

Projekttitel: Ermächtigung von Mädchen: Verbesserung des Menstruationshygienemanagements (MHM) in der Don Bosco Technical Secondary School Gatenga

1. Einleitung:

Das Menstruationshygienemanagement (MHM) ist von grundlegender Bedeutung für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Bildungschancen von Mädchen und Frauen. In den Don Bosco TVET-Zentren in Kamuli, Bombo und Palabek (Uganda), Gatenga und Muhazi (Ruanda) wirken sich jedoch erhebliche MHM-Probleme negativ auf die Schülerinnen aus. Diese Probleme behindern ihren Zugang zu Ressourcen, schränken ihr Wissen und ihr Bewusstsein ein, führen zu einer schädlichen Stigmatisierung und verhindern die Schaffung eines wirklich unterstützenden Lernumfelds. Dieses Projekt zielt darauf ab, diese kritischen MHM-Bedürfnisse durch die Umsetzung eines umfassenden und nachhaltigen Programms anzugehen, das Mädchen befähigt, ihre Menstruation mit Würde und Selbstvertrauen zu bewältigen, was letztendlich ihr Wohlbefinden, ihre Anwesenheit und ihre Bildungsergebnisse verbessert. In diesem Vorschlag werden die wichtigsten Probleme, die dazu beitragenden Faktoren, die vorgeschlagenen Maßnahmen und die erwarteten Auswirkungen dieser wichtigen Initiative dargelegt.

2. Problemstellung:

Studentinnen in den Don Bosco TVET-Zentren stehen vor erheblichen und vielschichtigen Herausforderungen, wenn es darum geht, ihre Menstruation hygienisch und in Würde zu bewältigen, was ihren Bildungsfortschritt und ihr allgemeines Wohlbefinden behindert. Diese Herausforderungen sind auf ein komplexes Zusammenspiel von Faktoren zurückzuführen, darunter begrenzter Zugang zu Ressourcen, unzureichende Infrastruktur, unzureichendes Wissen, anhaltende soziokulturelle Stigmatisierung und weit verbreitete Armut. Selbst die erschwinglichsten Einwegprodukte für die Menstruation kosten zwischen 1,36 und 2,18 US-Dollar, was für viele Schüler und ihre Familien eine erhebliche Ausgabe darstellt. Zwar gibt es alternative, kostengünstigere Möglichkeiten wie Matratzenausschnitte, Toilettenpapier und Taschentücher, doch sind diese oft unzureichend, unhygienisch und für einen Großteil der Studenten unerschwinglich. Der fehlende Zugang zu angemessenen Menstruationsprodukten und -mitteln führt zu erhöhtem Fernbleiben von der Schule und erheblich schlechteren schulischen Leistungen. Abgesehen von der finanziellen Belastung geht die Menstruation häufig mit lähmenden körperlichen Beschwerden einher, darunter starke Krämpfe, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Rückenschmerzen, Müdigkeit und Brustschmerzen.

- **Diese Symptome, die größtenteils unbehandelt bleiben, verstärken die Herausforderungen, mit denen Studentinnen konfrontiert sind, und beeinträchtigen ihre Fähigkeit, mindestens eine Woche pro Monat voll an ihrer praktischen Berufsausbildung teilzunehmen. Die kombinierte Wirkung dieser Herausforderungen trägt zu psychischer Belastung, sozialer Isolation und erhöhten Gesundheitsrisiken bei und führt in einigen Fällen zu Schwangerschaften im Teenageralter.**

3. Beitragende Faktoren:

Mehrere miteinander verknüpfte Faktoren tragen zu den MHM-Herausforderungen bei:

- - **Begrenzter Zugang zu Sanitärprodukten:** Der Mangel an erschwinglichen und zuverlässigen Hygieneartikeln ist ein wiederkehrendes Problem. Mädchen in Bombo, Gatenga und Kamuli berichten, dass sie Schwierigkeiten haben, Binden und Seife zu bekommen oder zu bezahlen. Muhazi hat zwar eine Schulung für wiederverwendbare Binden initiiert, doch der anfängliche Bedarf verdeutlicht die bestehende Lücke und den Bedarf an nachhaltigen Lösungen. Eine Notversorgung ist zwar hilfreich, aber keine nachhaltige Lösung.
 - - **Unzureichende Infrastruktur und Einrichtungen:** Bedenken hinsichtlich der Nähe zu Toiletten und der Vertrautheit mit ihnen in Kamuli deuten darauf hin, dass die vorhandenen Einrichtungen nicht immer für eine angemessene MHM geeignet sind. Saubere, private Toiletten mit Entsorgungsmechanismen sind wichtig, aber möglicherweise nicht vorhanden.
 - - **Unzureichende Kenntnisse und Sensibilisierung:** Trotz einiger Hygienesensibilisierungs- und SRHR-Aufklärungsveranstaltungen gibt es nach wie vor Wissenslücken. Umfassende und kontinuierliche Aufklärung über Menstruationshygiene, die Verwendung von Produkten, damit zusammenhängende Gesundheitsinformationen und eine offene Kommunikation sind entscheidend. Die Verwendung von Vorschlagsboxen in Muhazi deutet auf einen Bedarf an proaktiver Informationsverbreitung hin.
 - - **Soziokulturelle Faktoren und Stigmatisierung:** Stigmatisierung und kulturelle Tabus im Zusammenhang mit der Menstruation führen zu Scham und Schweigen und behindern eine offene Diskussion und den Zugang zu Informationen. Der Bedarf an Beratung in Kamuli und die Einbeziehung von Themen wie Beziehungen und angemessene Kleidung in Bombo zeigen den Einfluss soziokultureller Normen auf MHM.
 - - **Fehlende unterstützende Politiken:** Das Fehlen von Schulrichtlinien, die den Bedürfnissen der Menstruation Rechnung tragen, schafft zusätzliche Hindernisse. Schulen sollten über klare Richtlinien und Unterstützungssysteme für den Umgang mit Menstruationsbeschwerden verfügen.
 - - **Armut:** Das zugrundeliegende Problem der Armut verschärft alle anderen Faktoren, die dazu beitragen. Begrenzte finanzielle Mittel schränken den Zugang zu Hygieneartikeln ein, tragen zu schlechter Ernährung bei und halten den Kreislauf der Benachteiligung aufrecht.
 - - **Gemeinsame Nutzung von Menstruationsprodukten:** Die gemeinsame Nutzung von wiederverwendbaren Tampons, wie in Muhazi und Palabek berichtet, stellt aufgrund der möglichen Übertragung von Infektionen ein ernstes Gesundheitsrisiko dar. Dies unterstreicht die dringende Notwendigkeit von Aufklärung und Zugang zu geeigneten und sicheren Menstruationsprodukten.
- **Kinderheirat:** Der alarmierende Zusammenhang zwischen Menstruation und Kinderheirat, von dem in Palabek berichtet wurde, unterstreicht die verheerenden Folgen einer unzureichenden MHM. Die Auffassung, dass die Menarche die Bereitschaft zur Heirat bedeutet, zwingt in Verbindung mit Ressourcenknappheit Mädchen gegen ihren Willen zu einer frühen Heirat.

4. Negative Auswirkungen:

- **Das Versäumnis, MHM adäquat zu behandeln, führt zu**
- **- Erhöhte Schulabwesenheit: Mädchen versäumen die Schule aufgrund fehlender Hygieneartikel, was sich auf ihre Bildung auswirkt.**
- **- Geringere Bildungsleistung: Fehlzeiten und Unwohlsein führen zu Konzentrationsschwäche und akademischen Schwierigkeiten.**
- **- Psychische Belastung und vermindertes Wohlbefinden: Scham, Verlegenheit, Ängste und geringes Selbstwertgefühl aufgrund unzureichender MHM.**
- **- Erhöhtes Risiko von Infektionen und reproduktiven Gesundheitsproblemen: Unsachgemäße Hygienepraktiken und die gemeinsame Nutzung von Produkten erhöhen das Gesundheitsrisiko.**
- **- Soziale Isolation und eingeschränkte Teilnahme: Mädchen können aufgrund der Menstruation von Aktivitäten ausgeschlossen werden.**
- **- Teenager-Schwangerschaft: Mädchen werden zu einer frühen Heirat gezwungen, weil sie glauben, dass die Menarche ein Zeichen für die Bereitschaft ist.**

