

akcja



menstruacja

w Twojej szkole

PORADNIK DLA SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ



The illustration features a woman with dark hair, wearing a pink sweater with a zigzag pattern and pink pants, lying on her back on a red, curved surface. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background is white with two stylized clouds: one is a simple outline, and the other is a solid pink shape. There are also three white diagonal lines on the red surface, one near the woman's head and one near her feet.

Tekst: Paulina Wasiluk, Natalia Smietana, Norbert Góra
Ilustracje: Kaja Kreft
Partner medialny 1. edycji: Hello Zdrowie

SPIIS TREŚCI

1. Wstęp	4
2. Czym jest ubóstwo menstruacyjne?.....	6
3. Podstawy właściwej dystrybucji środków menstruacyjnych	10
4. Działania krok po kroku.....	12
5. Zainspiruj się.....	23
6. Podsumowanie.....	31

WSTĘP

Cześć!

Jesteśmy pierwszą w Polsce fundacją, której głównym celem jest pomoc osobom doświadczającym ubóstwa menstruacyjnego. Od 2019 roku wspieramy osoby dotknięte ubóstwem menstruacyjnym poprzez zapewnianie potrzebującym dostępu do bezpłatnych środków menstruacyjnych (podpasek, tamponów oraz środków wielorazowych takich jak kubeczki czy majtki menstruacyjne), a także wdrażanie działań edukacyjnych i przeciwdziałających okresowemu tabu.

Realizujemy program „Akcja Menstruacja w Twojej szkole”, starając się, by każda ucząca się osoba menstruująca w Polsce nie musiała opuszczać zajęć z powodu okresu. Mamy nadzieję, że ten poradnik będzie dopełnieniem naszych działań i stanie się inspiracją dla szkół do samodzielnego wprowadzania zmian, które przyczynią się do stworzenia jeszcze lepszych warunków dla osób uczących się.

Głównymi adresatami naszego poradnika są osoby uczące się, ale mogą z niego skorzystać wszyscy członkowie i wszystkie członkinie społeczności szkolnych. Z chęcią odpowiemy też na wszelkie dodatkowe pytania i wesprzemy Was merytorycznie – możecie śmiało skontaktować się z nami poprzez adres mailowy szkoly@akcjamenstruacja.pl lub jeden z naszych profili w mediach społecznościowych.

Cieszymy się, że jesteście gotowi i gotowe do działania! Trzymamy kciuki!



CZYM JEST UBÓSTWO MENSTRUACYJNE?

Czym jest ubóstwo menstruacyjne?

Ubóstwo menstruacyjne to ograniczony lub całkowity brak dostępu do środków higienicznych z powodów ekonomicznych. Wiąże się ono również z brakiem wiedzy o menstruacji i produktach menstruacyjnych. Według danych UNICEF i WHO problem ten dotyczy około 500 milionów kobiet na całym świecie.

Wiele z nas nie dopuszcza do siebie myśli lub nie chce wierzyć, że to zjawisko występuje również w Polsce, jednak jak podaje raport stworzony dla Kulczyk Foundation **w lutym 2020 roku, także w Polsce aż 39% kobiet miało lub ma styczność z ubóstwem menstruacyjnym**. Środki higieny menstruacyjnej to artykuły pierwszej potrzeby, równie ważne jak podstawowe produkty żywnościowe. Niestety czasami osoby menstruujące zmuszone są wybierać pomiędzy komfortem podczas okresu a ciepłym posiłkiem.

Jak wynika z raportu Kulczyk Foundation, co piątej Polce zdarza się nie mieć pieniędzy na zakup środków menstruacyjnych. Co dzieje się w takiej sytuacji? Podpaski i tampony zastępowane są przez skrawki materiałów, stare T-shirty pocięte na paski, skarpetki, papier toaletowy, lub produkty niskiej jakości, które stwarzają wysokie ryzyko infekcji i dyskomfort, nie wspominając już o poczuciu wstydu i strachu w momencie, gdyby wyżej wymienione prowizoryczne rozwiązania okazałyby się zawodne w przestrzeni publicznej.

Dlaczego dostęp do środków menstruacyjnych jest tak ważny?

W Polsce żyje około 38 mln osób. **Według Głównego Urzędu Statystycznego, w 2019 roku aż 1,5 mln z nich było dotkniętych ubóstwem.** Wśród nich są też osoby menstruujące, które zagrożone są zjawiskiem ubóstwa menstruacyjnego. Najbardziej narażoną na wynikające z tego powodu nierówności grupą są osoby uczące się, niesamodzielne i zależne finansowo młode osoby, które z powodu braku dostępu do odpowiednich środków higienicznych czasami nawet opuszczają zajęcia, co konsekwentnie oznacza ograniczenie dostępu do edukacji i sprzyja powstawaniu i pogłębianiu się nierówności.

Projekt **„Akcja Menstruacja w Twojej szkole”** powstał po to, by przeciwdziałać temu zjawisku - by wszyscy mieli już na starcie równe szanse. Ta inicjatywa ma na celu pomoc osobom uczącym się, tak by mogły w spokoju, bez stresu, wstydu i z godnością dbać o swoją edukację, rozwijać talenty, poznawać i zmieniać świat niezależnie od tego, czy właśnie przechodzą okres, czy nie.

To coś więcej niż tylko postawienie pudełka z podpaskami i tamponami w toalecie. To zadbanie o równość wśród osób uczących się danej szkoły wtedy, kiedy oni/one nie mają na to wpływu. Miesiączka to proces fizjologiczny, na który człowiek nie ma wpływu, więc dostęp do środków menstruacyjnych nie powinien być przywilejem dla osób, które mogą sobie pozwolić na ich zakup.

Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej o historii programu „Akcja Menstruacja w Twojej szkole”, zajrzyjcie na naszą stronę internetową, do [zakładki poświęconej projektowi](#) i do naszej [osi czasu](#).







Język ma znaczenie

Menstruacja nie jest terminem związanym jedynie z byciem kobietą. Ważne jest, by nie zapominać o innych osobach przechodzących menstruację - **osobach transpłciowych, interpłciowych oraz niebinarnych**.

W jaki sposób? Najprostszym sposobem na poprawienie komfortu wszystkich osób w szkole jest używanie określenia „osoba menstruująca” - w ten sposób nikogo nie pomijamy i dajemy znać, że wspieramy każdą osobę w potrzebie. Kolejną dobrą praktyką jest umieszczenie pudełek z produktami higienicznymi w łazienkach koedukacyjnych (jeśli mamy je w szkole). Dzięki temu każdy może skorzystać z pomocy, bez względu na to, czy chce korzystać z damskiej łazienki, czy nie. Jak widać są to drobne gesty, które są proste do wprowadzenia w życie - naszym zdaniem warto to robić, ponieważ dajemy wtedy innym osobom uczącym się jasny sygnał, że się z nimi solidaryzujemy.

