MENSKOMPETENS

En handbok för dig som vill prata om mens med barn och unga

MENSENs vision är ett jämställt samhälle med en öppen och kunskapsbaserad syn på mens utan tabun och fördomar. Målet är att så kallade menskliga rättigheter tillgodoses: alla som har mens ska ha råd med och tillgång till mensskydd och kunskap om kroppen. Det ska också finnas stöttande normer i samhället samt en infrastruktur som tar hänsyn till menstruerandes behov.

MENSEN 2022, andra upplagan

Projektledare och författare: Sanna Vanno

Projektmedarbetare: Rebecka Hallencreutz

Illustrationer: Lovisa Zacrison

Grafisk formgivning: Adrian Palin

Tryck: Copycentrum Sverige, Surte

ISBN: 978-91-527-1743-1

Materialet är framtaget inom projektet Universell menskompetens finansierat av Allmänna arvsfonden 2020-2023

**Hej! Så kul att du vill skapa menskompetens!**

Den här boken är framtagen inom MENSENs projekt Universell menskompetens.

I projektet har vi tagit fram metoder för att prata om mens och kroppen med barn och unga oavsett funktion och behov.

Materialet är också tänkt att göra vuxna trygga i sin roll som förmedlare av menskunskap oavsett erfarenhet och förkunskap.

Vi hoppas att du kan få det stöd du behöver i dina samtal om mens genom att använda boken!

**Bokens upplägg**

Den här boken är grunden för dina menssamtal med barn och unga. Den är skriven som en metodbok som du ska kunna inspireras av oavsett i vilket sammanhang du är.

Som komplement till boken finns vår hemsida: [www.menskompetens.se](http://www.menskompetens.se)

På hemsidan hittar du till exempel:

* Menskunskap utifrån fysiologiska, emotionella, sociala och kulturella aspekter.
* Filmer och ljudfiler som handlar om mens.
* Mallar, frågor, påståenden och annat kompletterande material till metoderna.
* Tips på vidare läsning och lyssning om mens.

Allt material är utformat för att du ska kunna anpassa det till de barn och unga du har framför dig. Det är viktigt eftersom du vet bäst vad de har för behov och hur kunskapen blir relevant och intressant för just dem.

**I boken hittar du:**

Varför behövs menskunskap? 3

Universell utformning passar alla 3

Använd din menskompetens på bästa sätt 4

Normer 5

Prata om mens med barn och unga 7

Att tänka på i samtal om mens med barn och unga med särskilda behov 12

Metoder 15

Fysiologisk menskunskap 15

Fysiologisk och emotionell menskunskap 17

Emotionell menskunskap 20

Praktisk menskunskap 26

**Varför behövs menskunskap?**

Kunskapen om menscykeln är låg, trots att ungefär hälften av alla människor har mens ibland. Kunskap är viktigt för att rent praktiskt kunna ta hand om sin mens men kan också förbättra den psykiska hälsan.

Forskning visar att:

* Barn och unga med kunskap om mens har mer positiva känslor kring mens än de som inte har kunskap.
* Mensrelaterade besvär som mensvärk och humörsvängningar känns mer hanterbara när barnet vet vad de beror på och kan prata med sin omgivning om dem. Dessutom gör kunskapen att de i högre grad vet när och hur de ska söka vård och slipper onödig oro och smärta.
* Myter och fördomar frodas kring ämnen vi inte pratar öppet om. Dessa motverkas bäst med kunskap.

Dessutom är kunskap om kroppen och dess funktioner en mänsklig rättighet – oavsett hur ens kropp fungerar.

Förutom att kunskapen är låg är det ett problem att mensen anses vara “privat”. Detta gör att många vuxna känner sig obekväma när de pratar med barn och unga om mens.

Kommunikation är mer än det verbala. Forskning visar att kroppsspråk, tonläge och i vilka sammanhang vi tar upp mensen säger lika mycket som de ord vi använder. Genom att tänka på detta kan vi påverka och förbättra hur barn och unga tänker och känner kring mens.

**Universell utformning passar alla**

Det här materialet har en universell utformning. Det innebär att det tagits fram för att vara tillgängligt för alla utan speciallösningar.

En del inom universell utformning är ”universell design för lärande” där normen är olikhet. Det betyder att ditt uppdrag är att skapa möjligheter för flexibelt lärande.

Barn och unga får möjligheten att ta till sig kunskap efter individuell förmåga, istället för att alla förväntas passa in i normer som satts upp kring hur lärande ska gå till.

Universell design för lärande bygger på 3 principer:

1. Skapa motivation

Se till att både du och barnen vet varför det är viktigt att prata om mens.

1. Erbjud olika sätt att ta till sig kunskap

Se till att kunskapen kan lyssnas på, läsas eller ses hemma, i skolan eller ute, i grupp eller ensam. Variera inlärningen!

1. Erbjud olika sätt att redovisa kunskapen

Låt barnen visa vad de kan genom att skriva, prata, debattera, pyssla, göra en teater, spela in film eller något annat!

I den här boken och på hemsidan finns en stor variation av metoder och förslag på hur kunskap om mens kan förmedlas, mätas och redovisas. Det du behöver fokusera på är att skapa motivation till lärande hos barnen och sedan anpassa metoderna efter deras individuella behov och önskemål.

**Använd din menskompetens på bästa sätt**

Det är inte alltid självklart hur menskompetens kan användas. I den här delen av boken får du konkreta pedagogiska tips som är bra att tänka på oavsett i vilket sammanhang du pratar om mens.

**Den här boken är för dig**

Menskompetens handlar om att känna sig trygg och bekväm i samtal om mens. Det betyder inte att du måste kunna allt.

Den här boken riktar sig till dig som är vuxen för att du ska känna trygghet. Boken är skriven på ett lättläst sätt med ambitionen att vara enkel att inspireras av och använda.

Förutom metodmaterial finns också extramaterial riktat till vuxna på hemsidan. Exempelvis har vi tagit fram informationsaffischer att sätta upp i miljöer där barn och unga befinner sig och workshops ni kan göra i arbetslaget, på lägerledarträffen eller under fortbildningsdagen.

Dessa workshops kan ta så mycket eller lite tid ni vill och berör bland annat kluriga menssituationer, vanliga frågor från barn och unga och diskussioner om varför menskunskap är viktigt.

I resten av boken kommer vi, för enkelhetens skull, använda ”barn” som samlingsbegrepp för dem du förväntas prata om mens med. Huruvida de är barn, unga eller vuxna, med eller utan särskilda behov, spelar ingen roll. Metoderna är anpassningsbara och hur du lägger upp dem bör justeras utifrån individuella förutsättningar snarare än vilken ålder personerna har.

För att enklare kunna anpassa metoderna har vi sammanställt fyra övergripande tips som hjälper dig att använda din menskompetens på bästa sätt. De presenteras på kommande uppslag.

1. Hjälp barnen att tänka själva!

* Be om barnens tankar och skriv upp i mindmaps eller plus och minus-listor – det är bra visuellt och stimulerar barnens fantasi.
* Låt barnen i största möjliga mån själva hitta svar på frågor du och gruppen ställer – det skapar självständighet och bidrar till lusten att lära.
* Ge barnen möjlighet att läsa eller lyssna på vår bok för barn, Mensmegafonens bok om mens, på lässtunden eller hemma för att skapa sin egen kunskapsgrund. Boken kan laddas ner digitalt, lyssnas på eller beställas från hemsidan.

2. Gör det lätt att hänga med!

* Utgå ifrån att barnen lär sig bäst på olika sätt – öppna upp för barnen att välja sitt arbetssätt.
* Kombinera hörsel och syn när du lär ut, exempelvis genom att visa bilder eller skriva på tavlan medan du pratar – det skapar djupare förståelse.
* Se till att alla vet vad som förväntas av dem genom att berätta varför, hur, med vem och till när de ska göra uppgiften. Skriv gärna upp det samtidigt som du säger det eller dela ut informationen på papper.
* Erbjud många olika bilder, ord och sätt att ta in kunskapen – abstrakta begrepp och bilder kan vara svåra att hänga med i.

