

To, czego nie mówimy głośno.
Nawyki bezpieczeństwa kobiet

Mikro-raport
2025

SAFE ME

WSTĘP

To, czego nie mówimy głośno.
Nawyki bezpieczeństwa kobiet

86%

POLAKÓW UWAŻA POLSKĘ ZA KRAJ,
w którym żyje się bezpiecznie.

Mimo to każdego dnia tysiące kobiet
poruszających się w przestrzeni publicznej
ma **POCZUCIE ZAGROŻENIA**.

Rzeczy, o których większość mężczyzn
nawet nie myśli - jak dotrzeć bezpiecznie
do domu, jak nie narazić się
na niechciane spojrzenia lub komentarze
- są ich codziennością, z którą walczą
swoimi własnymi sposobami, wyrabiając
nawyki, które pozwalają im
poczuć się bezpieczniej.

*Pokazujemy, jak jest
- żeby mogło być inaczej.*

Dziękujemy, że jesteście częścią tej zmiany

Bądźcie bezpieczni,

SAFE ME

WSTĘP

To, czego nie mówimy głośno.
Nawyki bezpieczeństwa kobiet

To nie są wielkie historie - ale dla wielu z Was są codziennością. Mówi się o niej rzadko, bo niestety stała się „normalnością”.

To nie jest analiza naukowa, tylko głos społeczności, która mówi o swoich obawach i o tym, jak sobie z nimi radzić.

*Publikując ten Raport chcemy dać Wam szansę opowiedzieć o tym, co **NIE POWINNO** być normalne.*



*Pokazujemy, jak jest
- żeby mogło być inaczej.*

*Dziękujemy, że jesteście częścią tej zmiany
Bądźcie bezpieczni,*

SAFE ME

DANE

SAFEME

„Żeby poczuć się bezpieczniej przede wszystkim obserwuję otoczenie, nie patrzę całą drogę w telefon, obserwuję mowę ciała ludzi – jeśli ktoś mnie mija blisko to zerkam, jak idzie, czy patrzy na mnie dziwnie, czy jest zajęty sobą i mija mnie zwyczajnie, jeśli czuję, że coś nie gra - odsuwam się. Najczęściej noszę gaz pieprzowy w ręce lub trzymam dłoń w kieszeni na gazie.”

– J.



DANE

Zapytaliśmy naszą społeczność na Instagramie,

wśród której są tysiące
kobiet w wieku 18–34 lat, jak
naprawdę czują się w przestrzeni
publicznej. Zadaliśmy 10 pytań, na
które odpowiedziało kilkadziesiąt
kobiet.

Zwróciliśmy się bezpośrednio do
kilkunastu użytkowniczek aplikacji
SafeMe z prośbą o pogłębione
odpowiedzi na pytania o poczucie
i nawyki bezpieczeństwa.

DANE

Zebrailiśmy dane:

- Z polskich i międzynarodowych raportów dot.m.in. bezpieczeństwa osobistego kobiet, szczególnie w miastach.
- Dotyczące miejsc, z których najczęściej przychodzą do nas prośby o obserwację trasy podróży.



Jest bezpiecznie, ale...

86%

Polaków uważa Polskę za kraj,
w którym żyje się bezpiecznie.

48%

Aż 48% kobiet ma poczucie
osobistego zagrożenia przestępczością.

33%

Rzadziej dotyczy to mężczyzn.

Badanie "Poczucie bezpieczeństwa i zagrożenia przestępczością", CBOS 2025

Obawy nie tylko o siebie

Obawę o to, że ktoś z najbliższej rodziny
może stać się ofiarą przestępstwa odczuwa:

58%

Kobiet

44%

Mężczyzn

Badanie "Poczucie bezpieczeństwa i zagrożenia przestępczością", CBOS 2025

Strach to codzienność

Kobiety niemal dwukrotnie częściej niż mężczyźni boją się o swoje bezpieczeństwo na imprezach i podczas powrotu do domu

