

KjGeblutet – Handlungsleitfaden Menstruation

Unterwegs im Ferienlager, in Gruppenstunden, bei Veranstaltungen oder auf anderen Ausflügen verbringen wir als Gruppenleiter*innen viel Zeit mit Teilnehmer*innen.

Die Menstruation ist leider immer noch mit viel Unwissen und Stigma besetzt, wir möchten dies ändern und haben deshalb in einem ersten Schritt diesen Handlungsleitfaden erstellt. Zusätzlich bekommt ihr eine Vorschlagsliste, mit Produkten, die ihr für eure Gruppe kaufen und auf den Toiletten aufstellen könnt. Die **Rechnungen** für den Kauf von Menstruationsprodukten für eure Veranstaltungen und Gruppenräume könnt ihr bei der Diözesanstelle **einreichen**, sodass ihr das Geld zurückerstattet bekommt.

Die **Menstruation** ist die monatliche Blutung von **Menschen mit Uterus**. Das sind oft Frauen und Mädchen, aber auch zum Beispiel (trans-)Männer und nicht-binäre Personen können menstruieren. Wir möchten euch im Folgenden einige Informationen mitgeben, wie ihr damit umgehen könnt, wenn eine teilnehmende Person zum ersten Mal menstruiert.

Die meisten Menschen mit Uterus menstruieren zum ersten Mal **zwischen 11 und 14 Jahren**. Es kann aber auch früher oder später auftreten.

Wenn eine Person zu euch kommt, die zum ersten Mal menstruiert, ist es wichtig ruhig zu bleiben und die Person zu unterstützen. Das Thema kann im Team besprochen werden, wenn ihr unsicher seid, aber es ist Nichts, was groß herumerzählt werden soll.

Falls jemand zum Beispiel durch Kleidung geblutet hat, lasst die Person, wenn möglich, sich **umziehen**, wenn es nicht möglich ist, könnt ihr ihr eine Jacke oder etwas ähnliches zum **Bedecken** anbieten. Man kann Blut mit kaltem Wasser auswaschen, am besten sobald als möglich.

Es gibt verschiedene Arten von **Menstruationsprodukten**. Zum Beispiel Binden, Tampons, Menstruationsunterwäsche, Menstruationsschwämmchen und Menstruationstassen. Für viele junge Menschen sind **Binden** am angenehmsten zu tragen. Sie werden in die Unterwäsche geklebt und saugen das Blut dort auf.

Vielen geht es während der Menstruation nicht gut. Stimmungsschwankungen, Bauchschmerzen und generelles Unwohlsein sind ganz normal. Unterstützt die Person, lasst sie eine Pause machen und bietet ihr eine **Wärmflasche** oder ein **warmes Kirschkernkissen** an. Außerdem tun Tee und Snacks, z.B. dunkle Schokolade, oft gut.



Mehr Informationen findet ihr zum Beispiel in der angehängten Broschüre von pro familia.