



WHI News

2022 – 2



Weshalb wir über Menstruation reden müssen

Fast die Hälfte der Weltbevölkerung menstruiert, hat menstruiert oder wird menstruiert. Und doch ist das Thema weltweit noch immer mit vielen Tabus versehen. Menstruation wird dabei mit Ekel und Scham in Verbindung gebracht. Diese Stigmatisierung wirkt sich negativ auf die sexuelle und reproduktive Gesundheit von Mädchen und Frauen aus.

Millionen von Mädchen und Frauen stehen jeden Monat vor der grossen Herausforderung, ihre Periode würdevoll bewältigen zu können. Dies, weil sie nur eingeschränkt Zugang zu Wasser- und Sanitäreinrichtungen haben, sie sich adäquate Menstruationsprodukte nicht leisten können und es keine geeigneten Entsorgungsstrukturen oder Schmerzbehandlungen gibt. Das hat weitreichende körperliche, soziale und wirtschaftliche Auswirkungen auf das Leben der Menstruierenden: Müssen sie zum Beispiel auf unhygienische Alternativprodukte ausweichen, laufen Menstruierende vermehrt Gefahr, sich zu infizieren. Und wenn Mädchen mehrere Tage pro Monat nicht zur Schule gehen, weil sie sich keine Binden leisten können, leidet ihre Schulleistung und die Wahrscheinlichkeit von Schulabbrüchen steigt.

Das Stigma rund um Menstruation trägt auch dazu bei, dass Mädchen nicht wissen, was in ihrem Körper vorgeht, wenn sie zum ersten Mal ihre Periode bekommen. Mädchen sind sich nicht im Klaren, was die Menstruation für ihre weitere Zukunft und

ihre reproduktive Gesundheit und die damit verbundenen Rechte bedeutet.

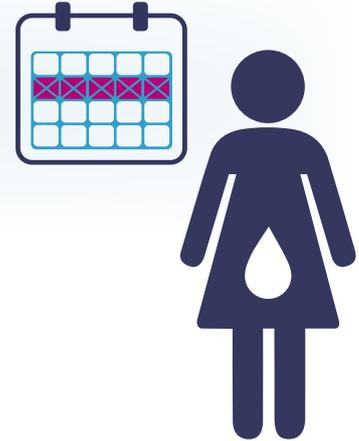
Zivilgesellschaftliche Organisationen bemühen sich, Menstruation zu normalisieren und zu einem Thema des öffentlichen Gesundheitsdiskurses zu machen. Aufklärung ist wichtig, um Stigmata entgegenzuwirken und das Selbstvertrauen von Menstruierenden zu stärken. So können sie einfacher informierte Entscheidungen in Bezug auf ihren Körper treffen. Es braucht noch viel Arbeit, damit Frauen weltweit einen besseren Zugang zu Periodenprodukten und sanitären Anlagen erhalten. Nur so werden sie nicht mehr durch ihre Periode benachteiligt und können voll am sozialen Leben teilhaben.

Als wichtiger Bestandteil der sexuellen und reproduktiven Gesundheit tangiert das Thema Menstruation die Arbeit und die Anliegen von Women's Hope direkt. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über das Thema und unseren Umgang damit in der täglichen Projektarbeit.

Die wichtigsten Fakten

Menstruation ist ein Thema, das sich auf viele Aspekte des Lebens auswirkt: auf die soziale Teilhabe, die geistige und körperliche Gesundheit, die Bildung und die Arbeit. Weltweit stehen Frauen und Mädchen bei der Bewältigung ihrer Menstruation vor zahlreichen Herausforderungen.

- Eine Frau menstruiert durchschnittlich **über 2600 Tage oder rund 7 Jahre ihres Lebens**.
- Weltweit menstruieren schätzungsweise **1,9 Milliarden Menschen**, also fast **ein Viertel der Weltbevölkerung**. Täglich sind es etwa **800 Millionen Menschen**.



Periodenarmut



Als Periodenarmut bezeichnet man den mangelnden Zugang zu Menstruationsprodukten, Aufklärung, Hygieneeinrichtungen, Abfallentsorgung oder eine Kombination dieser Faktoren. Umgekehrt bedeutet ein angemessenes Menstruationshygienemanagement, dass Frauen und Mädchen Zugang zu den Materialien und Produkten ihrer Wahl haben und ihnen private, saubere und sichere Räume für deren Verwendung zur Verfügung stehen.

- Menstruationsarmut ist ein weltweites Phänomen und beschränkt sich nicht nur auf einkommensschwache Länder. Schätzungsweise **500 Millionen Mädchen und Frauen sind jeden Monat von Menstruationsarmut betroffen**.
- Ein **Paket Binden kostet in Uganda im Schnitt 2 US-Dollar**. Das ist mehr, als ein Drittel der Menschen dort am Tag verdient. **In Guatemala kosten 12 Stück Binden 2 US-Dollar**. Für den gleichen Betrag kann sich eine Familie 1,5 Kilo Reis oder Bohnen kaufen und so die Ernährung für 5 Tage sichern.
- In den am wenigsten entwickelten Ländern haben **nur 27% der Bevölkerung die Möglichkeit, sich zu Hause die Hände mit Wasser und Seife zu waschen**.
- **Periodenarmut kommt immer häufiger auch in reichen Ländern vor**. Eine Studie in den USA ergab, dass 1 von 5 Mädchen die Schule verpasst, weil sie keinen Zugang zu Menstruationsprodukten haben. In Grossbritannien haben bei einer Marktumfrage 27% der 10- bis 18-jährigen Mädchen angegeben, dass sie während ihrer Periode nicht ausgehen, weil sich ihre Familien keine Menstruationsprodukte leisten könnten.

Stigma und Tabu

Periodenarmut wird durch kulturelle Stigmata und Tabus rund um die Menstruation zusätzlich erschwert. Die Tatsache, dass Menstruation meist nicht klar benannt, sondern umschrieben wird, ist ein klarer Hinweis darauf. Genauso wie die Tatsache, dass viele Mädchen vor ihrer ersten Periode noch nie etwas davon gehört haben. Menstruierende Mädchen und Frauen gelten vielerorts als beschmutzt und unrein.

- In 10 untersuchten Sprachen gibt es **5000 Umschreibungen für die Menstruation**.
- In Indien wissen **71% der heranwachsenden Mädchen nichts über Menstruation**, bis sie ihre erste Periode bekommen.
- Im Norden Bangladeschs dürfen sich **menstruierende Frauen nicht in der Küche aufhalten oder an religiösen Praktiken teilnehmen** – aus Angst vor Verunreinigung.
- In gewissen Regionen Äthiopiens glaubt man, dass **das Blut von Frauen verflucht ist**. Es wird erwartet, dass sie während der Periode ihr Heim verlassen. Jede Berührung mit menstruierenden Frauen wird vermieden.



Folgen von Periodenarmut

- **Erhöhte Gesundheitsrisiken aufgrund des Gebrauchs von unhygienischen Produkten:** Als Alternative zu Hygieneartikeln werden Zeitungen, Toilettenpapier, Socken, alte Lappen, Stoffreste oder gar Blätter verwendet. Dies erhöht die Gefahr von Infektionen der Fortpflanzungsorgane und der Harnwege – besonders in Gebieten, in denen es kein sauberes Wasser gibt.



- **Negativer Einfluss auf die mentale Gesundheit:** Viele Mädchen fehlen während ihrer Periode nicht nur aus Mangel an adäquaten Periodenartikeln oder aufgrund von Schmerzen, sondern auch aus Angst, von MitschülerInnen und Lehrpersonen

gehänselt zu werden. Eine Studie von Always, einer Marke für Menstruationsprodukte, ergab, dass fast 40% der Frauen, die unter Periodenarmut leiden, auch vermehrt Angstzustände aufweisen.

- **Schul- und Arbeitsabsenzen:** 1 von 4 Mädchen geht während ihrer Periode in Bangladesch nicht zur Schule, ein Drittel davon bleibt jeweils mehr als 3 Tage abwesend. Studien aus Uganda und Südafrika weisen ähnliche Zahlen auf. Auch der Mangel an sauberen Toiletten in der Schule führt zu zahlreichen Schulabsenzen. Die vielen Abwesenheiten erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Mädchen die Schule frühzeitig und ohne Abschluss verlassen.