3. Använd din kunskap om barnen!

* Metoderna är skrivna med plats för mycket variation – vad kan du göra för att metoden ska passa de barn du har framför dig?
* Har barnen något specialintresse? Koppla det till mens för att skapa extra engagemang.
* I samtal om kroppen, sex och relationer är det viktigt med balans mellan frisk och risk. En tumregel är att ha mer fokus på friskhet för yngre barn och långsamt trappa upp riskperspektivet tills det känns balanserat. Kom bara ihåg att det är viktigt att prata om jobbiga saker också för att de inte ska upplevas som hemliga.

4. Gör det lätt att prata om mens!

* Barn vill prata om mens men kan ha svårt att veta hur och med vem. Förmedla tydligt att här – med mig – är det okej!
* Lärande är bäst när det kommer från flera håll, på samma gång. Använd den här boken för att skapa ett menskompetensteam och se till att ni är många vuxna som pratar om mens från olika vinklar samtidigt.
* Ordna så att det finns mensskydd för barnen att hämta om de behöver – och se till att alla vet var dessa finns.

**Normer**

Normer påverkar hur vi lever våra liv, medvetet och omedvetet. I den här delen av boken får du grundläggande information om normer, hur vår upplevelse av mens påverkas av normer och hur vidgade normer kan minska oro kopplat till mens.

**Vad är normer?**

Normer kan beskrivas som oskrivna regler som vi förhåller oss till i vardagen. De berättar vad som anses vara normalt i det sammanhang normen finns. Det finns bra normer som att vi frågar varandra hur vi mår eller tar av oss skorna inomhus. Det finns också normer som stänger in och begränsar människor. Till exempel att alla ska passa in i uppdelningen mellan killar och tjejer eller att alla förväntas kunna koncentrera sig i skolan.

Vissa normer är breda och tillåter mycket variation medan andra är smala och svåra att få plats i. Det kan hjälpa att se på världen som en skog där vissa vägar är stora och tydligt upptrampade. De ser ut så för att många har gått där. Det är på de vägarna alla förväntas ta sig fram.

Men det finns också stigar som är så smala att de knappt syns. Att gå på de små stigarna, eller att trampa upp en ny, kräver mod och styrka. En del normer kan vi välja om vi vill följa eller inte, andra tvingas vi bryta. Det gör att vi kan känna ett behov att försvara och förklara oss när vi väljer en smal stig istället för den stora vägen.

När vi studerat vad barn och unga har för frågor om mens och kroppen kan det mesta sammanfattas i en enda fråga: är jag normal?

Det finns begränsande normer även om mens. Till exempel är kunskapen om vilken variation som finns inom mens, menscykeln och mensrelaterade besvär liten. Det gör att stigen mensare går på blir smal och många erfarenheter anses eller befaras vara onormala. Detta skapar oro, speciellt hos barn och unga.

**Vidga normen**

Ett bra sätt att hjälpa fler att få plats i normen är att göra den mer inkluderande. Det kan du göra genom att visa på den stora variation som är normal.

Normen om mens säger att mensen alltid är röd som blod, att det bara är tjejer och kvinnor som har den och att den ingår i en cykel som pågår i ungefär 28 dagar. Normen säger också att den gör lite ont och att personen som har den blir arg och sur.

Detta gör att barn och unga som till exempel får brunaktig eller klumpig mens, har mens fast de inte känner sig som tjejer eller har en kortare eller längre menscykel kan bli rädda och tro att något är fel på dem. Dessutom kan de tro att det är normalt att ha väldigt ont och tystas när de försöker berätta eftersom normen säger att mensen ”ska göra ont”.

För dig som vuxen är ett av dina viktigaste uppdrag att se till att normen kring mens är så vid att alla som har en medicinskt normal mens får plats i den. För att göra det behöver du prata om den stora variationen och bekräfta de frågor, erfarenheter och tankar barnen delar med sig av kopplat till mens.

Det finns dock två saker som aldrig ska ingå i normen för en vanlig mens. Det är:

1. Kraftig mensvärk
Att ha mensvärk är vanligt men den ska gå att mildra med en värktablett, värmekudde eller vila. Är värken värre än så och begränsar en i saker man brukar och vill göra bör det kollas upp hos en skolsköterska, ungdomsmottagning eller vårdcentral.
2. Kraftiga blödningar
Mensen kan kännas som en röd fors som aldrig tar slut. För de flesta är det bara en känsla men för en del är den rikligare än vad som är hälsosamt. En riktlinje är att den som blöder i mer än sju dagar eller behöver byta mensskydd oftare än var fjärde timme ska kolla upp det hos en skolsköterska, ungdomsmottagning eller vårdcentral.

**Vad är vanligt då?**

Alla mensare har olika upplevelser av att menstruera. Många har också olika erfarenheter från olika perioder i livet. Det beror på att variationen är stor mellan kroppar men också mellan menscykler.

Några exempel på vad som är vanligt:

* Den första mensen kommer någon gång i åldern 9-15 år.
* Mensen har olika färg och konsistens från dag till dag och från mens till mens.
* Mensen sipprar ut under 3-7 dagar med högre fart de första dagarna.
* Blödningen är del av en menscykel som pågår i 25-35 dagar.
* Mensvärk några dagar innan och de första dagarna av mensen. Den känns oftast som en molande eller huggande smärta i magen, låren, rumpan och ryggen.
* Extra starka känslor, speciellt av irritation och ilska, dagarna innan mensen kommer.
* Mensen kan hoppa över att komma någon månad här och där, speciellt de första åren.

Ett bra tips är att lära känna den egna mensen genom att kartlägga den och försöka känna efter hur kroppen känns under olika delar av cykeln. På så sätt kan mensaren lära sig vad som är vanligt för den och upptäcka om mensen till exempel är senare än vad den brukar eller om den gör mer ont än vanligt.

Många barn är nyfikna på när de ska få sin första mens och det är vanligt att de frågar andra när de fick sin. Det är viktigt att komma ihåg att berättelser om personliga erfarenheter, även när barnen själva ber om dem, kan vara normerande. Försök därför att inte berätta för mycket om hur det var för dig och påminn om att det är olika för alla. Då minskar risken att barn som har en annan upplevelse känner sig onormala.

Det går inte att säga exakt när mensen ska komma men forskning visar att mensstart är relativt ärftligt. Bästa tipset för att få en aning om när mensen kan tänkas komma är därför att fråga äldre syskon, mamma eller mormor när de fick sin.

**Prata om mens med barn och unga**

Barn och unga är nyfikna på mens och behöver stöd för att skapa egen menstrygghet. I den här delen av boken får du hjälp med hur du kan dela upp menskunskapen, praktiska tips samt information om vad forskningen säger om att prata om mens med barn och unga.

**Menskunskap saknar en självklar plats**

I skolans utbildning har mensen ofta ingen självklar plats. Den upplevs som för privat för att pratas om i samband med att kroppens anatomi diskuteras, men behöver lyftas flera år innan undervisningen om sex och relationer kommer igång.

Trots detta klumpas menskunskap ofta ihop med sexualundervisning. Menscykeln hänger ihop med reproduktion, men det barn behöver veta för att hantera sin mens har inget med sex att göra. Många barn får dessutom mens långt innan sex är aktuellt.

Menskunskap verkar också vara något tjejer får i högre grad än killar. Metoderna i boken är utformade för att de ska vara användbara och tillgängliga både för dem som har och dem som inte har mens. Alla behöver menskunskap.

