

Tool Kit

Anlässlich des

5. Internationalen Tag der würdevollen Menstruation

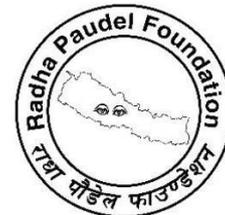


Dignified Menstruation

Erstellt von:



Global South Coalition
For Dignified Menstruation



In Zusammenarbeit mit:



Inhalt

Menstruationsbedingte Diskriminierung:	3
Würdevolle Menstruation:	3
Internationaler Tag der würdevollen Menstruation:	4
Slogan für den 5. Internationalen Tag der würdevollen Menstruation:	4
Begründung	4
Vorgeschlagene Maßnahmen zur Mitwirkung	6
Für Privatpersonen:	7
Für Organisationen oder Netzwerkvertreter*innen:	7
Weitere Möglichkeiten:	7
Kernbotschaften:	8
Kontakt:	8

Menstruationsbedingte Diskriminierung:

Menstruationsbedingte Diskriminierung bezieht sich auf Tabus, Schüchternheit, Scham, Stigmatisierung, Einschränkungen, Missbrauch, Gewalt und **Entzug von Dienstleistungen und Ressourcen**, die mit der Menstruation im Lebenszyklus von Menstruierenden (Mädchen, Frauen, Transmänner, queere Personen) in allen Lebenslagen. Es handelt sich um eine Form von sexueller und geschlechtsspezifischer Gewalt (SGBV) und eine Verletzung der Menschenrechte [GSCDM 2019](#). Diskriminierung aufgrund der Menstruation existiert auf der ganzen Welt und ist unter verschiedenen Namen, Formen und Ausmaßen bekannt.



Abbildung 1: Beispiele für Menstruationsbedingt Diskriminierung weltweit

Würdevolle Menstruation:

Würdevolle Menstruation ist ein Zustand, der frei ist von allen Formen der menstruationsbedingten Diskriminierung, wie Tabuisierung, Stigmatisierung, Schüchternheit, Scham, Missbrauch, Einschränkungen, Gewalt und Entzug von Dienstleistungen und Ressourcen, die mit der Menstruation verbunden sind, während des gesamten Lebenszyklus aller Menstruierenden [GSCDM 2019](#). Es handelt sich um einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem die Menstruation nicht nur als fünftägige Blutung, sondern als Teil des gesamten Lebenszyklus betrachtet wird. Er befasst sich mit allen Formen von Diskriminierung aufgrund der Menstruation. Menstruationsbedingte Diskriminierung tritt nicht an einem einzigen Tag oder in einem einzigen Ereignis auf. Sie betrifft Menstruierende 24/7, 356 Tage im Jahr, von der Kindheit bis zum Tod – und in einigen Kulturen sogar darüber hinaus. In humanitären Situationen wie Pandemien oder Naturkatastrophen ist die menstruationsbedingte Diskriminierung viel offensichtlicher. Menstruierende brauchen gleichberechtigten Zugang zu Gesundheitsversorgung, Sanitäreinrichtungen und Hygieneprodukten in privaten und öffentlichen Einrichtungen überall auf der Welt. Da die würdevolle Menstruation eine Frage der Menschenrechte ist, die auf internationalen Menschenrechtsinstrumenten und verfassungsmäßigen Erklärungen der Rechte basiert, auch in Nepal, steht der Name für den innovativen und umfassenden Ansatz, der in Nepal von der nepalesischen Regierung und der Radha Paudel Foundation (RPF) initiiert wurde.



