

MÓW. STAWIAJ OPÓR. SIŁA I ODWAGA WYRAŻANIA SIEBIE

MARATON
PISANIA
LISTÓW

AMNESTY
INTERNATIONAL



Wolność
słowa

MATERIAŁ
EDUKACYJNY

MARATON PISANIA LISTÓW

25 LAT PISANIA LISTÓW,
KTÓRE ZMIENIAJĄ ŻYCIE

Efekty mogą być zdumiewające, gdy nawet garstka ludzi łączy się, aby komuś pomóc. Dwadzieścia pięć lat temu w Polsce mała grupa aktywistów i aktywistek przeprowadziła 24-godzinny maraton pisania listów. W ciągu następnych lat inicjatywa zyskała popularność. Dziś Maraton Pisania Listów (znany też jako Write for Rights) jest największym na świecie wydarzeniem dotyczącym praw człowieka. W 2001 roku powstało 2326 listów, a w roku 2024 akcja przyniosła 4,6 miliona listów, tweetów, podpisów pod petycjami i innych działań podjętych w ponad 200 państwach i terytoriach. Ludzie na całym świecie, wykorzystując potęgę swoich słów, pokazują, że szerokość geograficzna nie jest żadną przeszkodą dla solidarności. Dzięki Maratonowi Pisania Listów w samym tylko 2024 roku niemal milion osób wzięło udział w działaniach edukacyjnych dotyczących praw człowieka. Nasze wspólne wysiłki pomogły zmienić życie ponad 115 osób, uwalniając je od tortur, nękania czy niesprawiedliwego pozbawienia wolności, zapewniając sprawiedliwość osobom, których prawa zostały naruszone, oraz chroniąc tych, którzy mają odwagę działać na rzecz zmiany. Cel tegorocznej kampanii to wsparcie osób z całego świata, których prawa człowieka zostały naruszone. W niektórych przypadkach odpowiedzialne są za to rządy krajowe, w innych policja lub wielkie korporacje. Osoby te spotykają prześladowania z powodu tego, kim są, lub dlatego, że korzystały ze swoich praw. Razem możemy walczyć o sprawiedliwość dla nich. Dzięki Maratonowi Pisania Listów otrzymują tysiące indywidualnych wyrazów solidarności od ludzi z całego świata – przypomnienie, że oni i ich zmagania nie zostali zapomniani. A pisząc bezpośrednio do władz i żądając podjęcia natychmiastowych działań w celu zakończenia niesprawiedliwości, możemy wywierać presję na rządzących i wspólnie budować bardziej sprawiedliwy i równy świat, w którym prawa człowieka są przestrzegane. Osoby i grupy, które brały udział w kampanii w poprzednich latach, zauważają różnicę wynikającą z tych działań i często opisują siłę czerpaną ze świadomości, że tak wielu ludziom na nich zależy. Pod wpływem akcji często następuje zauważalna zmiana w sposobie traktowania tych i innych osób lub grup będących w podobnej sytuacji przez władze ich krajów. Zarzuty mogą zostać wycofane, a poszkodowani – zwolnieni z aresztu. Wprowadza się nowe prawa lub regulacje dotyczące niesprawiedliwości, a ludzie traktowani są bardziej humanitarnie.

„Głęboko wierzę, że kampania w mojej sprawie utrzymała mnie przy życiu. To właśnie wiedza o tym, że tam jesteście, powstrzymała ich przed zabiciem mnie.”

Jani Silva, obrończyni środowiska naturalnego, 2021 r.

ZANIM ZACZNIESZ

Zawarte w scenariuszu propozycje aktywności w ramach edukacji praw człowieka można wykonać w różnych miejscach i okolicznościach: w sali lekcyjnej, podczas spotkania rodziny lub lokalnej społeczności, w grupie przyjaciół, na warsztatach aktywistycznych. Zaproponowane w materiale ćwiczenia można przeprowadzić zarówno na żywo, jak i online. Dostosuj je do potrzeb biorących w nich udział osób i okoliczności, w których działasz. Weź pod uwagę poziom wiedzy uczestników i uczestniczek na temat poruszanych zagadnień oraz liczebność grupy. Zastanów się, jak zorganizować warsztaty, by umożliwić zaangażowanym w nie osobom w pełni aktywny udział; zadбай o sprzyjającą temu przestrzeń, przeanalizuj możliwe trudności i ograniczenia. Jeśli uczestnicy i uczestniczki zajęć zdecydują się na podjęcie akcji w obronie bohatera bądź bohaterki Maratonu Pisania Listów, przeprowadźcie analizę ryzyka takiego działania i zadбайcie o swoje bezpieczeństwo. Zaproponowane w materiale aktywności przygotowano na podstawie metodologii aktywnego uczestnictwa – osoby uczestniczące w zajęciach nie są jedynie biernymi odbiorcami i odbiorczyniami prezentowanych informacji, lecz samodzielnie badają, analizują i kwestionują zagadnienia dotyczące praw człowieka ilustrowane przez historie bohaterów i bohaterek tegorocznego Maratonu Pisania Listów oraz podejmują dyskusję na poruszane tematy. Takie podejście do edukacji praw człowieka na warsztatach sprawia, że uczestnicy i uczestniczki:

- rozwijają wiedzę o prawach człowieka, kluczowe umiejętności umożliwiające reagowanie na naruszenia tych praw, a także postawy i wartości wzmacniające ich poszanowanie;
- mogą zaprezentować swoje opinie i zadawać pytania, co prowadzi do głębszego zrozumienia omawianych zagadnień;
- kontrolują własny proces uczenia się, wykonują ćwiczenia i biorą udział w aktywnościach, uwzględniając swoje zainteresowania, możliwości, obawy;
- mają przestrzeń do wyrażania swoich emocji i refleksji na temat własnej postawy.



Petycje i pocztówki w obronie Manahel Al-Otaibi podczas Maratonu Pisania Listów 2024.

Przeczytaj o ludziach, dla których walczymy:
<https://maraton.amnesty.org.pl/>.

Skontaktuj się z nami:
www.amnesty.org.pl.

Wyślij wyrazy poparcia na Twitterze do
@AmnestyPL, używając hasztagu #W4R25.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat metodologii aktywnego uczestnictwa, sięgnij do naszej publikacji *Poradnik facylitatorów i facylitatorek. Przewodnik aktywnego uczestnictwa w edukacji praw człowieka*, którą znajdziesz [tutaj](#).

Amnesty International oferuje również bogaty wybór kursów edukacyjnych online na platformie Akademia Praw Człowieka Amnesty. Znajdziesz tam wysokiej jakości bezpłatne kursy e-learningowe, które umożliwiają samodzielną naukę za pomocą komputera bądź innego urządzenia mobilnego podłączonego do internetu. Zacznij swoją przygodę z Akademią Praw Człowieka Amnesty od kursu *Wprowadzenie do praw człowieka*:
<https://academy.amnesty.org/learn/course/internal/view/elearning/206/wprowadzenie-do-praw-czlowieka>.



TWOJE SŁOWA MAJĄ MOC

NOWY POCZĄTEK W BEZPIECZEŃSTWIE

W 2023 roku, w wyniku swojej działalności na rzecz praw człowieka, aktywista Rohingja Maung Sawyeddollah znalazł się w poważnym niebezpieczeństwie, gdy przebywał w obozie dla uchodźców w Bangladeszu. W sierpniu 2024 roku otrzymał wizę wyjazdową z Bangladeszu oraz wizę studencką na studia w USA – prawdopodobnie dzięki ogromnemu rozgłosowi, jaki przyniósł Maraton Pisania Listów 2023.

„Dzięki tej kampanii otrzymałem ogromną dawkę motywacji, wsparcia, zachęty i solidarności od osób i grup z całego świata. Reakcja społeczności międzynarodowej była budująca – ludzie z różnych środowisk zjednoczyli się w walce o sprawiedliwość i prawa człowieka.”

