





01

Co oznacza dla Ciebie osobista autonomia? Czy czujesz, że masz możliwość podejmowania ważnych decyzji dotyczących własnego życia?

Dlaczego tak lub dlaczego nie?

#czasnarozmowę



02

Czym jest dla Ciebie siła społeczności?

Jak nasza wspólna moc (w rozumieniu, że nie jesteś sama i więcej osób myśli tak jak ty) wpływa na Twoją zdolność do podejmowania decyzji?

#czasnarozmowę



03

Co oznacza dla ciebie empatia?

W jaki sposób pojęcie empatii odnosi się do rozmów, które prowadzisz lub będziesz prowadzić na temat aborcji?

#czasnarozmowę



04

Jakie uczucia lub pytania pojawiają się, gdy myślisz o przeprowadzeniu rozmowy na temat dostępu do bezpiecznej aborcji?

Co czujesz w pierwszym momencie lub co pierwsze przychodzi Ci do głowy?

#czasnarozmowę



05

Czy kiedykolwiek rozmawiałaś z kimś szczerze o aborcji?

Jeśli tak, jak wyglądała ta rozmowa? Jeśli nie, jak myślisz, dlaczego trudno ją przeprowadzić?

#czasnarozmowę



06

Czy kiedykolwiek odbyłaś z kimś trudną rozmowę na temat aborcji?

Jeśli tak, co było w niej trudnego? Jeśli nie, z jakiego powodu?

#czasnarozmowę



07

Z kim chciałabyś przeprowadzić szczerą i odważną rozmowę na temat aborcji?

Co ceni ta osoba, jakie są jej wartości? Czego możesz spodziewać się w trakcie rozmowy z nią?

#czasnarozmowę



08

Przeczytaj to ze swojej perspektywy:
Ostatnio dużo myślałam o tym, dlaczego dostęp do bezpiecznej aborcji ma znaczenie.

Chciałabym dowiedzieć się więcej o twoich przemyśleniach na temat *[wstaw pytanie]*. Czy możemy o tym porozmawiać?

#czasnarozmowę



09

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? Dlaczego decyzja powinna lub nie powinna należeć do osoby w ciąży?

#czasnarozmowę



10

Jakie wartości stoją za twoimi przekonaniami dotyczącymi aborcji?

Zastanów się wspólnie z osobą, z którą rozmawiasz:
Czy u podłoża waszych przekonań na temat aborcji leżą jakieś wartości, które obie podzielacie?

#czasnarozmowę



””

11

W jakich okolicznościach pierwszy raz usłyszałaś o aborcji? Kto powiedział ci, co oznacza słowo aborcja?

Jakie uczucia pojawiały się w tobie wtedy, a jakie pojawiają się teraz, gdy o niej myślisz?

#czasnarozmowę

””

12

Gdzie szukasz rzetelnych informacji na temat aborcji?

Jak myślisz, czy masz dostęp do informacji pochodzących z wiarygodnych źródeł?

#czasnarozmowę

””

13

W jaki sposób najczęściej w Polsce mówi się o aborcji?

Jak myślisz, czy na te rozmowy wpływają stereotypowe wyobrażenia na temat aborcji i osób, które się na nią decydują?

#czasnarozmowę

””

14

Czy zaobserwowałaś interesujące wątki dotyczące aborcji w telewizji, piosenkach lub filmach?

Jakie przesłania pojawiły się w każdym z nich?

#czasnarozmowę

””

15

Jak odpowiedziałabyś komuś, kto zapytałby: „Właśnie miałem zajęcia z edukacji seksualnej i dzisiaj uczyliśmy się o kwestiach związanych z zachodzeniem w ciążę, w tym również o aborcji. Wiem, czym jest aborcja, ale nie rozumiem, dlaczego wszyscy się o nią spierają.

Co do czego ludzie się nie zgadzają?”

#czasnarozmowę

””

16

Jak wygląda twój dostęp do opieki zdrowotnej? Czy doświadczasz trudności z uzyskaniem niezbędnej opieki medycznej?

Opowiedz o swoim doświadczeniu.

#czasnarozmowę

””

17

Gdybyś Ty lub osoba, którą kochasz, stanęła w obliczu nieplanowanej ciąży, jakie okoliczności, pytania lub konsekwencje (ekonomiczne, społeczne, kulturowe itp.) miałyby znaczenie przy podejmowaniu decyzji o jej kontynuowaniu lub przerwaniu?

