



czaskobiet.org/wesprzyj-nas/

Fundacja Czas Kobiet
Al. Marcinkowskiego 24
61-745 Poznań

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

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

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

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
Mówię STOP, w moim związku jest przemoc, jeśli osoba, z którą jestem:	Nie mam dostępu / hasła do domowego wifii i innych wspólnych urządzeń, np. „smart home”	Chrońnię się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Krytykuje moje zdanie, moje pomysły
	Nakłania 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
	Nakłania mnie do instalowania aplikacji i programów, bez wyjaśnienia po co i do czego służą		Kontroluje moje wyjścia, ubiór i makijaż
CYBERPRZEMOCOMETR / Chrońnię się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Bez mojej wiedzy i zgody przegląda moje wiadomości i zdjęcia	Chrońnię się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Bez mojej zgody przegląda moje smsy, maile, aplikacje
	Loguje się do moich kont pocztowych		Naciska bym wysyłała mu moje zdjęcia intymne
	Zabrania mi ustawienia własnego hasła lub blokady ekranu w telefonie		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”)		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		