



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

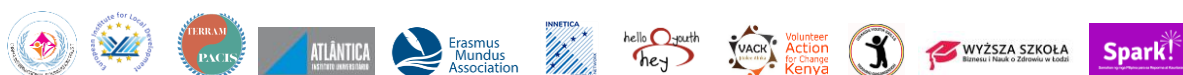


# Podręcznik projektu Period Empowerment Network

602137-EPP-1-2018-1-NO-EPPKA2-CBY-ACPALA

Erasmus + Cooperation for innovation and the exchange of good practices - Capacity Building  
in the field of Youth

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Reedukacja społeczeństwa na temat menstruacji poprzez pracę z młodzieżą!

## Spis treści

O podręczniku .....	4
Wstęp .....	5
i. Period Empowerment Network .....	5
ii. O programie Erasmus+ .....	6
iii. Partnerzy Period Empowerment Network .....	7
iv. Zaangażowanie grup docelowych.....	9
Rozdział 1. Podstawy menstruacyjne .....	10
1.1. Czym jest menstruacja?.....	10
1.2. Ile trwa cykl menstruacyjny? .....	11
1.3. Jak i po co rysować cykl menstruacyjny? .....	11
1.4. Początek miesiączkowania .....	12
1.5. Czym jest normalny cykl menstruacyjny? .....	12
1.6. Jak się odczuwa miesiączkowanie?13	
1.7. Jak wiele krwi traci osoba menstruująca w czasie miesiączki? .....	13
1.8. Ile miesiączek będziesz mieć w życiu? 14	
1.9. Czym jest owulacja? Czy można zajść w ciążę w czasie miesiączki? .....	14
Rozdział 2. Świadomość zdrowia i higieny menstruacyjnej.....	14

2.1. Czym jest świadomość zdrowia menstruacyjnego? .....	14
2.2. Czym jest zarządzanie higieną menstruacyjną? .....	15
2.3. Czym jest produkt menstruacyjny? Jakie produkty są dostępne? .....	15
2.4. Zarządzanie higieną menstruacyjną w perspektywie globalnej.....	16
2.5. WASH: Water, Sanitation and Hygiene czyli woda, zaplecze sanitarne i higieniczne .....	17
2.6. Przyjazne dla środowiska pozbywanie się produktów menstruacyjnych .....	17
Rozdział 3. Mity na temat menstruacji, piętnowanie, tabu i przekonania kulturowe. 18	
3.1. Brak wsparcia emocjonalnego dla menstruujących nastolatek.....	18
3.2. Pierwsza miesiączka - brama do macierzyństwa i małżeństw dzieci.....	19
3.3. Normy społeczne sprzyjające poczuciu wstydu i ubóstwu menstruacyjnemu .....	19
3.4. Braki w obszarze menstruacji transpłciowej i w kontekście różnorodności płci .....	21
3.5. Brak publicznych urządzeń sanitarnych dla menstruujących.....	21
3.6. Odpowiedź na mity, stygmaty i tabu wokół menstruacji .....	22

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Rozdział 4. Rozwiązywanie problemów  
związanych z menstruacją .....23

4.1. Podnoszenie świadomości na temat  
zdrowia i higieny menstruacyjnej poprzez  
pracę z młodzieżą. ....23

4.2. Zapewnienie osobom pracującym z  
młodzieżą wiedzy, umiejętności i postaw  
dotyczących menstruacji .....24

4.3. Reedukacja społeczeństwa na temat  
menstruacji poprzez politykę i wsparcie ...24

4.4. Innowacyjność: łączenie pomysłów  
przedsiębiorców z potrzebami osób  
miesiączkujących .....25

4.5. Wzmacnianie potencjału organizacji  
młodzieżowych poprzez badania społeczne  
.....25

4.6. Wyzwania stojące przed osobami  
miesiączkującymi w czasie pandemii  
koronawirusa.....26

4.6.1. Wymagania stawiane  
pracownikom medycznym w ich pracy .28

4.6.2. Wyzwania, przed którymi stoją  
osoby miesiączkujące w szerszej  
społeczności.....28

4.7. Łagodzenie skutków pandemii  
koronawirusa wśród pracowników służby  
zdrowia .....28

4.8. Łagodzenie skutków pandemii  
koronawirusa w szerszej społeczności .....29

Rozdział 5. Materiały pedagogiczne na temat  
menstruacji dla osób pracujących z młodzieżą  
.....31

5.1. Prowadzenie badań nad edukacją w  
zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej31

5.2. Narzędzia szkoleniowe: planowanie  
interwencji społecznej w zakresie  
świadomości menstruacyjnej .....32

4. Ustalanie założeń ..... 33

Założenia opisują wymierne stwierdzenia  
dotyczące efektów uczenia się, które  
określają, jaką wiedzę, umiejętności i  
postawy uczestnicy powinni być w stanie  
zaprezentować w wyniku uczestnictwa w  
warsztatach, co logicznie przyczynia się do  
osiągnięcia ogólnego celu i pożądaných  
rezultatów..... 33

1. po pomyślnym zakończeniu forum  
społeczności uczestnicy mogą zilustrować  
skuteczne podejścia do włączenia dyskusji o  
menstruacji do pracy z młodzieżą na  
poziomie społeczności lokalnej.  
Umiejętności..... 33

5.2.1. Szkolenie na temat planowania  
menstruacyjnej interwencji społecznej .... 33

5.3. Narzędzia szkoleniowe: projektowanie  
kampanii uświadamiającej na temat  
menstruacji ..... 36

5.3.1 Szkolenie w zakresie projektowania  
kampanii uświadamiających na temat  
menstruacji ..... 37

5.4. Interwencje dotyczące zdrowia  
menstruacyjnego prowadzone przez  
społeczność i media ..... 41

Rozdział 6. Najlepsze praktyki i zalecenia ..... 42

6.1. Korzyści płynące z wiedzy na temat  
zdrowia menstruacyjnego w czasach  
kryzysu ..... 42

6.2. Zalety uczenia się pozaformalnego na  
temat zdrowia menstruacyjnego ..... 43

6.3. Świadomość zdrowia menstruacyjnego  
z perspektywy pracy z młodzieżą ..... 44

6.4. Wnioski i rekomendacje ..... 45

6.5. PEN-słowniczek: pojęcia i definicje .... 46

6.6. PEN-źródła i odniesienia ..... 47

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## O podręczniku

Badania wykazują, że pomimo dostępnych źródeł informacji na temat menstruacji, w różnych krajach wiele osób zaczynających miesiączkować nie wie nic na ten temat. Dlatego dostarczanie młodzieży i osobom pracującym z młodzieżą dokładnych informacji na temat menstruacji jest kluczowe. Jest niezbędne dla reedukacji naszego społeczeństwa na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej, tak aby zarówno osoby miesiączkujące, jak i niemiesiączkujące zdobyły wiedzę i odpowiednie nastawienie do menstruacji, które są kluczowe dla wspierających społeczeństw i są niezbędne do zdrowego i godnego radzenia sobie z menstruacją.

Niniejszy podręcznik został opracowany w celu promowania zdrowia i higieny menstruacyjnej poprzez wzmocnienie potencjału i poprawę wiedzy na temat menstruacji, postaw i zasobów wśród osób pracujących z młodzieżą w lokalnych organizacjach młodzieżowych. Jest to podręcznik do nauki i szkolenia na temat planowania, projektowania i przeprowadzania interwencji dotyczących menstruacji poprzez pracę z młodzieżą w ramach edukacji pozaformalnej. Dlatego też został on zaprojektowany tak, by poszerzyć wiedzę na temat menstruacji, umiejętności, postaw i doświadczenia młodzieży, osób pracujących z młodzieżą, trenerów i innych osób zaangażowanych w edukację na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej wśród młodzieży.

Podręcznik zdecydowanie sugeruje, że wszelkie programy edukacyjne na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej powinny zachęcać młodych ludzi do podjęcia krytyki przekrojowej na temat tego, jak różne osoby radzą sobie z menstruacją i/lub jej doświadczają, niezależnie od płci i/lub tożsamości seksualnej, a także jak normy, kultury i przekonania dotyczące płci i społeczeństwa podważają nasze rozumienie menstruacji i jej celu. Ponadto w podręczniku podkreślono, jak ważne jest łączenie lub powiązanie edukacji na temat menstruacji z edukacją na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego oraz praw z nim związanych, dzięki czemu osoby pracujące z młodzieżą będą mogły w bardziej świadomy, zrozumiały i/lub komfortowy sposób rozmawiać o miesiączce.

*Niniejszy podręcznik został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej.*

*Jego treść odzwierciedla jedynie poglądy autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.*

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*Projekt, stworzenie, rozwój i produkcja tego podręcznika jest przypisywana wszystkim, a nie pojedynczym partnerom i jest on licencjonowany na podstawie umowy o współpracy Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License: CC BY-SA 4.0.*

## Wstęp

### i. Period Empowerment Network

Projekt Period Empowerment Network ma na celu rozwijanie postawy obywatelskiej i umiejętności osób pracujących z młodzieżą w zakresie podnoszenia świadomości na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej. Zakłada szkolenie takich osób w zakresie tworzenia i wdrażania interwencji związanych z menstruacją w społeczności lokalnej oraz strategii prowadzenia kampanii, jako sposobu na promowanie edukacji w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej poprzez pracę z młodzieżą.

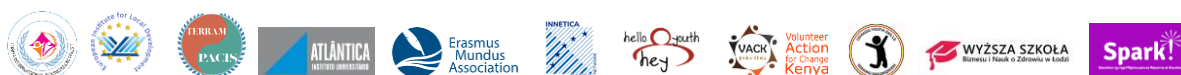
Projekt został stworzony, aby poprawić wiedzę, umiejętności i postawy młodzieży na temat okresu (menstruacji), a także zwiększyć świadomość na temat ciała, związków, praktyk seksualnych, seksualności, itp. w społeczności młodzieżowej. Celem jest stworzenie i zainicjowanie Period Empowerment Network, aby wzmocnić potencjał osób pracujących z młodzieżą poprzez upodmiotowienie, szkolenia i wspieranie, aby odnieść się do mitów, stygmatów i tabu wokół menstruacji i miesiączki, poprzez włączenie edukacji na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej do ogólnej pracy z młodzieżą.

Dlatego też partnerzy stale współpracują w celu promowania #PeriodTalk, komunikatów, narzędzi, zasobów i polityk dotyczących menstruacji poprzez:

1. strategiczną współpracę i wzajemne uczenie się w celu opracowania metod wzmocnienia wiedzy na temat zdrowia menstruacyjnego, umiejętności i postaw osób pracujących z młodzieżą;
2. tworzenie materiałów pedagogicznych dotyczących zdrowia i higieny menstruacyjnej wraz z narzędziami, zasobami i metodami służącymi rozwojowi zawodowemu osób pracujących z młodzieżą;
3. opracowanie podręcznika z wytycznymi dotyczącymi edukacji na temat menstruacji w pracy z młodzieżą z metodami i działaniami uczenia się pozaformalnego w celu poprawy i rozwoju umiejętności młodzieży.

Celem projektu jest zaspokojenie w sposób trwały niezbędnych potrzeb szkoleniowych osób pracujących z młodzieżą, aby skutecznie włączać edukację w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej do pracy z młodzieżą poprzez:

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



1. zwiększenie, dzięki kursom szkoleniowym, umiejętności zawodowych 96 osób pracujących z młodzieżą w krajach projektu, aby skutecznie włączyć edukację w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej do pracy z młodzieżą;
2. fora społecznościowe mające stymulować pozytywne postawy związane z miesiączką w celu zajęcia się mitem, stygmatem i tabu menstruacyjnym i miesiączką wśród 480 młodych ludzi;
3. określenie, w drodze badań, potrzeb edukacyjnych w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej w grupie 120 uczestników oraz opracowanie podręcznika wspierającego edukację w zakresie zdrowia menstruacyjnego w pracy z młodzieżą;
4. kampanie uświadamiające na temat miesiączki, rozwinięcie zdolności i postaw 4000 młodych ludzi w celu zwiększenia świadomości na temat zdrowia menstruacyjnego na wcześniejszym etapie życia młodzieży.

## ii. O programie Erasmus+

Erasmus+ to program UE wspierający edukację, szkolenia, młodzież i sport w Europie. Jego budżet w wysokości 14,7 mld euro zapewnia ponad 4 mln Europejczyków możliwość studiowania, szkolenia, zdobywania doświadczenia i wolontariatu za granicą. Celem programu Erasmus+ jest przyczynienie się do realizacji strategii "Europa 2020" na rzecz wzrostu gospodarczego, zatrudnienia, sprawiedliwości społecznej i włączenia społecznego oraz celów ET2020 - strategicznych ram UE w dziedzinie kształcenia i szkolenia.

Ponadto promuje on zrównoważony rozwój krajów partnerskich w dziedzinie szkolnictwa wyższego i przyczynia się do osiągnięcia celów strategii UE na rzecz młodzieży. Do konkretnych zagadnień poruszanych w programie należą:

- Zmniejszenie bezrobocia, zwłaszcza wśród młodych ludzi;
- Promowanie uczenia się dorosłych, zwłaszcza w zakresie nowych umiejętności i umiejętności wymaganych na rynku pracy;
- Zachęcanie młodych ludzi do uczestnictwa w demokracji europejskiej;
- Wspieranie innowacji, współpracy i reform;
- Ograniczanie zjawiska przedwczesnego kończenia nauki;
- Promowanie współpracy i mobilności z krajami partnerskimi UE.

Unia Europejska wspiera wiele organizacji, młodzieżowych, grup nieformalnych i innych podmiotów, które zajmują się problematyką młodzieżową i wykorzystują narzędzia edukacji formalnej lub pozaformalnej. Z inicjatywy i przy wsparciu Komisji Europejskiej powstał program Erasmus+, który wspiera edukację, szkolenia, młodzież i sport w Europie, aby umożliwić milionom Europejczyków studiowanie, mieszkanie, wolontariat, zdobywanie nowych umiejętności, doświadczeń i kompetencji za granicą.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Erasmus+ obejmuje formalne programy edukacyjne, takie jak wymiana studentów, pracowników akademickich, pracowników administracyjnych, a także programy edukacji pozaformalnej, takie jak wymiana młodzieży, szkolenia zawodowe, Wolontariat Europejski, praktyki i wiele innych. Główną ideą inicjatywy jest tworzenie wspólnego, zjednoczonego, zintegrowanego społeczeństwa europejskiego oraz wspieranie budowania tożsamości europejskiej, tworzenie pokojowego, demokratycznego i tolerancyjnego środowiska.

Program Erasmus+ obejmuje 3 kluczowe obszary działań, które koncentrują się na mobilności, współpracy na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk oraz wsparciu dla polityki.

1. Akcja 1 koncentruje się na mobilności osób w celu zapewnienia różnych możliwości rozwoju osobistego, a także zwiększenia szans na zatrudnienie poprzez zdobywanie nowych kompetencji oraz doskonalenie umiejętności miękkich i twardych.
2. Akcja 2 koncentruje się na współpracy organizacji w celu dzielenia się najlepszymi praktykami i innowacyjnymi narzędziami i metodami.
3. Kluczowe 3 koncentruje się na reformie polityki i stara się wspierać i ułatwiać modernizację i innowacyjność systemów edukacyjnych.

### iii. Partnerzy Period Empowerment Network

#### P01. ENSINO E INVESTIGACAO E ADMINISTRACAO SA – PORTUGALIA

EIA Atlântica została utworzona w 1996 roku jako instytucja użyteczności publicznej, której celem jest tworzenie, przekazywanie i rozpowszechnianie nauki i technologii poprzez łączenie studiów, nauczania, badań i rozwoju eksperymentalnego w dziedzinie nauk ekonomicznych, zdrowia, informatyki i inżynierii. Jest to prywatna szkoła wyższa należąca do Systemu Szkolnictwa Wyższego Portugalii.

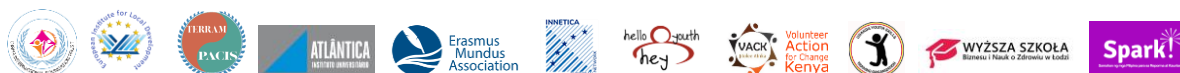
#### P02. WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU – POLSKA

WSBINOZ jest niepubliczną uczelnią wyższą w centralnej Polsce, która prowadzi studia na kierunkach związanych z ochroną zdrowia i medycyną, a także na kierunkach biznesowych i pedagogicznych. WSBINOZ prowadzi działalność edukacyjną mającą na celu przeciwdziałanie wszelkim formom dyskryminacji. Edukuje kobiety, aby pokazać im możliwości przewyższania stereotypów i marginalizacji społecznej.

#### P03. EUROPEAN INSTITUTE FOR LOCAL DEVELOPMENT – GRECJA

EILD został założony w 2009 roku jako niezależna organizacja pozarządowa, której członkami są europejscy obywatele i organizacje zainteresowane wspieraniem działań na rzecz rozwoju regionalnego. Komitet Generalny tworzą interesariusze rozwoju lokalnego oraz specjaliści z

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



różnych sektorów społeczeństwa obywatelskiego i państw członkowskich Unii Europejskiej: pracownicy naukowci.