Maung Sawyeddollah



© Munir Uz Zaman/AFP via Getty Images

URATOWANY PRZED EGZEKUCJĄ

Rocky Myers, czarnoskóry mężczyzna z niepełnosprawnością intelektualną, spędził trzy dekady w celi śmierci w Alabamie (USA) za morderstwo. Na podstawie wątpliwych dowodów mężczyzna został uznany winnym. Otrzymał wyrok śmierci wbrew decyzji ławy przysięgłych – praktyka ta została zniesiona w Alabamie w 2017 roku. W 2023 Rocky roku był bohaterem Maratonu Pisania Listów Amnesty International. W marcu 2025 roku, gdy zapowiedziano wykonanie egzekucji, ostatecznie gubernatorka Alabamy uznała dowody jego winy za niepewne i wycofała wyrok śmierci. Walka Rocky'ego o sprawiedliwość jeszcze się nie zakończyła – pozostaje skazany na dożywocie bez możliwości zwolnienia warunkowego – jednak groźba egzekucji dobiegła końca.

© Prywatne



„Ta kampania nie tylko nagłośniła jego sprawę, ale zrobiła to w sposób, który uhonorował Rocky'ego jako człowieka, ojca i dziadka. Wiem, że ta fala wsparcia znaczyła dla niego wszystko, a świadomość, że tak wiele osób poczuło się wezwanych do działania, jest naprawdę inspirująca.”

Miriam Bankston, członkini zespołu prawnego Rocky'ego Myersa

UWOLNIONA Z WIĘZIENIA

We wrześniu 2020 roku Dorgelesse Nguessan została aresztowana i skazana na pięć lat więzienia za udział w pokojowych demonstracjach w Kamerunie. Jej historia została nagłośniona podczas Maratonu Pisania Listów 2022, a w styczniu 2025 roku Dorgelesse została zwolniona i ponownie połączyła się z rodziną.

„Dotarliście do nas w momencie, kiedy najbardziej tego potrzebowaliśmy. Mój syn był chory, moja mama była chora. Moje uwięzienie tak bardzo na nią wpłynęło, że osłabło jej zdrowie. Ta kampania dała jej siłę. Dodała otuchy nam wszystkim. Nie wiem, jak wystarczająco podziękować Amnesty.”

Dorgelesse Nguessan



© Prywatne



O PRAWACH CZŁOWIEKA

Prawa człowieka są podstawowymi swobodami i gwarancjami przysługującymi każdemu z nas. Bazują na godności, równości oraz wzajemnym szacunku, niezależnie od wieku ludzi, ich narodowości, płci, pochodzenia, wyznawanej religii czy światopoglądu. Zgodnie z nimi masz prawo być traktowany_ traktowana sprawiedliwie, tak samo jak wszyscy inni, oraz swobodnie decydować o własnym życiu. Prawa człowieka są

uniwersalne (przysługują nam wszystkim, każdemu człowiekowi na świecie), niezbywalne (nie mogą zostać nam odebrane), a także niepodzielne i współzależne (wszystkie są ze sobą powiązane i każde ma równe znaczenie).

Od czasu dramatu II wojny światowej międzynarodowe instrumenty praw człowieka, począwszy od Powszechnej deklaracji praw człowieka,

stanowią solidną podstawę dla krajowych, regionalnych i międzynarodowych regulacji prawnych, których celem jest poprawa jakości życia ludzi na całym świecie. Zobowiązują one poszczególne państwa i ich przedstawicieli do respektowania, ochrony i realizacji praw człowieka w ramach własnych granic oraz poza nimi. Prawa człowieka nie są luksusem, na który można sobie pozwolić tylko wtedy, gdy umożliwiają to okoliczności.



POWSZECHNA DEKLARACJA PRAW CZŁOWIEKA

Powszechna deklaracja praw człowieka została przyjęta przez nowo utworzoną Organizację Narodów Zjednoczonych tuż po II wojnie światowej w 1948 roku. Stała się podstawą, na której zbudowano międzynarodowy system ochrony praw człowieka. Państwa świata zgodziły się przestrzegać ogólnych zasad zapisanych w jej 30 artykułach.

Powszechna deklaracja praw człowieka jest, jak sama nazwa wskazuje, deklaracją – wyrazem intencji wszystkich rządów

świata w kwestii przestrzegania pewnych standardów dotyczących traktowania ludzi. Prawa człowieka stały się częścią prawa międzynarodowego – od czasu przyjęcia Deklaracji powstało wiele bazujących na niej praw i umów międzynarodowych. To na ich podstawie Amnesty International wzywa rządy do zaprzestania naruszeń, których skutki odczuwają bohaterowie i bohaterki Maratonu Pisania Listów.



Aktywiści i aktywistki Amnesty w Togo podczas Maratonu Pisania Listów 2024.



POWSZECHNA DEKLARACJA PRAW CZŁOWIEKA



PRAWA I SWOBODY OBYWATELSKIE

– prawo do życia, wolności od tortur i niewolnictwa, wolności od dyskryminacji

- Artykuł 1** Wolność i równość w godności i prawach
- Artykuł 2** Niedyskryminacja
- Artykuł 3** Prawo do życia, wolności i bezpieczeństwa osobistego
- Artykuł 4** Zakaz niewolnictwa
- Artykuł 5** Zakaz tortur



PRAWA ZWIĄZANE Z WYMIAREM SPRAWIEDLIWOŚCI

– domniemanie niewinności, prawo do sprawiedliwego procesu, zakaz arbitralnego pozbawiania wolności

- Artykuł 6** Ochrona prawna
- Artykuł 7** Równość wobec prawa
- Artykuł 8** Prawo do odwołania się do sądu, gdy doszło do naruszenia naszych praw
- Artykuł 9** Zakaz arbitralnego pozbawiania wolności (zatrzymanie, aresztowanie, uwięzienie) i wygnania z kraju
- Artykuł 10** Prawo do sprawiedliwego procesu
- Artykuł 11** Domniemanie niewinności
- Artykuł 14** Prawo do azylu (udania się do innego kraju i ubiegania się tam o ochronę)



PRAWA SPOŁECZNE

– prawo do edukacji, do założenia i posiadania rodziny, do odpoczynku i opieki zdrowotnej

- Artykuł 12** Prawo do prywatności, prawo do życia domowego i rodzinnego
- Artykuł 13** Prawo do swobodnego wyboru miejsca zamieszkania i swobodnego przemieszczania się wewnątrz granic państwowych
- Artykuł 16** Prawo do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny
- Artykuł 24** Prawo do odpoczynku i czasu wolnego
- Artykuł 26** Prawo do edukacji, w tym do bezpłatnej nauki na poziomie podstawowym



PRAWA EKONOMICZNE

– prawo do posiadania własności, do pracy, emerytury i do standardu życia adekwatnego do zdrowia i samopoczucia

- Artykuł 15** Prawo do obywatelstwa
- Artykuł 17** Prawo do posiadania własności
- Artykuł 22** Prawo do opieki społecznej
- Artykuł 23** Prawo do pracy za uczciwe wynagrodzenie i zrzeszania się w związkach zawodowych
- Artykuł 25** Prawo do standardu życia adekwatnego do stanu zdrowia i samopoczucia



PRAWA POLITYCZNE

– prawo do udziału w zarządzaniu krajem, prawo do głosowania, wolność pokojowych zgromadzeń, wolność wypowiedzi, wolność przekonań oraz wolność sumienia i religii

- Artykuł 18** Wolność myśli, sumienia i wyznania
- Artykuł 19** Wolność wypowiedzi i prawo do rozpowszechniania informacji
- Artykuł 20** Prawo zrzeszania się w stowarzyszeniach i gromadzenia się w sposób pokojowy
- Artykuł 21** Prawo do udziału w zarządzaniu krajem



PRAWA KULTURALNE I SOLIDARNOŚCIOWE

– prawo do udziału w życiu kulturalnym społeczności

- Artykuł 27** Prawo do udziału w życiu kulturalnym społeczności
- Artykuł 28** Prawo do międzynarodowego ładu i porządku, w którym niniejsze prawa mogą być w pełni realizowane
- Artykuł 29** Odpowiedzialność za respektowanie praw innych osób
- Artykuł 30** Nieodbieranie żadnego z tych praw!

