcja, należy zawsze podchodzić z empatią, szacunkiem i zaangażowaniem w zrozumienie różnych perspektyw, nawet jeśli różnią się one od naszej własnej.

Obrończynie praw człowieka/aktywistki z polskiej organizacji pozarządowej, Aborcyjnego Dream Teamu. Od lewej: Natalia Broniarczyk, Justyna Wydrzyńska, Kinga Jelińska i Karolina Więckiewicz.





3. OBRONA PRAWA DO BEZPIECZNEJ ABORCJI:

HISTORIA JUSTYNY

Wyjaśnij, że przyjrzyście się teraz prawdziwemu przypadkowi kobiety, która została skazana za pomoc innej kobiecie w uzyskaniu dostępu do tabletek aborcyjnych. Przeczytaj na głos następujący tekst:

Justyna Wydrzyńska jest obrończynią praw człowieka i doułą z Polski. Należy do grupy, która identyfikuje się jako „kolektyw aktywistyczny”, prowadzącej kampanię przeciwko stygmatyzacji aborcji w Polsce. Grupa oferuje szkolenia i porady dotyczące dostępu do bezpiecznej aborcji. W marcu 2023 roku Justyna została skazana na osiem miesięcy prac społecznych za pomoc kobiecie w ciąży w uzyskaniu dostępu do tabletek aborcyjnych. Prawnicy Justyny odwołali się od wyroku skazującego, a apelacja jest obecnie w toku. Ania (nie jest to jej prawdziwe imię) – kobieta, która szukała pomocy u Justyny – doświadczyła przemocy domowej. Justyna dowiedziała się o sytuacji Ani i postanowiła jej pomóc, ponieważ sama była w przeszłości w przemocowej relacji i mogła zrozumieć jej położenie. Justyna wysłała Ani pocztą własne tabletki aborcyjne, ale paczka została przejęta przez męża Ani, który zgłosił sprawę na policję. Ania nigdy nie zażyła tabletek aborcyjnych i zamiast tego przerwała ciążę w niebezpiecznych warunkach.

Doula – osoba, która towarzyszy kobietom w ciąży i zapewnia im wsparcie emocjonalne, merytoryczne, fizyczne i logistyczne podczas różnych etapów ciąży, w tym porodu lub ewentualnej aborcji bądź poronienia.

Rozdaj osobom uczestniczącym w warsztacie kopie **Historii Justyny** (strona 15) i **artykułu o powiązaniach między kwestią aborcji a prawami człowieka** (strona 13). Daj im kilka minut na zapoznanie się z informacjami. Następnie zebraj uczestników/uczestniczki i poprowadź dyskusję, wykorzystując niektóre z poniższych pytań. Możesz skorzystać z Informacji ogólnych (strona 14), aby moderować rozmowę.

- **Jakie bariery w dostępie do bezpiecznej aborcji, będącej przejawem praw seksualnych i reprodukcyjnych, napotkała Ania? Jak te bariery wpłynęły na jej wybory i zdrowie?**
- **Praca Justyny wspiera prawo do zdrowia i prawo do autonomii cielesnej. Co te prawa oznaczają dla ciebie?**
- **Dlaczego praca Justyny jest ważna?**
- **Czy możesz sobie wyobrazić pomaganie ludziom takim jak Ania lub Justyna, biorąc pod uwagę trudne sytuacje, z jakimi się mierzą? Czego byś potrzebował/ potrzebowała, aby móc się w to zaangażować? Albo co by cię przed tym powstrzymało?**
- **Jak myślisz, w jaki sposób historia Justyny ilustruje wyzwania stojące przed kobietami, które bronią praw człowieka, a w szczególności praw kobiet?**
- **W jaki sposób my, jako jednostki lub jako społeczność, możemy wspierać obrończynie praw człowieka takie jak Justyna?**