#czasnarozmowę

””

18

Czy wiesz, że dostęp do bezpiecznej aborcji realizuje prawa człowieka, takie jak prawo do życia i ochrony zdrowia, prawo do prywatności, wolność od tortur i poniżającego traktowania, wolność od przemocy i dyskryminacji.

Zastanów się w jaki sposób brak dostępu do aborcji może prowadzić do łamania praw człowieka?

#czasnarozmowę

””

19

W jakich okolicznościach w Polsce jest zapewniony dostęp do bezpiecznej aborcji? W jaki sposób jest ograniczany?

Jak się z tym czujesz?

#czasnarozmowę

””

20

Jakie czynniki społeczne mogą wpływać na zdolność danej osoby do rodzicielstwa i możliwość przerwania ciąży, gdy jest to potrzebne? Czy czujesz, że każda osoba ma takie same możliwości podjęcia autonomicznej decyzji dotyczącej własnego życia?

Dlaczego tak lub dlaczego nie?

#czasnarozmowę





21

Czy wiesz, że brak dostępu do bezpiecznej aborcji najmocniej dotyka kobiety ubogie, z małych miejscowości?

Jak myślisz, dlaczego tak jest?

#czasnarozmowę



22

Intersekcjonalność oznacza, że różne części naszej tożsamości i życia są ze sobą powiązane. Na przykład na nasze decyzje reprodukcyjne wpływają inne rodzaje nierówności, takie jak nierówności ekonomiczne lub rasowe.

Jak postrzegasz intersekcjonalność w swoim życiu?

#czasnarozmowę



23

Czy wiesz, że restrykcyjne przepisy aborcyjne nie obniżają liczby aborcji, a aborcje mają miejsce niezależnie od przepisów obowiązujących w danym państwie? Zakaz aborcji nie zmniejsza ich liczby, tylko sprawia, że są bardziej niebezpieczne. Jak wpływa to na twój stosunek do przepisów ograniczających dostęp do aborcji?

#czasnarozmowę



24

Czy wiesz, że aborcja jest jedną z najbezpieczniejszych procedur medycznych, jeśli jest przeprowadzana w bezpiecznych warunkach, przez przeszkolone osoby i przy użyciu zatwierdzonych metod i leków i jest bezpieczniejsza niż poród? Tymczasem niebezpieczne aborcje są główną przyczyną zachorowań i śmierci wśród osób w ciąży. Jak wpływa to na twój stosunek do przepisów ograniczających dostęp do aborcji?

#czasnarozmowę



25

Czy wiesz, że na świecie jedna na cztery osoby, a w Polsce aż do jednej na trzy osoby, które mogą zajść w ciążę, będzie mieć aborcję w ciągu swojego życia? Oznacza to, że każdy z nas prawdopodobnie zna wiele osób, które miały aborcję?

Czy zmienia to Twój stosunek do aborcji lub osób, które ją miały?

#czasnarozmowę



26

Osobom, które miały aborcję, może być trudno podzielić się swoją historią publicznie lub nawet z bliskimi osobami. Jak myślisz, dlaczego tak się dzieje?

Rozwiń temat: Jak myślisz, co możemy zrobić, aby wesprzeć osoby, które chcą podzielić się swoją historią aborcji?

#czasnarozmowę



27

Czy wiesz, że od czasu wyroku Trybunału Konstytucyjnego z 2020 roku nie można legalnie przerwać ciąży w przypadku dużego prawdopodobieństwa ciężkich i nieodwracalnych wad płodu, a przymuszanie kobiety do kontynuowania ciąży obciążonej śmiertelnymi wadami płodu jest przez instytucje monitorujące realizację praw człowieka traktowane jako okrutne, nieludzkie lub poniżające traktowanie.

Jak wiedza o tym wpływa na Twój stosunek do dostępu do bezpiecznej i legalnej aborcji?

#czasnarozmowę



28

Wyobraź sobie, że jesteś przeciwniczką aborcji, ale znasz też osobę, która miała aborcję i rozumiesz jej decyzję. Zdecydowałaś się ją wspierać, ponieważ ją kochasz.