Seksualność i tożsamość płciowa to tematy, o których świat, a tym bardziej Polska, dopiero zaczyna głośno rozmawiać. Tak naprawdę w języku polskim nie istnieje jeszcze odpowiednie słownictwo, które pozwalałoby w 100% oddać znaczenie angielskich odpowiedników, co czyni sytuację takich osób jeszcze bardziej skomplikowaną i trudną do zrozumienia dla reszty społeczeństwa.

Pokażmy, że wszyscy mogą na nas liczyć. Dajmy wsparcie wszystkim osobom potrzebującym, zarówno poprzez zapewnienie im dostępu do środków higieny menstruacyjnej, poszerzaniu świadomości społeczności szkolnej na tematy związane z menstruacją oraz poprzez używanie neutralnego języka, który dba o równość wśród wszystkich osób uczących się i nikogo nie wyklucza.

PODSTAWY WŁAŚCIWEJ DYSTRYBUCJI ŚRODKÓW MENSTRUACYJNYCH

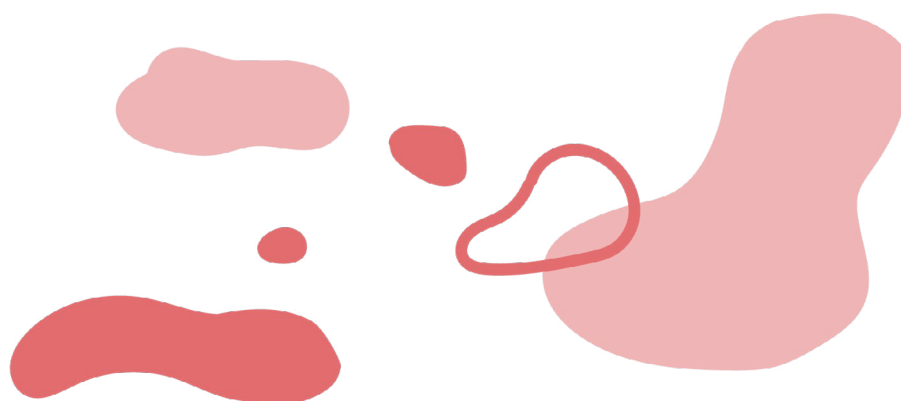
W poniższej części chcemy pokazać Wam różne sposoby na zapewnienie ogólnodostępnych środków menstruacyjnych w swojej szkole i podzielić się z Wami kilkoma poradami i dobrymi praktykami związanych z prowadzonymi przez nas edycjami „Akcja Menstruacja w Twojej szkole”.

Gdzie i jak?

Ubóstwo menstruacyjne to często bardzo wstydlivy problem, o którym niewiele osób chce mówić otwarcie. Sytuacja, w której osoba w potrzebie musiałaby pytać kogoś o klucz/otwarcie/dostęp do miejsca ze środkami higienicznymi, mogłaby generować na tyle silne poczucie wstydu, że ta zrezygnowałaby z pomocy.

Wszyscy powinni mieć swobodny dostęp do toalet i środków higienicznych. Produkty muszą być ogólnodostępne tak, by nikt nie musiał się zwracać do nikogo z prośbą o ich udostępnienie.

Ważne jest, aby pudełko lub nasz autorski [plakat z kieszonką](#) „Akcja Menstruacja w Twojej szkole” zawierał zróżnicowane produkty (podpaski, wkładki, tampony), najlepiej kilku rodzajów i producentów, by każdy mógł znaleźć to, co mu odpowiada. Pamiętajmy także, by pudełko znalazło się w miejscu zapewniającym dyskrecję i komfort potrzebującym. Dlatego w każdej kabinie musi znaleźć się kosz na śmieci, papier toaletowy, a drzwi muszą mieć możliwość zamknięcia. Choć sam okres nie jest czymś złym, a krew menstruacyjna nie jest w żadnym stopniu „brudna”, nie można zapomnieć, że w toalecie powinno znaleźć się wszystko do utrzymania higieny i czystości - działający kran, mydło, papierowe ręczniki, czy suszarki do rąk.





DZIAŁANIA KROK PO KROKU

Konsultacje oraz współpraca z osobami uczącymi się i nauczycielami

O miesiączce nie rozmawia się łatwo – pomimo, że zrobiliśmy już wiele i obserwujemy postępującą zmianę społeczną, to w Polsce miesiączka nadal stanowi temat tabu i każda grupa wiekowa ma problem ze swobodnym wypowiedaniem się w tej kwestii, ale najczęściej to właśnie młodzi ludzie mają odwagę, żeby zacząć nagłaśniać różne problemy - możliwe, że tak będzie również w Waszym przypadku. Niestety, musimy Was ostrzec, że dużo osób może się patrzeć na sprawę dziwnie lub po prostu Was wyśmiać, ale kiedy uda się Wam wprowadzić zmiany, to żadne tego typu komentarze nie będą miały znaczenia. Jednak do sprawnego działania będziecie potrzebować wsparcia i od rówieśników, i od grona pedagogicznego.

Jak zacząć?

Zachęćcie swoich znajomych do pomocy - stwórzcie kilkusobową grupę, która zajmie się pierwszymi obowiązkami i przygotuje materiały potrzebne do dalszego działania, wnioskowania o wsparcie finansowe itp. Ale jak ich zmotywować?

- Opowiedzcie im o problemie ubóstwa menstruacyjnego i walki o „period equality¹” - wrażliwe i świadome społecznie osoby od razu czują potrzebę zrobienia czegoś, żeby pomóc w swoim środowisku.
- Wspólne działania to dobra zabawa, a stworzenie całego oddziału bojowego walczącego o prawa okresowe, to zabawa do kwadratu.
- Chociaż chodzi głównie o pomoc bezinteresowną, to prowadzenie tego typu akcji może dać Wam różne korzyści, np. dodatkowe oceny z zachowania, wpis na CV o wolontariacie, a może szansę na poznanie nowych przyjaciół.

¹ Stan, w którym nikt nie jest dyskryminowany lub nie czuje się niekomfortowo ze względu na miesiączkę.

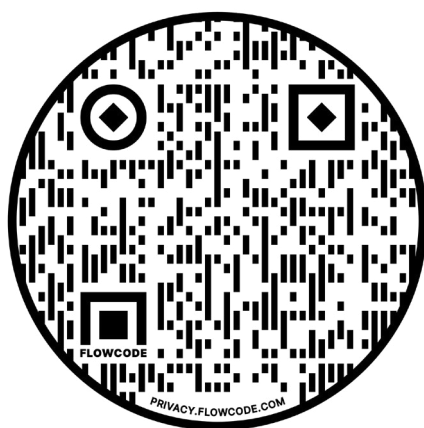
Jak przeprowadzić konsultacje z gronem uczniowskim?

