

informator

bezpłatny informator Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej TBS w Częstochowie
ukazuje się od 2015 roku

www.zgm-tbs.czyst.pl

WYDANIE SPECJALNE



Drogie Częstochowianki!

To już kolejna akcja dotycząca bezpieczeństwa mieszkańców prowadzona przez ZGM „TBS” pod moim patronatem i we współpracy z Komendą Miejską Policji w Częstochowie. W przeszłości zadaliśmy między innymi o bezpieczeństwo seniorów i dzieci, a także o bezpieczeństwo lokatorów na osiedlach mieszkaniowych. Niniejsza akcja skierowana jest do kobiet. Szczególnie zależy nam na Waszym bezpieczeństwie w dzielnicy, mieszkaniu i rodzinie. Myślimy także o Waszym bezpieczeństwie zdrowotnym, o tym, byście regularnie wykonywały badania profilaktyczne: badania piersi i cytologię. Przeczytajcie zestaw cennych wskazówek, dzielcie się wiedzą i bądźcie bezpieczne!

Krzysztof Matyjaszczyk
Prezydent Miasta Częstochowy



Drogie Lokatorki!

Oddajemy w Wasze ręce Wydanie Specjalne Informatora ZGM TBS. Jest to publikacja poświęcona Waszemu bezpieczeństwu. Wiemy, jak dużo złego wyrządziła w naszym społeczeństwie długotrwała izolacja wprowadzona w wyniku pandemii COVID-19. W sposób znaczący zwiększyło się zagrożenie dla ofiar przemocy domowej. Jak się okazało - prawie 60 procent badanych lokatorek i lokatorów nie posiada odpowiedniej wiedzy dotyczącej profilaktyki wobec zjawiska przemocy w rodzinie - tak wynika z badań na prośbę ZGM TBS przeprowadzonych przez poszczególne Komisariaty Policji w Częstochowie, przy współudziale Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Częstochowie. Ponad 50 procent ankietowanych uważa, że zna procedurę niebieskiej karty, ale niemal tyle samo badanych utrzymuje, iż procedura ta jest skomplikowana i nieznaną. Dlatego nie możemy dłużej pozostać obojętni. Musimy działać i edukować. A jeśli jesteśmy świadkami przemocy domowej – reagować. Służy temu telefon alarmowy 112, pod którym możemy zgłaszać takie przypadki. Wierzę, że wspólnie możemy pomóc tym, którzy tej pomocy naprawę potrzebują.

Paweł Konieczny
Prezes Zarządu Zakładu Gospodarki
Mieszkaniowej TBS w Częstochowie



Szanowne Panie!

Częstochowska Policja bardzo często organizuje i włącza się w akcje informacyjne i kampanie profilaktyczne, by podnieść świadomość mieszkańców Częstochowy o tym, jakie zachowania wyczerpują znamiona przestępstwa, jak im zapobiegać i jak reagować, gdy jesteśmy ich świadkami. Z policyjnych statystyk wynika, że w 2021 roku 4586 kobiet padło ofiarą przestępstwa, co stanowiło 45,5% wszystkich pokrzywdzonych mieszkańców miasta i powiatu.

Na 495 osób dotkniętych przemocą domową ponad 400 to kobiety. Dlatego akcje skierowane do jej ofiar mają na celu przede wszystkim zmianę mentalności osób i społecznych stereotypów, które usprawiedliwiają sprawców i hamują działanie zarówno osób dotkniętych przemocą, jak i jej świadków. Reagujmy na każdy jej przejaw, informujmy instytucje pomocowe, by ofiara w porę uzyskała wsparcie. Tylko wspólne działanie może powstrzymać spiralę przemocy i sprawić, że osoby pokrzywdzone nie będą się bały zwrócić o pomoc.

mł. insp. Dariusz Kiedrzyń
p.o. Komendanta Miejskiego Policji w Częstochowie



Szanowne Panie!

