

Kulmine
Stettiner Str. 5-6
49088 Osnabrück Sonnenhügel

Tel.: +49 (0)541 33 25 99 36
info@kulmine.de

„lies mich“ – Aktionspaket „Kulmine macht Schule“

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Zusammenstellung von Kulmine ist Teil des Menstrual Hygiene Days 2017, ein weltweiter Aktionstag zur Menstruation. Es nehmen dort viele Projekte teil, die (zu recht) mit einem Fokus auf Länder ausgerichtet sind, in denen viel grundlegende Arbeit gemacht wird – wie der Zugang zu Mensprodukten oder Toiletten.

Da in unseren Schulen (auch Grundschulen!) ebenfalls noch viel Handlungsbedarf besteht, hat sich Nina Hanefeld aus dem Kulmine-Team mit den Herausforderungen dieser Schülerinnen und Schulen beschäftigt.

Wir freuen uns, wenn Sie uns an Ihren Prozessen teilhaben lassen und uns schreiben! Viel Erfolg.

Petra Sood und das Kulmine Team

Kulmine
macht Schule

Blätter für Lehrer:innen

Checkliste für eine mensfreundliche Schule
Plädoyer für Toilettengänge im Unterricht

Blätter für Eltern

Entschuldigung für das Fehlen am Vortag
Entschuldigung für den Sportunterricht 1
Entschuldigung für den Sportunterricht 2
Entschuldigung zur ersten Mens
Entschuldigung für Veranstaltungen

Blätter für Schülerinnen

Brief für Exkursionen
Brief zu Schultoiletten

Das Mondblut Manifest

Ist das Archiv oder einzelne PDFs zum Thema „Umgang mit Menstruation in der Schule“ fertig heruntergeladen?
Wunderbar!

Was nun? Auswählen, was gebraucht wird und ausdrucken!
Das Mondblutmanifest kann als Anregung im Freundinnenkreis genutzt oder auch in die Schultoilette gehängt werden, um Mitschülerinnen zu inspirieren.

Die Wirkung des Aktionspakets entfaltet sich am besten, wenn alle Beteiligten gleichermaßen einbezogen werden. Dazu können die Dateien oder ausgedruckten Blätter weitergegeben werden an: Lehrer:innen und Schulleitung, Eltern und Schülerinnen.

#menstruationmatters

Das Mondblut Manifest

Der Zyklus ist weiblich.

Das Mondblut ist weiblich.

*Es bringt uns dem Wunder der Natur nahe
und ist ein Zeichen für Fruchtbarkeit.*

Der Zyklus macht uns stark.

Wir sagen Ja zu unserem Zyklus

und Ja zu unserem Menstruationsblut.

Wir können unser Wissen teilen mit anderen Menschen:

Mädchen, Frauen, Jungs und Männern

und finden Worte für

all das, was sonst in Schweigen gehüllt wird:

Gefühlslagen während des Zyklus

Produkte zum Auffangen des Mondblutes

Schmerzen und Vermeidung von Schmerzen

Unterstützung bei durchgebluteter Kleidung

Stärkung der weiblichen Organe

Was uns in der Mondzeit gut tun kann:

Ruhe oder Bewegung

Magnesium und Ingwer

Aufmerksamkeit, die wir uns geben und bekommen

Wärmendes zum Trinken und auf den Bauch legen

Entspannungstechniken

Wenn wir teilen, was gebraucht wird

wie Aufmerksamkeit

Menstrationsprodukte

etwas Schützendes zum um die Hüften binden

und alles, was Linderung verschafft,

kann Gemeinschaft entstehen.