Abbildung 2: Bildliche Präsentation von Würdevoller Menstruation

Internationaler Tag der würdevollen Menstruation:

Der 8. Dezember ist der Internationale Tag der würdevollen Menstruation und unterstreicht die Bedeutung der Würdevollen Menstruation als Menschenrechtsanliegen. Er ruft dazu auf, menstruationsbedingte Diskriminierung als eine Form sexueller und geschlechtsspezifischer Gewalt zu beenden. Der 8. Dezember ist aus zwei Gründen von besonderer Bedeutung: 1) er fällt in den Menschenrechtsmonat Dezember und 2) er ist der 14. der 16 Tage des Aktivismus der Vereinten Nationen. Diese jährliche internationale Kampagne beginnt am 25. November, dem internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen, und endet am 10. Dezember, dem Tag der Menschenrechte. 2019 wurde der Tag der würdevollen Menstruation von der [Radha Paudel Foundation](#) (RPF) und der [Global South Coalition for Dignified Menstruation](#) (GSCDM) ins Leben gerufen. Am selben Tag hat auch das Ministerium für Frauen, Kinder und Senioren den 8. Dezember als Tag der würdevollen Menstruation anerkannt. Mehr als 75 Mitglieder GSCDM aus Dutzenden von Ländern engagieren sich auf ihrer Ebene, um den 5. Internationalen Tag der würdevollen Menstruation zu begehen, der einen wichtigen Meilenstein darstellt.

Slogan für den 5. Internationalen Tag der würdevollen Menstruation:

„Würdevolle Menstruation ist ein wesentlicher Bestandteil zur Beendigung von sexueller Gewalt und Kinderheirat.“

Begründung:

Die Diskriminierung aufgrund der Menstruation selbst ist in vielerlei Hinsicht eine Form von geschlechtsspezifischer Gewalt (Gender Based Violence - GBV), so die Vereinten Nationen. Diese Diskriminierung beeinflusst das Leben der Menstruierenden von der Geburt bis zum Tod und kann in manchen Kulturen sogar nach dem Tod weiter bestehen. Die UN-Kategorisierung zeigt, dass Menstruationsdiskriminierung in direktem Zusammenhang mit Gewalt steht. Dazu gehören körperliche Übergriffe (Schlagen, Beißen, Verbrennen, Treten), aber auch Strafen für die Verletzung kultureller Normen gelten als körperliche Gewalt. Verbale Angriffe, Einschränkungen, soziale Ausgrenzung, Demütigung und Manipulation sind Beispiele für emotionale/psychische Gewalt im Zusammenhang mit Menstruationsdiskriminierung. Versuchte Vergewaltigung, Vergewaltigung, sexuelle Nötigung und sexuelle Ausbeutung fallen unter sexuelle Gewalt. Die Verweigerung des Rechts auf Bildung für Mädchen und die Bevorzugung von Jungen/Männern beim Zugang zu Nahrung und Dienstleistungen gelten als Verweigerung des Zugangs zu Ressourcen und Dienstleistungen.

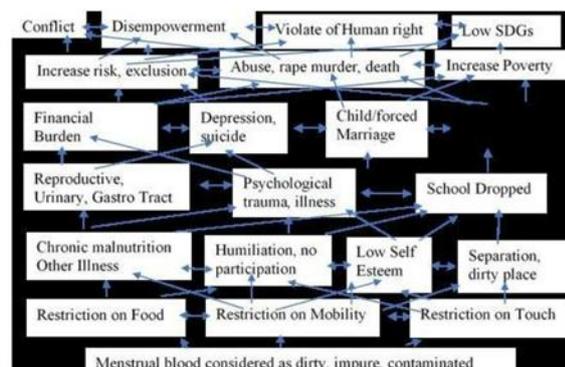


Abbildung 3: Menstruationsbedingte Diskriminierung als Form von sexueller Gewalt

Menstruationsbedingte Diskriminierung ist daher in vielerlei Hinsicht eine klare Form geschlechtsspezifischer Gewalt und eine Menschenrechtsverletzung. Sie spielt auch eine Rolle als Ursache und Wirkung von SGBV. Zum Beispiel ist die Verweigerung des Rechts auf Bildung selbst eine Menschenrechtsverletzung, die zu Kinder- oder Frühverheiratung führen kann, was wiederum zu Frühgeburten und möglichen Komplikationen führt und sich auch auf die wirtschaftlichen Möglichkeiten auswirkt. Aus diesen Gründen ist die würdevolle Menstruation ein wichtiger Bestandteil der 16-Tage-Kampagne.