78%

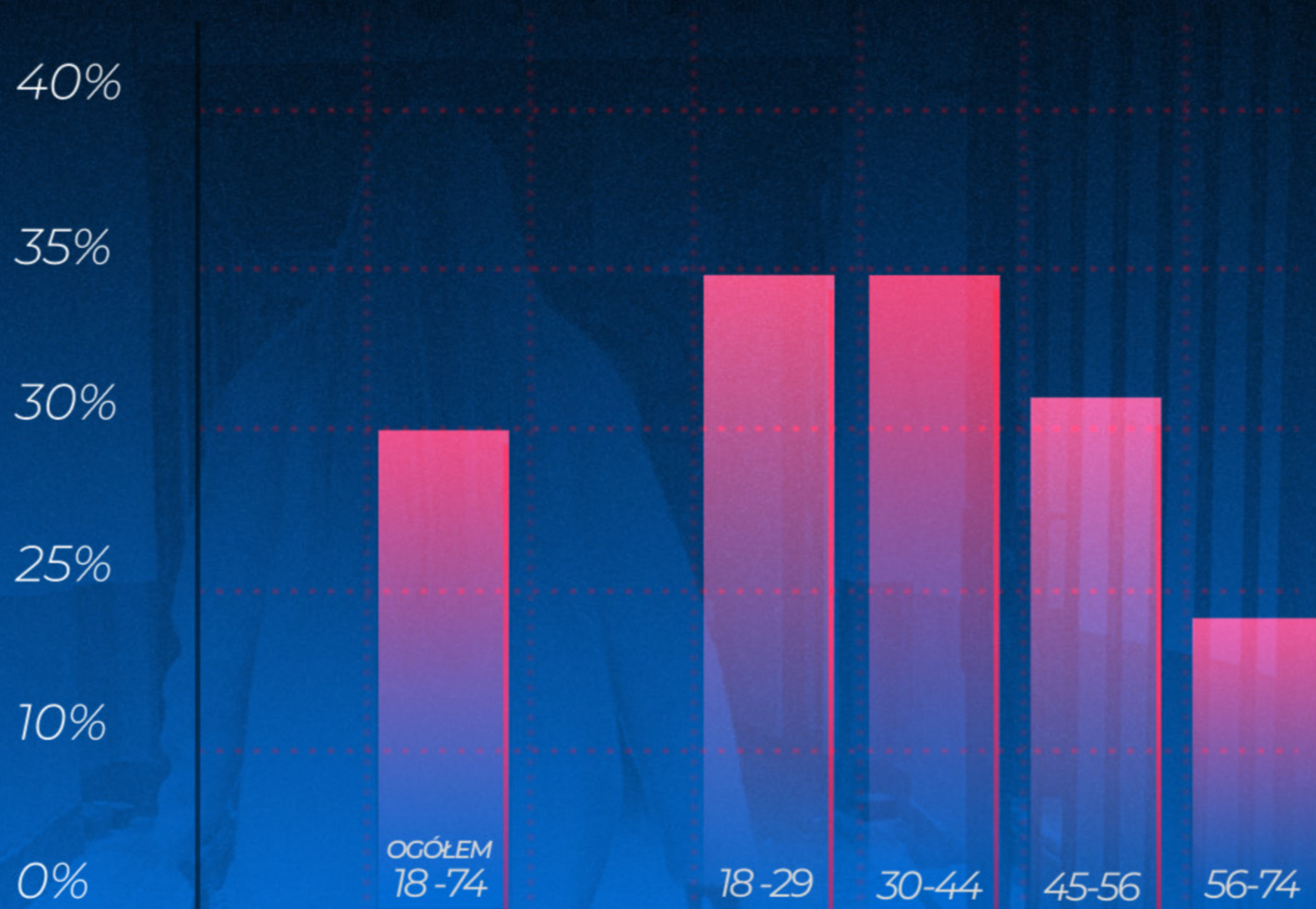
Kobiety

38%

Mężczyźni

Raport IMPREZOWA MAPA POLSKI. Raport z badania przemocy seksualnej na imprezach, Sexed x Uber x Y&Lovers

DANE



Proporcja kobiet, które doświadczyły przemocy ze względu na płeć w UE, 2021 (%), według grup wiekowych)

Źródło: eurostat

Jedna trzecia (!) kobiet doświadcza przemocy

Ponad 30% kobiet mieszkających na terytorium państw należących do Unii Europejskiej doświadczyła w dorosłości przemocy fizycznej lub seksualnej.

Na przestrzeni 10 lat (2014-2024) ten odsetek zmalał, ale tylko o mniej niż jeden procent.