Najlepszym sposobem na otrzymanie informacji o dużej, zróżnicowanej grupie jest przeprowadzenie anonimowej ankiety. Można ją przeprowadzić w sposób tradycyjny - na rozdanych, papierowych kwestionariuszach, np. podczas godziny wychowawczej, lub skorzystać z rozwiązania bardziej nowoczesnego, np. poprzez udostępnienie uczniom i uczennicom linku do ankiety w Google Formularze (który bardzo ułatwia analizę danych i wydaje się bardziej przystępny dla młodych odbiorców). Niezależnie od wybranego formatu, warto zadać następujące pytania:

- Czy wiesz, czym jest ubóstwo menstruacyjne?
- Czy kiedykolwiek znalazłeś/aś się w sytuacji, w której rozpoczęła Ci się miesiączka, a Ty nie miałeś/aś dostępu do podpaski/tamponu/innego produktu menstruacyjnego?
- Czy zdarzało Ci się zrezygnować z kupowania produktów menstruacyjnych, bo brakowało Ci na nie pieniędzy?
- Czy kiedykolwiek było to niemożliwe, żebyś wyszedł/wyszła do łazienki podczas miesiączki?
- Czy kiedykolwiek wstydziłeś/aś się poprosić o jakąkolwiek pomoc w kwestii miesiączki?
- Czy kiedykolwiek brak różnych artykułów higienicznych tj. papier toaletowy, mydło, w łazienkach szkolnych sprawił, że miałeś/aś trudności w spokojnym przechodzeniu miesiączki?



Pod tym kodem kryje się
link do ankiety, oraz innych
materiałów Akcji Menstruacji,
które można pobrać.



Jak współpracować z nauczycielami? Stwórcie grupę bojową!

Dość szybko zdasz sobie sprawę, że w szkole na zrobienie prawie wszystkiego potrzebna jest zgoda nauczycieli. Dlatego prosimy, żebyś jak najszybciej znalazł/ znalazła opiekuna akcji wśród grona pedagogicznego, który będzie rzecznikiem inicjatywy na radach pedagogicznych, ale będzie też mógł pomóc w załatwieniu formalności, pisaniu wniosków, bo na pewno ma już w tym jakieś doświadczenie. Wybierz nauczyciela, którego Ty i Twój znajomi lubicie, z którym łatwo się współpracuje i przede wszystkim da się z nim rozmawiać o wszystkim.

Czego się dowiedziecie i co Was zaskoczy?

Wiele osób, słysząc o działaniach Akcji Menstruacji, mówi, że zmyślamy. Wiecie, dlaczego? Bo problem ubóstwa menstruacyjnego to problem dla wielu zupełnie niewidzialny. Ale, decydując się na przeprowadzenie akcji w swojej szkole, musicie przygotować się na to, że ten problem ukaże się Wam w pełnej krasie. Walczymy o „period equality”, czyli stan, w którym nikt nie jest dyskryminowany lub nie czuje się niekomfortowo ze względu na miesiączkę - wiele rzeczy, o których będziecie dyskutować z gronem uczniowskim, nie przeszło Wam nawet przez myśl, nawet jeśli sami_e przechodzicie miesiączkę, bo o nich się po prostu nie mówi. Tu leży też jedno z największych zobowiązań w stosunku do akcji i jej odbiorców - musicie im uwierzyć. Musicie uwierzyć we wszystko, co mówią uczniowie lub ich odpowiedzi w ankietach. Spotkacie się z różnymi historiami i wszystkie będziecie musieli_ały wziąć na poważnie.

Czego możecie się spodziewać?

- Prawie każda osoba menstruująca spotkała się z sytuacją, w której na lekcji czuła się niekomfortowo, bo myślała, że musi chociażby zmienić podpaskę, ale nie mogła tego zrobić, bo nauczyciel nie pozwoliłby na wyjście do toalety.
- Większość osób menstruujących nie rozmawia o miesiączce nawet z rówieśnikami.
- Prawie każdy w jakimś stopniu wstydzi się miesiączki.
- Uczniowie i uczennice boją się prosić o pomoc starszych.
- Duża część uczących się osób menstruujących może ukrywać ból, dyskomfort lub jakiegokolwiek rodzaju problem związany z miesiączką, bo wstydzą się lub wydaje się im, że prośenie o pomoc to okazywanie słabości.

Jeżeli w Waszej szkole były już środki menstruacyjne, ale ich uzupełnianie zostało przerwane, to najlepiej wiecie, jak projekt sprawdził się w szkole. Zamiast przeprowadzania badania ankietowego, możecie przedstawić relację z korzystania ze środków menstruacyjnych w Waszej placówce. W raportach semestralnych otrzymałyśmy od naszych szkół partnerskich wiele historii na temat tego, jak projekt jest potrzebny, jak dostępne produkty zapewniają komfort. W relacjach pojawiły się nawet zapewnienia, że podpaski w szkolnych toaletach to już norma i standard.



Finansowanie i zakup odpowiednich produktów:

Po odbyciu konsultacji z gronem uczniowskim i pozyskaniu informacji na temat tego, jaka sytuacja panuje w szkole, możecie zabierać się do pracy. Jeśli w przeprowadzonej wcześniej ankiecie zawarliście_łyście pytania dotyczące preferowanych przez osoby uczące się środków menstruacyjnych i najlepszych lokalizacji na umieszczenie ich w szkole, to podjęcie decyzji opisanych w kilku następujących punktach powinno być całkiem proste.

Finansowanie

Dyrekcja: szkoły posiadają w swoim budżecie procent przekazywany na zakup produktów „toaletowych” tj. papier, mydło, z którego mógłby być finansowany również zakup produktów menstruacyjnych. Poproście dyrekcję o wsparcie finansowe z pomocą swojego opiekuna projektu lub napiszcie wniosek podobny do [naszego](#).

Rada Rodziców: w większości szkół działają Rady Rodziców, które dysponują własnym budżetem, pozyskiwanym np. poprzez zbieranie składek od rodziców wszystkich uczniów. Ich zadaniem jest przede wszystkim dbanie o dobro dzieci, więc zapewnienie uczniom darmowych produktów menstruacyjnych na pewno stoi w ich interesie. Poproście ich o pomoc! Przykładowy wniosek o dofinansowanie od Rady Rodziców znajdziesz tutaj: ([wniosek do rady rodziców](#)).

Zbiórki w szkole: jednym z prostych i szybkich sposobów na zebranie środków pieniężnych jest po prostu zbiórka, np. w formie kiermaszu. Oprócz pieniędzy na realizację akcji, taka zbiórka pomoże też w promocji całej inicjatywy. Poproście o pomoc w organizacji inne osoby uczące się, a na samą zbiórkę zaproście rodziców. Pamiętajcie, że na zbiórce możecie zbierać pieniądze, za które kupicie produkty menstruacyjne, ale możecie przyspieszyć cały proces i przeprowadzić zbiórkę samych środków – wtedy na pewno zbierzecie różnorodne podpaski, tampony i wkładki.