SCENARIUSZ

WOLNOŚĆ SŁOWA

KLUCZOWE POJĘCIA:

- wolność słowa,
- prawo do protestu,
- kurcząca się przestrzeń obywatelska,
- obrońcy_obrończynie praw człowieka,
- represje i arbitralne zatrzymania.

O SCENARIUSZU:

Ten scenariusz pokazuje, w jaki sposób prawo do wolności wypowiedzi jest zagrożone w różnych częściach świata, na przykładzie historii dwóch osób prześladowanych za swoją działalność dziennikarską, rzecznictwem i publiczne komentarze. Każda z nich została skryminalizowana, zatrzymana i poddana złemu traktowaniu z powodu swojego zaangażowania i wierności przekonaniom. Historie te ujawniają globalne zjawisko kurczenia się przestrzeni obywatelskiej i coraz częstsze autorytarne praktyki władz mające na celu tłumienie wolności wypowiedzi.

CZAS:

60 minut. Możesz potrzebować dodatkowego czasu na sekcję *Podjęjmij działanie*.

WIEK:

14+

REZULTATY:

Dzięki udziałowi w warsztacie osoby uczestniczące:

- **zrozumieją**, czym jest wolność wypowiedzi i dlaczego jest ważna,
- **rozpoznają**, w jaki sposób wolność wypowiedzi jest zagrożona na świecie,
- **przekonają się**, z jakimi konsekwencjami mierzą się osoby zabierające głos lub ujawniające niesprawiedliwość – takimi jak nękanie czy uwięzienie,
- **okażą** empatię i solidarność z obrońcami_obrończyniami praw człowieka poprzez refleksję nad ich historiami i udział w działaniach solidarnościowych.

MATERIAŁY:

- **karty z historiami i kartami działań** (strony 17–18),
- **informacje ogólne: Prawo do wolności słowa** (strony 14–15),
- **Powszechna deklaracja praw człowieka (PDPC)**, wersja uproszczona (strona 5),
- papier, długopisy i koperty (jeśli wysyłane są listy),
- opcjonalnie: filmy dostępne na stronie bit.ly/4nruf0J,
- opcjonalnie: wzory listów ze strony maraton.amnesty.org.pl.

PRZYGOTOWANIE:

- Przeczytaj karty z historiami i wybierz te, nad którymi będzie pracować grupa.
- Wydrukuj karty pracy dla każdej osoby lub grupy.
- Zapoznaj się z informacjami ogólnymi. W zależności od wielkości grupy, poziomu wiedzy i potrzeb edukacyjnych osób uczestniczących możesz dostosować czas przeznaczony na poszczególne części zajęć oraz zmodyfikować instrukcje ćwiczeń. Starannie zaplanuj czas.

1. ROZGRZEWKA. CICHA NIEZGODA



Przygotuj jeden lub dwa przedmioty, które zaprezentujesz grupie. Mogą to być zdjęcia albo większe rzeczy. Wystąp w roli autorytetu i powiedz osobom uczestniczącym:

„Jestem ekspertką_ekspertem w wielu, wielu dziedzinach. Dziś przychodzę, by podzielić się z wami częścią mojej mądrości i doświadczenia. Ale żeby to zrobić, potrzebuję waszej pełnej uwagi i wsparcia. Podczas mojej prezentacji musicie pozostać całkowicie cicho. Zero rozmów, zero reakcji. Niezależnie od tego, co powiem, nie możecie reagować, dopóki nie ogłoszę, że znów wolno wam mówić i się poruszać”.

Pamiętaj, aby dostosować ćwiczenie tak, by mogły w nim uczestniczyć wszystkie osoby – także te z niepełnosprawnością wzrokową (np. poprzez opisowe przedstawianie obrazków czy przedmiotów).

Kiedy grupa będzie gotowa, pokazuj kolejno każdy przedmiot lub obrazek. Celowo podawaj błędne lub absurdalne informacje. Daj uczestniczkom_uczestnikom czas, aby poczuć napięcie, nabrali ochoty, by zaprotestować, i emocjonalnie związali się z sytuacją. Nie spiesz się – pozwól, by dyskomfort narastał, bo jest to kluczowy element ćwiczenia. W trakcie prezentacji zachowuj obojętny wyraz twarzy.



Przykłady, z których możesz skorzystać lub czerpać inspirację:

- Książka. Książki wynaleziono w 1950 roku. Najpierw służyły jako podpórki do drzwi i cegły do budowania domów. Dopiero w 1970 roku ktoś wpadł na pomysł, że można na ich stronach umieszczać słowa. Dziś, w dobie internetu, książki straciły całą swoją wartość. Są przestarzałe, a żadna z zawartych w nich idei nie ma już znaczenia. Najlepiej używać ich jako papieru toaletowego albo dorzucać do ogniska, żeby się ogrzać.
- Zdjęcie policjantów w mundurach ochronnych. To są ogrodnicy. Noszą hełmy, żeby chronić się przed spadającymi liśćmi, które często powodują groźne urazy głowy. Te przedmioty wyglądające jak tarcze to w rzeczywistości łopaty, dzięki którym mogą szybciej kopać. Chodzą po mieście i sprawdzają, który ogród czy działka wymaga pielęgnacji, i pracują z dobroci serca, całkowicie za darmo. Ogródnikami mogą być tylko mężczyźni. Kobiety są zbyt słabe, by długo przebywać na zewnątrz, powietrze szkodzi ich płucom, a do tego mają alergię na słońce.
- Zdjęcie kota. To jest pies. Wszystkie psy nienawidzą wody, bo nie potrafią pływać. Jeśli zmokną, topnieją. Psy są zdecydowanie najmniej przyjaznymi stworzeniami na świecie. To złośliwe zwierzęta, które budują gniazda na drzewach i tam mieszkają. Wbrew obiegowej opinii psy nigdy nie miauczą – one szepczą obelgi w starożytnych językach, których ludzie nie potrafią zrozumieć.
- Butelka wody. To jest przenośne muzeum deszczu. Każda butelka zawiera tży wściekłych chmur, które pamiętają, co jadły na kolację poprzedniego dnia. Woda jest bardzo niebezpieczna dla ludzi. Dawniej ją pito, ale nigdy więcej niż 5 ml dziennie, bo jest silnie toksyczna. To było jeszcze zanim odkryto, że woda to tak naprawdę pot duchów. Nakrętka na tej butelce powstrzymuje duchy przed ucieczką i śpiewaniem karaoke. Dzieci powinny raczej pić kawę, roztopione lody albo – najlepiej – dezodorant.

Sai Zaw Thaike, fotograf niezależnego mjanmańskiego medium Myanmar Now, podczas pracy reporterskiej w Mjanmie. (Zob. strona 17.)

© Myat Gyi



Po zakończeniu prezentacji daj osobom uczestniczącym chwilę na reakcję. Możesz podziękować im za uwagę i powiedzieć, że teraz wolno im cię okłaskiwać.