Auch viele Frauen müssen während der Periode regelmässig der Arbeit fernbleiben und verdienen als Folge dieser Abwesenheiten weniger. Damit bleiben sie weiter in Armut gefangen.



Quellen www.unicef.org/press-releases/fast-facts-nine-things-you-didnt-know-about-menstruation | <https://online.regiscollege.edu/blog/period-poverty> | www.globalcitizen.org/en/content/period-poverty-mental-health-covid-19-solutions | www.borgenmagazine.com/period-poverty | <https://wiisglobal.org/period-poverty-a-global-crisis>

Menstrationsgesundheit in der Schweiz



Auch in der Schweiz ist die Menstruation noch immer ein Tabuthema und Periodenarmut ein verbreitetes Problem. Insbesondere Obdachlose, weitere Menschen in prekären Verhältnissen oder Studentinnen, sind davon betroffen.

- Frauen in der Schweiz geben in ihrem Leben durchschnittlich **4460 Franken** für Menstruationsprodukte aus (Umfrage von RTS).
- Der Nationalrat hat im Mai 2022 beschlossen, **Tampons und Damenbinden neu mit dem reduzierten Mehrwertsteuersatz von 2,5% zu versteuern.** Bislang wurden Periodenprodukte nicht als Grundbedarfsartikel eingestuft und unterlagen dem normalen Mehrwertsteuersatz von 7,7%.
- Die Kantone Genf und Waadt stellen seit 2021 an Schulen **kostenlose Menstruationsartikel zur Verfügung.** Pilotprojekte starteten zudem an Schulen

in der Stadt Zürich und im Kanton Bern, an der ETH sowie an der Universität Genf.

- **Andere Länder sind weiter als die Schweiz:** Kanada, Irland, Australien und Kenia befreiten Menstruationsprodukte ganz von der Steuer. In Schottland werden sie an öffentlichen Orten wie Schulen und Universitäten kostenlos zur Verfügung gestellt.
- In Spanien ist im Mai 2022 ein Gesetz verabschiedet worden, durch das sich Frauen künftig bei starken Regelschmerzen leichter krankschreiben lassen können.

Unsere Projektarbeit zum Thema Menstruation

Menstruationsgesundheit ist kein eigenes Schwerpunktthema in der Projektarbeit von Women's Hope, jedoch wichtiger Bestandteil unseres ganzheitlichen Ansatzes rund um sexuelle und reproduktive Gesundheit. Die Ausgabe von Menstruationsprodukten ist dabei stets mit Sensibilisierungsarbeit verbunden – etwa im Projekt zur Eliminierung von Kinderehen in Bangladesch und im Projekt zur Stärkung der Mutter-Kind-Gesundheit im Tschad.



Eine Mädchengruppe trifft sich in einem «Safe Space» in Bangladesch.

In den «Safe Spaces», die zum Projekt «Ending Child Marriage» in Bangladesch gehören, können Mädchen Binden zum halben Preis kaufen. Diese wären für sie ansonsten fast unerschwinglich. Ausserdem werden die Mädchen im Rahmen von Workshops sowie mittels Büchern und Broschüren über Menstruation, Verhütung und die Folgen der Kinderheirat informiert und sie können sich zu den Themen austauschen. Dies hilft den Mädchen, Selbstbewusstsein zu entwickeln und aufgeklärte Entscheidungen über ihren Körper und hinsichtlich Familienplanung treffen zu können.

Im Tschad erhält jede Familie nach einer Geburt in einem der unterstützten Gesundheitszentren ein Geburtskit. Darin befinden sich unter anderem wiederverwendbare Binden für die Mütter – ein notwendiges Hygieneprodukt nach der Geburt und darüber hinaus, das die Frauen in der abgelegenen Ouaddaï-Region im Osten des Landes nicht kaufen können.



Die wiederverwendbaren Binden in den Geburtskits im Tschad werden von einem lokalen Frauenkollektiv hergestellt.



Beim zukünftigen Ausbau der Projektarbeit in der Laghman-Provinz in Afghanistan steht die Errichtung von Mütter-Baby-Ecken in den Gesundheitseinrichtungen im Fokus. Zurzeit wird evaluiert, wie Massnahmen zur Erleichterung der Menstruationshygiene integriert werden können und welche Bedürfnisse bei den Frauen an erster Stelle stehen.