

Introduktion till bildstöd om mens

Det finns mycket känslor kopplat till mens. Mens kan vara ett ämne som känns både ett förvirrande och överväldigande. Materialet är indelat i olika teman för att du ska kunna ta del av lite information i taget.

- 1. Mens - Det viktigaste att veta om mens** - Är en kort sammanfattning av det absolut viktigaste att veta om mens.
- 2. Menscykel - Händelser i kroppen som leder till mens** - För att förstå mens kan det vara bra att förstå hela cykeln. Bildstödet visar hur menscykeln fungerar och tar upp hur funktionsnedsättningar kan samverka med mens.
- 3. Mensskydd, del 1, 2 och 3** - Det är svårt att veta vilket mensskydd som passar en bäst. För att reda ut detta har vi gjort tre bildstöd om mensskydd. Det första beskriver vilka mensskydd som finns, det andra går igenom hur de används och det tredje jämför skydden.
- 4. Mensblod - Konsistenser, färger och mängder** - Detta bildstöd visar på den stora variation som kan finnas i konsistens, färg och mängd.
- 5. Mensvärk - Att ha ont i kroppen av mens** - I stödet går vi igenom hur mensvärk känns och tips på vad man kan göra åt sin värk.
- 6. PMS - PreMenstruella Spänningar, Att ha det jobbigt före mens** - Bildstödet innehåller information om hur PMS känns och tips på hur man kan få det att vara mindre jobbigt.
- 7. Kommunikationsknippa** - Kommunikationsknippan innehåller många mensrelaterade ord och är enkel att peka i för att kommunicera utan att behöva säga det med munnen.
- 8. Samtalskort och symbolöversikt** - Samtalskorten kan underlätta fria samtal om mens. Båda dessa kan du använda som pekkartor, klippa ut och använda tillsammans med en samtalsmatta eller för att skapa eller visualisera fria diskussioner.

Stöden är framtagna i ett samarbete mellan arvsfondsprojektet Universell menskompetens och www.instagram.com/visuellt_stod. Alla bildstöd är fria att ladda ner och använda. De finns som PDF och som redigerbara IPDOC-filer för dig som har programmet InPrint. Ta gärna del av övrigt material som tagits fram i projektet via www.menskompetens.se.