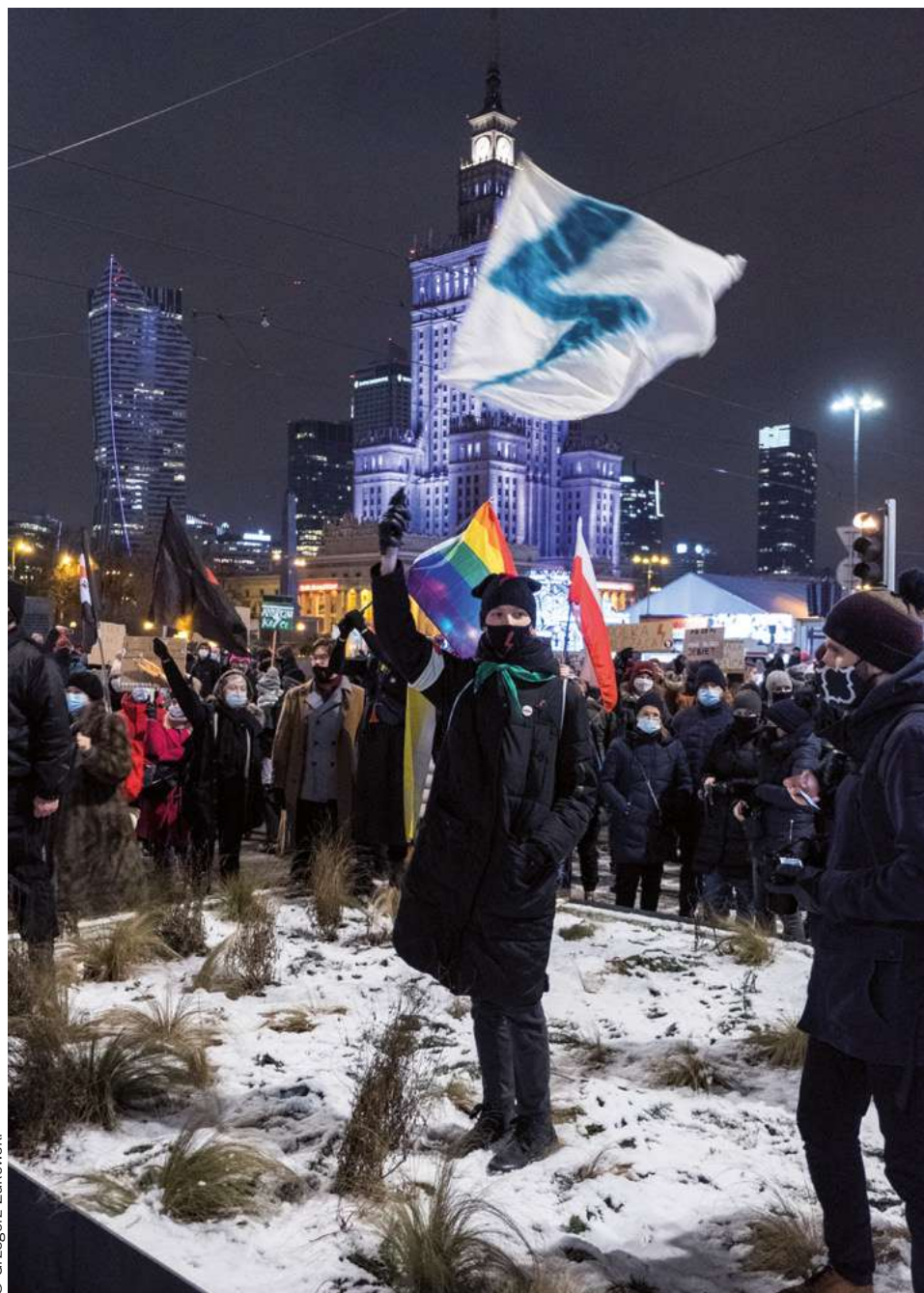
4. PODEJMIJ DZIAŁANIE

Opowiedz osobom uczestniczącym w zajęciach o Maratonie Pisania Listów. Wyjaśnij, że Amnesty International zachęca ludzi do walki o sprawiedliwość dla Justyny Wydrzyńskiej. Możesz podać przykłady z zeszłorocznej kampanii (strona 3) pokazujące, jak skuteczne może być pisanie listów i podejmowanie innych działań, lub obejrzeć ten jednogminutowy film z Mosesem Akatugbą, który został uwolniony z celi śmierci dzięki działaniom ludzi podczas Maratonu Pisania Listów w 2014 roku: youtu.be/8cU6EPY5r_c (dostępny tylko w języku angielskim).