5. Projekt-Ziel:

Verbesserung des Menstruationshygienemanagements (MHM) bei Schülerinnen und in der Don Bosco Technical Secondary School Gatenga.

5. Zielgruppen:

Die primären Zielgruppen sind Schülerinnen der Don Bosco Technical Secondary School Gatenga. Zu den sekundären Zielgruppen gehören Lehrer, Eltern und Gemeindemitglieder, die Einfluss auf den Zugang von Mädchen zu MHM haben.

Mai 2025: 168 Schülerinnen, 18 Lehrerinnen

Zu Schuljahrsbeginn werden mindestens 50 Schülerinnen dazu kommen

6. Projektaktivitäten: (auf die Ziele abgestimmt)

Ziel 1: Sicherstellen, dass 90 % der Studentinnen in den Don Bosco TVET-Zentren Zugang zu erschwinglichen und hygienischen Hygieneprodukten haben.

Aktivität 1:1 Produktauswahl, Qualitätssicherung und Beschaffung von Menstruationstassen

Don Bosco TSS Gatenga wird mit renommierten Herstellern zusammenarbeiten, die nachweislich sichere und haltbare Menstruationstassen herstellen, und hochwertige Menstruationstassen in medizinischer Qualität beschaffen, die anerkannten

Sicherheitsstandards entsprechen. Um eine effektive und bequeme Verwendung der Menstruationstassen zu gewährleisten, wird Don Bosco TSS Gatenga Menstruationstassen in mindestens zwei Hauptgrößen beschaffen: Small (empfohlen für Frauen unter 30 Jahren, die noch nicht vaginal entbunden haben) und Large (geeignet für Frauen über 30 Jahren oder Frauen, die vaginal entbunden haben). Da die Bedürfnisse jedes Einzelnen unterschiedlich sind, werden wir auch die Möglichkeit prüfen, eine mittlere Größe anzubieten, um eine bessere Passform zu gewährleisten. Es werden auch Wasserflaschen angeschafft, um die Schmerzen zu lindern, mit denen die Studentinnen während ihrer Menstruation konfrontiert sind.

Aktivität 1:2: Verteilung von Hygieneartikeln an mindestens 90 % der Schülerinnen bis September 2026.

- **Zentralisierte Verteilungsstellen:**
- - Der eingerichtete Mädchenraum in der Don Bosco TSS: Das Mädchenzimmer wird als erste, diskrete und zugängliche Anlaufstelle für Schülerinnen dienen, um ihre Menstruationstassen zu erhalten. Dieser vertraute und vertrauenswürdige Raum gewährleistet Privatsphäre und Komfort während der Verteilung. Der Mädchenraum verfügt über einen Waschraum mit fließendem Wasser, der für alle Schülerinnen zugänglich ist. Das Mädchenzimmer ist mit einfachen medizinischen Hilfsmitteln ausgestattet, die den Schülerinnen helfen, mit den Schmerzen und Unannehmlichkeiten, die mit der Menstruation einhergehen, umzugehen,
- - Die Beratungsstelle: Sie wird in den Verteilungsprozess integriert und bietet die Möglichkeit für individuelle Beratungsgespräche, um persönliche Anliegen anzusprechen und den Schülerinnen ein unterstützendes Umfeld für ihre Fragen zu bieten. Don Bosco TSS verfügt über einen Gender-Beauftragten, der die Schüler bei diesem Prozess unterstützt. Sie bietet auch Beratung und psychosoziale Unterstützung an.