Lokalne przedsiębiorstwa: roześlijcie e-maile np. do firm swoich znajomych i firm swojej rodziny o możliwości wsparcia akcji w Waszej szkole. Przedsiębiorstwa coraz chętniej włączają się do życia lokalnej społeczności, dofinansowując różne działania lub przekazując fizyczne produkty.

We wnioskowaniu o dofinansowanie lub w prośbach o wsparcie przy organizacji zbiórek na pewno pomoże Wam informowanie innych, czego będzie dotyczyć akcja i dlaczego te działania są potrzebne. Napiszcie krótki informator, w którym zbierzecie wyniki ankiety, zobrazujecie sytuację w szkole oraz przedstawicie plan działania. Taki informator możecie dołączyć do wniosku o dofinansowanie do Rady Rodziców lub udostępnić w mediach społecznościowych szkoły.

Co kupić?

Te informacje uzyskacie w wynikach ankiety. Najłatwiejsze do dystrybucji i najtańsze są podpaski, ale w zależności od preferencji uczniowskich, musicie się zastanowić, jak dużą część tych produktów powinny stanowić chociażby tampony. Warto zakupić także produkty takie jak wilgotne chusteczki do higieny intymnej.

Gdzie umieścić produkty?

Najbardziej intuicyjnym miejscem na umieszczenie produktów są toalety damskie, gdzie optymalne byłoby udostępnienie ich w każdej kabinie. Wiemy jednak, że często jest to niemożliwe, dlatego proponujemy, by produkty znalazły się chociaż w każdej łazience. Oprócz tego, warto pamiętać o toaletach koedukacyjnych, dla osób z niepełnosprawnościami, szatniach/przebieralniach przed lekcjami WF. Warto umieścić je także w punktach takich jak pokój pielęgniarki/higienistki, recepcja, pokój pedagoga lub psychologa, czyli miejscach, które są szeroko kojarzone z pomocą.

Jak je tam umieścić?

Wykorzystajcie pomysł, który będzie najlepiej pasował do przestrzeni - mogą to być [dyspensery Heyday](#), które przykleicie taśmą montażową na ścianach łazienek, pudełeczka/koszyczki, które położycie na parapecie, torby/reklamówki, które zawieszycie na klamkach łazienek, czy, przy braku przestrzeni, nasze [plakaty z kieszonkami](#). Lokalizacje środków powinny również zostać uzgodnione z osobami uczącymi się i na bieżąco dodawane w razie potrzeby.



Ile to będzie kosztowało?

Cena będzie oczywiście zależeć od liczby osób uczących się, które z nich skorzystają i od stopnia zapotrzebowania. Tutaj znowu przydadzą się refleksje wyciągnięte z wyników ankiety, ale dla wskazania sposobu podsumowania kosztów, poniżej zamieszczamy przykładowo rozpisane zapotrzebowanie na jeden rok szkolny w placówce z 300 menstruującymi osobami uczącymi się:

- Obliczenia zostały przygotowane na podstawie trzyletniego doświadczenia oraz setek relacji od szkolnych koordynatorek_ów projektu „Akcja Menstruacja w Twojej szkole”,
- Podane ceny są cenami regularnymi z dnia 13.04.2023,
- Wybrałyśmy produkty marki Femina ze względu na bardzo dobry stosunek jakości do ceny. Marka jest dostępna tylko w sieciach sklepów Biedronka i drogeriach Hebe. Biedronka często wprowadza promocje, dzięki czemu możecie kupić 1 produkt, a drugi otrzymać gratis. Przy okazji zakupów w Biedronce, możecie kupić także środki innych producentów przy niższej cenie niż w sklepach internetowych lub w aptekach.

Nazwa produktu	Sztuk	Cena jednostkowa w PLN (brutto)	Suma PLN (brutto)
Podpaski Ultra SOFT Protection 20 szt. w opakowaniu	64	6,49	415,36
Podpaski Ultra FRESH Protection 20 szt. w opakowaniu	64	6,49	415,36
Tampony Essential Protection MINI 32 szt. w opakowaniu	8	6,79	54,32
Tampony Essential Protection NORMAL 32 szt. w opakowaniu	8	6,79	54,32
Tampony Essential Protection SUPER 32 szt. w opakowaniu	8	6,79	54,32
Wkładki Everyday PROTECTION 30 szt. w opakowaniu	4	5,99	23,96
Wkładki Total Protection LONG 28 szt. w opakowaniu	4	5,99	23,96
Wkładki Everyday FRESHNESS 30 szt. w opakowaniu	4	5,99	23,96
		Suma	1065,56

Promocja działań w szkole

Jednym z głównych założeń akcji, oprócz zwiększenia dostępu do produktów menstruacyjnych, jest też zwiększanie świadomości na temat menstruacji. Dlatego akcja musi być rozgłoszona, stać się częścią szkolnej kultury. Jak to zrobić?

Ogłoszenia

Działając z grupą uczniów i uczennic, możecie w łatwiejszy sposób docierać do społeczności szkolnej. Wykorzystajcie dobry kontakt swoich wolontariuszy_ek do przekazywania informacji w klasach i mniejszych grupach rówieśniczych. Lekcje wychowawcze, WDŻ, konwersacje klasowe na Facebooku, fanpage szkoły - wszystkie te przestrzenie możecie wykorzystać do promocji.

Kiermasz

O tej inicjatywie pisałyśmy już wcześniej, ale w tym punkcie chcemy podsunąć Wam kilka pomysłów na to, co możecie sprzedawać w ramach kiermaszu:

- Oczywiście najbardziej znanym towarem kiermaszowym są ciasta i to jak najbardziej trafny pomysł - możemy dodać, że w ramach promocji akcji warto użyć np. kolorów lukru podobnych do tych, które są barwami projektu „Akcja Menstruacja w Twojej szkole” ;)
- Pamiętajcie o osobach z różnymi alergiami lub nietolerancjami i umieśćcie w swoim menu także opcje wegańskie, bezglutenowe i bez orzechów.
- Oprócz słodczy na kiermaszach można sprzedawać świeżo wyciskane soki, smoothies i inne zdrowe specjały, które w tym samym czasie będą promować także zdrowy styl życia.
- Dla promocji akcji możecie również sprzedawać materiały z nią związane, np. nasze naklejki i wlepki. Tak jak nasze inne grafiki, projekty znajdziecie [TUTAJ](#). Wystarczy wydrukować je na papierze samoprzylepnym i gotowe!