Jeśli uczestnicy_uczestniczki nie mają wystarczająco dużo czasu na podjęcie działania w czasie warsztatu, zachęć ich do zrobienia tego później lub rozdzielania poszczególnych działań między grupy. Zachęć wszystkich do kreatywności.



Pokaż uczestnikom materiał wideo o Justynie, który można znaleźć na profilu organizatora_organizatorki.



NAPISZ LIST

Zachęć uczestników/uczestniczki do napisania listu do polskich władz, korzystając z informacji kontaktowych po prawej stronie.

- Napisz prokuratorowi coś o sobie, aby list był bardziej osobisty.
- Napisz, co szokuje cię w sprawie Justyny Wydrzyńskiej.
- Napisz, dlaczego uważasz, że nikt nie powinien być karany za wsparcie kobiety, która poprosiła o pomoc w dostępie do bezpiecznej aborcji.
- Napisz, że **powinny zostać podjęte wszelkie niezbędne środki w celu zapewnienia, że niesprawiedliwy wyrok skazujący Justynę Wydrzyńską zostanie uchylony i aby powstrzymano się od wnoszenia przeciwko niej jakichkolwiek innych zarzutów za uzasadnione występowanie w obronie praw człowieka.**

Prokurator Generalny
Prokuratura Krajowa
ul. Postępu 3
02-676 Warszawa
Polska

Zwrot grzecznościowy: Szanowny Panie
Prokuratorze Generalny

E-mail: biuro.podawcze.pk@prokuratura.gov.pl

Twitter: @PK_GOV_PL

Hashtagi: #IAmJustyna #W4R23

OKAŻ SOLIDARNOŚĆ

Pokaż Justynie, że ją wspierasz. Wyślij jej wiadomość z wyrazami solidarności i nadziei. Bądź kreatywny_kreatywna! Opublikuj list w mediach społecznościowych, używając hashtagów #IAmJustyna i #W4R23. Następnie wyślij go na adres podany po prawej stronie.

Kilka wskazówek:

- Możesz skupić się na znaczeniu pomagania innym i wspierania ich lub powiedzieć Justynie, dlaczego dostęp do aborcji jest dla Ciebie ważny.
- Możesz narysować obrazki tabletek abortyjnych, aby podkreślić, że jest to bezpieczna metoda. Zielony to uniwersalny kolor w walce o prawo do bezpiecznej aborcji.

Prosimy o nieużywanie wizerunku wieszaków. Chociaż są one symbolem niebezpiecznych aborcji w niektórych krajach, nie jest to metoda stosowana do aborcji w Polsce, a zatem może być stygmatyzująca.

Justyna mówi po polsku i angielsku. Oto przykładowa wiadomość, którą możesz do niej napisać:

„Justyno, przesyłam wyrazy wsparcia. Dziękuję Ci za Twoją pracę”. (język polski)

I support you, Justyna. Thank you for your work. (język angielski)

Justyna Wydrzyńska
c/o Amnesty International Polska
Sapieżyńska 10A
00-215 Warszawa
Polska
E-mail: dla.justyny@amnesty.org.pl



Osoby pracujące
w Amnesty International
okazują solidarność
z Justyną Wydrzyńską.

MATERIAŁY**KARTY****ABORCJA****RÓWNOŚĆ****DOSTĘP DO OPIEKI
MEDYCZNEJ****PRAWA REPRODUKCYJNE****WYBÓR****„MOJE CIAŁO,
MOJE PRAWA”****KONTROLA****PRAWA KOBIET**

MATERIAŁY

ZWIĄZEK MIĘDZY ABORCJĄ I PRAWAMI CZŁOWIEKA

Wszyscy mamy prawa człowieka. Obejmują one między innymi prawo do korzystania z najwyższego możliwego poziomu życia, prawo do zdrowia psychicznego, do edukacji, do swobodnego wyrażania siebie, do głosowania w wyborach, do godziwej i równej płacy za taką samą pracę oraz do życia wolnego od przemocy i dyskryminacji.