NAWYKI I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Badanie społeczności **SafeMe**

SAFE ME

„Kobietom, które czują lęk przemieszczając się po zmroku powiedziałabym, żeby były świadome i uważne, obserwowały co się dzieje wokół nich, uważam, że uważność i reakcja na czas jest bardzo ważna. Oraz żeby zastanowiły się nad kursem samoobrony, aby budować wewnętrzną moc w sobie, a nie bezradność i przekonanie, że nie da się rady.”

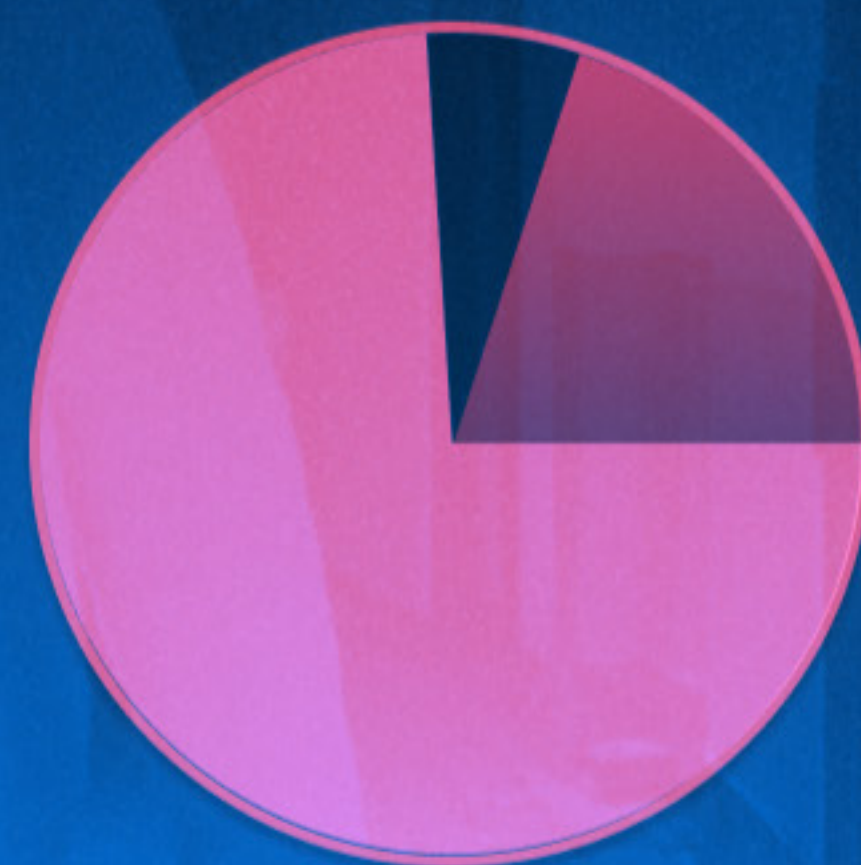
– J.

*Czy masz jakiś nawyk lub zachowanie, które włączasz, żeby
czuć się bezpieczniej w domu lub przestrzeni publicznej? Jaki?*

WYBRANE ODPOWIEDZI:

- „Zawsze mam telefon w ręku i ustawione wybieranie numeru do męża”
- „Idąc trzymam klucze w dłoni”
- „Dzwonię do męża/siostry jadąc taxi”
- „Udostępniam lokalizację przyjaciołom”
- „Zawsze informuję kogoś, gdzie jestem”
- „Skanowanie otoczenia”
- „Udaję, że patrzę w inną stronę”
- „Często udaję rozmowę przez telefon”
- „Gaz pieprzowy w torebce”

Czy zdarza Ci się iść po zmroku inną trasą niż ta, którą poszłabyś za dnia, żeby unikać konkretnych miejsc lub ulic?