Do podstawowych zadań Policji należy ochrona życia, zdrowia oraz mienia mieszkańców Częstochowy i powiatu. Naszym priorytetowym zadaniem jest ochrona i zapewnienie bezpieczeństwa każdemu obywatelowi. Wychodząc naprzeciw potrzebom kobiet, które na co dzień mogą być narażone na różnego rodzaju zagrożenia, przypominamy jakimi zasadami powinny się kierować w trosce o swoje bezpieczeństwo.

mł. insp. Mariusz Strzelecki
I Zastępca Komendanta Miejskiego Policji w Częstochowie

BĄDŹCIE SILNE I BEZPIECZNE



„Bądźmy silne i bezpieczne” to przewodnie hasło akcji „Bezpieczna kobieta”, którą w marcu - wspólnie z partnerami - realizuje ZGM „TBS” w Częstochowie. Towarzyszą jej dedykowane akcji memy znanej ilustratorki Marty Frej.

Celem działań jest promocja bezpiecznych postaw wśród kobiet, w tym lokatorek zasobów mieszkaniowych administrowanych przez ZGM „TBS”. Do mieszkańek miasta trafił poradnik edukacyjny pt. „Bezpieczna kobieta” przygotowany we współpracy z Urzędem Miasta Częstochowy, Komendą Miejską Policji w Częstochowie, Miejskim Szpitalem Zespolonym i Stowarzyszeniem „Częstochowskie Amazonki” oraz spoty radiowe. Dodatkowo na kilku autobusach MPK widoczne są banery z memami autorstwa ilustratorki i działaczki kulturalnej Marty Frej. Akcja odbywa się pod patronatem prezydenta Częstochowy.

- Kobiety mają prawo być bezpieczne - od przemocy, od chorób, bez-

pieczne w domu, na ulicy czy w czasie działalności publicznej. We wszystkich sytuacjach. Tego wszystkim kobietom w obecnym trudnym czasie życzymy, kierując do nich przekaz akcji „Bezpieczna Kobieta”, która ma edukować, uświadamiać, a także pokazywać różne możliwości wsparcia w trudnych chwilach - mówi prezydent Krzysztof Matyjaszczyk.

Oprócz życzeń z okazji Święta Kobiet - w czasie trwającej na Ukrainie wojny - w tym roku do częstochowianek dociera akcja edukacyjna i poradnik pod nazwą „Bezpieczna kobieta”.

Kiedy kobiety tak naprawdę mogą poczuć się bezpieczne? Przede wszystkim wtedy, kiedy wiedzą, jak postępować w trudnych sytuacjach, także wtedy, kiedy mają ich świadomość.

- Niestety, nikt nie uczy pań tzw. bezpiecznych zachowań, a jeśli nawet - wiedza w tym zakresie jest niepełna i przypadkowa. Często kobiety edukują się same - najczęściej śledząc media, czytając poradniki dla kobiet. Rzad-



ko która pani trafia na warsztaty samoobrony czy bierze udział w innych specjalistycznych szkoleniach - twierdzi Paweł Konieczny, prezes Zarządu Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej TBS w Częstochowie.

Wiele kobiet wciąż nie wie też, jak dbać o własne zdrowie, jak działać profilaktycznie, by uniknąć problemów zdrowotnych i poczuć się bezpiecznie - we własnym ciele i psychice.

- Nie badamy się, nie wykonujemy samobadania piersi i cytologii. Unikamy wizyt u lekarzy. A regularność w tym temacie to przecież podstawa zdrowia i długiego życia. Najlepiej wiedzą o tym kobiety zrzeszone w naszym Stowarzyszeniu i te, do których codziennie docieramy poprzez nasze działania edukacyjne - podkreśla Elżbieta Markowska - prezes Stowarzyszenia „Częstochowskie Amazonki”.

- Zachęcam wszystkie panie do udziału w badaniach profilaktycznych. Nie szukajmy wymówek, nie odkładajmy dbania o zdrowie na później.

Czas odgrywa w tym wypadku kluczową rolę - dodaje lekarz neurolog Wojciech Konieczny - senator RP, dyrektor Miejskiego Szpitala Zespolonego w Częstochowie.