Jednak na całym świecie wiele osób nadal spotyka się z dyskryminacją, na przykład ze względu na płeć, orientację seksualną lub tożsamość płciową. Nierówność płci leży u podstaw wielu problemów, które w nieproporcjonalny sposób dotyczą kobiety, dziewczęta, osoby LGBTI i osoby o różnorodnej identyfikacji płciowej. Do problemów tych należą między innymi przemoc domowa i seksualna, niższe płace, brak dostępu do edukacji i nieodpowiednia opieka zdrowotna.

Każda osoba powinna mieć możliwość podejmowania decyzji dotyczących własnego ciała, ponieważ wszyscy mamy prawo do autonomii cielesnej i wszyscy mamy swoje prawa seksualne i reprodukcyjne. Oznacza to, że wszyscy mają prawo do dostępu do informacji na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, towarów i usług takich jak nowoczesna antykoncepcja i bezpieczna aborcja, które powinny być dostępne, przystępne cenowo, bezpieczne i dobrej jakości. Ludzie mają również prawo do decydowania o tym, czy i kiedy i z kim wejdą w związek intymny lub zawrą związek małżeński, czy chcą mieć dzieci, a jeśli tak, to ile, kiedy i z kim.

W swej istocie kwestia aborcji dotyczy zdolności człowieka do podejmowania decyzji dotyczących własnego ciała, zdrowia i swojej przyszłości. Kiedy ludzie mają swobodę decydowania o tym, czy kontynuować ciążę, mogą lepiej kontrolować swoje zdrowie, planować swoje życie i żyć godnie.

Zastanów się, w jaki sposób te prawa człowieka odnoszą się do aborcji:

Prawo do zdrowia i życia. Jeśli aborcja jest ograniczona lub całkowicie zakazana, bywa, że ludzie uciekają się do niebezpiecznych metod przerywania ciąży, które mogą prowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych, a nawet śmierci. Dlatego też zapewnienie dostępu do bezpiecznych usług aborcyjnych ma kluczowe znaczenie dla ochrony prawa do zdrowia i życia.

Prawo do godnego życia. Zdolność do podejmowania decyzji dotyczących własnego ciała, w tym decyzji o aborcji, jest podstawowym elementem godnego życia. Przymusowa kontynuacja ciąży może mieć znaczący wpływ fizyczny, emocjonalny i społeczno-ekonomiczny na daną osobę, podważając jej prawo do godności.

Prawo do autonomii i prywatności. Prawa te dotyczą kontroli nad własnym życiem i ciałem oraz podejmowania decyzji bez ingerencji innych osób. W kontekście aborcji oznacza to swobodę decydowania o tym, czy będzie się kontynuować ciążę, bez wpływu ze strony innych osób i bez przymusu.

Prawo do wolności i bezpieczeństwa osobistego. W niektórych krajach aborcja jest karalna, co oznacza, że osoby, które ją przeszły, przeprowadziły lub ułatwiły komuś dostęp do niej, są karane i więzione. Narusza to prawo do wolności.

Prawo do równości i niedyskryminacji oraz równej ochrony prawnej. Prawa te oznaczają, że wszyscy powinni być traktowani bez dyskryminacji i otrzymywać od państwa równą ochronę na mocy prawa, niezależnie od cech osobistych lub okoliczności. Restrykcyjne przepisy dotyczące aborcji mają nieproporcjonalny wpływ na kobiety, dziewczęta i osoby, które mogą zająć w ciążę. Szczególnie dotyczy to osób z niektórych grup, takich jak osoby ubogie, młode lub pochodzące ze zmarginalizowanych społeczności, których prawa są łamane.

Prawo do wolności od tortur i innego złego traktowania.

W niektórych przypadkach odmowa lub opóźnienie wykonania bezpiecznej aborcji lub opieki poaborcyjnej stanowi okrutne, nieludzkie i poniżające traktowanie i może być równoznaczne z torturami. Jest to również forma przemocy ze względu na płeć.