#### P04. ERASMUS MUNDUS STUDENT AND ALUMNI ASSOCIATION – BELGIA

Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów Erasmus Mundus (EMA) zajmuje się promowaniem umiędzynarodowienia europejskiego szkolnictwa wyższego, podnoszeniem jakości programów mobilności edukacyjnej oraz nieustannym wspieraniem szerokiego spektrum zagadnień, takich jak zdolność młodzieży do zatrudnienia, ochrona środowiska i sprawiedliwość społeczna. Jej misją jest zachęcanie do dialogu międzykulturowego i tworzenia zmian wśród młodych ludzi poprzez promowanie integracyjnych programów mobilności edukacyjnej i inicjatyw na rzecz sprawiedliwości społecznej.

#### P05. ASOCIACIÓN DE INNOVACIÓN, EMPRENDIMIENTO Y TECNOLOGÍAS – HISZPANIA

Założona w 2009 roku INNETICA jest stowarzyszeniem non-profit, którego misją jest promowanie współpracy pomiędzy podmiotami z całej Europy w celu promowania wartości europejskich zgodnie z art. 2 Traktatu o Unii Europejskiej. Jej misją jest promowanie projektów innowacji społecznych, a także rozwijanie projektów edukacyjnych i działalności dydaktycznej.

#### P06. SPARK – FILIPINY

SPARK! Philippines lub Samahan ng mga Pilipina para sa Reporma at Kaunlaran (Sojusz Kobiet na rzecz Reform i Postępu) został założony, aby przede wszystkim promować płęć i rozwój (GAD) i rozwijać jego filozofię poprzez gender mainstreaming, nie tylko włączając kwestie płci do głównego nurtu, ale także przekształcając główny nurt w bardziej otwarty i sprzyjający celom GAD.

#### P07. HELLO YOUTH – SZWECJA

HeY jest organizacją pozarządową mającą na celu promowanie aktywnego obywatelstwa i uczestnictwa młodych ludzi we wszystkich aspektach życia społecznego. Zachęcamy młodych ludzi do udziału w projektach europejskich, ponieważ zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo mogą one pomóc młodym ludziom w samodoskonaleniu się. Organizacja ta składa się z kilku młodych osób z różnych środowisk kulturowych i ekonomicznych. Pracujemy z młodymi ludźmi, aby zwiększyć ich świadomość na temat menstruacji, szczególnie wśród zróżnicowanej grupy docelowej imigrantów i uchodźców.

#### P08. VOLUNTEER ACTION FOR CHANGE KENYA – KENIA

VACK jest platformą rozwojową stworzoną w celu wzmocnienia procesu zrównoważonego dostarczania usług na poziomie społeczności lokalnej. VACK ma na celu zainspirowanie młodzieży do aktywnego uczestnictwa w procesie rozwoju poprzez rozwój umiejętności, wzmocnienie postaw i wsparcie dla realizacji lokalnych inicjatyw. Miałyby to pomóc w rozwiązywaniu problemów społeczno-ekonomicznych.

Partnerzy projektu:







Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



#### P09. UGANDA YOUTH SKILLS TRAINING ORGANIZATION – UGANDA

UYSTO jest organizacją pozarządową, która w ciągu ostatnich 10 lat istnienia odnotowała znaczący sukces w zapewnieniu ponad 20.000 młodych ludzi w szkole i poza szkołą, nieuprzywilejowanej młodzieży i nastoletnich matek w Ugandzie, praktycznych umiejętności przydatnych w codziennym życiu, tworząc w ten sposób silny ruch w kierunku krajowego zapotrzebowania na umiejętności zawodowe. Obejmuje także inne obszary interwencji, tj. opiekę i wsparcie dla zagrożonej młodzieży, ochronę środowiska oraz HIV/AIDS i inne choroby.

#### P10. DISHA INTERNATIONAL FOUNDATION TRUST – INDIE

DISHA International Foundation jest pozarządową organizacją non-profit z siedzibą w Aurangabad, Maharashtra w Indiach. Mamy duże doświadczenie w projektach Erasmus Plus i pracujemy nad kilkoma projektami unijnymi. Współpracujemy ze wszystkimi grupami ludzi w społeczności, ale skupiamy się na pracy z młodzieżą, ponieważ Indie są krajem o wysokim wskaźniku ludzi młodych.

#### iv. Zaangażowanie grup docelowych

Jasny obraz grup docelowych projektu jest niezwykle ważny. W przeciwnym razie nie jest możliwa ocena i monitorowanie jakości, trwałości i efektywności działań związanych z upowszechnianiem i wykorzystaniem rezultatów. Aby zagwarantować, że wszyscy partnerzy tak samo rozumieją cele projektu, grupy docelowe są zdefiniowane tak, aby partnerzy byli świadomi potrzeb każdej z grup i powodów, dla których są one celem. Ponieważ projekt jest realizowany w różnych fazach, w miarę postępów dokonujemy ponownej oceny i przeformułujemy cele upowszechniania.

W ramach Period Empowerment Network, podejmujemy działania na rzecz następujących grup docelowych:

1. Osoby pracujące z młodzieżą: to one są głównymi moderatorami. Kiedy są już przekonani o potrzebie włączenia wiedzy o zdrowiu i higienie menstruacyjnej do swoich programów, mogą pomóc we wdrożeniu rezultatów, używając ich i polecając ich stosowanie innym.
2. Młodzi ludzie uczący się: naszym celem jest stworzenie możliwości wzmocnienia pozycji młodzieży w kontekście nieformalnej edukacji na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej; wzmocnienie wiedzy i postaw, jako sposobu na zmniejszenie niechęci wobec menstruacji.
3. Organizacje młodzieżowe: partnerzy we włączaniu świadomości na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej do ogólnej pracy z młodzieżą poprzez nieformalne praktyki edukacyjne. W ten sposób chcemy wzmocnić i zwiększyć ich zasoby, możliwości i profesjonalizm, aby mogły pracować na poziomie międzynarodowym.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4. Społeczność: chcemy zwrócić się do globalnej społeczności poprzez wspieranie menstruacji i formułowanie polityki w szkołach, na uniwersytetach, w miejscach publicznych i miejscach pracy, ponieważ jednym z naszych celów jest podnoszenie świadomości na temat zaspokajania potrzeb higienicznych osób miesiączkujących.

5. Rodzina: chcemy zwrócić się do rodzin, aby podnieść świadomość na temat menstruacji oraz znaczenia stworzenia bezpiecznego środowiska do rozmów o miesiączce i wsparcia emocjonalnego dla młodych dziewcząt w czasie, gdy mają doświadczyć swoich pierwszych miesiączek.

Tym samym PEN-Project obejmuje co najmniej pięć różnych grup docelowych, z którymi należy się kontaktować za pomocą różnych kanałów komunikacyjnych. Koncentrujemy się na narzędziach i kanałach komunikacji, takich jak ulotki, podręcznik, biuletyny internetowe i posty na stronach partnerów w mediach społecznościowych, jak również kontakty osobiste i klasyczne (drukowane) media i gazety.

W związku z tym, biorąc pod uwagę szerszą strategię upowszechniania, mającą na celu stworzenie podstaw dla późniejszych publikacji i wydarzeń, najważniejsze było rozpoczęcie działań upowszechniających na wczesnym etapie projektu. Nawet jeśli odbywały się one na bardziej ogólnym poziomie, to stanowiły zaplecze dla powodzenia późniejszych działań. Rozpoczęcie upowszechniania na wczesnym etapie było ważne z następujących powodów.

1. Łatwo jest podnieść świadomość w punkcie wyjścia poprzez dostarczenie informacji o projekcie i oczekiwanych rezultatach, które są najważniejszymi aspektami dla jego trwałości.
2. Cel i założenia projektu mogą być przedstawione na stronie internetowej projektu i w ten sposób zapewnić stałą informację dla różnych interesariuszy od początku projektu. To pozwala łatwiej śledzić i rozumieć wszystkie procesy projektu.
3. Aby wspierać wymianę informacji za pośrednictwem mediów społecznościowych i biuletynów internetowych, zbudowaliśmy relacje z innymi oddolnymi organizacjami młodzieżowymi, które prowadzą podobne działania.

## Rozdział 1. Podstawy menstruacyjne

### 1.1. Czym jest menstruacja?

Miesiączka, menstruacja lub okres to normalne krwawienie z pochwy, przez które przechodzi ciało miesiączkującej osoby w ramach przygotowań do możliwości zajścia w ciążę. Każdego miesiąca jeden z jajników uwalnia jajeczko - proces ten nazywany jest owulacją; w tym samym czasie zmiany hormonalne przygotowują macicę do zajścia w ciążę. Jeśli owulacja ma miejsce, a jajeczko nie zostanie zapłodnione, wyściółka macicy wydostaje się przez pochwę. Jest to menstruacja.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Krew menstruacyjna jest więc częściowo krwią, a częściowo tkanką z wnętrza macicy, która wydostaje się z organizmu przez pochwę. Cykl menstruacyjny, który liczy się od pierwszego dnia jednej miesiączki do pierwszego dnia następnej, nie jest taki sam dla każdej miesiączkującej. Miesiączka może występować co 21 do 35 dni i trwać od dwóch do siedmiu dni. Przez pierwsze kilka lat miesiączkowania często zdarzają się dłuższe cykle.

Cykle miesięczkowe mają tendencję do skracania się i stają się bardziej regularne wraz z wiekiem. Stąd cykl menstruacyjny może być regularny, o tej samej długości co miesiąc lub nieco nieregularny, a miesiączka może być lekka lub ciężka, bolesna lub bezbolesna, długa lub krótka i nadal może być uważana za normalną. W związku z tym, w szerokim zakresie, "normalne" jest to, co jest normalne dla każdej osoby.

## 1.2. Ile trwa cykl menstruacyjny?

Typowy cykl menstruacyjny trwa 28 dni. Jednak odchylenie od tej wartości nawet o +/- 7 dni jest nadal uznawane za normę. Pierwszy dzień cyklu jest zawsze pierwszym dniem krwawienia miesięczkowego, przy czym jest to tzw. "żywe krwawienie", a nie np. brązowe plamienie, które może wystąpić na kilka dni przed właściwą miesiączką.

Co ważne, długość cyklu miesięczkowego jest różna nie tylko u poszczególnych osób, ale również jedna osoba może mieć w swoim życiu cykle różnej długości. Największe odchylenia od normy w danym przypadku mogą wystąpić we wczesnej fazie miesiączkowania lub w późnej fazie miesiączkowania - czyli w okresie poprzedzającym menopauzę, ale zdarza się również, że pod wpływem stresu, zmiany diety, podróży czy innych czynności, które znacząco wpływają na organizm mogą wystąpić odchylenia.

## 1.3. Jak i po co rysować cykl menstruacyjny?

Jak wynika z rysunku 2, przebieg 28-dniowego cyklu miesięczkowego rozpoczyna się w punkcie widocznym w górnej części koła, czyli w pierwszym dniu miesiączki. Poruszając się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, widzimy, że pierwsze kilka dni to krwawienie. Jednocześnie cały czas wzrasta poziom estrogenu, którego najwyższa wartość przypada tuż przed owulacją.

Owulacja pojawia się, jak wskazuje rysunek, na samym dole wykresu. Jest to również moment, w którym w organizmie zaczyna wzrastać poziom progesteronu, którego najwyższa wartość przypada na kilka dni przed kolejną miesiączką.

Wykresy pozwalają miesiączkującej osobie poznać swoje ciało poprzez śledzenie fizycznych oznak cyklu. Wiedza ta może być wykorzystana na dwa główne sposoby:

### 1. Monitorowanie zdrowia:

Rutynowe obserwowanie i zapisywanie tych informacji pozwala osobie miesiączkującej samodzielnie kontrolować swoje zdrowie. Nieprawidłowości, takie jak zmiana długości cyklu, bolesne miesiączki, nieprawidłowe krwawienia, niemożność poczęcia dziecka lub inne

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



problemy ginekologiczne mogą odzwierciedlać leżące u ich podstaw nieprawidłowości hormonalne.

## 2. Planowanie rodziny:

Codziennie obserwacje fizycznych oznak, które zmieniają się w trakcie cyklu menstruacyjnego, wskazują, kiedy dana osoba może być płodna. Korzystając z tych informacji, pary mogą zaplanować czas współżycia seksualnego zgodnie z ich pragnieniem osiągnięcia lub uniknięcia ciąży.

Instrukcje te zostały opracowane w celu zapewnienia wiarygodnych wskaźników skuteczności w unikaniu ciąży i są wspólnie często określane jako naturalne planowanie rodziny (NFP), świadomość płodności lub metody oparte na świadomości płodności (FABM).

### 1.4. Początek miesiączkowania

Menstruacja zaczyna się zwykle między 11. a 15. rokiem życia. Odstępstwa od tych założeń zdarzają się jednak zarówno w jedną, jak i w drugą stronę, a zależeć to może zarówno od uwarunkowań genetycznych, miejsca, w którym dana osoba mieszka, jej trybu życia, diety, stanu zdrowia itp. Jeśli jednak pierwsza miesiączka wystąpi wcześniej niż w 10. roku życia lub później niż w 15. roku życia, najlepiej skonsultować się z lekarzem i sprawdzić, czy nie jest konieczne leczenie.

Zazwyczaj pierwszej miesiączce lub miesiączkom towarzyszą objawy takie jak:

1. intensywny wzrost ciała kilka miesięcy wcześniej;
2. biała wydzielina z pochwy;
3. powiększenie piersi i zwiększona ich drażliwość.

Pierwsze miesiączki są zazwyczaj nieregularne. Po pierwszej kilkudniowej miesiączce (3-7 dni) może nastąpić np. kilkumiesięczna przerwa przed wystąpieniem kolejnej. Może się jednak zdarzyć, że począwszy od pierwszej miesiączki, cykle będą mniej lub bardziej regularne, a ponadto będą przebiegać z owulacją.

### 1.5. Czym jest normalny cykl menstruacyjny?

Normalny cykl menstruacyjny bez żadnych zaburzeń trwa średnio 28 dni.

Typowa miesiączka lub menstruacja trwa od 3 do 7 dni, przy czym pierwsze trzy dni charakteryzują się zwykle największą intensywnością krwawienia.

Zwykły, w tym kontekście normalny cykl miesięczkowy to taki, w którym nie doszło do zapłodnienia, owulacja nastąpiła około 14 dnia cyklu (w zależności od odchylenia w średniej

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



długości cyklu charakterystycznego dla danej osoby), osoba nie przyjmowała żadnych leków wpływających na jego przebieg (np. hormonalnych), nie było innych zaburzeń spowodowanych zmianą aktywności lub diety.

Na rysunku 1 można zauważyć, że niezwykle ważne dla prawidłowego cyklu miesięczkowego są dwa podstawowe hormony: estrogen i progesteron.

### 1.6. Jak się odczuwa miesięczkowanie?

Na kilka dni przed i w trakcie miesiączki, osoba miesięczkująca może odczuwać skurcze i wzdęcia w podbrzuszu. Skurcze są spowodowane wytwarzaniem przez organizm większej ilości hormonów - prostaglandyn, powodujących skurcze mięśni macicy. Ponadto, może również wystąpić ból w dolnej części pleców, nudności, drażliwość, bóle głowy lub zmęczenie. Nie u każdego występują takie objawy, a to jak bardzo są one dotkliwe, może się różnić w zależności od osoby i miesiąc do miesiąca.

Możliwe jest jednak złagodzenie skurczów menstruacyjnych poprzez zastosowanie poduszki grzewczej lub butelki z gorącą wodą na brzuchu, pomocna może okazać się również ciepła kąpiel. Ćwiczenia również mogą złagodzić skurcze, ponieważ poprawiają przepływ krwi i wytwarzają endorfiny, naturalne środki przeciwbólowe organizmu. Zaleca się jednak, aby porozmawiać z lekarzem prowadzącym lub ginekologiem, jeśli:

1. skurcze są silne;
2. krwawienie jest obfite, trwa dłużej niż siedem dni lub występuje w niewłaściwym momencie cyklu;
3. od ostatniej miesiączki minęły trzy miesiące;
4. środki przeciwbólowe dostępne bez recepty nie są wystarczające, aby pomóc w skurczach.

### 1.7. Jak wiele krwi traci osoba menstruująca w czasie miesiączki?

Podczas przeciętnej miesiączki traci się od kilku do kilkudziesięciu ml krwi. Przyjmuje się, że powyżej 80 ml jest to już obfita miesiączka. Dla porównania, na jedną łyżkę stołową przypada około 15 ml objętości. Najprostszym sposobem na określenie objętości krwawienia jest użycie kubeczków menstruacyjnych. Dla osób, które używają innych środków higieny menstruacyjnej, ważne mogą być odpowiedzi na następujące pytania:

- jak często zmieniasz podpaski lub tampony (jeśli podpaska, lub tampon nasiąka w czasie krótszym niż 2 godziny, najprawdopodobniej miesiączka jest zbyt obfita) oraz czy musisz zabezpieczać się w podwójny sposób, używając zarówno tamponu, jak i podpaski?

Ważna jest również obserwacja obecności skrzepów w wydzielinie miesięczkowej. Te powyżej 1 cm zwykle towarzyszą zbyt obfitym miesiączkom.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### 1.8. Ile miesięcy będziesz mieć w życiu?

Zakładając, że regularna menstruacja trwa od 12 do 47 roku życia, czyli przez 35 lat, i przy średnim zakładanym cyklu 28 dni, czyli 13 cykli w ciągu roku, otrzymujemy wartość 455 menstruacji.

Zgodnie z globalnym współczynnikiem płodności 2,4 (mierzy średnią liczbę dzieci na kobietę), z którego wynika, że przeciętna kobieta będzie w ciąży dwa lub trzy razy i założeniu, że na każdą ciążę i karmienie piersią przypada również 15-miesięczna przerwa (ok. 16 cykli). otrzymujemy wynik mówiący, że przeciętna osoba może mieć około 400 - 430 cykli menstruacyjnych w ciągu swojego życia.

### 1.9. Czym jest owulacja? Czy można zajść w ciążę w czasie miesiączki?

Owulacja to moment cyklu menstruacyjnego, w którym jajeczko zostaje uwolnione z jajnika. Przyjmując, że cykl miesięczkowy danej osoby jest regularny i trwa średnio około 28 dni, wówczas owulacja występuje między 12. a 16. dniem cyklu. Czasami owulacji towarzyszy ból w podbrzuszu o różnym nasileniu. Patrz rysunek 3.

Przy nieregularnych cyklach miesięczkowych, tzn. takich, w których długość cyklu znacznie się różni, zapłodnienie jest możliwe również podczas miesiączki. Dzieje się tak wtedy, gdy owulacja występuje wcześniej niż w normalnym cyklu. Wówczas moment uwolnienia jajeczka przypada krótko po wystąpieniu krwawienia. Jajeczko może zostać zapłodnione w ciągu 24 godzin od jego uwolnienia, natomiast plemniki w układzie rozrodczym kobiety mogą przeżyć nawet do 5 dni.

Mamy więc do czynienia z sytuacją, w której teoretycznie do zapłodnienia dochodzi po miesiączce, ale sam stosunek seksualny miał miejsce w trakcie jej trwania.

## Rozdział 2. Świadomość zdrowia i higieny menstruacyjnej

### 2.1. Czym jest świadomość zdrowia menstruacyjnego?

Zdrowie menstruacyjne obejmuje szerszy wpływ czynników psychologicznych, społeczno-politycznych i środowiskowych, które towarzyszą menstruacji na zdrowie psychiczne, fizyczne i emocjonalne. Używając terminu "świadomość zdrowia menstruacyjnego", mamy na myśli proces, dzięki któremu miesięczkujące osoby mogą zwiększyć swoje atrybuty i rozwinąć możliwości, by uzyskać dostęp do usług w celu zaspokojenia swoich potrzeb związanych ze zdrowiem i higieną menstruacyjną. Oznacza to nabywanie pozytywnej mocy, wiedzy, umiejętności i postaw dotyczących zdrowia i higieny menstruacyjnej w kontekście norm kulturowych, relacji, praktyk seksualnych, norm płciowych i seksualności.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Ponadto, ponieważ menstruacja jest nieodłącznym elementem na pewnym etapie życia połowy populacji ludzkości, świadomość na temat zdrowia menstruacyjnego powinna być powszechnie dostępna i rozpowszechniona, tak aby społeczeństwo mogło traktować menstruację jako normę i prawo człowieka, aby aktywnie i wspólnie rozwiązywać bieżące problemy związane z menstruacją. Sam fakt jej regularnego występowania jest jednym z przejawów zdrowego funkcjonowania organizmu, który jest niezbędny w cyklu rozrodczym człowieka.

To zatem przede wszystkim wiedza o podstawowych funkcjach ludzkiego organizmu przekłada się bezpośrednio na jakość życia, długość życia i potencjał rozrodczy danej populacji.

## 2.2. Czym jest zarządzanie higieną menstruacyjną?

Zarządzanie higieną menstruacyjną odnosi się do zarządzania higieną związaną z procesem miesiączkowania: czystością, dostępem i bezpieczną wymianą produktów menstruacyjnych, które umożliwiają gromadzenie i usuwanie płynów menstruacyjnych w odpowiednich warunkach sanitarnych, zapewniających intymność i możliwość pozbycia się zużytych zasobów.

Jednak w przypadku osób menstruujących nie chodzi tylko o godny, zdrowy styl życia, czy sprawne zarządzanie potrzebami higieny menstruacyjnej, ale także o doświadczanie pełni życia i uczestniczenie w edukacji, życiu społecznym, kulturalnym i zawodowym, dlatego konieczne jest podjęcie szeroko zakrojonych działań opartych na kilku podstawowych elementach:

1. wiedza związana z menstruacją;
2. dostęp do wody i infrastruktury sanitarnej
3. dostęp do środków higieny menstruacyjnej
4. dostęp do zdrowia i/lub usług medycznych
5. wsparcie rodzinne lub społeczne, odpowiednia polityka lub rozwiązania.

## 2.3. Czym jest produkt menstruacyjny? Jakie produkty są dostępne?

Produkt menstruacyjny służy do utrzymania higieny menstruacyjnej. Gromadzi on krew menstruacyjną i umożliwia higieniczne usuwanie wydzieliny. Istnieje co najmniej kilka rodzajów produktów menstruacyjnych, które można sklasyfikować według następujących kryteriów:

1. liczba zastosowań:
  - Jednorazowe: jednorazowe podpaski, tampony;
  - Wielorazowego użytku: podpaski wielorazowe z materiału, kubeczek menstruacyjny, tampon, kawałki materiału.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2. sposób stosowania:

- Zewnętrzny: jednorazowa podpaska, podpaska wielokrotnego użytku, kawałki materiału;
- Wewnętrznie: tampon, kubeczek menstruacyjny.

3. długość pojedynczego użycia:

- Krótka aplikacja, do 4 godzin: kawałki materiału;
- Średni czas stosowania, 3-6 godzin: podpaska jednorazowa, podpaska wielokrotnego użytku;
- Długie stosowanie, do 8 godzin: tampon, kubeczek menstruacyjny.

Wskazania przedstawiają wartości średnie. Przy faktycznym stosowaniu należy zawsze brać pod uwagę obfitość krwawienia w danym dniu miesiączki.

#### 2.4. Zarządzanie higieną menstruacyjną w perspektywie globalnej

Zarządzanie higieną menstruacyjną opiera się na podstawowych filarach, których wpływ w perspektywie globalnej powinien być rozpatrywany w skali obejmującej całą populację:

1. Wiedza na temat zdrowia menstruacyjnego:

Przede wszystkim konieczny jest dostęp do rzetelnej wiedzy na temat zdrowia menstruacyjnego, nie tylko na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu, ale także wpływu człowieka na środowisko, w tym poprzez zarządzanie higieną menstruacyjną i usuwanie odpadów sanitarnych.

- Działanie poprzez systemy edukacji szkolnej i działania oddolne poprzez praktyki edukacji pozaformalnej w pracy z młodzieżą, ale także działania związane z szeroko rozumianą popkulturą i wizerunkiem menstruacji w mediach.

2. Infrastruktura wodna i sanitarna:

Człowiek nieustannie kształtuje środowisko, i choć dostęp do infrastruktury sanitarnej wciąż się poprawia, należy wziąć pod uwagę scenariusz, w którym dostęp do wody może być w najbliższej przyszłości ograniczony ze względu na ryzyko klimatyczne, a co za tym idzie, dostęp do odpowiedniej infrastruktury sanitarnej również.

3. Produkty higieny menstruacyjnej:

Dostęp do produktów higienicznych w skali globalnej stale się poprawia dzięki rosnącej świadomości na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej oraz możliwości produkcji niskobudżetowych rozwiązań: tańszych zarówno jednorazowych jak i wielokrotnego użytku produktów, takich jak kubeczki menstruacyjne.

4. Samoświadomość kobiet:

Partnerzy projektu:







Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Przybywa przedsiębiorców, którzy stawiają kobiety w centrum swoich innowacji, dlatego też projektowanie i planowanie skoncentrowane na kobietach wyzwala poszukiwanie nowych i innowacyjnych rozwiązań w tej dziedzinie. Pomimo dostępności różnorodnych, dostępnych i niedrogich produktów higieny menstruacyjnej, podatki w poszczególnych krajach nadal ograniczają wielu menstruującym osobom dostęp do nich. Działania na różnych szczeblach muszą zmierzać do zmniejszenia lub zniesienia podatków, ustanawiając państwową politykę wolnych od podatku produktów menstruacyjnych.

#### 5. Dostęp do usług zdrowotnych związanych z menstruacją:

Odpowiednio przeszkolony personel zajmujący się zdrowiem i higieną menstruacyjną może być najlepszym rozwiązaniem, aby wypełnić luki w podstawowej wiedzy na temat menstruacji i zwiększyć kanały przekazu w obrębie lokalnych społeczności. Przeszkolony personel powinien działać nie tylko poprzez formalny system opieki medycznej, ale także poprzez działania oddolne, które mogą obejmować lekarzy, pielęgniarki oraz przeszkolonych pracowników młodzieżowych lub nauczycieli.

#### 6. Programy oparte na społeczności:

Mogą one być związane z wieloma z powyższych czynników, ale zależą przede wszystkim od wiedzy i świadomości na poziomie jednostki, rodziny, szkoły, miejsca pracy i społeczności. Wiedza na temat miesiączki i otwarta komunikacja na ten temat mogą przełamać złą wiadomość i tabu związane z menstruacją. Im lepsza wiedza, tym większa szansa na wprowadzenie pozytywnych postaw związanych z miesiączką na rzecz równego uczestnictwa i równych praw dla wszystkich menstruujących.

### 2.5. WASH: Water, Sanitation and Hygiene czyli woda, zaplecze sanitarne i higieniczne

Udogodnienia najbardziej kojarzone z bezpieczną i godną menstruacją to toalety i infrastruktura wodna. Tak więc woda i urządzenia sanitarne w szkołach, miejscach pracy i miejscach publicznych są podstawowym wymogiem, aby móc w pełni zaspokoić potrzeby menstruacyjne w zakresie higieny.

Jednakże, według raportu UNICEF z 2016 roku, wiele młodych osób uczęszcza do szkół bez dostępu do wody i odpowiednich toalet, bez możliwości umycia rąk, ciała czy ubrania podczas wymiany podasek, co skutkuje absencją szkolną z powodu braku zarządzania higieną w szkołach. W skali globalnej jest to ogromna strata potencjału edukacyjnego tych młodych ludzi, co wpływa na gorszy start na rynku pracy i wykluczenie ekonomiczne.

### 2.6. Przyjazne dla środowiska pozbywanie się produktów menstruacyjnych

Kwestią podstawową jest obecność koszy w toaletach szkolnych lub w miejscach publicznych, tak aby możliwe było pozbycie się produktów higieny menstruacyjnej w dyskretny sposób.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Należy pamiętać, że takich produktów nie wolno wrzucać do toalety, a brak kosza często skutkuje takim rozwiązaniem.

W szerszym ujęciu bardzo ważne jest to, co dzieje się z danym odpadem. Produkty jednorazowego użytku są najmniej przyjazne dla środowiska. Tymczasem zaskakująco wiele osób nie ma żadnej wiedzy na temat stosowania alternatywnych metod czy rozwiązań wielokrotnego użytku, takich jak kubeczek menstruacyjny, materiałowe podpaski czy swobodne krwawienie. Kubeczek menstruacyjny wciąż obarczony jest stygmatyzacją i niezrozumieniem, co wiąże się z brakiem wiedzy na temat ciała.

Mimo, że odpady menstruacyjne podlegają lokalnym przepisom dotyczącym segregacji i utylizacji, najczęściej trafiają na wysypiska śmieci jako odpady ogólne. Większość z nich zawiera duże ilości plastiku, co oznacza, że nie ulegają rozkładowi. Inaczej dzieje się w przypadku spalarni, gdzie są spalane w wysokiej temperaturze, aż do uzyskania popiołu, wówczas rozkład jest możliwy.

Dlatego bardzo ważna jest wiedza na temat anatomii ciała oraz popularyzacja stosowania alternatywnych rozwiązań. Ponadto świadomość możliwości wyboru produktów wykonanych z naturalnych składników, takich jak bawełna, jest dobrym rozwiązaniem, przynajmniej w miejscach, gdzie są one ekonomicznie dostępne.

## Rozdział 3. Mity na temat menstruacji, piętnowanie, tabu i przekonania kulturowe

### 3.1. Brak wsparcia emocjonalnego dla menstruujących nastolatków

Zjawisko menstruacji często wiąże się z postawą odrzucenia i wykluczenia, co ma ogromny wpływ na podstawową ludzką potrzebę bliskości, budowania relacji, więzi i poczucia bezpieczeństwa.

Dziewczynki bywają zaniedbywane przez rodziców, którzy nie podejmują swoich obowiązków w zakresie wspierania ich w czasie menstruacji, co powoduje, że osiągają dojrzałość płciową, nie wiedząc, jak radzić sobie z miesiączką. Często robią to w sposób praktyczny, czasem niebezpieczny, podczas gdy prawidłowo funkcjonujące mechanizmy wsparcia emocjonalnego i fizycznego mogą uwolnić ich potencjał.

W wielu częściach świata miesiączka wciąż traktowana jest jako coś oczywistego i powszechnie znanego, jako kolejna rzecz, przez którą trzeba przejść, więc nie ma potrzeby o niej mówić. W rzeczywistości jest to po prostu tabu, a co ważniejsze, powód do zaniedbywania emocjonalnych potrzeb dziecka i braku wsparcia. Takie podejście prowadzi do wypierania pewnych potrzeb, poczucia osamotnienia i zmusza do szukania rozwiązań na własną rękę. Ponadto matki często przekazują córkom standardy higieny i postawy wobec

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



menstruacji. Często ostrzegają je, by były czujne w obliczu pierwszej miesiączki, co jest najczęściej próbą wzmocnienia kontroli rodzicielskiej.

W ten sposób dziewczęta wczesnie nabywają odruch samokontroli w odniesieniu do menstruacji, co może powodować niepokój i niezadowolenie w momencie pojawienia się pierwszej miesiączki. Dlatego zmiana podejścia do menstruacji powinna obejmować różne grupy docelowe, a najlepiej całe społeczeństwo. Co więcej, osoby zajmujące stanowiska kierownicze w szkolnictwie często czują się skrępowane, gdy mówią o menstruacji, a wielu dorosłym brakuje wiedzy na ten temat. Odtwarzają więc istniejące mity menstruacyjne i nieporozumienia. Dlatego brak wsparcia ze strony rodziny i szkoły prowadzi do luki komunikacyjnej i nieporozumień na poziomie międzyludzkim, co może mieć poważny wpływ na inne aspekty życia.

### 3.2. Pierwsza miesiączka - brama do macierzyństwa i małżeństw dzieci

W wielu regionach świata wciąż problemem jest aranżowanie wczesnych małżeństw z nastolatkami, które właśnie doświadczyły swojej pierwszej miesiączki. Wyzwania kulturowe związane z menstruacją, jako konstytutywną cechą w kontekście macierzyństwa i kobiecości są związane nie tylko z krajami rozwijającymi się. Niemniej jednak w Afryce czy Azji, zwłaszcza w społecznościach wiejskich, wczesne małżeństwa są wspierane przez różne kultury i normy społeczne, gdzie dojrzewanie płciowe uważane jest za czas przejścia do dorosłości; gdzie dziewczęta osiągając ten biologiczny próg stają się uprawnione do małżeństwa, niezależnie od ich wieku, co pozbawia je możliwości rozwoju, edukacji i nawiązywania przyjaźni.

Istnieje ogólne podejście, które wiąże miesiączkowanie z kobiecością, potencjalnym macierzyństwem i małżeństwem, normalizując w ten sposób konwencjonalne role, normy i relacje między płciami oraz racjonalizując pronatalistyczne polityki. W większości krajów podlega ono normom prawnym, które nie pozwalają na przedwczesne małżeństwo, w wielu kulturach nie ma na to również społecznego przyzwolenia. Ale nawet w tych kulturach narracja o cyklu menstruacyjnym jest często zawłaszczana przez religię, która wzmacnia konwencjonalne role płciowe i przypisuje kobiecie rolę realizowaną głównie poprzez małżeństwo, rodzenie dzieci i troskę o sprawę rodzinne.

### 3.3. Normy społeczne sprzyjające poczuciu wstydu i ubóstwu menstruacyjnemu

Zarządzanie higieną menstruacyjną nie jest postrzegane jako priorytet wśród wielu innych problemów społecznych, w czym "pomaga" utrzymywanie tego tematu w strefie tabu. Dopóki społeczeństwo nie będzie potrafiło głośno mówić o finansowych, społecznych i edukacyjnych konsekwencjach menstruacji, temat ten nie będzie istniał w publicznych dyskusjach. Dlatego potrzebne są oddolne interwencje, zwłaszcza te, mające na celu wzmocnienie badań i pozyskanie funduszy. Przeznaczenie przez państwa funduszy na edukację menstruacyjną, badania i kampanie może zapewnić większe wykorzystanie kompleksowych i interaktywnych

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



materiałów lub odpowiednie szkolenie edukatorów młodzieżowych, aby oswoić temat i uwolnić go ze strefy cienia.

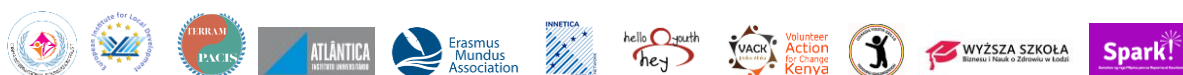
W wielu krajach dostępność produktów menstruacyjnych związana z możliwościami finansowymi jest coraz częściej poruszana w debacie publicznej. Rozwiązania dotyczące wysokości podatku od produktów są jedną z części problemu. Menstruacja nie jest kwestią wyboru, więc przeznaczanie części budżetu na produkty higieniczne jest uważane za dyskryminację fiskalną menstruujących. Nasze badania wykazały, że w krajach rozwijających się, wiele osób miesiączkujących pochodzi z rodzin o niskich dochodach, które nie mogą sobie pozwolić na nowoczesne materiały i kończą używając materiałów, które mogą powodować infekcje pochwy. Ponadto badania wykazały, że problem ten dotyczy również krajów rozwiniętych.

Brak dochodów często wiąże się ze zjawiskiem płacenia za podpaski seksem, co oprócz konsekwencji zdrowotnych ma również szerokie konsekwencje społeczne, takie jak niechciane ciążę, wysoki wskaźnik aborcji itp. W wielu regionach świata nie ma dostępu do tanich produktów higieny menstruacyjnej dla osób nieuprzywilejowanych lub o niskich dochodach. Czasami problemem jest całkowita niedostępność jakichkolwiek produktów związanych ze zdrowiem menstruacyjnym, zwłaszcza na obszarach wiejskich i w slumsach, czemu często towarzyszy wysoki poziom analfabetyzmu. Dlatego też w obliczu braku wiedzy na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej miesiączka wiąże się z mitami i normami, a dostarczenie zarówno produktów, jak i informacji staje się trudniejsze, ponieważ nikt nie jest otwarty na zmiany. Zmiana społeczna nie może nastąpić bez dostępu do edukacji i szkoleń.

Co więcej, postawy kobiet i dziewcząt wobec menstruacji często podtrzymują poczucie wstydu związane z miesiączką. W wielu kulturach nie wyrażają one swoich obaw dotyczących zdrowia i higieny menstruacyjnej, a jeśli już to robią, to w specyficzny, pośredni sposób. Jednym z głównych wyzwań, z jakimi zetknęliśmy się w naszych badaniach, był właśnie problem podejścia kobiet do menstruacji i innych spraw związanych z ciałem wiążących się z obniżeniem poczucia własnej wartości. Stworzenie ćwiczeń samopoznania w celu kultywowania podejścia dbania o siebie, miłości do siebie i samoakceptacji może być pomocne w dekonstrukcji stygmatu menstruacyjnego i przełamaniu opresyjnej kultury wstydu.

Oddolne działania edukacyjne, szkoleniowe, uświadamiające i promujące są najlepszą drogą do zmiany postaw kobiet i dziewcząt z lekceważących czy obraźliwych na pozytywne i otwarte. Konieczne jest ograniczenie pogardliwego podejścia do tematu własnej fizjologii. Większość kobiet boi się mówić o menstruacji, ponieważ nie nauczyły się właściwego kontekstu społecznego w tym zakresie komunikacji. Jednocześnie przyznają one, że miesiączka i objawy menstruacyjne wpływają na ich aktywność i funkcjonowanie w życiu codziennym. Wydaje się, że jest to szczególnie ważne dla młodzieży, ale także dla młodych kobiet i jest silnie wspierane przez popkulturę i obraz kreowany w mediach.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### 3.4. Braki w obszarze menstruacji trans-płciowej i w kontekście różnorodności płci

Programy, polityka i inicjatywy edukacyjne dotyczące menstruacji powinny uwzględniać perspektywę genderową w ujęciu przekrojowym zakładając, że nie wszystkie osoby miesiączkujące są kobietami i nie wszystkie kobiety są menstruatorkami, a społeczność osób menstruujących obejmuje: transmężczyzn, osoby niebinarne, którym przy urodzeniu przypisano płeć żeńską, kobiety cisgender, osoby interseksualne i inne osoby o różnych tożsamościach.

Te polityki, programy i inicjatywy powinny mieć na celu zaspokojenie potrzeb różnych osób miesiączkujących w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej poprzez uwzględnienie tego, w jaki sposób konstytutywne cechy naszych wielowarstwowych tożsamości, takie jak tożsamość seksualna i płciowa, orientacja seksualna, klasa, rasa, zdolności, wiek, położenie geograficzne, imigracja, uchodźstwo, status azylanta, pochodzenie etniczne i religia, kształtują doświadczenia związane z menstruacją i jej rozumienie, a także dostęp do infrastruktury, urządzeń i produktów służących utrzymaniu higieny.

Dlatego interwencje dotyczące zdrowia i higieny menstruacyjnej nie powinny podchodzić wyłącznie do menstruacji z perspektywy biologicznej i ryzyka ciąży, ponieważ takie podejście wzmacnia konwencjonalne role płci, normy i relacje, często sugeruje, że wszystkie osoby miesiączkujące są cisgenderowymi dziewczynami lub kobietami i obowiązkowo heteroseksualne, legitymizując w ten sposób politykę pronatalistyczną. Dlatego też takie interwencje muszą uwzględniać fizyczne, społeczne, kulturowe, emocjonalne, historyczne i praktyczne aspekty menstruacji.

### 3.5. Brak publicznych urządzeń sanitarnych dla menstruujących

Společne wyzwania związane z zarządzaniem higieną menstruacyjną dotyczą zaspokajania podstawowych potrzeb dziewcząt, kobiet i innych osób, które doświadczają menstruacji. Absolutne minimum i punkt wyjścia do zaspokojenia tych potrzeb jest uwarunkowane dostępem do wody i rozwiązań sanitarnych. Jedną z głównych determinant wyzwań związanych z menstruacją jest nieodpowiednie zaplecze sanitarne w szkołach. Urządzenia te są niezbędne do zapewnienia właściwego środowiska szkolnego, które umożliwia zarządzanie higieną menstruacyjną. Bez odpowiednich udogodnień dziewczęta nie mogą dyskretnie kontrolować swoich miesiączek, co przyczynia się do problemów z wyciekami, plamami lub nieprzyjemnym zapachem, powodując niepokój, zakłopotanie, a w konsekwencji absencję.

Dlatego szkoły i miejsca pracy, w których brakuje wody, dobrze utrzymanych i zapewniających prywatność urządzeń sanitarnych, systemów usuwania odpadów i odpowiedniej infrastruktury do mycia rąk, nie spełniają potrzeb menstruacyjnych. Tak więc woda i urządzenia sanitarne w szkołach i miejscach pracy są podstawowym wymogiem, aby móc w pełni zaspokoić potrzeby związane z higieną menstruacyjną, które są uważane za prawa

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



człowieka. Nie mniej ważny jest wymóg prywatności. Ograniczona infrastruktura, głównie w szkołach, nie zapewnia prywatności. Niektóre szkoły, głównie w Afryce Subsaharyjskiej, nie mają odpowiednich urządzeń do mycia i innych przyjaznych rozwiązań. Latryny nie mają okiennic, nie ma przebieralni, co utrudnia dziewczynkom mycie się. Co więcej, nie ma spalarni i pojemników, do których można by wyrzucać zużyte materiały.

Ponadto, sytuacja ta jest szczególnie trudna dla kobiet znajdujących się w trudnej sytuacji ekonomicznej. Mowa tu o bezdomnych, nieudokumentowanych migrantkach, uchodźczyniach i osobach ubiegających się o azyl, które mają mniejszy dostęp do środków higieny osobistej i menstruacyjnej oraz usług związanych ze sferą seksualną i reprodukcyjną. Co więcej, w wielu krajach objętych projektem napotkaliśmy problemy związane z mieszkaniem w slumsach, gdzie większość udogodnień jest wspólna, np. toalety czy łazienki. Istnieje problem braku prywatności. W takich miejscach radzenie sobie z menstruacją jest szczególnie trudne.

Nawet przestrzeń do suszenia jest ograniczona i suszenie bielizny lub podpasek wielokrotnego użytku może być problematyczne. Dostęp do formalnej edukacji lub nieformalnych szkoleń na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej w tych społecznościach jest również ograniczony. Dlatego też zrozumienie wyjątkowych potrzeb takiej populacji, w tym osób niepełnosprawnych, jest niezbędne w kontekście kulturowym, ponieważ oprócz ważnych norm społecznych, różnice kulturowe odgrywają strategiczną rolę.

### 3.6. Odpowiedź na mity, stygmaty i tabu wokół menstruacji

W wymiarze kulturowym największym wyzwaniem jest postrzeganie zjawiska menstruacji, jako powodu do wstydu i tabu. Niezależnie od tego, którą kulturę weźmiemy pod uwagę, język opisujący menstruację jest pełen eufemizmów, mitów, tabu i uporczywych patriarchalnych konstrukcji, co ilustruje społeczny dyskomfort związany z miesiączką. Społeczności utrwalają tabu i błędne przekonania na temat menstruacji, które ograniczają mobilność i aktywność osób menstruujących podczas miesiączki. W wielu kulturach miesiączkujące kobiety nadal podlegają licznym ograniczeniom w domu, podczas rytuałów religijnych, spotkań rodzinnych, ale także w miejscach publicznych.

Co więcej, w społeczeństwie, zwłaszcza w populacjach wiejskich, istnieje wiele błędnych przekonań, obaw i niepokojów. Dlatego też społeczeństwo jest jedną z najważniejszych grup docelowych, do których należy się zwrócić, aby stworzyć pozytywne nastawienie do okresu. Wiele osób miesiączkujących żyje w świecie tradycji, niewiedzy, zwyczajów, błędnych przekonań na temat menstruacji, zdrowia i higieny menstruacyjnej. Dlatego też najważniejszą odpowiedzią na mity, stygmaty i tabu otaczające menstruację i okres, jest zmiana narracji, które przedstawiają menstruację w kontekście wstydu i brudu, opartych na mitach i wierzeniach, na bardziej neutralne, biologiczne i wrażliwe na płeć narracje.

Co więcej, powszechne podejście społeczeństwa do cyklu miesięczkowego, wahań hormonalnych i wahań nastroju jest bardzo dyskryminujące w stosunku do osób

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



miesiączkujących. Często pacjentki leczone są na różnego rodzaju choroby psychiczne, podczas, gdy niektóre z nich cierpią na PMDD (Pre-menstrual Dysphoric Disorder). Tego typu postawy są silnie wzmacniane przez media, a nawet postrzegane, jako temat do żartów, np. gdy ktoś próbuje wytłumaczyć zły nastrój innych mówiąc: "och, ona na pewno ma okres" lub może być powodem do obrażania kogoś w miejscu publicznym. Prawdopodobnie więc, nie ma bezpiecznej przestrzeni dla tego tematu. Postawy społeczne wobec menstruacji powodują, że większość osób menstruujących czuje się niekomfortowo w pobliżu innych ludzi podczas miesiączki i nawet w dobrze wykształconych i rozwiniętych społeczeństwach około 49% menstruatorek czuje się niekomfortowo podczas miesiączki.

Co więcej, indywidualne podejście, które traktuje menstruację jako higieniczny kryzys, który należy kontrolować i zarządzać nim, wciąż stanowi ogromne wyzwanie, które jest pomijane często w umysłach osób, które nazywamy rodziną, przyjaciółmi lub partnerami. Często postrzegają oni miesiączkę, jako wstydlivy i odrażający moment, który należy ukryć, lub że menstruacja jest procesem biologicznym i medycznym, a zatem jej cel powinien być ograniczony do ciąży, a jej brak jest uważany za chorobę lub niepełnosprawność, którą należy leczyć. Takie postawy i zachowania postrzegają krew menstruacyjną jako brudną, tworząc w ten sposób obraz ciała miesiączkującego jako brudnego; traktując menstruację jako chorobę, a nie jako normalną funkcję organizmu. W rezultacie stygmatyzacja i dyskryminacja nadal powodują dyskomfort, który sprawia, że osoby miesiączkujące boją się pojawiać w miejscach publicznych podczas miesiączki.

## Rozdział 4. Rozwiązywanie problemów związanych z menstruacją

### 4.1. Podnoszenie świadomości na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej poprzez pracę z młodzieżą.

Inwestowanie w edukację na temat menstruacji, jak również w zdrowie i dobre samopoczucie młodych ludzi jest skutecznym sposobem promowania aktywnej postawy obywatelskiej i zapobiegania wykluczeniu społecznemu i dyskryminacji wobec różnorodnych grup osób miesiączkujących. Formalne systemy edukacyjne nie są w stanie odpowiedzieć na społecznie i kulturowo skonstruowane mity, stygmaty i tabu związane z menstruacją, dlatego też powinny być wzmacniane i wspierane przez praktyki edukacji pozaformalnej w kontekście pracy z młodzieżą.

W naszym projekcie przeanalizowaliśmy badania porównawcze wśród osób pracujących z młodzieżą w zakresie edukacji dotyczącej zdrowia i higieny menstruacyjnej, aby określić ich braki w wiedzy na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej oraz potrzeby edukacyjne w zakresie uzupełnienia tych braków. Osoby pracujące z młodzieżą wyraziły potrzebę synergii z innymi systemami edukacji, rynkiem pracy i społeczeństwem obywatelskim; podkreślając, że komplementarność interwencji dotyczących menstruacji, wdrażanych w ramach tej współpracy, może zapewnić transfer najlepszych praktyk w dziedzinie zdrowia menstruacyjnego i świadomości higieny. Ponadto takie interwencje związane z menstruacją

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



powinny, oprócz dostarczania wiedzy i umiejętności, zapewniać zdolność do analizowania kwestii społeczno-kulturowych i reagowania na nie; menstruacja jest inna dla dziewcząt cisgender, osób binarnych, interseksualnych, transseksualnych i innych tożsamości doświadczających menstruacji.

Dlatego też praca z młodzieżą może sprawić, że edukacja dotycząca menstruacji dzięki interwencjom w społecznościach i mediach poprzez wzmocnienie potencjału oddolnych organizacji młodzieżowych stanie się sprawą publiczną. Oznacza to edukowanie społeczeństwa poprzez promowanie świadomości na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej, poprzez pokazywanie, jak naprawdę działa menstruacja i jak wpływa na różne osoby miesiączkujące, aby mogły one lepiej radzić sobie z problemami związanymi z miesiączką. Oznacza to także zapewnienie bezpiecznej przestrzeni do dyskusji na temat menstruacji, poprzez promowanie odpowiednich i dokładnych informacji na temat menstruacji wśród lokalnych społeczności oraz zrozumienie wyjątkowych potrzeb narażonych na ryzyko populacji, takich jak dziewczęta niepełnosprawne, uchodźcy, bezdomni itp. w celu zmiany postaw i praktyk społeczności w kierunku różnorodności menstruacyjnej i zmiany zachowania.

#### 4.2. Zapewnienie osobom pracującym z młodzieżą wiedzy, umiejętności i postaw dotyczących menstruacji

Jako jeden z głównych celów projektu wskazano podniesienie wiedzy, umiejętności i postaw osób pracujących z młodzieżą na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej, tak aby mogły one skutecznie przekazywać ją dalej. W wyniku prac projektowych przyjęto, że aby osiągnąć ten cel, należy zwiększyć ich potencjał wiedzy poprzez szkolenia, a także wzmocnić postawę odpowiedzialności za rozprawianie się z mitami, walkę ze stygmatyzacją menstruacji oraz burzenie istniejących stereotypów i tabu.

Dlatego szkolenie w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej dla osób pracujących z młodzieżą i kadry pedagogicznej, dotyczące empatycznej i pozbawionej przemocy komunikacji, technik autorefleksji i tolerancji dla różnych sposobów bycia i stawania się, może przygotować ich do promowania menstruacji z perspektywy płci. Osoby pracujące z młodzieżą powinny traktować młodych uczniów, jako równorzędnych rozmówców; dlatego też komunikacja nie powinna wpaść w błędne koło infantyilizacji wiedzy młodych poprzez przywłaszczanie ich doświadczeń. Powinniśmy zwiększyć umiejętności osób pracujących z młodzieżą w zakresie aktywnego słuchania potrzeb uczących się, aby stworzyć przestrzeń wzajemnego zrozumienia i współpracy, zamiast wzmocniać istniejące relacje zależności.

#### 4.3. Reedukacja społeczeństwa na temat menstruacji poprzez politykę i wsparcie

Podstawą trwałej zmiany społecznej jest reedukacja społeczeństwa na temat menstruacji, a także zdrowia i higieny menstruacyjnej. Szkolenia dotyczące menstruacji, zasoby, wsparcie i

Partnerzy projektu:







Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



podnoszenie świadomości poprzez edukację formalną i nieformalną mogą przyczynić się do sprawiedliwości społecznej i włączenia wszystkich osób miesiączkujących.

Świadome działania decydentów w zakresie przyjmowania dobrych praktyk, wykorzystania wiedzy w tworzeniu strategii i planów politycznych, systemów i praktyk edukacyjnych mają szansę znacząco wpłynąć na społeczne postrzeganie tematu menstruacji, w szczególności przełamując milczenie i narastające tabu.

#### 4.4. Innowacyjność: łączenie pomysłów przedsiębiorców z potrzebami osób miesiączkujących

Globalne społeczeństwo potrzebuje nowych przedsięwzięć i pomysłów społecznych, które wprowadzają innowacje technologiczne, aby rozwiązać higieniczne, społeczne, ekonomiczne, kulturowe i środowiskowe problemy związane z menstruacją dzięki przystępnym cenowo rozwiązaniom, poprzez podejście skoncentrowane na człowieku i przyjazne dla środowiska. Ponadto należy opracować nowe mieszane podejścia szkoleniowe w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej poprzez połączenie tradycyjnych szkoleń bezpośrednich z nauką cyfrową w płynnym i uzupełniającym się procesie uczenia się w celu zaprojektowania interwencji menstruacyjnych, środków zaradczych lub kampanii podnoszących świadomość.

Przedsiębiorczość społeczna jest skutecznym sposobem na stworzenie prototypu wielu rozwiązań w zakresie higieny menstruacyjnej, a jednocześnie na tworzenie miejsc pracy, przy jednoczesnym budowaniu podstawowych umiejętności i mentalności, które są niezbędne do tworzenia przystępnych cenowo produktów, niezależnie od dochodów ekonomicznych firmy. Zakładając takie przedsiębiorstwo społeczne, założyciel może poznać prawdziwe wewnętrzne wyzwania i problemy związane z menstruacją oraz dowiedzieć się z pierwszej ręki, co nie sprawdza się w zaspokajaniu higienicznych potrzeb menstruacyjnych w danej społeczności. Takie podejście do projektowania produktów menstruacyjnych może sprawić, że doświadczenia osób menstruujących znajdą się w centrum projektu z biologicznej, społecznej, kulturowej, środowiskowej, genderowej i ekonomicznej perspektywy.

#### 4.5. Wzmacnianie potencjału organizacji młodzieżowych poprzez badania społeczne

Zjawisko menstruacji nie jest wystarczająco dobrze zbadane w żadnym aspekcie i jego społecznych, ekonomicznych, kulturowych czy środowiskowych skutkach, co pozostawia szerokie pole do dalszych badań. Badania społeczne prowadzone przez organizacje młodzieżowe mają zazwyczaj charakter nieformalny; brak odpowiedniej metodologii, zbyt mała liczebność próby powoduje, że nie mogą być traktowane jako badania naukowe. Większość instytucji badających zjawisko menstruacji skupia się na swoim obszarze działania, np. w Afryce, Azji czy Ameryce Południowej, i tylko w kontekście edukacji formalnej lub pomocy humanitarnej; nie zauważając, że badania te powinny skupiać się także na czynnikach psychologicznych, takich jak wsparcie emocjonalne, transformacja płci, wstyd przed rówieśnikami czy nieprzyjemne doświadczenia.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



W pracy z młodzieżą istnieje ogromny potencjał, by uczynić uczenie się bardziej efektywnym dzięki ułatwionemu procesowi myślenia i adaptacji. Różnorodni uczestnicy wypracowują wspólne rozwiązania złożonych wyzwań poprzez budowanie zaufania i współpracę, co prowadzi do większego poczucia odpowiedzialności, wsparcia i trwałej zmiany zachowania. W tym projekcie chcieliśmy ocenić i określić, w jaki sposób świadomość zdrowia i higieny menstruacyjnej jest włączana do pracy z młodzieżą. Mimo, że praca z młodzieżą cieszy się w ostatnich latach dużym uznaniem, nie ma żadnych informacji na temat tego, jak jest ona wykorzystywana do promowania wśród młodzieży edukacji w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej. Nie ma żadnych wskazówek na temat tego, jakie materiały i metody nauczania wykorzystują osoby pracujące z młodzieżą w swojej pracy z młodzieżą, a tym samym dostęp do materiałów edukacyjnych na temat zdrowia menstruacyjnego i świadomości higienicznej jest i pozostanie bardzo ograniczony.

Głównie z powodu braku podstawowej wiedzy na temat zdrowia menstruacyjnego wśród osób pracujących z młodzieżą, z ograniczonymi umiejętnościami i kompetencjami do tworzenia włączających i zróżnicowanych materiałów pedagogicznych dotyczących zdrowia menstruacyjnego i higieny. W związku z tym większość osób pracujących z młodzieżą nadaje priorytety i przeznaczają środki tylko na zdrowie reprodukcyjne, nie zwracając uwagi na zdrowie menstruacyjne. Stąd też świadomość zdrowia i higieny menstruacyjnej jest neutralizowana w ramach narracji dotyczącej edukacji seksualnej w kontekście pracy z młodzieżą, gdzie wiedza na temat menstruacji jest słabo prezentowana młodemu ludziom bez przyjaznych dla nich informacji na temat cyklu menstruacyjnego, które mogliby wykorzystać podczas intymnych relacji lub po prostu być świadomymi swojego cyklu menstruacyjnego. Przez to wiele młodych osób ma mniejszą wiedzę na temat bólu menstruacyjnego, w jakim stopniu jest on akceptowalny, a kiedy należy rozważyć konsultację z ginekologiem. Niektóre z nich na terenach wiejskich traktują je jako coś, czego nie da się uniknąć, ale przez co i tak muszą przejść.

#### 4.6. Wyzwania stojące przed osobami miesiączkującymi w czasie pandemii koronawirusa

Głównym skutkiem pandemii koronawirusa dla osób miesiączkujących był faktyczny stres związany z wybuchem epidemii. Przeżywanie silnego niepokoju może mieć duży wpływ na cykl menstruacyjny. Hormony stresu mogą oddziaływać na regularny cykl hormonalny i zaburzać jego przebieg, co oznacza, że miesiączka może pojawić się wcześniej, później lub wcale. Najczęstszą formą zaburzeń cyklu menstruacyjnego jest brak lub opóźnienie okresu. Dzieje się tak, ponieważ organizm przystosowuje się do obrony.

Pandemia koronawirusa wprowadziła świat w stan odczuwalnego stresu. Organizmy osób menstruujących przedkładają bezpieczeństwo nad owulację. Cykl menstruacyjny wymaga delikatnego łańcucha zdarzeń, aby właściwe hormony zostały wytworzone we właściwym

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



czasie, a stres może go zakłócić i spowodować, że organizm uzna, iż nie jest to dobry czas na owulację czy okres.

Mimo, że środowisko medyczne nie dysponuje jeszcze wystarczającymi informacjami na temat wpływu koronawirusa na różne układy narządów w naszym organizmie, fizyczny i psychiczny stres może mieć wpływ na regularność cyklu miesięczkowego. Na miesięczkę wpływa nasza dieta, sen, ćwiczenia fizyczne i inne czynniki. W czasie fizycznego dystansu wiele osób może doświadczać dramatycznej zmiany w swojej codziennej rutynie.

Rezultatem może być brak miesiączki, plamienie, a nawet większe niż zwykle krwawienie lub pominięcie przyjmowania środków antykoncepcyjnych, co również może zakłócić cykl.

Należy jednak pamiętać, że istnieją inne możliwe przyczyny braku lub zmiany miesiączki. Istnieje wiele powodów niezwiązanych z koronawirusem lub czynników, które mogą spowodować brak miesiączki:

- Pigułki antykoncepcyjne: niektóre pigułki antykoncepcyjne, takie jak "mini pigułka" zawierająca tylko progesteron, mogą powodować nieregularne krwawienia.
- Wkładki wewnątrzmaciczne: Wkładki wewnątrzmaciczne mogą powodować plamienia, nieregularne krwawienia lub brak miesiączki. Wkładka wewnątrzmaciczna (IUD) jest fizycznym środkiem antykoncepcyjnym, który umieszcza się wewnątrz macicy. Wkładki wewnątrzmaciczne są bardzo skuteczną, długoterminową formą kontroli urodzeń.
- Zaburzenia tarczycy: tarczyca może wpływać na przebieg miesiączki. Problemy z tą funkcją mogą powodować nadmierne krwawienia, nieregularne krwawienia, skąpe krwawienia lub ich brak.
- PCOS: Zespół policystycznych jajników, zaburzenie hormonalne, może powodować nieregularność miesiączek i brak miesiączki.
- Endometrioza: Choroba, która powoduje, że miesiączki są bardzo bolesne, a także może powodować ich nieregularność.

Chociaż nie wszystkie osoby miesięczkujące odczuwają konsekwencje w ten sam sposób, główne pytanie brzmi: kiedy należy porozmawiać z ginekologiem? Przede wszystkim jeśli po upływie kilku miesięcy od zmian w cyklu i nowego trybu życia nic się nie zmienia. Jeśli krwawienia są dłuższe, nadmierne, lub występują skrzepy, plamienia, krwawienia między miesiączkami lub bóle w miednicy, to trzeba to zgłosić do ginekologa, aby dowiedzieć się, co się dzieje.

Warto zgłosić się, jeśli jest się zaniepokojonym. Ginekolog jest w stanie udzielić wskazówek, co dana osoba może zrobić w określonych okolicznościach, dostosowanych do niej, jej problemów i historii zdrowia, aby mogła wrócić na właściwe tory.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



#### 4.6.1. Wymagania stawiane pracownikom medycznym w ich pracy

Przepracowani i wyczerpani pracownicy służby zdrowia: lekarze i pielęgniarki walczący z pandemią koronawirusa na całym świecie stoją przed trudnym zadaniem opieki nad dużą liczbą pacjentów, ryzykując jednocześnie zakażenie z powodu braku sprzętu ochronnego. Biorąc pod uwagę fakt, że większość pracowników służby zdrowia na świecie to osoby miesięczkujące, należy zauważyć, że stają one przed dodatkowymi wyzwaniami związanymi z zarządzaniem miesięczką, co może mieć wpływ nie tylko na ich zdrowie i godność, ale także zdolność systemu opieki zdrowotnej do świadczenia usług.

Ponad połowa pracowników służby zdrowia na całym świecie jest w jakimś aspekcie zaniedbana; walczy o dostęp do produktów menstruacyjnych, walczy z niedopasowanym sprzętem, silnym stresem związanym z brakiem możliwości jedzenia i picia podczas długich zmian, również minimalizowania przerw na toaletę, tak aby w pełni wykorzystać maski, kombinezony i gogle.

#### 4.6.2. Wyzwania, przed którymi stoją osoby miesięczkujące w szerszej społeczności

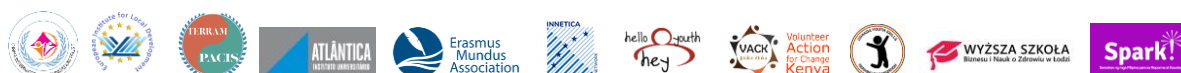
Ludność świata została dotknięta pandemią w różny sposób: bezpośrednio, gdy poddano ją kwarantannie, gdy zaburzone zostało funkcjonowanie udogodnień WASH (związanych z dostępem do wody i usług sanitarno - higienicznych), lub bardziej pośrednio, gdy w konsekwencji lock down wpłynął na źródła utrzymania gospodarstw domowych. Ograniczenia wywołały poważne zakłócenia w świadczeniu podstawowych usług oraz ograniczyły możliwości dostępu do produktów higieny menstruacyjnej lub usług WASH dla osób miesięczkujących. Ponieważ zarządzanie higieną menstruacyjną wymaga regularnego dostępu do usług i odpowiednich artykułów, nie jest pewne, w jaki sposób krajowa polityka zdrowotna miałaby zagwarantować, że najbardziej wrażliwa społecznie i ekonomicznie ludność będzie miała stały dostęp do tych usług podczas lock downu.

W związku z tym osoby miesięczkujące w szerszej społeczności stoją przed większymi wyzwaniami w zakresie dostępu do usług, zasobów i informacji, które są kluczowe dla zdrowia i higieny menstruacyjnej.

#### 4.7. Łagodzenie skutków pandemii koronawirusa wśród pracowników służby zdrowia

Wyzwania	Środki zaradcze
Zarządzający placówkami nie znają lub nie traktują priorytetowo potrzeb zarządzania higieną menstruacyjną pracowników służby zdrowia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokumentowanie i uświadamianie potrzeb zarządzającym obiektami i wydziałom zdrowia.</li> </ul>

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

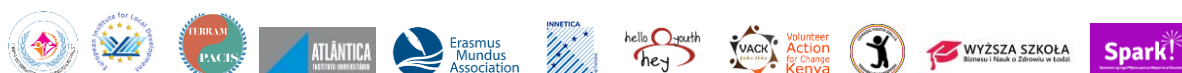


<p>Brak udokumentowanych, opartych na konkretnych przesłankach dowodów w obszarze zarządzania higieną menstruacyjną na temat doświadczeń i wyzwań osób menstruujących w placówkach służby zdrowia, które mogą różnić się w zależności od sytuacji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badania z udziałem pracowników służby zdrowia w celu zrozumienia doświadczeń i potrzeb osób menstruujących w czasie epidemii.</li> </ul>
<p>Brak materiałów do higieny menstruacyjnej dla pracowników służby zdrowia, dostarczanych przez państwowy system opieki zdrowotnej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uwzględnienie materiałów do higieny menstruacyjnej jako niezbędnego wyposażenia dla miesięczkujących pracownic służby zdrowia i zaopatrzenie ich w odpowiednią ich ilość. Np. jednorazowe podpaski lub tampony oraz materiały wielokrotnego użytku, które wymagają prania / czyszczenia.</li> </ul>
<p>Długie zmiany bez wystarczającej ilości czasu na założenie i zdjęcie środków ochrony osobistej uniemożliwiają bezpieczne i prawidłowe zarządzanie higieną menstruacyjną, co może prowadzić do krwawienia miesięczkującej również do środków ochrony osobistej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostęp do wystarczającej ilości środków ochrony indywidualnej, które pozwoliłyby miesięczkującej na robienie przerw co najmniej co 4 godziny w celu zmiany materiałów menstruacyjnych, szczególnie w przypadku stosowania tamponów, aby uniknąć ryzyka wystąpienia zespołu wstrząsu toksycznego.</li> <li>• W przypadku stosowania podpasek, należy rozważyć zastosowanie podpasek o wysokiej chłonności, które można bezpiecznie zmieniać rzadziej, o ile są one akceptowane przez miesięczkujące kobiety..</li> </ul>
<p>Brak dostępu do urządzeń sanitarnych w szpitalach i innych placówkach służby zdrowia uniemożliwia osobom miesięczkującym utrzymanie higieny menstruacyjnej w czasie pracy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapewnienie dostępu do urządzeń i usług sanitarno - higienicznych oraz tego, by były one przyjazne dla kobiet miesięczkujących i uwzględniały potrzeby osób niepełnosprawnych, a także zapewnienie systemów usuwania odpadów menstruacyjnych.</li> </ul>
<p>Ból podczas menstruacji może utrudniać menstruatorce pracę.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Należy rozważyć podanie środków przeciwbólowych w celu opanowania bólu menstruacyjnego.</li> <li>• Zapewnienie odpowiednich przerw, nawodnienie i zapewnienie możliwości odpoczynku w ciągu dnia pracy.</li> </ul>
<p>Zakażeni, którzy są hospitalizowani lub przebywają w ośrodkach kwarantanny w związku z koronawirusem, mogą nie mieć dostępu do środków do mycia i higieny osobistej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapewnienie materiałów menstruacyjnych i środków przeciwbólowych w ośrodkach opieki zdrowotnej i ośrodkach kwarantanny.</li> <li>• Wspieranie dostępu do urządzeń umożliwiających utrzymanie higieny menstruacyjnej.</li> <li>• Przeszkolenie opiekunów, jak pomagać w utrzymaniu higieny osobistej, w tym higieny menstruacyjnej.</li> </ul>

#### 4.8. Łagodzenie skutków pandemii koronawirusa w szerszej społeczności

Wyzwania	Środki zaradcze
----------	-----------------

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<p>Przerwy w dostawie wody i usług sanitarnych, takie jak przerwy w dostawie czystej wody lub brak konserwacji systemu kanalizacyjnego, lub wynikające ze zwiększonych kosztów spowodowanych niedoborem zasobów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wsparcie poprzez bezpośrednie lub pośrednie mechanizmy w celu zapewnienia dostępu do wody i materiałów higienicznych.</li> <li>Dystrybucja rzeczowa wśród zidentyfikowanej ludności znajdującej się w trudnej sytuacji, dostarczenie zestawów higienicznych i środków czystości, dystrybucja wody itp.</li> </ul>
<p>Osoby z potwierdzonym lub podejrzanym koronawirusem w kwarantannie lub odizolowane w domu mogą nie mieć dostępu do wody, sanitariatów na miejscu, urządzeń do mycia rąk, mydła i środków higieny menstruacyjnej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wspieranie ciągłości usług sanitarno - higienicznych w domach lub regularne dostawy podstawowych artykułów higienicznych.</li> <li>Włączenie materiałów menstruacyjnych do dystrybucji żywności lub artykułów nieżywnościowych dla osób poddanych kwarantannie domowej.</li> </ul>
<p>Zakłócony dostęp do materiałów do higieny menstruacyjnej, zwłaszcza jednorazowych materiałów do higieny menstruacyjnej, które wymagają comiesięcznego uzupełniania.</p> <p>Może być to spowodowane brakiem zapasów lub wzrostem cen w wyniku wykupywania zasobów w panice, zakłóceniami w łańcuchu dostaw lub zwiększonym popytem wynikającym z potrzeby posiadania pod ręką dodatkowych niezbędnych zapasów.</p> <p>W środowiskach, w których najuboższa ludność powszechnie używa materiałów jednorazowego użytku, stres finansowy może prowadzić do tego, że rodziny będą przedkładać inne potrzeby, takie jak żywność lub podstawowe rachunki za media, nad zakup materiałów do higieny menstruacyjnej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zapewnienie, że podpaski higieniczne zostaną uznane za towary pierwszej potrzeby, i usunięte zostaną bariery dla ich produkcji i dostaw.</li> <li>Zniechęcanie do panicznego kupowania i gromadzenia zapasów. Zachęcanie do ograniczonego zakupu materiałów jednorazowego użytku, zabezpieczając własny dostęp pamiętaj o poszanowaniu potrzeb innych.</li> <li>Tam, gdzie możliwe jest mycie, rozważenie promowania materiałów wielokrotnego użytku takich jak kubeczek menstruacyjny jako alternatywy.</li> <li>Podpaski które można uprać lub chłonna bielizna - za pośrednictwem sieci lub platform cyfrowych promowanie projektów "zrób to sam" oraz instrukcji dotyczących bezpiecznego ponownego użycia i utylizacji.</li> <li>Opowiadanie się za zniesieniem podatków od materiałów do higieny menstruacyjnej.</li> </ul>
<p>Ograniczony dostęp do najważniejszych informacji związanych ze zdrowiem i higieną menstruacyjną z powodu zakłóceń w świadczeniu usług zdrowotnych oraz zamknięcia szkół, organizacji młodzieżowych, klubów lub ośrodków, a także niski poziom umiejętności czytania i pisania w niektórych środowiskach, szczególnie wśród najbardziej narażonych nastolatków.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Należy zapewnić włączenie informacji na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej do podstawowych usług zdrowotnych oraz zapewnić, że usługi te będą kontynuowane.</li> <li>Rozważyć wykorzystanie alternatywnych kanałów komunikacyjnych, takich jak media społecznościowe, radio lub usługi wysyłania wiadomości w celu rozpowszechniania informacji na temat zdrowia menstruacyjnego.</li> </ul>

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Rozdział 5. Materiały pedagogiczne na temat menstruacji dla osób pracujących z młodzieżą

### 5.1. Prowadzenie badań nad edukacją w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej

Przed wyruszeniem w podróż w kierunku świadomości zdrowia i higieny menstruacyjnej w pracy z młodzieżą, organizacje partnerskie zobowiązały się do przeprowadzenia procesu partycypacyjnego, w którym zaprojektowały i przeprowadziły badania na temat świadomości zdrowia i higieny menstruacyjnej wśród społeczności młodzieżowej w swoich krajach, aby zidentyfikować najlepsze podejścia do dostarczania interwencji menstruacyjnych, które odpowiadają na potrzeby wyrażane przez młodzież, i które mogą być ulepszone w miarę wzrostu potencjału i zmiany postaw młodzieży.

Pierwszym krokiem do zainicjowania naszej sieci Period Empowerment Network na poziomie globalnym było ocenienie i zidentyfikowanie rodzajów istniejących mitów na temat menstruacji, piętna lub tabu wokół menstruacji oraz luk w wiedzy na temat menstruacji w społeczeństwie w celu określenia czynników które mogły by im przeciwdziałać. Ponadto zidentyfikowaliśmy potrzebne zasoby i materiały edukacyjne na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej, które powinny zostać opracowane, by zlikwidować te luki. Ponadto, przed uruchomieniem działań, musieliśmy ocenić gotowość społeczeństwa do określenia innych czynników ryzyka dla edukacji globalnej na temat menstruacji.

Nasza metodologia badawcza składała się z badań dostępnych źródeł oraz badań opartych na wywiadach w krajach projektu. Badania źródeł miały na celu przegląd literatury, aby wesprzeć identyfikację istniejącej edukacji na temat zdrowia menstruacyjnego, programów uświadamiających i strategii wśród organizacji młodzieżowych oraz roli pracy z młodzieżą w upodmiotowieniu młodzieży i projektowaniu możliwości nauki na temat menstruacji poprzez edukację młodzieżową w krajach partnerskich. Natomiast badania oparte na wywiadach były skierowane do młodzieży i osób pracujących z młodzieżą w celu wyrażenia ich opinii, obaw i potrzeb edukacyjnych, aby upewnić się, że nasze interwencje odzwierciedlają potrzeby grup docelowych.

Dzięki tym badaniom organizacje partnerskie osiągnęły wyższy poziom zrozumienia potrzeb i braków w zakresie edukacji menstruacyjnej wśród młodzieży i osób pracujących z młodzieżą. Wniosły one duży potencjał i umiejętności do badań, pomogły odkryć potrzeby i pożądane zmiany społeczne. Dzięki stworzeniu bezpiecznej przestrzeni dla uczestników wywiadów mogli oni wyrazić swoje opinie i potrzeby edukacyjne w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej, a także to, co chcieliby zmienić w zakresie wspierania i formułowania polityki.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## 5.2. Narzędzia szkoleniowe: planowanie interwencji społecznej w zakresie świadomości menstruacyjnej

Fora społecznościowe to warsztaty poświęcone rozwiązywaniu i identyfikacji problemów. Prowadzący umożliwia dyskusje na temat różnych aspektów wyzwań związanych z menstruacją w danej społeczności, podczas których uczestnicy mają możliwość wyrażenia swoich poglądów, obaw, przemyśleń lub rozwiązań dotyczących mocnych stron społeczności i potencjalnych problemów związanych ze świadomością zdrowia i higieny menstruacyjnej.

### 1. Ocena potrzeb

Niezbędny proces ewaluacji, który umożliwia organizatorom forum społecznościowego pełne zrozumienie potrzebnej zmiany i podjęcie odpowiednich decyzji związanych z planowaniem warsztatów, przy jednoczesnym zebraniu niezbędnych informacji, aby możliwe stało się:

1. zbudowanie adekwatnego obrazu kontekstu problemu zdrowia menstruacyjnego;
2. opracowanie profilu charakterystyki potencjalnych uczestników;
3. zidentyfikowanie braków w wiedzy menstruacyjnej lub potrzeb uczestników związanych z rozwiązywaniem istniejących wyzwań w zakresie świadomości zdrowia menstruacyjnego.

### 2. Określenie rezultatów

Możliwe do zidentyfikowania, wymierne wskazówki opisujące oczekiwaną sytuację po forum społeczności, wskazują że cele edukacyjne zostały osiągnięte. Niezależnie od tego, czy mierzy się je w krótszej, średniej czy dłuższej perspektywie czasowej, dotyczą one pożądanej zmiany, którą chcemy osiągnąć w społeczności.

- W wyniku forum społecznościowego organizacje młodzieżowe włączają świadomość zdrowia i higieny menstruacyjnej do swojej pracy z młodzieżą.

### 3. Wyznaczanie celu

Cel opisuje, w jaki sposób forum społecznościowe ma dokładnie przyczynić się do osiągnięcia pożądanych rezultatów.

- Celem tego forum społecznościowego jest zwiększenie możliwości osób pracujących z młodzieżą w zakresie włączania wiedzy o zdrowiu i higienie menstruacyjnej do ich pracy z młodzieżą.

Partnerzy projektu:







Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



#### 4. Ustalanie założeń

Założenia opisują wymierne stwierdzenia dotyczące efektów uczenia się, które określają, jaką wiedzę, umiejętności i postawy uczestnicy powinni być w stanie zaprezentować w wyniku uczestnictwa w warsztatach, co logicznie przyczynia się do osiągnięcia ogólnego celu i pożądanych rezultatów.

1. po pomyślnym zakończeniu forum społeczności uczestnicy mogą zilustrować skuteczne podejścia do włączenia dyskusji o menstruacji do pracy z młodzieżą na poziomie społeczności lokalnej. Umiejętności.

#### 5. Agenda warsztatów

Jakie są kluczowe elementy treści, które chcemy przekazać w ramach każdego celu lub co jest zawarte w porządku spotkania, aby osiągnąć cel forum społecznościowego?

CEL	ZAŁOŻENIE	DZIAŁANIA EDUKACYJNE	LOGISTYKA
Zwiększenie możliwości osób pracujących z młodzieżą w zakresie włączania wiedzy o zdrowiu i higienie menstruacyjnej do ich pracy z młodzieżą.	Uczestnicy mogą zilustrować skuteczne podejścia do włączania dyskusji o menstruacji do pracy z młodzieżą w danej społeczności.	Planowanie wdrożenia warsztatów na temat skutecznego podejścia do włączania dyskusji o menstruacji do pracy z młodzieżą.	Materiały do pracy w grupach, wydruki, flipchart, notesy, długopisy, markery.  Czas trwania: 1,5 godz. 09:30 – 11:00

#### 5.2.1. Szkolenie na temat planowania menstruacyjnej interwencji społecznej

<b>AKTYWNOŚĆ-1</b>	<b>WARSZTAT REFLEKSJI NAD DOŚWIADCZENIEM.</b>
<b>Cel</b>	Ma na celu zintegrowanie teorii zmiany w pracy z młodzieżą, aby przekształcić rezultaty szkolenia w wymierne wyniki. Służy do uchwycenia motywacji, wyobraźni i energii uczestników, zachęca ich do spojrzenia na swoje zawodowe zachowanie w sposób, który przygotowuje ich do nowej nauki.
<b>Odbiorcy</b>	Różni odbiorcy: działacze młodzieżowi, edukatorzy młodzieżowi lub trenerzy oraz inni: liderzy społeczeństwa obywatelskiego, obrońcy praw, wolontariusze, itp.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<b>Instrukcje</b>	<p><b>ZADANIE-1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Każdemu z uczestników rozdaj czyste kartki. Następnie poproś każdego z nich, aby pomyślał i zapisał co najmniej 3 wyrazowe zdanie, które opisuje menstruację.</li><li>2. podzielił uczestników na małe grupy i poproś każdego z nich, aby podzielił się ze swoją grupą powodami, dla których wybrał to zdanie.</li></ol> <p>- Celem jest zapewnienie członkom każdej małej grupy możliwości zbadania swoich myśli, postaw i doświadczeń związanych ze zdrowiem menstruacyjnym i świadomością higieny w pracy z młodzieżą, aby wywołać spontaniczne rozmowy i informacje zwrotne.</p> <p><b>ZADANIE-2:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Po tym, jak każda z grup zakończy omawianie swoich zdań, poproś każdą z nich o wybranie 3 zdań, które odzwierciedlają sposób, w jaki cała grupa opisałyby menstruację.</li><li>2. Następnie rozdaj poniższe pytania uzupełniające, a potem poproś każdą grupę o ich przeanalizowanie:</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jakie są potrzeby waszych grup docelowych w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw związanych z menstruacją w waszej pracy z młodzieżą?</li><li>- Jakie są istniejące wyzwania związane ze zdrowiem menstruacyjnym i świadomością higieny w pracy z Twoimi grupami docelowymi?</li></ul>
<b>Podsumowanie</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rozpocznij podsumowanie, prosząc ochotnika z każdej grupy o podzielenie się punktami, które podkreślili w swoich dyskusjach.</li><li>2. Aby nauka była interaktywna, podczas podsumowania poproś o pytania i informacje zwrotne na temat prezentacji każdej z grup.</li></ol>

<b>AKTYWNOŚĆ-2</b>	<b>SESJA BURZY MÓZGÓW</b>
<b>Cel</b>	Ta sesja jest wykorzystywana do zapewnienia uczestnikom możliwości wygenerowania nowych pomysłów dotyczących świadomości zdrowia i higieny menstruacyjnej w ich własnym rozumowaniu. Obszar problemowy lub obszar możliwości, dla którego uczestnicy będą tworzyć pomysły, jest określany na konkretnym przykładzie.
<b>Odbiorcy</b>	Różni odbiorcy: działacze młodzieżowi, edukatorzy młodzieżowi lub trenerzy oraz inni: liderzy społeczeństwa obywatelskiego, obrońcy praw, wolontariusze, itp.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<b>Instrukcje</b>	<p><b>ZADANIE-1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poproś uczestników, by rozeszli się do swoich małych grup, a następnie poproś ich, by podali jeden problem, który ogranicza ich wysiłki na rzecz świadomości zdrowia i higieny menstruacyjnej podczas pracy z grupami docelowymi.</li> <li>2. Poproś uczestników o przedstawienie istniejących metod edukacji menstruacyjnej, które stosują, aby rozwiązać ten problem za pomocą nieformalnych praktyk edukacyjnych. Następnie poproś grupy o wybranie jednej metody, którą ich grupa może wykorzystać do rozwiązania tego problemu.</li> <li>3. Następnie poproś każdą z grup o zapisanie swojego problemu, a potem o przedstawienie wybranej metody, którą mogą wykorzystać do rozwiązania tego problemu.</li> <li>4. Poproś każdą z grup o przedstawienie czynników ograniczających, mitów, tabu, piętna, potrzeb lub luk, które mogą napotkać podczas stosowania tej metody w swoich społecznościach lokalnych.</li> </ol>
<b>Podsumowanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przed analizą poszczególnych elementów, przypomnij uczestnikom, aby wzięli pod uwagę kontekst i zastanowili się, jak odnosi się on do ich własnych lokalnych realiów, aby wesprzeć ich wystąpienie i pogłębić ich wgląd w różne aspekty.</li> </ul>

<b>AKTYWNOŚĆ-3</b>	<b>WARSZTAT ASYMILACJI I KONCEPTUALIZACJI.</b>
<b>Cel</b>	Warsztat ten jest wykorzystywany w celu dostarczenia uczestnikom nowego spojrzenia lub informacji z zewnątrz w formie teorii lub faktów, lub też może informować grupę o niej samej, co zachęca uczestników do zastosowania danych rozwiązań w ich własnym życiu.
<b>Odbiorcy</b>	Różni odbiorcy: działacze młodzieżowi, edukatorzy młodzieżowi lub trenerzy oraz inni: liderzy społeczeństwa obywatelskiego, obrońcy praw, wolontariusze, itp.
<b>Instrukcje</b>	<p><b>ZADANIE-1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poproś uczestników, aby rozeszli się do swoich małych grup, a następnie rozdaj każdej grupie flipchart. Poproś o opisanie szkolenia, z którego korzystali w pracy z młodzieżą, dotyczącego świadomości zdrowia i higieny menstruacyjnej.</li> </ol> <p><b>ZADANIE-2:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Po tym, jak każda grupa zakończy omawianie tego, co zapisała, poproś każdą z nich o dyskusję na temat tego, jakie były oczekiwane rezultaty tego szkolenia. Następnie poproś, aby przedyskutowali, jaki był jego cel dydaktyczny oraz czy te rezultaty i cele zostały osiągnięte.</li> <li>2. Następnie rozdaj pytanie uzupełniające i poproś grupy, aby je przeanalizowały: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jakie mogłyby być rezultaty i cele dydaktyczne szkolenia mającego zaspokoić potrzeb grupy docelowej w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej?</li> </ul> </li> </ol>

<b>AKTYWNOŚĆ-4</b>	<b>PLANOWANIE WARSZTATÓW PRAKTYCZNYCH.</b>
--------------------	--

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<b>Cel</b>	Warsztat ten jest wykorzystywany w celu zapewnienia bodźca do zastosowania nowej wiedzy poza samym warsztatem. Przygotowuje uczestników i zwiększa prawdopodobieństwo wykorzystania zdobytej wiedzy. Często stosuje się go na zakończenie szkolenia lub w momencie, gdy uwaga ma się przesunąć z jednego obszaru na drugi.
<b>Odbiorcy</b>	Różni odbiorcy: działacze młodzieżowi, edukatorzy młodzieżowi lub trenerzy oraz inni: liderzy społeczeństwa obywatelskiego, obrońcy praw, wolontariusze, itp.
<b>Instrukcje</b>	<p><b>ZADANIE-1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poproś uczestników, aby rozeszli się do swoich małych grup, a następnie rozdaj każdej grupie flipchart. Poproś ich o opisanie działań edukacyjnych, zasobów lub materiałów, które wykorzystują w swoich szkoleniach, aby osiągnąć założone cele edukacyjne, a tym samym osiągnąć cel i rezultaty.</li> </ol> <p><b>ZADANIE-2:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Po zakończeniu dyskusji przez każdą z grup poproś każdą z nich o omówienie związku między celami i efektami szkolenia oraz tego, w jaki sposób przyczyniają się one do osiągnięcia jego celu i rezultatów.</li> <li>2. Następnie, bazując na celach, zadaniach, rezultatach i materiałach szkoleniowych przedstawionych przez każdą z grup, poproś każdą z nich, aby: <ul style="list-style-type: none"> <li>- opracowała struktury i program jednodniowego forum społeczności lokalnej;</li> <li>- nakreśliła działania edukacyjne, które należy zastosować, aby osiągnąć cele.</li> </ul> </li> </ol>

### 5.3. Narzędzia szkoleniowe: projektowanie kampanii uświadamiającej na temat menstruacji

To szkolenie ma na celu dostarczenie aktywistom Period Empowerment przewodnika, jak krok po kroku przeciwdziałać i zapobiegać internetowym narracjom lub wiadomościom o wstydzie związanym z miesiączką. Oznacza to planowanie strategii, tworzenie treści i organizowanie kampanii uświadamiających na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej, które promują #PeriodTalk, poprzez rozpowszechnianie informacji na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej w celu promowania, popierania i celebrowania zdrowia i higieny menstruacyjnej.

W naszym kontekście, przeciwdziałanie narracji Period Shame polega na budowaniu, prezentowaniu i rozpowszechnianiu informacji i interwencji mających na celu zapobieganie zaangażowaniu się różnych osób w nienawistne i dyskryminujące narracje lub wiadomości online i/lub offline, które tolerują lub zachęcają do zjawiska Period Shame lub mitów, stygmatów i tabu wokół miesiączki. W ten sposób, efektem podstawowym jest wzmocnienie wolności słowa za pomocą technologii cyfrowych, tworząc środowisko, które pozwala osobom miesiączkującym borykającym się z dyskryminacją w różnych przestrzeniach, uczestniczyć i czuć się dumnym ze swojego ciała.

Celem kampanii jest zatem rozważenie myśli, opinii, wartości i zachowania młodzieży i dorosłych, aby zakwestionować negatywne narracje, wiadomości, stereotypy, uprzedzenia, mity, stygmaty i tabu dotyczące menstruacji poprzez strategicznie skonstruowane fabuły,

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



które są przedstawiane i wspierane strategiczną komunikacją i/lub działaniami związanymi z powielaniem informacji podważających tolerancję lub zachęcających do powielania zjawiska Period Shame czyli wstydu związanego z miesiączką, jak również mitów, stygmatów i tabu dotyczących menstruacji lub miesiączki za pośrednictwem szerokiej gamy mediów społecznościowych, takich jak Twitter i Facebook.

W związku z tym, po pomyślnie zakończonym szkoleniu:

1. uczestnicy są zaznajomieni z planowaniem strategii kampanii online; zależnościami między celem, odbiorcami i treścią przekazu.
2. znają strategie monitorowania i ewaluacji kampanii: uruchamianie mediów społecznościowych i ich kontrola.
3. rozwinęli swoje możliwości lub postawy w zakresie planowania i prowadzenia kampanii uświadamiających i informacyjnych na temat menstruacji w oparciu o lokalne realia.

### 5.3.1 Szkolenie w zakresie projektowania kampanii uświadamiających na temat menstruacji

<b>AKTYWNOŚĆ-1</b>	<b>PRZEŁAMYWANIE LODÓW W TRZECH SŁOWACH.</b>
<b>Cel</b>	Ma na celu zapewnienia uczestnikom możliwości wygenerowania nowych pomysłów na zapobieganie zarówno online i/lub offline nienawistnym i dyskryminującym narracjom lub wiadomościom, które tolerują lub zachęcają do wstydu związanego z okresem lub mitów i tabu wokół miesiączki.
<b>Odbiorcy</b>	Różni odbiorcy: działacze młodzieżowi, edukatorzy młodzieżowi lub trenerzy oraz inni: liderzy społeczeństwa obywatelskiego, obrońcy praw, wolontariusze, itp.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<b>Instrukcje</b>	<p>Uczestnicy proszeni są o napisanie trzech słów opisujących nienawistne, dyskryminujące narracje lub komunikaty, które tolerują lub zachęcają do Period Shame czyli zawstydzania związanego z okresem, odnoszące się do mitów, piętna lub tabu, które mogli zaobserwować lub doświadczyć w swojej pracy, życiu lub praktyce. Następnie każda grupa przedstawia swoje notatki, aby ustalić kierunek kampanii.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rozdaj każdemu uczestnikowi czyste kartki. Następnie poproś każdego z nich o napisanie trzech słów, które opisuje powyższą sytuację w odniesieniu do kwestii, problemu lub sytuacji, która często występuje lub miała miejsce w ich pracy, życiu osobistym lub zawodowym, a która reprezentuje zjawisko Period Shame.</li><li>2. Powiedz uczestnikom, aby udali się do swoich małych grup, a następnie poproś każdego członka grupy, aby podzielił się ze swoją grupą własnym zdaniem i historią, która się za nim kryje.</li><li>3. Po zakończeniu tej spontanicznej dyskusji poproś każdą z grup o wybranie jednego zdania, które odzwierciedlałoby opinie grupy, biorąc pod uwagę poniższe pytania:<ul style="list-style-type: none"><li>• jak postrzegasz nienawistne, dyskryminujące przekazy, które tolerują, zachęcają do wstydu związanego z miesiączką, podtrzymują mity, stygmatyzują itd. Jak wpływają one na ciebie osobiście lub na osoby miesiączkujące, z którymi pracujesz?</li><li>• jakie wyzwania lub możliwości stoją przed tobą w związku z zajmowaniem się nienawistnymi, dyskryminującymi narracjami lub przekazami dotyczącymi menstruacji w twojej praktyce lub pracy?</li><li>• w jaki sposób ludzie, jako jednostki lub jako zbiorowość, utrwalają dyskryminację osób miesiączkujących, które należą do mniejszościowych grup płciowych i seksualnych w twojej społeczności?</li></ul></li><li>4. Na zakończenie poinformuj każdą z grup, że wybrany przez nich komunikat powinien podkreślać wyraźny związek między wstydem a lokalną rzeczywistością i że zostanie on wykorzystany jako tytuł lub temat ich kampanii.</li></ol>
<b>Podsumowanie</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Poproś każdą z grup o podzielenie się tematem swojej kampanii z większą grupą.</li><li>2. Następnie wszyscy razem możecie przeanalizować pytania, aby ocenić mocne i słabe strony oraz czynniki ograniczające, które są przeszkodą w walce z nienawistnymi, dyskryminującymi komunikatami, które tolerują i zachęcają do Period Shame.</li></ol>

<b>AKTYWNOŚĆ-2</b>	<b>WARSZTAT EKSPERYMENTOWANIA I PRAKTYKOWANIA.</b>
<b>Cel</b>	Celem jest zachęcenie uczestników do wykorzystania wiedzy w praktyczny sposób. Działania te dają uczestnikom możliwość przećwiczenia i zaangażowania się w nowe zachowania i umiejętności. Mogą one zapewnić uczestnikom bezpieczne środowisko, w którym mogą wypróbować nowe rzeczy, zanim zastosują je w praktyce w "prawdziwym świecie".

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<b>Odbiorcy</b>	Różni odbiorcy: działacze młodzieżowi, edukatorzy młodzieżowi lub trenerzy oraz inni: liderzy społeczeństwa obywatelskiego, obrońcy praw, wolontariusze, itp.
<b>Instrukcje</b>	<p><b>ZADANIE-1:</b></p> <p>1. Poproś uczestników, aby wrócili do swoich małych grup, a następnie poproś każdą z nich o krótki opis poniższych kwestii:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jaki jest temat przewodni waszej kampanii? Twoje zdanie.</li><li>- Jaki jest oczekiwany rezultat lub zmiana na koniec kampanii?</li><li>- Jaki jest cel Waszej kampanii: jak zamierzacie go osiągnąć?</li></ul> <p><b>ZADANIE-2:</b></p> <p>1. Kiedy wszystkie grupy wykonają zadanie (1), poproś każdą z nich o określenie grupy docelowej. Oznacza to zdefiniowanie kluczowych cech odbiorców, a następnie zawężenie ich według przedziału wiekowego, języka, płci, pochodzenia kulturowego lub społecznego, miejsca zamieszkania.</p> <p>Ponadto, upewnij się lub poinformuj każdą grupę, aby wybrała odbiorców w oparciu o:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- co ich interesuje i dlaczego mieliby słuchać;</li><li>- dlaczego chcieliby się zainteresować Twoją kampanią i wejść z nią w interakcję;</li><li>- dlaczego podzieliliby się Twoją kampanią z innymi;</li><li>- dlaczego zmieniliby swoje myślenie i zachowania;</li><li>- skąd czerpią informacje. To jest więc miejsce, do którego chcesz dotrzeć ze swoim przekazem: Twoje media społecznościowe.</li></ul> <p><b>ZADANIE-3:</b></p> <p>1. Kiedy grupy wykonają zadanie (2), poproś je, aby zastanowiły się nad przesłaniem swojej kampanii, a następnie zdecydowały, którego medium użyją. Zastanów się, jak chcą opakować swój przekaz:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wideo: krótkie filmy lub animacje;</li><li>- Tekst: slogany, hashtagi lub listy otwarte.</li><li>- Obrazy: zdjęcia lub memy.</li><li>- Literatura online: broszury lub plakaty informacyjne.</li><li>- Tryb offline: teatr forum, wystawy lub literatura.</li></ul>
<b>AKTYWNOŚĆ-3</b>	<b>PLANOWANIE WARSZTATÓW PRAKTYCZNYCH.</b>
<b>Cel</b>	Zapewnienie uczestnikom możliwość wspólnej pracy nad tworzeniem, rozwijaniem i produkcją kampanii kontr-narracyjnych, które będą wdrażane podczas pracy w terenie, poprzez łączenie mediów online i offline, aby dotrzeć do szerokiej publiczności i ułatwić zaangażowanie społeczności.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<b>Odbiorcy</b>	Różni odbiorcy: działacze młodzieżowi, edukatorzy młodzieżowi lub trenerzy oraz inni: liderzy społeczeństwa obywatelskiego, obrońcy praw, wolontariusze, itp.
<b>Instrukcje</b>	<p><b>ZADANIE-1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poproś każdą grupę o wyznaczenie celu i wskaźników: liczby osób, do których spodziewają się dotrzeć, oraz możliwych do zaobserwowania i wymiernych etapów wskazujących, co można zobaczyć, usłyszeć, przeczytać po zakończeniu kampanii.</li></ol> <p>- Poinformuj każdą grupę, że może wykorzystać wszystkie narzędzia dostępne w sali, aby tworzyć, projektować, fotografować, rysować lub nagrywać filmy.</p> <p><b>ZADANIE-2</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poproś uczestników, aby udali się do swoich małych grup, aby przygotować przekaz i opakować go w medium - przekaz powinien być na tyle interesujący, aby docelowi odbiorcy zaangażowali się i weszli z nim w interakcję.</li></ol> <p><b>ZADANIE-3:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kiedy grupy wykonają już zadania (1) i (2), poproś je o stworzenie "wezwania do działania" dla kampanii.</li></ol> <p>- Wezwanie do działania wzywa odbiorców do zrobienia czegoś natychmiast w odpowiedzi na przekaz i wyjaśnia, dlaczego jest on ważny. Może to być tak proste, jak skłonienie odbiorców do udostępnienia filmu, podpisania petycji lub bardziej bezpośredniego zaangażowania się w daną sprawę lub wydarzenie.</p> <p>- Wezwania do działania powinny być kreatywne, ale również realistyczne.</p> <p><b>ZADANIE-4:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poproś każdą grupę o ocenę świadomości: danych, które wskazują liczbę osób, do których dotarła kampania (liczba wyświetleń, zasięg lub wyświetlenia wideo) oraz informacje demograficzne (np. wiek, płeć lub lokalizacja geograficzna), które dają wgląd w to, czy dociera się do właściwej grupy odbiorców.</li><li>2. Poproś uczestników o ocenę metryk zaangażowania: danych, które pokazują, jak wiele osób wchodzi w interakcję z kampanią (np. kliknięcia, wskaźniki utrzymania wideo, liczba polubień, komentarzy lub udziałów).</li></ol>
<b>Podsumowanie</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Poproś uczestników, aby udali się do swoich małych grup i wybrali ochotników, którzy zaprezentują mapę swojej kampanii większej grupie.</li><li>2. Losowo wybierz członków 3-osobowego jury, które zbada i/lub oceni mapę kampanii danej grupy w oparciu o jakość, siłę i słabe punkty w odniesieniu do nienawistnych i dyskryminujących narracji lub przekazów, które tolerują lub zachęcają do zjawiska Period Shame lub mitów, piętna i tabu wokół miesiączki.</li></ol>

Partnerzy projektu:







Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



#### 5.4. Interwencje dotyczące zdrowia menstruacyjnego prowadzone przez społeczność i media

Programy szkolne i oparte na stronach internetowych nie dostarczają wiedzy na temat tego, jak normy społeczno-kulturowe i genderowe kształtują i wpływają na doświadczenia menstruacyjne różnych osób miesiączkujących, ani czy istnieją jakieś stygmaty, mity lub tabu dotyczące menstruacji.

Dzieje się tak dlatego, że w tych podejściach brakuje podstawowych elementów do prowadzenia programu edukacyjnego na temat menstruacji. Natomiast interwencje dotyczące zdrowia i higieny menstruacyjnej oparte na społeczności i mediach okazały się być skuteczne. Zostały one przetestowane w krajach uczestniczących w projekcie, aby ustalić, jak najlepiej pasują do sytuacji, a ich sukces opiera się na następujących podstawowych elementach:

1. Struktura: odnosi się do rodzaju programu, odbiorców i środowiska:
  - Typ programu: należy wykazać skuteczność w docieraniu do młodzieży zarówno na poziomie społeczności, jak i indywidualnym.
  - Odbiorcy: należy zdefiniować odbiorców i podać powód, dla którego są oni celem, aby skutecznie zaspokoić ich potrzeby.
  - Otoczenie: kontekst menstruacyjny i realia danego kraju dotyczące menstruacji muszą zostać zrozumiane i wzięte pod uwagę.
2. Treść: informacje, rozwój umiejętności, strategie i usługi:
  - Informacja: zawiera fakty dotyczące danego kraju i politykę dotyczącą menstruacji. Chociaż informacja jest ważna, sama w sobie nie jest skuteczna.
  - Rozwój umiejętności: program powinien zostać wdrożony po przeszkoleniu osób pracujących z młodzieżą, co zapewni, że będą one miały wymaganą wiedzę na temat menstruacji, umiejętności i postawy potrzebne do prowadzenia programów.
  - Strategie: programy są ukierunkowane na zmiany społeczne związane z menstruacją poprzez promowanie norm, zachowań, postaw i narracji dotyczących menstruacji, które zachęcają do zmian.
  - Usługi: mogą obejmować fora społecznościowe, grupy fokusowe, uczenie się od rówieśników, poradnictwo, bezpieczne strefy, informacje na temat menstruacji skoncentrowane na młodzieży lub dostarczaniu produktów menstruacyjnych.
3. Realizacja: obejmuje dostosowanie i wdrożenie programu:
  - Adaptacja programu: program szkoleniowy musi odpowiadać potrzebom społeczności, aby zapewnić właściwe dopasowanie. Adaptacja polega na zmianie programu w celu zaspokojenia potrzeb konkretnej grupy odbiorców.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Realizacja: odnosi się do sposobu, w jaki program szkoleniowy jest w pełni realizowany, w tym do liczby działań, stosowanych metod i czynności edukacyjnych oraz programu działań następczych. Właściwa realizacja jest zatem kluczem do skuteczności i trwałości programu.

## Rozdział 6. Najlepsze praktyki i zalecenia

### 6.1. Korzyści płynące z wiedzy na temat zdrowia menstruacyjnego w czasach kryzysu

W 10-letniej strategii wzrostu gospodarczego UE wystarczająco mocno podkreślono, że polityka zdrowotna, dzięki której ludzie są poinformowani, zdrowi i aktywni, ma kluczowe znaczenie dla inteligentnego wzrostu gospodarczego sprzyjającego włączeniu społecznemu, ponieważ ma ona pozytywny wpływ na wydajność i konkurencyjność. Oznacza to, że zdrowie i edukacja są ze sobą ściśle powiązane i wpływają na inne parametry, takie jak ubóstwo, poziom dochodów itp. Oznacza to, że edukacja jest strategią przyczyniającą się do poprawy zdrowia społeczeństwa, umiejętności czytania i pisania oraz dobrego samopoczucia, które pomagają ludziom być bardziej samodzielnymi i odpowiedzialnymi za swoje zdrowie.

W ramach projektu Period Empowerment Network, konsultacje z młodymi ludźmi i osobami pracującymi z młodzieżą pokazały, że pomimo ogromnych korzyści, wiedza na temat zdrowia menstruacyjnego i higieny menstruacyjnej pozostaje wyzwaniem dla globalnego zdrowia publicznego. Oznacza to, że duża część globalnej populacji osób miesiączkujących ma trudności i frustracje związane ze zrozumieniem, dostępem i/lub korzystaniem z urzędzeń i informacji dotyczących higieny menstruacyjnej, aby móc normalnie kontrolować swoje miesiączki.