W przestrzeni publicznej wciąż panuje także wiele krzywdzących dla kobiet przekonań, np. takich, że w sytuacji zagrożenia każda kobieta pozostanie bierna i łatwo stanie się ofiarą agresora. Autorzy marcowej akcji edukacyjnej „Bezpieczna kobieta” - realizowanej w związku z Międzynarodowym Dniem Kobiet - są zdania, że wbrew niesprawiedliwym stereotypom kobiety są niezwykle silne psychicznie i potrafią sprostać nawet najtrudniejszym życiowym sytuacjom.

Czynnikiem motywującym oraz wspierającym kobiety w tym przypadku ma być wspomniana już książeczka edukacyjna „Bezpieczna kobieta,” przygotowana we współpracy z Urzędem Miasta Częstochowy, Komendą Miejską Policji w Częstochowie, Miejskim Szpitalem Zespolonym oraz Stowarzyszeniem „Częstochow-



skie Amazonki”. Pomocną wiedzę przekazują w niej fachowcy - służby mundurowe, lekarze oraz działacze trzeciego sektora. „Czytajcie i dzielcie się wiedzą. Bądźcie bezpieczne teraz i w przyszłości!” - apelują w niej autorzy. Książeczkę zilustrowała znana artystka i aktywistka, związana przez lata z Częstochową, a mieszkająca obecnie w Gdyni - Marta Frej. Rysowniczką przygotowała 5 sugestywnych memów odwołujących się do poczucia bezpieczeństwa kobiet i sytuacji, w jakich czasem stawia je los, w tym sytuacji przemocy domowej. W akcji ten temat zajmuje istotną część.

To kontynuacja działań ZGM „TBS” i częstochowskiej Policji „Stop przemocy” z 2020 roku, podczas których apelowano do lokatorek i lokatorów o reagowanie na przemoc rozgrywającą się w czterech ścianach.

Według policyjnych statystyk tylko w 2019 roku blisko 17,5 tysiąca kobiet padło ofiarą znęcania się, rok później niewiele mniej - 17 226. W 2019 roku w Częstochowie doszło do blisko 50 gwałtów na kobietach, w 2020 - 40. Gwałtów na kobietach - w skali kraju - odnotowuje się rocznie ponad 1000 (w 2019 - 1365, w 2020 - 1004). Nie-

stety 2021 rok nie okazał się pod tym względem lepszy. Dużo złego wydarzyła w społeczeństwie długotrwała izolacja wprowadzona w wyniku pandemii COVID-19. W sposób znaczący zwiększyło się zagrożenie dla ofiar przemocy domowej. Badania wykonane w Częstochowie potwierdziły nie tylko to zjawisko, ale także znikomą wiedzę w zakresie reagowania lokatorek i lokatorów na przemoc.

- *Wiemy, że prawie 60% badanych nie posiada odpowiedniej wiedzy dotyczącej profilaktyki wobec zjawiska przemocy w rodzinie* - mówi Paweł Konieczny prezes ZGM TBS. - *Tak wynika z badań na prośbę ZGM TBS przeprowadzonych przez poszczególne Komisariaty Policji w Częstochowie, przy współudziale Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Częstochowie.*

Warto przypomnieć, że ponad 50% biorących udział w ankiecie zadeklarowało, że zna procedurę niebieskiej karty, ale niemal tyle samo badanych stwierdziło, iż procedura ta jest skomplikowana i nieznaną. Według autorów akcji edukacyjnej „Bezpieczna kobieta” nie można już dłużej pozostawać obojętnym, usprawiedliwiać i lekceważyć przemocy.

- *Musimy działać i edukować.*



A jeśli jesteśmy świadkami przemocy domowej - reagować. Służy temu telefon alarmowy 112, pod którym możemy zgłaszać takie przypadki. Wierzę, że wspólnie możemy pomóc tym, którzy tej pomocy naprawdę potrzebują - dodaje Paweł Konieczny.

W ramach akcji „Bezpieczna kobieta” memami Marty Frej w formie banerów ozdobiono też autobusy MPK, które przez cały marzec będą jeździły po Częstochowie i zwracały uwagę pasażerów MPK oraz przechodniów. Dodatkowo w lokalnych

stacjach radiowych można usłyszeć spot towarzyszący kampanii.