INFORMACJE OGÓLNE

ABORCJA A PRAWA CZŁOWIEKA

Przepisy i polityki karne oraz inne prawa, które ograniczają lub uniemożliwiają dostęp do aborcji, często zmuszają kobiety, dziewczęta i inne osoby, które mogą zająć w ciążę, do przeprowadzenia aborcji nielegalnie i w niebezpiecznych warunkach lub do kontynuowania ciąży, która może zaszkodzić ich zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Kobiety, dziewczęta i osoby, które mogą zająć w ciążę, mają między innymi prawo do autonomii osobistej i cielesnej, wolności i bezpieczeństwa osobistego, godności i równości oraz niedyskryminacji. Wszystkie te prawa są zagrożone przez brak dostępu do aborcji. Kryminalizacja usług aborcyjnych może również prowadzić do naruszeń praw człowieka, gdy zmusza osoby w ciąży do jej przerwania w zagrażających życiu i zdrowiu warunkach, co w niektórych przypadkach prowadzi do zgonów i obrażeń, których można byłoby uniknąć.

Obrótczynie praw człowieka, takie jak Justyna, to kobiety, które angażują się w obronę wszelkich praw człowieka oraz osób wszystkich płci, które bronią praw kobiet i praw związanych z równością płci, w tym praw seksualnych i reprodukcyjnych. Ze względu na to, kim są i za czym się opowiadają, często są stygmatyzowane i atakowane w świecie zdominowanym przez patriarchalne konwencje, w którym nierówności płciowe, społeczne i ekonomiczne oraz dyskryminacja ze względu na płeć są głęboko zakorzenione.

Na całym świecie obrończynie praw człowieka wypowiadają się przeciwko niesprawiedliwości, łamaniu i naruszaniu praw człowieka oraz dyskryminacji, często dlatego, że doświadczyły tego na własnej skórze. Ich praca ma kluczowe znaczenie dla postępu ludzkości: walczą o prawa człowieka oraz przeciwko patriarchatowi i rasizmowi, jednocześnie naciskając na przełomowe reformy na wielu frontach. Działania obrończyni praw kobiet stanowią wyzwanie dla patriarchalnych struktur władzy, szkodliwych norm społecznych i stereotypowych ról płciowych. Rządy powinny prawnie umożliwić tym aktywistkom swobodne i bezpieczne działanie.

Należy zauważyć, że międzynarodowe prawo i standardy dotyczące praw człowieka mówią jasno, iż prawa człowieka mają zastosowanie po urodzeniu, a nie przed nim. Niektóre kraje przyjęły i egzekwują przepisy oraz politykę, zgodnie z którymi przyznaje się prawa człowieka płodom, zarodkom, zygotom i gametom, ze szkodą dla praw człowieka kobiet, dziewcząt i wszystkich osób, które mogą zająć w ciążę. Przeciwnicy aborcji, którzy opowiadają się za jej kryminalizacją, często próbują również twierdzić, że aborcja jest niezgodna z prawem płodu do życia. Argument ten jest jednak bezzasadny. Międzynarodowe i krajowe przepisy dotyczące praw człowieka chroniące prawo do życia, a także oficjalne organy, które interpretują artykuły chroniące życie i inne gwarancje praw człowieka, nie rozszerzają ochrony praw człowieka na czas przed urodzeniem. Żaden międzynarodowy organ praw człowieka nigdy nie uznał płodu za przedmiot ochrony w ramach prawa do życia przewidzianego w Międzynarodowym pakcie praw obywatelskich i politycznych, Konwencji o prawach dziecka ani innych międzynarodowych traktatach dotyczących praw człowieka. Ponadto żaden organ zajmujący się prawami człowieka nigdy nie uznał aborcji za niezgodną z prawami człowieka, w tym z prawem do życia.

© Karolina Jackowska

W kwestii dostępu do aborcji Amnesty International odnosi się do kobiet, dziewcząt, osób, które mogą zająć w ciążę, oraz do osób będących w ciąży. To ujęcie uznaje, że podczas gdy większość osobistych doświadczeń z aborcją dotyczy cisplciowych kobiet i dziewcząt (czyli kobiet i dziewcząt, których poczucie tożsamości osobistej i płci odpowiada płci przypisanej im przy urodzeniu), osoby interplciowe, transplciowi mężczyźni i chłopcy oraz osoby o innej tożsamości płciowej mogą mieć zdolność do zajścia w ciążę i mogą potrzebować aborcji.



