



Centrum  
Praw  
Kobiet

# RÓWNOŚĆ ZACZYNA SIĘ W DOMU

Poradnik podsumowujący





# SŁOWO WSTĘPNE

Przemoc mężczyzn wobec kobiet, której od lat przeciwdziała nasza fundacja, przybiera różne postaci, ale jej źródłem najczęściej jest brak równości płci. Aby skutecznie przeciwdziałać przemocy musimy sięgać do korzeni, odnajdywać jej przyczyny i przeciwstawić się dyskryminacji kobiet w różnych sferach życia: w tym również w domowej. A w tej sferze zmiany wciąż zachodzą bardzo wolno.



Urszula Nowakowska  
Prezeska  
Centrum Praw Kobiet

Praca kobiet w domu wciąż jest niedoceniana i niezauważana, a obowiązki związane z prowadzeniem domu oraz opieką nad osobami zależnymi – dziećmi, osobami starszymi, z niepełnosprawnościami – wciąż spoczywają w przytłaczającej większości na barkach kobiet. O kobiecie, która nie pracuje zawodowo mówimy, że „siedzi w domu”, mimo że wykonuje realną, ciężką pracę.

## MIĘŚNIE ROSNĄ PODŁOGA BŁYSZCZY

Jedynie **4%** mężczyzn bierze na swoje barki sprzątanie w domu. Cała reszta czeka na mop z obciążeniem.



Centrum  
Praw  
Kobiet

Równość zaczyna się w domu. Tam, gdzie kobieta poświęca na sprzątanie, pranie, zmywanie, prasowanie czy gotowanie około **160 godzin** w miesiącu.

**To drugi etat, podzielcie go sprawiedliwie.**

Źródło: CBOS „Kobiety i mężczyźni w domu”, wrzesień 2018



Mierzmy się z bardzo głęboko zakorzenionym, utrwalonym kulturowo stereotypem, w którym sfera domowa jest domeną kobietą, a publiczna – męską. I chociaż kobiety coraz aktywniej biorą udział w życiu publicznym i politycznym, to niestety aktywność mężczyzn w sferze domowej nie rośnie w tym samym tempie. Albo inna sytuacja:

w związku pojawia się dziecko, mama zostaje z nim w domu, bierze urlop macierzyński i zajmuje się domem. Dziecko podrasta, usamodzielnia się, mama wraca do pracy. Ale obowiązki domowe wciąż należą do niej! Często dochodzi więc do sytuacji, w której zarówno kobieta, jak i mężczyzna pracują na etatach, ale to najczęściej ona wyrabia drugi etat wykonując obowiązki domowe.

Tytuł naszej kampanii społecznej „Równość zaczyna się w domu” ma nie tylko uświadamiać, że równowaga w podziale obowiązków domowych jest często zaburzona. To także postulat skierowany zarówno do kobiet, jak i do mężczyzn: dbajmy o równy i sprawiedliwy podział obowiązków w domu i rodzinie na co dzień. Ale róbmy to naprawdę, a nie tylko deklarujmy! Partnerski model związku i rodziny to taki, w którym partnerzy naprawdę dzielą się sprawiedliwie obowiązkami, a nie „pomagają” sobie.

Funkcjonowanie rodziny jest oczywiście ściśle związane z aktualnymi realiami rynku pracy. Te jednak, mimo upływu lat, wciąż pozostają niekorzystne dla kobiet. Statystycznie zarob-

ki kobiet są niższe, podobnie jak stabilność ich zatrudnienia. Często właśnie z tego względu kobiety decydują się na zostanie z dziećmi i prowadzenie domu. Taki stan rzeczy może jednak w dłuższej perspektywie prowadzić do finansowego uzależnienia od męża lub partnera, utrudnia powrót na rynek pracy, podnoszenie kwalifikacji, awans zawodowy i społeczny, realizowanie się w sferze publicznej. Taki stan rzeczy sprawia, że emerytury kobiet są niższe niż mężczyzn, a część kobiet nie ma nawet prawa do własnej emerytury. To ogromne wyzwanie, które wciąż czeka na mądrą i odpowiedzialną politykę społeczną.