Następnie powiedz, że to koniec ćwiczenia, i zachęć wszystkich, by wzięli głęboki oddech, poruszyli się albo otrząsnęli z napięcia. Zapytaj delikatnie, jak to doświadczenie na nich wpłynęło. Po kilku pierwszych reakcjach zadaj pogłębiające pytania:

- **Czy powstrzymywałaś_powstrzymywałaś się od reakcji? Czy miałaś_miałeś ochotę zaprotestować?**
- **Dlaczego tego nie zrobiłaś_zrobiłeś, mimo że wiedziałaś_wiedzieliście, że to, co słyszysz, jest absurdałne?**
- **Jak twoje ciało zareagowało na rozdźwięk między tym, co wiedziałaś_wiedzieliście, a tym, co mówiłam_mówiliśmy? Jakie emocje się pojawiły – zdezorientowanie, frustracja, rozbawienie, napięcie?**
- **Czy zmieniło się twoje zaufanie do mnie, skoro występowałam_występowaliście w roli autorytetu i ekspertki_eksperta?**

Jeśli starczy czasu, można przedłużyć i pokierować dyskusję do refleksji o dezinformacji i ucisku w społeczeństwie:

- **Dlaczego to ważne, by móc zabierać głos, kiedy coś jest nie w porządku?**
- **Co się dzieje, gdy ludziom odbiera się możliwość zadawania pytań i podważania tego, co im się mówi?**
- **Jak ludzie znajdują sposoby na wyrażanie siebie, kiedy są uciszani albo powstrzymywani przed mówieniem?**

Podsumuj ćwiczenie:

„W tym ćwiczeniu przez chwilę doświadczyliście_doświadczyliście, jak to jest być uciszczanym albo pozbawionym możliwości zakwestionowania czegoś, co wyraźnie nie jest prawdą. To była tylko symulacja, zabawa. Ale w prawdziwym życiu wiele osób mierzy się z sytuacjami, w których zabranie głosu czy ujawnienie nieprawidłowości naraża je na niebezpieczeństwo. Osoby sprawujące władzę mogą szerzyć dezinformację, blokować dostęp do faktów czy karać tych, którzy je kwestionują. Nie zawsze jest bezpiecznie przeciwstawiać się rządowi, policji, korporacjom czy innym potężnym interesom. Aby lepiej to zrozumieć, przyjrzyjmy się kluczowym prawom, które powinny chronić ludzi, gdy stawiają wyzwanie władzy lub zabierają głos”.

Na dole z lewej: *Makhabat Tazhibek kyzy, redaktorka naczelna kanału Temirov Live, zatrzymywana przez policję w Kirgistanie w styczniu 2024 r.*

© Temirov LIVE

Na dole z prawej: *Widok Tunisu, stolicy Tunezji, gdzie pracowała tunezyjska prawniczka i komentatorka medialna Sonia Dahmani. (Zob. str. 17).*

© Pexels





2. PRAWA CZŁOWIEKA SĄ ZE SOBĄ POWIĄZANE

Wyjaśnij, że to ćwiczenie składa się z trzech rund. W każdej rundzie przeczytasz opis sytuacji, w której naruszono prawa człowieka, i podasz dwie możliwości do wyboru: należy zdecydować, które prawo najbardziej pasuje do sytuacji lub jest w niej najbardziej zagrożone.

Możesz poprosić uczestniczki/uczestników, aby pokazali swój wybór na jeden z dwóch sposobów: albo przechodząc do części sali oznaczonej jako odpowiedź A lub B, albo pozostając na miejscu i podnosząc rękę, kiedy wymienisz wybraną przez nich opcję. Wybierz sposób, który najlepiej odpowiada potrzebom edukacyjnym, mobilności i warunkom grupy.

Wskazówka dla osoby prowadzącej: to ćwiczenie nie polega na udzielaniu dobrych czy złych odpowiedzi. W rzeczywistości każda sytuacja dotyczy więcej niż jednego prawa, a wszystkie prawa człowieka są ze sobą powiązane. Zachęcaj osoby uczestniczące do refleksji nad tym, dlaczego wybrały daną odpowiedź, i pomóż im dostrzec, jak prawa się zazębiają i wzajemnie wzmacniają. Zamiast formy quizu utrzymuj otwarty, badawczy ton. Możesz korzystać na bieżąco z informacji na stronach 13–14, aby sobie pomóc lub dokładniej wyjaśnić niektóre pojęcia.

Jeśli osoby uczestniczące po raz pierwszy biorą udział w zajęciach o prawach człowieka lub mają na ten temat małą wiedzę, wykorzystaj informacje ze strony 4, aby ułatwić im zdobycie podstawowych informacji i zwiększyć ich świadomość.

SYTUACJA 1.

Grupa studentów i studentek zamieszcza w internecie nagrania krytykujące rząd za korupcję. Następnego dnia policja blokuje ich zaplanowany pokojowy marsz, zanim ten zdąży się rozpocząć. Kilka osób zostaje zatrzymanych. Czy ta sytuacja dotyczy przede wszystkim:

- A. wolności wypowiedzi, czy
- B. wolności pokojowych zgromadzeń?

Omówienie: Wolność wypowiedzi (A) chroni prawo studentów i studentek do dzielenia się opiniami w internecie, natomiast wolność pokojowych zgromadzeń (B) chroni ich prawo do publicznego gromadzenia się w sposób pokojowy. Kiedy ludzie gromadzą się, aby publicznie wyrazić swoje poglądy, oba prawa działają razem. Połączenie wolności wypowiedzi i wolności zgromadzeń daje nam prawo do protestu. Te dwa prawa są ze sobą powiązane – naruszenie jednego często podważa drugie.

SYTUACJA 2.

Prawniczka, która publicznie mówi o niesprawiedliwościach, zostaje w nocy zabrana z domu i miesiącami jest przetrzymywana w zamknięciu. Nie postawiono jej wobec sądu i nie wie, o co jest oskarżona. Czy ta sytuacja dotyczy przede wszystkim:

- A. prawa do rzetelnego procesu, czy
- B. ochrony przed arbitralnym zatrzymaniem?

Omówienie: Uwięzienie kogoś bez podania przyczyny i bez postawienia przed sądem to arbitralne zatrzymanie (B). Narusza ono prawo do wolności. Czasem osoby są wypuszczane bez postawienia zarzutów – w takim przypadku proces nie jest potrzebny. Ale gdy zarzuty zostają postawione, prawo do rzetelnego procesu (A) staje się kluczowe: zapewnia wiedzę o tym, o co jest się oskarżonym, możliwość obrony i uczciwy wyrok. Gdy nie funkcjonuje prawo do rzetelnego procesu, arbitralne zatrzymania stają się bardziej prawdopodobne. Te dwa prawa są powiązane i oba chronią jednostki przed nadużyciami.

Powyżej po prawej: *Protest w Rangunie (Yangon) w Mjanmie, relacjonowany przez Sai Zaw Thaika.*

© AAMIJ

Po prawej: *Aike Beishekeeva, Makhabat Tazhibek kyzy, Azamat Ishenbekov i Aktilek Kaparov – dziennikarze z Temirov LIVE – podczas rozprawy sądowej.*

© Archiwum prywatne



SYTUACJA 3.

Dziennikarz zostaje aresztowany po tym, jak publikuje materiał o nadużyciach w policji. W więzieniu trzymany jest w małej, brudnej celi pełnej szczurów. Nie dostaje potrzebnych mu leków i codziennie jest obrażany przez strażników.

Czy ta sytuacja dotyczy przede wszystkim:

A. zakazu tortur i innego złego traktowania, czy

B. prawa do zdrowia?

Omówienie: Odmowa podawania leków i przetrzymywanie w niehigienicznych, niebezpiecznych warunkach to naruszenie prawa do zdrowia (B). Codzienne obrażanie może również stanowić formę złego traktowania (A). Jeśli władze umyślnie zadają człowiekowi silny ból fizyczny lub psychiczny – np. w celu ukarania go, zastraszenia, dyskryminacji lub wydobywania informacji – mamy do czynienia z torturami (A). Te dwa prawa są ze sobą powiązane; państwa muszą dbać o to, by je chronić, i traktować ludzi z godnością oraz szacunkiem.

Refleksja końcowa

Zapytaj osoby uczestniczące:

- **Czy trudno było wybrać między dwoma prawami? Dlaczego?**
- **W jaki sposób ochrona jednego prawa może pomóc zapobiec naruszeniu innych?**

Pokieruj grupę w stronę wniosku, że prawa człowieka są ze sobą powiązane: naruszenie jednego łatwo prowadzi do nadużyć innych. Dlatego rządy muszą chronić wszystkie prawa naraz.

