

Ja, niżej podpisane i podpisani, zwracamy się z apelem o zauważenie i realne wsparcie kobiet, które od lat funkcjonują pod presją bycia „silnymi” kosztem własnego zdrowia emocjonalnego i fizycznego.

Dzisiejszy świat stworzył obraz kobiety, która:
ma radzić sobie sama,
łączyć pracę, dom i relacje,
być odporna, zaradna, uśmiechnięta,
i nigdy nie pokazywać słabości.

Ten obraz nie jest siłą.
To przeciążenie.

Coraz więcej kobiet doświadcza:
chronicznego zmęczenia,
wypalenia,
samotności w odpowiedzialności,
braku przestrzeni na odpoczynek i autentyczne emocje.

Dlatego domagamy się:

1. Realnego wsparcia zdrowia psychicznego kobiet
 - większego dostępu do terapii i pomocy psychologicznej
 - uznania przeciążenia emocjonalnego jako realnego problemu społecznego
2. Zmiany narracji społecznej
 - odejścia od kultu „silnej kobiety, która daje radę ze wszystkim”
 - normalizacji zmęczenia, wrażliwości i potrzeby wsparcia
3. Systemowego odciążenia kobiet
 - w pracy, rodzinie i życiu społecznym
 - uznania niewidzialnej pracy emocjonalnej i opiekuńczej
4. Prawa do bycia niewystarczającą
 - bez wstydu, bez ocen, bez poczucia winy

Bo prawda jest taka:

Silne kobiety nie potrzebują być silne cały czas.
Potrzebują przestrzeni, żeby czasem się zatrzymać.
Potrzebują wsparcia, a nie kolejnych oczekiwań.

Nie prosimy o więcej obowiązków.
Prosimy o mniej ciężaru.

To nie jest słabość.
To jest człowieczeństwo.

Podpisując tę petycję, mówimy jasno:
dość samotnego dźwigania wszystkiego.