Co powiesz tej osobie, gdy opowie ci o swojej decyzji?

#czasnarozmowę



29

Podjęcie właściwej dla siebie decyzji o aborcji wymaga odwagi. Jakie wzmacniające słowa chciałabyś usłyszeć od rodziny lub przyjaciółki, gdybyś miała podjąć tę odważną decyzję?

#czasnarozmowę



30

Czy wiesz, że aborcja jest często decyzją rodzicielską - ponad 60% osób, które miały aborcję, jest już rodzicami dziecka, a 1/3 ma dwoje lub więcej dzieci.

Jak myślisz, z jakimi problemami, które mogą wpływać na decyzje dotyczące powiększania rodziny mierzą się na co dzień rodzice?

#czasnarozmowę



””

31

Czy wiesz, że większość osób, które miały aborcję jest wierząca?

Jak czujesz się z tym, że religia i aborcja są często sobie przeciwstawiane?

#czasnarozmowę

””

32

Wiele osób decyduje się na aborcję, bo nie stać ich na wychowanie dziecka. Wyobraź sobie, że ktoś żyje od wypłaty do wypłaty.

Przed jakimi wyzwaniem może stać doświadczając nieplanowanej ciąży?

#czasnarozmowę

””

33

Wyobraź sobie, że rozmawiasz ze starszą osobą, która wyznaje Ci, że miała aborcję kilkadziesiąt lat temu, ale nigdy o niej nie mówiła, bo obawiała się, że będzie stygmatyzowana.

Co mogłabyś powiedzieć, by ją wesprzeć?

#czasnarozmowę

””

34

Wyobraź sobie, że rozmawiasz z osobą, która otwarcie mówi o swojej aborcji, dobrze pamięta powody swojej decyzji i nigdy jej nie żałowała. Mówi o swojej aborcji, żeby pokazać innym kobietom, że nie są w swym doświadczeniu same.

Co mogłabyś powiedzieć, by docenić jej otwartość?

#czasnarozmowę

””

35

Czy wiesz, że badania pokazują, że najczęściej odczuwaną emocją po aborcji jest ulga? Stygmatyzacja aborcji może natomiast negatywnie wpływać na samopoczucie psychiczne kobiet.

Jak czujesz się z tym, w jaki sposób przedstawiany jest często wpływ aborcji na zdrowie psychiczne kobiety?

#czasnarozmowę

””

36

Czy wiesz, że restrykcyjne przepisy antyaborcyjne często negatywnie wpływają na opiekę medyczną osób w ciąży? Dzieje się tak na przykład, gdy kobieta boi się, że jeśli poroni będzie traktowana jako podejrzana i nie otrzyma potrzebnego w tej sytuacji wsparcia, lub gdy ma obawy, że lekarz ukryje przed nią wady płodu. W jaki sposób okazałabyś empatię osobie w ciąży, która doświadcza negatywnych skutków przepisów antyaborcyjnych?

#czasnarozmowę

””

37

Czy wiesz, że 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 i nigdy nie jest dozwolona w sytuacjach nagłych lub w przypadku opieki poaborcyjnej. Jak czujesz się z tym, w jaki sposób prawo do wolności sumienia jest czasem przeciwstawiane prawu kobiety do ochrony zdrowia?

#czasnarozmowę

””

38

Jak odpowiedziałabyś komuś, kto zapytałby cię:

O ile wiem, moja rodzina nie jest przeciwna aborcji, ale nigdy nie rozmawialiśmy na ten temat.

Jak mogę zacząć z nimi rozmowę o aborcji?

#czasnarozmowę

””

39

Jak zaczęłabyś rozmowę z osobą uczestniczącą w kontrademonstracji przeciw dostępowi do bezpiecznej i legalnej aborcji, gdybyś chciała porozmawiać z nią szczerze na ten temat?

#czasnarozmowę

””

40

Jak odpowiedziałabyś komuś, kto zapytałby Cię:

„Jestem na pierwszym roku studiów i jestem w ciąży. Wszyscy mówią mi, że powinnam przerwać ciążę, żebym mogła skończyć studia i że zrujnuję sobie życie, jeśli tego nie zrobię. Ale ja naprawdę chcę urodzić dziecko. Co powinnam zrobić?”

