



czaskobiet.org/wesprzyj-nas/

Fundacja Czas Kobiet
Al. Marcinkowskiego 24,
61-745 Poznań

 www.facebook.com/FundacjaCzasKobiet
 [fundacja_czas_kobiet](https://www.instagram.com/fundacja_czas_kobiet)
 biuro@czaskobiet.org
 czaskobiet.org

**Doświadczasz
przemocy?
Twoje prawa
są łamane?**

**Skontaktuj się z nami
+48 577 998 112**



Oferujemy kompleksowe, specjalistyczne
i bezpłatne wsparcie dla kobiet:

prawne / psychologiczne / dotyczące cyber-
bezpieczeństwa / doradztwo zawodowe /
asysty sądowe / grupy wsparcia / szkolenia
i warsztaty



Moja relacja jest zdrowa, jeśli osoba z którą jestem:	Pomaga mi w konfiguracji urządzeń i kont	Moja relacja jest zdrowa, jeśli osoba z którą jestem:	Szanuje moje decyzje	
	Jesteśmy połączeni w mediach społecznościowych		Akceptuje moich przyjaciół, rodzinę	
	Bardziej się pasjonuje elektroniką, więc konfiguruje urządzenia dla nas obojga		Ufa mi i mnie wspiera	
Tylko jeśli wyrażam na to zgodę, to osoba z którą jestem:	Zna moje hasła i kody dostępu do urządzeń	Moja relacja jest zdrowa, jeśli osoba z którą jestem:	Cieszy się kiedy się realizuję, jestem szczęśliwa	
	Mamy wspólne pliki w chmurze, np. zdjęcia		Upewnia się , że ma moją zgodę na to co robimy wspólnie	
	Udostępniamy sobie lokalizację		Nie odzywa się do mnie, obraża, milczy przez dłuższy czas	
	Mamy wspólną subskrypcję, wspólny dostęp do billingów		Szantażuje mnie kiedy odmawiam lub nie zgadzam się z czymś	
Czujujności! Muszę powiedzieć STOP! To jest przemoc, jeśli osoba z którą jestem:	Nie mam dostępu / hasła do domowego wifi i innych wspólnych urządzeń, np. „smart home”	Chronię się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Krytykuje moje zdanie, moje pomysły	
	Nakłanianie mnie do robienia i wysyłania intymnych zdjęć / odmawia ich usunięcia		Wyśmiewa mnie publicznie	
	Ogranicza mnie w korzystaniu z urządzeń i dostępie do rzeczy, które chcę robić online		Krytykuje i ocenia mnie nieustannie	
	Kontroluje mnie z kim i jak często się kontaktuję		Manipuluje mną i wzbudza poczucie winy	
	Otrzymuję niechciane wiadomości po rozstaniu		Okazuje swoją zazdrość uważając, że jestem jego własnością	
	Nakłanianie mnie do instalowania aplikacji i programów, bez wyjaśnienia po co i do czego służą		Kontroluje moje wyjścia, ubiór i makijaż	
	Bez mojej wiedzy i zgody przegląda moje wiadomości i zdjęcia		Bez mojej zgody przegląda moje smsy, maile, aplikacje	
	Loguje się do moich kont pocztowych		Naciska bym wysyłała mu moje zdjęcia intymne	
CYBERPRZEMOCOMETR / Chronię się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Zabrania mi ustawienia własnego hasła lub blokady ekranu w telefonie		Chronię się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Izoluje mnie od przyjaciół rodziny
	Zmusza mnie do instalacji kontroli rodzicielskiej			Zmusza do oglądania filmów porno
	Znajduję ukryte przekierowania poczty			Roznosi plotki, poniża mnie w mediach społecznościowych
	Znajduję oprogramowanie szpiegujące na telefonie lub komputerze			Oczernia mnie, ubliża, upokarza
	Znajduję podsłuchy i kamery w domu			Niszczy moje rzeczy osobiste
	Mam trackery w ubraniach, torebce, plecaku			Grozi, że się zabije z mojego powodu
	Mam tracker w samochodzie			Grozi mi, że udostępni moje zdjęcia intymne
	Zmusza mnie do robienia i wysyłania intymnych zdjęć i nagrań			Popycha mnie, policzkuje, potrząsa mną, uderza, poddusza
	Szantażuje mnie lub publikuje intymne materiały („revenge porn”)	PRZEMOCOMETR / Chronię się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Dotyka moich miejsc intymnych bez mojej zgody	
	Zna treść moich rozmów i korespondencji, mimo że nie jest świadkiem i nie ma do nich dostępu		Zmusza mnie do odbywania stosunków seksualnych	
	Wie, gdzie jestem, mimo że nie może zdobyć tej wiedzy w żaden racjonalny sposób		Grozi mi bronią i straszy mnie, że mnie zabije	
	Otrzymuję w dużej ilości niechciane wiadomości i telefony, również z groźbami			