Autorzy nie zapomnieli w nim o aktualnej dramatycznej sytuacji na Ukrainie, kierując swój apel do częstochowianek z prośbą o wsparcie Ukrainek przybywających do Polski: „Wspierajcie ukraińskie kobiety w czasie trudnej walki o wolność”.

Cała akcja odbywa w ramach programu ZGM „TBS” „Bezpieczna Częstochowa”, który miejska spółka realizuje od 2018 roku.



CHCĘ BYĆ BEZPIECZNA W MOJEJ RODZINIE

W każdej rodzinie bywają lepsze i gorsze chwile. Czasami jednak zdarza się, że dom rodzinny przestaje kojarzyć się z miejscem bezpiecznym. Kopanie, szarpanie, bicie, wyzwiska, groźby, ośmieszanie, izolowanie - to już nie sprzeczka, to przemoc – przemoc w rodzinie

A przemoc w rodzinie to przestępstwo!

Przemoc w rodzinie – jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób (członków rodziny lub innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących), w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą

Przemoc w rodzinie może przybrać różne formy:

- przemoc fizyczna – bicie, popychanie, szarpanie, kopanie, duszenie, policzkowanie, uderzanie pięścią, rzucanie przedmiotami
- przemoc psychiczna – groźby, obrażanie, wyzywanie, wyśmiewanie, poniżanie w obecności innych osób, pozbawianie kontaktu z bliskimi, kontrolowanie, stałe krytykowanie
- przemoc seksualna – zmuszanie do współżycia, do zachowań seksualnych
- przemoc ekonomiczna – odmawianie dokładania się do budżetu domowego; dysponowanie bez porozumienia z partnerem pieniędzmi ze wspólnego budżetu; zaciąganie bez porozumienia pożyczek i kredytów obciążających wspólny budżet; wymuszanie dostępu do konta współmałżonka lub utrudnianie dostępu do konta wspólnego

Podstawowym przepisem dotyczącym przemocy w rodzinie jest **art. 207 kodeksu karnego** mówiący o znęcaniu się fizycznym lub psychicznym nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny. Aby przemoc mogła być uznana za przestępstwo musi ona mieć charakter ciągły. Ściganie następuje z urzędu lub na wniosek osoby pokrzywdzonej

W większości przypadków to Policja otrzymuje od ofiar przemocy lub jej świadków sygnał o tym, że coś złego dzieje się w rodzinie. Podejmowanie interwencji w środowisku wobec rodziny dotkniętej przemocą odbywa się w oparciu o procedurę „Niebieskiej Karty” i nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie. Od tej pory rodzina objęta procedurą „**Niebieskiej Karty**” otoczona będzie stałą opieką policjantów, którzy składając systematyczne wizyty w domach będą kontrolować stan bezpieczeństwa domowników i zachowanie sprawców

-SĄSIEDZI ZWRÓCILI MI
UWAGĘ, ŻE HAŁASUJĘ
NA KORYTARZU, A
TERAZ KIEDY MAMA
KRZYCZY Z BÓLU,
NIKT NIE REAGUJE...