Każda i każdy z nas może jednak zacząć od siebie i wprowadzić zmiany we własnym domu. Tę publikację, w której radzimy, jak wprowadzać równość w swoim domu dedykujemy wszystkim, które czują, że podział obowiązków w ich domu jest niepartnerski i niesprawiedliwy. Pierwszym krokiem do poprawy tego stanu rzeczy jest komunikacja: jasne wyrażanie swoich potrzeb, odczuć

i oczekiwań. Ważne jest też osiągnięcie wzajemnego zrozumienia co do faktycznego podziału obowiązków. Proponujemy rozwiązanie, które pomoże wam uświadomić sobie i partnerowi, ile pracy każde z was wkłada dbanie o dom i rodzinę. To dobry punkt wyjścia do otwartej rozmowy o obowiązkach ze wszystkimi domownikami – także z dziećmi! To, jaki przykład wyniosą z domu dzieci może mieć istotny wpływ na to, jaki model podziału obowiązków będą praktykować w swojej rodzinie w przyszłości. Mamy nadzieję,

że nasze porady pomogą wam w wypracowaniu równego i sprawiedliwego podziału obowiązków w waszych domach!

**Każda i każdy z nas może jednak zacząć od siebie i wprowadzić zmiany we własnym domu.**



**ZOSTAŃ  
TWARDZIELEM.  
UMYJ  
OKNA  
KWASEM.**

Jedynie **8%** mężczyzn myje okna w swoich domach. Cała reszta czeka na żrący płyn do mycia szyb.

**OKNOKTUS**  
OSTRY AMBRO  
ZŁOZY SPRAY DO MYCIA SZYB I SZKŁA

Centrum Praw Kobiet

Równość zaczyna się w domu. Tam, gdzie kobieta poświęca na sprzątanie, pranie, zmywanie, prasowanie czy gotowanie około **160 godzin** w miesiącu.

**To drugi etat, podzielcie go sprawiedliwie.**



# PRAWDZIWA RÓWNOŚĆ ZACZYNA SIĘ W DOMU

**Jako Rzecznik Praw Obywatelskich, pełniący także funkcję niezależnego organu do spraw równego traktowania, szczególną uwagę poświęcam problematyce równouprawnienia kobiet i mężczyzn. Równość kobiet i mężczyzn, także w domu, jest dla mnie nie tylko istotna ze względu na konstytucyjną zasadę ni dyskryminacji w życiu społecznym, gospodarczym, politycznym i rodzinnym (art. 33 Konstytucji RP) i kierunki rozwoju wskazywane przez organy Unii Europejskiej, ale także ze względu na role, które pełnię w życiu osobistym.**



**dr hab. Adam Bodnar**  
Rzecznik  
Praw Obywatelskich

Niestety, sytuacja w polskich gospodarstwach jest daleka od równości. Choć – jak wskazują badania CBOS – Polacy najczęściej twierdzą, że realizują partnerski model rodziny lub do takiego modelu dążą, to z odpowiedzi respondentów płyną odmienne wnioski. W praktyce wypełnianie obowiązków domowych spoczywa w głównej mierze na kobietach – zarówno tych, które zdecydowały się poświęcić rodzinie, jak i tych, które równolegle pracują zawodowo.

Praca, którą wykonują kobiety jest tytaniczna – w większości gospodarstw domowych wyłącznie na kobietach spoczywa wykonywanie czynności związanych z praniem (82%) oraz prasowaniem (81%). W prawie dwóch trzecich polskich domów przygotowanie posiłków należy wyłącznie do kobiet (65%). Lista prac domowych, które spoczywają wyłącznie na barkach kobiet wydaje się nie mieć końca – sprzątanie i gruntowne porządki, jak również opieka nad dziećmi to także zadanie kobiet! Udział mężczyzn w pracach domowych jest raczej skromny i dotyczy głównie prac tradycyjnie utożsamianych jako „męskie”, jak np. dokonywanie drobnych napraw (81% mężczyzn). Domów, w których wyłącznie na mężczyźnie spoczywa opieka nad dziećmi, odrabianie lekcji czy opieka nad osobami z niepełnosprawnościami jest tylko ok. 2-3%<sup>1</sup>.

Nierówny podział obowiązków domowych, utrwalany przez lata przez szkodliwe stereotypy płciowe, niesie za sobą daleko idące konsekwencje nie tylko dla kobiet, ale także dla całego społeczeństwa. W pierwszej kolejności, fakt, że to kobie-



# PRANIE PACHNĄCE PALIWEM RAKIETOWYM

Jedynie **2%** mężczyzn robi pranie dla swojej rodziny. Cała reszta czeka na płyn do płukania tkanin dla kosmonautów.



Równość zaczyna się w domu. Tam, gdzie kobieta poświęca na sprzątanie, pranie, zmywanie, prasowanie czy gotowanie około **160 godzin** w miesiącu.