- **Integrierte Aufklärung und Verteilung:** Die Verteilung von Menstruationstassen wird direkt mit umfassenden Aufklärungsveranstaltungen verknüpft. Die Schülerinnen und Schüler erhalten ihre Tassen nach Abschluss der Schulung, um sicherzustellen, dass sie über die grundlegenden Kenntnisse für eine korrekte und hygienische Verwendung verfügen.

Ziel 2: Verbesserung der Kenntnisse und des Bewusstseins für Menstruationshygiene (MHM) bei Schülern und Mitarbeitern in Don Bosco TVET-Zentren.

Aktivität 2:1 Durchführung von mindestens fünfzehn MHM-, Reproduktionsgesundheits- und Pubertätsseminaren in Green und Gender Clubs bis Dezember 2026.

In den Don-Bosco-Zentren gibt es bereits Gender-Beauftragte und bestehende Clubs, die sich oft in geschützten Räumen treffen, um Probleme zu diskutieren und Wege zur Lösung dieser schülerbezogenen Probleme zu finden. Bei den Treffen handelt es sich entweder um geschlechtsspezifische Gruppen von Männern oder Frauen, manchmal sind es auch gemischte Gruppen, die sich je nach Diskussionsthema treffen. Daher werden fünf Sitzungen pro Quartal durchgeführt, um kulturelle Tabus zu entmystifizieren, Mythen zu zerstreuen und ein genaues Verständnis der Menstruation und der reproduktiven Gesundheit zu fördern und so zur

Entstigmatisierung der Menstruation beizutragen, gesunde Praktiken zu fördern und sicherzustellen, dass sich Studentinnen beim Umgang mit ihrer Menstruationsgesundheit wohl und unterstützt fühlen. Der Club wird verschiedene Strategien wie Puppentheater, Musik, Tanz und Schauspiel einsetzen, um den jungen Menschen Informationen auf interessante Weise zu vermitteln.

Aktivität 2:2 Schulung von 100 % der Lehrer und Schüler zum Thema MHM, damit sie den Schülern genaue Informationen und Unterstützung bieten können.

Das Bildungsprogramm der Don Bosco TSS Gatenga beinhaltet eine detaillierte Anleitung, wie die SchülerInnen die für ihren Körper am besten geeignete Körbchengröße unter Berücksichtigung von Faktoren wie Alter, Geburtsgeschichte und Größe des Muttermundes bestimmen können. Wir werden betonen, wie wichtig der richtige Sitz für den Komfort, den sicheren Verschluss und die effektive Steuerung des Menstruationsflusses ist. Durch das Angebot verschiedener Größen und eine gründliche Unterstützung bei der Auswahl des richtigen Bechers wollen wir die Zufriedenheit der Nutzerinnen maximieren und die erfolgreiche Einführung dieser nachhaltigen MHM-Lösung unter den Schülerinnen in den Don Bosco TVET-Zentren fördern.

Ziel 3: Verringerung der Stigmatisierung der Menstruation in den Don Bosco TVET-Zentren und den umliegenden Gemeinden.

Aktivität 3:1 Durchführung von Sensibilisierungskampagnen im gesamten Jahr 2026 unter Einbeziehung von Schülern, Mitarbeitern und Gemeindemitgliedern, um kulturelle Tabus zu bekämpfen und eine offene Kommunikation über die Menstruation zu fördern.