Zbiórka produktów

Jeżeli zdecydujecie się na zorganizowanie zbiórki produktów, oprócz wymienionych sposobów informowania i promowania, warto zaprojektować proste plakaty, na których napiszecie, jakiego rodzaju środki zbieracie; kiedy rozpoczyna się zbiórka, a kiedy kończy; w których miejscach w szkole można zostawić produkty.



Edukacja

„Akcja Menstruacja w Twojej szkole” to projekt z wieloma celami, a jednym z głównych jest właśnie edukacja. Zwiększanie świadomości na temat menstruacji to proces długi i wymagający cierpliwości, ale na szczęście jest to też proces kreatywny. Zachęcamy Was do wymyślenia własnych metod na edukowanie społeczności w Waszych szkołach, ale na początek możemy Wam polecić:

- **Edukacja rodziców i opiekunów:** mimo, że pierwsze doświadczenia związane z miesiączką powinny być omawiane w domu, z rodzicami, opiekunami czy rodzeństwem, to często tak się nie dzieje ze względu na tabu, jakim jest menstruacja. Dlatego nie tylko Wy, jako uczennice i uczniowie, musicie mieć rzetelne źródło informacji, ale musicie też pokazywać rodzicom, że rozmawianie o menstruacji jest ważne. Z tego powodu warto zachęcić grono pedagogiczne, by rozmawiało o tym z rodzicami na zebraniach i by na stronie szkoły udostępniane były informacje na temat menstruacji, prowadzonych w szkole działań itp. Kilka naszych materiałów edukacyjnych znajdziecie [TUTAJ](#).
- **Edukacja osób uczących się:** chcemy, by osoby uczące się od najmłodszych lat miały dostęp do wiarygodnych informacji na temat menstruacji. Z tego powodu marzymy o tym, by w jak największej liczbie szkół odbywały się zajęcia z tym związane. Dzięki materiałom i scenariuszom zajęć przygotowanym przez edukatorki, z którymi współpracujemy w ramach „Akcji Menstruacji w Twojej szkole” możecie zaproponować przeprowadzenie tego typu zajęć własnym nauczycielom - znajdziecie je [TUTAJ](#). Oprócz tego możecie zaangażować lokalnych edukatorów_ki i specjalistów_ki do przeprowadzenia lekcji i warsztatów na ten temat w Waszej szkole - jest to świetny sposób na aktywizowanie społeczności lokalnej.

Powtórka

Ta akcja nie może mieć tylko jednej edycji, nie może trwać tylko przez jeden rok szkolny. Osoby uczące się wcale nie przestaną miesiączkować - odpowiedź na problem ubóstwa menstruacyjnego to działanie stałe i wymagające wytrwałości, a nie jednorazowa akcja. Dlatego musicie zadbać o to, by w Waszej szkole akcja była kontynuowana.

Oczywiście jako osoby uczące się, w którymś momencie opuścicie swoją szkołę, dlatego warto poprosić o koordynowanie całego projektu swojego opiekuna, o którym pisałyśmy trochę wcześniej. Nauczyciele i nauczycielki najczęściej pracują w konkretnej szkole przez przynajmniej kilka lat, dlatego łatwiej nadzorować im długoterminowe projekty. W naszym programie „Akcja Menstruacja w Twojej szkole” to właśnie grono pedagogiczne pełni najczęściej rolę koordynatorów i koordynatorek projektu w swojej placówce – zapytajcie swojego opiekuna lub opiekunkę, czy jest zainteresowany_a długotrwałym nadzorem nad projektem lub zachęcaniem kolejnych osób uczniowskich do opieki nad inicjatywą, kiedy Wy skończycie już swoją przygodę w szkole.

ZAINSPIRUJ SIĘ

Dacie sobie radę!

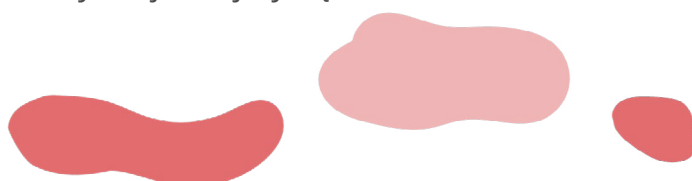
Projekt „Akcja Menstruacja w Twojej” obecnie nie jest pierwszym tego typu projektem w Polsce. Na terenie całego kraju, w różnych placówkach oświatowych, bo zarówno w szkołach podstawowych, szkołach średnich i na uniwersytetach, powstały podobne akcje, które miały być bezpośrednią odpowiedzią na problem ubóstwa menstruacyjnego. Z naszą pomocą, na pewno też dacie sobie radę!

Koszyczek ratunkowy

Jest projektem stworzonym w Publicznym Liceum Ogólnokształcącym nr 5 w Opolu przez jedną z nauczycielek - Agnieszkę. Pomysł darmowych podpasiek podpatrzyła w niektórych restauracjach i postanowiła przekonać się, jak sprawa ma się w szkole, w której pracuje. Po rozmowie z uczennicami i przeprowadzeniu ankiety okazało się, że nie tylko problem ubóstwa menstruacyjnego istnieje, ale że dotyczy bardzo wielu osób. Wyniki wskazywały na to, że co piątej uczennicy nie stać na podstawowe środki higieniczne. Prawie połowa uczennic w ankiecie zaznaczyła, że musiała kiedyś zrezygnować z lekcji podczas okresu. W ten sposób w damskich toaletach znalazły się „Koszyczki ratunkowe” wypełnione środkami higieny menstruacyjnej, z których mogła skorzystać każda potrzebująca osoba. Inicjatywa została przyjęta przez społeczność szkolną i rodziców bardzo pozytywnie. Do akcji przyłączyła się również Olga z Piaseczna, która chciała, aby takie koszyczki znalazły się także w szkole jej córki.

Projekt samorządu szkolnego z Mikołowa

Na pomysł stworzenia w toaletach szkolnych „koszyków” z zapasowymi produktami higienicznymi i kosmetykami wpadli Michał i Paula - przewodniczący samorządu szkolnego w I Liceum Ogólnokształcącym im. Karola Miarki w Mikołowie. Choć „koszyki” zostały umieszczone we wszystkich toaletach w szkole, w zaskakująco szybkim tempie zniknęły z tych damskich produkty higieny menstruacyjnej. Paula i Michał zdali sobie wtedy sprawę, że ich projekt odpowiada również na znacznie poważniejszy problem - ubóstwo menstruacyjne, o którym Paula zaczęła więcej czytać po założeniu projektu AwareSex. Po przedstawieniu planów samorządu dyrekcji, otrzymali dużo wsparcia, w tym środki na zakup potrzebnych produktów, częściowo finansowany przez Radę Rodziców, a częściowo z budżetu szkoły. Choć Paula i Michał ukończyli edukację w liceum, szkoła przyjęła ich projekt jako stały punkt w budżecie i kontynuuje inicjatywę.