74%

TAK



20%

CZASEM

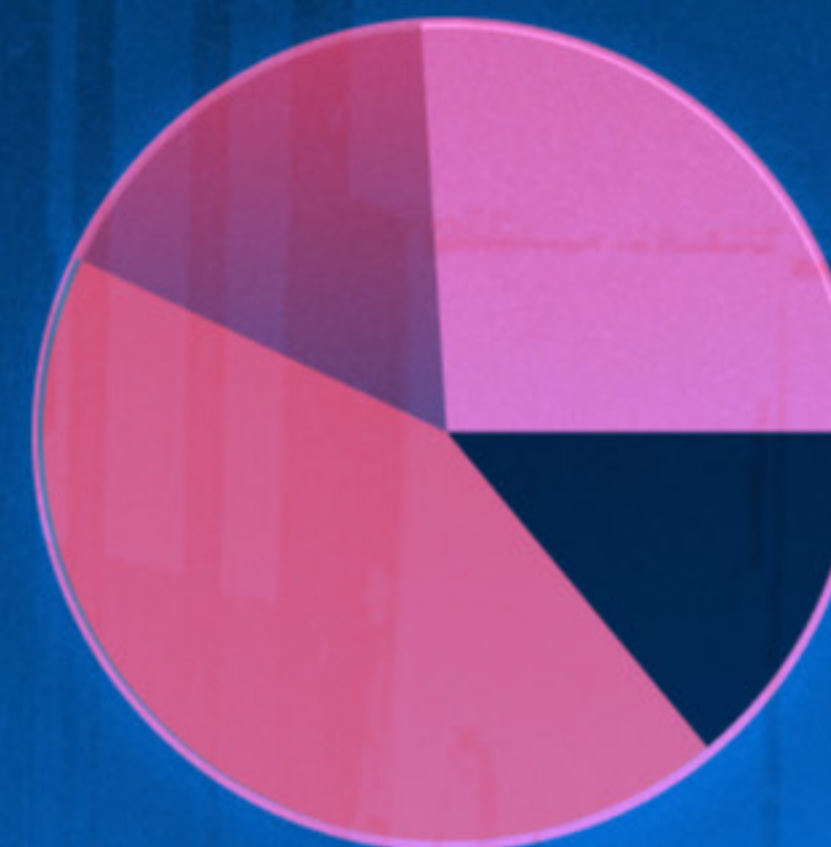


6%

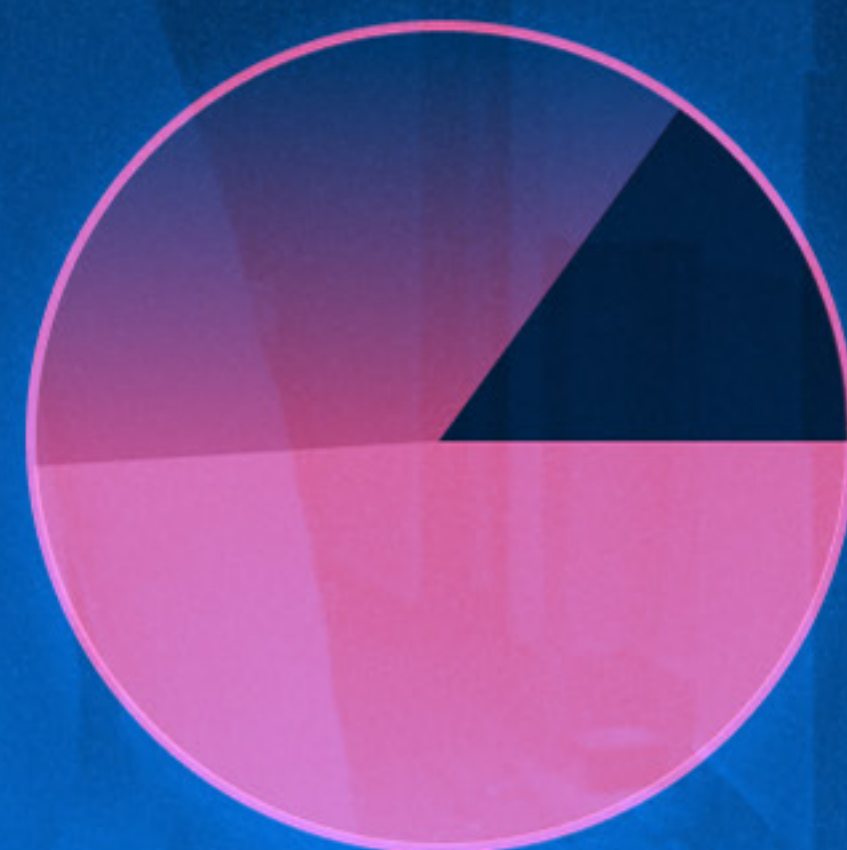
NIE



Czy zdarza Ci się, że idąc udajesz, że prowadzisz z kimś rozmowę telefoniczną, żeby czuć się bezpieczniej?