Zwróć uwagę, że wszystkie trzy sytuacje dotyczyły prawa do wolności wypowiedzi. Zakończ, wyjaśniając to prawo dokładniej, co będzie wprowadzeniem do kolejnej części scenariusza:

„Każda osoba ma prawo wyrażać swoje opinie, krytykować osoby sprawujące władzę i dzielić się informacjami. To właśnie nazywamy wolnością wypowiedzi. Chronią ją przepisy prawa międzynarodowego, m.in. artykuł 19 Powszechnej deklaracji praw człowieka. Wolność wypowiedzi oznacza możliwość wypowiadania głośno swojego zdania, stawiania pytań, opowiadania historii i domagania się sprawiedliwości bez obawy o represje. Niestety w wielu częściach świata prawo to nie jest w pełni chronione, a osoby, które mimo to decydują się publicznie zabierać głos – czy to dziennikarze i dziennikarki, obrońcy i obrończynie praw człowieka, artyści, studenci, czy po prostu zwykli ludzie publikujący w internecie – dużo ryzykują”.

Na dole po lewej: *Protest w Rangunie (Yangon), Mjanma, relacjonowany przez Sai Zaw Thaikę.*
© Myanmar Now

Na dole w środku: *Makhabat Tazhibek kyzy.*
© Toktosun Shambetov (RFE/RL)

Na dole po prawej: *Sonia Dahmani.*
© Archiwum prywatne



3. HISTORIE ODWAGI. WOLNOŚĆ WYPOWIEDZI W PRAKTYCE



Przeczytaj na głos:

„Przekonaaliśmy/przekonaliśmy się już, jak trudno jest oddzielić jedno prawo od drugiego i jak naruszenie wolności wypowiedzi może prowadzić do łamania innych praw. Dziś poznamy dwie osoby, które użyły swojego głosu, by bronić innych i ujawniać szkodliwe praktyki – i zapłaciły za to wysoką cenę. Gdy będziemy czytać ich historie, spróbujcie sobie wyobrazić, jak by to było znaleźć się na ich miejscu”.

Podziel osoby uczestniczące na cztery grupy. Dwie grupy dostają historię Soni z Tunezji. Dwie grupy dostają historię Sai Zawa z Mjanmy. Każdej grupie wręcz: kartę z historią (strona 17), uproszczoną wersję Powszechnej deklaracji praw człowieka (strona 5) oraz długopisy i kartki. Poproś o wspólne przeczytanie historii i przedyskutowanie następujących pytań:

- **Co ta osoba próbowała powiedzieć lub zrobić?**
- **Dlaczego twoim zdaniem władze ją ukarały?**
- **Spójrzcie na Powszechną deklarację praw człowieka. Które dwa–trzy prawa zostały tej osobie odebrane?**

Następnie powiedz każdej grupie:

„Wyobraźcie sobie, że jesteście Sonią/Sai Zawem. Co chcielibyście, żeby świat wiedział o waszej historii? Jakie prawa są wam odbierane? O co poprosilibyście rządy albo zwykłych ludzi? Napiszcie krótki, poruszający komunikat – np. w formie wpisu do mediów społecznościowych – w ich imieniu, z prośbą o wsparcie”.

Po około 15 minutach zbież wszystkie grupy razem. Poproś chętną osobę z każdej grupy, aby krótko przedstawiła bohaterkę/bohatera historii i odczytała przygotowaną wiadomość.

Dzięki temu każda z historii zostanie przedstawiona i przedyskutowana dwa razy, co pozwoli zobaczyć różne perspektywy i sposoby myślenia o tej samej sytuacji.

Na zakończenie zadaj pytania do refleksji:

- **Co się dzieje z całym społeczeństwem, gdy takie głosy są uciszane?**
- **Jaki ma to związek z prawami człowieka na całym świecie?**
- **Co my – jako jednostki i społeczności – możemy zrobić, gdy jesteśmy świadkami takich niesprawiedliwości?**

Zamknij ćwiczenie, podkreślając:

„Historie Soni i Sai Zawa pokazują, jak głęboko krzywdzące jest uciszanie ludzi, gdy zabierają głos. Przypominają nam też, dlaczego wolność wyrażania myśli i opinii jest tak cenna – nie tylko dla jednostek, ale i dla całych społeczeństw. Rządy mają obowiązek chronić te prawa, nawet wtedy, gdy wypowiedzi są krytyczne czy niewygodne. Gdy tego nie robią – jak zobaczyliśmy – osoby zabierające głos płacą za to bardzo wysoką cenę”.

Od góry: Sai Zaw Thaike,
Makhabat Tazhibek kyzy
i Sonia Dahmani.

© Kon Blai, © Temirov LIVE, © Prywatne





4. PODEJMIJ DZIAŁANIE

Opowiedz uczestnikom_uczestniczkom o Maratonie Pisania Listów Amnesty International i wyjaśnij, że Amnesty zachęca ludzi na całym świecie do pisania listów zarówno do osób, których historie poznaliście, jak i do władz odpowiedzialnych za ochronę, poszanowanie i realizację praw człowieka. Powiedz, że wszystkie osoby przedstawione na kartach historii są bohaterami i bohaterkami tegorocznej kampanii.

Możesz podać przykłady z wcześniejszych edycji Maratonu (strona 3), które pokazują, jak skuteczne może być pisanie listów i podejmowanie innych działań. Możesz też pokazać jednogodzinny film o Mosesie Akatugbie, który został uwolniony z celi śmierci dzięki Maratonowi: <https://www.youtube.com/shorts/w6HA0yGsQGw>.

Jeśli nie macie wystarczająco dużo czasu, aby podjąć działanie podczas warsztatu, zaplanujcie pisanie listów później lub podzielcie się zadaniami. Wykażcie się kreatywnością!

Pokaż uczestniczkom_uczestnikom krótkie filmy o Soni i Sai Zawie, dostępne tutaj: bit.ly/4nruf0J.

NAPISZ LIST

Zachęć osoby uczestniczące w warsztacie, aby wybrały jedną z osób, których historie poznały, i daj im kartę działania (strona 18) dotyczącą tej osoby. Wyjaśnij, że napiszecie i wyślecie listy do władz odpowiedzialnych za ochronę praw człowieka tej osoby.

Rozdaj materiały do pisania i daj uczestnikom i uczestniczkom czas na przygotowanie listów. Wyjaśnij, że największy wpływ ma osobisty przekaz skierowany do przedstawicieli władz. Poproś, aby w liście:

- napisali coś o sobie,
- wskazali, co w danej historii najbardziej nimi wstrząsnęło,
- wyjaśnili, dlaczego uważają, że rządy powinny respektować prawa człowieka.

Jeśli ktoś będzie chciał podzielić się swoim listem z grupą albo opowiedzieć o swoich odczuciach, stwórz przestrzeń na to pod koniec ćwiczenia.

OKAŻ SOLIDARNOŚĆ

Jeśli macie więcej czasu, możecie również podjąć działania solidarnościowe zaproponowane w kartach działań. Listy solidarnościowe są często ogromnym źródłem wsparcia i siły dla bohaterów i bohaterek Maratonu Pisania Listów.

Wyślijcie swoje wiadomości w wyrazami przyjaźni i nadziei, aby dodać obrońcom i obrończyniom wolności słowa odwagi do dalszej walki o sprawiedliwość i pokazać im, że nie są sami. Wykażcie się kreatywnością! Niech każda osoba napisze coś o sobie, by uczynić list osobistym.

Więcej informacji o działaniach, które można podjąć w ramach Maratonu Pisania Listów, znajdziesz na stronie: <https://maraton.amnesty.org.pl/>.

Zgodnie z ruchem wskazówek zegara od góry:
Aktywiści i aktywistki Amnesty w Nepalu, Kanadzie, Bułgarii, Luksemburgu, Zimbabwie, Polsce i Tajwanie biorą udział w Maratonie Pisania Listów 2024.



5. ZORGANIZUJcie KREATYWNĄ AKCJĘ W SWOJEJ SZKOLE

Maraton Pisania Listów to nie tylko listy – to także twórcze działania, które pomagają innym lepiej rozumieć, o co walczymy. Zorganizujcie w swojej szkole akcję artystyczną lub społeczną, która pokaże, że prawa człowieka dotyczą wszystkich ludzi niezależnie od tego, gdzie żyją.

Możecie wybrać jedną z poniższych propozycji lub wymyślić własną formę okazania solidarności.

MIANMA: WYMAZANA PRAWDA

Znacie już historię Sai Zawa Thaike – birmańskiego fotoreportera, który został skazany na 20 lat więzienia za dokumentowanie skutków cyklonu Mocha. Jego historia pokazuje, jak niebezpieczne może być publiczne mówienie prawdy w kraju, gdzie działa cenzura.

Waszym zadaniem jest stworzenie pracy plastycznej, która pokaże, czym jest cenzura i jak wpływa na wolność słowa. Może to być plakat, kolaż, ilustracja lub inna forma – chodzi o to, by osoby oglądające poczuły, że coś ważnego zostało ukryte, wymazane, zagłuszone. Możecie pracować nad tym zadaniem samodzielnie, w kilkuosobowych zespołach lub stworzyć wielki obraz z udziałem całej klasy/grupy!

Zróbcie zdjęcie waszych prac i udostępnicie je w mediach społecznościowych, oznaczając Sai Zawa (Facebook: www.facebook.com/myanmarnownews, X: [@Myanmar_Now_Eng](https://twitter.com/Myanmar_Now_Eng), Instagram: [myanmar_now](https://www.instagram.com/myanmar_now)) i dodając hasztagi: [#FreeSaiZaw](https://twitter.com/FreeSaiZaw), [#FreeSZT](https://twitter.com/FreeSZT), [#W4R25](https://twitter.com/W4R25).

Koniecznie prześlijcie je do nas na adres: maraton@amnesty.org.pl. Najciekawsze prace opublikujemy w mediach społecznościowych Amnesty International, by jeszcze więcej osób usłyszało o historii Sai Zawa i o tym, jak ważna jest wolność słowa.

TUNEZJA. POCZTÓWKA Z WAKACJI

Świeci słońce, morze lśni, plaże kuszą spokojem. Z pozoru to idealne miejsce na odpoczynek, ale nie wszyscy mogą się nim tutaj cieszyć.

11 maja 2024 roku w Tunezji aresztowano adwokatkę Sonię za wyrażanie sprzeciwu wobec rasizmu i obronę praw człowieka. Została oskarżona o rozpowszechnianie fałszywych informacji w publicznych wypowiedziach i skazana. Stoi w obliczu kary nawet kilkunastu lat więzienia. Jest przetrzymywana w nieludzkich warunkach.

Za słonecznymi plażami i palmami kryje się zatem drugie, mroczniejsze oblicze Tunezji – to także kraj, gdzie prześladowane są obrońców i obrończynie praw człowieka.

Aby wyrazić solidarność z Sonią, przygotujcie „pocztówkę z wakacji”, która pokaże oba oblicza Tunezji: piękne turystyczne plaże oraz naruszenia praw człowieka.

Napiszcie na pocztówce wezwanie do uwolnienia Soni i zakończenia represji wobec obrońców i obrończyni praw człowieka w całym kraju.

Wyślijcie pocztówkę do prezydenta Tunezji za pośrednictwem ambasady Republiki Tunezyjskiej w Polsce (dane kontaktowe znajdziecie w tym materiale). Wasze kreatywne pocztówki mogą zrobić na nim jeszcze większe wrażenie niż listy!

Możecie także zrobić zdjęcie pocztówki i udostępnić je w mediach społecznościowych, oznaczając władze Tunezji (Facebook: www.facebook.com/Presidence.tn/, X: [@TunisianPresidency](https://twitter.com/TunisianPresidency)) i dodając hasztagi [#FreeSonia](https://twitter.com/FreeSonia) [#W4R25](https://twitter.com/W4R25). Dzięki temu zasięg waszej wiadomości będzie jeszcze większy!

Akcja ma przypominać, że za fasadą turystycznych widoków kryje się konieczność walki o wolność i prawa człowieka.

INFORMACJE OGÓLNE

PRAWO DO WOLNOŚCI WYPOWIEDZI

Prawo do wolności wypowiedzi chroni możliwość posiadania własnych opinii i swobodnego ich wyrażania, bez ingerencji ze strony władz. Obejmuje prawo do wyrażania poglądów m.in. poprzez protesty publiczne, publikacje pisemne, media, internet czy sztukę. Wolny przepływ idei jest niezbędny, aby różne opinie i punkty widzenia były brane pod uwagę i aby istniała przestrzeń do ich prezentowania. Ograniczanie swobody wypowiedzi osłabia przejrzystość i odpowiedzialność władz, a także utrudnia walkę o prawa człowieka. Wolność słowa jest ważna nie tylko dla całych społeczeństw, ale także dla jednostek – nasze poglądy i myśli są integralną częścią tego, kim jesteśmy. Uciszenie głosu jednostki to tak naprawdę wymazywanie części jej tożsamości.

OGRA NICZANIE WOLNOŚCI SŁOWA

Prawo do wolności wypowiedzi nie jest nieograniczone. Istnieją sytuacje, w których państwo może zakazać pewnych form wypowiedzi lub ograniczyć wolność wypowiedzania się, by chronić określone osoby lub dobra publiczne.

Wolność wypowiedzi powinna zostać ograniczona między innymi w przypadku osób, które nawołują do przemocy – np. zachęcają do atakowania mniejszości. W takiej sytuacji władze mają obowiązek zareagować i zapobiec wyrządzeniu komuś krzywdy.

Jednak sytuacje, w których można ograniczyć prawo do wolności wypowiedzi, pozostają nieliczne i powinny być wyjątkiem, a nie regułą. Poza takimi wyjątkami państwo nie ma prawa uciszać ani karać ludzi tylko dlatego, że ich poglądy są krytyczne, niepopularne czy dla kogoś przykre. Prawo do wolności wypowiedzi chroni różne sposoby myślenia, również takie, które mogą być uznane za szokujące czy kontrowersyjne. Każde ograniczenie praw człowieka – w tym wolności wypowiedzi – musi być zgodne z prawem, proporcjonalne i konieczne.

Plakaty przygotowane przez studentki i studentów fotografii w ramach wsparcia kampanii Amnesty International Protect the Protest w Londynie, Wielka Brytania, 2025.





INFORMACJE OGÓLNE

ATAKI NA WOLNOŚĆ SŁOWA

W wielu krajach wolność wypowiedzi jest dziś silnie atakowana. Rządy nadużywają swojej władzy, aby tłumić krytykę i uciszać pokojowy sprzeciw – uchwalają ustawy, które z wypowiedzi krytycznych wobec rządzących czynią przestępstwo, albo wykorzystują prawo karne do ścigania kontestujących jednostek. Nieprzychylnie wypowiedzi, sprzeciw i protesty są rutynowo cenzurowane lub blokowane – zarówno w internecie, jak i poza nim. Często dzieje się to pod pretekstem walki z terroryzmem, utrzymania porządku publicznego, bezpieczeństwa narodowego czy ochrony religii.

Władze nie tylko cenzurują treści, ale też celowo atakują osoby publicznie zabierające głos: dziennikarzy_dziennikarki, aktywistów_aktivistki, prawników_prawniczki, artystów_artystki, studentów_studentki czy zwykłych ludzi publikujących w sieci. Spotykają się one z niesprawiedliwymi procesami, arbitralnymi zatrzymaniami czy złym traktowaniem.

Rządy wykorzystują niejasno brzmiące przepisy, np. o szerzeniu fałszywych wiadomości czy podżeganiu do niepokoju, aby uzasadniać wieloletnie wyroki więzienia – często nakładane bez rzetelnego procesu. Takie nadużycia są częścią globalnego trendu kurczenia się przestrzeni obywatelskiej, w którym krytykowanie władzy traktowane jest nie jak międzynarodowo chronione prawo, lecz jak zagrożenie wymagające kary. Prowadzi to do efektu mrożącego (odstrasza innych, którzy mogliby zrobić to samo), ucisza debatę publiczną i osłabia sprawiedliwość oraz odpowiedzialność rządzących.