Alla som har mens har en livmoder. Men alla som har livmoder identifierar sig inte som tjejer och alla som identifierar sig som tjejer har inte en livmoder. Därför skriver vi om mensare och uppmuntrar även dig att använda ett könsneutralt språk när du pratar om mens med barn och unga.

Mens kan diskuteras utifrån flera olika perspektiv. I den här boken har vi valt att sortera metoderna efter tre olika kunskapskategorier.

Dessa är:

* Fysiologisk kunskap
som inkluderar hur organen inne i kroppen ser ut och fungerar.
* Emotionell kunskap
som inkluderar hur vi kan känna kring mensen, hur vi lär oss att leva med mens och hur vi kan bemöta andra som har mens.
* Praktisk kunskap
som inkluderar att känna sig bekväm i att prata om mensen, använda mensskydd och hur vi kan hantera olika situationer som kan dyka upp kring mensen.

Kategorierna är olika intressanta och viktiga för olika personer och i olika åldrar.

**När passar det att prata om mens?**

I Sverige har ungefär hälften av alla barn med livmoder fått sin första mens innan de fyller 13 år. Alla barn bör ha kunskap innan första mensen kommer.

Om du bor eller arbetar med ett barn i hemmiljö rekommenderar vi att prata om mens när det kommer ett läge, oavsett barnets ålder. Det går att göra till exempel när ni köper mensskydd eller när någon i familjen har mensvärk. Det normaliserar samtal om mens och gör att kunskapen kommer naturligt utan att det blir en stor grej.

Om du träffar barnen sporadiskt, till exempel som tränare eller lägerledare, är alla åldrar mellan 9 och 14 bra för att ta upp menskunskap. En bra ingång kan vara att berätta att du har mensskydd och att det bara är att säga till om någon behöver ett.

I de lägre åldrarna är det oftast lätt att prata om mens eftersom barnen då kan ha ett odelat nyfiket förhållningssätt. I de högre åldrarna mixas nyfikenheten med rädsla för att inte vara normal. Detta är något som kan ge upphov till att det känns pinsamt eller jobbigt att prata om mens. Då blir det extra viktigt att anpassa samtalen till gruppen. Exempelvis kan du behöva fundera på om samtalen ska beröra egna erfarenheter eller vara på en mer generell nivå.

Om du träffar barn regelbundet, exempelvis som lärare, bör menskunskapen läggas in löpande från det att barnen går i årskurs 3. Vi rekommenderar att börja med fysiologisk kunskap för att sedan kunna trappa upp till mer komplexa diskussioner. På nästa uppslag finns en plan för hur mensundervisningen skulle kunna läggas upp genom skolgången med metoderna i den här boken som utgångspunkt.

**Plan för hur du kan prata om mens med barn och unga i olika årskurser**

Åk. 1-2

Gå igenom kroppsdelarna, deras namn och funktion i enlighet med läroplanen.

Tips på metoder:

* Frågelådan
* Mensfysiologi
* Informationsaffisch om mens
* Skriv må-dagbok

Åk. 3

Introducera mens som en funktion med koppling till puberteten. Ha fokus på mensskydd och fysiologi.

* Tips på metoder:
* Leta svar
* Menscykeln
* Menstipspromenad
* Gör en serie om första mensen
* Experimentera med mensskydd
* Skapa en menskligare miljö
* Mensmemory
* Sy eller snickra mensgrejer
* Mensskyddshyllan

Åk. 4-6

Öppna upp för en djupare förståelse för mensen som personlig upplevelse. Ha fokus på hur man kan leva med mensen.

Tips på metoder:

* Intervjua en mensare
* Tänk till och ta ställning
* Menssnacket
* Mensmyter
* Eufemismpjäs
* Skriv menstexter
* Vad betyder det att få mens?
* Räkna med mens
* Mensproblemlösning

Åk. 7-9 och gymnasiet

Hjälp eleverna till en djupare förståelse för mensen som samhälleligt fenomen. Ha fokus på normer kring mens och kroppar.

Tips på metoder:

* Mens på andra platser och tider
* Alternativa menskunskaper
* Analysera mensmaterial
* Gör egna mensskyddsreklamer
* Argumentera mens
* Mens på andra språk
* Hållbar mens

**Översikt för vilka metoder som passar i olika sammanhang**

SO

* Mens på andra platser och tider
* Alternativa menskunskaper
* Tänk till och ta ställning
* Menssnacket
* Mensmyter
* Analysera mensmaterial
* Argumentera mens
* Vad betyder det att få mens?
* Mensproblemlösning
* Hållbar mens

Matematik

* Skriv må-dagbok
* Räkna med mens

NO

* Mensfysiologi
* Menscykeln
* Informatonsaffisch om mens
* Experimentera med mensskydd
* Mensmemory
* Hållbar mens

Engelska och mod. språk

* Analysera mensmaterial
* Skriv menstexter
* Gör en serie om första mensen
* Mens på andra språk

Idrott och hälsa

* Skriv må-dagbok
* Skapa en menskligare miljö
* Mensskyddshyllan

Bild och form

* Analysera mensmaterial
* Gör en serie om första mensen
* Pyssla med mensskydd

Slöjd

* Skapa en menskligare miljö
* Sy eller snickra mensgrejer

Musik

* Skriv menstexter

Hem- och konsumentkunskap

* Räkna med mens
* Skapa en menskligare miljö

Metoder som kan passa i vilket ämne som helst, beroende på upplägg

* Frågelådan
* Leta svar
* Menstipspromenad

**Vad säger forskningen?**

Forskningen visar att bara en liten andel barn får chans att prata om mens innan den första blödningen kommer. Många har hört om mens och vet ungefär vad det är. Men det första mer djupgående samtalet om mens har de oftast när mensen kommer, eftersom det blir nödvändigt då.

Mens tas för det mesta upp i skolan men undervisningen på ämnet är ofta bristfällig. Till exempel är det vanligt att mensen främst diskuteras utifrån fysiologiska perspektiv, medan samtal om känslor och sociala aspekter uteblir.

Barn vill också bestämma själva vem som ska få veta om deras mens. Många vittnar om att de känt sig lurade och generade när mamma berättat om mensen för pappa eller andra släktingar utan deras godkännande.

Barn säger att de vill prata om mens med någon som förstår och många säger att det är svårare att prata med pappa än mamma.

Forskning visar att de flesta barn växer lite mentalt när de får sin mens och blir bättre på att ta ansvar. Kom ihåg att låta barnet vara barn trots detta. Att få mens behöver inte betyda att barnet blivit vuxet, det kan bara betyda att barnet har fått mens.

Oavsett om du har erfarenhet av en egen menscykel eller inte kan det vara bra att fundera över hur din relation till blödningen ser ut. Hur du känner kring mens påverkar förmodligen vilka delar av kunskapen du bedömer som viktiga att ta upp. Även hur du beter dig kring mensen förmedlas till barnen. Exempelvis visar forskning att barn som har en förälder med kraftig mensvärk känner större oro kring mensen då de är rädda att få lika ont.

Fundera på vad du har för erfarenheter av mens och hur det kan tänkas påverka ditt sätt att prata om mensen. Försök hålla dig neutral och kompensera för beteenden du inte kan påverka. Exempelvis kan du berätta att värk inte behöver vara ärftligt. Alla barn har rätt att utveckla sitt eget förhållande till mens, utan påverkan av andras attityder.

Alla forskningsreferenser finns på hemsidan.

**Känn, kläm, utforska och fråga!**

En populär och efterfrågad aktivitet bland barn och unga är möjligheten att känna och klämma för att bättre förstå det de inte kan se.

Använd gärna sötmandlar för att beskriva storleken på äggstockarna, ett litet päron för att visa hur stor livmodern är och måtta upp 20-80 ml vatten när du pratar om hur mycket mens det kommer under en menstruation.

Köp in bindor och tamponger som barnen kan känna på, gärna i kombination med experiment eller pyssel. Du kan också se över möjligheten att köpa en menskopp. Den kostar ett par hundra men kommer kunna användas som visningsexemplar i flera år och bidra till ökad förståelse hos många.