*Czy zdarza Ci się, że wracając do domu
dzielisz się z kimś swoją lokalizacją / trasą?*



49% TAK, CZĘSTO



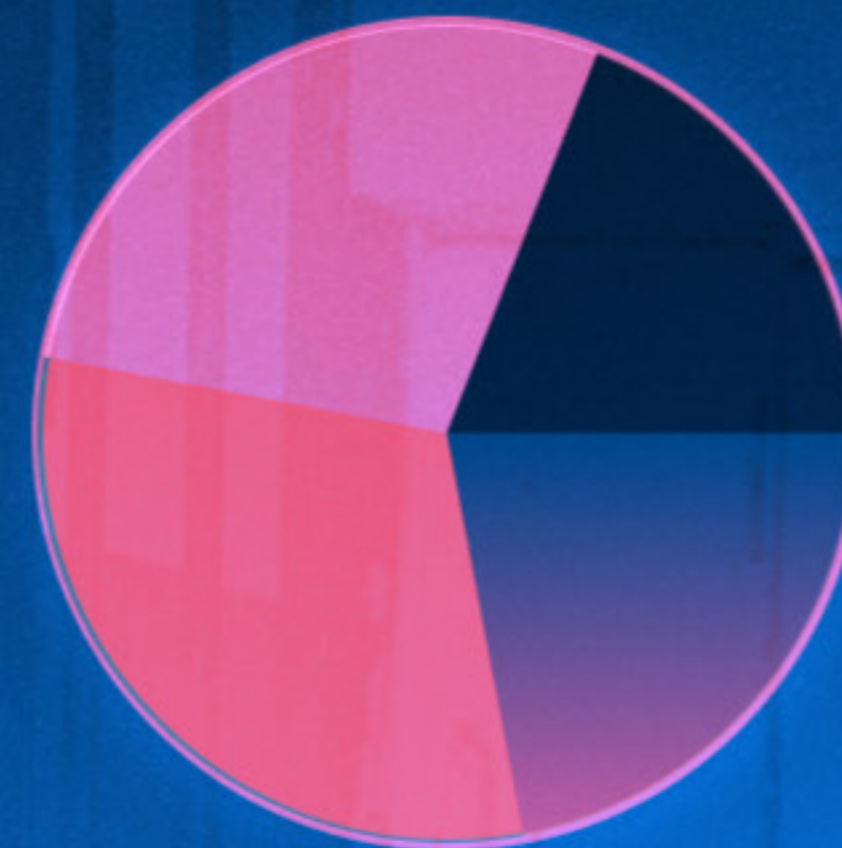
36% ZDARZA SIĘ



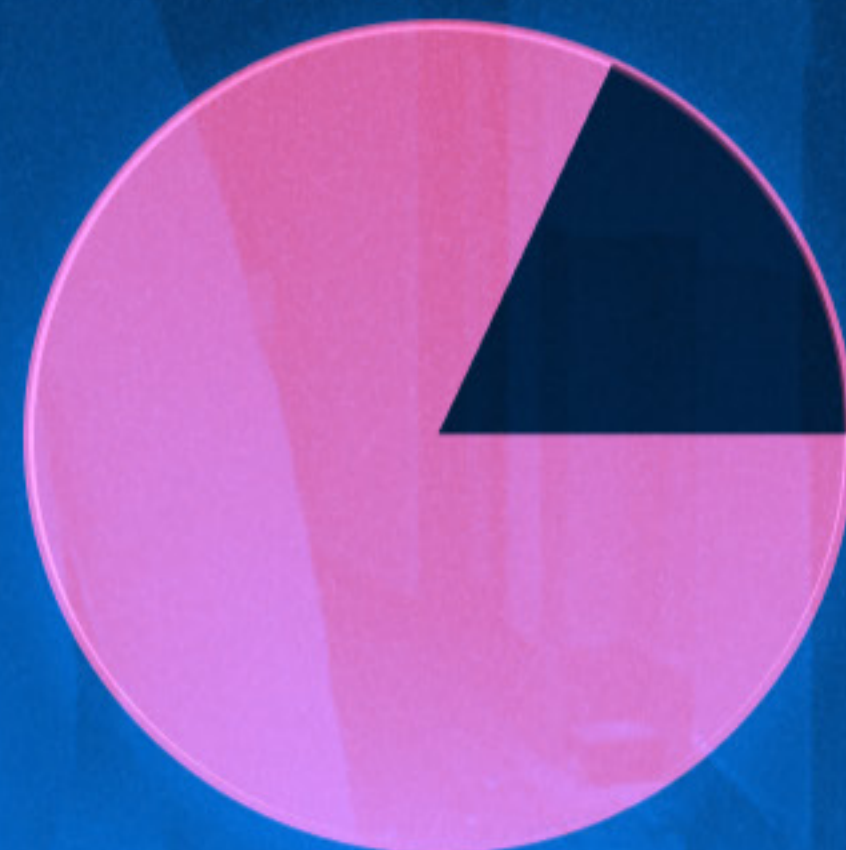
15% NIGDY



*Z kim najczęściej dzielisz się lokalizacją
/ trasą, gdy wracasz do domu?*



*Czy zdarza Ci się zmieniać swoje życie i plany ze względu
na to, że nie czujesz się z czymś bezpiecznie?*



82%

TAK, ZDARZA SIĘ



18%

NIE, NIGDY

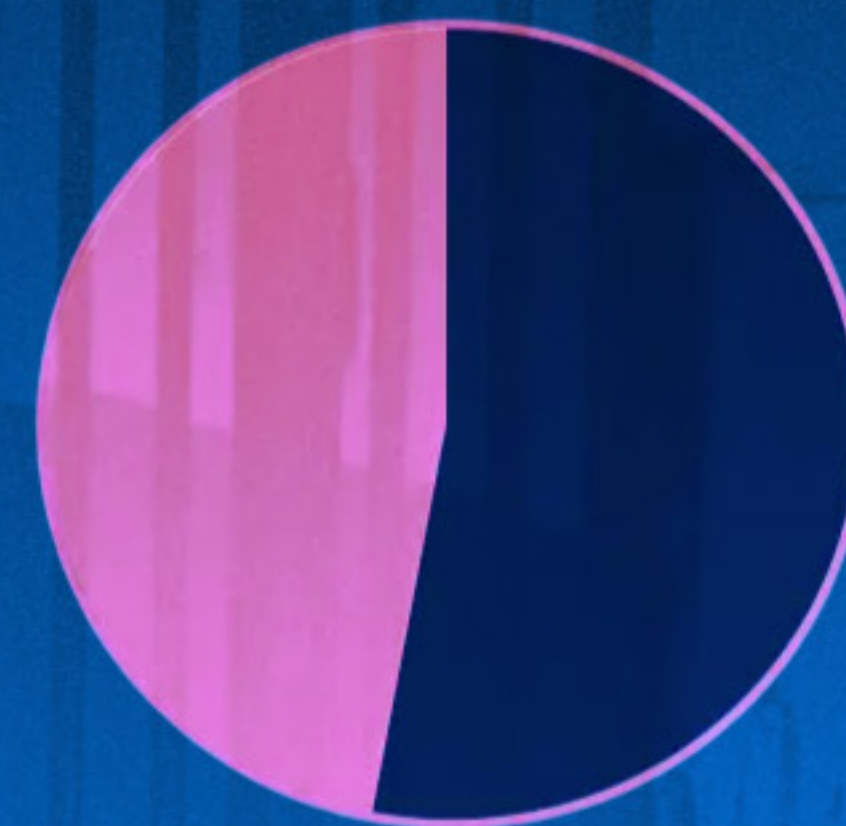


*Jak reagujesz albo jak reaguje Twoje ciało,
gdy zaczynasz czuć zagrożenie?*

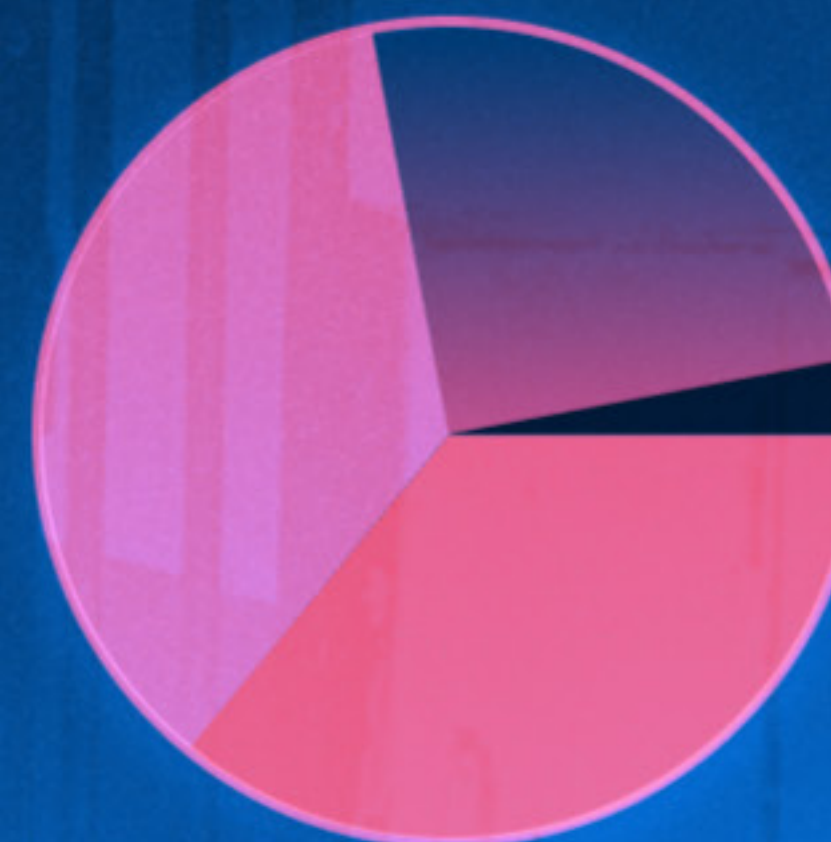
WYBRANE ODPOWIEDZI:

- „Zdecydowanie przyspieszam krok i bardzo się rozglądam”
- „Kontroluję otoczenie”
- „Zmienia się mój oddech”
- „Czuję napięcie i skupienie, mam szybszy oddech”
- „Szybsze bicie serca”
- „Stres i pot”

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się, że w sytuacji poczucia zagrożenia poprosiłaś o pomoc (np. innych przechodniów) i jej nie otrzymałaś?



*Kiedy po raz ostatni znalazłaś się w przestrzeni publicznej
w sytuacji, w której miałaś poczucie zagrożenia?*



*Co powiedziałaabyś innym kobietom, które
czują lęk przemieszczając się po zmroku?*

WYBRANE ODPOWIEDZI:

- „Też tak mam”
- „Nie popadaj w paranoję, ale też nigdy nie trać czujności”
- „Kup gaz pieprzowy”
- „Włącz sos w telefonie, podaj lokalizację, noś gaz pod ręką”
- „To nigdy się nie zmieni”
- „Dbajmy o siebie nawzajem 🥰”

CO TO NAM ROBI W GŁOWACH?

Komentarz psycholog

SAFE ME

*„Gdy zaczynam czuć zagrożenie, nachodzą
mnie zawroty głowy i paraliż.”*

– N.

KOMENTARZ PSYCHOLOG

Rytuały bezpieczeństwa dają kobietom przede wszystkim poczucie kontroli