CHCĘ SKORZYSTAĆ Z APLIKACJI PARASOL DLA OFIAR PRZEMOCY

- Aplikacja „Twój Parasol” powstała w ramach projektu „Efektywna Policja – ochrona ofiar i świadków przemocy” i programu Unii Europejskiej „Rights, Equality and Citizenship Programme (REC)”. Do polskiego, innowacyjnego projektu dołączyły Niemcy, Litwa i Łotwa. Aplikacja dostępna jest na terenie tych czterech krajów. Działa w języku polskim, angielskim, niemieckim, łotewskim, litewskim, chińskim, ukraińskim, tureckim i wietnamskim
- „Twój Parasol” można pobrać na Google Play i Apple Store lub za pomocą QR kodów. Dostępna jest również na stronie internetowej www.twojparasol.com. Jest to
- bezpłatna aplikacja, dzięki której osoby narażone na przemoc w rodzinie mogą uzyskać wsparcie, informacje i szybką pomoc
- Wyjątkowość tej aplikacji **polega na dyskrecji** – po uruchomieniu oficjalna jej część jest ukryta pod prognozą pogody, dzięki czemu osoba postronna nie zorientuje się w rzeczywistym przeznaczeniu programu. Aplikacja ma dwa tryby działania: ukryty i jawny. W trybie jawnym widoczna jest tylko ikonka pogodowa. W ukrytym, wyposażonym na każdym poziomie w znaczek szybkiego ukrywania, ofiara przemocy ma dostęp do szybkiego paska z notatnikiem, numerem 112, alertem i mapą
- **Dla bezpieczeństwa ofiar przemocy** wszystkie dane zebrane za pomocą aplikacji nie zostają zapisane w telefonie. „Twój Parasol” umożliwia przesyłanie informacji o zdarzeniach (zdjęcia, wideo, dźwięk, tekst) na wcześniej skonfigurowany adres e-mail do ewentualnego wykorzystania później, bez pozostawienia śladów w smartfonie. Ofiara przemocy w rodzinie może szybko wybrać numer 112 oraz przesłać komunikat alarmowy na wybrany podczas konfiguracji aplikacji adres e-mail wraz z wyświetleniem lokalizacji użytkownika potrzebującego pomocy



-ZAMIERZASZ GDZIEŚ
ZADZWONIĆ, KRETYNKO?

-NIE, CHCĘ TYLKO
SPRAWDZIĆ JAKA BĘDZIE
JUTRO POGODA ...

CHCĘ BYĆ BEZPIECZNA, KIEDY MAM OCHOTĘ POTAŃCZYĆ W DYSKOTECE

- Do dyskoteki najlepiej wybieraj się ze znajomymi
- Staraj się nie zabierać ze sobą cennych rzeczy
- Kiedy idziesz tańczyć, nie pozostawiaj kluczy, portfela czy dokumentów w szatni bądź na stoliku
- Nie zawieraj przypadkowych znajomości, zwłaszcza z osobami, których zachowanie wskazuje na stan po spożyciu alkoholu czy środków odurzających
- Nie zdradzaj przypadkowym osobom, gdzie mieszkasz, w jakim miejscu pracujesz i ile zarabiasz
- Nie zapraszaj do domu nowo poznanych osób
- Kiedy jesteś w dyskotecie, staraj się pić tylko takie napoje, które zostały przy tobie otwarte bądź byłeś świadkiem tego, jak je przyrządzano
- Nigdy nie zostawiaj swojego napoju bez nadzoru, by nikt nie dosypał do niego środków odurzających
- Nie korzystaj z podwiezienia do domu przez nieznanych ci mężczyzn – do domu zawsze wracaj taksówką bądź w towarzystwie osób, które są ci dobrze znane



BEZPIECZNA
KRÓLOWA PARKIETU
PILNUJE SWOJEGO
DRINKA, BO NIE CHCE
ZMIENIĆ SIĘ W ŚPIĄCĄ
KRÓLEWNE

CHCĘ BYĆ ZDROWA

• DLATEGO WYKONUJĘ SAMOBADANIE PIERSI

Samobadanie trzeba przeprowadzać regularnie - najlepiej badać się tydzień po menstruacji lub jeśli jesteś po menopauzie raz w miesiącu. Jeśli zauważysz niepokojące zmiany, nie zwlekaj, udaj się do lekarza! Nie martw się na zapas – **nie każdy guzek czy zgrubienie są niebezpieczne**