HISTORIA JUSTYNY



Polska

Własne przeżycia Justyny Wydrzyńskiej związane z aborcją, w obliczu których nie miała wsparcia i dostępu do rzetelnych informacji, dały jej siłę i motywację do pomagania innym w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących praw reprodukcyjnych. Justyna jest współzałożycielką Aborcyjnego Dream Teamu, kolektywu aktywistycznego prowadzącego kampanię przeciwko stygmatyzacji aborcji i oferującego porady na temat dostępu do bezpiecznej aborcji w Polsce, gdzie prawo aborcyjne jest jednym z najbardziej restrykcyjnych w Europie.

W lutym 2020 roku Justyna nawiązała kontakt z Anią (nie jest to jej prawdziwe imię). Ania była w przemocowym związku, w ciąży i desperacji; mówiła, że wolałaby umrzeć, niż kontynuować ciążę. Justyna, która sama doświadczyła przemocy w związku, wiedziała, że musi jej pomóc. Wysłała Ani pocztą własne tabletki aborcyjne, ale partner Ani przechwycił paczkę i skontaktował się z policją, która skonfiskowała tabletki.

W listopadzie 2021 roku prokurator postawił Justynie zarzut „pomocy w aborcji”. W marcu 2023 roku Justyna została uznana za winną i skazana na osiem miesięcy prac społecznych. Jej prawnicy złożyli apelację.

Skazanie Justyny stanowi niebezpieczny precedens. Bez wsparcia i dostępu do wiarygodnych informacji, które zapewniają ona i inne aktywistki, osoby takie jak Ania byłyby osamotnione i pozbawione dostępu do bezpiecznej aborcji.

Wykazując się odwagą, pomimo wrogości, z którą się spotyka, Justyna mówi: „Kierowała mną chęć pomocy w sytuacji, w której nikt inny nie chciał lub nie mógł pomóc. Dla mnie pomoc Ani była czymś oczywistym, przyzwoitym i uczciwym”.



© Karolina Domagalska



© Amnesty International Poland



© Paul Louis Wagner

Na górze: Justyna Wydrzyńska.

W środku: Justyna opuszcza salę po przesłuchaniu w sprawie, którą jej wytoczono w Polsce za pomoc w aborcji, lipiec 2022. Na zewnątrz zebrała się duża grupa osób, które przyszły okazać Justynie wsparcie.

Na dole: Osoby uczestniczące w Forum Regionalnym Europy i Azji w Berlinie w 2023 r. okazują swoją solidarność z Justyną.

O AMNESTY INTERNATIONAL

Amnesty International jest globalnym ruchem zrzeszającym ponad 10 milionów ludzi, którzy niesprawiedliwość na świecie traktują osobiście. Działamy na rzecz świata, w którym wszyscy ludzie mogliby swobodnie korzystać ze swoich przyrodzonych praw. Prowadzimy niezależne śledztwa i ujawniamy przypadki nadużyć, niezależnie od tego, gdzie i kiedy do nich dochodzi. Wywieramy nacisk na władze oraz na inne grupy mające wpływ (na przykład korporacje), pilnując dotrzymywania składanych przez nie obietnic oraz respektowania prawa międzynarodowego.

Pokazując poruszające historie ludzi, w imieniu których działamy, inspirujemy miliony osób na całym świecie do pracy na rzecz zmiany, a także do obrony narażających się aktywistów i aktywistek. Wspieramy ludzi w domaganiu się swoich praw, edukując w zakresie praw człowieka i prowadząc szkolenia na ich temat. Chronimy ludzi i pomagamy im – walczymy o zniesienie kary śmierci, propagujemy prawa reprodukcyjne i seksualne, przeciwdziałamy dyskryminacji, bronimy praw uchodźców i uchodźczyń oraz migrantów i migrantek. Pomagamy doprowadzać sprawców tortur przed oblicze sprawiedliwości i zmieniać opresyjne prawa, a przede wszystkim uwalniać ludzi więzionych za wygłaszanie własnych opinii. Jesteśmy głosem osób uciskanych i pozbawianych swobód oraz godności.

Stowarzyszenie AMNESTY INTERNATIONAL

www.amnesty.org.pl

Sapieżyńska 10a,
00-215 Warszawa

e: amnesty@amnesty.org.pl
t: 22 827 60 00

Wrzesień 2023 r.
Indeks: POL 32/7064/2023
Zdjęcie na okładce: © Karolina
Jackowska

**AMNESTY
INTERNATIONAL**