Die Definition von sexueller und geschlechtsspezifischer Gewalt (SGBV) macht deutlich, dass Mädchen, Frauen und Menstruierende unabhängig von ihrem sozialen Status, ihrer Rasse, Bildung, Religion oder Nationalität verschiedenen Formen sichtbarer Gewalt ausgesetzt sind. Diese Gewalt resultiert aus der unsichtbaren Gewalt, die durch tief verwurzelte Unwissenheit über die Menstruation, durch Vorurteile über die Menstruation als "Frauensache" oder "Privatsache" und durch allgemeines Schweigen aufgrund von Stigmatisierung und Scham aufrechterhalten wird.

Die Auswirkungen von Stigmatisierung, Scham und Tabuisierung der Menstruation sind vielfältig und wirken sich sowohl kurz- als auch langfristig auf die psychische, physische, emotionale und soziale Gesundheit aus. Dazu gehören alle Formen geschlechtsspezifischer Gewalt, Vergewaltigung, Mord, sexueller Missbrauch und sogar Tod. Die Abwertung der Menstruation und menstruierender Frauen stört ihren inneren und äußeren Frieden. Ihre Menschenrechte wie das Recht auf Würde, auf Nahrung, auf Gesundheit, auf Bildung und auf Mobilität werden während ihres gesamten Lebenszyklus erheblich beeinträchtigt. Diese Rechte sind in vielen Ländern der Welt, wie auch in Nepal, als Verfassungsrechte anerkannt. Noch wichtiger ist, dass diese Rechte in direktem Zusammenhang mit den unveräußerlichen Menschenrechten stehen, die überall auf der Welt gelten.

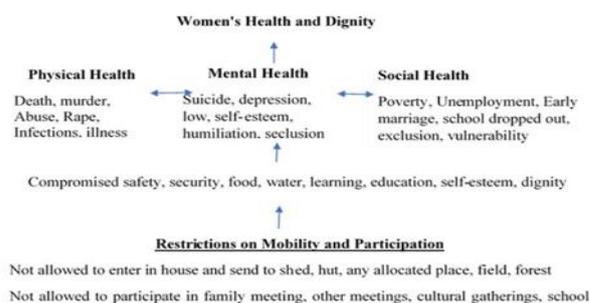


Abbildung 4: Menstruationsbedingte Diskriminierung als Form von sexueller Gewalt

In den letzten 93 Jahren intensiver Bemühungen zur Beendigung von Kinderheirat wurde das Thema der menstruationsbedingten Diskriminierung global stark vernachlässigt, obwohl es einer der Hauptantriebe für Kinderheirat ist. Insbesondere in ländlichen Gebieten und in Ländern mit mittlerem Einkommen, wie in Südasien, ist dieses Problem von großer Bedeutung. Die meisten Akteure, die sich für die Beendigung von Kinderheirat einsetzen, konzentrieren sich häufig auf Faktoren wie Bildungsmangel, Armut, schädliche Praktiken wie weibliche Genitalverstümmelung, Traditionen der Familienehre, Menschenhandel, Vertreibung, ungleiche soziale und geschlechtsspezifische Normen sowie Naturkatastrophen, Kriege und Pandemien wie Covid-19, während die menstruationsbedingte Diskriminierung oft übersehen wird.

Die GSCDM hat die Politik von Kinderehen und deren Verbindung mit Menstruationspraktiken weltweit untersucht, insbesondere in Ländern wie Bangladesch, Indien und Niger in denen die Rate der Kinderehen überdurchschnittlich hoch ist (GSCDM 2019). Am 14. März 2022 präsentierte die GSCDM diese Erkenntnisse auf der 66. Sitzung der Frauenstatuskommission (Commission on the Status of Women, CSW) der Vereinten Nationen (UN CSW 66) und betonte, dass die menstruationsbedingte Diskriminierung, bestehende Machtverhältnisse aufrechterhält und das Patriarchat in globalen sozialen, wirtschaftlichen und politischen Kontexten verstärkt.