OBOWIĄZKI RZĄDÓW

Rządy mają nie tylko ścigać naruszenia prawa, ale także aktywnie chronić prawo i je zapewniać. Jak zapisano w Powszechnej deklaracji praw człowieka, muszą one m.in.:

- respektować prawo do wolności wypowiedzi, także wtedy, gdy dotyczy krytyki władzy (art. 19),
- chronić prawo do pokojowych zgromadzeń, aby ludzie mogli bezpiecznie wyrażać swoje poglądy (art. 20),
- zapewniać rzetelne procesy sądowe, aby nikt nie był karany bez podstawy prawnej i możliwości obrony (art. 10),
- chronić ludzi przed torturami i innym okrutnym, nieludzkim lub poniżającym traktowaniem, w tym zapewniać humanitarne warunki w więzieniach (art. 5),
- zapobiegać arbitralnym aresztowaniom i zatrzymaniom – nikt nie może być więziony bez podstawy prawnej (art. 9).



PRZECZYTAJ NASZE HISTORIE

Poniższe historie opowiadają o osobach z Mjanmy i Tunezji, które wykorzystały swój głos w obronie praw człowieka. Te osoby wykazały się ogromną odwagą, dokumentując i nagłaśniając przypadki naruszeń praw człowieka – często z narażeniem własnego bezpieczeństwa. Twoje wsparcie i solidarność mają znaczenie.

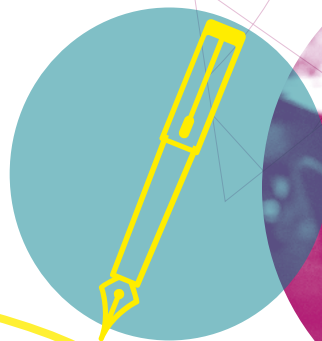
WSPIERAJ NAS – NAPISZ LIST!

Jesteś tu, żeby dowiedzieć się więcej o prawach człowieka, ale też dlatego, że chcesz naprawdę coś zmienić. Dzięki tym działaniom zobaczysz, jak twój głos może pozytywnie wpłynąć na życie innych osób.

Niezależnie od tego, czy zrobisz to z grupą przyjaciół, koleżankami, kolegami z klasy, rodziną czy samodzielnie – słowa, które napiszesz, mogą odmienić czyjeś życie.

MARATON
PISANIA
LISTÓW

AMNESTY
INTERNATIONAL



Maraton Pisania Listów
2024 na Tajwanie.

UWIEŹIONY I POBITY ZA DZIENNIKARSTWO

Dziennikarstwo jest niezwykle niebezpiecznym zawodem w Mjanmie. Ponad dwustu dziennikarzy i dziennikarek zostało uwięzionych od czasu, kiedy wojsko przejęło władzę w 2021 r. Co najmniej siedmiu z nich zostało zabitych. Prowadzenie działalności dziennikarskiej zostało zakazane, a dziennikarze i dziennikarki zmuszone do ucieczki z kraju.

Pomimo tego niebezpieczeństwa, kiedy w maju 2023 r. cyklon Mocha uderzył w Mjanmę, fotoreporter Sai Zaw Thaïke udał się w tajemnicy do stanu Rakhine, zdecydowany relacjonować zniszczenia.

Włączył się do zespołu pomocy humanitarnej. Po tygodniu pobytu w tym regionie został aresztowany. Był przesłuchiwany, bity,

a we wrześniu 2023 r. skazany przez trybunał wojskowy na 20 lat więzienia i ciężkie roboty. Jego proces trwał zaledwie jeden dzień.

Sai Zaw powinien mieć możliwość swobodnego relacjonowania wydarzeń. Powinien teraz być w domu, spędzać czas z rodziną i robić to, co kocha, czyli grać w piłkę nożną, oglądać Manchester United i spotykać się z przyjaciółmi. Powinien móc opiekować się swoimi ukochanymi kotami.

Żądaj natychmiastowego uwolnienia Sai Zaw Thaïke przez wojsko Mjanmy.

Sai Zaw
Thaïke
📍 Mjanma

MARATON
PISANIA
LISTÓW

AMNESTY
INTERNATIONAL

KARTA Z HISTORIĄ



UWIEŹIONA I UCISZONA ZA PUBLICZNE ZABRANIE GŁOSU

Prywatnie miłośniczka sztuki, Sonia Dahmani kocha morze, długie dni spędzane na plaży z przyjaciółmi i spokojne filmowe wieczory. Jednak dla Sonii najważniejsza jest rodzina, w tym ukochana suczka Carla.

Sonia jest adwokatką i komentatorką medialną, która poświęciła swoje życie obronie praw człowieka i walce o prawa osób marginalizowanych. Głośno mówi to, czego inni boją się powiedzieć, bez względu na koszty. Otwarcie krytykuje nieludzkie warunki panujące w więzieniach i rasizm. Regularnie porusza te kwestie w programach telewizyjnych i radiowych.

11 maja 2024 r. zamaskowani policjanci przeprowadzili brutalny nalot na tunezyjską izbę adwokacką w Tunisie i aresztowali Sonię. Zamknęto ją w więzieniu Manubie,

gdzie przebywa do dziś. Władze tunezyjskie skazały Sonię za „rozpowszechnianie fałszywych informacji”, a kolejne śledztwa o politycznym podłożu są nadal w toku. Za wypowiedzanie się przeciwko niesprawiedliwości grozi jej wiele lat więzienia. Uwięzienie Soni jest wyraźną próbą jej uciszenia.

Sonia jest przetrzymywana w nieludzkich warunkach. W jej celi są szczury, jest poddawana poniżającemu traktowaniu przez władze więzienne oraz odmawia się jej opieki medycznej, w tym niezbędnych leków.

Żądaj natychmiastowego uwolnienia Sonii.

Sonia Dahmani
📍 Tunezja

MARATON
PISANIA
LISTÓW

AMNESTY
INTERNATIONAL

KARTA Z HISTORIĄ



NAPISZ DO JUNTY WOJSKOWEJ MJANMY

Żądaj natychmiastowego uwolnienia Sai Zaw Thaike. Został skazany na 20 lat więzienia wyłącznie za rzetelne dziennikarstwo.

Adres: Myanmar's military junta
Za pośrednictwem: J.E. Yin Yin Myint
Ambasador Republiki Związku Mjanmy
Ambasada Republiki Związku Mjanmy
Thielallee 19
14195 Berlin Niemcy

Zwrot grzecznościowy: Do junty wojskowej Mjanmy (jeśli piszesz po angielsku – To the Myanmar's military junta)

E-mail: sacministry1234@gmail.com
www.sacministry.gov.mm/en/contact-us
www.seniorgeneralminahlaing.com.mm/en/contact/

POMÓŻ PODTRZYMAĆ DUCHA SAI ZAW

Wyślij mu wiadomości z wyrazami solidarności i nadziei. Do wiadomości możesz dołączyć rysunki kotów (Sai Zaw ma ich kilka).

Adres: Sai Zaw Thaike
c/o Amnesty International
East and Southeast Asia and the Pacific Regional Office
M. Thai Tower
All Seasons Place
87 Wireless Road
Lumpini, Phatumwan
Bangkok
10330
Thailand

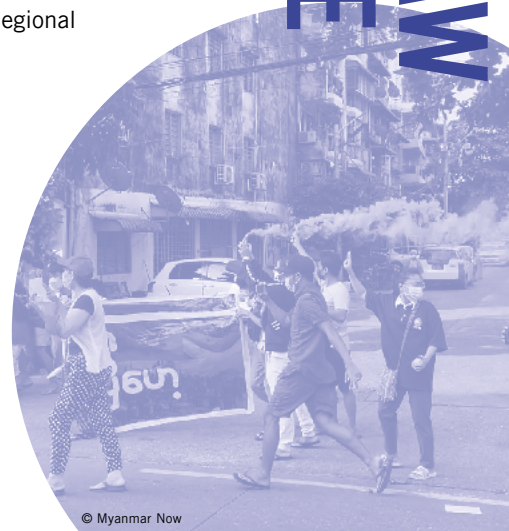
Facebook: www.facebook.com/myanmarnownews
X: @Myanmar_Now_Eng
Instagram: [myanmar_now](https://www.instagram.com/myanmar_now)
Hashtagi: #FreeSaiZaw, #FreeSZT, #W4R25

MARATON
PISANIA
LISTÓW

AMNESTY
INTERNATIONAL

KARTA DZIAŁANIA

SAI ZAW
THAIKE



© Myanmar Now

NAPISZ DO PREZYDENTA

Wezwij władze Tunezji do natychmiastowego i bezwarunkowego uwolnienia Sonii Dahmani, unieważnienia wyroków i wycofania wszystkich zarzutów wobec niej. Jest przetrzymywana wyłącznie za korzystanie ze swojego prawa do wolności wypowiedzi.

