Międzynarodowy Dzień Eliminacji Przemocy wobec Kobiet.

2026-11-25

Dziś, 25 listopada, obchodzimy Międzynarodowy Dzień Eliminacji Przemocy wobec Kobiet, a zarazem rozpoczynamy 35. edycję światowej kampanii „16 Dni Akcji Przeciwko Przemocy ze względu na Płeć”. To okazja, by przypomnieć o dostępnych formach wsparcia dla osób doświadczających przemocy oraz podkreślić znaczenie działań profilaktycznych. Kampania co roku zwraca uwagę na skalę przemocy doświadczanej przez kobiety i dziewczęta, przypominając, że skuteczne przeciwdziałanie przemocy wymaga zarówno pomocy osobom pokrzywdzonym, jak i działań zapobiegających przemocy, zanim do niej dojdzie.

Przemoc może przybierać różne formy: fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną czy cyfrową. Często rozwija się stopniowo, dlatego tak ważne jest rozpoznawanie pierwszych sygnałów oraz wiedza o tym, gdzie szukać pomocy.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia należy niezwłocznie dzwonić pod numer alarmowy 112.

Jednym z najważniejszych elementów miejskiego systemu pomocy jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie, który wspiera osoby i rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, prowadzi działania związane z przeciwdziałaniem przemocy domowej oraz współpracuje z instytucjami zaangażowanymi w procedurę „Niebieskiej Karty”:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie
ul. Józefińska 14, 30-529 Kraków
tel. 12 375 34 27
numery dotyczące przeciwdziałania przemocy domowej: 12 616 54 08, 12 616 54 27, 12 616 54 35

Specjalistyczną pomoc osobom znajdującym się w kryzysie zapewnia Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie. Ośrodek oferuje bezpłatne wsparcie psychologiczne, prawne i interwencyjne, a w sytuacjach zagrożenia również możliwość uzyskania schronienia:

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie
ul. Radziwiłłowska 8B, 31-026 Kraków
całodobowy telefon interwencyjny: 12 421 92 82
Krakowski Telefon Zaufania: 12 413 71 33

Pomoc dla osób doznających przemocy domowej oferuje również:

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej
os. Krakowiaków 46, Kraków
tel. 12 425 81 70

Profilaktyka ma znaczenie

Przeciwdziałanie przemocy nie ogranicza się do reagowania w sytuacjach kryzysowych. Równie ważne

jest dostarczanie rzetelnych informacji, edukacja oraz wskazywanie miejsc, w których można uzyskać pomoc. Dlatego na portalu „Kraków dla Równości” stale publikowane są informacje dotyczące przeciwdziałania przemocy, równego traktowania i praw człowieka. W zakładce „STOP przemocy” można znaleźć materiały pomagające rozpoznać różne formy przemocy, informacje o dostępnych formach wsparcia, a także treści poświęcone cyberprzemocy, mowie nienawiści oraz przeciwdziałaniu przemocy domowej.

O przemocy najczęściej słyszymy wtedy, gdy już doszło do krzywdy. W centrum uwagi znajdują się pomoc osobom doświadczającym przemocy, interwencje służb czy odpowiedzialność sprawców. Są to działania niezbędne, jednak coraz więcej badań i międzynarodowych doświadczeń wskazuje, że równie ważne jest zapobieganie przemocy, zanim się wydarzy. Profilaktyka przemocy koncentruje się na rozpoznawaniu jej przyczyn oraz tworzeniu warunków sprzyjających bezpieczeństwu i równemu traktowaniu. Obejmuje m.in. edukację na rzecz równości i przeciwdziałania dyskryminacji, promowanie relacji opartych na szacunku i zgodzie, wzmacnianie umiejętności reagowania na przemoc oraz budowanie społecznej odpowiedzialności za przeciwdziałanie przemocy.

W Polsce od blisko dwóch dekad w działania związane z kampanią „16 Dni Akcji Przeciwko Przemocy ze względu na Płeć” angażuje się Fundacja Autonomia. W tym roku organizacja szczególnie podkreśla znaczenie profilaktyki przemocy i zachęca do korzystania z portalu bezprzemocy.edu.pl - eksperckiego serwisu poświęconego zapobieganiu przemocy wobec kobiet oraz innej przemocy ze względu na płeć. Portal został stworzony jako miejsce gromadzące wiedzę o skutecznych działaniach profilaktycznych. Znaleźć tam można opracowania dotyczące źródeł przemocy, obowiązujących standardów i regulacji prawnych, a także narzędzia pomocne w projektowaniu programów i polityk służących zwiększaniu bezpieczeństwa. Twórczynie portalu podkreślają, że jego celem jest wspieranie przejścia od deklaracji sprzeciwu wobec przemocy do konkretnych działań przynoszących efekty. Serwis prezentuje treści opracowane na podstawie badań naukowych, krajowych i międzynarodowych dokumentów oraz rekomendowanych praktyk. Jego przewodnim hasłem jest „Bezpieczeństwo dzięki profilaktyce”.

Więcej informacji:

https://www.bezprzemocy.edu.pl

https://kampania16dni.pl

Razem na rzecz bezpieczeństwa

Przeciwdziałanie przemocy nie jest zadaniem wyłącznie organizacji społecznych czy instytucji pomocowych. Wymaga zaangażowania samorządów, szkół, uczelni, placówek kultury, organizacji pozarządowych i całych społeczności.

Międzynarodowy Dzień Eliminacji Przemocy wobec Kobiet przypomina, że każda osoba ma prawo do życia wolnego od przemocy. Warto znać miejsca, w których można uzyskać pomoc, a także korzystać z wiedzy i narzędzi pomagających budować kulturę bezpieczeństwa każdego dnia. Dzięki temu możliwe jest nie tylko skuteczne reagowanie na przemoc, ale także jej zapobieganie.

Magiczny
Kraków