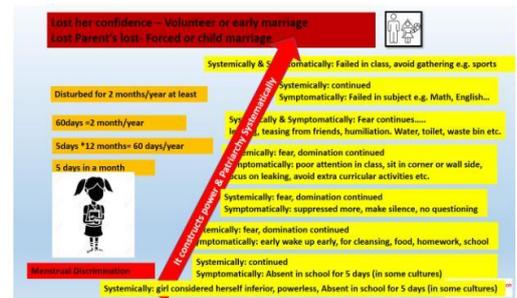


Abbildung 5: Menstruationsbedingte Diskriminierung und ihre Rolle bei Kinderehen

Wenn Eltern die Verantwortung für ihre Töchter auf Männer außerhalb der Familie übertragen, sei es vor oder wenn ihre Töchter mit der Menstruation beginnen, aus Angst vor einer Schwangerschaft oder aufgrund des Stellenwerts von Jungfräulichkeit, behandeln sie ihre Töchter im Grunde genommen als weniger wertvoll als Jungen. Dies impliziert, dass den Mädchen die Fähigkeit abgesprochen wird, Entscheidungen zu treffen, die ihre eigenen Zukunftschancen betreffen, und dass ihre Bildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten eingeschränkt werden. Es ist offensichtlich, dass die menstruationsbedingte Diskriminierung eine bedeutende Rolle als Ursache und Wirkung verschiedener Formen von sexueller und geschlechtsbasierter Gewalt (SGBV) gegen Mädchen, einschließlich Kinderheirat, spielt. Auf systematische Weise werden die Mädchen von ihren Familien und der Gesellschaft dazu gebracht zu glauben, dass sie im Vergleich zu Jungen minderwertig und machtlos sind.

In symptomatischer Hinsicht sind Mädchen im Laufe eines Jahres insgesamt mindestens zwei Monate lang (5 Tage im Monat, 60 Tage im Jahr) mit ausschließenden Wahrnehmungen und Praktiken konfrontiert, die die menstruationsbedingte Diskriminierung in ihrem Zuhause, in der Schule und in Gemeinschaft verstärken.

Im letzten Jahr haben die GSCDM und mehr als 50 Länder den 4. Internationalen Tag der würdevollen Menstruation am 8. Dezember 2022 unter dem Motto „Dialog über würdevolle Menstruation zur Beendigung von Kinderehe“ begangen. Nepal strebt an, Kinderehe bis 2030 zu eliminieren. Zu Unterstützung der nepalesischen Regierung und der globalen Initiative haben unsere Mitglieder des Lenkungsausschusses ([Steering Committee Members](#)) beschlossen, das gleiche Thema auch in diesem Jahr beizubehalten.

Vorgeschlagene Maßnahmen zur Mitwirkung

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, den 5. Internationalen Tag der würdevollen Menstruation zu unterstützen. Jeder, der sich für würdevollen Menstruation, Menschenrechte, die Beendigung der Kinderehe, die Prävention von geschlechtsbezogener Gewalt, die Verbesserung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Recht sowie die Förderung der Geschlechtergleichstellung einsetzt, kann aktiv werden. Die Umsetzung dieser Ideen hängt jedoch vom individuellen Engagement und den verfügbaren Ressourcen ab.

