

## **PRZEWODNIK**

# **do realizacji spaceru eksploracyjnego poświęconego bezpieczeństwu dziewczyn\* i kobiet\* w przestrzeni publicznej**

### **Opracowanie:**

Agata Teutsch, na podstawie m.in. materiałów Garance ASBL,  
oraz materiałów wypracowanych przez zespół badawczy  
w składzie: dr Anna Urbaniak, dr Anna Górka, dr Pamela Bożek  
i autorka/Agata Teutsch.

# I. WPROWADZENIE

Kobiety\* i mężczyźni korzystają z przestrzeni publicznej w różny sposób. Na przykład kobiety\* częściej niż mężczyźni poruszają się pieszo i korzystają z komunikacji publicznej. Często towarzyszą im osoby zależne, takie jak dzieci lub inni/e członkowie/członkinie rodzin wymagający wsparcia. Kobiety\* także częściej przemieszczają się w niewielkiej odległości od domu, w innych porach dnia, a także inaczej korzystają z przestrzeni publicznej w czasie wolnym.

Funkcjonowanie kobiet\* w przestrzeni publicznej, obecność kobiecych\* ciał i doświadczeń, podlega restrykcyjnym społecznym wymogom oraz kontroli. Kobiety\* i dziewczyny\* (dalej D\*iK\*) stanowią też absolutną większość osób narażonych na męską przemoc ze względu na płeć (werbalną, pozawerbalną i seksualną). Strukturalna, wielowiekowa dyskryminacja i męska przemoc wobec kobiet\* sprawia, że przestrzeń publiczna (podobnie jak dom – to w nim kobiety są najbardziej narażone na przemoc) nie jest dla nich przestrzenią bezpieczną. Nawet jeśli mogłaby być, D\*iK\* otrzymują przekazy (od osób, z mediów, książek, filmów, tekstów piosenek itd.), że nie powinny jej traktować jako bezpiecznej. To wpływa zarówno na subiektywne poczucie bezpieczeństwa, jak i na rzeczywiste bezpieczeństwo, ograniczając możliwości korzystania przez D\*iK\* z wszelkich zasobów, takich jak edukacja, praca, przestrzeń, podróże, rozrywka czy czas wolny.

Zatem kobiety\* i dziewczyny\* powinny odgrywać kluczową, ekspercką rolę w planowaniu przestrzeni oraz polityk publicznych. Mimo to wciąż stanowią znikomą część osób decydujących o kształcie przestrzeni publicznej – jej funkcjach, wyglądzie oraz rozwiązaniach zapewniających ochronę podstawowych praw.

## Audyt przestrzeni a empowerment

Spacer eksploracyjny może stanowić narzędzie wszechstronnej analizy przestrzeni publicznej z perspektywy płci. Narzędzie to, wypracowywane i wykorzystywane od lat 80. XX wieku przez ruch praw kobiet, pozwala na przeprowadzenie audytu pod kątem takich aspektów jak bezpieczeństwo, funkcjonalność, użyteczność i dostępność przestrzeni.

**Podstawową funkcją spacerów eksploracyjnych jest zwiększanie wolności i wpływu kobiet na narrację wokół naszych doświadczeń, na uwzględnienie tych doświadczeń i perspektywy na poziomie praktycznych rozwiązań, polityk i prawa.**

Fundamentalnym założeniem tych działań jest przekonanie, że **dziewczyny\* i kobiety\* mają pełne prawo do przestrzeni publicznej: do swobodnego korzystania z niej, decydowania o jej kształcie oraz poruszania się w niej bez strachu i ryzyka przemocy ze względu na płeć.** Kluczowe jest również uznanie, że D\*iK\* **NIE ponoszą odpowiedzialności za przemoc, z której doświadczają.** Odpowiedzialność za zapewnienie bezpieczeństwa – w tym

podejmowanie działań profilaktycznych, interwencyjnych, pomocowych, w zakresie wymiaru sprawiedliwości - spoczywa na społecznościach i władzach publicznych, a za przemoc – na tych, którzy się jej dopuszczają.

Dlatego tak ważne jest, żeby spacerzy były zaprojektowane w taki sposób, by udział w nich służył podniesieniu poczucia prawa do przestrzeni i bezpieczeństwa, a nie wzmagał niepokoju. Celem nie jest zwiększenie świadomości zagrożeń, ale zrozumienie mechanizmów przemocy, poznanie swoich praw i dostępnych form ochrony oraz możliwości realnego wpływu na przestrzeń publiczną, prawo i polityki. Ważne jest również, aby uczestniczki wzajemnie się wspierały w niezgodzie na przemoc, a także w gotowości i zdolności do reagowania na jej subtelne lub jawne formy – zarówno wobec siebie, jak i innych D\*IK\*.

Z przeprowadzonej ewaluacji wynika, że dzięki temu, jak zaprojektowaliśmy i zrealizowaliśmy spacerzy w ramach projektu „Safer Cities Poland”:

- Większość uczestniczek czuje się po nich rażniej i lepiej,
- Dla ponad połowy spacer znacząco wpłynął na poczucie bezpieczeństwa,
- Zdecydowana większość uczestniczek wie lepiej, co może zrobić dla swojego bezpieczeństwa,
- Większość czuje się bardziej zainteresowana działaniem na rzecz bezpieczeństwa dziewczyn\* i czuje, że może realnie wpływać na otaczającą rzeczywistość.

**Angażowanie dziewcząt w spacerzy badawcze może przyczynić się do promowania solidarności i kolektywnych działań. Wzmacnia poczucie siły i sprawczości, jednocześnie kwestionując normy, które sprzyjają tworzeniu niebezpiecznego otoczenia.**

## **Spacerzy eksploracyjne jako element projektu Safer Cities Poland**

Poniższy ramowy scenariusz został zbudowany na podstawie wiedzy i doświadczeń zawodowych autorki oraz doświadczeń, jakie fundacja Juniper zdobyła w trakcie opracowywania metodologii spacerów, tzw. *safety walków*, w ramach komponentu badawczego projektu „Safer Cities”, realizowanego w partnerstwie z Plan International Poland. W zależności od tego, do jakich potrzeb będzie wykorzystywany, konieczne mogą być jego modyfikacje i dostosowania.

Celem projektu „Safer Cities” jest tworzenie bezpiecznych, odpowiedzialnych i włączających miast wspólnie z dorastającymi dziewczętami\* i dla nich. Działania projektowe mają na celu poprawę bezpieczeństwa i dostępności przestrzeni publicznych, a także zwiększenie aktywnego i znaczącego udziału dziewcząt\* i młodych kobiet\* w procesach kształtowania i zarządzania przestrzeniami miejskimi.

Metodologia spacerów eksploracyjnych, w ramach której różnorodne grupy D\*IK\* przemierzają się w przestrzeni miejskiej po wcześniej uzgodnionej trasie, pełni funkcję audytu bezpieczeństwa. Skupia się ona na zebraniu spostrzeżeń dziewcząt\* i młodych kobiet\* dotyczących ich doświadczeń związanych z (nie)bezpieczeństwem i niepewnością

w często uczęszczanych przestrzeniach publicznych. Uczestniczki dzielą się refleksjami na temat czynników, które wpływają na ich poczucie bezpieczeństwa, oraz sugerują, co powinno zostać zmienione. Spacerory te stanowią także okazję do wymiany strategii i narzędzi samoobrony między kobietami oraz do kwestionowania stereotypów związanych z płcią. Celem było więc zarówno badanie poczucia (nie)bezpieczeństwa, jak i wzmacnianie poczucia sprawczości (*empowerment*) uczestniczek.

W okresie od marca do maja 2024 r. w Krakowie i Warszawie przeprowadziłyśmy 10 spacerów bezpieczeństwa, w których wzięły udział łącznie 63 osoby w wieku od 14 do 26 lat, pochodzące z bardzo różnorodnych grup. Wśród uczestniczek znalazły się dziewczyny\* i młode kobiety\* zarówno bez niepełnosprawności, jak i z niepełnosprawnościami, osoby ze społeczności Głuchych, ze społeczności romskiej oraz innych mniejszości, osoby z doświadczeniem uchodźstwa i migracji, uczennice szkół średnich i studentki, a także osoby należące do społeczności LGBTQI+.

Wyniki tych badań posłużyły jako podstawa do kolektywnego, wielosektorowego opracowania rekomendacji zmian i postulatów rzeczniczych. Celem było zapewnienie, aby doświadczenia i perspektywy różnych D\*IMK\* były reprezentowane i uwzględniane w odpowiednio sformułowanych politykach oraz programach publicznych – zarówno na poziomie miejskim i centralnym, jak i w działaniach instytucji kultury oraz uczelni.

Zespół projektujący i realizujący spacerory łączył kompetencje w zakresie badań społecznych, przemocy wobec dziewczyn\* i kobiet\* i innej przemocy ze względu na płeć, empowermentu, intersekcyjności i partycypacji. Te umiejętności były kluczowe z perspektywy zapewnienia bezpieczeństwa uczestniczek. Scenariusz spaceru obejmował działania zwiększające poczucie bezpieczeństwa, tworzenie przestrzeni do otwartego wyrażania opinii i dzieleni się doświadczeniami, a także wzmacnianie poczucia sprawczości uczestniczek.

Dla wszystkich uczestniczek spacerów przygotowaliśmy informację na temat praw związanych z integralnością cielesną, możliwych strategii reagowania oraz miejscach, gdzie można uzyskać pomoc w przypadku naruszenia granic (możecie korzystać z tego materiału z powołaniem się na autorstwo). Informacje te były również wywieszane w przestrzeniach, w których odbywała się stacjonarna część spaceru – w sali spotkaniowej, na korytarzu, w toalecie. Po spacerach uczestniczki otrzymywały również informacje o możliwości udziału w warsztatach WenDo z samoobrony i asertywności, dedykowanych dziewczynom\* i kobietom\*, uwzględniających wiedzę na temat przemocy ze względu na płeć. Część z nich skorzystała z tej możliwości.

fot. Magdalena Stoch



## II. PODSTAWOWE POJĘCIA

**Dziewczyny\* i kobiety\*** - w naszej komunikacji \*gwiazdka oznacza uwzględnienie szerokiego spektrum osób, które mają doświadczenie socjalizacji i życia jako dziewczyna/kobieta oraz identyfikujące się jako dziewczęta/kobiety (w tym osoby „gender non-conforming” i trans).