**To drugi etat, podzielcie go sprawiedliwie.**

Źródło: CBOS „Kobiety i mężczyźni w domu”, wrzesień 2018.

ty wykonują większość prac domowych znacząco ogranicza ich możliwości realizowania swoich pasji i aspiracji, konkurencji na rynku pracy i działania na rzecz lokalnej społeczności. Potencjał kobiet, kapitał ich zdolności i predyspozycji – który przecież wykracza daleko poza sferę rodzinną i domową – pozostaje niewykorzystany. Nierówny podział obowiązków rodzinnych jest szkodliwy także dla mężczyzn, którzy tracą szansę na pielęgnowanie więzi z dziećmi i przekazanie swoim córkom i synom równościowej wizji rodzicielstwa i partnerstwa. Nie dzieląc się sprawiedliwie obowiązkami rodzinnymi i domowymi, tracimy na tym wszyscy.

Okres pandemii oraz związanej z nią izolacji społecznej wielu osobom uświadomił jak ważne jest dzielenie się obowiązkami domowymi. Praca zdalna, a także brak możliwości wysłania dzieci do placówek edukacyjnych, w wielu przypadkach wymusiły lepszą koordynację zadań oraz naukę współpracy w ramach środowiska rodzinnego.

To doświadczenie wielu rodzin ma szansę zmienić świadomość. Również coraz powszechniejsze wykorzystywanie pracy online pozwolić może na większe zaangażowanie w realizację obowiązków domowych. Kryzys może zatem stać się szansą.

Dlatego z radością i wdzięcznością przyjmuję publikację Centrum Praw Kobiet, która zawiera konkretne przykłady i propozycje bardziej sprawiedliwego podziału zadań domowych. Jestem przekonany,

**Nierówny podział obowiązków domowych, utrwalany przez lata przez szkodliwe stereotypy płciowe, niesie za sobą daleko idące konsekwencje nie tylko dla kobiet, ale także dla całego społeczeństwa.**

że publikacja zostanie także doskonale przyjęta przez adresatki i adresatów – rewizji w obszarze podziału obowiązków domowych, jak wskazują badania, oczekuje już 63% Polek i Polaków<sup>2</sup>. Zmiana jednak nie dokona się sama – rozwiązanie tego problemu spoczywa w naszych

rękach. Prawdziwa równość zaczyna się w domu.

<sup>1</sup> Komunikat z badań Fundacji Centrum Badania Opinii Społecznej Nr 127/2018 pn. „Kobiety i mężczyźni w domu”, wrzesień 2018 r.  
<sup>2</sup> Raport Kantar Polska dla Biura Rzecznika Praw Obywatelskich pn. „Kobiety w życiu publicznym”, listopad 2019 r.



# JAK WPROWADZAĆ RÓWNOŚĆ W DOMU?

Jeśli uważasz, że w twoim domu panuje nierówny podział obowiązków i czujesz się przeciążona ich nadmiarem, pamiętaj, że nie musi tak być. Przeczytaj nasze porady i spróbuj wraz z mężem lub partnerem podzielić się obowiązkami domowymi bardziej sprawiedliwie.

## Bądź asertywna.

Doceniaj pracę, którą wykonujesz na rzecz domu i rodziny, nie ujmuj jej wartości – zdaj sobie sprawę z tego, ile pracy wykonujesz na „drugim etacie” w domu.

## Spróbuj wycenić pracę, którą wykonujesz na rzecz domu

i opieki nad osobami zależnymi (dziećmi, osobami z niepełnosprawnościami, starszymi członkami rodziny), myśl o jej aspekcie finansowym, nie zaniżaj wartości swojej pracy (np. sprawdź lokalne ogłoszenia i zorientuj się, ile wynosi stawka gosposi, opiekunki do dziecka czy osoby sprzątajacej).

## Komunikuj partnerowi swoje potrzeby,

np. posiadania wolnego czasu, odpoczynku, realizacji swojej pasji – zadbaj o swój dobrostan: jesteś pełnoprawną członkinią rodziny.

## Zaproponuj partnerowi wypisanie listy obowiązków domowych

i ustalenie grafiku ich wykonywania; powieście go w widocznym miejscu, a następnie trzymajcie się ustalonego podziału.

## Dzieci uczą się przez obserwację i naśladownictwo

– dawajcie im dobry przykład partnerskiego, sprawiedliwego podziału obowiązków domowych.

## Nie przydzielaj dzieciom obowiązków ze względu na ich płeć,

angażuj je bez względu na płeć jednakowo we wszystkie obowiązki.

## Nie musisz dążyć za wszelką cenę do perfekcji

– pozwól, aby pozostali domownicy wykonywali obowiązki w swoim tempie, być może nie od razu doskonale; pozwól im popełniać błędy, zdobądź się na cierpliwość, ale nie wyręczaj domowników w wyznaczonych im obowiązkach.