#czasnarozmowę



””

41

Jak odpowiedziałabyś komuś, kto zapytałby Cię:

„Mam 17 lat i mieszkam z rodzicami. Jestem w ciąży i chcę mieć aborcję, ale obawiam się, że rodzice mi na to nie pozwolą, ponieważ jest to sprzeczne z naszą religią. Jak mogę poprosić ich o wsparcie?”

#czasnarozmowę

””

42

Jak zareagowałabyś, gdyby ktoś zwierzyłby Ci się i powiedział:

„Jestem transpłciowym mężczyzną i myślę, że mogę być w ciąży. Kiedy idę do lekarza, czuję się osądzany i boję się zapytać o to, jakie mam możliwości w przypadku ciąży, w tym o aborcję. Co powinienem powiedzieć lekarzowi, gdy pójde na następną wizytę?”

#czasnarozmowę

””

43

Wyobraź sobie, że doświadczasz nieplanowanej ciąży.

Do kogo zwróciłabyś się po poradę lub wsparcie?

#czasnarozmowę

””

44

Czy wiesz, że w Polsce działają organizacje pozarządowe i grupy samopomocowe, które wspierają osoby potrzebujące aborcji?

Jak myślisz, jakie są potrzeby związane z dostępem do bezpiecznej aborcji w twojej lokalnej społeczności lub miejscu, w którym mieszkasz?

#czasnarozmowę

””

45

Czy wiesz, że organizacje pozarządowe często pomagają pokonywać niewidzialne bariery w dostępie do aborcji tym osobom, które w teorii mogą ubiegać się o legalną aborcję w Polsce? Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy szpital odmawia aborcji mimo zagrożenia życia kobiety, lub gdy terminacja ciąży będącej wynikiem gwałtu jest niemożliwa, ponieważ prokuratorzy przedłużają wydanie decyzji o możliwości jej przerwania. Jakie inne przeszkody może napotkać osoba starająca się o aborcję?

#czasnarozmowę

””

46

Co oznacza dla ciebie polaryzacja społeczeństwa? W jaki sposób pojęcie polaryzacji społeczeństwa odnosi się do dyskusji o dostępie do bezpiecznej aborcji w Polsce?

#czasnarozmowę

””

47

Jak myślisz, co ułatwiłoby ludziom w Polsce, w twojej społeczności lub rodzinie prowadzenie szczerych rozmów na temat dostępu do aborcji?

#czasnarozmowę

””

48

Zastanów się w jaki sposób w Polsce państwo zapewnia dostęp do bezpiecznej aborcji, a w jaki sposób robią to grupy samopomocowe i organizacje pozarządowe.

Co byś zmieniła?

#czasnarozmowę

””

49

Jakie realne kroki możemy wspólnie wykonać, by dostęp do bezpiecznej aborcji stał się rzeczywistością?

#czasnarozmowę

””

50

W jaki sposób możemy sprawić, by o dostępie do bezpiecznej aborcji rozmawiało więcej osób?

#czasnarozmowę



””

51

Rożmowy o aborcji mogą być intensywne, wiązać się z silnymi emocjami. W jaki sposób dbasz o siebie, kiedy myślisz i mówisz o aborcji i innych tematach związanych z prawami seksualnymi i reprodukcyjnymi?

#czasnarozmowę

””

JOKER

Jakie masz pytania do osoby, z którą rozmawiasz o dostępie do bezpiecznej aborcji?

Bądź odważna i słuchaj uważnie!

#czasnarozmowę

””

43

Wyobraź sobie, że doświadczasz nieplanowanej ciąży.

Do kogo zwróciłabyś się po poradę lub wsparcie?

#czasnarozmowę

””

44

Czy wiesz, że w Polsce działają organizacje pozarządowe i grupy samopomocowe, które wspierają osoby potrzebujące aborcji?

Jak myślisz, jakie są potrzeby związane z dostępem do bezpiecznej aborcji w twojej lokalnej społeczności lub miejscu, w którym mieszkasz?

#czasnarozmowę

””

45

Czy wiesz, że organizacje pozarządowe często pomagają pokonywać niewidzialne bariery w dostępie do aborcji tym osobom, które w teorii mogą ubiegać się o legalną aborcję w Polsce? Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy szpital odmawia aborcji mimo zagrożenia życia kobiety, lub gdy terminacja ciąży będącej wynikiem gwałtu jest niemożliwa, ponieważ prokuratorzy przedłużają wydanie decyzji o możliwości jej przerwania. Jakie inne przeszkody może napotkać osoba starająca się o aborcję?

#czasnarozmowę

””

48

Zastanów się w jaki sposób w Polsce państwo zapewnia dostęp do bezpiecznej aborcji, a w jaki sposób robią to grupy samopomocowe i organizacje pozarządowe.

Co byś zmieniła?

#czasnarozmowę

””

49

Jakie realne kroki możemy wspólnie wykonać, by dostęp do bezpiecznej aborcji stał się rzeczywistością?

#czasnarozmowę

””

50

W jaki sposób możemy sprawić, by o dostępie do bezpiecznej aborcji rozmawiało więcej osób?

#czasnarozmowę

O kampanii Powiedz przyjaciółce

W Polsce aborcja jest nadal tematem tabu, mimo, że co trzecia kobieta w Polsce miała aborcję. Sprawmy, by rozmowy o zniesieniu restrykcyjnego prawa aborcyjnego wybrzmiały w całej Polsce. Rozmawiajmy w zaciszu domu i w przestrzeni publicznej. W osobistej rozmowie w cztery oczy i w czasie spotkań ze znajomymi.


Przeprowadzone przez nas rozmowy mogą wydawać się czymś o niewielkim znaczeniu, ale w rzeczywistości wywierają ogromny wpływ. To właśnie one mogą przyczynić się do społecznej zmiany i zwiększyć świadomość, jak bardzo potrzebny jest dostęp do bezpiecznej aborcji.

Powiedz przyjaciółce, że wybór należy do nas!

#czasnarozmowę

Jak używać talii kart #czasnarozmowę?

Talia kart #Czasnarozmowę pomoże Ci w przeprowadzeniu otwartej i szczerzej rozmowy na temat dostępu do bezpiecznej i legalnej aborcji. Pytania zawarte na kartach zapraszają do dzielenia się przemyśleniami i stojącymi za nimi wartościami, tak by otwierać przestrzeń do rozmowy, nawet jeśli nie we wszystkim się ze sobą zgadzamy.

 Pamiętaj, że każda osoba ma prawo do własnych poglądów i bycia wysłuchaną, a naszym zadaniem nie jest zmiana tych poglądów. W trakcie rozmowy skoncentrujcie się na faktach, przyjrzyjcie się tematowi z wielu perspektyw i pozwólcie wyłonić się nowym spostrzeżeniom.

#czasnarozmowę

Wesprzyj ruch „Powiedz przyjaciółce: wybór należy do nas”

Przekazując darowiznę, pomożesz nam dotrzeć do jeszcze większej liczby osób i sprawić, by głos kobiet w Polsce został usłyszany. **Każde wsparcie ma znaczenie!**

Wejźdź na stronę www.amnesty.org.pl/wspieraj/wybor_y_kobiet/, zdecyduj, czy chcesz przekazać darowiznę jednorazową czy wspierać prawa kobiet co miesiąc i przekaż darowiznę.

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

#czasnarozmowę



„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

#czasnarozmowę

Wariant 1.

Zacznij od karty numer 1. Dobieraj kolejne karty z talii i zobacz, jak daleko dojdiesz w rozmowie.

Wariant 2.

Rozłóż przed swoimi rozmówcami karty. Poproś je o przejrzanie wszystkich kart i wybranie tych, o których chciałyby porozmawiać. Połóż je na wierzchu, aby zostały dobrane jako pierwsze.

Wariant 3.

Potasuj talię kart i losowo dobierz trzy karty.

Wariant 4.

Wymyśl własne zasady!

#czasnarozmowę

Jesteśmy globalnym ruchem ponad 13 mln ludzi, którzy niesprawiedliwość na świecie traktują osobiście. Razem zmieniamy świat, by każdy mógł korzystać ze swoich praw.

Dołącz do naszej społeczności i zostań członkinią Stowarzyszenia Amnesty International!

Wejdź na stronę
<https://www.amnesty.org.pl/dolacz-do-nas/czlonkostwo-w-amnesty/>
i wypełnij formularz członkowski.

#czasnarozmowę