Weź, jeśli potrzebujesz! Dołóż, jeśli możesz!

Taki napis znalazł się na wieczku pudełeczka, które Wiktoria, uczennica Liceum im. Mikołaja Kopernika w Witnicy, umieściła w jednej ze szkolnych toalet. Po natknięciu się na Instagramie na wzmiankę o Akcji Menstruacji postanowiła wypróbować pomysł we własnej szkole. „Sama mam bardzo obfite miesiączki, więc nie potrafiłam sobie wyobrazić sytuacji, w której nie stać mnie na środki menstruacyjne”. Nie zastanawiając się długo, zostawiła przygotowane pudełko z wyżej wymienionym hasłem na wieczku w jednej z najczęściej odwiedzanych toalet. Wszystkie dziewczyny zareagowały pozytywnie i same zaczęły dokładać do pudełka nowe podpaski, tampony i wkładki, których na bieżąco ubywało. Widać, że eksperyment udał się w 100%.

Projekty społeczne w ramach olimpiady pod nazwą Zwolnieni z Teorii

Najpierw był projekt społeczny, pierwsza duża zbiórka pieniędzy na kubeczki menstruacyjne dla kobiet z Kamerunu, przebijanie się przez tłum, który próbował wmówić, że ubóstwo menstruacyjne nie istnieje, a później ruszyła lawina – lawina, którą dobrze znacie, bo początki Akcji Menstruacji to właśnie projekt czterech licealistek realizowany w ramach Zwolnionych z Teorii. W ślad za naszymi działaniami co roku powstaje kilka projektów społecznych, których cel jest jeden – minimalizacja ubóstwa menstruacyjnego w Polsce.

Na przykład w roku szkolnym 2022/2023 projekt „Womenstruacja” stworzył i rozpromował internetową zbiórkę pieniędzy na utworzenie kolejnych Punktów Pomocy Okresowej.

Innym przykładem działań jest projekt „We are roses”. Dziewczyny skupiły się na edukacji młodych dziewcząt wkraczających w wiek dojrzewania. Mówiły o dojrzewaniu, miesiączce, seksualności. Utworzyły również kanał na YouTube, na którym udostępniły wywiady ze specjalistami oraz recenzję majtek menstruacyjnych otrzymanych od SisUnderwear, z którą nawiązały współpracę. Dodatkowo, zorganizowały zbiórkę środków higienicznych dla domu dziecka „Jaś” w Brzeziu.

Pojawiły się również projekty, które skupiły się wyłącznie na wyposażeniu własnych szkół w produkty menstruacyjne.





Walka z tabuizacją menstruacji na Uniwersytecie Jagiellońskim

Takiego działania podjęły się studentki z sekcji Socjologii Feministycznej działającej przy Kole Naukowym Studentów i Studentek na Uniwersytecie Jagiellońskim. Chciały uświadamiać młodym ludziom, że okres jest sprawą naturalną i nie powinien wywoływać zawstydzienia. Po spotkaniu się z terminem „ubóstwo menstruacyjne” na studiach i we własnym researchu, zdecydowały się na działanie. W ten sposób w toaletach pojawiły się koszyki z darmowymi produktami higienicznymi, a dodatkowo promocję akcji wspomagały plakaty. Realizatorce projektu skontaktowały się z zastępczynią dyrektora do spraw dydaktyki, która wyraziła wdzięczność za inicjatywę i doceniła świetny pomysł. Kolejno zgłosiły się do dyrektora instytutu, by uzyskać zgodę na działania. Zarówno dyrekcja, jak i studenci oraz studentki, pozytywnie zareagowali na inicjatywę. Środków menstruacyjnych ubywało i odezwały się głosy mówiące, że projekt mógłby na stałe zagościć w instytucie.

Powyższa inicjatywa to przykład jednego z pierwszych działań na polskich uniwersytetach. Obecnie środki menstruacyjne są dostępne, m.in. na różnych wydziałach Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Uniwersytecie Śląskim w Katowicach i we wszystkich oddziałach Uniwersytetu SWPS.

Wyposażenie szkół w środki menstruacyjne w ramach Budżetu Obywatelskiego

Budżet Obywatelski to proces, w którym mieszkańcy decydują o przeznaczeniu środków pieniężnych miasta, gminy, powiatu bądź województwa na własne propozycje przedsięwzięć. W 2021 roku w gronie nieformalnej grupy Otwartego Sochaczewa podjęto zaproponowany przez Martynę temat wzięcia udziału w przygotowaniach do projektów realizowanych w ramach Budżetu Obywatelskiego Mazowsza (dalej: BOM). Martyna nie tylko zmotywowała zespół, ale także współpracowała projekt, który dzięki mobilizacji i głosom lokalnej społeczności został wybrany do realizacji. Do przygotowania pomysłów zgłosiły się dwie osoby: Justyna i Magda, a cała grupa Otwartego Sochaczewa aktywnie wspierała promowanie propozycji. Projekt zakładał wyposażenie wszystkich dziewczęcych toalet w szkołach podstawowych i średnich w powiecie sochaczewskim w szafki z podpaskami i tamponami. Dziewczyny wyliczyły szacunkowo, na podstawie rozmów z dyrektorami wszystkich szkół, że będzie to ok. 110 szafeczek i przez cały rok ich zaopatrzenie będzie sponsorowane przez BOM. Pod koniec 2022 roku Akcja Menstruacja pomogła zrealizować całe przedsięwzięcie, a w 2023 roku można było głosować na drugi projekt dziewczyn, który zakładał wyposażenie w dyspensery i środki do nich wszystkich instytucji publicznych na terenie powiatu sochaczewskiego.

Powyższy przykład opisywał Budżet Obywatelski (dalej: BO), który miał zasięg całego województwa mazowieckiego, lecz możliwości składania swoich propozycji projektów są również w małych miejscowościach. Z tego narzędzia skorzystało około 320 miast, w których w ramach edycji na 2017 rok planowano przeznaczyć na ten cel łącznie ponad pół miliarda złotych².

Warto zwrócić uwagę na to, że regulaminy udziału w BO określają m.in. kategorię wiekową osób uprawnionych do składania wniosków i głosowania. Częściowe wyłączenie udziału osób poniżej 16. czy 18. roku życia zainspirowało niektóre ośrodki miejskie i inne podmioty (np. Instytut Edukacji Społecznej) do poszerzenia możliwości ich partycypowania w kształtowaniu przestrzeni. W aktywizowaniu młodzieży dostrzeżono wymiar edukacyjny, który może rozwinąć kompetencje społeczne osób w młodszym wieku, w tym umiejętność podejmowania współpracy oraz zarządzania projektami. Realizacja postulatów najmłodszych osób możliwa jest dzięki utworzeniu wersji młodzieżowych BO. W Lublinie wdrożono Młodzieżowy BO efektem pracy powołanego we wrześniu 2018 roku Zespołu ds. Dzieci i Młodzieży oraz Młodzieżowej Rady Miasta. Projekty w 1. edycji Młodzieżowego BO mogły być składane przez nieformalne grupy dzieci i młodzieży, w skład których wchodzi min. 3 osoby uczące się w lubelskich szkołach podstawowych, ponadpodstawowych lub studiujące na lubelskich uczelniach. Grupy mogły otrzymać wsparcie finansowe na realizację własnych inicjatyw w wysokości 1 tys. zł, 3 tys. zł, a nawet 5 tys. zł. W Lublinie w ramach opisywanej inicjatywy udało się wyposażyć szkoły w produkty menstruacyjne. Młodzieżowe Budżety Obywatelskie realizowano również m.in. w Malborku i Wrocławiu.

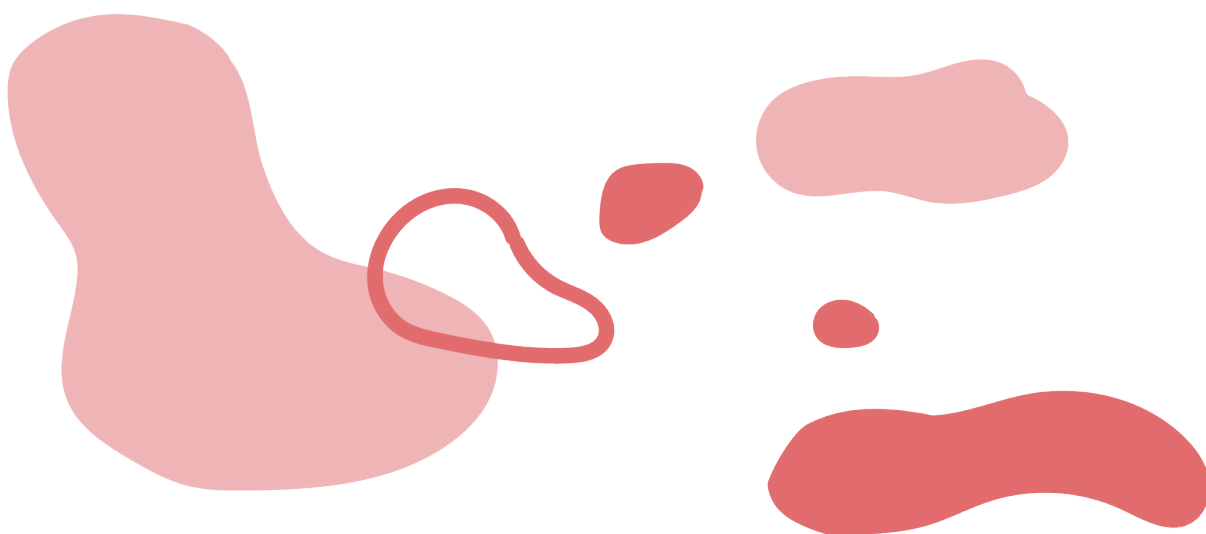
² B. Martela, P. Pistelok, Partycypacja Publiczna. Raport o stanie polskich miast, Instytut Rozwoju Miast i Regionów, 2019, s. 19.

Działania innych organizacji pozarządowych i biznesu

Stowarzyszenie Aglomeracja Wrocławska zostało powołane w 2013 roku przez 18 gmin z obszaru Aglomeracji Wrocławskiej zainteresowanych ściślejszą i bardziej ukierunkowaną niż dotychczas współpracą. Obecnie do Stowarzyszenia należy 25 gmin. W roku szkolnym 2021/2022 Stowarzyszenie, przy współpracy z nami oraz naszą firmą Heyday, przeprowadziło pilotażowy projekt, w ramach którego w 24 szkołach Aglomeracji Wrocławskiej zamontowano dyspensery na środki menstruacyjne, które były regularnie uzupełniane do końca roku szkolnego. Projekt zakończył się powodzeniem, a zainteresowanie przerosło oczekiwania organizatorów. W kolejnym roku szkolnym Aglomeracja Wrocławska wyposażyła 41 szkół w 25 gminach w nasze dyspensery Heyday i zagwarantowała regularne uzupełnianie środków przez cały rok szkolny.

Fundacja Amicis wraz z MagoVox, podobnie jak Aglomeracja Wrocławska, wyposażyła szkoły we Wronkach i Szamotułach w dyspensery i zapas środków menstruacyjnych na pełny rok szkolny.

W ramach akcji na Dzień Kobiet w 2023 roku, galeria handlowa Westfield Mokotów, z naszą pomocą, zdecydowała się wesprzeć swoich sąsiadów, aby w ich obiektach nie było sytuacji, w których osoby menstruujące nie mają dostępu do środków takich jak podpaski czy tampony. W ramach wspólnego projektu wyposażono w dyspensery i zapas środków dwa mokotowskie licea. Westfield Mokotów poszło o krok dalej i wyposażyło w produkty menstruacyjne również Dom Kultury KADR. Akcja Menstruacja i Westfield Mokotów działają kompleksowo, dlatego uczennice otrzymały również broszury edukacyjne z podstawową wiedzą na temat zdrowia menstruacyjnego.





Inicjatywy samorządów

Miasto Poznań za pomysłem Hanny Owsiany, Radnej Miejskiej, wyszło naprzeciw potrzebom poznanianek i od sierpnia 2021 roku pilotażowo zapewniało dostęp do tamponów i podpasek w 25 szkołach ponadpodstawowych i 17 szkołach podstawowych. Jako Fundacja Akcja Menstruacja zostałyśmy wybrane do realizacji tego przedsięwzięcia w konkursie ofert, który przygotował Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych. Zamówienia publiczne, konkursy ofert i mini granty (samorządowe dotacje do 10 000 zł na 3-miesięczne projekty) są kolejnymi sposobami na wyposażenie lokalnych szkół w produkty menstruacyjne.

Jak obiecano podczas pierwszej konferencji prasowej – te 42 szkoły biorące udział w pilotażu to dopiero początek działań, jakie samorząd planował, by wyeliminować problem ubóstwa menstruacyjnego w Poznaniu. Dla Miasta ważne było nie tylko zapewnienie bezpłatnych środków higienicznych w różnych placówkach użyteczności publicznej, ale także rzetelna edukacja i otwarte mówienie o idei walki z ubóstwem menstruacyjnym. W 2022 i 2023 roku do projektu przystępowały kolejne placówki oświatowe z Poznania, a te które dołączyły do zadania w pilotażu regularnie otrzymywały paczki z produktami menstruacyjnymi.