## Budujcie w domu wspólnotę

– tak, aby wszyscy domownicy czuli, że dom jest wspólnym dobrem, wspólną przestrzenią, o którą wszyscy jednakowo muszą dbać i być za nią odpowiedzialni.

## RYK BOLIDU PODCZAS ODKURZANIA

Jedynie 4% mężczyzn bierze na swoje barki sprzątanie w domu. Cała reszta czeka na odkurzacz spalinowy.



Równość zaczyna się w domu. Tam, gdzie kobieta poświęca na sprzątanie, pranie, zmywanie, prasowanie czy gotowanie około **160 godzin** w miesiącu.

**To drugi etat, podzielcie go sprawiedliwie.**

Źródło: CBOS „Kobiety i mężczyźni w domu”, wrzesień 2018

# JAK WYGLĄDA PODZIAŁ OBOWIĄZKÓW W WASZYM DOMU?

Skorzystajcie z poniższej tabeli:

- niech każde z was – ty i twój partner – wypełni swoją kopię tabeli,
- zaznaczcie, kto i jak często wykonuje dany obowiązek,
- dopiszcie do tabeli obowiązki, które wykonujecie, a które się w niej nie znalazły,
- po wypełnieniu tabeli, porównajcie wasze wyniki
- zastanówcie się nad otrzymanymi wynikami – pomogą wam w tym pytania obok.

1. Czy wasze wyniki na temat częstotliwości wykonywania obowiązków różnią się? Jakie są przyczyny tych różnic?

2. Dlaczego wasz podział obowiązków wygląda tak, jak wygląda?

3. Jak wygląda podział obowiązków, które należy wykonywać codziennie, i tych, które nie muszą być wykonywane tak często?

4. Czy obowiązki domowe są równo podzielone między wami pod względem ilości czasu i energii potrzebnej do ich wykonania?

5. Czy oboje jesteście zadowoleni z podziału pracy? Czy któreś z was chciałoby coś zmienić? Co możecie zrobić, aby inaczej podzielić obowiązki?

6. Czy są jakieś obowiązki, które oboje uważacie za bardziej nużące lub przyjemniejsze niż druga osoba?

7. Jeśli jedno z was korzysta z urlopu rodzicielskiego, jakie obowiązki wykonuje ten partner, a jakie przypadają drugiemu?

8. Jak myślicie, czego wasze dziecko lub dzieci uczą się na podstawie podziału obowiązków domowych?





Obowiązki domowe	JA				PARTNER(KA)				INNI DOMOWNICY			
	ZAWSZE	CZĘSTO	CZASEM	NIGDY	ZAWSZE	CZĘSTO	CZASEM	NIGDY	ZAWSZE	CZĘSTO	CZASEM	NIGDY
opieka nad osobą zależną*												
przygotowywanie posiłków												
zmywanie naczyń/wkładanie i wyjmowanie naczyń ze zmywarki												
sprzątanie												
pranie												
prasowanie												
codzienne zakupy												
wyrzucanie śmieci												
zlecenie usług do wykonania												
wykonywanie drobnych napraw												
załatwianie spraw urzędowych												
gruntowne porządki (mycie okien, trzepanie dywanów)												
.....												
.....												
.....												

\*osoba zależna, to np. dziecko, osoba z niepełnosprawnością, osoba w podeszłym wieku

Obowiązki domowe	JA				PARTNER(KA)				INNI DOMOWNICY			
	ZAWSZE	CZĘSTO	CZASEM	NIGDY	ZAWSZE	CZĘSTO	CZASEM	NIGDY	ZAWSZE	CZĘSTO	CZASEM	NIGDY
opieka nad osobą zależną*												
przygotowywanie posiłków												
zmywanie naczyń/wkładanie i wyjmowanie naczyń ze zmywarki												
sprzątanie												
pranie												
prasowanie												
codzienne zakupy												
wyrzucanie śmieci												
zlecenie usług do wykonania												
wykonywanie drobnych napraw												
załatwianie spraw urzędowych												
gruntowne porządki (mycie okien, trzepanie dywanów)												
.....												
.....												
.....												

\*osoba zależna, to np. dziecko, osoba z niepełnosprawnością, osoba w podeszłym wieku







**PANOWIE, NIE KAŻCIE  
NAM TEGO WYMYŚLAĆ.  
DO ROBOTY!**



Realizacja kampanii:



Patronat honorowy:



Matronaty:



Partnerzy kampanii:



Patroni medialni:

