Data publikacji: 10.09.2026

AKTUALNOŚCI

Rozmowy bez tabu

Zdrowie ginekologiczne oraz przełamywanie społecznego tabu - to najważniejsze tematy warsztatów przeprowadzonych przez przedstawicielki Fundacji „Różowa Skrzyneczka”. W Zakładzie Karnym nr 1 w Grudziądzu odbyły się spotkania w dwóch odrębnych grupach - dla kobiet pozbawionych wolności oraz dla funkcjonariuszek Służby Więziennej.

Wiedza, która pomaga zadbać o zdrowie

Zdrowie ginekologiczne kobiet przez lata pozostawało tematem, o którym mówiło się niechętnie, często wstydliwie i w sposób obciążony stereotypami. Brak rzetelnej wiedzy może natomiast prowadzić do niepotrzebnego lęku, bagatelizowania niepokojących objawów, a także ograniczać możliwość świadomego dbania o własne zdrowie. Dlatego tak ważne są działania edukacyjne, które pozwalają mówić m.in. o menstruacji w sposób spokojny, rzeczowy i pozbawiony oceniania. Taką właśnie przestrzeń stworzyły przedstawicielki Fundacji „Różowa Skrzyneczka” podczas spotkań zorganizowanych w grudziądzkiej jednostce penitencjarnej.

Fundacja „Różowa Skrzyneczka”

Fundacja od 2019 roku działa na rzecz przeciwdziałania wykluczeniu i tabu menstruacyjnemu. Nazwa Fundacji „Różowa Skrzyneczka” kojarzona jest przede wszystkim z charakterystycznymi skrzyneczkami, w których dostępne są bezpłatne podpaski i tampony. Idea jest prosta: osoba, która potrzebuje środka menstruacyjnego, może go wziąć, a osoba mająca nadmiar - zostawić go dla innych. Działalność fundacji jest o wiele szersza, prowadzi również warsztaty edukacyjne. Ich tematyka obejmuje m.in. menstruację, zdrowie reprodukcyjne i seksualne, dojrzewanie, profilaktykę oraz przeciwdziałanie dyskryminacji. W swoich działaniach Fundacja zwraca szczególną uwagę na osoby, które mogą mieć ograniczony dostęp do systemowego wsparcia. Wśród nich wymienia osoby przebywające w zakładach karnych, podkreślając znaczenie zwiększania dostępu zarówno do produktów menstruacyjnych, jak i edukacji zdrowotnej.

Edukacja jako forma profilaktyki

Pierwsze ze spotkań zostało skierowane do kobiet odbywających karę pozbawienia wolności. Warsztaty miały charakter edukacyjny, ale jednocześnie były okazją do otwartej rozmowy o sprawach, które na co dzień często pozostają przemilczane. Rozmowa o menstruacji stała się punktem wyjścia do szerszego spojrzenia na zdrowie ginekologiczne. Uczestniczki mogły uporządkować wiedzę dotyczącą funkcjonowania kobiecego organizmu oraz dowiedzieć się, dlaczego niektórych objawów nie należy ignorować. Osadzone mogły zadawać pytania, rozwiewać wątpliwości i konfrontować swoje doświadczenia z wiedzą przekazywaną przez edukatorki. Jednym z podstawowych tematów była menstruacja jako naturalny proces fizjologiczny. Rozmawiano o cyklu menstruacyjnym, zmianach zachodzących w organizmie oraz o tym, jakie objawy mogą towarzyszyć miesiączce. Istotnym elementem spotkania była również kwestia higieny menstruacyjnej. Omówiono dostępne środki higieniczne, zasady ich stosowania oraz znaczenie właściwej higieny dla zdrowia i komfortu. Rozmowa pozwoliła także zwrócić uwagę na fakt, że potrzeby związane z menstruacją nie znikają w związku z pobytem w jednostce penitencjarnej. Ważnym przesłaniem spotkania było przekonanie, że troska o własne zdrowie nie powinna być powodem do wstydu. Przeciwnie - świadomość własnego ciała, umiejętność rozpoznawania niepokojących zmian oraz wiedza o tym, gdzie szukać pomocy są ważnymi elementami profilaktyki zdrowotnej.

Wspólny temat, różne perspektywy

Drugie spotkanie zostało zorganizowane oddzielnie dla funkcjonariuszek grudziądzkich jednostek penitencjarnych. Rozdzielenie obu grup miało istotne znaczenie. Dzięki temu każda z nich mogła uczestniczyć w rozmowie dostosowanej do swoich doświadczeń i pełnionej roli. W przypadku funkcjonariuszek szczególny nacisk położono na kwestie związane ze świadomością potrzeb menstruacyjnych kobiet oraz znaczeniem właściwego reagowania w sytuacjach, gdy osoba menstruująca potrzebuje wsparcia. Funkcjonariuszki mogły spojrzeć na temat miesiączki nie tylko z perspektywy własnego zdrowia, ale również w kontekście codziennej służby i kontaktu z kobietami

pozbawionymi wolności. To szczególnie istotne, ponieważ odpowiednia wiedza pozwala lepiej rozumieć sytuacje, z którymi mogą spotkać się kobiety przebywające w jednostkach penitencjarnych. Rozmowa o menstruacji może być również elementem budowania właściwej komunikacji - opartej na szacunku, zrozumieniu i poszanowaniu godności.

Różowe Skrzyneczki w kobiecych oddziałach mieszkalnych

Ważnym elementem działań związanych z przeciwdziałaniem wykluczeniu menstruacyjnemu jest również umieszczenie Różowych Skrzyneczek w kobiecych oddziałach mieszkalnych. Dzięki temu środki higieniczne są dostępne w miejscu, w którym kobiety mogą z nich skorzystać w razie potrzeby. Różowe Skrzyneczki stanowią praktyczną odpowiedź na jedną z podstawowych potrzeb związanych z menstruacją. Ich idea opiera się na zapewnieniu łatwego i bezpłatnego dostępu do podpasek oraz innych podstawowych środków higieny. Rozwiązanie to pozwala ograniczyć sytuacje, w których kobieta, która niespodziewanie rozpocznie miesiączkę lub potrzebuje dodatkowych środków higienicznych, pozostaje bez odpowiedniego zabezpieczenia. Umieszczenie skrzyneczek bezpośrednio w kobiecych oddziałach mieszkalnych ma szczególne znaczenie w warunkach izolacji penitencjarnej. Dostęp do środków higienicznych w miejscu codziennego pobytu zwiększa poczucie bezpieczeństwa i pozwala reagować na bieżące potrzeby bez dodatkowego stresu czy skrępowania.

Edukacja, która zostaje na dłużej

Wartością tych spotkań jest to, że ich efekty nie kończą się wraz z zakończeniem warsztatów. Zdobyta wiedza może zostać wykorzystana w codziennym życiu, podczas rozmów z innymi osobami, a także w sytuacjach, w których potrzebna jest pomoc lub odpowiednia reakcja. Warsztaty przeprowadzone przez przedstawicielki Fundacji „Różowa Skrzyneczka” były ważnym głosem w rozmowie o zdrowiu kobiet. Pokazały, że również w przestrzeni penitencjarnej można i warto podejmować tematy, które przez lata pozostawały na marginesie publicznej dyskusji. To przykład działania, w którym

edukacja idzie w parze z konkretnym wsparciem. Wiedza pomaga lepiej rozumieć własne ciało i potrzeby, a dostępność środków higienicznych pozwala zadbać o codzienny komfort, zdrowie i poczucie godności.

Tekst/ zdjęcia: kpt. Karolina Sławińska