Om du har tillgång till modeller av de inre organen kan det vara bra att använda dem när du pratar om det som är inuti kroppen. Annars går det att sy eller virka en livmoder eller snippa.

För att visa hur en tampong eller menskopp sätts in kan du använda en stor tvättsvamp med ett uppklippt hål som slidöppning.

Många barn och unga menar också att de har lättare att förstå och acceptera mensen när de förstår sammanhanget den är i. Hjälp barnen att förstå hela cykeln, hur hormoner påverkar humöret och vad mensvärken faktiskt beror på. Med ditt stöd och genom att skriva må-dagbok kan barnen lära sig att identifiera känslor, både fysiska och psykiska, och på så sätt lära känna sin kropp bättre.

Uppmuntra också gärna barnen att prata med varandra om mens. Det finns inget fel med att snällt fråga en kompis om hen fått sin första mens och hur det är. Det bidrar till ett öppet samtalsklimat kring kroppen och kan skapa större förståelse för variationen i menserfarenheter. Detta kan också bidra till att vidga normen för vad som är normalt.

Glöm inte att påminna om att allas mens är olika vilket gör allas mensupplevelse olika. För att veta hur en kompis vill bli hjälpt med sin mensvärk är det bäst att fråga hur hen vill bli hjälpt!

**Att tänka på i samtal om mens med barn och unga med särskilda behov**

Kunskapen om mens är låg hos barn och unga. Hos barn som har särskilda behov är kunskapen i många fall helt obefintlig. I denna del av boken får du hjälp med hur du kan skapa menstrygghet hos personer med olika funktionsnedsättningar och tips på lösningar som passar oavsett behov.

**Ett material som passar alla…**

Metoderna är tack vare universell utformning gjorda för att fungera lika bra för alla – oberoende av funktion, behov, erfarenhet och förkunskap. Men för att kunna ta till sig kunskapen om mens behöver olika människor olika redskap.

**...med mer stöd för dem som behöver**

Som komplement till metoderna har vi tagit fram material som kan hjälpa dig att prata om mens med barn och unga som behöver mer stöd. Kombinera gärna metoder och material så som det passar dig.

På hemsidan finns:

* Bildstöd och samtalskort för att prata om mens, kroppen, mensbesvär och mensskydd.
* Strukturscheman för mönsterhandlingar såsom att byta mensskydd och hantera en blodfläck på byxorna.
* Mallar för sociala berättelser om till exempel första mensen och problem med mensvärk.
* Foton och illustrationer ur ögonperspektiv för hur mensskydd byts.
* Checklistor och steg för steg-beskrivningar.
* Mer djupgående kunskapsunderlag för vuxna som ska prata om mens med barn och unga som exempelvis varit med om omskärelse.
* Möjligheten att lyssna på uppläsning av materialet.

**Skapa särskild menstrygghet**

Forskningen visar att även barn med särskilda behov snabbt tar till sig samhällets syn på mens som något hemligt, privat och i värsta fall äckligt. Barn och unga vars mens ses som ett besvär av stödassistenter, föräldrar och andra upplever i högre grad även själva mensen som ett problem.

Självklart ska vuxna aldrig ge uttryck för äckel eller hemlighållande när de pratar om mens med barn. Detta är extra viktigt att tänka på då ni har ett nära samarbete kring den personliga hygienen.

Det kan också vara viktigt att tydligt förmedla att den menstruerande alltid har rätt att berätta om mensen, om den upplever mensbesvär eller om den behöver besöka toaletten oftare än när den inte har mens.

En del barn och unga kan också ha problem med att komma ihåg att byta skydd eller ta med sig skydd när de ska ut. Du som vuxen kan då behöva påminna om det.

Du kan också hjälpa barnet genom att föreslå att prova heldagsskydd såsom mensunderbyxor eller menskopp. Eller stötta genom att hjälpa till att ställa larm på klockan eller mobilen för att bli påmind om när det är dags att byta skydd.

Enligt forskning mår de flesta människor dåligt när de är med om saker som de upplever är utanför deras kontroll. Det är inbyggt i oss människor att vi vill känna makt och kunna påverka det vi är med om. Mensen är inget undantag.

En tumregel i forskningen kring barn och unga med funktionsnedsättningar och mens är att alla som kan lära sig att klä sig eller gå på toa kan lära sig att hantera sin mens. Men det kan krävas en del övning.

**Makt över sin egen mens**

Rekommendationen är ändå att försöka låta barnet äga sin mens, i den mån det går, utifrån barnets förutsättningar och behov.

Exempel på hur du kan hjälpa barnet att känna makt över sin egen mens:

* Barnet får vara med och handla sina egna mensskydd och kanske välja vilken typ av skydd hen vill använda.
* Barnet kan byta mensskydd själv.
* Barnet får förklarat för sig vad det innebär att ha mens, kanske kan det kopplas till att barnet blir äldre och mer som någon hen ser upp till.
* Barnet vet ungefär vilken dag mensen kommer genom exempelvis en markering på en väggkalender, att ett speciellt doftljus brinner eller att viss musik spelas.

Om det trots försök är svårt att få barnet att acceptera mensen kan det vara bra att planera in saker barnet tycker om under mensen. På så sätt skapas positiva associationer till mensdagarna och det kan bli en distraktion från eventuella besvär.

En del barn har inte regelbunden mens och kan heller inte berätta om känslor som indikerar att mensen är på gång. Trots detta kan du som är nära barnet dagligen lära dig att känna igen tecken.

Att mensen är på gång kan märkas olika hos olika personer men vanliga tecken är:

* irritation
* förändrad aptit
* rastlöshet
* sötsug
* trötthet
* svårt att sova
* klumpighet
* ökad kreativitet
* svullen kropp
* huvudvärk
* akne
* spändhet
* oro
* ilska
* ryggont

**Vad säger forskningen?**

Här kommer tips som sammanställts från olika studier rörande mensare med särskilda behov. Alla forskningsreferenser finns på hemsidan.

Generellt finns det inga skillnader i menstruationsstart baserat på funktion. Personer med funktionsnedsättning får mens inom samma åldersspann och har liknande erfarenhet av mensvärk och oregelbundenhet som normtypiska personer.

Problem uppstår främst när barn inte får hjälp med mensen på ett bra sätt eller inte förstår varför de har ont. Då kan både barnen själva och personer i deras omgivning uppleva mensen som ett problem.

Hos barn med autism har forskningen uppmärksammat vissa skillnader. Exempelvis:

* Stödet de får av jämnåriga vänner är lägre.
* Barn som har stort behov av regelbundenhet kan behöva extra förklaringar kring att mensen kan vara oregelbunden och bete sig olika.
* PMS:en kan upplevas som än svårare att hantera om känslor vanligtvis är svåra att förstå.
* Om barnet brukar uppleva överkänslighet mot sinnesintryck kan detta öka under mensen.

Personer som upplever sensorisk överkänslighet kan också ha svårigheter med mensskydd som inte sitter bra eller lukten som uppstår när mensen kommer i kontakt med luft. För att minska risken för obehag och lukt är det viktigt att skydden sitter bra. Exempelvis kan mensunderbyxor eller skydd som sitter inuti kroppen fungera bättre.

Personer med synnedsättning kan också uppleva extra oro för att läcka och inte själva kunna se det. För dem kan det vara praktiskt att använda skydd som fångar upp blodet inuti kroppen eftersom det då är lättare att känna om blod ändå sipprar ut.

**Metoder**

Till en del av metoderna rekommenderas du att använda Mensmegafonens bok om mens som underlag. Den finns att beställa som fysisk bok, som nedladdningsbar PDF och lättläst version på www.menskompetens.se. På hemsidan går det också att lyssna på boken och ladda ner annat material som kompletterar metoderna.

