

Kulmine  
Stettiner Str. 5-6  
49088 Osnabrück Sonnenhügel

Tel.: +49 (0)541 33 25 99 36  
info@kulmine.de

„lies mich“ – Aktionspaket „Kulmine macht Schule“

## Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Zusammenstellung von Kulmine ist Teil des Menstrual Hygiene Days 2017, ein weltweiter Aktionstag zur Menstruation. Es nehmen dort viele Projekte teil, die (zu recht) mit einem Fokus auf Länder ausgerichtet sind, in denen viel grundlegende Arbeit gemacht wird – wie der Zugang zu Mensprodukten oder Toiletten.

Da in unseren Schulen (auch Grundschulen!) ebenfalls noch viel Handlungsbedarf besteht, hat sich Nina Hanefeld aus dem Kulmine-Team mit den Herausforderungen dieser Schülerinnen und Schulen beschäftigt.

Wir freuen uns, wenn Sie uns an Ihren Prozessen teilhaben lassen und uns schreiben! Viel Erfolg.

Petra Sood und das Kulmine Team

Kulmine  
macht Schule

### Blätter für Lehrer:innen

Checkliste für eine mensfreundliche Schule  
Plädoyer für Toilettengänge im Unterricht

### Blätter für Eltern

Entschuldigung für das Fehlen am Vortag  
Entschuldigung für den Sportunterricht 1  
Entschuldigung für den Sportunterricht 2  
Entschuldigung zur ersten Mens  
Entschuldigung für Veranstaltungen

### Blätter für Schülerinnen

Brief für Exkursionen  
Brief zu Schultoiletten

### Das Mondblut Manifest

Ist das Archiv oder einzelne PDFs zum Thema „Umgang mit Menstruation in der Schule“ fertig heruntergeladen?  
Wunderbar!

Was nun? Auswählen, was gebraucht wird und ausdrucken!  
Das Mondblutmanifest kann als Anregung im Freundinnenkreis genutzt oder auch in die Schultoilette gehängt werden, um Mitschülerinnen zu inspirieren.

Die Wirkung des Aktionspakets entfaltet sich am besten, wenn alle Beteiligten gleichermaßen einbezogen werden. Dazu können die Dateien oder ausgedruckten Blätter weitergegeben werden an: Lehrer:innen und Schulleitung, Eltern und Schülerinnen.

#menstruationmatters

Liebe:r \_\_\_\_\_ ,

ich traue mich gerade nicht, das Thema mündlich anzusprechen,  
deswegen gebe ich Ihnen diesen Brief:

Meine Menstruation hat vorhin angefangen und ich brauche...

- eine neue Hose/Unterhose
- die Erlaubnis mir eine neue Hose zu holen
- Tampons
- Binden
- die Erlaubnis mir Menstruationsprodukte zu kaufen
  
- Ich will früher von meinen Eltern abgeholt werden
- Ich will früher in die Unterkunft zurück,  
weil ich mich unwohl fühle

Danke für Ihre Hilfe!

Viele Grüße,

\_\_\_\_\_

Liebe:r \_\_\_\_\_ ,

mit diesem Brief will ich darauf aufmerksam machen,  
dass es ein Problem mit der Schultoilette gibt.

Die Toilette befindet sich in dem Gebäude \_\_\_\_\_

im Stockwerk / im Bereich \_\_\_\_\_

Das Problem ist...

- es gibt keinen Mülleimer in den Kabinen
- es gibt oft nicht genug Toilettenpapier
- es gibt keinen Haken, um meine Tasche aufzuhängen
- es gibt keine Seife
- es gibt keine Möglichkeit meine Hände abzutrocknen
- ich fühle mich nicht sicher in der Toilette, weil

\_\_\_\_\_

Ich würde mich freuen, wenn Sie sich um dieses Problem kümmern.  
Viele Grüße,

\_\_\_\_\_