

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

Für eine mensfreundliche Schule

Checkliste für Lehrer:innen und Schulen

Für Mädchen und junge Frauen ist der Umgang mit der Menstruation noch neu und wenig geübt. Sie können sie im Umgang damit unterstützen, indem Sie die Bedingungen in Ihrer Schule anhand dieser Checkliste überprüfen und entsprechende Änderungen in Gang bringen, um Ihre Schule zu einem Ort zu machen, in dem Menstruation ein normaler Teil des Alltags ist.

Grundlagen

- Gibt es einen Ort, wo Produkte für den Notfall zur Verfügung stehen?
- Ist den Schülerinnen dieser Ort bekannt? Wird dieser in der 4. beziehungsweise 5. Klasse bekannt gegeben, oder am Anfang jedes Schuljahres?
- Falls Bedenken wegen Werbung bestehen, können No-Name Produkte ohne Umverpackung genutzt werden!
- Gibt es erreichbare Toiletten auf allen Stockwerken für Schülerinnen? Oder müssen sie teilweise länger gehen? Wissen die Lehrer:innen, wie weit die Toiletten weg sind?
- Gibt es Mülleimer in jeder Kabine?
- Gibt es Toilettenpapier in jeder Kabine? Falls es Probleme mit herumgeworfenem Toilettenpapier gab: Gibt es eine sinnvolle Lösung für den Zugang zu Toilettenpapier?
- Sind die Toiletten sauber und fühlen sich die Schülerinnen in ihnen sicher? (Einsehbarkeit, fehlende Türen etc.)
- Gibt es Seife und eine Möglichkeit, die Hände abzutrocknen?
- Gibt es in den Kabinen einen Haken, um die Tasche aufzuhängen?
- Sind Toilettengänge für Schülerinnen im Unterricht erlaubt? Ist es erlaubt, eine Tasche mit auf die Toilette zu nehmen?
- Gibt es eine sinnvolle Lösung für Abitursklausuren und Langzeitklausuren? Zum Beispiel dass Mensprodukte bei der Toilettenaufsicht abgeholt werden können?

Weiterführende Ideen

Um eine positive Menskultur zu unterstützen, sind weitere Maßnahmen denkbar, wie

- die Vorstellung des Aktionspaketes auf der Gesamtlehrerkonferenz.
- die Bereitstellung oder Verlinkung des Aktionspakets auf der Schulwebseite.
- die feste Etablierung eines Workshops zu Menstruation ab der 4. Klasse.

Wenn eine positive Menskultur an der Schule etabliert wurde:

- Workshop zum weiblichen Zyklus über den Aufklärungsunterricht hinaus.
- Workshop zur Aufklärung der Eltern.

Für diese Punkte können auch externe Expertinnen eingeladen werden.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen dazu haben, wenden Sie sich gerne an Kulmine.de oder direkt an Nina Hanefeld, Pädagogin und Zyklus-Botschafterin, auf natuerlich-informiert.de

Plädoyer

für Toilettengänge im Unterricht

In meiner Zeit als Referendarin war ich zwei Jahre lang damit konfrontiert, wie ich mit Toilettengängen im Unterricht umgehe. Tatsächlich war es für mich aber keine große Frage, denn überdeutlich erinnere ich mich an schreckliche Momente aus meiner eigenen Schulzeit, wo Lehrer:innen mich nicht auf die Toilette lassen wollten. Dabei war ich mir sehr sicher, dass mein Tampon gerade in dem Moment im Begriff war, überzulaufen.

Ein Warten auf die nächste Pause hätte für mich eine große Katastrophe und einen noch größeren Blutfleck bedeutet. (Tatsächlich ist es manchen Menschen nicht bewusst, dass die Vagina – anders als die Harnröhre – keinen Schließmuskel hat.)

Deswegen habe ich meinen Schüler:innen gesagt, dass sie jederzeit auf die Toilette gehen dürfen. Ich versuchte sogar einzuführen, dass sie sich dafür nicht melden, sondern einfach gehen. Denn tatsächlich empfand ich es als eine Unterbrechung, dass ich erst die Erlaubnis zum Toilettengang geben sollte. Zusätzlich fühle ich mich unwohl in der Position so ein grundlegendes Bedürfnis mit einer Erlaubnis versehen zu „müssen“. Tatsächlich kam das meinen Schüler:innen aber wohl so ungewohnt vor, dass sich das in keiner Klasse durchsetzte und bis zum Schluss meines Referendariats alle weiterhin meine Erlaubnis einholten, bevor sie auf die Toilette gingen.

Meine Botschaft in den Klassen war aber auch sehr deutlich mit dem Hinweis verbunden, dass ich mir dieses Vorgehen neu überlege, wenn die Toilettengänge zu häufig würden!

Nach meinem Empfinden hat es keine Klasse je missbraucht. Oft gab es 1–2 Toilettengänge pro Stunde, aber immer wieder auch Stunden, wo niemand ging.

Falls es zu Häufungen gekommen wäre, hätte ich mich aber als erstes gefragt, ob meine Stunde besonders langweilig gewesen wäre. Denn ich kenne es von mir selbst in Veranstaltungen, die ich als anstrengend oder langweilig empfinde: Die Verführung ist sehr groß, durch einen kleinen Spaziergang zur Toilette ein bisschen von der zäh fließenden Zeit zu vertreiben.

An zweiter Stelle wäre dann die Frage an die Klasse gegangen, wie wir gemeinsam einen sinnvollen Umgang mit dem Thema finden.

Ganz und gar nicht sinnvoll finde ich das bei vielen Lehrer:innen noch immer strikte Verbot von Toilettengängen. Denn keiner steckt im Körper der Menschen vor uns. Drückt ein Pups, den man nicht rauslassen kann? Drückt was anderes? Oder hat gerade die Menstruation eingesetzt oder ein Mensprodukt ist im Begriff, überzufließen? In diesen Situationen ist sowieso keine gute Lernsituation mehr gegeben und im schlimmsten Fall kommt es zu einem Moment, der den Jugendlichen sehr peinlich sein kann – wie sie auch uns als Erwachsenen peinlich wären!

Als Lehrer:innen ist eines unserer Ziele, eine positive Lernsituation zu kreieren, aber wie soll das möglich sein, wenn jungen Menschen verwehrt wird, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen?

Ich wünsche mir, dass junge Menschen unbeschwerter mit ihrer Körperlichkeit umgehen können und die Schule als Raum erleben, in dem grundlegende Körperbedürfnisse ihren angemessenen Raum erhalten. Sie machen dies möglich, wenn Sie die Idee einer menstruationsfreundlichen Schule verbreiten und dafür unter anderem dieses Aktionspaket nutzen – das mit kleinen Anpassungen natürlich auch für Jungen und ihren Körperbedürfnisse gilt!

– Nina Hanefeld

P.S.: All den Lehrer:innen, die erstmal vermuten, dass ihre Schüler:innen noch nicht reif genug für diesen Umgang sind, schlage ich vor, das offene Gespräch mit der Klasse zu suchen. Wenn deren Meinung eingeholt wird, kann neu über dieses Thema nachgedacht werden. Vielleicht überraschen Ihre Schüler:innen Sie ja und es ist hier mehr möglich, als Sie vorher gedacht haben!