*Fysiologisk menskunskap*

**Frågelådan**

Frågelådan är en klassiker vid undervisning om kroppen. Barnen får lämna in anonyma frågor som ni sedan besvarar tillsammans. Detta kan göras på olika sätt.

Exempelvis genom att du:

* Samlar in frågor innan du påbörjar ämnet “mens” för att se vilka funderingar som finns och lägger upp undervisningen utifrån det.
* Samlar in frågor i slutet av ämnet “mens” för att försäkra dig om att alla frågor har besvarats.
* Låter barnen formulera svar på frågorna själva genom att använda frågorna i metoden Leta svar.

Om du använder fysiska lappar är det viktigt att tänka på anonymiteten. Det kan du till exempel göra genom att låta alla barn lämna in en lapp men välja själva om de vill skriva något på den. Det är också bra att renskriva frågorna innan barnen får läsa dem för att ingen ska kunna avslöjas av handstilen eller formuleringarna.

**Leta svar**

Förbered ett lämpligt antal frågor som kan besvaras genom att barnen läser eller lyssnar på Mensmegafonens bok om mens. För högre svårighetsgrad kan du ta med frågor som kräver sökningar på umo.se eller 1177.se. Exempel på frågor finns på hemsidan. Det går också att använda frågor som barnen själva skrivit i metoden Frågelådan.

Dela ut frågorna till barnen, enskilt eller i smågrupper, och låt dem hitta svar genom att läsa boken eller söka på internet.

När barnen är klara med uppgiften är det bra att gå igenom svaren för att se om det är frågor som behöver redas ut mer.

**Mensfysiologi**

Det är viktigt att barn har koll på de olika delarna av snippan och livmodern. Dessutom behöver alla barn ha ord för att prata om könsorganen.

Det kan barnen lära sig på olika sätt:

* Föreläsning
Du ritar upp och skriver delarnas namn på tavlan medan du berättar om kroppens funktion.
* Hitta svar
Låt barnen läsa eller lyssna på Mensmegafonens bok om mens eller söka information på internet för att kunna fylla i namnen på kroppsdelarna på blindkartor.

Samtidigt eller efter kan barnen få skapa sina egna snippor och livmödrar:

* Rita eller färglägg
Låt barnen rita eller färglägga snippor och livmödrar.
* Pyssla
Låt barnen pyssla snippor och livmödrar. Ni kan exempelvis använda lera, trolldeg, papier maché, pärlor, garn, tyg, piprensare, flirtkulor eller silkespapper.
* Sök efter skatter
Gå ut i naturen och låt barnen hitta stenar, pinnar och annat som ser ut som snippor och livmödrar.

Blindkartor och mallar som kan användas digitalt eller skrivas ut finns på hemsidan.

Kom ihåg att det inte är någon fara om snipporna eller livmödrarna blir lite sneda eller konstiga. Alla ser olika ut men funkar för det mesta bra ändå!

**Menscykeln**

För att lättare förstå hur menscykeln går runt kan ni pyssla egna menscykler av pärlor.

Instruera barnen att pärla ett armband med

* 5 röda pärlor
* 6 vita pärlor
* 3 genomskinliga pärlor
* 14 vita pärlor

och sedan sätta ihop det till en cirkel.

Förklara vad de olika pärlorna symboliserar och visa hur menscykeln går runt. Passa på att prata om vilka känslor mensare kan känna vid olika pärlor, när det är vanligt att ha mensvärk och när det går att bli gravid.

Du kan också uppmuntra barnen att ta med sig sitt menscykelarmband hem och förklara för någon de litar på hur menscykeln fungerar.

Instruktionen hjälper er att skapa normmenscykler men det går lika bra att använda pärlorna för att pärla den egna cykeln.

Exempel på frågor du kan utgå ifrån:

* Vad symboliserar de röda pärlorna?
* Vad symboliserar de vita pärlorna?
* Vad symboliserar de genomskinliga pärlorna?
* Åt vilket håll går menscykeln?
* Vid vilka pärlor är det vanligt att känna av PMS?
* Vid vilka pärlor är det vanligt att ha mensvärk?

*Fysiologisk och emotionell menskunskap*

**Informationsaffisch om mens**

Låt barnen söka fakta och dela med sig av kunskapen de samlat genom att vara kreativa.

För att alla ska få möjlighet att bidra kan det vara bra att dela upp barnen i mindre grupper. Dela in i grupper som du bestämt på förhand med hjälp av din kunskap om barnen. Ge grupperna varsitt ämne att söka information om för att sedan kunna klippa och klistra ihop en affisch om det.

Exempel på ämnen:

* mensvärk
* PMS
* menscykeln
* mensskydd
* snippan

När affischerna är klara kan de presenteras på olika sätt. Exempelvis kan grupperna hålla presentationer om sina ämnen eller så kan ni ordna en vernissage där alla får titta på varandras affischer och ställa frågor.

**Menstipspromenad**

Att svara på frågor under en promenad kan avdramatisera och göra inlärningen roligare.

Förbered ett lämpligt antal frågor och svarslappar. Tips på frågor finns på hemsidan, färdiga att skriva ut. Häng gärna upp utomhus eller på något annat ställe där det passar att gå en runda.

Dela in barnen i grupper som du bestämt på förhand med hjälp av din kunskap om barnen. Låt barnen gå tipspromenaden och svara på frågorna på sina svarslappar.

Samla in svarslapparna och gå igenom svaren tillsammans med barnen. De frågor som det råder oklarheter kring är det extra viktigt att diskutera det rätta svaret på. Det är också bra att lyfta vad det kan finnas för anledningar till att vi inte vet eller tror vissa saker. Kom gärna in på att det är svårt att kunna saker vi inte fått chansen att lära oss.

**Mens på andra platser och tider**

Mensen har en speciell laddning i många kulturer världen över. För att förstå varför är det bra att skapa förståelse för synen på mens genom historien.

Låt barnen undersöka hur synen på mens är på andra platser och har varit i andra tider. Mycket information finns på vår hemsida, men också på andra ställen på internet och i böcker.

Presentera genom till exempel en redovisning, affisch eller film. Du kan också låta barnen skriva egna berättelser baserade på andras perspektiv.

Exempel på teman barnen kan undersöka:

* Mensskydd genom historien.
* Uppfinningen menskoppen.
* Plinius syn på mens.
* Världsreligionernas syn på mens.
* Populära mensskydd i olika länder.
* Hur det är att ha mens i till exempel USA, Kenya eller Indien.
* Hur det gick till när mormor fick sin mens.
* Hur det kommer vara att ha mens i framtiden.

**Intervjua en mensare**

Metoden ovan kan kombineras med att barnen får genomföra en intervju med en mensare. Exempelvis kan de intervjua en mormor eller farmor som vuxit upp i en annan tid och kanske på en annan plats än de själva.

Kom ihåg att prata med barnen innan om vikten av respekt. Det är alltid den som intervjuas som bestämmer hur mycket den vill berätta.

**Alternativa menskunskaper**

Information om mens som inte har vetenskaplig grund sprider sig snabbt i exempelvis sociala medier. Menshälsa är ett bra exempel att diskutera utifrån innebörden av att något är vetenskapligt bevisat och hur vi kan definiera pseudovetenskap.

Gå igenom grunderna i vad vetenskap är och hur forskning bedrivs. På hemsidan finns vetenskapliga studier om mens och källor till exemplen.

Lyft också att avsaknaden av vetenskapligt bevis inte betyder att metoden aldrig funkat för någon. Istället kan det bero på att det inte finns forskning på det, eller att tillräckligt många inte påverkats tillräckligt mycket i de studier som finns.

Bristen på mensforskning går också att koppla till jämställdhet då forskning på ”kvinnofrågor” genom historien, och till viss del fortfarande, har lägre prioritet än exempelvis forskning på hjärt- och kärlsjukdomar som oftare drabbar män.