Für Privatpersonen:

Hier sind einige Beispiele, dafür was Sie tun können:

- i. Social Campaigning: Teilen oder erneutes Teilen des Beitrags von GSCDM auf verschiedenen Plattformen, wie auf Facebook, Instagram, Twitter, Blog, Tiktok und LinkedIn. Hinweis*: Vergessen Sie nicht, Hashtags zu verwenden, z.B. *#dignifiedmenstruation*, *#DignifiedMenstruation2023*. Diese Aktivitäten ermöglichen es uns, zu verfolgen, wo und was Sie im Zusammenhang mit dem 5. Internationalen Tag der würdevollen Menstruation 2023 getan haben.
- ii. Auf ein Stück Papier können Sie den Slogan des 5. Internationalen Tages der würdevollen Menstruation oder eine Botschaft, die zum diesjährigen Thema passt, schreiben und es in den sozialen Medien teilen. Vergessen Sie nicht, die [GSCDM](#) zu erwähnen und Hashtags (#) zu verwenden.

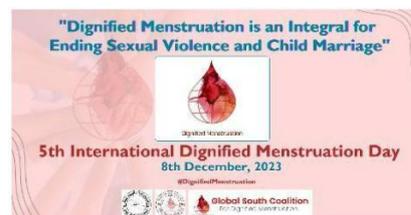


Abbildung 6: Beispiele für die Verwendung von Hashtags #

Für Organisationen oder Netzwerkvertreter*innen:

Es gibt viele Möglichkeiten, den IDMD23 zu gestalten:

- iii. Sie können Poster, Videos, Banner, Broschüren oder ähnliches erstellen, mit dem Logo Ihrer Organisation sowie dem Logo von WM, GSCDM & RPF. Teilen Sie den entwickelten Inhalt in den sozialen Medien Ihrer Organisation.

Quelle:

<https://www.facebook.com/Dmjnepal>



Abbildung 7: Beispiel für ein Poster

- iv. Sie können auch Webinare, Diskussionsveranstaltungen, Radiosendungen, oder interaktive Programme oder Wettbewerbe durchführen, oder alles, was auf organisatorischer Ebene getan werden kann und die sich auf das diesjährige Thema konzentrieren.

Weitere Möglichkeiten:

Jeder von uns verdient es, das Thema würdevolle Menstruation das ganze Jahr über, rund um die Uhr, an 7 Tagen in der Woche zu würdigen. Es ist nicht notwendig, auf einen bestimmten Tag zu warten, um dies zu tun. Die GSCDM und die Radha Paudel Foundation feiern auch den Welt-Mädchen Tag am 11. Oktober, den Welt-AIDS-Tag am 1. Dezember, den Internationalen Tag der Menschen mit Behinderung am 3. Dezember, den Weltumweltag, den Internationalen Tag der Pressefreiheit und viele andere. Daher können wir jeden Tag als Gelegenheit betrachtet werden, sich für würdevolle Menstruation einzusetzen.

Kernbotschaften:

Zusätzlich zum diesjährigen Slogan können auch weitere Botschaften integriert werden, um das Verständnis für würdevolle Menstruation zu verdeutlichen und die Stimme gegen WM zu verstärken. Beispiele für Kernbotschaften:

- Würdevolle Menstruation betrifft uns alle.
- Würdevolle Menstruation ist ein Menschenrechtsanliegen.
- Menstruationsbedingte Diskriminierung ist eine Verletzung der Menschenrechte.
- Menstruationsbedingte Diskriminierung konstruiert MACHT und PATRIARCHAT.
- Würdevolle Menopause ist ein Menschenrecht, kein Privileg.
- Würdevolle Menstruation ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Bekämpfung der menstruationsbedingten Diskriminierung.
- Würdevolle Menstruation ist ein übergreifendes Thema zur Sicherung der Geschlechtergleichheit und sozialen Integration von Menstruierenden.
- Die würdevolle Menstruation eröffnet eine Diskussion über sexuelle und reproduktive Gesundheit.
- Menstruationsbedingte Diskriminierung ist komplex und vielschichtig.

Kontakt:

Global South Coalition for Dignified Menstruation

Website: <https://dignifiedmenstruation.org/>
<https://www.radhapaudelfoundation.org/>

Email: dignifiedmenstruation2019@gmail.com
rpaulfoundation@gmail.com

WhatsApp: +977-9840964904/+977-9849596298