**Przemoc wobec kobiet\* i dziewczyn\***, zgodnie z definicją zawartą w Konwencji Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej (Konwencja Stambulska), jest naruszeniem praw człowieka i formą dyskryminacji kobiet\* i dziewczyn\*. Obejmuje wszelkie akty przemocy ze względu na płeć, które prowadzą lub mogą prowadzić do fizycznej, seksualnej, psychologicznej bądź ekonomicznej szkody lub cierpienia kobiet. W definicji tej uwzględniono również groźby takich aktów, przymus lub arbitralne pozbawianie wolności, zarówno w życiu publicznym, jak i prywatnym. Przemoc wobec kobiet ze względu na płeć oznacza przemoc skierowaną przeciwko kobiecie z powodu jej płci lub taką, która dotyka kobiety w nieproporcjonalnie większym stopniu.

**Przestrzeń publiczna** to niemal każda przestrzeń, w której mogą przebywać ludzie i która odgrywa istotną rolę w zaspokajaniu ich potrzeb, poprawie jakości życia oraz sprzyjająca nawiązywaniu kontaktów społecznych dzięki swojemu położeniu i cechom funkcjonalno-przestrzennym. Przykładami przestrzeni publicznych są drogi, ulice, parkingi, place; środki transportu publicznego np. tramwaje, autobusy, pociągi i związana z nimi infrastruktura, np. dworce, przystanki; toalety publiczne; budynki pełniące funkcje publiczne, takie jak urzędy, przychodnie zdrowia, placówki edukacyjne np. przedszkola, szkoły, uczelnie, domy kultury; miejsca pracy; obiekty sportowe (baseny, boiska, stadiony, siłownie itd.); obiekty zbiorowego zakwaterowania (internaty, schroniska, hotele); obiekty handlowe (centra handlowe, targowiska, sklepy); instytucje kultury (kina, teatry, muzea); miejsca rozrywki (np. kluby, dyskoteki, kawiarnie); punkty gastronomiczne (np. restauracje, jadłodajnie, stołówki); a także parki, place zabaw, ogrody i skwery i wiele innych. Zgodnie z różnymi orzeczeniami sądowymi i powszechnym rozumieniem, przestrzenią publiczną jest też internet.



### III. JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO PRZEPROWADZENIA SPACERU EKSPLORACYJNEGO?

#### 👉 Cel

Zanim zrealizujesz spacer, warto zastanowić się nad jego celem. Czy spacer służy badaniom naukowym, czy też chodzi o uwzględnienie doświadczeń i perspektywy określonej grupy osób w celu wskazania możliwych zmian? A może chcesz skupić się na tym spacerze jako narzędziu odzyskiwania przestrzeni i wzmocnienia osób w nim uczestniczących, zwłaszcza jeśli grupa ta doświadcza dyskryminacji lub wykluczenia w przestrzeni publicznej? Cel spaceru będzie determinował to, jak zbudujesz jego ostateczny kształt.

Jest dla nas ważne, żeby zaznaczyć, że nigdy nie powinniśmy traktować osób uczestniczących instrumentalnie, jedynie jako źródła danych. Spacery, tak jak tu je opisujemy, mają przede wszystkim służyć osobom uczestniczącym - nie tylko w długofalowej perspektywie, ale także w bieżącym doświadczeniu. Osoby, które chcą realizować spacery jako narzędzie do badań, są zobowiązane do stosowania się do wszystkich wymogów jakościowych, metodologicznych i etycznych, aby zapewnić rzetelność oraz szacunek dla osób uczestniczących.

#### 👉 Bezpieczeństwo

Spacery mają mieć wzmacniający charakter i nie mogą prowadzić do zwiększenia poczucia zagrożenia. Bezpieczeństwo może być rozumiane na różne sposoby – dla jednych bezpieczna przestrzeń to taka, w której mogą opowiedzieć o swoich doświadczeniach związanych z przekraczaniem granic, bez obawy przed oceną, podczas gdy dla innych usłyszenie takiej historii może być obciążające i obniżyć poczucie bezpieczeństwa. Z naszej perspektywy jako organizatorek, **bezpieczny spacer nie zawsze musi być komfortowy, ale zawsze musi być realizowany w oparciu o wcześniej wspomniane fundamentalne założenia oraz z zachowaniem poniższych zasad.**

Zasady uczestnictwa, które powinny być ustalone i zakomunikowane jeszcze zanim osoby zdecydują się na udział, powinny obejmować **wzajemny szacunek (także dla różnic), nie-ocenie, nie obarczanie odpowiedzialnością za przemoc, dobrowolność oraz poufność.** Powinna się w nich znaleźć informacja, że spacer dotyczy (nie)bezpieczeństwa, co oznacza, że będziemy o tym rozmawiać, a uczestnictwo w takiej rozmowie może być wymagające emocjonalnie.

**Rekomendujemy, aby każda osoba uczestnicząca w spacerze otrzymała materiał informacyjny** dotyczący prawa do wolności od przemocy, prawa decydowania o własnym ciele oraz odpowiedzialności za przemoc, którą ponosi sprawca. Materiał powinien również zawierać informacje o sposobach ochrony oraz o tym, co zrobić w przypadku doświadczenia przemocy. Integralną częścią materiału muszą być kontakty do polecanych/sprawdzonych, bezpiecznych instytucji i organizacji, które zajmują się przeciwdziałaniem przemocy wobec kobiet, takich jak telefony zaufania, schroniska, centra kobiet. Uczestniczki spacerów realizowanych w ramach projektu Safer Cities otrzymywały taki materiał ([link](#))

Jeśli prowadzisz **spacery z osobami poniżej 18tego roku życia** musisz posiadać zgody na udział podpisane przez rodziców lub opiekunów prawnych oraz zagwarantować realizację polityk ochrony dzieci przed krzywdzeniem.

Możesz zadbać o **ubezpieczenie** uczestniczek. Dobrze jest mieć ze sobą (i poinformować o tym uczestniczki) **wodę, batony energetyczne, apteczkę i środki higieny osobistej (tampony, podpaski) oraz - na wypadek deszczu - parasolki.**

## 👉 **Partycypacja**

Zaangażowanie osób z grup, do których adresowany jest spacer, jest kluczowe. Staraj się włączyć osoby już na etapie planowania, aby mogły skonsultować lub współtworzyć narzędzie. Dzięki temu spacer będzie lepiej odpowiadał na ich potrzeby i uwzględniał ich perspektywę, co zwiększy jego skuteczność i znaczenie.

## 👉 **Osoby projektujące i realizujące spacer**

Jeśli spacer jest dedykowany dziewczynom\* i kobietom \*, prowadzącymi/facylitorkami powinny być również kobiety\* lub dziewczyny\* (rekomendujemy minimum dwie). Osoby te muszą być odpowiednio przygotowane do pełnienia tej roli. Przygotowanie zależy od celu, jaki ma realizować spacer. Kluczowe jest, aby prowadzące miały wiedzę z zakresu przemocy wobec D\*iK\* oraz zgadzały się z fundamentalnymi (opisanymi wcześniej) założeniami takimi jak prawo kobiet do przestrzeni publicznej i brak odpowiedzialności kobiet\* za przemoc, niezależnie od ich zachowania, ubioru czy miejsca, w którym się znajdują.

Ważne jest również, aby prowadzące miały przygotowaną informację o miejscach w najbliższej okolicy, gdzie można uzyskać profesjonalną darmową pomoc psychologiczną i prawną. Dobrze, jeśli mają przygotowanie/doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych oraz rozumieją różnicę między działaniami badawczymi, edukacyjnymi a terapeutycznymi, i potrafią nie mieszać tych porządków.

## 👉 **Grupa docelowa**

W zależności od celów i decyzji osób organizujących, spacer może być przeznaczony dla otwartej, różnorodnej grupy dziewczyn\* i/lub kobiet\*. Można także realizować spacery dedykowane konkretnym grupom D\*iK\*, wyodrębnionym ze względu na pochodzenie, kolor skóry, wiek, stopień sprawności, orientację seksualną. Zawsze ważne jest uwzględnienie perspektywy intersekcyjnej, która zakłada, że te „tożsamości/przynależności” krzyżują się i wzajemnie oddziałują na sytuację danej osoby.

## 👉 **Liczebność grupy**

Spacery realizowane według zaplanowanego przez nas scenariusza przewidywały udział od 3 do 12 osób.

## 👉 Czas trwania

Nasze spacery trwały około 3 godzin, z podziałem na następujące etapy: około 45 minut wstępnych przygotowań przed spacerem, 10 minut przerwy i przygotowania do wyjścia, 45 minut samego spaceru, 10 minut przerwy po spacerze przed częścią podsumowującą oraz 60 minut na zbieranie doświadczeń, rekomendacji i ćwiczenie empowermentowe.

## 👉 Miejsce/przestrzeń realizacji spacerów

Sam spacer jest poprzedzony i zakończony częściami stacjonarnymi, które odbywają się w odpowiednich miejscach, takich jak sala w organizacji pozarządowej, domu kultury czy szkole. Może to być jedno miejsce, wówczas spacer ma formę pętli, lub dwa różne miejsca, co pozwala na przejście z punktu A do punktu B. Ważne jest, aby te miejsca były miejscami możliwie bezpiecznymi, wolnymi od przekazów osłabiających, seksistowskich. Warto wręcz zadbać o to, aby w tej przestrzeni znalazły się przekazy wzmacniające, takie jak plakaty, zdjęcia, hasła, QR do informatora antyprzemocowego itd. Konieczne jest również zapewnienie, aby przy sali była dostępna bezpłatna, czysta toaleta dostosowana do potrzeb osób uczestniczących. Rekomendujemy umieszczenie w niej produktów higieny osobistej związanych z menstruacją, co podniesie komfort uczestniczek.