Poängtera att precis som menscykeln är olika för alla så reagerar kroppar olika på vad vi äter och gör.

Exempel på alternativa menskunskaper:

* Teer mot PMS och mensvärk.
* Zonterapi mot mensvärk.
* Kostråd för regelbunden menscykel.
* Akupunktur mot mensvärk.
* Livmodermassage mot mensvärk.
* Probiotiska tamponger.
* Koffeins påverkan på menscykeln.
* Friblödning.

**Tänk till och ta ställning**

Att ta ställning med hjälp av kroppen kan vara ett sätt att uttrycka åsikter utan att det känns påträngande eller utlämnande.

Det går att göra på flera olika sätt. Exempelvis:

* Heta stolen
Barnen sitter på stolar i en ring. Om de håller med om påståendet du säger byter de plats eller räcker upp handen. Håller de inte med sitter de stilla. Det är viktigt att det finns en extra stol så det går att flytta även om bara en håller med.
* Stå på linjen
Ni kommer överens om att det finns en linje på golvet där ena änden är ”ja”, andra är ”nej” och mitten är ”kanske” eller ”vet inte”. Utifrån vad barnen tycker om påståendet ställer de sig på en passande plats på linjen.
* Fyra hörn
Till varje påstående presenteras fyra alternativa svar som barnen kan välja genom att ställa sig i rummets olika hörn.

Lyft gärna att det oftast inte finns några rätta svar i den här övningen utan att påståendena är till för att barnen ska tänka till och känna efter. Du kan exempelvis låta barnen ta ställning till sant eller falskt-frågor. Det övar upp den kritiska blicken på information. Övningen är också bra för att tänka till och reflektera kring värderingsfrågor. Fler exempel på sant eller falskt-påståenden och värderingsfrågor finns på hemsidan.

Exempel på sant eller falskt-påståenden:

* Storleken på tampongen man ska använda beror på hur riklig mensen är.
* De flesta får mens när de är 16 år.
* Det finns mensskydd som går att återanvända.
* Att stå på händer kan lindra mensvärk.

Exempel på värderingsfrågor:

* Menskunskap borde läras ut av föräldrarna.
* Man blir vuxen när man får sin första mens.
* Killar behöver inte kunna något om mens.
* Alla som har mens borde få vara lediga när de har mensvärk.

*Emotionell menskunskap*

**Menssnacket**

Barn och unga vill prata om mens men saknar sammanhang där de känner sig bekväma att göra det.

För att alla barn ska känna sig trygga är det viktigt att du tänker på hur du ska genomföra menssnacket. Frågor du behöver ta ställning till innan ni tar menssnacket:

* Ska ni prata om mens generellt eller utifrån egna erfarenheter?
Ta hänsyn till det sammanhang ni befinner er i. Är ni hemma eller på ett läger bland vänner kan egna erfarenheter vara okej medan diskussioner i skolan bör hållas på en mer generell nivå.
* Hur ska grupperna sättas ihop?
Dela in i smågrupper som du bestämt på förhand med hjälp av din kunskap om barnen.
* Behöver varje grupp en samtalsledare?
Bedöm om du tror att samtalen kan hållas på ett respektfullt sätt utan en samtalsledare eller om någon behöver vara med.

Kom ihåg att svaret på frågorna kan vara olika för olika personer. Tanken är att barnen ska samtala och få nya perspektiv, inte enas om ett gemensamt svar.

Exempel på diskussionsfrågor:

* Varför är det viktigt att prata om mens?
* Hur kan det kännas att inte få prata om mens?
* Hur kan det kännas att vänta på mensen?
* Har någon sett en mensskyddsreklam? Hur framställs mensen där?
* Hur tror du det skulle vara att ha mens om du bodde i ett land där det inte finns rent vatten?
* Finns det något sätt att göra mensen lättare om man till exempel tycker att det är svårt att komma ihåg mensskydd?
* Hur ser en mensvänlig toalett ut?
* Hur skulle toaletterna på skolan kunna bli mer mensvänliga?

På hemsidan har vi sammanställt en stor samling menssnacketfrågor som kan användas digitalt eller skrivas ut. De är uppdelade för att kunna användas av både de som har och inte har mens.

**Mensmyter**

Det finns en hel del myter och missuppfattningar kring mensen. Dessa behöver lyftas för att alla ska veta vad som är sant och inte.

Börja med att gå igenom vad en myt är och vad det är som får människor att tro på och sprida myter.

På hemsidan har vi samlat några av de vanligaste mensmyterna. Dessa är bra att utgå ifrån för att få igång ett samtal och locka fram de myter som finns hos barnen du har framför dig.

Det kan du göra genom att till exempel låta barnen skriva anonyma lappar med saker de har hört om mensen men inte är säkra på.

Låt barnen sedan slå hål på myterna, eller bekräfta dem genom experiment, undersökningar och samtal.

Exempel på mensmyter:

* Man slutar växa när man får sin första mens.
* Mensblod är alltid rött.
* Det går inte bli gravid om man har sex under mensen.
* Alla som har mens blir sugna på choklad.
* Tamponger rymmer mer mens än bindor.
* Det går inte använda tampong innan man haft sex.
* Personer som lever nära varandra kan synkronisera sin mens.
* Alla får mens vid samma ålder som sin mamma.
* En regelbunden mens kommer samma datum varje månad.
* Det går inte bada under mensen.

**Skriv på-dagbok**

Alla kroppar är olika. Vissa kroppar reagerar starkt på något som andra knappt märker av. Ett sätt att lära sig mer om sig själv och vad humöret påverkas av är att kartlägga sitt mående under en längre tid. Det gör det möjligt att se mönster och kanske till och med hitta lösningar på sådant som är jobbigt.

Börja med att introducera mående och vad som kan påverka hur vi mår. Låt barnen sedan kartlägga sitt mående på ett passande sätt. Vill du göra det kvantitativt och möjliggöra anonymt jämförande av statistiken ni samlar kan ni färglägga månadsmallar med färger som representerar olika måenden. På hemsidan finns mallar men det går också fint att göra egna.

Vill du göra det mer kvalitativt kan ni dokumentera lite varje dag. Låt gärna barnen ta sig tid under dagen att skriva eller prata om sitt mående, exempelvis kan ni börja dagen med att skriva lite om föregående dag.

Du kan hjälpa barnen att skriva må-dagböckerna genom att ge dem frågor att svara på.

Exempel på frågor må-dagboken kan besvara:

* Vilken dag är det idag?
* Hur mår du idag?
* Hur har relationen med kompisar varit idag?
* Hur har din matlust varit idag?
* Har du mens?
* Hur mycket mens har du i så fall?
* Har du någon mensvärk?
* Har du varit trött idag?
* Hur sov du i natt?
* Hur har det gått att fokusera idag?

**Analysera mensmaterial**

Att kunna analysera sin omvärld och kritiskt granska information som förmedlas är alltid viktigt.

Medieanalyser kan läggas på vilken nivå som helst. Ni kan göra allt från enkla samtal om vad ni tänker om olika verk till mer djupgående analyser kring normer, jämställdhet och strukturer. Lägg nivån där det passar barnen du har framför dig.

Låt barnen redovisa genom att exempelvis lämna in skriftligt, diskutera i smågrupper eller presentera för resten av gruppen.

Länkar till exempel på mensmaterial såsom menskonst och mensskyddsreklamer finns på hemsidan.

Exempel på ämnen ni kan analysera:

* Hur framställs mens i reklam?
* Hur beter sig människorna i första mensenberättelserna som finns på hemsidan?
* Hur ser menskonst ut?
* Vad skriver debattörer om menskonst?
* Varför betedde jag mig som jag gjorde när jag fick min första mens?

**Gör egna mensskyddsreklamer**

Du kan också låta analyserna mynna ut i att göra egna mensskyddsreklamer. Det går fint att göra som till exempel filmklipp, ljudfiler, bilder eller kollage.