w sytuacjach, które same w sobie są niepewne. Nie są to irracjonalne gesty. To strategie powstałe z doświadczeń, obserwacji i historii innych kobiet. Mają zmniejszyć lęk i przygotować na potencjalne zagrożenie, nawet jeśli szansa jego wystąpienia jest niewielka.

Życie w stanie permanentnej czujności jest niewątpliwie obciążające.

Ciągłe analizowanie otoczenia, pilnowanie trasy, kontrolowanie kroków za sobą czy ocenianie, kto może stanowić zagrożenie, to forma przewlekłego stresu. Taka ostrożność z czasem może przerodzić się w napięcie, które trudno wyłączyć nawet w bezpiecznych sytuacjach. Ma to wpływ na samopoczucie, poczucie wolności, relacje społeczne i ogólny dobrostan psychiczny. Ciągła gotowość kosztuje emocjonalnie ponieważ odbiera spontaniczność, swobodę i poczucie lekkości w codziennym życiu.



KAROLINA
BIAŁAJCZUK

@PANI_OD_EMOCJI_PSYCHOLOG

KOMENTARZ PSYCHOLOG

To, co najbardziej pomaga kobietom czuć się bezpieczniej, często nie jest materialne.

Ogromne znaczenie mają zaufani ludzie w otoczeniu, obecność innych, którzy reagują, kiedy widzą niepokojącą sytuację, świadomość, że w razie potrzeby można liczyć na czyjąś pomoc. Pomagają też praktyczne elementy np dobre oświetlenie ulic, przewidywalna komunikacja miejska, monitorowane przestrzenie, a także wiedza o tym, gdzie można szukać wsparcia i jakie prawa przysługują osobie zagrożonej lub nękaną. Ważne jest też poważne traktowanie kobiecych doświadczeń czyli poczucie, że nikt nie wyśmiewa obawy, tylko ją zrozumie.