Die Stigmatisierung der Menstruation, die tief in kulturellen Tabus und Fehlinformationen verwurzelt ist, schafft ein Klima des Schweigens, der Scham und der Geheimniskrämerei um einen natürlichen biologischen Vorgang. Dieses Stigma wirkt sich negativ auf das Selbstwertgefühl, die soziale Teilhabe und das allgemeine Wohlbefinden der Mädchen aus und verhindert häufig offene Diskussionen über MHM und hält die Mädchen davon ab, die notwendige Unterstützung zu suchen. Die Auseinandersetzung mit diesem Stigma und dessen Abbau innerhalb der Don Bosco TSS Gatenga und in den weiteren Gemeinden ist entscheidend für die Schaffung eines unterstützenden und integrativen Umfelds, in dem die Menstruation als normaler Teil des Lebens verstanden und akzeptiert wird. Indem wir schädliche kulturelle Normen in Frage stellen und eine offene Kommunikation fördern, wollen wir Radio- und Fernsehsendungen nutzen, um die Gemeinschaft zu stärken, aber auch das Oratoriumsprogramm während der langen Ferien nutzen, um die Gemeinschaft über Menstruationsgesundheit aufzuklären und darüber, wie sie die Frauen in der Schule und in der Gemeinschaft unterstützen können. Entwicklung und Verteilung von kulturell angemessenem und informativem Material (z. B. Poster, Broschüren, Kurzvideos) in der Schule, den örtlichen Gesundheitszentren und in der Gemeinde. Diese Materialien sollen genaue Informationen über Menstruation, Hygiene und verfügbare Unterstützung liefern.

Aktivität 3:2 Organisation von mindestens zwei Workshops mit männlichen Schülern und Gemeindeleitern in jedem Don Bosco TVET-Zentrum bis Dezember 2026, um sie als Verbündete bei der Bekämpfung der Stigmatisierung zu gewinnen.

In der Erkenntnis, dass der Abbau des Menstruationsstigmas eine kollektive Anstrengung erfordert, richtet sich diese Aktivität speziell an männliche Schüler und Gemeindeleiter in der Umgebung von Don Bosco TSS Gatenga. Bis November 2026 wollen wir mindestens zwei spezielle Workshops organisieren, um diese wichtigen Einflussnehmer aktiv als Verbündete bei der Bekämpfung schädlicher kultureller Tabus und der Förderung eines unterstützenden Umfelds rund um die Menstruation zu gewinnen. Die Workshops richten sich speziell an männliche Schüler, Mitarbeiter und Gemeindemitglieder, um sie über Menstruation aufzuklären und ihre Unterstützung bei der Entstigmatisierung der Menstruation zu fördern. Die Rolle von Männern und Jungen bei der Schaffung eines förderlichen Umfelds für Mädchen und Frauen wird ein wichtiger Schwerpunkt sein.

Ziel 4: Einrichtung eines funktionierenden Überweisungssystems, um Mädchen mit Problemen im Bereich der reproduktiven Gesundheit an lokale Kliniken oder Dienste zu vermitteln

Aktivität 4:1 Entwicklung von Überweisungsprotokollen und -instrumenten in Zusammenarbeit mit lokalen Gesundheitsdienstleistern bis Juni 2025.

Don Bosco TSS Gatenga wird auf der Grundlage bewährter Praktiken und möglicher Lehren aus der bestehenden Vereinbarung mit dem Wihogora Psychosocial Center (Verständnis der Struktur und der Überweisungswege) spezifische Überweisungsprotokolle entwickeln, die auf MHM-Anliegen zugeschnitten sind. Diese Protokolle werden klar umreißen: Die Arten von MHM-Problemen, die eine Überweisung erfordern, die Rollen und Zuständigkeiten des benannten Schulpersonals im Überweisungsprozess, Maßnahmen zur Wahrung der Vertraulichkeit, um die Privatsphäre der Schüler zu schützen, klare Schritte für die Überweisung der Schüler an bestimmte Gesundheitsdienstleister, Nachverfolgungsmechanismen, um sicherzustellen, dass die Schüler die notwendige Versorgung erhalten. Im Rahmen des Gender Matters for Green TVET-Programms wurde das Personal in PSHEA geschult, was die Fähigkeit des Personals zur Weiterverfolgung von Fällen, aber auch zur Wahrung der Vertraulichkeit gestärkt hat, so dass der Mechanismus zur Weiterverfolgung mit den Gesundheitsdienstleistern seinen Zweck erfüllt.

7. Budget: (Dies beinhaltet eine detaillierte Aufschlüsselung der Kosten für jede Aktivität pro Ziel).