Innym przykładem samorządowej walki z ubóstwem menstruacyjnym jest przypadek Kłodzka (woj. dolnośląskie). Starostwo Powiatowe w Kłodzku dofinansowało w trakcie trwającego roku szkolnego swoje placówki oświatowe, dzięki czemu my, jako Fundacja, mogłyśmy wystawić faktury za wyposażenie szkół w infrastrukturę do dystrybucji podpasek i tamponów oraz w zapas produktów do końca 2023 roku. Zadanie zrealizowałyśmy w ramach odpłatnej działalności pożytku publicznego.

Aktualnie obserwujemy, że do powszechnego, darmowego dostępu do produktów menstruacyjnych przyłączają się kolejne jednostki samorządu terytorialnego. Cieszy nas, że nie tylko miasta wojewódzkie, ale także małe gminy i powiaty, odpowiadają na problem. Sprawdźcie, czy Wasz samorząd robi coś w kierunku przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu! Możecie to zrobić poprzez wpisanie słów kluczowych w wyszukiwarkę, dołączając do nich nazwę miejscowości, gminy czy powiatu.

- Jeżeli tak, to dowiecie się, jak możecie działać.
- Jeżeli samorząd jeszcze nie podjął żadnych działań, to możecie opowiedzieć o problemie, pisząc list do lokalnych władz. Przykładową treść pisma znajdziecie [TUTAJ](#).

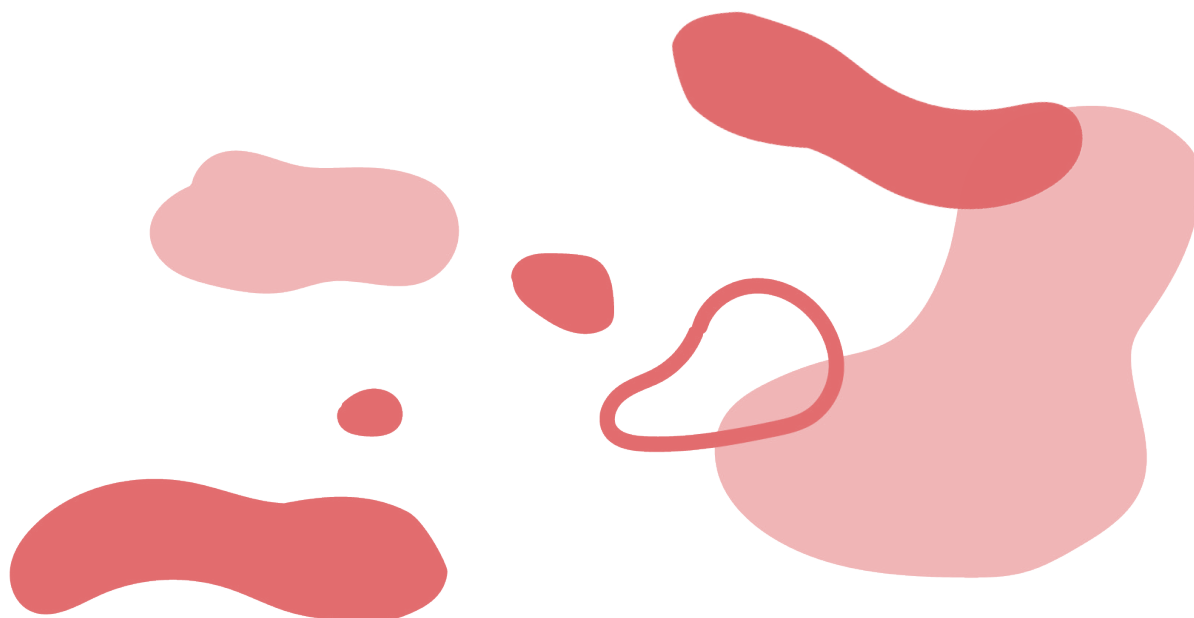
Pamiętajcie, że my także zawsze pozostajemy do Waszej dyspozycji. Wesprzemy Was w rozmowach z samorządami. Bardzo chętnie pomożemy także w badaniu potrzeb w szkołach w Waszej okolicy oraz pomożemy wycenić projekt. Jeżeli jednostka samorządu terytorialnego będzie chciała działać, to chętnie zrealizujemy projekt.

Wsparcie Młodzieżowej Rady Miasta

Wyżej opisałyśmy realizację zadań w Poznaniu. W pilotażu czynnie uczestniczyła także Młodzieżowa Rada Miasta Poznania. Oprócz kontaktu z samorządami uczniowskimi, młodzieżowi radni i radne byli najpierw głosem doradczym Urzędu Miasta Poznania, a potem naszym, kiedy zaczęłyśmy przygotowywać wysyłkę produktów i materiałów edukacyjnych do szkół.

A pamiętacie co napisałyśmy o Młodzieżowej Radzie Miasta w Lublinie? To między innymi ona, efektem swojej pracy, wprowadziła Młodzieżowy Budżet Obywatelski do placówek oświatowych z Lublina, a w ramach Budżetu można było rozpiścić projekt na np. wyposażenie szkoły w środki menstruacyjne i fachową edukację.

Opisując te dwa przypadki chciałyśmy pokazać, że Młodzieżowe Rady Miasta to ważny, rzeczniczy głos w Waszej społeczności lokalnej. Młodzieżowi radni i radne, które jednocześnie uczą się w szkołach i są blisko władz samorządowych, mogą bardzo sprawnie wdrożyć działania, które zminimalizują ubóstwo menstruacyjne w szkołach – a my swoją wiedzą oraz doświadczeniem chętnie Was i ich wesprzemy.





PODSUMOWANIE

Po ponad trzech latach intensywnej działalności na rzecz przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu wraz z Okresową Koalicją dostrzegamy, że zmiana społeczna następuje bardzo szybko, a temat ubóstwa menstruacyjnego został już kilkakrotnie podjęty w Sejmie i Senacie. Obecnie pracujemy nad projektem ustawy o ogólnodostępnych środkach menstruacyjnych w polskich szkołach.

Ten bezpłatny dostęp do środków menstruacyjnych i edukacji na temat zdrowia menstruacyjnego we wszystkich polskich szkołach możemy zapewnić razem. Chcemy pójść śladami Anglii, Francji, Szkocji czy Nowej Zelandii, gdzie takie przepisy i programy już istnieją. Serdecznie zachęcamy Was do zapoznania się z naszym apelem, dołączenia do niego i podania dalej: <https://takdlapodpasek.pl>

A po podpisaniu apelu przejdźmy wspólnie do działania!

Masz jakieś pytanie w kwestii programu „Akcja Menstruacja w Twojej szkole” lub potrzebujesz wsparcia przy realizacji samodzielnych działań? Wyślij maila na szkoly@akcjamenstruacja.pl.

Zespół Akcji Menstruacji