## 👉 Trasa

Spacer można planować od początku z udziałem uczestniczek lub rozpocząć od propozycji, którą następnie konsultuje się i modyfikuje z uczestniczkami podczas pierwszej części spotkania. Ta druga opcja pozwala prowadzącej wcześniej przejść zaplanowaną trasę, zanim robimy to już z grupą, choćby dzień przed spacerem, aby zweryfikować plan, ocenić czas potrzebny na przejście i ewentualnie dostosować trasę. Spacer może odbywać się zarówno w przestrzeniach otwartych, jak i zamkniętych; może obejmować transport publiczny lub nie. Spacer może odbywać się w lokalizacji, z której uczestniczki korzystają na co dzień, ale także w przestrzeniach, w których bywają rzadziej. Długość trasy nie powinna przekraczać 2 km.

Z założenia przejście trasy odbywa się z uważnością, w stosunkowo wolnym tempie. Osoby prowadzące mogą iść na czele grupy lub, jeśli są dwie, jedna może prowadzić, a druga zamykać grupę. Jeśli uczestniczki zaczynają iść zbyt szybko, warto moderować tempo, aby zapewnić przestrzeń na refleksję i rozmowę.

## 👉 Dzień, pora dnia

Dzień i pora dnia, w której odbędzie się spacer, zależą od decyzji, zgody i wieku uczestniczek. Inaczej będzie przebiegał spacer w dzień powszedni, inaczej w dzień wolny; inaczej w ciągu roku szkolnego, inaczej w wakacje. Również pora dnia ma znaczenie – spacer poranny, popołudniowy czy wieczorny może mieć różny charakter i wpłynąć na odbiór przestrzeni.



## 👉 Dostępność

W planowaniu i promowaniu spaceru oraz trasy należy wziąć pod uwagę kwestie dostępności architektonicznej, językowej (tłumaczenie np. na Polski Język Migowy), kulturowej. Ważne jest, aby te aspekty były jasno opisane w ogłoszeniu, aby potencjalne uczestniczki wiedziały, na jakie wsparcie mogą liczyć i jakie warunki zostaną zapewnione.

## 👉 Materiały i sprzęt

W zależności od naszych zasobów i planu spaceru, przydatne mogą być takie materiały jak: krzesła, flipchart, markery, projektor podłączony do laptopa, sztywne podkładki, papier, długopisy, instrukcje do poszczególnych części i ćwiczeń, a także antyprzemocowy informator dla uczestniczek.

W trakcie samego spaceru uczestniczki mogą tworzyć notatki odręczne na papierze lub korzystać z telefonów, dokumentując swoje doświadczenia w formie zdjęć, notatek głosowych czy tekstowych – w zależności od preferencji. Ważne, aby po spacerze mogły się do tych materiałów odwołać podczas podsumowania i dalszej dyskusji.

## 👉 Poczęstunek

Warto zadbać o przekąski, które będą dostępne i odpowiednie dla wszystkich uczestniczek, takie jak suszone i świeże owoce, wafle kukurydziane lub ryżowe. Dobrze jest również zapewnić możliwość skorzystania z wody pitnej oraz dostęp do herbaty, co podniesie komfort i umożliwi regenerację podczas przerw. Troska o te detale może stworzyć bardziej przyjazną i inkluzywną atmosferę.

fot. Magdalena Stoch



# IV. PROPOZYCJA PRZEBIEGU SPACERU EKSPLORACYJNEGO W TEMACIE (NIE)BEZPIECZEŃSTWA DZIEWCZYŃ\* I KOBIEŃ\*

## Przygotowanie

Zespół realizujący badania spotyka się około 45 minut przed planowanym rozpoczęciem badań i przygotowuje przestrzeń oraz zapewnia sprawny przebieg całego procesu. Jeśli planowany jest udział osób tłumaczących lub asystujących, zapraszamy je na ok 15 minut przed rozpoczęciem. Uczestniczki/badaczki są proszone o przyjście na miejsce około 10 minut wcześniej, zwłaszcza jeśli konieczne jest dopełnienie formalności, takich jak podpisanie formularzy zgód RODO czy lista obecności.

---

## I CZĘŚĆ WPROWADZAJĄCA – 45 minut

### Cel:

Integracja, zbudowanie podstawowego poczucia wpływu i bezpieczeństwa, zbudowanie poczucia osadzenia w roli uczestniczki/badaczki (uwrażliwienie i aktywowanie roli) i bycia poinformowaną o tym co się będzie działo.

### 1. Wstęp

Powitanie i przedstawienie się osób realizujących spacer ze wskazaniem ról, jakie będą pełnić w trakcie spaceru.

Przedstawienie się osób uczestniczących (imię/ksywka, zaimki, których używa dana osoba), które wspiera budowanie atmosfery wzajemnego szacunku i inkluzji.

Krótki icebreaker, który angażuje uczestniczki fizycznie, zachęcając do wstania z krzeseł i poruszania się po sali. Przykładowe gry to „łańcuch uwielbienia”, „wszystkie, które...” (gdzie osoby, które spełniają dane kryterium, zmieniają miejsce), lub „1, 2, 3” (zabawne zadania do wykonania w rytmie wyliczanki). Te aktywności pomagają w rozluźnieniu atmosfery i zintegrowaniu grupy przed spacerem.

Przedstawienie celu i kontekstu spaceru oraz fundamentalnych założeń (wspomniane wyżej). Na przykład:

*Podczas spaceru przyglądamy się/doświadczamy szeroko rozumianej przestrzeni z punktu widzenia tego, jak wpływa ona na nasze - dziewcząt\* i młodych kobiet\* G\*YW\*- bezpieczeństwo i poczucie pewności - nie ogólnie jako ludzi, ale jako osób z doświadczeniem życia/socjalizacji do roli dziewczynki\*/kobiety\*. **Podstawową funkcją spacerów jest zwiększanie wolności i wpływu kobiet na narrację wokół naszych doświadczeń, na uwzględnienie tych doświadczeń i perspektywy na poziomie***

**praktycznych rozwiązań, polityk i prawa.** W tych działaniach fundamentalnym założeniem jest, że **dziewczyny\* i kobiety\* mają prawo do przestrzeni publicznej: do korzystania z niej, decydowania o niej i poruszania się w niej bez strachu i ryzyka przemocy ze względu na płeć.** Kolejnym kluczowym założeniem jest także, że **D\*IK\* NIE są odpowiedzialne za przemoc, z którą się spotykają.** Odpowiedzialność za zapewnienie bezpieczeństwa (podejmowanie działań profilaktycznych, interwencyjnych, pomocowych, w zakresie wymiaru sprawiedliwości) spoczywa na społecznościami i władzach publicznych, a za przemoc – na tych, którzy się jej dopuszczają.

Prezentacja programu: część I – około 45 minut, przerwa i przygotowanie się do wyjścia – 10 minut, część II – spacer - około 45 minut, przerwa – ok.10 minut, część III – około 60 minut.

Uzgodnienie kluczowych zasad komunikacji i bycia razem w tym procesie. Przykładem mogą być praktyczne wymiary tych zasad: szanuję siebie, co oznacza, że szanuję swoje decyzje, dbam o swoje potrzeby, od skorzystania z toalety po zadawanie pytań w przypadku niejasności, a także respektuję swoje granice. Szanuję również inne osoby, co przejawia się w respektowaniu ich granic i odnoszeniu się do nich z szacunkiem. Ważnym elementem jest również zachowanie dyskrecji, co oznacza, że przestrzegamy zasad poufności i szanujemy prywatność wszystkich uczestniczek itd.

Przekazanie istotnych informacji logistycznych – np. gdzie znajdują się toalety.

Czas na pytania uczestniczek – czy wszystko jest jasne, zrozumiałe?

## 2. Ćwiczenie wprowadzające w rolę badaczki

Przygotuj karty/kartki, na których będą widniały symbole zmysłów: wzrok, węch, słuch, dotyk, smak. Każda uczestniczka losuje jedną kartę, ale nie informuje innych, co wylosowała.

Prowadząca mówi, że teraz przez około 10 minut będziemy się przygotowywać do roli badaczek. Każda osoba losuje sobie jedną kartę i na razie nie informuje innych o tym co wylosowała. Zadanie polega na tym, żeby następnie przez minutę starać się przemieszczać po budynku/przestrzeni z całkowitą koncentracją na wylosowanym zmyśle. Prowadząca mierzy czas i po upływie minuty przywołuje uczestniczki z powrotem.

W jednym miejscu odbywamy krótką rozmowę: jaki zmysł wylosowałam? Jak to było doświadczać przestrzeni z koncentracją na tym jednym zmyśle? Co zaobserwowała, co było ciekawe, czy było coś co okazało się wyzwaniem? Rozmowa nie powinna być długa, ma na celu zebranie krótkich refleksji na temat uważnego odbierania przestrzeni.

Prowadząca zwraca uwagę, że spacer, który będziemy odbywać, nie jest zwykłym spacerem, lecz służy badaniu i eksploracji przestrzeni. To wymaga uważności – zarówno na otoczenie, jak i na własne reakcje i emocje. Podczas spaceru nie będziemy się koncentrować na jednym zmyśle, ale na wszystkich. Takie eksplorowanie przestrzeni wymaga koncentracji, dlatego podczas spaceru raczej nie rozmawiamy, lecz staramy się być świadome tego, co dzieje się tu i teraz, oraz notować swoje spostrzeżenia i obserwacje.

### **3. Ćwiczenie pogłębiające refleksję nad rozumieniem bezpieczeństwa**

Burza mózgów. Osoba prowadząca zapisuje na środku flipczartu słowo „bezpieczeństwo” i zaprasza uczestniczki do podzielenia się własnymi skojarzeniami z tym słowem. Wszystkie skojarzenia są zapisywane, jedno pod drugim, jednym kolorem. Po około 3-5 minutach, prowadząca prosi, aby ponownie podzielić się skojarzeniami, tym razem w kontekście, gdy do słowa „bezpieczeństwo” dodamy „kobiet”. Skojarzenia są zapisywane innym kolorem niż poprzednio. W kolejnej rundzie uczestniczki mają podać skojarzenia, gdy do słowa „bezpieczeństwo” dodamy „moje”. Na koniec przyglądamy się efektom pracy – zwracamy uwagę na podobieństwa i różnice między skojarzeniami. Prowadząca zachęca uczestniczki do wyrażenia swoich refleksji i komentarzy na temat zaobserwowanych zależności.

### **4. Zaprezentowanie proponowanej trasy spaceru – wyświetlenie, omówienie jej, pytanie o to czy ona odpowiada, czy coś trzeba zmodyfikować?**

Na zakończenie przypominamy ramy spaceru. Przedstawiamy trasę oraz zapowiadamy, czy będą planowane przystanki. Informujemy także, że jeśli coś będzie wymagało natychmiastowego zatrzymania się i omówienia, możemy to zrobić, jak tylko znajdziemy bezpieczne miejsce (nie na środku ulicy). Podkreślamy, jak ważne jest zachowanie uważności, powstrzymanie się od rozmów w trakcie spaceru oraz dokumentowanie swoich spostrzeżeń, obserwacji i refleksji w formie zdjęć, notatek głosowych lub tekstowych. Dodatkowo przypominamy, że mamy ze sobą wodę, apteczkę, chusteczki i inne niezbędne rzeczy na wypadek potrzeby.

---

## **PRZERWA I PRZYGOTOWANIE SIĘ DO WYJŚCIA – 10 minut**

---

## **CZĘŚĆ II – SPACER – około 45 minut**

Rola prowadzących polega głównie na moderowaniu przemieszczania się grupy. Należy dbać o to, aby trasa była zgodna z ustaleniami, tempo było odpowiednie – niezbyt szybkie, oraz aby zapewnić bezpieczeństwo komunikacyjne, szczególnie przy przechodzeniu przez ulice. Prowadząca stara się być uważna na uczestniczki i ich kondycję - w razie potrzeby można zatrzymać się jeden lub dwa razy, aby sprawdzić, czy są jakieś pytania lub potrzeby. Druga osoba prowadząca może się skupić na zapisywaniu jakichś swoich obserwacji związanych z przemieszczaniem się grupy w przestrzeni, a także odnotowywaniu sytuacji czy osób, na które grupa napotyka. Po zakończeniu spaceru grupa dociera do miejsca, w którym będzie realizowana III część spotkania.

---

## CZĘŚĆ III – minimum 60-75 minut

### 1. Rozumienie bezpieczeństwa – 2-3 minuty

Po powrocie do flipcharta z zapisanymi skojarzeniami wokół słowa „bezpieczeństwo”, prowadząca zadaje pytanie: „Czy macie dodatkowe skojarzenia po doświadczeniu spaceru?” Uczestniczki mogą teraz podzielić się swoimi nowymi refleksjami, które pojawiły się w trakcie spaceru. Prowadząca zapisuje te dodatkowe skojarzenia na flipcharcie, używając innego koloru markera, aby wyraźnie zaznaczyć nowe wnioski.

### 2. Barometr poczucia bezpieczeństwa – 5 minut

Prowadząca przedstawia na flipcharcie narysowany barometr bezpieczeństwa – oś rozpiętą na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza zupełny brak poczucia bezpieczeństwa, a 10 pełne poczucie bezpieczeństwa. Następnie prosi uczestniczki o zaznaczenie na tej osi, na ile czuły się bezpiecznie podczas spaceru. Po tym, jak wszystkie uczestniczki dokonają swoich oznaczeń, wspólnie przyglądamy się osi i omawiamy, co wynika z tych odznaczeń.

Prowadząca może również dopytać uczestniczki, jak ich poczucie bezpieczeństwa zmieniłoby się, gdyby spacer odbywał się w samotności lub późnym wieczorem/nocą, po zapadnięciu zmroku.

### 3. Dyskusja grupowa zogniskowana wokół czynników wpływających na bezpieczeństwo – 30 minut

Prowadząca facylituje dyskusję, starając się o to, by każda uczestniczka miała przestrzeń na podzielenie się swoimi uwagami, refleksjami.

#### **Analiza czynników, które wpłynęły na poczucie bezpieczeństwa podczas spaceru**

Zaproś uczestniczki do podzielenia się swoimi obserwacjami, notatkami, wspomnieniami.

Proponowane pytania do dyskusji:

- ☛ Co wpływało pozytywnie na Wasze poczucie bezpieczeństwa i komfortu w trakcie spaceru?
- ☛ Co wpływało negatywnie na Wasze poczucie bezpieczeństwa i komfortu w trakcie spaceru?

Pytania te są celowo szeroko sformułowane, aby dać uczestniczkom przestrzeń do wniesienia swoich własnych kategorii, które mogą nie być oczywiste dla innych. Jeśli jednak potrzebne będzie sprecyzowanie, można dodać, że odpowiedzi mogą odnosić się do organizacji przestrzeni, zaobserwowanych przekazów w przestrzeni, obecności lub braku ludzi, interakcji między nimi, mijanych instytucji, obiektów handlowych, zapachów, wspomnień związanych z tą przestrzenią itp.

Można też postawić dodatkowe pytania:

- ☛ Jak bycie dziewczyną\*/kobietą\* wpływa na Twoje doświadczenia w tej przestrzeni?

W tej części mogą się pojawić informacje o doświadczeniach uczestniczek związane z prze-mocą sprzed spaceru. Prowadząca powinna być na to przygotowana i, w zależności od swo-ich kompetencji, oceny stanu uczestniczki, atmosfery w grupie oraz miejsca rozmowy, mieć zaplanowaną odpowiednią reakcję. Ważne jest, aby reagować z empatią i delikatnością. Jedną z rzeczy, które można zrobić, to próba opisanego prostymi słowami tego, co się dzieje, na przykład: „Słyszę to co mówisz, jestem tym poruszona/jest mi przykro/jestem zła/mam w sobie niezgodę na to że miałaś takie doświadczenie. Czy czegoś ode mnie w tej chwili potrzebujesz? Czy jest coś co mogłabym zrobić, żebyś miała się lepiej? Proponuję, żebyśmy porozmawiały jeszcze po zajęciach. Mogę wskazać, co będziesz mogła zrobić żeby zadbać o siebie (np. zwrócić się o profesjonalną pomoc)”.

To jest też moment na przypomnienie, że uczestniczki otrzymały materiał, w którym znajdu-ją się różne wskazówki i kontakty do organizacji.

#### 4. Rekomendacje zmian – 10 minut

W zależności od czasu i możliwości, tę część można zrealizować, zaczynając od pracy w ma-łych grupach i potem prezentując wyniki na forum. Pytanie do pracy w grupach lub na forum:

- ☛ Jakich zmian i działań i od kogo, oczekiwałybyś w zakresie zwiększania bezpieczeństwa dziewczyn i młodych kobiet w przestrzeniach publicznych?

Po zakończeniu pracy w grupach prowadząca zbiera pomysły i propozycje uczestniczek, za-pisując je na flipcharcie. Gdy wszystkie pomysły zostaną omówione, prowadząca pyta: „Czy chcecie dodać coś jeszcze?” To otwiera przestrzeń na dodatkowe refleksje i komentarze uczestniczek.



## 5. Ćwiczenie empowermentowe – minimum 20 minut

Celem tej części jest wzmocnienie uczestniczek, podniesienie ich poczucia sprawczości oraz zdolności do wspólnego działania, a także zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i przewyższenie ewentualnego poczucia bezradności. Ćwiczenie polega na wygenerowaniu, w oparciu o kreatywność grupy, konkretnych pomysłów strategii działania we własnej obronie, a następnie uporządkowaniu ich w sposób ułatwiający zapamiętanie oraz uwidocznienie ich logiki. Ważne jest przypomnienie, że celem tego ćwiczenia nie jest przenoszenie odpowiedzialności za bezpieczeństwo na uczestniczki. Chodzi raczej o to, by w niesprzyjających warunkach, w których żyjemy, dbanie o siebie i zwiększanie własnego wpływu było jednym z praktycznych działań, które mogą pomóc w radzeniu sobie z zagrożeniami.

Osoba prowadząca może skorzystać ze scenariusza ćwiczenia „Dość tego! Strategie”, opisanego na stronie 50 w publikacji pt. „Program edukacji empowermentowej dla dziewcząt\* i młodych kobiet\* (w wieku 13 – 22 lat)” dostępny na stronie:

<https://autonomia.org.pl/publikacje/2-program-edukacji-empowermentowej-dla-dziewczat-i-mlodych-kobiet-w-wieku-13-22-lat/>.

W zależności od ilości czasu, którym dysponujemy, konieczna może się okazać modyfikacja ćwiczenia.

## 6. Zamknięcie – 10 minut

Na zakończenie spotkania prowadząca może zorganizować rundę podsumowującą, dostosowaną do celu i specyfiki grupy, z pytaniami takimi jak: „Jak się czuję po tym spotkaniu?”, „Co było dla mnie ważne?”, „Co chcę zapamiętać?”.

Następnie informuje uczestniczki o ewentualnych dalszych działaniach, na przykład o tym, że zanonimizowane wyniki spaceru zostaną przekazane władzom szkoły, uczelni lub miasta, oraz że zostaną podjęte działania rzecznicze, w które uczestniczki mogą się ewentualnie włączyć.

Prowadząca przekazuje również informacje o polecanych warsztatach lub innych działaniach, które mogą zainteresować uczestniczki.

Ważnym elementem końcowym jest ewaluacja, która powinna być dostosowana do celu spotkania i specyfiki grupy, aby zebrać wartościowe opinie.

Na koniec prowadząca dziękuje uczestniczkom za udział w spacerze i zaangażowanie.

---

Polecane publikacje



(link do materiału)

**juniper**  
fundacja



**ASHOKA**  
EVERYONE A CHANGEMAKER™

© 2024 Fundacja Juniper