Adres: President of Tunisia
Carthage Presidential Palace
La Goulette Road
Carthage Archaeological Site
Tunis, Tunisia

Zwrot grzecznościowy: Wasza Ekszelencjo (jeśli piszesz po angielsku — Your Excellency)

E-mail: contact@carthage.tn
Facebook: www.facebook.com/Presidence.tn/
X: @TnPresidency
Hashtagi: #FreeSonia, #W4R25

Za pośrednictwem: J.E. Taoufik Chebbi
Ambasador Republiki Tunezyjskiej
Ambasada Republiki Tunezyjskiej
ul. Myśliwiecka 14, 00-459 Warszawa

POKAŻ SONII, ŻE NIE JEST SAMA

Wyślij Sonii wiadomość z wyrazami nadziei i solidarności. Pokaż jej, że wspierasz ją w walce o prawa człowieka w Tunezji. Do wiadomości możesz dołączyć rysunki psów (Sonia ma psa o imieniu Carla).

Adres: Sonia Dahmani
c/o Amnesty International Tunisia
5 Rue Zouhair Ayadi
El Menzah 4
Ariana, Tunis 1082
Tunisia

Instagram: [freesoniadahmani](https://www.instagram.com/freesoniadahmani)
Hashtagi: #FreeSonia, #W4R25

MARATON
PISANIA
LISTÓW

AMNESTY
INTERNATIONAL

KARTA DZIAŁANIA

SONIA
DAHMANI



© Getty Images/iStockphoto

DLACZEGO OKAZYWANIE SOLIDARNOŚCI MA ZNACZENIE?

Możesz pomyśleć, że napisanie listu do kogoś, kogo nie znasz, może nie mieć znaczenia albo że ta osoba nie będzie chciała go przeczytać. Ale kiedy ktoś jest uwięziony, boi się o swoje życie albo desperacko walczy o sprawiedliwość dla bliskiej osoby, świadomość, że ktoś w niego wierzy, jest ogromnie ważna. Taka osoba może się czuć niespokojna i samotna, a twoje słowa mogą przynieść jej otuchę i nadzieję.

Dzięki listom z wyrazami solidarności, które otrzymała w 2023 roku, Ana Maria Santos Cruz poczuła wsparcie globalnej społeczności. Pomogło jej to zachować nadzieję po śmierci syna, Pedra Henrique'a. Pedro był aktywistą, działał na rzecz sprawiedliwości rasowej i praw człowieka. Został zamordowany w 2018 roku.

Ana Maria odważnie domaga się ujawnienia prawdy o śmierci swojego syna, apelując do władz Brazylii o przeprowadzenie rzetelnego śledztwa i procesu. Po tym, jak otrzymała tysiące listów ze słowami wsparcia z całego świata, poczuła, że łatwiej jest jej zmierzyć się zarówno z żałobą, jak i kierowanymi wobec niej z groźbami.

Powiedziała:

„Zawsze powtarzam, że Pedro wiele mnie nauczył, w tym tego, jak być nieustępliwą bojowniczką o sprawiedliwość. To także Pedro połączył mnie z Amnesty International, ponieważ sam wspierał ten ruch. Żartował, że pewnego dnia Amnesty zabierze go do krajów Afryki, na Jamajkę i w inne miejsca, aby działał tam na rzecz praw człowieka. Kto by pomyślał, że miał rację?

Po jego zabójstwie, dzięki kampanii Maraton Pisanie Listów, Pedro Henrique i ja zostaliśmy w pewnym sensie zabrani do różnych krajów poprzez tę historię walki o sprawiedliwość. Jestem bardzo szczęśliwa i czuję się wzmocniona tą falą solidarności, która koi moje serce.”

Na górze: Aktywiści i aktywistki Amnesty w Zimbabwie działają w sprawie Pedra.

Z prawej: Ana Maria Santos Cruz z portretem swojego syna Pedro Henrique na Schodach Passo w Salvadorze.

MARATON
PISANIA
LISTÓW

AMNESTY
INTERNATIONAL

WRITE FOR RIGHTS

Ana Maria Santos Cruz
Brazylia



O AMNESTY INTERNATIONAL

Amnesty International jest globalnym ruchem zrzeszającym ponad 10 milionów ludzi, którzy niesprawiedliwość na świecie traktują osobiście. Działamy na rzecz świata, w którym wszyscy mogliby swobodnie korzystać ze swoich przyrodzonych praw. Prowadzimy niezależne śledztwa i ujawniamy przypadki nadużyć, niezależnie od tego, gdzie i kiedy do nich dochodzi. Wywieramy nacisk na władze oraz na inne grupy mające wpływ (na przykład korporacje), pilnując dotrzymywania składanych przez nie obietnic oraz respektowania prawa międzynarodowego.

Poprzez ukazywanie poruszających historii ludzi, w imieniu których działamy, inspirujemy miliony osób na całym świecie do pracy na rzecz zmiany, a także do obrony narażających się aktywistów i aktywistek. Zachęcamy ludzi, by domagali się swoich praw, edukując w zakresie praw człowieka i prowadząc szkolenia na ich temat. Chronimy ludzi i wspieramy ich – walczymy o zniesienie kary śmierci, propagujemy prawa reprodukcyjne i seksualne, przeciwdziałamy dyskryminacji, bronimy praw uchodźców i uchodźczyń oraz migrantów i migrantek. Pomagamy doprowadzać sprawców tortur przed oblicze sprawiedliwości i zmieniać opresyjne prawa, a przede wszystkim uwalniać ludzi więzionych za wygłaszanie własnych opinii. Jesteśmy głosem osób uciskanych i pozbawianych swobód oraz godności. Dajemy głos tym, których nie słychać.

AMNESTY INTERNATIONAL TO GLOBALNY RUCH NA RZECZ PRAW CZŁOWIEKA. GDY NIESPRAWIEDLIWOŚĆ DOTYKA JEDNEJ OSOBY, MA TO ZNACZENIE DLA NAS WSZYSTKICH.

© Amnesty International 2025

O ile nie zaznaczono inaczej, treść niniejszego dokumentu jest udostępniana na licencji Creative Commons (Uznanie autorstwa, Użycie niekomercyjne, Bez utworów zależnych, Międzynarodowe 4.0), <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>. Więcej informacji dotyczących zezwoleń można znaleźć na naszej stronie internetowej: www.amnesty.org.

Tam, gdzie materiał jest przypisany do właściciela praw autorskich innego niż Amnesty International, materiał ten nie podlega licencji Creative Commons.

Po raz pierwszy opublikowany w 2025 r.
przez Amnesty International Ltd.
Peter Benenson House, 1 Easton Street
Londyn WC1X 0DW, Wielka Brytania

Stowarzyszenie
AMNESTY INTERNATIONAL
www.amnesty.org.pl
Sapieżyńska 10a, 00-215 Warszawa
e: amnesty@amnesty.org.pl
t: 22 827 60 00

Wrzesień 2025 r.
Indeks: POL 32/9526/2025
Zdjęcie na okładce: © Nagy Szabolcs
i © Marieke Wijntjes
Zdjęcie na tylnej okładce: © Marieke Wijntjes

**MARATON
PISANIA
LISTÓW**

AMNESTY
INTERNATIONAL



Sympatycy i członkowie Amnesty biorą udział w Maratonie Pisania Listów 2024 w Holandii.