KOMENTARZ PSYCHOLOG

Aby realnie poprawić poczucie bezpieczeństwa kobiet w Polsce, potrzebne są zmiany na kilku poziomach.

W zachowaniach ludzi kluczowe jest reagowanie na niepokojące sytuacje, niebagatelizowanie czyichś sygnałów dyskomfortu oraz szanowanie granic i przestrzeni innych osób. W przestrzeni publicznej znaczenie mają lepsze oświetlenie, staranne projektowanie okolic w sposób zwiększający widoczność i przewidywalność, obecność służb i sensowny monitoring. W edukacji społecznej kluczowa jest nauka o zgodzie, o granicach, o empatii i odpowiedzialności, i to już od najmłodszych lat. Bardzo potrzebne są też kampanie kierowane nie do kobiet, ale do mężczyzn, ponieważ to nie kobiety są źródłem zagrożeń, a często to one dostają wytyczne, jak unikać przemocy. Zmiana jest możliwa, jeśli zaczniemy traktować bezpieczeństwo kobiet jako wspólną odpowiedzialność społeczną, a nie indywidualny obowiązek kobiet.



MÓWMY O TYM GŁOŚNO. CORAZ GŁOŚNIEJ

SAFE ME

*„Gdy zaczynam czuć zagrożenie, wchodzę
w tryb maksymalnej uwagi i działania”*

– N.



MÓWMY O TYM GŁOŚNO.
CORAZ GŁOŚNIEJ

Aktorka Saoirse Ronan w programie Graham Norton Show, w odpowiedzi na dowcipy pozostałych gości - Eddiego Redmayne'a i Paula Mescala - którzy żartowali sobie na temat scen walki, w których za broń ma posłużyć telefon powiedziała:

„Dziewczyny muszą o tym myśleć cały czas.”



MÓWMY O TYM GŁOŚNO.
CORAZ GŁOŚNIEJ

*„To po prostu coś, co robię przez całe życie
i jestem pewna, że wszystkie inne kobiety też.”*

Powiedziała piosenkarka Dua Lipa opisując środki ostrożności, jakie stosują kobiety w przestrzeni publicznej, takie jak udawanie rozmowy telefonicznej, rezygnacja z noszenia szpilek w metrze i inne sposoby na uniknięcie niechcianych spojrzeń i uwagi.

MÓWMY O TYM GŁOŚNO.
CORAZ GŁOŚNIEJ

*„10 godzin chodzenia
po Nowym Jorku, gdy jesteś kobietą”
to film zarejestrowany w październiku
2014 roku z udziałem 24-letniej
aktorki Shoshany Roberts.*

*Film pokazuje aktorkę idącą przez różne dzielnice miasta
w jeansach i czarnym t-shircie. Dwuminutowy materiał składa
się z wybranych fragmentów dziesięciogodzinnego nagrania
i przedstawia „catcalling”, czyli natarczywe zaczepki słowne
oraz nękanie na ulicy - łącznie zarejestrowano 108 takich
sytuacji.*

*Zachowania obejmowały m.in. komentarze dotyczące wyglądu
Roberts, próby zaczynania rozmowy, agresywne uwagi, a także
sytuacje, w których mężczyźni szli za nią przez kilka minut.
Nagranie ma ponad 52 miliony wyświetleń na YouTube.*



DBAJMY O SIEBIE NAWZAJEM

SAFEME

*„Zdarzyło mi się, że w sytuacji poczucia zagrożenia zadzwoniłam na 112 i usłyszałam, że przecież nic się nie stało.”
– M.*

DBAJMY O SIEBIE
NAWZAJEM

*SafeMe powstało w odpowiedzi na codzienne
Sytuacje, w których ludzie czują zagrożenie.
Dajemy poczucie bezpieczeństwa i wsparcie
w sytuacjach, w których tego potrzebujesz*



DO ZOBACZENIA W SPOKOJNEJ
PRZESTRZENI PUBLICZNEJ.

SAFE ME

*Chcesz, żeby ktoś czuwał nad trasą Twojej podróży?
Nie wiesz, jak się zachować w sytuacji
zagrożenia lub niepewności?*



*Pobierz i testuj
7 dni za darmo*