- Trzymając ręce uniesione nad głowę, przyjrzyj się, czy nie zauważasz zmian w kształcie swoich piersi, czy skóra nie marszczy się, czy jest jędrna, czy nie pojawiły się jakieś przebarwienia
- Opierając ręce na biodrach, przyjrzyj się, czy nie zauważasz zmian w kształcie piersi, czy skóra nie marszczy się, czy nie pojawiły się jakieś przebarwienia
- Zakładając rękę za głowę, sprawdź czy po ściśnięciu brodawki nie wydziela się z niej żaden płyn
- Pod prysznicem zakładając lewą rękę za głowę, połóż prawą rękę na lewej piersi; lekko przyciskając trzy środkowe palce zataczaj drobne kółeczka zaczynając od góry piersi i kierując się w dół, a następnie z powrotem do góry; postaraj się wyczuć czy nie napotykasz na żaden guzek lub zgrubienie; czynności te powtórz na prawej piersi
- Leżąc ułóż się wygodnie, pod lewy bark włóż poduszkę lub zwinięty ręcznik; lewą rękę załóż za głowę, prawą przesunij wzdłuż piersi, w taki sam sposób jak pod prysznicem; czynności te powtórz dla prawej piersi zmieniając rękę, którą trzymasz za głowę

• DLATEGO UDAJĘ SIĘ NA CYTOLOGIĘ

- Cytologia to jedno z najważniejszych badań w przypadku kobiet, daje możliwość rozpoznania nowotworu i stanów przednowotworowych szyjki macicy
- Dzięki cytologii udaje się także zdiagnozować zakażenie wirusem HPV (brodawczak ludzki), który może mieć związek z powstawaniem nowotworów
- Dzięki wczesnej diagnozie kobieta ma szansę na podjęcie leczenia i powrót do pełnego zdrowia
- Cytologia należy do badań, które nie boją. Na czym polega? Podczas badania lekarz wprowadza specjalną szczoteczkę wymazową do części pochwowej szyjki macicy i pobiera wymazy, które zostaną potem przebadane pod mikroskopem w laboratorium
- Badanie cytologiczne powinno być przeprowadzane w pierwszej fazie cyklu, co najmniej dwie doby od zakończenia miesiączki, ale nie później niż 14 dni przed kolejną menstruacją. Przed badaniem, a dokładniej na dwa dni przed pobraniem wymazu z szyjki macicy, nie należy współżyć ani stosować preparatów dopochwowych, lubrykantów czy środków plemnikobójczych
- Najlepiej wykonywać cytologię regularnie, co 3 lata (przy założeniu, że ostatni wynik cytologii był prawidłowy)

NIE CHCĘ SKYSZEĆ, ZE NIE MACIE CZASU NA SAMOBADANIE PIERSI I REGULARNE WIZYTY U GINEKOLOZKI BĄDŹ GINEKOLOGA. CZASU MOŻE WAM ZABRAKNAĆ, JEŚLI NIE BĘDZIECIE TEGO ROBIĆ.



CHCĘ BYĆ BEZPIECZNA, KIEDY JESTEM SAMA W DOMU

- Jeśli to możliwe, nie wpuszczaj nikogo obcego do swojego mieszkania
- Kiedy spodziewasz się osoby odpowiedzialnej za przeprowadzenie przeglądu instalacji, konserwatora, hydraulika, itp. nie przebywaj w tym czasie sama w domu
- Zawsze sprawdzaj tożsamość osób świadczących usługi, które mają przyjść do twojego mieszkania
- Kiedy przebywasz sama w domu, zawsze zamykaj drzwi na zamek, nawet, gdy mieszkasz w okolicy uznawanej za bezpieczną
- Wieczorem zasłaniaj okna, aby nikt z zewnątrz nie widział, że jesteś sama w domu, co dzieje się w twoim mieszkaniu i jakie przedmioty posiadasz
- Na noc zawsze zamykaj wszystkie okna, pamiętaj o tym szczególnie kiedy mieszkasz na najniższych kondygnacjach budynku mieszkalnego
- Jeśli to możliwe, staraj się nie odbierać telefonów od nieznanym ci osób
- Nie udzielaj również żadnych informacji osobistych przez telefon

- W CZORAJ ZNÓW KTOŚ PRÓBOWAŁ WYŁUDZIĆ
MOJE DANE PRZEZ TELEFON!
- I CO ZROBIŁAŚ?
- ZACZĘŁAM ŚPIEWAĆ I OD RAZU SIĘ WYKŁĄCZYŁ.

