

Mens på läger

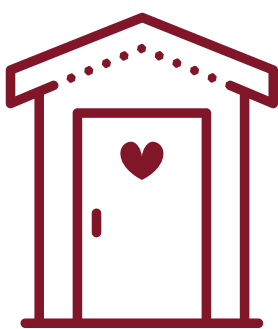
Detta är ett workshopmaterial för dig som är vuxen och som ibland befinner dig på läger med barn och unga. Exakt vad det är för läger spelar ingen roll. Frågorna i workshopen är bra att ha i åtanke så fort barn och unga ska bo borta. Diskutera utifrån de förutsättningar ni har.

Ni väljer själva hur ni vill lägga upp övningen och hur mycket tid ni vill att den ska ta. Vi rekommenderar att diskutera frågorna i grupp då det gör det möjligt för er att se problem ni kanske inte tänkt på och ökar möjligheterna för att ni kommer på kreativa lösningar.

Börja men att få en gemensam kunskapsgrund genom att läsa detta:

Med menscykeln kommer ett gäng behov. Man behöver ha tillgång till mensskydd och någonstans att kasta dem efter att man använt dem. Vissa behöver besöka toaletten oftare, man kan ha ont i kroppen - speciellt magen - och behöva en värktablett eller vila. Dessutom behöver man kunna tvätta händerna i samband med mensskyddsbyte.

Hur man känner kring mensen är olika från person till person och kan även variera från mens till mens.



Inför lägret

Tänk igenom och diskutera:

- Hur ser möjligheterna att möta de här behoven ut på erat läger?

Diskutera utifrån följande teman:

- Tillgängliga mensskydd
 - Möjlighet att gå på toaletten
 - Tillgång till rent vatten
 - Sophantering
 - Möjligheten att inte delta i vissa aktiviteter till exempel på grund av smärta eller blödningen
- Hur kan ni göra mens mainstream och mindre pinsamt?
 - Vad tror ni det kan det få för konsekvenser för enskilda barn och unga om dessa olika behov inte möts?
 - Finns det något ni skulle kunna göra för att på ett bättre sätt möta behov som kommer med mensen?
 - Skriv ner actionpoints på vad som behöver göras. Varje punkt ska inkludera svar på:
 - Vad behöver göras
 - När det behöver göras
 - Om det behövs något material för att det ska kunna bli gjort
 - Vem som har ansvar för att det görs
 - Om det är något som behöver göras kontinuerligt och i så fall vem som har ansvar för att det följs upp

Tips!

Normalisera mens genom att skriva in mensskydd på packlistan!

Under lägret

- Ha gärna mensskydd tillgängliga inne på toaletterna/dassen.
- Kommunicera tydligt till lägerdeltagarna var det finns mensskydd. Om ni inte har möjlighet att ha det på alla toaletter, skriv en lapp på de andra.
- Fyll på beståndet vid behov.
- Tänk igenom hur ni talar om mens, undvik att göra det till en särfråga utan lyft det som en av många hygien och sophanteringsfrågor på lägret.

Lär barnen om hur de tar hand om sin personliga hygien

När lägret börjar gör ni sannolikt en genomgång av var toaletter eller utedass finns, eller om ni är ute i skogen iordningställer ni en friluftstoalett. När ni ger deltagarna instruktioner kring detta, passa då på att nämna:

- var det finns mensskydd
- att de inte ska slänga mensskydd, plåster, våtservetter i dasset/toan
- var sådant ska slängas istället

Tips!

Ta med er ett kit med olika mensskydd, våtservetter och plåster. Låt barnen titta och känna på produkterna och berätta om hur de används, till vad, och vad som är viktigt att tänka på ur miljöhänsyn. Kanske kan deltagarna få gissa varför de inte får slängas i toan/dasset.

Visste du...

Att tamponger är superbra eldstartare!

Att trosskydd och bindor fungerar toppenbra för att förebygga skoskav!

Scouterna och Friluftsförbundet har bra info på deras webbsidor. Scouterna har ett dassmärke som inkluderar en del menskunskap - ta en titt här.