**Eufemismpjäs**

På grund av det tabu som finns kring mens använder många eufemismer för att prata om mens. En pjäs kan vara ett bra sätt att synliggöra de problem som kan uppstå då vi inte kan prata öppet om olika ämnen.

Gå igenom vad en eufemism är, det vill säga en förskönande omskrivning av något vi tycker är jobbigt att prata om.

Dela sedan upp barnen i grupper och låt dem hitta på en pjäs som innehåller en eufemism för mens. Eftersom eufemismer vid första anblick inte alls handlar om mens kan pjäserna beskriva hur ett mensmissförstånd kan uppstå när vi inte vågar eller kan använda ord som alla förstår.

Barnen kan också spela in pjäserna som filmklipp eller ljudfiler. Låt barnen presentera pjäserna, filmerna eller ljudklippen för varandra och diskutera efteråt vad det var som blev knasigt och hur mensmissförståndet kunde lösas.

Exempel på diskussionsfrågor:

* Vet ni andra saker än mens som kan vara jobbiga eller svåra att prata om?
* Vad tror ni är anledningen till att vi använder eufemismer?
* Hade ni hört eufemismerna som står med i Mensmegafonens bok om mens tidigare?
* Hur skulle det vara om det var jobbigt eller svårt att fråga någon om att låna en penna?
* Hur kan det kännas att ha jättemycket mensvärk men inte kunna berätta det?
* Vad kan det få för konsekvenser att inte kunna prata om mens?

**Skriv menstexter**

För att kunna leva sig in i olika typer av situationer som mensare kan uppleva är det bra att släppa fram kreativiteten och skriva texter om det.

Ni kan exempelvis skriva påhittade och utforskande noveller eller känslosamma dikter eller låtar.

Låt barnen inspireras av en lista med teman eller hitta på ett eget. Tipsa dem om att hitta lämplig fakta om mens i Mensmegafonens bok om mens eller på internet.

Dikterna, låtarna och novellerna kan sedan bildsättas av barnen, läsas eller spelas upp medan ni målar eller pysslar. De kan också bytas anonymt mellan barnen så att de får måla och rita till en annan novell, dikt eller låt än sin egen för att vidga sina perspektiv.

Exempel på teman noveller kan ha:

* Dagen jag fick min första mens.
* En gång när jag glömde ta med mensskydd till skolan – men det löste sig.
* När jag fick en mensfläck i skolan.
* När min kompis berättade att hen fått mens.
* Dagen med mensvärk.
* Första gången jag provade tampong.
* Hur världen hade sett ut om killar hade mens.
* Kaninen som fick mens.

Exempel på teman dikter eller låtar kan ha:

* Hur det känns att ha mens.
* Hur det känns att vänta på första mensen.
* Hur mensen ser ut.
* Hur mensblodet tar sig från livmodern och ut genom snippan.
* Hur mensvärk känns.
* Eufemismer.
* Mensskydd.

**Argumentera mens**

Att argumentera för något kräver mycket kunskap och hjälper en att se frågor ur olika vinklar. Detta eftersom det är nödvändigt att även förbereda sig på att möta motdebattörens påståenden.

Gå igenom hur argumentationer går till eller hur debattartiklar skrivs och låt barnen välja ett ämne som engagerar dem.

Låt barnen hitta information och formulera sina argument enskilt eller i smågrupper för en skriftlig redovisning eller en muntlig debatt.

Exempel på teman som kan argumenteras:

* För eller emot gratis mensskydd i skolor.
* För eller emot menskonst i offentliga miljöer.
* För eller emot menskopp.
* För eller emot engångsskydd.
* För eller emot blekmedel i mensskydd.
* För eller emot karensdag för mensvärk.
* För eller emot att prata öppet om mens.

**Gör en serie om första mensen**

Första mensen, menarchen, är en stor händelse som många barn ser fram emot med skräckblandad förtjusning. De flesta är lite nervösa och pirriga men kan samtidigt längta efter att se den första blodfläcken i underbyxorna.

Om barnen är unga och majoriteten ännu inte fått sin första mens kan detta vara en bra metod för att ge dem chansen att tänka igenom hur de skulle vilja att det går till när den första blödningen kommer.

Låt barnen göra seriestrippar som beskriver att första mensen kommer och hur omvärlden bemöter det. De som inte får mens själva kan göra serier om hur de skulle ta hand om en kompis eller ett syskon som berättade att hen fått sin första mens.

Barnen kan även få i uppgift att ta hem seriestrippen och berätta för dem där hemma om hur de skulle vilja bli bemötta i samband med menarchen.

**Vad betyder det att få mens?**

Ibland beskrivs första mensen som ett tecken på att man blivit vuxen. Men det finns många barn som inte alls känner sig vuxna bara för att deras menscykel börjat.

För att bearbeta och känna sig bekväm i att få mens kan det vara bra att reflektera kring vad det innebär att få mens eller att gå in i puberteten. Både för en själv, för familjen, vännerna och för samhället.

Den här övningen kan barnen till exempel göra skriftligt på egen hand eller som ett grupparbete där svaren diskuteras i grupper.

Exempel på frågor att reflektera kring:

* Vad betyder det fysiologiskt? Vad förändras i kroppen av mensen?
* Vad betyder det socialt? Förändras relationen till föräldrar, syskon eller kompisar av att du får mens? Ser samhället annorlunda på dig för att du fått din första mens?
* Vad betyder det kulturellt? Uppmärksammas första mensen i Sverige? I din familj? Känner du till någon annan kultur där mensen uppmärksammas?
* Vad betyder det för dig personligen? Ser eller kommer du se på dig själv på något annat sätt när du får mens?

*Praktisk menskunskap*

**Pyssla med mensskydd**

Beroende på vilken typ av pysselmaterial ni använder, i vilken lokal ni är och om det kanske är någon passande högtid ni kan pyssla inför, kan denna metod göras med stor variation.

Låt barnens fantasi flöda och pynta mensskydden med glitter, paljetter, färger, fjädrar, silkespapper, piprensare, flirtkulor eller vad ni har.

**Experimentera med mensskydd**

För denna metod behövs blandade mensskydd, glas med rödfärgat vatten, mått, saxar och gärna andra experimentverktyg.

Låt barnen experimentera med skydden genom att känna, klämma, droppa, doppa och klippa upp dem. Känn hur mensskydden känns när de är torra i jämförelse med när de är “blodiga”.

Diskutera gärna mensskydden, dess användning och mängden mens under tiden ni pysslar eller experimenterar.

Passa gärna på att visa hur mycket 20-80 ml är. Det är den genomsnittliga mängden vätska som kommer under en hel menstruation.

Exempel på diskussionsfrågor:

* Varför använder vi mensskydd?
* Har mensskydd alltid sett ut så här eller tror ni mormors mormor använde något annat?
* Vad kan man göra om man får mens i skolan och inte har med sig något skydd?
* Vad skulle hända om vi slutade använda mensskydd tror ni?
* Har ni någon idé till hur ett ännu smartare och bättre mensskydd skulle kunna se ut?

**Räkna med mens**

Mens är ett bra ämne att räkna på. Detta går att koppla både till privatekonomi och miljö.

Beroende på hur gamla och självgående barnen är kan du göra på olika sätt. Exempelvis:

* Ge barnen uppgifter som de räknar ut.
* Låt barnen själva leta upp komponenter till uträkningarna, såsom hur mycket en binda i ett paket kostar eller hur många år en person i genomsnitt har mens.
* Arbeta självständigt eller i smågrupper.
* Låt barnen skriva eller berätta om sina svar.
* Låt barnen undersöka priserna under ett studiebesök i en affär.

På hemsidan har vi samlat räkneuppgifter som du kan använda eller inspireras av.

**Skapa en menskligare miljö**

Att ha tillgång till mensskydd och mensvänliga toaletter är viktigt för både den fysiska och psykiska hälsan. Låt barnen vara med och skapa en mensklig miljö där ni befinner er. Börja med att diskutera vad till exempel en mensvänlig toalett bör vara utrustad med och varför.

I steg två kan barnen besöka toaletten och inspektera hur den ser ut i förhållande till det ni kommit överens om borde finnas.

I det tredje steget kan ni diskutera vem som kan hjälpa till med det som eventuellt behöver fixas. Kan ni lägga fram ett förslag till elevrådet eller ta upp det med rektor, föreståndare eller vaktmästare?

Exempel på frågor ni kan utgå ifrån:

* Finns det tillgängliga mensskydd? Finns det i så fall både bindor och tamponger?
* Är toaletterna tillräckligt fräscha för att alla ska vilja använda dem?
* Är det möjligt att tvätta händerna på toaletten?
* Finns det papperskorgar att slänga använda mensskydd i?

**Mensmemory**

Viktiga samtal är bra att kombinera med spel och lek. Vi har tagit fram ett memoryspel som finns att beställa på vår hemsida. Det går också att ladda ner och skriva ut om du hellre vill det.

Spela memoryt i smågrupper. Lägg ut alla korten med baksidan uppåt och vänd ett kort i taget i jakten på lika motiv. Ta er tid att diskutera vad det är på korten som vänds upp. På så sätt kan du skapa ett lärorikt samtal runt spelet.

Du kan också låta spelet ligga framme så att barnen kan spela det på egen hand. Det kan hjälpa dem att vänja sig vid att se och tänka på det som visas på korten vilket kan förbereda dem för djupare menssamtal senare.

Korten i memoryt kan även användas för att underlätta samtal om mens genom att bygga upp och illustrera påhittade berättelser eller egna erfarenheter.

**Sy eller snickra mensgrejer**

På hemsidan har vi samlat mallar för att sy och virka bindor och trosskydd, mensorgan, sy mensskyddspåsar eller snickra mensskyddslådor.

Besök hemsidan, ta fram mallar som passar er och låt barnen välja vad de vill göra. Även de som inte har mens själva kan sy eller bygga något och ge till ett syskon, en förälder eller en kompis.

Du kan också göra detta till en större grej och exempelvis sy bindor som ni skickar till en skola i ett annat land där det går elever som inte har tillgång till mensskydd. Det är också en bra ingång till att prata om mänskliga rättigheter och hur tillgången på rent vatten, toaletter och mensskydd ser ut runt om i världen.

**Mensskyddshyllan**

Att leka kan vara ett bra sätt att göra barnen bekväma med att säga mensskyddens namn och påminna dem om vilka olika skydd som finns.

Lek mensskyddshyllan som en klassisk fruktsallad. Stå eller sitt i en ring och dela in barnen i grupper som namnges av mensskydd:

* bindor
* tamponger
* mensunderbyxor
* trosskydd
* menskoppar

Ett barn får börja vara i mitten och säger: *Jag vill köpa tamponger!*

Då ska alla tamponger resa sig och byta plats medan den i mitten försöker ta en ledig plats i ringen. När alla platser är tagna hamnar ett nytt barn i mitten och får upprepa proceduren.

Barnet i mitten kan också välja att säga: *Mensskyddshyllan välter!*
Vilket är tecknet för att alla, oavsett skydd, ska resa sig och byta plats.

**Mensproblemlösning**

Många barn känner oro över olika situationer som kan uppstå i och med mensen. För att lindra oro är det ofta bra att ha tänkt igenom lösningar på förhand.

För att alla barn ska känna sig trygga är det viktigt att du tänker på att dela in dem i smågrupper med hjälp av din kunskap om barnen. Fundera också på om grupperna behöver ha en samtalsledare som håller ordning på diskussionerna.

Låt barnen sedan diskutera olika lösningar på mensproblem. På hemsidan har vi samlat exempel. Påminn barnen om att det inte finns något rätt svar på frågan utan olika lösningar kan passa olika personer.

Låt gärna barnen berätta om sina gruppdiskussioner för de andra grupperna också för att öppna för ännu fler perspektiv.

Exempel på mensproblem:

* Du får mens i skolan men har inte med dig något mensskydd.
* Din kompis har mens och väldigt mycket mensvärk, du vill hjälpa men vet inte hur.
* Du ska ha gympa för första gången med mens och är osäker på hur du ska göra med bindan.
* Ditt storasyskon frågar “har du mens eller?!” när du säger att hen ska gå ut ur ditt rum. Du vill svara något bra.
* Du har fått första mensen och måste berätta för en vuxen men är nervös.
* Din kompis har en blodfläck på byxorna som hen inte vet om. Du vill hjälpa.
* Klassen ska till badhuset och du har mens, du är osäker på vilka skydd som funkar för bad.
* Innan varje mens bråkar du med din bästa vän, det är så jobbigt att vara osams.
* Din kompis beter sig annorlunda och du känner inte igen det. Du undrar om det kan bero på mens och vill fråga.
* Du ska på fest och ha på dig vita kläder. Du är rädd att mensen ska läcka.
* Ni ska ha heldag ute med skolan och du har mens. Det finns bara bajamajor som toalett.

**Mens på andra språk**

Att kunna hålla enkla konversationer på andra språk tillhör lärandemålen i alla språkämnen. Kombinera det med mens och gå igenom vad olika mensbegrepp, mensskydd och mensbesvär heter på språket ni studerar.

Låt sedan barnen sätta ihop konversationer där de exempelvis frågar efter en binda, går till läkaren och berättar om mensvärk eller berättar om sin menscykel för en vän.

**Hållbar mens**

Mens och möjligheten att ta hand om sin mens på ett bra sätt är något som behöver hanteras utifrån många olika perspektiv. Till exempel behöver alla ha råd att köpa mensskydd, kunskap om hur kroppen fungerar och kompetens att kunna avgöra om något inte är som det ska och man bör söka vård.

Dessutom behöver samhället ta hänsyn till mensares behov. För det behövs rent vatten, tillgängliga toaletter och sophantering för använda mensskydd. Först när alla dessa saker är på plats kan vi nå jämställdhet och jämlikhet i samhället och på riktigt se till att alla har samma förutsättningar.

För att lyfta detta med barnen kan du till exempel dela in dem i smågrupper och tilldela dem var sitt av de globala målen som de sedan ska göra ett kollage om. Du kan också tilldela grupperna var sitt tema och sedan låta dem undersöka vilka av de globala målen som inkluderar det temat.

Mer information om hur de globala målen kan kopplas till mens finns på hemsidan.

**Hur ska du använda din menskompetens?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

På hemsidan www.menskompetens.se finns den här boken, Mensmegafonens bok om mens och Mensmegafonens lättlästa bok om mens i digitala versioner samt allt metodmaterial gratis att ladda ner och använda.

Där finns också massor av extramaterial, forskningsreferenser och tips för vidare läsning och lyssning.

Lycka till med att använda din menskompetens!

Stort tack för att du bidrar till ett kunskapsbaserat, öppet och inkluderande samtal om mens!

**BAKSIDA
Skapa menskompetens!**

Menskompetens handlar om att känna sig trygg och bekväm i samtal om mens. Det betyder inte att du måste kunna allt. Den här boken riktar sig till dig som vill öka din menskompetens. Boken är skriven med en lättläst och inspirerande ton och med ambitionen att stötta dig i samtal om mens med barn och unga.

Boken innehåller massor av metoder som passar i alla möjliga sammanhang. Förutom boken finns hemsidan www.menskompetens.se som är full av material för ökad menskompetens hos vuxna och tillgänglig menskunskap för barn och unga.

Alla barn och unga har rätt till kunskap om mens – din menskompetens behövs!

Med stöd från Allmänna arvsfonden.