Biorąc pod uwagę obecny globalny kryzys spowodowany wybuchem epidemii koronawirusa, jednym z głównych wyzwań jest walka z pandemią i powstrzymanie wirusa, który nakłada ograniczenia na osoby miesiączkujące. W takich czasach podstawowa wiedza na temat zdrowia menstruacyjnego może na wiele sposobów wpłynąć na skutki epidemii dla osób miesiączkujących. Jednak nieistniejąca polityka dotycząca zdrowia menstruacyjnego i brak wiedzy na ten temat w systemie opieki zdrowotnej oraz brak debaty publicznej promującej higienę menstruacyjną stanowią wyzwanie dla menstruatorek i pracowników służby zdrowia na całym świecie.

Prawo człowieka i obywatela do znajomości zagadnień związanych z menstruacją to nie tylko walka z niewłaściwymi mitami na temat menstruacji, stygmatyzacją i tabu lub dostęp do urzędzeń i informacji służących bezpiecznemu i godnemu zachowaniu higieny menstruacyjnej lub zwiększanie wiedzy, postaw i zdolności do samokontroli w zakresie higieny menstruacyjnej, ale także poczucie kompetencji i wolności osób menstruujących, bez względu

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



na płęć lub tożsamość seksualną, do równego uczestnictwa w debacie na temat zdrowia publicznego i wszystkich innych aspektów życia.

Dlatego inwestowanie w zdrowie poprzez podejście oparte na przebiegu życia, poprzez upodmiotowienie obywateli i wzmocnienie systemów opieki zdrowotnej skoncentrowanych na ludziach oraz zwiększenie potencjału w zakresie zdrowia publicznego wymaga holistycznej wizji, która obejmuje globalne podejście do każdej osoby w jej różnych wymiarach i w stałej interakcji z otoczeniem. W związku z tym alfabetyzacja w zakresie zdrowia menstruacyjnego powinna być holistycznym procesem, którego celem jest stworzenie wspierającego społeczeństwa i prężnych społeczności, aby zwiększyć wiedzę i umiejętności danej osoby lub grupy w zakresie zdrowia menstruacyjnego poprzez dążenie do wewnętrznej introspekcji, która pozwala danej osobie przyjąć postawę i zachowania sprzyjające zdrowiu menstruacyjnemu, które są zgodne z jej stylem życia lub przekonaniem.

Dlatego edukacja w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej obejmuje poszerzenie podstawowej wiedzy na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej, co prowadzi do rozwoju postaw i zachowań, które promują zdrowy styl życia związany z miesiączkowaniem, tworząc korzystne warunki i systemowe polityki zdrowotne dla każdej osoby, by mogła ona bezpiecznie kontrolować swoje miesiączki, a jednocześnie zmniejszając wpływ epidemii na zdolność menstruacji do kontrolowania swoich miesiączek i zdrowia. W szczególności dotyczy to najbardziej narażonych na katastrofy ekonomiczne i klęski społeczności, w których miliony kobiet miesiączkujących na całym świecie nie mogą w bezpieczny, godny i zdrowy sposób zarządzać swoim cyklem miesięcznym.

W czasie obecnego globalnego kryzysu deprivacje te nasiliły się, powodując daleko idące negatywne skutki dla życia tych, które miesiączkują w wyniku ograniczonej mobilności, wolności i możliwości wyboru, a także zmniejszonego uczestnictwa w szkole, pracy i życiu społeczności, co zagroziło bezpieczeństwu i spowodowało stres i niepokój, ponieważ pandemia koronawirusa zmieniła sposób, w jaki pracujemy, żyjemy, kontaktujemy się z innymi i/lub wykonujemy codzienne czynności.

## 6.2. Zalety uczenia się pozaformalnego na temat zdrowia menstruacyjnego

Teoretycznie edukacja menstruacyjna istnieje jako element edukacji seksualnej w szkołach podstawowych i średnich, ale w wielu krajach objętych projektem nie są to zajęcia obowiązkowe. W Skandynawii i Belgii zajęcia te są obowiązkowe i koncentrują się na płci, seksualności, orientacji seksualnej, moralności relacyjnej i zapobieganiu ryzyku, nie określają one jednak wyraźnie edukacji w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej jako priorytetu w szkolnej edukacji seksualnej.

W naszych społeczeństwach istnieje duże zapotrzebowanie na wiedzę o zdrowiu i higienie menstruacyjnej, zwłaszcza w społeczeństwach, w których ubóstwo odgrywa ogromną rolę w dostępie do produktów sanitarnych. Większość rodzin żyjących poniżej granicy ubóstwa woli

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



wydawać swoje ograniczone środki finansowe na potrzeby gospodarstwa domowego, takie jak jedzenie, woda, schronienie, a zatem produkty sanitarne nie są priorytetem.

Istnieje zatem ogromna potrzeba nieformalnych inicjatyw i interwencji, zwłaszcza angażowania osób pracujących z młodzieżą i nauczycieli do inicjowania interwencji w społecznościach lokalnych w celu edukowania i wzmacniania świadomości młodych osób w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej poprzez praktyczne wskazówki i wsparcie w domu, w społeczności i w szkole. W praktyce, opracowanie interaktywnych programów, które dostarczą wszechstronnej i całościowej wiedzy na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej. Ponadto, tworzenie broszur na temat menstruacji rozpowszechnianych w przestrzeni publicznej: szkołach, instytucjach, centrach handlowych, schroniskach, miejscach pracy, itp.

Ponadto, angażując społeczność, uruchamiając kampanie w mediach społecznościowych, aby przełamać obecne błędne przekonania na temat menstruacji i zwalczać stygmatyzację i ubóstwo związane z menstruacją, prowadząc kampanie uświadamiające na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej, które tworzą widoczność i jednocześnie wzywają do działania, można osiągnąć i zrealizować wyrażony cel i pożądaną długoterminową zmianę społeczną: zmianę zachowań, norm i postaw związanych z menstruacją lub okresem.

### 6.3. Świadomość zdrowia menstruacyjnego z perspektywy pracy z młodzieżą

Praca z młodzieżą to najlepsze podejście edukacyjne, które może szerzej zająć się menstruacją. Dzięki pracy z młodzieżą zaobserwowaliśmy ogromny wzrost skutecznych interwencji w społecznościach lokalnych oraz kampanii medialnych mających na celu zwiększenie widoczności i świadomości na temat złożonych problemów. Jest więc wykonalne i osiągalne, by praca z młodzieżą zintegrowała takie podejścia w celu promowania i popierania świadomości zdrowia i higieny menstruacyjnej w środowisku pozaszkolnym.

Ponieważ główną trudnością jest brak wystarczającej znajomości menstruacji, poprzez pracę z młodzieżą pomagamy społecznościom oswoić się z menstruacją, czyli miesiączką, ale także skupiamy się na trudnościach, z jakimi borykają się różne osoby miesiączkujące, kiedy doświadczają miesiączki i radzą sobie z nią, kiedy próbują zdobyć przyzwolone i niedrogie środki higieny menstruacyjnej oraz jak brak zdrowych, bezpiecznych i godnych udogodnień do radzenia sobie z menstruacją utrudnia osobom menstruującym radzenie sobie z codziennymi obowiązkami, takimi jak chodzenie do szkoły czy pracy.

Ponadto, poprzez pracę z młodzieżą, projekt ten stwarza możliwości uczenia się, aby wyposażać młodzież i osoby pracujące z młodzieżą w umiejętności i postawy związane z menstruacją, aby analizować i reagować na normy społeczno-kulturowe i genderowe, które wpływają na przekonania młodzieży na temat menstruacji, aby lepiej zrozumieć, jak młode cisdgenderowe dziewczęta, osoby niebinarne, interseksualne, transseksualne i osoby o innych tożsamościach doświadczają menstruacji.

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



W związku z tym, projekt czyni zdrowie menstruacyjne i edukację higieniczną sprawą publiczną, poprzez tworzenie interwencji opartych na społeczności i mediach, aby wzmocnić potencjał oddolnych organizacji młodzieżowych. Oznacza to edukowanie naszego społeczeństwa poprzez promowanie programów uświadamiających na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej, pokazując, jak naprawdę działa menstruacja i jak wpływa na różne ciała miesięczkujące, aby lepiej radzić sobie z problemami związanymi z miesiączką.

Oznacza to także zapewnienie bezpiecznej przestrzeni do dyskusji na temat menstruacji; promowanie odpowiednich i dokładnych informacji na temat menstruacji lub miesiączki wśród lokalnych społeczności, a także poprzez konfrontowanie młodych ludzi i innych członków społeczeństwa z produkcją artystyczną i wystawami sztuki menstruacyjnej, które pokazują i obalają piętno i tabu wokół menstruacji, oraz informowanie młodych ludzi o tym, co dzieje się na całym świecie w związku z edukacją na temat zdrowia i higieny menstruacyjnej oraz rzeczniactwem, aby mieli kontakt z innymi realiami i tym, jak menstruacja jest postrzegana w innych kulturach.

#### 6.4. Wnioski i rekomendacje

Brak badań społecznych opartych na wiedzy na temat menstruacji, a także monitorowanie i ewaluacja nielicznych istniejących programów uświadamiających na temat zdrowia menstruacyjnego pokazują, jak niewiele wiemy o menstruacji, by zająć się istniejącymi wyzwaniem związanymi z menstruacją w sposób bardziej wszechstronny i włączający. Zamiast tego hetero-patriarchalna kultura zawstydzania związana z menstruacją nie stwarza przestrzeni dla osób miesięczkujących, by mogły swobodnie rozmawiać o swoich doświadczeniach, a tym bardziej podchodzić do swojej menstruacyjnej rzeczywistości i ciała w pozytywny i pełen troski sposób. W naszych badaniach młodzież dzieliła się swoimi historiami związanymi z miesiączką, podkreślając traumatyczny wpływ wstydu związanego z miesiączką na ich poczucie własnej wartości i obraz ciała.

Zawstydzanie związane z miesiączką poważnie hamuje widoczność wyzwania, przed którym stoi wiele młodych osób, pielęgnując w ten sposób kulturę ukrywania, stygmatyzacji i dyskryminacji. Z tego powodu nie jest łatwo znaleźć rozwiązania, jak zerwać łańcuchy tej opresyjnej kultury, ponieważ badania społeczne i programy edukacyjne dotyczące zdrowia menstruacyjnego dla osób miesięczkujących i niemenstruujących są bardzo ograniczone lub w ogóle nie istnieją w wielu krajach.

Brak badań społecznych dotyczących menstruacji lub programów edukacyjnych, które oceniałyby i zaspokajały potrzeby różnych osób miesięczkujących, zwłaszcza tych, które są systematycznie marginalizowane i dyskryminowane ze względu na swoją tożsamość seksualną lub płciową, zdolności, wiek lub klasę, naraża je na przemoc i nienawiść podczas prób dostępu do produktów higieny menstruacyjnej, co pogłębia i utrzymuje status quo niesprawiedliwości społecznej. Trudno jest więc o zmianę zachowań i osiągnięcie pozytywnego nastawienia do miesiączki, gdy miesiączka jest postrzegana jako coś, czego należy się wstydzić, a wraz z

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



pierwszą miesiączką, menstruatorka wchodząca w kolejny etap dojrzałości postrzegana jest jako coś nienormalnego. Jeszcze gorzej jest gdy bywa postrzegana, jako osoba przechodząca do dorosłości, a więc gotowa do małżeństwa.

Choć szacuje się, że 1,9 miliarda ludzi, czyli około 26% światowej populacji, jest w wieku menstruacyjnym i spędza średnio 65 dni w roku na zmaganiu się z krwawieniem menstruacyjnym, to i tak nie ma żadnych istotnych badań naukowych, które ujawniłyby, w jaki sposób szkolna edukacja seksualna i inne nieformalne środowiska edukacyjne dostarczają i konstruują wiedzę na temat zdrowia menstruacyjnego i edukacji higienicznej oraz jakiego rodzaju podejścia i metody edukacyjne są stosowane.

W obecnej sytuacji społeczno-politycznej i w obliczu zmian obyczajowych, które zachodzą w naszym nowoczesnym społeczeństwie, widać, że temat zdrowia i higieny menstruacyjnej powoli przechodzi z kategorii tabu do kategorii przedmiotów sporu światopoglądowego. Potrzeba jednak więcej badań, materiałów dydaktycznych, działań edukacyjnych, programów szkoleniowych i kampanii w mediach społecznościowych, aby podważyć i obnażyć fałsz esencjalistycznych i transmisoginistycznych narracji na temat menstruacji.

## 6.5. PEN-słowniczek: pojęcia i definicje

- **Miesiączka, menstruacja, okres** to naturalny proces zachodzący w organizmie polegający na uwalnianiu krwi i związanych z nią substancji z macicy przez pochwę w ramach cyklu menstruacyjnego.
- **Menarche** (z jęz. angielskiego) to początek menstruacji, czyli moment, w którym miesiączkująca osoba ma swój pierwszy okres.
- **Menstruator(ka)**: osoba, która miesiączkuje i w związku z tym ma potrzeby związane ze zdrowiem i higieną menstruacyjną; włączając w to dziewczęta, kobiety, osoby transpłciowe i niebinarne. W całym podręczniku termin "menstruator(ka)" jest używany jako termin inkluzywny, by zwiększyć różnorodność płci i odnosi się do wszystkich osób, które mają menstruacyjne potrzeby zdrowotne i higieniczne, niezależnie od ich tożsamości płciowej.
- **Urządzenia WASH**: Woda, urządzenia sanitarne i higieniczne.
- **Spalarnia**: urządzenie do spalania odpadów, w wysokiej temperaturze, aż do zredukowania ich do popiołu.
- **Przyjazny dla środowiska**: taki, który powoduje zmniejszoną, minimalną lub żadną szkodę dla ekosystemów lub środowiska.
- **Pozbywanie się**: wyrzucanie lub usuwanie czegoś.
- **Absencja**: praktyka polegająca na regularnym przebywaniu poza miejscem pracy lub szkoły bez uzasadnionej przyczyny.
- **MHM**: Menstrual Hygiene Management (zarządzanie higieną menstruacyjną).

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- **Materiały do higieny menstruacyjnej** to produkty używane do zbierania / gromadzenia wydzieliny menstruacyjnej, takie jak podpaski, ściereczki, tampony lub kubeczki.
- **Artykuły menstruacyjne:** inne artykuły pomocnicze potrzebne dla MHH, takie jak mydło do ciała i prania, bielizna i środki przeciwbólowe.
- **Urządzenia menstruacyjne:** urządzenia najbardziej związane z bezpieczną i godną menstruacją, takie jak toalety i infrastruktura wodna.
- **Gender** odnosi się do ról, zachowań, działań i atrybutów, które dane społeczeństwo w danym czasie uważa za przynależne mężczyznom i kobietom, a które są społecznie skonstruowane i wyuczone poprzez procesy socjalizacji.
- **Skrzep krwi:** gruba masa skoagulowanej krwi (sklejonej ze sobą), którą można zaobserwować podczas miesiączki.

## 6.6. PEN-źródła i odniesienia

- <https://www.terrampacis.org/resources/educational-videos/why-dowomen-have-periods-162.html>
- <https://www.terrampacis.org/resources/educational-videos/howmenstruation-works-159.html>
- <https://www.unicef.org/wash/files/UNICEF-Guidance-menstrual-healthhygiene-2019.pdf>
- <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792>
- Arab Women's Solidarity Association-Belgium, (AWSA). (2018) "En règles avec son corps" Un outil pédagogique. AWSA-be, Arab Women's Solidarity Association-Belgium. <http://awsa.be/uploads/outils%20p%C3%A9dagogiques/Outil%20r%C3%A8gles%20FINAL.pdf>
- FEMPO. (January 30, 2019). Explications sur le Cycle Menstruel et les Règles. [https://fempo.co/blogs/news/explications-sur-le-cyclemenstruel-et-les-regles-1?fbclid=IwAR3CYTTYjNQMrUOY9MLrg66DaUWaXAmclPwDKNv\\_GQNKJXJoe0BCenVBEY](https://fempo.co/blogs/news/explications-sur-le-cyclemenstruel-et-les-regles-1?fbclid=IwAR3CYTTYjNQMrUOY9MLrg66DaUWaXAmclPwDKNv_GQNKJXJoe0BCenVBEY)
- (2017) Zanzu. German Federal Centre for Health Education. <https://www.>

Partnerzy projektu:





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



[zanzu.de/en/body/womans-body/menstrual-period/](http://zanzu.de/en/body/womans-body/menstrual-period/)

- Ellis, A., Haver, J., Villasenor, J., Parawan, A., Venkatesh, M., Freeman, M. C., & Caruso, B. A. (2013). WASH challenges to girls' menstrual hygiene management in Metro Manila, Masbate, and South Central Mindanao, Philippines. *Waterlines*, 35(3), 306–323. doi: 10.3362/1756-3488.2016.022
- <https://www.unicef.org/uganda/topics/menstrual-hygiene>
- <https://www.girlsglobe.org/2018/06/12/action-time-menstrual-hygiene-management-in-uganda/>
- <https://www.medonet.pl/zdrowie,menstruacja---definicja--bol--obfitemiesiaczki--pms,artykul,1732968.html>
- <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/pierwsza-miesiaczka-beztajemnic,6492,n,168>
- <https://enel.pl/enelzdrowie/felietony/jak-wyglada-pierwsza-miesiaczka>
- <https://pl.wikipedia.org>

Partnerzy projektu:

