

# **Menstruation - (k)ein Tabu für die Soziale Arbeit in der Schule**

«Die Thesis wurde für die Publikation formal überarbeitet, im Inhalt aber nicht geändert.»

Bachelorthesis zum Erwerb  
des Bachelor-Diploms in Sozialer Arbeit

Berner Fachhochschule  
Soziale Arbeit

Vorgelegt von

Zoé Valerie Blarer  
Norine Laurence Hinderling

Bern, Dezember 2024

Gutachterin: Lea Schneider

## Abstract

Die Menstruation ist nach wie vor ein tabuisiertes und stigmatisiertes Thema in der Gesellschaft. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass menstruierende Personen unter erheblichen menstruationsbedingten Benachteiligungen leiden. Insbesondere die Situation menstruierender Schüler\*innen an Schweizer Volksschulen verdeutlicht einen dringenden Handlungsbedarf zur Förderung deren Menstruationsgesundheit. Ziel dieser Bachelorthesis ist es, Handlungsmöglichkeiten für die Soziale Arbeit in der Schule zur Unterstützung menstruierender Schüler\*innen aufzuzeigen und so die Menstruation zu normalisieren. Unter Berücksichtigung zentraler Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung wird untersucht, wie die Soziale Arbeit in der Schule dazu beitragen kann, menstruationsbedingte Stigmatisierung und Ungerechtigkeiten abzubauen. Die Forschungsfrage lautet: **«Welchen Beitrag kann die Soziale Arbeit an Schweizer Volksschulen unter Berücksichtigung zentraler Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung zur Förderung der Menstruationsgesundheit von Schüler\*innen leisten?».**

Die Autorinnen beantworten die Forschungsfrage durch eine literaturbasierte Analyse, die die Herausforderungen menstruierender Schüler\*innen im Umgang mit der Menstruation beleuchtet. Daraus leitet sich ein Handlungsbedarf für die Soziale Arbeit in der Schule ab, um die Menstruationsgesundheit der Schüler\*innen gezielt zu fördern. Zu den zentralen Massnahmen gehören nicht nur die Bereitstellung einer menstruationsfreundlichen Infrastruktur und die Versorgung mit kostenfreien Menstruationsprodukten, sondern auch Bildungsangebote, die menstruierende Schüler\*innen stärken und aufklären sowie Lehrpersonen, Erziehungsberechtigte und nichtmenstruierende Schüler\*innen sensibilisieren. Die Analyse der Erkenntnisse aus der kritischen Menstruationsforschung verdeutlichen, dass eine intersektionale Perspektive essenziell ist, um soziale Ungleichheiten abzubauen und allen menstruierenden Schüler\*innen Chancengleichheit zu ermöglichen.

Damit die Soziale Arbeit in der Schule ihren Beitrag zur Förderung der Menstruationsgesundheit leisten kann, müssen zunächst die Voraussetzungen dafür im Handlungsfeld Schule geschaffen werden. Die Ergebnisse betonen zudem die Notwendigkeit einer engen interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Sozialer Arbeit, Lehrpersonen, Erziehungsberechtigten und dem Gesundheitswesen, um eine nachhaltige Förderung der Menstruationsgesundheit zu gewährleisten. Abschliessend sollte sich künftige Forschung verstärkt mit intersektionalen Perspektiven auseinandersetzen, um besser zu verstehen, wie unterschiedliche Identitätsmerkmale (wie Geschlecht, soziale Herkunft oder kultureller Hintergrund) die Menstruationsgesundheit beeinflussen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
1.1	Ausgangslage und Problematik.....	6
1.2	Relevanz für die Soziale Arbeit in der Schule.....	8
1.3	Aktueller Forschungsstand.....	9
1.4	Zielsetzung und Forschungsfrage.....	10
1.5	Aufbau der Arbeit.....	11
1.6	Sprachgebrauch.....	11
<b>2</b>	<b>Biologie des Menstruationszyklus</b> .....	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Sozialgeschichte der Menstruation</b> .....	<b>16</b>
3.1	Antike und religiöse Vorstellungen.....	17
3.2	Mittelalter und Neuzeit.....	18
3.3	19. Jahrhundert.....	19
3.4	20. Jahrhundert.....	19
3.5	21. Jahrhundert.....	20
3.6	Tabuisierung und Stigmatisierung.....	21
3.7	Hauptmythen und ihre Rolle in patriarchalen Machtstrukturen.....	22
3.8	Forschungsdefizit.....	23
<b>4</b>	<b>Kritische Menstruationsforschung</b> .....	<b>24</b>
4.1	Geschichte.....	24
4.2	Definition.....	24
4.3	Wichtigste Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung.....	25
4.3.1	Menstruationsetiquette und Menstrual Mandate.....	25
4.3.2	Menstruationsmanagement.....	26
4.3.3	Hygienisierung und Kommerzialisierung.....	26
4.3.4	Medikalisierung und Kommerzialisierung.....	28
4.3.5	Intersektionale Perspektive.....	28
4.3.6	Menstruation und Gender.....	29
4.3.7	Menstruationskosten und Menstruationsarmut.....	30
4.4	Zwischenfazit.....	31

<b>5</b>	<b>Menstruationserleben von Kindern und Jugendlichen.....</b>	<b>32</b>
5.1	Zielgruppe.....	32
5.2	Ganzheitliches Modell zum Erleben der Menstruation.....	34
5.2.1	Relevante Studien.....	37
5.3	Menstruationserleben von Schüler*innen.....	40
5.3.1	Gesellschaftliche Verhältnisse.....	40
5.3.2	Erleben und Umgang mit der Menstruation.....	46
5.3.3	Auswirkungen auf die Menstruationsgesundheit.....	49
5.3.4	Intersektionale Perspektive: genderqueere Menstruierende.....	53
5.4	Auswirkungen auf Entwicklungsaufgaben.....	55
5.4.1	Physische Entwicklungsaufgaben.....	55
5.4.2	Soziale und emotionale Entwicklungsaufgaben.....	56
5.4.3	Kognitive Entwicklungsaufgaben.....	57
5.5	Positive Tendenzen.....	58
<b>6</b>	<b>Soziale Arbeit in der Schule.....</b>	<b>60</b>
6.1	Begriff.....	60
6.2	Definition.....	60
6.3	Zielgruppen.....	61
6.4	Ziele.....	62
6.5	Funktionen.....	63
6.6	Methoden.....	63
6.7	Förderung der Menstruationsgesundheit.....	64
6.7.1	Menstruationskompetenzen.....	65
<b>7</b>	<b>Handlungsmöglichkeiten für die Soziale Arbeit in der Schule.....</b>	<b>67</b>
7.1	Enttabuisierung und Normalisierung.....	67
7.2	Aufklärung.....	69
7.3	Soziale Unterstützung.....	71
7.3.1	Einbezug nichtmenstruierender Personen.....	72
7.4	Infrastruktur.....	73
7.5	Verfügbarkeit Menstruationsprodukte.....	75

7.6	Sozialpolitische Handlungsmöglichkeiten.....	77
<b>8</b>	<b>Herausforderungen und Grenzen.....</b>	<b>78</b>
8.1	Ressourcenmangel.....	78
8.2	Interdisziplinäre Zusammenarbeit.....	78
8.3	Fehlendes Wissen des Fachpersonals.....	79
8.4	Schulische und politische Rahmenbedingungen.....	79
8.5	Soziokulturelle Herausforderungen.....	79
8.6	Spannungsfeld zwischen Unterstützung und Stigmatisierung.....	80
8.7	Lücken in der intersektionalen Forschung.....	81
<b>9</b>	<b>Fazit.....</b>	<b>82</b>
9.1	Beantwortung der Fragestellung.....	82
9.2	Relevanz der Ergebnisse für die Soziale Arbeit.....	84
9.3	Schlusswort.....	85
<b>10</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>87</b>
<b>11</b>	<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>93</b>

# 1 Einleitung

## 1.1 Ausgangslage und Problematik

Weltweit menstruieren täglich mehr als 300 Millionen Menschen und eine Person mit Gebärmutter menstruiert etwa 450-mal im Laufe ihres Lebens. Gut die Hälfte der Weltbevölkerung erlebt während mehrerer Jahrzehnte die Menstruation und beschäftigt sich folglich regelmäßig mit einem Menstruationszyklus (Tschacher et al., 2022, S. 4).

Der Menstruationszyklus, dessen physisch wahrnehmbarer Höhepunkt die monatliche Menstruationsblutung darstellt, wird jedoch in der Gesellschaft und in der Forschung nach wie vor oft als rein biologischer Prozess wahrgenommen. Doch die Menstruation ist weit mehr als ein rein biologischer Prozess. Denn der Körper und damit zusammenhängenden Vorgänge stehen immer in einer Wechselwirkung mit der Gesellschaft (Gugutzer, 2015, S. 6–7). Bauer, eine Doktorandin im Bereich der kritischen Menstruationsforschung, beschreibt die Menstruation als gleichermassen körperliches wie kulturelles Phänomen, welches mit einer Vielzahl von Emotionen, Praktiken, Wissens- und Diskursformationen belegt ist (Bauer, 2022, S. 106). Die Menstruation ist folglich mehr als nur Blut.

Der Umgang mit der Menstruation war und ist eng verknüpft mit den Norm- und Wertevorstellungen der jeweiligen Gesellschaft und Zeit (Zinn-Thomas et al., 1998). In der Vergangenheit wurde der Umgang mit der Menstruation aufgrund kultureller und religiöser Normen stark tabuisiert. Beispielsweise wurde und wird die Menstruation in vielen Religionen als Zeichen der Unreinheit beschrieben. Dies hat zur Folge, dass menstruierende Personen isoliert und vom religiösen, gesellschaftlichen und familiären Leben temporär ausgeschlossen werden (Tan et al., 2016). Nach wie vor bestehen viele dieser Tabus, Mythen und Regeln im Zusammenhang mit der Menstruation. Wie auch in der Werbung für Menstruationsprodukte wobei Menstruationsblut beispielsweise immer noch oft blau oder unsichtbar dargestellt, oder die Menstruation gar nicht erst beim Namen genannt wird (Arendt & Sandor, 2023, S. 207). Die Menstruation soll also versteckt werden und das Menstruationsblut ist immer noch so stark tabuisiert, dass es mit einer anderen Farbe dargestellt werden muss. Die aktuellen Gegebenheiten zeigen, dass die Tabuisierung und Stigmatisierung der Menstruation noch heute bestehen, was eindeutig eine historische Kontinuität offenlegt.

Seit einigen Jahren entwickelt sich nun aber ein öffentlicher Diskurs rund um die Menstruation, wodurch die Menstruation zunehmend enttabuisiert wird. So wird etwa die Menstruation in den Sozialen Medien gefeiert. Menstruationsprodukte in allen Formen und Farben füllen die Regale von Einkaufsläden und Schottland wurde 2018 zum ersten Land mit kostenlosen Menstruationsprodukten für menstruierende Schüler\*innen (Bobel, 2019, S. 4).

Aktuelle Studien zeigen jedoch trotz der zunehmenden Enttabuisierung beunruhigende Ergebnisse. Denn immer noch scheint das Thema für viele Menschen schambehaftet und unangenehm zu sein. 2018 veröffentlichte das Kinderhilfswerk Plan International UK die erste umfassende Studie bezüglich der Menstruationserfahrungen von Mädchen in Grossbritannien. Die Studie zeigte, dass sich knapp die Hälfte der befragten Mädchen für ihre Menstruation schämt (Tingle & Vora, 2018, S. 11). 2022 führte Plan International Deutschland eine ähnliche Studie zum Thema Menstruation durch. Die Ergebnisse der Befragung belegten, dass auch in Deutschland mehr als die Hälfte aller menstruierenden Personen eine negative Einstellung zur Menstruation hat. Der Studie zufolge stellt die Menstruation für viele Menstruierende einen grossen Leidensdruck dar, welcher nicht nur auf körperliche Schmerzen zurückzuführen ist. Zudem konnte festgestellt werden, dass je jünger die Teilnehmenden und je tiefer ihre Bildung ist, desto häufiger die Menstruation als Last und Einschränkung empfunden wurde. Die Mehrheit der Befragten hätte sich eine bessere Aufklärung in der Schule gewünscht (Tschacher et al., 2022, S. 20). Auch in Österreich wurde 2017 mittels einer repräsentativen Umfrage von Ready for Red, einer Lernplattform zum Menstruationszyklus, festgestellt, dass die Menstruation für viele ein grosses Schreckensthema darstellt. Über 50% der befragten Personen verfügten nur über unzureichendes Wissen über die Menstruation (Ready for Red, 2019). Die Ergebnisse aller genannten Umfragen zeigen ähnliche Resultate. Die Menstruation wird nach wie vor von Tabus, Schmerzen, Einschränkungen, mangelnder Akzeptanz, finanzieller Probleme, Unsicherheiten und Unwissen begleitet (Tschacher et al., 2022, S. 7). In diesem Zusammenhang wird auch von menstruationsbedingten Ungerechtigkeiten gesprochen. Nach Johnson (2019) bezeichnet menstruationsbedingte Ungerechtigkeit die Benachteiligung von menstruierenden Personen, weil sie menstruieren (S. 1). Also beispielsweise wenn menstruierende Kinder und Jugendliche zu Hause bleiben aus Sorge, ihre Menstruationsprodukte nicht rechtzeitig wechseln zu können, was laut Plan Deutschland auf jede vierte menstruierende Person zutrifft (Tschacher et al., 2022, S. 7). Der Umgang mit der Menstruation beeinflusst so auch massgeblich die bestehenden Geschlechterungleichheiten. Dabei hebt sich in der Studie von Plan International Deutschland insbesondere die jüngste Zielgruppe, also die 16- bis 24-Jährigen, von den älteren Menstruierenden ab. Dies ist laut der Studie auf das stärker negativ geprägte Erleben der Menstruation bei dieser Zielgruppe zurückzuführen. Dies sei wiederum durch weniger Erfahrung, Wissen und Routine im Umgang mit der Menstruation bedingt (Tschacher et al., 2022, S. 10).

Der aktuelle Menstruationshype, bei dem die Menstruation insbesondere in Sozialen Medien zunehmend enttabuisiert und als etwas Positives dargestellt wird, richtet sich zudem vorwiegend an erwachsene Frauen. Junge Menstruierende erleben die Menstruation nach wie vor oft negativ (Ready for Red, 2019). Ebenfalls scheint die Schule als eine der wichtigsten

Bildungs- und Sozialisationsinstanzen der Jugendphase bisher unzureichend über die Menstruation aufzuklären. Stattdessen wird der Fokus immer noch primär auf die Vermittlung von biologischen und medizinischen Informationen rund um die Menstruation gelegt. Laut Pangritz und Böning (2023) bestärkt dies jedoch die bestehende Tabuisierung der Menstruation (S. 189-190).

Die Autorinnen der vorliegenden Arbeit sehen in dieser Problematik eine Relevanz für die Soziale Arbeit in Schweizer Volksschulen. Denn zum einen spricht die Soziale Arbeit in der Schule die gesamte Zielgruppe der menstruierenden Kinder und Jugendlichen in der Volksschule an, zum andern ist die Soziale Arbeit in der Lage, die Schule als Bildungs- und Sozialisationsinstanz zu beeinflussen und zu verändern. Hierbei hebt sie sich von der offenen Kinder- und Jugendarbeit ab, welche nur wenig Einfluss auf die Schule hat und auch nur jene Kinder und Jugendlichen adressiert, welche ihre Angebote freiwillig besuchen. Im Kapitel 1.2 wird die Relevanz für die Soziale Arbeit in der Schule genauer begründet.

## 1.2 Relevanz für die Soziale Arbeit in der Schule

Die Soziale Arbeit in Schweizer Volksschulen ist laut Berufskodex der Sozialen Arbeit verpflichtet, sich für soziale Gerechtigkeit einzusetzen. Dies indem sie Diskriminierung zurückweist, Ressourcen gerecht verteilt, ungerechte Praktiken aufdeckt und sich solidarisch zeigt, indem sie Stigmatisierungen und sozialem Ausschluss aktiv entgegenwirkt (AvenirSocial, 2010, S. 10–11). Die Autorinnen dieser Bachelorthesis stellen fest, dass menstruierende Menschen oft benachteiligt werden. Dabei wird auch von menstruationsbedingten Ungerechtigkeiten gesprochen. Nach Johnson bezeichnet menstruationsbedingte Ungerechtigkeit die Benachteiligung von menstruierenden Personen, weil sie menstruieren. Menstruationsgerechtigkeit bezeichnet hingegen die Abwesenheit von menstruationsbedingten Ungerechtigkeiten (2019, S. 1-2). Die Autorinnen dieser Arbeit betrachten Menstruationsgerechtigkeit als eine Form von sozialer Gerechtigkeit. Folglich muss sich die Soziale Arbeit in der Schule auch für Menstruationsgerechtigkeit einsetzen.

Eine weitere Relevanz für die Soziale Arbeit in der Schule ergibt sich durch die Anerkennung der Menstruationsgesundheit als Gesundheits- und Menschenrechtsthema durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahre 2022 (World Health Organization, 2022). Die Menstruationsgesundheit bezeichnet ein ganzheitliches körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden rund um den Menstruationszyklus (Hennegan et al., 2021, S. 32). Menstruationsgesundheit bedeutet also mehr als die blosse Abwesenheit von Krankheiten im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus. Zudem reicht der alleinige Zugang zu Menstruationsprodukten nicht aus, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu gewährleisten. Nach Hennegan et al. impliziert Menstruationsgesundheit, dass menstruierende Personen über folgende Ressourcen verfügen: Informationen, Menstruationsprodukte, sanitäre Anlagen,

ein unterstützendes Umfeld und eine zugängliche Gesundheitsversorgung. Zudem soll es menstruierenden Personen möglich sein, während allen Phasen des Menstruationszyklus zu entscheiden, ob und wie man an allen Bereichen des Lebens teilnehmen möchte (ebd.). Für die Soziale Arbeit in der Schule sind laut Berufskodex die Prinzipien der Menschenrechte fundamental (AvenirSocial, 2010, S. 9). Demnach muss die Soziale Arbeit in der Schule die Menstruationsgesundheit von Kindern und Jugendlichen fördern.

Menstruierende Kinder und Jugendliche befinden sich in der Volksschule in einer Übergangsphase, welche unter anderem durch die erste Menstruation, auch Menarche genannt, geprägt ist. Die Kinder und Jugendlichen stehen dabei vor der Aufgabe, einen gesunden Umgang mit der Menstruation zu entwickeln. Wie auch im Berufskodex festgehalten, ist es die Aufgabe der Sozialen Arbeit in der Schule, Kinder und Jugendlichen zu begleiten und in ihrer Entwicklung zu fördern (AvenirSocial, 2010, S. 7). Auch hier sehen es die Autorinnen als Aufgabe der Sozialen Arbeit in der Schule, menstruierende Kinder in dieser Übergangsphase zu begleiten.

Zur konkreten Ausgestaltung dieses potenziellen Tätigkeitsbereiches liegen zurzeit noch kaum Erkenntnisse oder Erfahrungen vor. Vielmehr wird immer noch grundsätzlich darüber gestritten, was die Soziale Arbeit in der Schule überhaupt leisten soll und kann. Bislang haben bestenfalls einzelne Initiativen, welche durch die Soziale Arbeit in der Schule initiiert wurden, einen Beitrag zur Menstruationsgesundheit von menstruierenden Kindern und Jugendlichen geleistet. Das Projekt Mädelsbox in Österreich, welches Menstruationsprodukte an Schulen zu Verfügung stellt (Caritas Steiermark, 2023), ist beispielsweise das einzige konkrete Projekt, welches die Autorinnen bei der Recherche gefunden haben. Die Autorinnen der Bachelorthesis sehen jedoch die Förderung der Menstruationsgesundheit als wichtigen Tätigkeitsbereich für die Soziale Arbeit in der Schule. Die vorliegende Bachelorthesis soll helfen, diese Lücke zu schliessen und das Thema Menstruation für die Soziale Arbeit in der Schule zugänglich zu machen.

### 1.3 Aktueller Forschungsstand

Das Thema Menstruation wurde bisher in der Sozialen Arbeit bisher sehr marginal beleuchtet. Beispielsweise gibt es im deutschsprachigen Raum nur wenige Bachelor- und Masterthesen zum Thema Menstruation und Soziale Arbeit. Im Frühjahr 2024 veröffentlichte ein Forschungsteam der australischen Charles Sturt University ihre Forschungsergebnisse zum Thema *Exploring Social Work's Engagement with Menstruation*. Die Forschungsgruppe analysierte systematisch publizierte Literatur zum Thema Menstruation, um so die Tätigkeit der Sozialen Arbeit im Zusammenhang mit dem Thema Menstruation zu untersuchen. Die präsentierten Forschungsergebnisse zeigen, dass die Menstruation und damit zusammenhängende Erfahrungen ein unterrepräsentiertes Thema in der Sozialen Arbeit

darstellen. Diese Ergebnisse indizieren laut dem Forschungsteam einen Bedarf, diese Lücke in der Sozialen Arbeit zu schliessen (Cash et al., 2024, S. 3). Diese Erkenntnisse widerspiegeln den Eindruck, den auch die Autorinnen während der Literaturrecherche gehabt haben. Andererseits gibt es einige repräsentative Studien, die auf Umfragen basieren und deren Ergebnisse auch für die Soziale Arbeit in der Schweiz relevant sind. Beispielsweise die Studie von Plan International Grossbritannien (Tingle & Vora, 2018), Plan International Deutschland (Tschacher et al., 2022) und Ready for Red (Ready for Red, 2019) in Österreich. Vergleichbare repräsentative Umfragen zur Einstellung bezüglich der Menstruation gibt es in der Schweiz bislang kaum. Einzig in einer Medienmitteilung vom Juni 2023 veröffentlichte Groupe Mutuel, eine Schweizer Versicherungsgesellschaft, die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage. Diese zeigten, dass auch in der Schweiz Frauen die Menstruation mit negativ konnotierten Begriffen wie „Schmerzen“, „mühsam“ oder „unangenehm“ assoziieren (Groupe Mutuel, 2023, S. 1). Es lässt sich vermuten, dass für die Schweiz ähnliche Ergebnisse wie in Deutschland, Österreich und Grossbritannien zu erwarten sind.

Auch wenn der explizite Zusammenhang zwischen der Menstruation und der Sozialen Arbeit bisher vernachlässigt wurde, so hat sich in der Menstruationsforschung in den letzten Jahren einiges getan. Seit den 1970er Jahren hat sich dabei insbesondere eine kritische Menstruationsforschung entwickelt. Nach Bauer (2022) beinhaltet die kritische Menstruationsforschung eine macht- und herrschaftskritische Reflexion gesellschaftlicher Verhältnisse und sie analysiert die Einbettung von Menstruationspraktiken und Diskursen in Wissens- und Dominanzsysteme. Bauer betont, dass insbesondere empirische Erkenntnisse wertvolles Wissen generieren, welches unter anderem in der Sozialen Arbeit Anwendung finden kann (S. 115).

## 1.4 Zielsetzung und Forschungsfrage

Vor diesem Hintergrund ergibt sich das klare Ziel für die Soziale Arbeit in der Schule, die Menstruationsgesundheit von menstruierenden Kindern und Jugendlichen zu fördern. Wie der aktuelle Forschungsstand zeigt, gibt es diesbezüglich erst wenige Erkenntnisse bezüglich konkreter Handlungsmöglichkeiten. Diese Lücke soll mit der vorliegenden Bachelorthesis geschlossen werden. Dabei sehen die Autorinnen besonders in den Erkenntnissen der kritischen Menstruationsforschung grosses Potenzial, damit die Soziale Arbeit in der Schule der aktuell immer noch vorherrschenden Stigmatisierung der Menstruation nachhaltig entgegenwirken kann. Daraus ergibt sich folgende Forschungsfrage:

**Welchen Beitrag kann die Soziale Arbeit an Schweizer Volksschulen unter Berücksichtigung zentraler Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung zur Förderung der Menstruationsgesundheit von Schüler\*innen leisten?**

## 1.5 Aufbau der Arbeit

Die Autorinnen dieser Thesis haben sich dazu entschieden, eine literaturbasierte Bachelorthesis zu schreiben und sich theoretisch mit dem Thema Menstruationsgesundheit und Soziale Arbeit in der Schule auseinanderzusetzen. Zu Beginn gehen die Autorinnen auf die biologische Dimension des Menstruationszyklus ein. Daraufhin wird zunächst die Sozialgeschichte der Menstruation betrachtet. Anschliessend wird auf die wichtigsten Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung eingegangen. In einem weiteren Teil betrachten die Autorinnen den aktuellen Umgang mit der Menstruation bei menstruierenden Kindern und Jugendlichen in der Volksschule. Dazu greifen die Autorinnen auf empirische Erkenntnisse aus Studien zurück und orientieren sich dabei am ganzheitlichen Modell zum Erleben der Menstruation, angelehnt an das Modell von Hennegan et al. (2019, S. 13). Es wird aufgezeigt, welche Auswirkungen der aktuelle Umgang mit der Menstruation auf die Menstruationsgesundheit von menstruierenden Kindern und Jugendlichen in der Volksschule und deren Entwicklungsaufgaben hat. Daraus resultierend ergibt sich für die Soziale Arbeit in der Schule ein konkreter Handlungsbedarf, der in einem letzten Teil, durch die Ausarbeitung von Handlungsmöglichkeiten für die Soziale Arbeit in der Schule. Hierfür knüpfen die Autorinnen an den Fachdiskurs der Sozialen Arbeit in der Schule an, wobei die zuvor erarbeiteten Erkenntnisse des Menstruationserlebens und deren Zusammenhänge berücksichtigt werden. Abschliessend beantworten die Autorinnen die Forschungsfrage und leiten daraus Potenziale für die Soziale Arbeit in der Schule ab.

## 1.6 Sprachgebrauch

Im Folgenden wird der Begriff *menstruierende Kinder und Jugendliche in der Volksschule* verwendet. Damit sind alle Kinder und Jugendlichen der Volksschule gemeint, welche körperlich in der Lage sind, zu menstruieren. Dabei ist es nicht relevant, ob die Person gerade menstruiert, oder ob sie sich in einer anderen Zyklusphase befindet. Da die erste Menstruation im Alter zwischen neun und 16 Jahren eintreten kann (Quint, 2024, S. 11), wird in dieser Thesis sowohl auf die Phase der Kindheit (7-12 jährig), wie auch auf die Phase der Jugend (13-20 jährig) Bezug genommen.

Zudem sind mit menstruierenden Kindern und Jugendlichen alle Geschlechter mitgemeint. Die Autorinnen werden im Kapitel 4.3.6. genauer auf diese Thematik eingehen.

Des Weiteren verwenden die Autorinnen den Begriff *Soziale Arbeit in der Schule*. Diese ist oft auch unter dem Namen Schulsozialarbeit bekannt. Weshalb die Autorinnen den Begriff *Soziale Arbeit in der Schule* gewählt haben, wird im Kapitel 6.1. genauer erläutert.

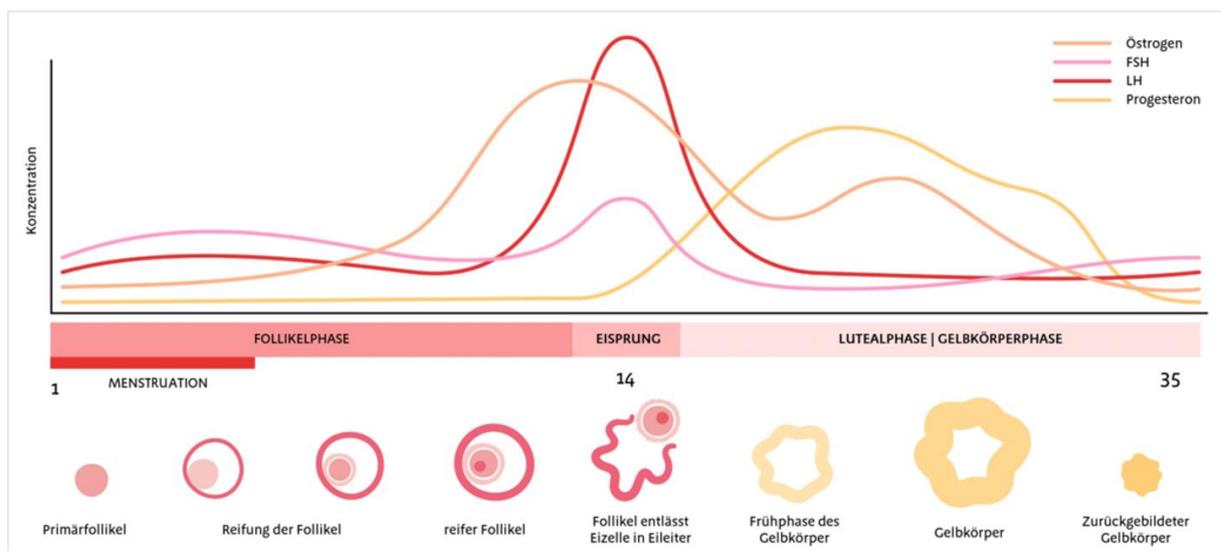
## 2 Biologie des Menstruationszyklus

Die Menstruationsgesundheit betrifft unter anderem die biologische Dimension der Menstruation. Deshalb ist es wichtig, den biologischen Vorgang der Menstruation zu verstehen.

Der Menstruationszyklus ist ein biologischer Prozess, welcher mit der Menarche, der ersten Menstruation, startet und mit der letzten Menstruation, welche die Menopause einläutet, endet (Döring et al., 2024, S. 9). Im medizinischen Normalbereich dauert ein Zyklus zwischen 23 und 35 Tagen. Dabei werden während der Menstruation durch Kontraktionen der Gebärmutter durchschnittlich 60 Milliliter Menstruationsblut innerhalb von drei bis sieben Tagen ausgeschieden. Nach Definition beginnt mit jeder Menstruation ein neuer Menstruationszyklus (Föhr, 2023, S. 21–22). Die Abbildung 1 dient zum weiteren Verständnis des Menstruationszyklus, welcher danach genauer beschrieben ist.

### Abbildung 1

#### Menstruationszyklus



Quelle. J. Zorn, Periode erklärt, Frau-Gesundheit.de, 2024.

Bevor jedoch die Menstruation einsetzt, durchläuft der Körper zwei Phasen, welche vom zentralen Nervensystem gesteuert werden. In der Follikelphase setzt der Hypothalamus, ein Teil des Zwischenhirns, das Gonadotropin-Releasing-Hormon frei. Dieses stimuliert die Hypophyse (Hirnanhangdrüse). Dadurch produziert diese das follikelstimulierende Hormon, FSH (in Abb. 1, rosa). Während dieser Zyklusphase reifen durch die Wirkung des FSH die Follikel, auch Eibläschen genannt, heran. In diesen wird Östrogen (in Abb. 1, orange) produziert, wodurch sich die Gebärmutterschleimhaut aufbaut (Döring et al., 2024, S. 4). Kurz vor dem Eisprung, ist der Östrogenspiegel am höchsten. Dies ist das Signal für die Hypophyse das luteinisierende Hormon (LH) (in Abb. 1, rot) freizusetzen, was folglich zum Eisprung und

zur Lutealphase, dem zweiten Teil des Zyklus, führt. Während dem Eisprung wird die Eizelle in den Eileiter freigegeben. Das leere Eibläschen wandelt sich zu einer Hormondrüse (Gelbkörper) um, wobei neben dem Östrogen, ein weiteres Hormon namens Progesteron (in Abb. 1, gelb) freigesetzt wird. Dieses ist für den weiteren Aufbau und den Erhalt der Gebärmutter Schleimhaut zuständig. Ab dem Zeitpunkt des Eisprungs kann die Eizelle, während 12 bis 18 Stunden von einem Spermium befruchtet werden. Ist dies nicht der Fall, wird die Eizelle noch vor Ort abgebaut (Föhr, 2023, S. 22). Dabei sinkt der Progesteronspiegel und die Gebärmutter Schleimhaut wird zusammen mit Vaginalsekret und Blut, welche die Menstruationsblutung bilden, abgestossen (Döring et al., 2024, S. 4).

Während Menstruationsblutung und Eisprung die zentralen Ereignisse des Menstruationszyklus darstellen, spielen Hormone eine entscheidende regulatorische Rolle. Sie sind neben der Steuerung des Zyklus ebenfalls zuständig für das körperliche und psychische Empfinden während den verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus. Während der Menstruationsblutung sind alle Hormone auf ihrem Tiefstand, was sich durch eine stärkere Müdigkeit und dem Bedürfnis nach Ruhe bemerkbar machen kann. In der Follikelphase steigt der Östrogenspiegel und damit auch das Energielevel und die Extrovertiertheit von menstruierenden Personen kann zunehmen. Zum Zeitpunkt des Eisprungs sind die Hormonspiegel des FSH, Östrogen und LH am höchsten. Nach dem Eisprung fallen diese Hormone drastisch ab, gleichzeitig steigt das Progesteron rasch an. Dieses Hormon sorgt dafür, dass sich Menstruierende oftmals nach Ruhe und Rückzug sehnen. Wenn die Eizelle nicht befruchtet wurde, sinkt das Progesteron wieder ab und dabei erreichen auch die weiteren drei Hormone ihren Tiefpunkt, wodurch die Menstruationsblutung erneut ausgelöst wird (Föhr, 2023, S. 25–27). Somit sorgen die Hormone über den ganzen Zyklus hinweg dafür, dass sich das Befinden und die Gefühlslage der menstruierenden Person stetig verändern kann.

Zu wissen, wie der Menstruationszyklus funktioniert und welche Aufgaben die verschiedenen Hormone im Körper übernehmen, hilft menstruierenden Personen zu verstehen, was mit ihrem Körper passiert. Dadurch kann auch besser erkannt werden, wann Menstruationsstörungen auftreten. Langandauernde-, Zwischen- oder Schmierblutungen können die Lebensqualität von menstruierenden Personen erheblich einschränken. Ferner können Zyklusstörungen auch auf Krankheiten hinweisen. Zum Beispiel besteht die Möglichkeit, dass belastende Menstruationsschmerzen auf Endometriose<sup>1</sup>, Geschwulste oder Entzündungen in der

---

<sup>1</sup> Endometriose ist eine chronische Krankheit, wobei gebärmutter schleimhautähnliches Gewebe ausserhalb der Gebärmutter wächst. Durch den Menstruationszyklus können solche Endometriose-Herde wachsen, was zu Blutungen im Bauchraum führen kann. Dies führt bei Betroffenen zu extrem starken Schmerzen (Geissler, 2023, S. 210).

Gebärmutter zurückzuführen sind, welche auf klinisch relevante Faktoren hinweisen können (Döring et al., 2024, S. 7).

Jedoch betont Frei (2020, S. 71-72), dass die Wissenschaft bisher viel zu wenig über den Menstruationszyklus herausgefunden hat und somit auch nie zweifelsfrei zum Beispiel eine Diagnose zum Prämenstruellen Syndrom (PMS)<sup>2</sup> gestellt werden kann. Zudem schreibt sie: «Die Annahme, dass Frauen ihren Hormonen völlig hilflos ausgeliefert sind, ist das Produkt einer Wissenschaft, in der Forschende selbst daran glauben, dass Männer «von Natur» aus rational sind – und Frauen eben nicht.» (Frei, 2020, S. 72) Das Zitat zeigt, dass die Annahme, Frauen seien ihren Hormonen hilflos ausgeliefert, von geschlechtsspezifischen Vorurteilen geprägt ist. Sie basiert auf der Idee, dass Männer rational und Frauen emotional sind, was zu einer verzerrten Wahrnehmung führt und patriarchale Machtstrukturen unterstützt, worauf im Kapitel 3 genauer eingegangen wird.

In diesem Kapitel zeigt sich, dass die Menstruation weit mehr als ein rein biologischer Ablauf ist. Auch die WHO hat dies erkannt. Im Jahr 2022 veröffentlichte die Organisation ein Statement zum Thema Menstruationsgesundheit, wobei sie die Menstruation als ein Gesundheits-, und nicht nur als ein Hygienethema, bezeichnete. Die WHO machte dabei ein bio-psycho-soziales Dimensionsmodell der Menstruationsgesundheit geltend, wonach für die Menstruationsgesundheit Aspekte in drei verschiedenen Dimensionen relevant sind (World Health Organization, 2022).

Die biologische Dimension umfasst sämtliche Aspekte, welche mit dem physischen Körper zu tun haben. Beispielsweise die Physiologie hinter dem Zyklus, Zyklusstörungen und medizinische Versorgungsmöglichkeiten (Döring et al., 2024, S. 3).

Die psychische Dimension betrifft die Psyche und das Menstruationserleben an und für sich. Dazu gehören beispielsweise Aspekte wie prämenstruelle Beschwerden, positive und negative Menstruationserlebnisse und das Erleben der ersten sowie der letzten Menstruation (ebd.).

Die soziale Dimension stellt die Menstruation einerseits in den Kontext von Freizeit, Sport, Ausbildung, Arbeit, Sexualität und Medien. Andererseits umfasst die soziale Dimension aber auch den gesellschaftlichen Umgang mit der Menstruation im Kontext von Religion, Kultur, Aktivismus, Politik, Forschung, Aufklärung und Bildung (ebd.).

Die drei Dimensionen sind nicht klar voneinander abgrenzbar, denn es gibt immer auch Interaktionen zwischen den Dimensionen. Beispielsweise basieren viele Menstruationsstörungen auf biologischen Ursachen, sie haben jedoch auch eine psychische

---

<sup>2</sup> Das prämenstruelle Syndrom, kurz PMS, bezieht sich auf eine Vielzahl von physischen und psychischen Symptomen (Kopfschmerzen, Angstzustände, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen,...) welche kurz vor der Menstruation eintreten (Döring et al., 2024, S. 7).

und soziale Dimension. Zum Beispiel können unregelmässige Blutungen zu anhaltendem Stress führen, da jederzeit die Menstruation eintreten kann. Menstruationsstörungen werden oft auch psychosomatisch erlebt und der Umgang mit Menstruationsstörungen ist immer vom gesellschaftlichen Kontext geprägt.

Um darzulegen, welche Auswirkungen der Umgang mit der Menstruation auf die Menstruationsgesundheit von Schüler\*innen hat, ist es notwendig, neben der biologischen Dimension auch die psychischen und sozialen Aspekte der Menstruation zu beleuchten. Ein Verständnis der Sozialgeschichte der Menstruation ermöglicht, die gesellschaftlichen Einflüsse auf den Umgang mit der Menstruation und damit verbundene Tabus, Mythen und Verhaltensweisen besser zu verstehen.

### 3 Sozialgeschichte der Menstruation

Die Sozialgeschichte der Menstruation beschreibt, wie der Umgang mit der Menstruation von den jeweiligen gesellschaftlichen Strukturen und dem sozialen Wandel beeinflusst wurde (Hering, 2002). Dabei hatte und hat insbesondere das Patriarchat einen grossen Einfluss auf die Wahrnehmung und den Umgang mit der Menstruation. Denn in patriarchalen Gesellschaften werden biologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern genutzt, um soziale Hierarchien zu begründen. Konkret wurden die biologischen Unterschiede zwischen den binären Geschlechtern Mann und Frau in der Vergangenheit genutzt, um den weiblichen Körper mit Assoziationen wie emotional, gebärend und schwach in Verbindungen zu bringen. Dies führte auch dazu, dass Frauen als das «schwache Geschlecht» betitelt wurden (Hohage, 1998, S. 39).

Die Körpersoziologie hilft zu verstehen, welche Rolle der Körper und körperliche Vorgänge wie die Menstruation in der Gesellschaft einnehmen. Ebenfalls stellt sich die Körpersoziologie die Frage, welchen Einfluss der Körper auf die Stellung der jeweiligen Person in der Gesellschaft haben kann. Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Körpersoziologie ist, dass Körper sowohl Produkte, wie auch Produzenten unserer Gesellschaft sind (Schmincke, 2021, S. 11). Der Körper ist dann ein Produkt der Gesellschaft, wenn gesellschaftliche Strukturen, Normen, Werte, Technologien und Ideensysteme den Umgang mit dem Körper, wie auch das Wissen zum Körper beeinflussen. Als Produzent agiert der Körper dann, wenn soziales Handeln, welches durch körperliches Handeln geprägt ist, das soziale Zusammenleben und die soziale Ordnung beeinflusst (Gugutzer, 2015, S. 6–7). Der Körper und damit auch die Menstruation als körperlicher Vorgang, werden also einerseits durch die Gesellschaft beeinflusst und sie gleichzeitig auch die Gesellschaft prägen. Um die verschiedenen Dimensionen der Menstruation zu verstehen, konzentrieren sich die Autorinnen der Bachelorthesis spezifisch auf die Körper menstruierender Personen und den Umgang mit der Menstruation im Kontext einer patriarchal geprägten Gesellschaft. In der Vergangenheit wurde die Menstruation in vielen Kulturen und Epochen enorm negativ wahrgenommen und mehrheitlich mit Assoziationen wie Unreinheit, Schwäche oder Gefahr verbunden (Hohage, 1998). In den nächsten Unterkapiteln werden spezifisch auf einzelne Zeitalter eingegangen und beschrieben, welche Aspekte den Umgang mit der Menstruation in der Vergangenheit prägten. Dabei wird oft von einem binären Geschlechterverhältnis ausgegangen, da in der Sozialgeschichte der Menstruation oft nur die binären Geschlechter, Mann und Frau, beleuchtet wurden.

### 3.1 Antike und religiöse Vorstellungen

Der Philosoph Pythagoras (580-496 v. Chr.), vertrat die Ansicht, dass die Menstruation eine Entsaftung von überflüssiger Nahrung sei und sie deshalb zur Reinigung von schlechtem Blut diene. Auch Hippokrates (460-377 v. Chr.), ein griechischer Arzt, war der Meinung, dass die Menstruation das Resultat einer Reinigung des weiblichen Körpers sei. Darüber hinaus glaubte er, dass die Gebärmutter ein Organ sei, welches im Körper umherwandern könne. Durch das Wandern der Gebärmutter erklärten sie sich das Leiden der Menstruierenden mit vielfältigen und launischen Symptomen, welche gesamthaft unter dem Namen *Hysterie* bekannt war. Aristoteles (384-322 v. Chr.) übernimmt die Theorie des Übermasses an Nahrung zur Begründung der Menstruation. Während die Frau den Überschuss aufgrund ihrer *Kälte* nicht verarbeiten kann und diese ausscheiden müsse, nutzt der Mann seine *Hitze* zur Weiterverarbeitung der Nahrung zu Spermien. Während aus dem Spermium ein Kind entstehen kann, dient das Menstruationsblut der Frau als Nahrung für das Kind und die Gebärmutter als Nest zum Heranwachsen des neuen Lebens. Dabei übernahm die Frau jedoch den sekundären und somit passiven Part zur Entstehung eines Kindes, und somit auch die minderwertige Rolle in der Gesellschaft. Der Philosoph Plinius (32-79 n. Chr.), ein weiterer Menstruationstheoretiker der Antike, erklärt, dass die Kinder durch das Menstruationsblut geformt werden. Jedoch müsse das Kind durch den Samen des Mannes gereinigt werden. Im Übrigen erklärt er das Blut der Menstruation als giftig und somit gefährlich (Hohage, 1998, Kap. 2.1 a).

Die menstruationsbezogenen Theorien der Antike spiegeln die patriarchalen Weltanschauungen wider. Die einflussreichen Denker wie Pythagoras, Hippokrates, Aristoteles und Plinius haben biologisch falsche Vorstellungen über die Menstruation entwickelt, welche stark von Geschlechter- und Körperrollen sowie Machtverhältnissen geprägt waren.

Des Weiteren haben auch die Weltreligionen, wie der Hinduismus, der Islam, das Christentum und das Judentum einen starken Einfluss auf den Umgang mit der Menstruation. Denn religiöse Überzeugungen sind ein fester Bestandteil von Kulturgut. Diese dienen auch heute noch als Fundament von Verhaltensformen (Hohage, 1998, S. 57). Einige Religionen verlangen beispielsweise nach der Menstruation ein Reinigungsritual, bevor Menstruierende erneut am gesellschaftlichen und religiösen Leben teilnehmen dürfen. Ausserdem wird in verschiedenen Religionsschriften festgehalten, dass das Menstruationsblut als unrein gilt und daher Menstruierende nicht an heilige Orte gehen dürfen, damit deren Reinheit nicht gefährdet wird (Döring et al., 2024, S. 13). Laut Ramaiyer et al. (2023) bestehen weitere religiös bedingte Verhaltensregeln, welche es ermöglichen, Menstruierende von der Gesellschaft und insbesondere von Autoritätspositionen auszuschliessen (S. 192). Auch Frei (2020) zitiert

religiöse Schriften, um die Stigmatisierung der Menstruation zu erklären. Beispielsweise greift sie auf einen wichtigen religiösen Text des Hinduismus aus dem Buch des Manu zurück: «Die Weisheit, Kraft und Vitalität eines Mannes gehen vollkommen zugrunde, wenn er sich einer Frau während der Menstruation nähert. Wenn er sie hingegen in diesem Zustand meidet, werden seine Weisheit, Kraft und Vitalität zunehmen.» (Kapitel IV, 41-42, zitiert nach Frei, 2020, S. 23). In diesem Falle ist das Blut, welches aus der Vagina fließt, etwas Schädliches für die Männer. Das Blut, welches jedoch in der Hochzeitsnacht auf dem Bettlaken zu sehen sein soll, ist im Hinduismus etwas Heiliges, was die Reinheit der Frau symbolisieren soll (Frei, 2020, S. 104). Und für jüdische und christliche Gläubige steht im Alten Testament der Bibel:

Wenn eine Frau Ausfluss hat, und zwar den Blutfluss ihres Fleisches, so soll sie sieben Tage lang in ihrer Unreinheit verbleiben. Wer sie berührt, ist unrein bis zum Abend. Alles, worauf sie sich in diesem Zustand legt, ist unrein; alles worauf sie sich setzt, ist unrein. (3. Buch Mose, Kapitel. 15, Vers 19ff, zitiert nach Frei, 2020, S. 23-24)

Dabei betont Frei (2020), dass die Menstruationsblutung in unterschiedlichen Religionen als Seuche oder Epidemie beschrieben wird. Dadurch könne den Menschen sogar Angst vor der Unreinheit der Frau eingejagt werden (S. 24). Die Stigmatisierung der Menstruation beeinflusst also gesellschaftliche Machtstrukturen, indem Vorurteile und Mythen dazu beitragen, menstruierende Personen den Zugang zu einflussreichen Positionen zu erschweren. Dies geschieht aufgrund der Wahrnehmung von Menstruierenden, welche als unrein oder weniger fähig bezeichnet wurden. Diese Sichtweise welche historisch verwurzelt ist, besteht heute noch in vielen Kontexten weiter (vgl. Kap. 3.7).

## 3.2 Mittelalter und Neuzeit

Darüber hinaus wurde das Menstruationsblut mit dem Hexenglauben in Verbindung gebracht. Es war damals eine gängige Überzeugung, dass das Menstruationsblut ein wichtiger Bestandteil von (Gift-)Tränken sei. Die Verknüpfung der Menstruation und der Frau im allgemeinen mit der Hexerei hatte zur Folge, dass weibliche Hebammen aus der Heilkunde verdrängt wurden und fast nur noch männliche Schulmediziner in der Geburtenkontrolle tätig waren (Hohage, 1998, S. 48). Dadurch wurden anthropologische Vorstellungen der Frau und der Menstruation, welche bis ins 20. Jahrhundert vorherrschten, praktisch ausschliesslich durch Männer geprägt (ebd., S. 87).

Mit dem Aufkommen des mechanistischen Weltbildes im 16. und 17. Jahrhundert, verloren zwar einige übernatürliche Bilder und Mythen der Menstruation an Überzeugungskraft. Dennoch hielt man an traditionellen Ideen fest. So war man damals immer noch der Auffassung, die Menstruation diene dazu, überschüssiges Blut loszuwerden (ebd., S. 50).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Menstruation im Mittelalter und in der darauffolgenden Neuzeit nebst den traditionellen Geschlechterrollen und den patriarchalen Strukturen auch lange Zeit stark vom Aberglauben geprägt war. Und noch immer wurde die Menstruation durch die Definition der Unreinheit stigmatisiert und tabuisiert.

### 3.3 19. Jahrhundert

Erst im 19. Jahrhundert erfolgte die medizinische Entdeckung der Eizelle, welche aufzeigte, dass die Frau ebenfalls einen zentralen Beitrag zur Fortpflanzung leistet. Allerdings wurde aufgrund dieser Erkenntnis immer noch fälschlicherweise gelehrt, dass die Menstruation die Folge einer Verweigerung der Menstruierenden sei, welche die Eizelle nicht befruchten lassen wollte und damit das potenzielle Kind zum Tode verurteilte (Waldeck, 1995, S. 151). Der Zusammenhang zwischen der Menstruation und der Befruchtung der Eizelle wurde immer noch nicht erkannt. Der Einfluss der Theorien über den Zyklus der menstruierenden Personen, welche bis in die Antike reichen, prägten die wissenschaftliche Erklärungsmodelle somit bis ins 20. Jahrhundert (Hohage, 1998, S. 55–56).

### 3.4 20. Jahrhundert

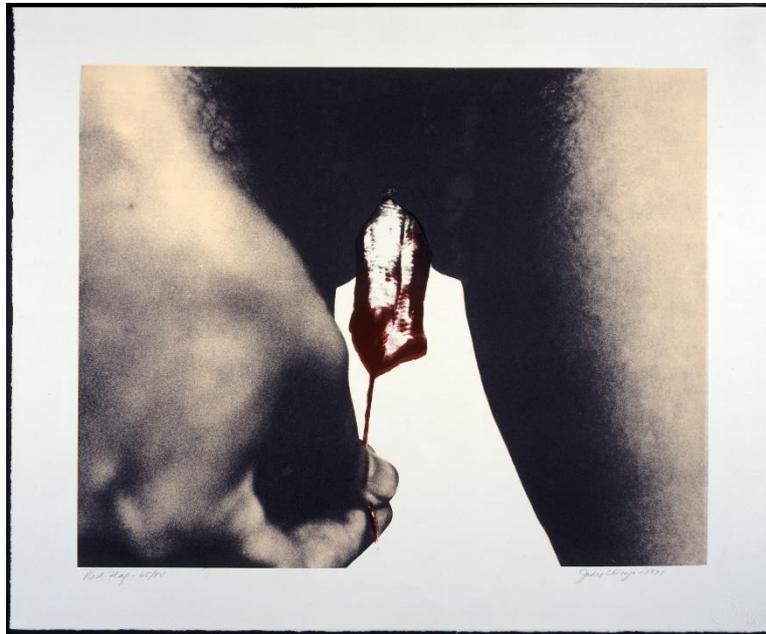
Als die ersten Frauen im 20. Jahrhundert Ärztinnen wurden, begannen diese mit Hilfe der Wissenschaft, die bestehenden Mythen zu widerlegen. Nebenbei wurden die ersten Einweg-Menstruationsprodukte auf den Markt gebracht, was dem Schutz und der Sicherheit vor dem Auslaufen diente und somit die Selbstsicherheit im Alltag der Menstruierenden stärkte (Arendt & Sandor, 2023, S. 207). Die Einführung dieser Menstruationsprodukten während des ersten Weltkriegs hatte bedeutende gesellschaftliche und kulturelle Auswirkungen. Aufgrund von Arbeitskräftemangel konnten Frauen zunehmend Arbeiten übernehmen, welche zuvor von Männern ausgeübt wurden. Obwohl Menstruationsprodukte den Menstruierenden im Arbeitsalltag mehr Selbstsicherheit verliehen, wurden sie dennoch oft als unfähig und instabil aufgrund ihrer Menstruation betrachtet. Durch das Verstecken der Menstruation erhielten die menstruierenden Personen also die Möglichkeit am öffentlichen Leben teilzunehmen, mussten jedoch ihr Menstruieren mithilfe von Menstruationsprodukten geheim halten (Bauer, 2023, S. 178).

In der zweiten Frauenbewegung, ab den 1960er-Jahren, begann der Diskurs der Enttabuisierung der Menstruation. Dabei entstanden unter anderem Aufklärungsbücher, sowie die Frauengesundheitsbewegung. Frauen eigneten sich Wissen über ihren eigenen Körper an und wollten dadurch deren Mythen widerlegen (Arendt & Sandor, 2023, S. 207). Der Diskurs rund um die Menstruation wurde unter anderem dadurch öffentlich gemacht, dass zum Beispiel 1971 die feministische Künstlerin Judy Chicago eine Lithografie namens „Red Flag“ (Abb. 2) veröffentlichte, auf welcher eine Hand abgedruckt ist, die gerade einen blutigen Tampon

entfernt (Green-Cole, 2020, S. 792). Solche Aktionen halfen die Menstruation zunehmend zu enttabuisieren.

## Abbildung 2

*Red Flag von Judy Chicago*



Quelle: J. Chicago, *Early Feminist (1970-74)*, Judy Chicago, 1971

### 3.5 21. Jahrhundert

Auch im 21. Jahrhundert wurde das Thema Menstruation zunehmend in die Öffentlichkeit getragen. So erklärte die *Cosmopolitan* das Jahr 2015 zum Jahr, in welchem die Menstruation öffentlich wurde (Bobel, 2020, S. 2). 2017 veröffentlichte die britische Tageszeitung *The Guardian* einen Artikel namens „We’re having a menstrual liberation: How periods got woke“. Der Artikel beschreibt eine neue Welle von Menstruationsaktivismus und wie die Menstruation in der Gesellschaft zunehmend enttabuisiert wird (Radnor, 2017). Bobel, eine bekannte Autorin im Bereich der kritischen Menstruationsforschung, meint, die Menstruation habe nun im Jahr 2020, ihren Moment (Bobel, 2020, S. 2). Damit ist gemeint, dass nun endlich über die Menstruation gesprochen werde.

Laut Bauer (2022) war in der Menstruationsforschung in der Regel die Frau als menstruierendes Subjekt im Mittelpunkt. Jedoch sei nicht klar ersichtlich, ob dies eine Selbst- oder Fremdzuschreibung gewesen sei. Einzig klar ist, dass mit der zunehmenden Thematisierung durch Aktivist\*innen und Wissenschaftler\*innen, über die Menstruation und Geschlecht, Veränderungen passieren, die zum Beispiel dazu führen, dass mittlerweile auch trans Menstruierende in Studien beachtet werden (S. 113). Dabei macht der Aktivismus darauf aufmerksam, dass der Körper an sich kein Problem sei, welcher beschämt oder versteckt werden müsse. Stattdessen sei er ein Ort, welcher Potenzial, Freude und Macht habe (Bobel,

2019, S. 5). Der Menstruationsaktivismus ist eine Bewegung, welche sich auf politischer, sozialer, ökologischer wie auch kultureller Ebene mit der Menstruation auseinandersetzt. Alles mit dem Ziel eines selbstbestimmten Menstruationserlebens (Döring et al., 2024, S. 13). Auch Bobel (2019) widmet sich dem Begriff des Menstruationsaktivismus und bezeichnet damit die verschiedenen Bemühungen, sich den Stigmata der Menstruation, wie zum Beispiel Scham und Geheimhaltung, zu widersetzen (S. 5). Ebenso gehört dabei die kulturhistorische Auseinandersetzung mit der Menstruation dazu. Dadurch entstanden nicht zuletzt auch diverse Startups, welche sich für die Menstruationsgesundheit einsetzten. Die Früchte all dieser Bemühungen zeigten sich aber auch an der Befürwortung der WHO, welche die Menstruationsgesundheit als zentrales Thema anerkannte (Döring et al., 2024, S. 13).

Nichtsdestotrotz sind die Mythen und Tabus hinsichtlich der Menstruation, welche über mehrere Jahrtausende in der Gesellschaft bestanden, heutzutage immer noch stark verankert. Hohage (1998) schreibt dazu: «Die Geschichte der Vorstellungen, Theorien, professionellen und alltäglichen Umgangsweisen mit der Menstruation und dem weiblichen Zyklus ist bis in die heutige Zeit auch die Geschichte eines gesellschaftlichen Tabus.» (S. 305) Die Autorinnen dieser Bachelorthesis nehmen darauf im nächsten Kapitel genauer Bezug.

### 3.6 Tabuisierung und Stigmatisierung

Der Begriff *Tabu* stammt vom polynesischen Ausdruck *Tapu* ab, welcher durch James Cook im Jahr 1777 nach Europa gebracht wurde. Per ursprünglicher Definition wurde damit eine Bindung an eine göttliche Kraft vorausgesetzt. Menstruierenden Frauen zum Beispiel, wurde während dieser Zeit das Potential zu gefährlicher Kraft auferlegt. Dabei nahm der Begriff die Definition von Gefährlichem, Kraftvollem, Ansteckendem und schliesslich auch Verbotenem an. Diese Definition setzte sich auch in Europa durch. Mit einem Tabu werden generell Meidungsgebote anhand von Verboten und Verhaltensvorschriften gekennzeichnet. Solche Meidungen beziehen sich oft auf unterdrückte Gruppen oder Individuen, welche in hierarchischen Beziehungen erkannt werden und einem körperlichen Zustand, zum Beispiel einer Unreinheit, unterlegen sind. Dabei wirken die Tabus einerseits im gesellschaftlichen Kontext, indem das Thema unausgesprochen oder gar gemieden wird. Andererseits zeigen sie sich jedoch am wirkungsvollsten im Privaten. Tabus setzten die Grenze zwischen dem, was sozial akzeptiert ist und was privat oder intim bleibt. Dadurch werden sie als Mittel von sozialer Kontrolle und Verhaltenserwartungen eingesetzt. Infolgedessen unterliegt der Körper und seine Intimität der sozialen Ordnung und deren Machtverhältnisse (Guzy, 2008, S. 17–21). Damit haben Tabus nach Frei (2020) drei Merkmale. Einerseits wird wenig über Tabuthemen kommuniziert; beispielsweise wird die Menstruation auch in Filmen immer noch unterrepräsentiert (S. 38-39). Dazu kommt, dass Tabuthemen oft umschrieben werden, so wie die Menstruation beispielsweise mit anderen Namen bezeichnet wird (ebd., S.39). Und ein

Tabubruch wird bestraft, meistens mit sozialer Ächtung. Beispielsweise wird eine Person, die in der Öffentlichkeit ausläuft, ausgelacht (ebd., S. 39-40). Dabei bedingen sich laut Frei diese drei Merkmale gegenseitig, was zu einem Teufelskreis führt (ebd., S.41). Hier erkennen die Autorinnen der Bachelorthesis den Zusammenhang von gesellschaftlichen Erwartungen und Machtverhältnissen sowie deren Auswirkungen auf das Erleben der Menstruation. Zum Beispiel indem menstruierende Personen von der Öffentlichkeit ausgegrenzt werden, und dadurch versteckt und unsichtbar menstruieren müssen (vgl. Kap. 3.1). Als weiteres Beispiel eignet sich die wichtige Rolle von Menstruationsartikeln in der Gesellschaft. Denn laut Tschacher et al. (2022) gaben 97 Prozent der befragten Menstruierenden an, dass sie die Vorstellung, Menstruationsblut auf der Kleidung zu sehen, als äusserst unangenehm empfinden (S. 10). Menstruationsartikel beugen dem Durchbluten vor und helfen somit auch die Offenbarung in der Öffentlichkeit zu vermeiden, dass man gerade menstruiert (August, 2023, S. 184). Während einerseits die Menstruation vom Öffentlichen ins Private versetzt wird und somit zu negativen Belastungen im Individuellen führen kann (Hohage, 1998, S. 139), kann der private Raum auch dazu dienen, sich vor Stigmatisierungen gegenüber der Menstruation zu schützen (August, 2023, S. 184).

### 3.7 Hauptmythen und ihre Rolle in patriarchalen Machtstrukturen

Von der Antike bis ins 19. Jahrhundert prägten zahlreiche Mythen über die Menstruation das Denken und die gesellschaftlichen Strukturen. Gelehrte und Ärzte dieser Zeit interpretierten die Menstruation als Zeichen körperlicher und geistiger Minderwertigkeit (Frei, 2020, S. 30). Das Menstruationsblut galt dabei oft als überflüssig oder schädlich. Ein Abfallprodukt des Körpers, das ausgeschieden werden müsse. Einige religiöse und wissenschaftliche Ansichten bezeichneten menstruierende Menschen sogar als unrein oder toxisch. Diese Überzeugungen trugen dazu bei, patriarchale Strukturen zu stärken, indem menstruierende Personen als von Natur aus schwächer und minderwertiger dargestellt wurden, was ihre gesellschaftliche Stellung nachhaltig beeinflusste.

Die Tabuisierung und Stigmatisierung der Menstruation verfestigte traditionelle Geschlechterhierarchien. In patriarchalen Gesellschaften, die von männlichen Normen dominiert werden, wird das Thema Menstruation häufig bewusst nicht thematisiert. Dadurch bleiben die Bedürfnisse und Erfahrungen menstruierender Menschen unsichtbar. Zusätzlich wurden menstruierende Körper lange Zeit als unrein oder unangemessen dargestellt. Frei (2020) beschreibt die Absurdität der Diskussionen, welche oftmals ins Lächerliche gezogen und abgewertet werden, was die patriarchalen Tendenzen in der Gesellschaft unterstreicht und menstruierende Menschen dadurch marginalisiert. Weiter betont sie die daraus folgenden Konsequenzen, wie Schmerzen, Scham und Stress, welche überwiegend Frauen, trans und nonbinäre Menschen erleben (S. 13-14).

Der gesellschaftliche Umgang mit der Menstruation wird so zum Instrument patriarchaler Unterdrückung. Die Kontrolle über menstruierende Körper und die Deutung ihrer Erfahrungen bleibt dabei in patriarchalen Händen. Durch die systematische Tabuisierung wird die Bedeutung von Menstruationserfahrungen abgewertet, und menstruierende Menschen werden strukturell benachteiligt. Frei (2020) beschreibt diesen Mechanismus treffend: «Der Umgang mit der Menstruation ist ein Unterdrückungsinstrument.» (S. 14). Damit wird deutlich, dass die Stigmatisierung der Menstruation der Ausdruck, tief verwurzelter Machtstrukturen ist, welche es zu hinterfragen und aufzubrechen gilt.

### 3.8 Forschungsdefizit

Die Sozialgeschichte der Menstruation prägt den Umgang mit der Menstruation auch heute noch sehr stark. Dies zeigt sich auch gut am aktuellen Forschungsstand. Denn auch im 21. Jahrhundert besteht noch ein Forschungsdefizit im Zusammenhang mit der Menstruation. Es gibt immer noch weniger Forschung zur Gesundheit von weiblichen Körpern als zur Gesundheit von männlichen Körpern (Frei, 2020, S. 164). So hat beispielsweise das Bewusstsein für die Krankheit Endometriose erst in den letzten Jahren markant zugenommen. Trotzdem dauert es bei Abklärungen in Deutschland im Durchschnitt immer noch etwa siebeneinhalb Jahre bis zu einer Endometriose-Diagnose (Geissler, 2023, S. 211). Dabei ist das Diagnose-Verfahren höchst aufwendig mit einer Bauchspiegelung verbunden. Zudem gibt es zurzeit keine Heilungsmethoden für diese äusserst schmerzhaft und chronische Krankheit. Laut Frei (2020) hängt dies nicht nur mit der Komplexität der Krankheit, sondern auch mit der gesellschaftlichen Haltung zur Menstruation zusammen. Beispielsweise möchten viele Betroffene ihre Beschwerden nicht öffentlich zeigen, aus der Angst, nicht ernst genommen zu werden (S. 162). Neben Endometriose sind jedoch auch diverse andere Zusammenhänge mit der Menstruation bislang unzureichend erforscht. Beispielsweise die genauen Ursachen von menstruationsbedingten Stimmungsschwankungen und inwiefern es eine Verbindung zwischen Depressionen und dem Menstruationszyklus gibt (ebd. S.165). Die stark patriarchal geprägte Sozialgeschichte wirkt sich also auch auf die Forschung rund um die Menstruation aus.

Die Sozialgeschichte zeigt klar auf, dass die Menstruation weit mehr als nur eine biologische Dimension hat. Das Feld der kritischen Menstruationsforschung setzt sich insbesondere mit der psychischen und sozialen Dimension der Menstruation auseinander und zeigt auf, welche Auswirkungen deren Tabuisierung und Stigmatisierung auf Menstruierende hat. Im Folgenden wollen die Autorinnen das Feld der kritischen Menstruationsforschung vorstellen und anschliessend die wichtigsten Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung aufzeigen.

## 4 Kritische Menstruationsforschung

### 4.1 Geschichte

Die sozialwissenschaftliche Menstruationsforschung ist zeitgleich mit der zweiten Frauenbewegung ab den 1970er Jahren aufgekommen. Wie im Kapitel 3.4 beschrieben, war in der zweiten Frauenbewegung der Weg zur Selbstbestimmung und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper besonders zentral. Zuvor war die Forschung rund um die Menstruation, wie zuvor beschrieben, von einer hegemonialen Stellung der Medizin geprägt, wobei der weibliche Körper als defizitär angesehen wurde (Bauer, 2022, S. 107). Gleichzeitig mit der sozialwissenschaftlichen Menstruationsforschung ab den 1970er Jahren hat sich insbesondere eine kritische Menstruationsforschung entwickelt. Mit dem 2020 publizierten Palgrave Handbook, dem ersten Sammelband der kritischen Menstruationsforschung, wurde ein Meilenstein in der Menstruationsforschung gelegt (Bobel et al., 2020). Der Sammelband, welcher verschiedenste interdisziplinäre Beiträge vereint, gibt einen Einblick in den disziplinären Hintergrund der kritischen Menstruationsforschung. Die kritische Menstruationsforschung bezieht sich nämlich auf diverse Disziplinen, wie die feministischen Theorien, die Genderstudies, die Psychologie, die Geschichte, die Soziologie, die Sozialanthropologie, das Gesundheitswesen und auch die Umwelt- und Nachhaltigkeitsstudien (ebd, S. 4). Damit wird gut ersichtlich, dass die kritische Menstruationsforschung weit mehr als nur die Biologie des Menstruationszyklus untersucht.

### 4.2 Definition

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, beinhaltet die kritische Menstruationsforschung nach Bauer eine macht- und herrschaftskritische Reflexion gesellschaftlicher Verhältnisse. Weiter analysiert sie die Einbettung von Menstruationspraktiken und Diskursen in Wissens- und Dominanzsysteme (Bauer, 2022, S. 115). Dabei nimmt laut Bobel die Menstruation die Rolle einer eigenständigen Analysekategorie ein, um einerseits soziale Machtverhältnisse und gesellschaftliche Wissenssysteme kritisch zu untersuchen und hinterfragen. Andererseits wird auch der Frage nachgegangen, wer schlussendlich von diesen sozialen Konstruktionen profitiert. Die kritische Menstruationsforschung ist demnach ein multidimensionales und transdisziplinäres Fachgebiet, welches einen grossen Beitrag zur Wissensproduktion leistet und dadurch laut Bobel auch eine epistemologische Verantwortung trägt. Das produzierte Erkenntnispotenzial kann wiederum als Motor für gesellschaftliche Veränderungen im Umgang mit der Menstruation genutzt werden (Bobel, 2020, S. 4). Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung sind daher insbesondere auch für die Praxis der Sozialen Arbeit von Bedeutung. Denn die Erkenntnisse können Veränderungen im Umgang mit der Menstruation

bewirken und so die Menstruationsgesundheit menstruierender Kinder und Jugendlicher in der Volksschule fördern.

Dabei können insbesondere die wichtigsten Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung helfen, zu verstehen, welchen Einfluss die verschiedenen Dimensionen der Menstruation auf den Umgang mit der Menstruation von Schüler\*innen und deren Menstruationsgesundheit hat.

## 4.3 Wichtigste Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung

### 4.3.1 Menstruationsetiquette und Menstrual Mandate

1985 veröffentlichte die britische Forscherin Sophie Laws einen Aufsatz namens *Male Power and Menstrual Etiquette*. In ihrer Studie untersuchte sie die Einstellungen und Verhaltensweisen von jungen Männern im Zusammenhang mit der Menstruation und sie entwickelte dabei das Konzept der Menstruationsetiquette (Bauer, 2022, S. 108). Das Konzept der Menstruationsetiquette beschreibt laut Bauer alle impliziten und expliziten Regeln, welche es im Umgang mit der Menstruation zu beachten gilt, um Anzeichen der Menstruationsblutung geheim zu halten (Bauer, 2023, S. 177). Diese Regeln werden dabei oft vom Umfeld menstruierender Personen, also beispielsweise cis-Männern geprägt. Dabei geht es nicht nur darum, das Blut der Menstruation zu verstecken, sondern auch die Menstruation im Allgemeinen. Beispiele für entsprechende Verhaltensweisen sind das regelmässige Kontrollieren der Kleidung auf Blutflecken, das Verstecken von Menstruationsprodukten oder auch der Verzicht auf bestimmte Aktivitäten, um ein Auslaufen zu verhindern. Ebenfalls unterliegt das Reden über die Menstruation der Menstruationsetiquette. So werden beispielsweise oft abstrakte Begriffe und Ausdrücke gewählt, um die Menstruation zu bezeichnen (Bauer, 2022, S. 110). Menstruierende Personen haben demnach etwa ihre «Erdbeerwoche» oder «Tante Rosa ist zu Besuch». Das oberste Ziel der Menstruationsetiquette ist also das Verstecken der Menstruation.

Im Zusammenhang mit der Menstruationsetiquette hat Bobel den Begriff des Menstrual Mandate geprägt. Dabei handelt es sich um alle Erwartungen an eine menstruierende Person (Bobel, 2019, S. 9). Zum Beispiel soll Menstruationsblut versteckt werden. Zudem sollen menstruierende Personen die Menstruation selbst managen und nicht darüber sprechen. Auch nicht, wenn sie Schmerzen haben. Dabei ist laut Bobel (ebd.) insbesondere Scham ein zentrales Instrument, um die Menstruation unsichtbar zu machen und damit auch ein Schweigen über das Thema zu legen. Das oberste Ziel sollte sein, menstruierende Personen von diesem Menstrual Mandate zu befreien, anstatt sie bloss mit Menstruationsprodukten zu versorgen (S. 10). Denn nur so kann eine nachhaltige Veränderung angestrebt werden. Die Autorinnen dieser Bachelorthesis sehen es daher als zwingend notwendig, dass die Soziale

Arbeit in der Schule sowohl die Menstruationsetikette als auch das Menstrual Mandate kritisch hinterfragt und schrittweise dekonstruiert. Nur so kann eine nachhaltige Förderung der Menstruationsgesundheit gewährleistet werden.

#### 4.3.2 Menstruationsmanagement

Um allen Anforderungen der Menstruationsetikette und des Menstrual Mandate zu genügen, verfolgen menstruierende Personen bestimmte Praktiken, welche oft unter dem Sammelbegriff des Menstruationsmanagements zusammengefasst werden. Dieses Management der Menstruation umfasst beispielsweise das regelmässige Wechseln von Menstruationsprodukten, das Dokumentieren des Zyklus in einer App oder auch die vorausschauende Planung von Aktivitäten (Bauer, 2023, S. 177). Das Wort Menstruationsmanagement deutet laut Bauer insbesondere auf einen neoliberalen Diskurs hin, wobei die Menstruation zu einem individualisierten Problem wird, welches es zu steuern und regulieren gilt (Bauer, 2022, S. 110). Dabei müssen insbesondere junge Menschen selbstständig lernen, mit der eigenen Menstruation umzugehen und dabei alle impliziten und expliziten Regeln der Menstruationsetikette einzuhalten.

#### 4.3.3 Hygienisierung und Kommerzialisierung

Laut Bauer (2022) werden Menstruationsprodukte und hormonelle Medikamente oft als Lösungsstrategien für Herausforderungen im Zusammenhang mit der Menstruation verwendet. In diesem Zusammenhang spricht Bauer von einer Hygienisierung, einer Kommerzialisierung und einer Medikalisierung der Menstruation (S. 111).

Ein gutes Beispiel für die Hygienisierung und Kommerzialisierung der Menstruation ist das propagierte Hygiene-Management rund um die Menstruation. Der Fokus auf Hygiene und sogenannte *Hygieneprodukte* repräsentiert laut Bauer eine eurozentrische Universalisierung westlichen Wissens. Alle alternativen Strategien im Umgang mit der Menstruation werden dabei als defizitär angesehen (ebd.). Kommerzielle Produkte wie Tampons und Binden haben jedoch auch Nachteile. Zum einen bestehen die Produkte zu grossen Teilen aus chemisch hergestellten Kunststoffen. Dadurch soll deren Saugfähigkeit optimiert werden und sie sollen auch möglichst hygienisch wirken, indem sie weiss gebleicht werden. Die hierzu verwendeten Chemikalien können aber stark gesundheitsschädigend sein (Frei, 2020, S. 131). Zudem setzt die Verwendung dieser Produkte die Verfügbarkeit von Abfalleimern und Waschbecken für eine unkomplizierte Nutzung voraus. Zuletzt bestärken solche Produkte die bestehende soziale Norm eines diskreten Umgangs mit der Menstruation (Döring et al., 2024, S. 6). Diese Botschaft von Menstruationsprodukten zeigt sich zum Beispiel auch in der Werbung. Dort wird die Menstruation nur selten beim Namen genannt und es wird mit Freiheit und Sicherheit für Menstruationsprodukte geworben. Dabei wird insbesondere betont, dass die Menstruation dank Menstruationsprodukten nicht mehr stört und auch von niemandem bemerkt wird.

Dadurch wird Menstruierenden vermittelt, dass sie trotz ihrer Menstruation volle Leistung erbringen können und sollen und dass sie ihre Menstruation verstecken müssen (Arendt & Sandor, 2023, S. 207). Die Werbung stärkt damit direkt die Stigmatisierung der Menstruation. Laut Frei (2020) wird mit solchen Werbeaussagen zudem das Bild der modernen Frau, welche unbeschwert, sorgenfrei, produktiv und makellos ist, verstärkt (S. 122). Offensichtlich entspricht dies jedoch nicht der Realität.

Hersteller von Menstruationsprodukten sehen jedoch bei sich keine Schuld für die verstärkte Stigmatisierung von Menstruation und Frauen. Frei (2020) beschreibt, dass die Hersteller stattdessen mit Emanzipation und Empowerment werben. Denn die Botschaft der Produkte ist klar: Die Menstruation kann dank Menstruationsprodukten versteckt werden und damit werden alle Probleme von Menstruierenden aus der Welt geschaffen. Sie beschreibt dies in ihrem Buch *Periode ist politisch* sehr anschaulich: In einer Werbekampagne von o.b.\*, einem Tamponhersteller, werden junge Frauen dazu ermutigt, sich nicht von der inneren Stimme zurückhalten zu lassen. Im Fernsehspot sieht man beispielsweise eine junge Frau an einer Kletterwand und zunächst wirkt sie zögerlich und unsicher. Plötzlich zieht sie jedoch entschlossen die Steilwand weiter hinauf, natürlich nur dank o.b\*. Im gesamten Werbespot sieht man während knapp 2 Sekunden einen Tampon, ansonsten ist die Menstruation kein Thema (S. 123–126). Das Bild der Menstruation, welches mit solchen Werbekampagnen vermittelt wird, entspricht offensichtlich nicht der Realität. Denn wie bereits beschrieben, ist für viel Menstruierende der Umgang mit der Menstruation eine Belastung.

Auch wenn mittlerweile die Menstruation in der Werbung zunehmend enttabuisiert wird, so steckt dahinter in den meisten Fällen immer noch der Gedanke der Kommerzialisierung. Frei (2020) beschreibt, dass Hersteller von Menstruationsprodukten mit den aktuellen Trends mitgehen und die Menstruation zum Beispiel neu auch beim Namen nennen. Dadurch erhöhen sie den Konsum von Menstruationsprodukten, was ihnen schlussendlich Gewinn einbringt (S. 95). Es handelt sich also klar um ein Geschäft mit der Menstruation, wobei Menstruationsprodukte-Hersteller von diesem Geschäft profitieren und Menstruierende weiterhin stigmatisiert werden.

Dieses Geschäftsmodell zeigt sich auch bei Unternehmen im Bereich Menstrual Hygiene Management. Laut Bobel (2019) liegt bei über zwei Drittel der insgesamt 133 Menstrual Hygiene Management Unternehmen im globalen Süden der Schwerpunkt auf Produktvermarktung statt auf Aufklärung (S. 136). Indem Menstruationsprodukte gezielt als Hilfsmittel zur Hygienisierung der Menstruation vermarktet werden, wird also zugleich ein Geschäft der Kommerzialisierung betrieben.

#### 4.3.4 Medikalisierung und Kommerzialisierung

Die Medikalisierung und Kommerzialisierung der Menstruation lässt sich gut am Beispiel der Antibabypille erklären. Diese diente ursprünglich der Verhütung, wird jedoch zunehmend öfters als Mittel zur Steuerung der Menstruation verwendet, beziehungsweise um diese ausser Kraft zu setzen. Denn hormonelle Verhütungsmethoden haben zur Folge, dass der gesamte Menstruationszyklus gestoppt wird. Dies, da die Funktionen der Eierstöcke aussetzen, wodurch es zu keinem Eisprung kommen kann. Dennoch haben viele Personen eine regelmässige Blutung. Dabei handelt es sich jedoch nicht um eine Menstruationsblutung, sondern um eine künstlich herbeigeführte Entzugsblutung (Frei, 2020, S. 140–141). Die Einnahme der Antibabypille ermöglicht Menstruierenden, ihre Blutung zu kontrollieren. Der Einsatz dieser Medikamente wird folglich oft mit einer Ermächtigung über den eigenen Körper beworben (Bauer, 2022, S. 112). Dabei wird jedoch ausser Acht gelassen, dass es sich auch hier wieder um eine Kommerzialisierung handelt. Denn die künstlich herbeigeführte Blutung hat zur Folge, dass Personen, die eigentlich gar nicht mehr menstruieren, immer noch auf Menstruationsprodukte angewiesen sind und die Kosten dafür tragen müssen (Frei, 2020, S. 141). Zudem werden mögliche Nebenwirkungen von hormonellen Verhütungsmethoden oft völlig ausser Acht gelassen und das Verstecken und die damit zusammenhängende Tabuisierung der Menstruation werden gestärkt. Ein weiterer Grund für die Einnahme der Antibabypille ist zudem die Linderung von Menstruationsbeschwerden. Dabei wird Menstruierenden jedoch vermittelt, dass sie den Anforderungen der Hochleistungsgesellschaft gerecht werden müssen, wobei Menstruationsschmerzen einen Störfaktor darstellen (Tschacher et al., 2022, S. 12). Auch hier erkennen die Autorinnen dieser Arbeit einen neoliberalen Diskurs, wobei jede menstruierende Person individuell dafür verantwortlich ist, trotz Menstruation einwandfrei im Alltag zu funktionieren.

#### 4.3.5 Intersektionale Perspektive

Menstruationsbedingte Ungerechtigkeiten betreffen zwar alle menstruierenden Personen, aber nicht alle menstruierenden Personen sind in gleichem Masse davon betroffen. Ausschlaggebend sind diverse Ungleichheitsfaktoren wie zum Beispiel Geschlecht, Race und Klasse (Johnson, 2019, S. 2). Das Erleben der Menstruation und menstruationsbedingte Ungleichheiten können von der globalen und gesellschaftlichen Positionierung einer Person abhängen (Demir, 2023, S. 192). Beispielsweise kann für ein trans Junge in der Schule nicht nur die Menstruation eine Belastung sein. Denn zusätzlich kann er noch eine weitere Benachteiligung erleben, da es auf der Jungs-Toilette keinen Abfalleimer für Menstruationsprodukte gibt. Diese intersektionale Perspektive kann dabei helfen, zu verstehen, weshalb nicht alle menstruierenden Personen die gleichen Ungerechtigkeiten erleben. Das Konzept der Intersektionalität versucht, mehrere vorhandene Unterdrückungskategorien in der Analyse nicht lediglich zu addieren, sondern komplexe

soziale Ungleichheitsverhältnisse mehrdimensional zu betrachten und auf das Zusammenwirken der Differenzen zu achten und diese zu analysieren (Degele & Winker, 2010, S. 10). Menstruationsbedingte Ungleichheiten zeigen damit gut auf, wie strukturelle Intersektionalität im Alltag von Menschen sichtbar wird. Um zu verstehen, welche Herausforderungen menstruierende Kinder und Jugendliche im Umgang mit der Menstruation erleben, ist es daher zwingend notwendig, eine intersektionale Sichtweise zu haben. Darauf gehen die Autorinnen in den nächsten zwei Unterkapiteln ein.

#### 4.3.6 Menstruation und Gender

Die Menstruation wird in der Mehrheitsgesellschaft immer noch einem Geschlecht zugeordnet, namentlich dem cis-weiblichen Geschlecht (Frank, 2020, S. 371). Damit sind Personen gemeint, die sich sowohl biologisch als auch sozial als Frau identifizieren. Dabei bezeichnet das *Sex* das biologische Geschlecht und es wird auf der Basis von sicht- und messbaren Merkmalen wie beispielsweise den primären Geschlechtsorganen identifiziert. Das *Gender* bezeichnet das soziale Geschlecht, also mit welchem Geschlecht sich eine Person identifiziert, dies unabhängig vom biologischen Geschlecht (Friedrich Ebert Stiftung, n. d.). Die Menstruation wird also mehrheitlich jenen Personen zugeschrieben, die sich sowohl biologisch als auch sozial als Frau identifizieren. Diese Zuschreibung lässt sich dadurch begründen, dass die Menstruation in der Vergangenheit als Abgrenzungsmerkmal zwischen Frauen und Männern angesehen wurde (Frank, 2020, S. 374). Wie bereits beschrieben wurde, wird das Menstruationsblut mit Merkmalen wie Unkontrollierbarkeit, Verletzlichkeit und Unreinheit konnotiert, wodurch sich Männer von menstruierenden Frauen abheben konnten. Frauen wurden so durch die Menstruation limitiert. Diese Limitation wurde vom Patriarchat insbesondere dazu genutzt, menstruierende Personen zur Anpassung zu zwingen und Macht über sie auszuüben. Auch heute wird die Menstruation nach wie vor mit cis-Frauen und Weiblichkeit verbunden. Beispielsweise werden in Büchern oft nur Frauen als menstruierende Personen dargestellt und in Werbungen für Menstruationsprodukte sind oft nur weiblich gelesene Personen zu sehen. Indem die Menstruation als weibliche Erfahrung dargestellt wird, werden jedoch trans-, inter- und nonbinäre Personen ausgegrenzt und diskriminiert (Wünsche, 2023, S. 202). Denn einerseits menstruieren nicht nur Frauen und andererseits menstruieren nicht alle Frauen. Beispielsweise menstruieren Mädchen vor ihrer Menarche und Frauen nach der Menopause nicht mehr. Zudem können Leistungssport, Krankheiten oder hormonelle Medikamente können dazu führen, dass eine Person mit Gebärmutter nicht mehr menstruiert. Trans Frauen hingegen menstruieren meist nicht, trans Männer können je nach dem durchaus noch menstruieren (Bauer, 2022, S. 113). Die Verknüpfung von Frau und Menstruation kann also nicht als allgemeingültig betrachtet werden. In dieser Bachelorthesis berücksichtigen die Autorinnen diese Erkenntnis, indem sie versuchen, Menstruation frei von Geschlecht zu denken und gleichzeitig aber auch auf genderbedingte Herausforderungen eingehen. Je

nachdem werden dennoch bestimmte Geschlechter des binären Geschlechterverhältnis genannt, einerseits wenn es die aktuelle Forschungslage nicht anders zulässt, oder wenn explizit auf bestimmte Zuschreibungen der Geschlechter Bezug genommen wird.

#### 4.3.7 Menstruationskosten und Menstruationsarmut

Zu menstruieren bringt diverse Kosten mit sich. Dazu gehören unter anderem Ausgaben für Menstruationsprodukte, Schmerzmittel, Wärmeflaschen, neue Unterwäsche oder auch medizinische Untersuchungen. Laut Plan International Deutschland liegen die Kosten zwischen fünf und 35 Euro pro Monat (Tschacher et al., 2022, S. 13). Auf die gesamte Lebensdauer einer menstruierenden Person können sich die Kosten auf bis zu 17'000 Euro hochrechnen lassen. Besonders für finanziell schwächere Gruppen der Gesellschaft stellen diese Kosten eine grosse Herausforderung dar (Klar-Winter, 2023, S. 198). Das Konzept der Menstruationsarmut beschreibt diese Herausforderung und die daraus resultierenden Probleme (Döring et al., 2024, S. 6). In Deutschland gaben 2019 ein Viertel aller befragten Mädchen und Frauen an, dass die monatlichen Kosten eine Belastung für sie darstellen (Tschacher et al., 2022, S. 7). Eine Studie aus den USA zeigte, dass sich insbesondere während der Covid-19 Pandemie die Menstruationsarmut verschlimmerte. Einerseits durch fehlendes Einkommen während dieser Zeit, andererseits Probleme in den Versorgungsketten der Menstruationsprodukte, andererseits durch die Schliessung von öffentlichen Schulen und Unternehmen, welche zuvor Menstruationsprodukte zur Verfügung gestellt haben (Ramaiyer et al., 2023, S. 190).

Angesichts der erheblichen Kosten wurde in der Schweiz lange kritisiert, dass Menstruationsprodukte wie Tampons und Binden einer Mehrwertsteuer von 7,7% unterlagen und damit als Luxusprodukte eingestuft wurden. Die schweizerische Kampagnenorganisation Campax, eine der grössten schweizerischen Bürger\*innenbewegungen, forderte, dass Menstruationsprodukte niedriger besteuert werden. Am 9. Mai 2022 stimmt der Nationalrat schliesslich für eine Senkung der Mehrwertsteuer auf Menstruationsprodukte (Campax, 2022). Zudem wird in diversen Städten darüber diskutiert, Menstruationsprodukte kostenlos zur Verfügung zu stellen. Die Stadt Freiburg stellt beispielsweise seit 2023 Menstruationsprodukte in Verwaltungs- und Sportgebäuden kostenlos zur Verfügung (Freiburger Fachstelle für sexuelle Gesundheit, 2024). Ob Menstruationsprodukte auch auf Bundesebene kostenlos zur Verfügung gestellt werden, ist jedoch aus wirtschaftlicher Sicht stark umstritten. Der globale Markt für Menstruationsprodukte hat laut Statista nämlich ein Volumen von rund 50 Milliarden Euro pro Jahr (Statista, 2016). Dies zeigt, welche ökonomische Bedeutung der Industriezweig der Menstruation hat (Döring et al., 2024, S. 7). Dabei lässt sich erneut die Kommerzialisierung der Menstruation erkennen.

## 4.4 Zwischenfazit

Bisher erfolgte in der vorliegenden Arbeit eine detaillierte Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Menstruation sowie eine Einführung in die kritische Menstruationsforschung. Zunächst wurde der biologische Vorgang des Menstruationszyklus betrachtet, gefolgt von einer Analyse des historischen und kulturellen Kontexts der Menstruation. Dabei wurde deutlich, wie gesellschaftliche Normen, Machtverhältnisse und der medizinische Wissensstand früherer Zeiten die Wahrnehmung der Menstruation bis heute geprägt haben. Diese Auseinandersetzung bringt zum Vorschein, dass die Menstruation seit der Antike als ein tabuisiertes Thema betrachtet wird, wobei menstruierende Körper marginalisiert wurden und immer noch werden.

Öffentliche, wissenschaftliche und interdisziplinäre Diskurse tragen seit einigen Jahrzehnten dazu bei, die Menstruationsforschung zunehmend aus einer sozialwissenschaftlichen Perspektive aufzuarbeiten. Die kritische Menstruationsforschung konzentriert sich darauf, Tabus und Stigmatisierungen differenziert zu beleuchten. Dabei wird der Zusammenhang verschiedener Einflüsse wie zum Beispiel Geschlechterrollen, soziale Machenschaften oder biologische Dimensionen vertieft analysiert. Diese Auseinandersetzung unterstützt die Soziale Arbeit dabei, ihre Verpflichtung zur Förderung sozialer Gerechtigkeit in Bezug zur Menstruation anzuerkennen und sich aktiv für die Menstruationsgesundheit einzusetzen.

Mit den zentralen Erkenntnissen der kritischen Menstruationsforschung wurde ein erster Teil zur Beantwortung der Forschungsfrage ausgearbeitet. Zur Erinnerung lautet die Forschungsfrage:

**«Welchen Beitrag kann die Soziale Arbeit an Schweizer Volksschulen unter Berücksichtigung zentraler Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung zur Förderung der Menstruationsgesundheit von Schüler\*innen leisten?»**

Im Kapitel 5 wird zunächst die Zielgruppe der menstruierenden Kinder und Jugendlichen in der Volksschule vorgestellt. Anschliessend wird deren Umgang mit der Menstruation analysiert und mögliche Herausforderungen herausgearbeitet. Dazu orientieren sich die Autorinnen am ganzheitlichen Modell zum Erleben der Menstruation nach Hennegan et al. (2019, S. 13). Für die Analyse werden empirische Erkenntnisse aus Studien berücksichtigt, welche das Menstruationserleben der besagten Zielgruppe beschreiben. Aus der Analyse wird ersichtlich, welche Auswirkungen der Umgang mit der Menstruation auf die Menstruationsgesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Volksschule zurzeit hat. Des Weiteren berücksichtigen die Autorinnen auch den Einfluss der Menstruation auf die altersspezifischen Entwicklungsaufgaben von menstruierenden Kindern und Jugendlichen.

## 5 Menstruationserleben von Kindern und Jugendlichen

### 5.1 Zielgruppe

Die Zielgruppe der menstruierenden Kinder und Jugendlichen in der Volksschule wird von den Autorinnen anhand der Faktoren Geschlecht (biologisch wie sozial), Alter und altersspezifische Entwicklungsaufgaben vorgestellt. Wichtig zu betonen ist, dass menstruierende Kinder und Jugendliche keine homogene Gruppe darstellen und sie sich als Individuen in diversen Faktoren, wie beispielsweise Herkunft und sozioökonomischer Status, stark voneinander unterscheiden können. Dabei rufen diese Unterschiede intersektionale Diskriminierungen hervor (vgl. Kap. 4.3.5). Alle menstruierenden Kinder und Jugendlichen vereint jedoch die Erfahrung, in der hiesigen Gesellschaft zu menstruieren.

Wie bereits erwähnt, menstruieren nicht nur Frauen und Mädchen und auch nicht alle Frauen und Mädchen menstruieren. Menstruierende Kinder und Jugendliche lassen sich folglich nicht einem einzigen sozialen und biologischen Geschlecht zuordnen. Daher fokussieren sich die Autorinnen auch nicht auf eine bestimmte Geschlechtergruppe. Stattdessen wird im Kapitel 5.3.4 explizit auch auf geschlechterbedingte Herausforderungen im Umgang mit der Menstruation eingegangen.

Die Entwicklung von menstruierenden Kindern und Jugendlichen ist insbesondere durch die Menarche geprägt. Die meisten menstruierenden Menschen bekommen ihre erste Menstruation im Alter zwischen neun und 16 Jahren (Quint, 2024, S. 11). In diesem Alter besucht die Mehrheit von ihnen die obligatorische Schule, wobei sie in der Schweiz entweder noch in der Primarschule oder bereits in der Sekundarstufe 1 sind (Schweizerische Eidgenossenschaft, 2021). Mit dem Einsetzen der Menstruation beginnt die sexuelle Reife von menstruierenden Kindern und Jugendlichen. Wesentliche Themen dieser Phase sind körperliche Veränderungen und die damit verbundene Auseinandersetzung mit dem eigenen Geschlecht und der eigenen Sexualität (Pangritz & Böning, 2023, S. 188). Das Einsetzen der Menstruation kann also die Entwicklung von menstruierenden Personen massgeblich prägen.

Kinder und Jugendliche in der Volksschule stehen vor spezifischen Entwicklungsaufgaben, welche sich einem physischen, sozialen, emotionalen und einem kognitiven Bereich zuordnen lassen (Gschwind et al., 2014, S. 31). Hier sehen die Autorinnen eine Verbindung zu den verschiedenen Dimensionen der Menstruationsgesundheit. Denn auch die Menstruationsgesundheit zielt auf diese verschiedenen Bereiche. Bei menstruierenden Kindern und Jugendlichen ergeben sich im Gegensatz zu nicht menstruierenden Schüler\*innen zusätzliche menstruationsbedingte Entwicklungsaufgaben. Die jeweiligen altersspezifischen Entwicklungsaufgaben können laut Gschwind et al. (2014) Professionellen der Sozialen Arbeit in der Schule durchaus als Bezugs- und Orientierungspunkte für die

Steigerung von Inklusion, Teilhabe und Lebensqualität dienen (ebd.). In der Tabelle 1 werden zunächst die spezifischen Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen in der Volksschule dargestellt. Die Tabelle 1 orientiert sich an den Entwicklungsaufgaben von Gschwind et al. (2014, S. 32–33).

**Tabelle 1**

*Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen*

Altersspezifische Entwicklungsaufgaben		
	Sieben bis 12-Jährige	13 bis 20-Jährige
Physisch	- Körperbeherrschung	- Akzeptanz der körperlichen Veränderungen und der eigenen körperlichen Erscheinung
Sozial	- Integration in Schulklasse - Zugehörigkeit und Interaktion zu und mit Gleichaltrigen - Aufbau von Freund*innenschaften	- Entdecken der Sexualität - Aufnahme intimer Beziehungen - Aufbauen und Kennenlernen der eigenen (sexuellen) Identität - Ausgestaltung der eigenen Geschlechterrolle
Emotional	- Leistungsbereitschaft	- Beziehung zu Gleichaltrigen - Gestaltung der freien Zeit - Entwicklung eines bedürfnis- und ressourcengerechten Konsumverhaltens - Umgang mit Autoritäten - Emotionale Ablösung der Eltern
Kognitiv	- Konkretes operationales Denken - Entwicklung eines moralischen Urteils- und Normgefühls - Allgemeinbildung und Kulturtechniken	- Aufbau eines eigenen Wertesystems - Bewältigung der schulischen Anforderungen - Berufswahl und Berufsausbildung

*Bemerkung.* Diese Tabelle orientiert sich an der Tabelle nach Gschwind et al. (2014, S. 32-33).

Um beschreiben zu können, welchen Einfluss der Umgang mit der Menstruation auf diese Entwicklungsaufgaben haben kann, wird zunächst der Umgang mit der Menstruation bei menstruierenden Schüler\*innen beschrieben. Hierzu werden die Autorinnen den Umgang mit

der Menstruation bei menstruierenden Kindern und Jugendlichen anhand des ganzheitlichen Modells zum Erleben der Menstruation analysieren.

## 5.2 Ganzheitliches Modell zum Erleben der Menstruation

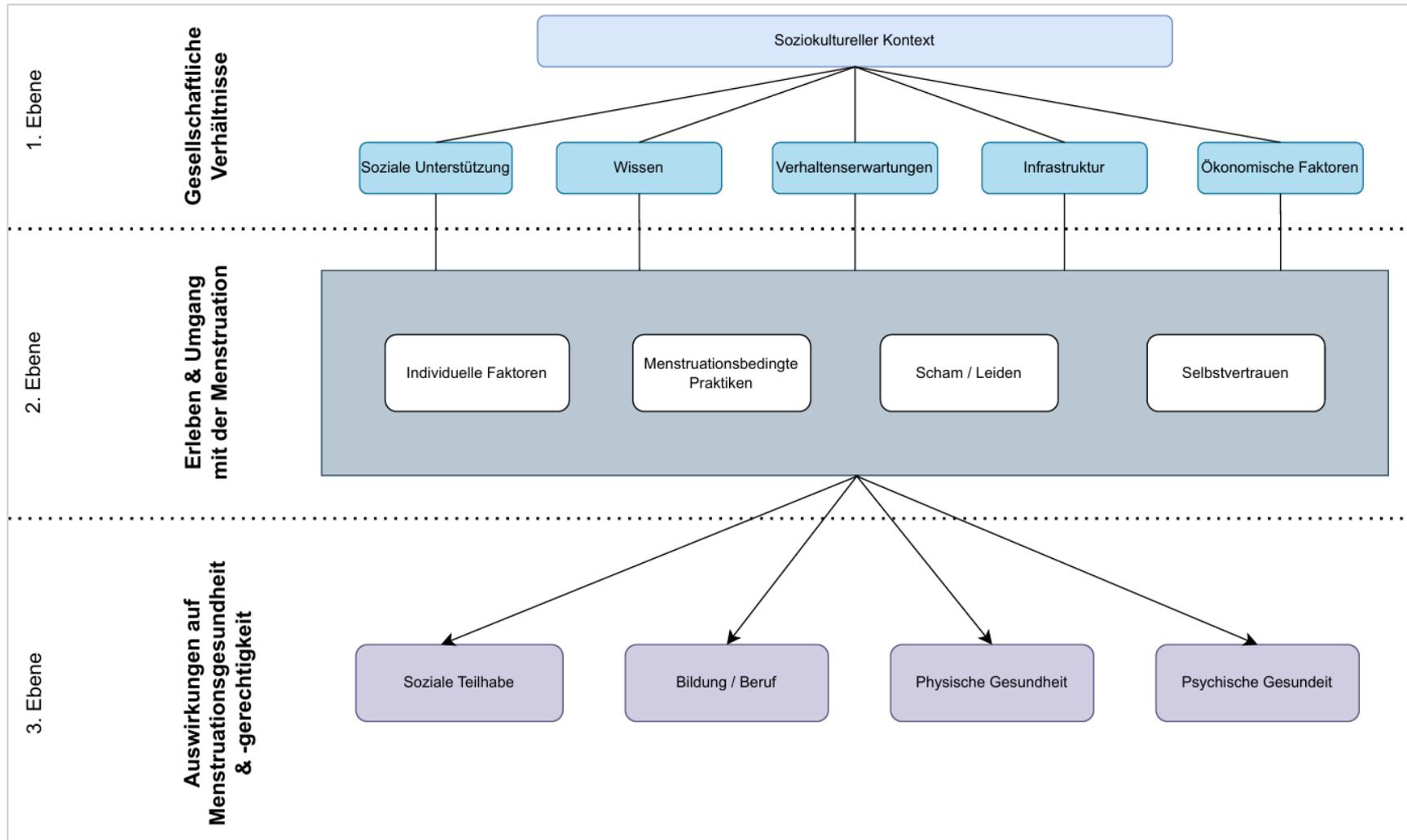
2019 wurden Ergebnisse einer Forschungsarbeit veröffentlicht, welche die Erfahrungen im Umgang mit der Menstruation von menstruierenden Mädchen und Frauen in Ländern mit tiefem und mittlerem Einkommen untersucht haben. Hierfür wurden mittels Metasynthese systematisch bereits vorhandene Studien untersucht, wodurch Herausforderungen im Umgang mit der Menstruation hervorgehoben und daraus ein ganzheitliches Modell zum Erleben der Menstruation entwickelt werden konnte (Hennegan et al., 2019, S. 13). Ergebnisse diverser Studien zeigen, dass jedoch nicht nur Personen in Ländern mit tiefem und mittlerem Einkommen mit Herausforderungen im Umgang mit der Menstruation konfrontiert sind, sondern auch Personen in Ländern mit hohem Einkommen wie beispielsweise Deutschland (vgl. Bauer, 2022; Döring et al., 2024; Thomas & Melendez-Torres, 2024; Tschacher et al., 2022). Das Modell eignet sich daher ebenfalls gut, um das Erleben und den Umgang mit der Menstruation bei menstruierenden Kindern und Jugendlichen in der Schweizer Volksschule zu analysieren. Für die vorliegende Arbeit wurde das Modell von den Autorinnen der Bachelorthesis übersetzt und spezifisch für die Beantwortung der Fragestellung angepasst. Die Abbildung 3 zeigt das angepasste Modell.

Das ganzheitliche Modell stellt das konkrete Erleben der Menstruation und den Umgang mit der Menstruation in den Mittelpunkt. Dabei kann dieses Erleben sowohl negativ als auch positiv sein. Das konkrete Erleben der Menstruation wird von diversen Faktoren beeinflusst, welche auf der ersten Ebene zusammengefasst werden. Wiederum hat das konkrete Erleben der Menstruation Auswirkungen auf die Menstruationsgesundheit und Menstruationsgerechtigkeit, insbesondere in den Teilbereichen der sozialen Teilhabe, Bildung oder Beruf, psychische und physische Gesundheit. Diese werden auf der dritten Ebene zusammengefasst werden (Hennegan et al., 2019, S. 12–13).

Auf der nächsten Seite wird die Darstellung des von den Autorinnen angepassten Modells ersichtlich (Abb. 3).

### Abbildung 3

Ganzheitliches Modell zum Erleben der Menstruation



Bemerkung. Eigene Darstellung. Diese Abbildung ist angelehnt an das ganzheitliche Modell der Menstruationserfahrung von Hennegan et al. (2019, S. 13).

Die oben abgebildete Darstellung unterscheidet sich in folgenden Punkten vom Modell nach Hennegan et al. (2019, S. 13): Zusammenhänge zwischen der ersten und zweiten Ebene werden nicht mit Pfeilen dargestellt, sondern mit Verbindungslinien. Das Modell soll dadurch übersichtlicher sein. Die Zusammenhänge werden anschliessend einzeln erläutert. Bei der ersten Ebene wird nur den soziokulturellen Kontext als Ausgangslage genommen und nicht auch noch die vorhandenen Ressourcen. Die vorhandenen Ressourcen werden stattdessen bei der Infrastruktur und den ökonomischen Faktoren berücksichtigt. Zudem haben sich die Autorinnen auf der zweiten Ebene auf vier konkrete Faktoren beschränkt, die sie für die Zielgruppe der menstruierenden Kinder und Jugendliche in der Schweiz als besonders bedeutend erachten.

Die erste Ebene beschreibt die gesellschaftlichen Verhältnisse, welche vom jeweiligen soziokulturellen Kontext beeinflusst werden. Der soziokulturelle Kontext ist einerseits geprägt von Gendernormen, wie auch von bestehenden Stigmata im Zusammenhang mit der Menstruation, welche die Autorinnen im Kapitel 3 beschrieben haben. Andererseits definiert sich der soziokulturelle Kontext durch vorhandene, beziehungsweise limitierte Ressourcen. Ein wichtiger Faktor, welcher das Erleben der Menstruation beeinflussen kann, ist die soziale Unterstützung. Diese kann zum Beispiel durch Familie, Freund\*innen, Peers, Lehrpersonen, oder aber auch durch Gesundheitspersonal gewährleistet werden. Ob und wie eine menstruierende Person soziale Unterstützung erfährt, kann Auswirkungen auf das Erleben der Menstruation haben. Ein weiterer Faktor sind die Verhaltenserwartungen an eine menstruierende Person. Diese werden einerseits vom sozialen Umfeld an die menstruierende Person gestellt, andererseits aber auch von gesellschaftlichen Normen und Werten beeinflusst. Zudem formt jede menstruierende Person auch Erwartungen an sich selbst im Zusammenhang mit der Menstruation. Ebenfalls relevant ist das Wissen rund um die Menstruation, welches eine menstruierende Person hat. Mit Wissen ist hier einerseits biologisches Hintergrundwissen zum Menstruationszyklus, andererseits aber auch Wissen über den gesellschaftlichen Stellenwert der Menstruation gemeint. Also inwiefern die Menstruation tabuisiert und stigmatisiert wird, oder aber auch wie die Menstruation gemanagt werden kann und soll. Des Weiteren ist die vorhandene Infrastruktur ein entscheidender Faktor, welcher das Erleben der Menstruation beeinflusst. Gemeint ist zum Beispiel der Zugang zu sauberem Wasser und Sanitäreinrichtungen. Zuletzt sind auch noch ökonomische Faktoren ausschlaggebend für das Erleben der Menstruation. Also ob eine Person Menstruationsprodukte bezahlen kann und ob diese auch zugänglich sind (Hennegan et al., 2019, S. 17–24).

Die zweite Ebene beschreibt das konkrete Erleben und den Umgang mit der Menstruation in Abhängigkeit von den Faktoren der ersten Ebene (Döring et al., 2024, S. 3). Zum einen kann

das Erleben der Menstruation von Leiden und Scham geprägt sein. Das Erleben der Menstruation ist jedoch auch abhängig vom Selbstvertrauen einer menstruierenden Person. Mit Selbstvertrauen ist hier gemeint, dass sich eine Person zutraut, die eigene Menstruation in diversen Situationen zu managen, um gleichzeitig auch noch weiteren Aktivitäten nachgehen zu können. Dieses Selbstvertrauen ist notwendig für die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit von menstruierenden Personen. Ebenfalls prägen die jeweilig angewendeten menstruationsbedingte Praktiken das Erleben der Menstruation. Dazu gehört die Wahl der Menstruationsprodukte, oder andere Praktiken, wie zum Beispiel allgemeine Körperhygiene, um die Menstruation zu managen. Dabei beeinflusst insbesondere das Selbstvertrauen von menstruierenden Personen die Wahl der jeweiligen menstruationsbedingten Praktiken, also zum Beispiel welche Menstruationsprodukte benutzt werden. Schliesslich zeichnet sich das Erleben der Menstruation stets auch durch individuelle Faktoren aus. Dazu gehören jegliche physische und psychische Symptome, welche durch den Menstruationszyklus ausgelöst werden, wie beispielsweise Menstruationskrämpfe oder Stimmungsschwankungen. Ausserdem können auch individuelle menstruationsbedingte Krankheiten oder Störungen das Erleben der Menstruation beeinflussen (Hennegan et al., 2019, S. 24–28).

Die dritte Ebene befasst sich mit den möglichen Auswirkungen, welche das Erleben und der Umgang mit der Menstruation auf die Menstruationsgesundheit und Menstruationsgerechtigkeit haben kann. Diese Auswirkungen wurden von den Forscher\*innen in vier Teilbereiche aufgeteilt. Zum einen kann die soziale Teilhabe von menstruierenden Personen durch das Erleben der Menstruation beeinflusst werden. Unter sozialer Teilhabe wird verstanden, dass eine Person am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann. Das Erleben der Menstruation kann aber auch einen Einfluss auf die Bildung oder den Beruf einer menstruierenden Person haben. Zudem gibt es weitere Auswirkungen im Bereich der physischen und psychischen Gesundheit (ebd., S. 28–31).

In den folgenden Kapiteln gehen die Autorinnen ausführlicher auf diese Faktoren ein und dabei beleuchten sie insbesondere die Situation von menstruierenden Kindern und Jugendlichen in der Schweizer Volksschule. Um das ganzheitliche Erleben der Menstruation von menstruierenden Kindern und Jugendlichen beschreiben zu können, nutzen die Autorinnen Erkenntnisse aus empirischen Studien. Die wichtigsten Studien werden dazu vorab vorgestellt.

### 5.2.1 Relevante Studien

Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries (Hennegan et al., 2019)

Diese systematische Überprüfung und qualitative Metasynthese von 76 Studien ist die Ausgangslage des ganzheitlichen Modells zum Erleben der Menstruation. Wie zu Beginn des

Kapitels 5.2 erwähnt, befasst sich diese Metasynthese aus Grossbritannien mit den Erfahrungswerten von Frauen und Mädchen in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen bezüglich der Menstruation. Dabei nutzen die Forscher\*innen Daten, welche die Erfahrungen von über 6000 Teilnehmenden aus 35 verschiedenen Ländern berücksichtigen. Das daraus entwickelte Modell soll als Grundlage für zukünftige Studien dienen, um neue Strategien und Interventionen zur Förderung des Wohlbefindens von Frauen und Mädchen zu entwickeln (Hennegan et al., 2019, S. 1). Oder wie im Falle dieser Thesis als Grundlage für ein ganzheitliches Modell zum Erleben der Menstruation, wobei laut Hennegan et al. (ebd.) kritische Ereignisse eruiert werden können, welche die Menstruationsgesundheit gefährden (S. 2).

Dass die Menstruationsgesundheit auch in Ländern mit höherem Einkommen, wie beispielsweise in westeuropäischen Ländern, gefördert werden soll, wird durch die folgenden Studien aufgezeigt.

#### Erste Umfrage zu Menstruation unter 1100 Jugendlichen (Ready for Red, 2019)

Im Jahr 2017 wurden insgesamt 1109 Jugendliche, davon 684 Mädchen und 425 Jungen, aus Österreich zum Thema Menstruation befragt. Durch die Unterstützung von Schulen, pädagogischem Fachpersonal und Leitungen von Jugendzentren, die die Jugendlichen dazu ermutigten, an der Umfrage teilzunehmen, konnte sichergestellt werden, dass die Kernzielgruppe der 13- bis 17-Jährigen erreicht wurde. Der Online-Fragebogen wurde in verschiedene Themen aufgeteilt: Wissen, Umgang, Aufklärung und geschlechtsspezifische Fragen mit Bezug zur Menstruation (Ready for Red, 2019). Unklar ist, ob die Jugendlichen aus mehr als zwei Genderzugehörigkeiten auswählen konnten oder nicht. Die Autorinnen dieser Bachelorthesis vermuten daher, dass Jungs generell als nichtmenstruierend betrachtet wurden und Mädchen als menstruierend. Das Ziel der Studie von Ready for Red bestand darin, die Aufklärung rund um die Menstruation, wie auch die Enttabuisierung der Menstruation zu fördern (ebd.).

#### Break the Barriers (Tingle & Vora, 2018)

Diese Studie wurde von Plan International UK durchgeführt. Es handelt sich dabei um eine Kinderrechtsorganisation, die sich aktiv gegen Geschlechterungleichheit engagiert und deren Mitglieder als globale Experten für die Rechte von Mädchen gelten. Als zentrales Thema benennt Plan International UK die Stigmatisierung und Tabuisierung der Menstruation, welche geschlechtsspezifische Unterdrückung fördern würden (Tingle & Vora, 2018, S. 4). Für diese Erkenntnisse führten sie eine umfassende Literaturrecherche durch, befragten 84 menstruierende Jugendliche und interviewten Schlüsselpersonen, die direkt mit den Jugendlichen arbeiten. Dazu gehörten Lehrkräfte, Betreuungspersonen und Gesundheitsfachkräfte, sowie auch Politiker\*innen. Von den befragten Jugendlichen kamen

64 aus England und 20 aus Nordirland. Zudem wurde darauf geachtet, dass die Jugendlichen sowohl aus protestantischen wie auch aus katholischen Gemeinschaften beziehungsweise Schulen befragt wurden. Dabei ging es in den Interviews um Bildung, Menstruationsarmut und den generellen Umgang mit der Menstruation. Die Ergebnisse der Interviews zeigen diverse Herausforderungen auf, welche sich im Wesentlichen nicht von den Herausforderungen in anderen Ländern unterscheiden. Zentral sind auch in Grossbritannien die Stigmatisierung und Tabuisierung der Menstruation (ebd., S. 8).

### Menstruation im Fokus (Tschacher et al., 2022)

In dieser Studie, welche von Plan International Deutschland e.V. gemeinsam mit WaSH United durchgeführt wurde, dreht sich alles um die Erfahrungen mit der Menstruation von Frauen in Deutschland und weltweit. Die Ausgangslage zeigt sich bei der Befragung darin, dass zwar gut die Hälfte aller Menschen in ihrem Leben menstruieren, jedoch viele Länder keinen angemessenen Zugang zu Sanitäreinrichtungen oder Menstruationsartikeln haben. Als Ursache bekennen sie einerseits das fehlende Wissen, andererseits aber auch die fehlende Akzeptanz. Vor diesem Hintergrund wollte die Studie mit einer Befragung herausfinden, wie die Menschen in Deutschland gegenüber der Menstruation eingestellt sind und welche menstruationsbedingten finanziellen und sozialen Herausforderungen sich in Deutschland ergeben. Dazu wurden 1000 Frauen und 1000 Männer zu verschiedenen Themen befragt. In dieser Studie wird zu Beginn auf die Genderdiversität in Bezug auf die Menstruation aufmerksam gemacht sowie darauf, dass mit dieser Studie keine intersektionale Perspektive eingenommen wurde, da zum Beispiel nonbinäre Personen auf den gleichen Fragebogen wie Frauen gelangten, wie auch menstruierende Personen mit Behinderung (Tschacher et al., 2022, S. 6). Daher gehen die Autorinnen der Thesis davon aus, dass in der Studie Frauen als Synonym für menstruierende Personen und Männer als Nichtmenstruierende dargestellt wurden. Plan International Deutschland führte dafür eine Online-Befragung zu verschiedenen Aspekten der Menstruation durch. Dabei wurden Themen wie Wissensstand, Einschränkungen, individuelles Erleben und Reaktionen des sozialen Umfelds untersucht. Zudem wurden auch die Wünsche der Befragten an die Gesellschaft thematisiert. Um repräsentative Ergebnisse über die Einflussfaktoren auf das Menstruationserleben zu gewinnen, wurden Alter und Bildungsgrad der Teilnehmenden berücksichtigt (ebd.). Zentrale Erkenntnis dieser Studie ist es, dass es immer noch an Akzeptanz, Wissen und Verständnis für die Menstruation und damit zusammenhängende Prozesse fehlt (Tschacher et al., 2022, S. 4).

### Tabuthema Menstruation: Jede Fünfte leidet unter hohen Schmerzen (Groupe Mutuel, 2023)

Mit einer Medienmitteilung von Groupe Mutuel wurden die Ergebnisse einer Umfrage zum Umgang mit Menstruationsschmerzen in der Schweiz bekannt gemacht. In einem kurzen

Bericht zeigte Groupe Mutuel auf, dass die Menstruation auch in der Schweiz eher negativ erlebt und als Einschränkung im Alltag wahrgenommen wird (ebd., 2023). Es handelt sich um die einzige Studie, welche den Umgang mit der Menstruation in der Deutschschweiz thematisiert. Für die Autorinnen ist allerdings nicht nachvollziehbar, welche Methode für diese Umfrage genutzt wurde oder wie viele Personen teilnahmen.

*The experiences of menstruation in schools in high income countries: A systematic review and line-of-argument synthesis (Thomas & Melendez-Torres, 2024)*

Diese aktuelle Studie, welche aus Grossbritannien kommt, beschäftigt sich mit dem Menstruationserleben von Schüler\*innen in Schulen. Anders als die Studie von Hennegan et al. (2019), beschäftigt sich diese Studie mit Schulen aus Ländern mit hohem Einkommen weltweit. Dabei haben sie den Zusammenhang zwischen Absenzen in der Schule und den Menstruationserfahrungen analysiert. Mithilfe einer systematischen Überprüfung von Studien und einer Argumentationssynthese stellen die Forscher\*innen fest, dass Schulen die Aufgabe der Bekämpfung von Menstruationsstigmata übernehmen müssen, um sicher zu stellen, dass menstruierende Schüler\*innen keinen Nachteil in der Bildung erhalten. Zudem sehen sie die Schule als Institution, welche sich für die Menstruationsgerechtigkeit einsetzen soll, um deren Menstruationsgesundheit zu fördern, indem sie Menstruierende unterstützen und deren Selbstvertrauen stärken (Thomas & Melendez-Torres, 2024, S. 2820–2821).

## 5.3 Menstruationserleben von Schüler\*innen

Im Kapitel 5.3. beschreiben die Autorinnen, wie menstruierende Kinder und Jugendliche in der Volksschule ihre Menstruation erleben und welche spezifischen Auswirkungen das Erleben der Menstruation auf die Entwicklungsaufgaben und damit zusammenhängend die Menstruationsgesundheit der menstruierenden Kinder und Jugendlichen hat. Zu Beginn dieses Kapitels wird die erste Ebene des ganzheitlichen Modells zum Erleben der Menstruation anhand bestehender Studien zur Situation menstruierender Schüler\*innen an Schweizer Volksschulen analysiert. Dabei wird jeder Faktor einzeln untersucht und dessen Auswirkungen beleuchtet. Mit demselben Vorgehen werden im Kapitel 5.3.2 die zweite und im Kapitel 5.3.3 die dritte Ebene betrachtet. Im letzten Unterkapitel wird beschrieben, welche Auswirkungen die Menstruationsgesundheit auf die Entwicklungsaufgaben der menstruierenden Kinder und Jugendlichen hat.

### 5.3.1 Gesellschaftliche Verhältnisse

#### 5.3.1.1 Soziale Unterstützung

Wie bereits erklärt, ist die Menarche für viele Menstruierende mit grosser Unsicherheit verbunden. Das zeigt sich darin, dass jede siebte Person ihre Menstruationserfahrung komplett für sich behält. Laut den Forschungsergebnissen von Plan International Deutschland

tauschte sich ein Grossteil der befragten Personen nur mit der Mutter oder einer anderen engen Vertrauensperson über die Menarche aus und nur 14% redeten mit einigen Menschen darüber (Tschacher et al., 2022, S. 9). Die Forschungsergebnisse von Hennegan et al. (2019) zeigen, dass der Faktor soziale Unterstützung einen grossen Einfluss auf das Erleben der Menstruation haben kann. Eltern, Freund\*innen, Beziehungspartner\*innen, Lehrpersonen und Gesundheitspersonal können Informationen, Ressourcen, Komfort und Unterstützung zur Bewältigung der Menstruation bieten. Dabei sind die Sichtweisen dieser Kontaktpersonen ausschlaggebend für das individuelle Erleben der Menstruation (S. 21). Denn wie eine junge menstruierende Person die eigene Menstruationsblutung empfindet, hängt nicht nur stark davon ab, inwiefern die Menstruation mit Scham, Ablehnung und Ekel konnotiert wird, sondern auch von der Art der Reaktionen aus dem persönlichen Umfeld (Waldeck, 1995, S. 161). So verläuft das Erleben der Menarche eher positiv, wenn ein Elternteil aufgeklärt und aufgeschlossen auf die Menarche des eigenen Kindes reagiert. Reagiert das Elternteil hingegen sprachlos oder distanziert, so kann das beim Kind Gefühle der Unsicherheit auslösen. Laut Waldeck (1995) kann es sein, dass Mütter negativ reagieren, da sie im Moment der Menarche ihres Kindes merken, dass ihr Kind nun erwachsen wird und sich von ihr zu entfernen beginnen. Diese Reaktion hängt laut Waldeck damit zusammen, dass sich viele Mütter oft jahrelang hauptsächlich der Kindererziehung gewidmet haben und sie mit dem Erwachsenwerden ihrer Kinder einen Verlust des bisherigen Lebensinhaltes erleben (S. 162). Den Autorinnen ist bewusst, dass Waldeck (1995) hier von einem sehr stereotypen Rollenbild ausgeht. Negative Reaktionen können jedoch auch andere Gründe haben, beispielsweise wenn ein Elternteil selbst nur über wenig Wissen bezüglich Menstruation verfügt. Zum Beispiel kann es sein, dass sich ein Vater nie mit der Menstruation auseinandergesetzt hat und ihm selbst das Wissen diesbezüglich fehlt.

Soziale Unterstützung können menstruierende Personen, insbesondere jene mit körperlichen oder psychischen Beschwerden, auch beim Gesundheitspersonal finden (Hennegan et al., 2019, S. 21). Die Ergebnisse der Studie von Plan International Deutschland zeigen jedoch, dass dies zurzeit oft nicht der Fall ist. Von allen Personen, welche medizinische Unterstützung aufsuchten, war nur die Hälfte mit der Unterstützung zufrieden. Jede dritte menstruierende Person bekam lediglich Schmerzmittel verschrieben und jede fünfte Person fühlte sich nicht ernst genommen (Tschacher et al., 2022, S. 12). Nicht ernst genommen zu werden kann wiederum negative Auswirkungen auf das Erleben der Menstruation haben, beispielsweise indem die Scham, über Menstruationsschmerzen zu sprechen, zunimmt oder indem das Selbstvertrauen menstruierender Personen geschwächt wird.

Immer wieder werden speziell Freund\*innen als relevante soziale Unterstützung im Umgang mit der Menstruation genannt. Menstruierende Personen berichten, dass ihre Freund\*innen

kontrollieren würden, ob man Blutflecken auf der Kleidung hat, sie würden einander auf die Toilette begleiten, um Menstruationsprodukte zu wechseln und sie würden sich gegenseitig mit Menstruationsprodukten aushelfen. Hingegen nehmen menstruierende Personen Sticheleien und Belästigungen aufgrund der Menstruation von Peers, insbesondere auch von nichtmenstruierenden Jungs, als besonders verletzend und peinlich wahr (Hennegan et al., 2019, S. 21). Jede zweite befragte Person in Deutschland empfindet solche Sprüche und Kommentare zur Menstruation als unangenehm (Tschacher et al., 2022, S. 10).

Weitere wichtige Bezugspersonen, die soziale Unterstützung leisten können, sind laut Hennegan Partner\*innen (Hennegan et al., 2019, S. 21). Auch wenn menstruierende Kinder und Jugendliche in der Volksschule wahrscheinlich noch weniger oft romantische oder sexuelle Liebesbeziehungen pflegen, besteht die Möglichkeit, dass sie von potenziellen Partner\*innen beeinflusst werden. Dabei ist auch hier ausschlaggebend, welche Vorstellungen diese Personen von der Menstruation haben. Beispielsweise haben 22% aller befragten Männer in der Studie von Plan International Deutschland angegeben, dass sie es inakzeptabel finden, wenn eine Aktivität aufgrund der Menstruation abgesagt werden muss. Und sogar 40% finden es übertrieben, wenn eine menstruierende Person nicht mit der Familie Zeit verbringen möchte (Tschacher et al., 2022, S. 16–17). Solche Einstellungen können dazu führen, dass sich menstruierende Kinder und Jugendliche enormen Druck machen und auch die eigenen Bedürfnisse ignorieren, um beispielsweise die Erwartungen der Männer im Familienverbund zu erfüllen.

Auch Lehrpersonen in der Schule können als Ressource für soziale Unterstützung dienen. Jedoch sind Lehrpersonen oft selbst nicht richtig ausgebildet, um über die Menstruation aufzuklären. Dazu kommt, dass sie wie auch alle anderen Personen selbst Ängste, Scham und bestimmte Vorstellungen haben in Bezug zur Menstruation (Frei, 2020, S. 137). Eine weitere mögliche Ressource für soziale Unterstützung kann auch die Soziale Arbeit in der Schule darstellen. Die Autorinnen werden im Kapitel 7, zu den Handlungsmöglichkeiten für die Soziale Arbeit in der Schule näher auf diesen Ansatz eingehen.

### *5.3.1.2 Wissen*

Stell dir vor, du blutest plötzlich aus deiner Vagina heraus und du weißt nicht weshalb. Es ist nachvollziehbar, dass das Erleben der Menarche bei menstruierenden Kindern und Jugendliche mit fehlendem Wissen zur Menstruation starke Angstgefühle auslösen kann (Frei, 2020, S. 54). Jede fünfte Person weiss laut Plan International Deutschland nicht, was bei der Menarche geschieht und gut die Hälfte weiss nur ungefähr, was es mit der Menstruation auf sich hat (Tschacher et al., 2022, S. 8). Auch die Umfrage in Österreich zeigt ähnliche Ergebnisse. Dabei sind 50 Prozent der befragten Jugendlichen in einem Test zu den Grundkenntnissen bezüglich der Menstruation durchgefallen (Ready for Red, 2019).

Entsprechend waren auch die emotionalen Reaktionen auf das Einsetzen der Menstruation. Nur ein Drittel aller Befragten war ruhig auf die Menarche eingestellt. Die restlichen Befragten waren beunruhigt, überrascht und zum Teil sogar überfordert und hilflos (Tschacher et al., 2022, S. 8). Dabei sehen die Autorinnen einen Zusammenhang zwischen dem Faktor Wissen, der ersten Ebene des Modells, und dem Erleben der Menstruation, beziehungsweise den damit verbundenen Emotionen, also der zweiten Ebene des Modells. Diesen Zusammenhang haben auch die Entwickler\*innen des ganzheitlichen Modells zum Erleben der Menstruation erkannt: Die Ergebnisse ihrer Studien ergaben, dass das Wissen einen direkten Einfluss auf das Erleben der Menstruation haben kann. Menstruierende Personen, die kein oder nur wenig Wissen zur Menstruation hatten, erlebten die Menarche negativer als Personen, die über umfangreiches Wissen zur Menstruation verfügten. Defizite beim Wissen über die Menstruation verursachen laut den Forscher\*innen Unsicherheiten im Umgang mit der Menstruation, wie auch Verwirrung bezüglich der Akkuratheit von bestehenden Tabus, Regeln und Mythen rund um die Menstruation (Hennegan et al., 2019, S. 20). So gaben beispielsweise 53% der befragten Jungs in Österreich fälschlicherweise an, dass die Menstruation der Verhütung diene (Ready for Red, 2019). Das Beispiel zeigt gut auf, wie fehlendes Wissen bestehende Mythen bestärken kann. Informiert zu sein hat also einen positiven Einfluss auf das Erleben der Menstruation.

Die Ergebnisse der Umfrage von Plan International Deutschland legen nahe, dass sowohl Menstruierende als auch Nichtmenstruierende motiviert sind, sich mehr Wissen über die Menstruation anzueignen. 79% aller befragten Menstruierenden und 60% aller befragten Nichtmenstruierenden möchten demnach gerne mehr über die Menstruation erfahren (Tschacher et al., 2022, S. 21).

Im Zusammenhang mit dem Wissen über die Menstruation stellt sich die Frage, woher menstruierende Kinder und Jugendliche ihr Wissen erhalten. In der Studie von Plan International Deutschland gaben 68% der menstruierenden Kinder und Jugendlichen an, dass die eigene Mutter die wichtigste Ansprechperson war im Zusammenhang mit der Menstruation. Jede dritte menstruierende und jede zweite nichtmenstruierende Person bekam die ersten Informationen über die Menstruation hingegen in der Schule (Tschacher et al., 2022, S. 9). In der Schweiz ist das Thema Menstruation Bestandteil des sexualpädagogischen Unterrichts. Der Lehrplan 21 hält als Ziel fest, dass Schüler\*innen das Wachstum und die Entwicklung des menschlichen Körpers wahrnehmen und verstehen, den Aufbau des eigenen Körpers beschreiben, die Funktionen der Organe erklären, sowie das Geschlecht und die zugehörigen Rollen reflektieren können. Dabei sollen die Schüler\*innen Veränderungen des Körpers, dabei wird explizit auch die Menstruation als Beispiel genannt, benennen können (Erziehungsdirektion des Kantons Bern, n. d.). Dabei sehen die Autorinnen dieser

Bachelorthesis das Problem, dass oft nur Wissen zur biologischen Dimension der Menstruation vermittelt wird, nicht aber zu den bestehenden Tabus und zum Stellenwert der Menstruation in der Gesellschaft. Auch in der Zeitschrift Pangritz & Böning (2023) wird erwähnt, dass in der Schule hauptsächlich die Vermittlung von biologischem und medizinischem Wissen erfolgt (S. 190). Für einen möglichst informierten Umgang mit der Menstruation ist es jedoch wichtig, über ein ganzheitliches Wissen zur Menstruation zu verfügen. Dadurch können Vorurteile abgebaut und Unsicherheiten und Schamgefühle reduziert werden.

Neben den Müttern und Schulen gibt es für junge menstruierende Personen noch weitere Wissensquellen bezüglich der Menstruation. Dazu gehören insbesondere Freund\*innen, Freizeitvereine, Soziale Medien und andere Online-Ressourcen. Doch auch bei diesen Wissensquellen zeigt sich die Problematik, dass oft nur biologisches Wissen zur Menstruation vermittelt wird. Dabei nimmt laut Plan International UK das Internet eine besondere Rolle ein. Online-Plattformen werden demnach von menstruierenden Personen genutzt, um sich über die Menstruation und Menstruationsprodukte zu informieren, aber auch um bestehende Normen über die Menstruation zu hinterfragen. Dabei ist jedoch unklar, ob dies nur auf Erwachsene zutrifft oder auch auf Kinder und Jugendliche. Laut den Forscher\*innen würden viele der Befragten online offener über die Menstruation sprechen und sich vermehrt mit anderen Personen darüber austauschen. Einerseits kann dieses Wissen nützlich sein für den Umgang mit der Menstruation. Andererseits werden menstruierende Personen online auch mit diversen Schreckensgeschichten bezüglich der Menstruation konfrontiert, wodurch wiederum Angst und Scham rund um das Thema Menstruation produziert werden kann (Tingle & Vora, 2018, S. 21). Der Einsatz von Sozialen Medien für die Aufklärung sollte daher von der Sozialen Arbeit in der Schule besonders sorgfältig geprüft werden. Beispielsweise sollten Jugendliche für zuverlässige Informationsquellen sensibilisiert werden.

### *5.3.1.3 Verhaltenserwartungen*

Das Erleben der Menstruation ist ebenfalls stark von diversen Verhaltenserwartungen aus dem sozialen Umfeld geprägt (Hennegan et al., 2019, S. 21). Aus den Ergebnissen der Studien zum Erleben der Menstruation lassen sich diverse Verhaltenserwartungen bei menstruierenden Kindern und Jugendlichen erkennen. Dabei sind diese stark von den jeweilig vorherrschenden Stereotypen rund um die Menstruation geprägt. In Deutschland sind beispielsweise für die Mehrheit der Befragten menstruationsbedingte Blutflecken auf Kleidung, Bettwäsche oder in der Toilette sehr unangenehm und unter allen Umständen zu vermeiden (Tschacher et al., 2022, S. 10). Daraus entsteht für menstruierende Kinder und Jugendliche die Verhaltenserwartung, dass das Menstruationsblut nicht sichtbar sein soll. Hierfür sollen Menstruationsprodukte verwendet werden. Eine weitere bestehende Verhaltenserwartung ist,

dass menstruierende Personen trotz Schmerzen und Unwohlsein im Alltag funktionieren sollen (Tingle & Vora, 2018, S. 35). In Deutschland empfindet jede zweite befragte Person terminliche Absagen aufgrund der Menstruation als unangenehm. Dabei fürchten 14% der Befragten, welche Aktivitäten trotz Schmerzen beibehalten, negative Konsequenzen oder Unverständnis von ihrem Umfeld (Tschacher et al., 2022, S. 16). Verhaltenserwartungen können insbesondere auch religiös oder kulturell geprägt sein. So wird zum Beispiel der Gebrauch von Tampons in diversen religiösen Kontexten als umstrittenes Thema angesehen, da das Einführen des Tampons mit vaginaler Penetration gleichgesetzt wird und dadurch die Jungfräulichkeit der menstruierenden Person in Frage gestellt wird (Bobier, 2020, S. 309). Diese Verhaltenserwartung wird unter anderem vor allem durch fehlendes Wissen zum Jungfernhütchen, welches korrekt Hymen heisst, ausgelöst. Denn das Hymen ist keine geschlossene Membran, welche beim Penetrationssex reisst, sondern eher ein Kranz rund um die Öffnung der Vagina. Ein Tampon passt dadurch auch problemlos in eine Vagina, die zuvor noch nicht penetriert worden ist (Frei, 2020, S. 64). Es gibt diverse weitere Verhaltenserwartungen an menstruierende Personen. Entscheidend ist jedoch, welche Auswirkungen diese Verhaltenserwartungen auf das Erleben der Menstruation haben können.

#### *5.3.1.4 Infrastruktur*

Im ganzheitlichen Modell zum Erleben der Menstruation ist ein weiterer wichtiger Faktor für das Erleben der Menstruation die vorhandene Infrastruktur, welche menstruierende Personen benutzen können. Laut Plan International Deutschland, sind menstruierende Kinder und Jugendliche dabei insbesondere auf die Infrastruktur der Schule angewiesen, da sie dort besonders viel Zeit verbringen. Dabei berichten menstruierende Kinder und Jugendliche immer wieder, dass sie aufgrund fehlender Mülleimer, Seifen und nicht verschliessbaren Toilettentüren ihre Menstruationsprodukte nicht rechtzeitig oder gar nicht wechseln können. Das Herausögern des Wechsels von Menstruationsprodukten kann wiederum negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit von menstruierenden Personen haben, beispielsweise, indem sich durch zu lange benutzte Menstruationsprodukte das Risiko für Infektionen erhöht. 29% aller Befragten sagen auch eine Aktivität ab, aus Sorge, nur eine schlecht ausgestattete oder schmutzige Toilette vorzufinden (Tschacher et al., 2022, S. 14). Fehlende oder unzureichende Sanitäranlagen können dazu führen, dass menstruierende Personen monatlich bis zu fünf Unterrichts- oder Arbeitstage verpassen (ebd., S. 4). Dies kann sich wiederum negativ auf die Bildung oder das Berufsleben von menstruierenden Personen auswirken. Eine unzureichende Infrastruktur kann laut Hennegan et al. (2019) zudem dazu führen, dass das Menstruationsmanagement herausfordernder wird. Dies wirkt sich wiederum negativ auf das Selbstvertrauen aus, das es braucht, um auch während der Menstruation an Aktivitäten ausser Haus teilzunehmen. Die Scham und das Leiden von betroffenen Personen nimmt dabei gleichzeitig zu (S. 22).

### 5.3.1.5 *Ökonomische Faktoren*

Des Weiteren sind auch ökonomische Faktoren entscheidend für das Erleben der Menstruation. Wie im Kapitel zur Menstruationsarmut ausgeführt, gaben 2019 ein Viertel aller befragten Mädchen und Frauen in Deutschland an, dass die monatlichen Kosten im Zusammenhang mit der Menstruation für sie eine Belastung darstellen. 15% der Befragten versuchen daher auch während der Menstruationsblutung möglichst wenig Menstruationsprodukte zu verwenden und jede zehnte Person wechselt ihre Menstruationsprodukte nicht so oft wie eigentlich nötig (Tschacher et al., 2022, S. 7). Wie bereits beschrieben kann dies schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Müssen menstruierende Personen Freund\*innen oder sogar Fremde um Menstruationsprodukte fragen, kann dies wiederum Gefühle wie Scham auslösen. Ökonomische Faktoren bestimmen zudem auch darüber, ob und wie eine menstruierende Person medizinische Unterstützung bekommen kann, beispielsweise bei starken Schmerzen. Dabei wird ersichtlich, inwiefern menstruierende Personen intersektional benachteiligt werden können. Einerseits aufgrund des Menstruierens an und für sich, andererseits aber auch, wenn sie nur über wenig ökonomische Mittel verfügen.

## 5.3.2 *Erleben und Umgang mit der Menstruation*

### 5.3.2.1 *Individuelle Faktoren*

Laut der Umfrage von Plan International Deutschland haben 72% aller Befragten während der Menstruation Unterleibsschmerzen und Krämpfe (Tschacher et al., 2022, S. 11). Gemäss der Umfrage von Ready for Red leiden sogar 88% aller Befragten unter Menstruationsbeschwerden (Ready for Red, 2019). In vielen Fällen werden Menstruationskrämpfe von weiteren Symptomen wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Blähungen, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit begleitet (Tschacher et al., 2022, S. 11). Menstruierende Personen erwähnen jedoch immer auch wieder weitere Beschwerden wie Schwindelanfälle, Konzentrationsschwierigkeiten, Erbrechen, Brustschmerzen oder unreine Haut im Zusammenhang mit der Menstruation (Hennegan et al., 2019, S. 28). Um die Beschwerden zu lindern, greift dabei jede dritte Person in Deutschland zu Schmerzmitteln (Tschacher et al., 2022, S. 12). Diese können wiederum Nebenwirkungen auslösen. Menstruationsbedingte Symptome können laut Hennegan et al. bei Betroffenen Scham auslösen und das Selbstvertrauen verringern. Sei es, weil sie das Gefühl haben, ihre Menstruation sei abnormal oder weil ihre Beschwerden das Managen der Menstruation erschweren (Hennegan et al., 2019, S. 28).

Beschwerden im Zusammenhang mit der Menstruation schränken direkt den Zugang zu Bildung, Arbeit und sozialer Teilhabe ein (Hennegan et al., 2019, S. 28). 62% aller Befragten in Deutschland geben demnach Schmerzen als Grund für das Absagen oder das Einschränken

von Aktivitäten an (Tschacher et al., 2022, S. 15). Dabei haben laut den Forschungsergebnissen von Hennegan et al. (2019) die Faktoren der ersten Ebene des ganzheitlichen Modells zum Erleben der Menstruation grossen Einfluss auf das Managen der Beschwerden (S. 28). Beispielsweise kann fehlendes Wissen darüber, welche Menstruationsschmerzen noch als normal gelten, dazu führen, dass eine ernsthafte Erkrankung wie Endometriose erst sehr spät erkannt wird. Tabus rund um die Menstruation können ferner dazu führen, dass depressive Verstimmungen vorschnell mit Antidepressiva behandelt werden, anstatt zunächst den Menstruationszyklus genauer zu betrachten und mögliche zyklusbedingte Ursachen in Erwägung zu ziehen (Tingle & Vora, 2018, S. 48).

### *5.3.2.2 Menstruationsbedingte Praktiken*

Neben individuellen Faktoren zeichnet sich das Erleben der Menstruation auch durch menstruationsbedingte Praktiken aus, welche durch die Faktoren der ersten Ebene des ganzheitlichen Modells zum Erleben der Menstruation definiert sind. Wie bereits erwähnt, bestimmen zum Beispiel ökonomische Faktoren darüber, wie häufig eine Person ihre Menstruationsprodukte wechselt, was wiederum einen Einfluss auf die körperliche Gesundheit dieser Personen haben kann. Entscheidend für menstruationsbedingte Praktiken sind jedoch nicht nur die vorhandene Infrastruktur oder ökonomische Faktoren, sondern auch, wie die jeweiligen Praktiken im spezifischen Kontext angesehen werden (Hennegan et al., 2019, S. 24). Die Umfrage in Österreich zeigte beispielsweise, dass 83% aller Befragten ihre Menstruationsprodukte in der Toilette entsorgen würden. Dahinter steckte einerseits fehlendes Wissen über die ökologischen und ökonomischen Folgen<sup>3</sup> dieses Verhaltens, andererseits aber auch die Scham, Menstruationsprodukte in einem Mülleimer ausserhalb der Toilettenkabine zu entsorgen (Ready for Red, 2019). Die bestehenden Tabus rund um die Menstruation zeigen sich also auch in den gewählten menstruationsbedingten Praktiken. Wiederum kann die jeweils gewählte menstruationsbedingte Praktik Auswirkungen darauf haben, welche Aktivitäten eine Person während der Menstruation ausüben kann. Menstruierende, welche beispielsweise nur Binden verwenden, verzichten während der Menstruation oft komplett auf das Schwimmen, da sie Angst haben auszulaufen (Tingle & Vora, 2018, S. 35). Und 26% aller Befragten in Deutschland schränken ihre Aktivitäten während der Menstruation ein, da sie ihre gewählten Menstruationsprodukte nicht oft genug wechseln können (Tschacher et al., 2022, S. 15).

---

<sup>3</sup> Die meisten Tampons und Binden enthalten diverse Chemikalien, synthetische Stoffe und Plastik, welche sich nicht zersetzen. Sie landen stattdessen im Abwasser. Dies hat einerseits negative Folgen für die Umwelt, andererseits ist es für die Kläranlagen äusserst kostenintensiv, da spezielle Bauteile eingebaut werden müssen, welche die Anlagen vor Tampons und Binden schützen (Ready for Red, 2019).

### 5.3.2.3 Scham/Leiden

Die Ergebnisse aller Studien zeigen, dass das Menstruationserleben generell immer noch sehr negativ geprägt ist. Dabei spielen insbesondere Scham und Leiden im Zusammenhang mit der Menstruation eine grosse Rolle. Scham wirkt dabei als starkes Negativgefühl, welches eng verknüpft ist mit der Angst vor Ablehnung anderer (Frei, 2020, S. 116). Laut der Umfrage von Plan International Deutschland ist für die Hälfte aller Befragten die Menstruation eine lästige Angelegenheit, welche stört und nervt. Die Mehrheit empfindet zudem diverse Situationen im Zusammenhang mit der Menstruation als peinlich und unangenehm (Tschacher et al., 2022, S. 10). Im Kapitel gesellschaftliche Verhältnisse wurde bereits erläutert, welche Faktoren dieses Erleben so negativ beeinflussen können. Dabei spielen laut Hennegan et al. insbesondere internalisierte Stigmata rund um die Menstruation und die Verhaltenserwartung, die Menstruation zu verstecken und zu verschweigen, eine grosse Rolle. Sie würden demnach starke Ängste und Scham hervorrufen, sollte die Menstruation nach aussen hin sichtbar werden (Hennegan et al., 2019, S. 27). Bei Betroffenen kann das bereits im Vorfeld Stress auslösen, auch wenn zum Beispiel noch gar nicht durch die Hose durchgeblutet wurde. Die Ergebnisse der Umfrage von Plan International Deutschland zeigen aber auch, dass die andere Hälfte der Befragten, insbesondere die Älteren unter den Befragten, die Menstruation als Teil ihres Körpers betrachtet und sie versuchen, möglichst im Einklang mit dem eigenen Zyklus zu leben (Tschacher et al., 2022, S. 9). Nicht alle Menstruierenden erleben ihre Menstruation also rein negativ, manche erleben ihre Menstruation sogar positiv. Das zeigt wiederum, dass sich das Menstruationserleben auch anders gestalten lässt.

### 5.3.2.4 Selbstvertrauen

Die Forschungsergebnisse von Hennegan et al. (2019) verdeutlichen, dass Menstruierende stark darin variieren, wie selbstbewusst sie sich im Umgang mit ihrer Menstruation fühlen und inwieweit sie ihre üblichen Aktivitäten während dieser Zeit fortsetzen können. Dabei zeigte sich, dass das Selbstvertrauen umso grösser ist, je besser der Zugang zu Menstruationsprodukten, Infrastruktur, Wissen und sozialer Unterstützung ist. Laut Hennegan et al. (ebd.) beeinflusst ein geringes Selbstvertrauen auch die eigene Körperwahrnehmung und es verstärkt das Gefühl, keine Kontrolle über den eigenen Körper zu haben. Dabei hat insbesondere das Selbstvertrauen, Aktivitäten trotz der Menstruation ausüben zu können, einen grossen Einfluss auf die soziale Teilhabe und das Wohlbefinden von Menstruierenden (S. 27). So ist laut Plan International Deutschland bei 26% aller Befragten rein die Sorge, ausser Haus die Menstruation nicht managen zu können ein Grund, eine Aktivität abzusagen (Tschacher et al., 2022, S. 15).

### 5.3.3 Auswirkungen auf die Menstruationsgesundheit

In diesem Kapitel gehen die Autorinnen darauf ein, welche Auswirkungen das Erleben der Menstruation auf diverse Bereiche der Menstruationsgesundheit und Menstruationsgerechtigkeit haben kann.

#### 5.3.3.1 Soziale Teilhabe

Die Ergebnisse aller Umfragen zeigen deutlich, dass das Erleben der Menstruation Auswirkungen auf die soziale Teilhabe menstruierender Personen haben kann. Hennegan et al. (2019) stellten fest, dass die soziale Teilhabe sowie die Aktivitätsmöglichkeiten menstruierender Personen während der Menstruation verändert und teils eingeschränkt sind – etwa bei Verabredungen oder sportlichen Aktivitäten. Einerseits werden die Schmerzen während der Menstruation als Grund für eine verminderte Teilhabe genannt. Andererseits spielt jedoch auch die Angst, dass die eigene Menstruation in der Öffentlichkeit sichtbar werden könnte, eine grosse Rolle (S. 31). Die Ergebnisse der Umfrage von Plan International Deutschland zeigen dies sehr deutlich. Für 75% ist Unwohlsein während der Menstruation ein Grund für das Absagen von Aktivitäten und für 62% sind Schmerzen ein weiterer Grund für das Zuhause-bleiben während der Menstruation. Für 29% aller Befragten ist zudem auch die Sorge, ausser Haus keine gut ausgestattete Toilette zu finden, Ausgangslage für eine eingeschränkte soziale Teilhabe. Schliesslich bleibt rund jede vierte Person lieber zuhause, aus Sorge die Menstruationsprodukte nicht rechtzeitig wechseln zu können (Tschacher et al., 2022, S. 7). Dahinter steckt eindeutig die Angst, dass die eigene Menstruation für andere Personen sichtbar werden könnte. Dies ist für viele Betroffenen mit sehr viel Scham und Leid verbunden. Die Resultate der Umfrage von Groupe Mutuel zeigen für die Schweiz ähnliche Ergebnisse. 60% der befragten Schweizer Frauen gaben an, während ihrer Menstruation auf Schwimmen, Sport und Sex. Dabei zeigte sich auch in der Schweiz deutlich, dass sich insbesondere die jüngeren Befragten sich während der Menstruation mehr einschränken (Groupe Mutuel, 2023). Die Autorinnen dieser Bachelorthesis vermuten, dass dieser Verzicht auf mangelndes Wissen und ein geringes Selbstbewusstsein im Umgang mit der eigenen Menstruation zurückzuführen ist. Mit zunehmendem Alter können Menstruierende jedoch mehr Wissen erwerben und dadurch an Sicherheit gewinnen. Dies dürfte sich positiv auf ihre soziale Teilhabe auswirken.

Laut Hennegan et al. (2019) haben ebenfalls Verhaltenserwartungen einen grossen Einfluss auf die soziale Teilhabe von Menstruierenden. Denn viele Verhaltenserwartungen schränken die Aktivitäten von Menstruierenden stark ein. Beispielsweise wenn Menstruierende nicht an religiösen Treffen teilnehmen oder sie sich nicht mit Männer treffen dürfen aufgrund bestimmter sozialen Normen (S. 31). Solche Einschränkungen können auch Kinder und Jugendliche in Schweizer Volksschulen betreffen.

### 5.3.3.2 Bildung

Nicht nur die soziale Teilhabe kann durch das Erleben der Menstruation eingeschränkt werden, sondern auch die Bildung, beziehungsweise das Arbeitsleben von Menstruierenden. Für die Zielgruppe der menstruierenden Kinder und Jugendlichen in der Volksschule konzentrieren sich die Autorinnen auf den Aspekt der Bildung. Nach Hennegan et al. (2019) nehmen Menstruierende während ihrer Menstruation weniger am Unterricht teil, sie bleiben entweder Zuhause oder verzichten auf einzelne Lektionen. Sind Menstruierende trotz Menstruation in der Schule, stellten die Forscher\*innen häufig eine verminderte Teilnahme am Unterricht fest (S. 30). Diese kann beispielsweise durch Konzentrationsschwierigkeiten aufgrund von Schmerzen oder psychischen Beschwerden ausgelöst werden. Laut Hennegan et al. spielen dabei diverse Faktoren eine Rolle für den menstruationsbedingten Schulabsentismus. Neben Schmerzen und Unwohlsein spielen auch hier wieder negativ geprägte menstruationsbedingte Praktiken eine grosse Rolle. Allein schon die Sorge oder Angst, dass Menstruationsprodukte nicht dichthalten, kann die Schulanwesenheit minimieren. Ebenfalls ist die vorhandene Infrastruktur in den Schulen ein wichtiger Faktor für die Anwesenheit im Unterricht (ebd.). Dies zeigen auch die Ergebnisse der Umfrage Break the Barriers. Für viele Schüler\*innen stellt demnach der Zugang zu Toiletten während dem Unterricht oder während Prüfungen eine grosse Hürde dar. Lehrpersonen würden Schüler\*innen regelmässig verbieten, während der Lektion oder einer Prüfung auf die Toilette zu gehen. Sie verweisen in diesen Fällen auf die Pause. Menstruierende Kinder und Jugendliche haben demnach oft Angst, dass sie ihre Kleider vollbluten, während dem sie in der Schule sind. Die Studie beschreibt diese Ängste und Unsicherheiten als weiteren Grund für eine verminderte Teilnahme am Unterricht. Denn die Sorge, Menstruationsprodukte nicht rechtzeitig wechseln zu können und dadurch zum Beispiel eine blutige Hose zu bekommen, kann menstruierende Kinder und Jugendliche während dem Unterricht stark ablenken. Jedoch ist laut den Forschenden nicht nur der Zugang zu Toiletten relevant für die Teilnahme am Unterricht, sondern auch die Ausstattung der vorhandenen Infrastruktur. Also ob Toiletten auch abschliessbar sind, ob es Seife gibt, um die Hände zu waschen und Mülleimer, um Menstruationsprodukte zu entsorgen (Tingle & Vora, 2018, S. 37).

Laut Döring et al. (2024) ist es ebenfalls zentral, welches Klima in einer Schule zum Thema Menstruation herrscht. Also ob beispielsweise auf Menstruationsbeschwerden Rücksicht genommen wird, ob es Rückzugsmöglichkeiten gibt und ob diskriminierende Sprüche gegen Menstruierende häufig vorkommen (S. 11). Mit den Ergebnissen von Thomas & Melendez-Torres (2024) zum Erleben der Menstruation in Schulen in Ländern mit hohem Einkommen, wird deutlich gezeigt, dass menstruierende Kinder und Jugendliche akademisch benachteiligt sind, wenn Schulen ihre Verantwortung für ein umfassendes Menstruationsmanagement und ein positives Menstruations-Klima vernachlässigen. Beispielsweise wurden Schüler\*innen

bereits dafür bestraft, wenn sie zu viel Zeit auf der Toilette verbringen, oder sie bekommen die schlechteste Beurteilung, wenn sie bei der Schwimmprüfung aufgrund der Menstruation nicht teilnehmen können. Schüler\*innen, welche Unterrichtseinheiten verpassen oder durch körperliche und psychische Symptome vom Unterricht abgelenkt werden, hatten Mühe, dem Unterricht zu folgen und drohten abzuhängen. Oft erhielten diese Personen keine zusätzliche Unterstützung von Lehrpersonen. Diese akademische Benachteiligung kann für menstruierende Kinder und Jugendliche laut Thomas und Melendez-Torres (ebd.) zu Frustrationen und Depressionen führen (S. 2837). Ein negativ geprägtes Menstruations-Klima in der Schule wirkt sich also stark auf die Bildungsmöglichkeiten menstruierender Schüler\*innen aus. Der Zugang zu Bildung beeinflusst zudem auch ökonomischen Faktoren. Eine akademisch benachteiligte Person wird sehr wahrscheinlich später weniger Geld verdienen und ist demnach auch wahrscheinlicher von Menstruationsarmut betroffen (ebd., S. 2821). Eine eingeschränkte Bildung schränkt also die soziale und finanzielle Unabhängigkeit von Menstruierende ein.

#### *5.3.3.3 Physische Gesundheit*

Die physische Gesundheit von menstruierenden Kindern und Jugendlichen wird zum einen durch individuelle Faktoren beeinflusst, welche bereits erläutert wurden. Diese haben oft biologische Ursachen. Beispielsweise werden Menstruationskrämpfe durch das Zusammenziehen der Gebärmutter ausgelöst (Quint, 2024, S. 42). Die Ergebnisse der Umfrage in der Schweiz zeigen, dass die meisten Frauen mittelstarke Schmerzen während ihrer Menstruation haben. Bei den unter 35-Jährigen gibt jede vierte befragte Person an, starke Schmerzen zu haben. Daher nimmt auch mehr als jede zweite Person Schmerzmittel (Groupe Mutuel, 2023). Wie bereits beschrieben, können hinter starken Schmerzen auch ernstzunehmenden Krankheiten wie beispielsweise Endometriose stecken. Solche können nachhaltigen Einfluss auf die gesamte physische Gesundheit von menstruierenden Menschen haben. Beispielsweise kann Endometriose neben starken Menstruationsschmerzen auch Schmerzen beim Urinieren sowie beim Geschlechtsverkehr, diverse Nährstoffmangel, Verdauungsproblem, Erschöpfungszustände, ein geschwächtes Immunsystem oder Muskelschmerzen auslösen (Geissler, 2023, S. 211). Für die Menstruationsgesundheit ist die medizinische Versorgung wichtig, um biologisch-organisch bedingte Schmerzen zu therapieren und zu behandeln. Wie weiter oben bereits erwähnt finden jedoch viele menstruierende Personen beim medizinischen Personal nicht die benötigte Unterstützung. Dies hat zur Folge, dass ernstzunehmende Krankheiten oft erst sehr spät diagnostiziert werden. In Deutschland dauert es im Durchschnitt etwa siebeneinhalb Jahre bis zu einer Endometriose-Diagnose. Diese Jahre sind für die Betroffenen oft geprägt von Schmerzen, Unsicherheiten und sozialem Rückzug (ebd.).

Die physische Gesundheit menstruierender Kinder und Jugendlicher wird jedoch auch stark vom Umgang mit der Menstruation beeinflusst. Laut Hennegan et al. (2019) erleben beispielsweise viele Menstruierende Beschwerden im Bereich ihrer Genitalien aufgrund eines zu seltenen Wechsels der Menstruationsprodukte. Zu den dadurch ausgelösten Beschwerden zählen zum Beispiel Hautausschläge und Entzündungen. Dabei zeigte die Studie, dass insbesondere die Tabuisierung der Menstruation die physische Gesundheit von menstruierenden Personen beeinflussen kann (S. 28), beispielsweise wenn sie sich nicht getrauen, sich mit ihren Beschwerden jemandem anzuvertrauen. Ebenfalls haben ökonomische Faktoren einen grossen Einfluss auf die physische Gesundheit von menstruierenden Personen. Wie geschildert, zögert jede zehnte menstruierende Person in Deutschland den Wechsel der Menstruationsprodukte hinaus, weil die Ausgaben für Menstruationsprodukte eine finanzielle Belastung darstellen (Tschacher et al., 2022, S. 7). Dadurch wird wiederum das Risiko für Infektionen und Krankheiten erhöht. Ein seltener Wechsel von Tampons kann etwa das Risiko des toxischen Schocksyndroms erhöhen. Dieses kann innerhalb von 48 Stunden zum Tod führen (Döring et al., 2024, S.6). Zudem können unbehandelte Infektionen zu Entzündungen des Gebärmutterhalses, der Gebärmutter Schleimhaut und der Eileiter führen, was zu Unfruchtbarkeit führen kann (Frei, 2020, S. 88).

Es zeigt sich also, dass sowohl die biologische Dimension der Menstruation als auch die soziale und kulturelle Dimension der Menstruation einen Einfluss auf die physische Gesundheit menstruierender Personen haben kann.

#### *5.3.3.4 Psychische Gesundheit*

Auch die psychische Gesundheit wird einerseits durch die biologische Dimension der Menstruation beeinflusst, andererseits aber auch durch den kulturell und sozial geprägten Umgang mit der Menstruation. Zyklusbedingte Hormone können sich negativ auf die psychische Gesundheit von menstruierenden Personen auswirken. Denn die niedrigen Östrogen- und Progesteronspiegel können unter anderem Gereiztheit, Angstzustände, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen auslösen. Stimmungsschwankungen in den Tagen vor der Menstruationsblutung werden oft auch als Prämenstruelles Syndrom bezeichnet, wovon rund 20 bis 30 Prozent aller menstruierenden Personen betroffen sind. Es gibt jedoch auch noch eine schwerere Form des Prämenstruellen Syndroms namens prämenstruelle dysphorische Störung. Diese tritt bei etwa drei bis acht Prozent aller Menstruierenden auf und zeichnet sich durch extreme depressive Verstimmungen aus. Diese können unter anderem sogar mit Suizidgedanken und Suizidversuchen einhergehen (Döring et al., 2024, S.7).

Neben biologischen, beziehungsweise hormonell bedingten Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, kann jedoch auch der sozial und kulturell geprägte Umgang mit der Menstruation die psychische Gesundheit beeinflussen. Laut Hennegan et al. (2019) hat ein negatives Menstruationserleben diverse Auswirkungen auf die Psyche von menstruierenden Personen. Dabei werden insbesondere Depressionen und Angstzustände durch ein negatives Menstruationserleben gefördert (S. 28-30). So kann Stress während der Menstruation, ausgelöst durch die Angst die eigene Menstruation könnte in der Öffentlichkeit sichtbar werden, zu Depressionen und Angstzuständen führen. Psychische Krankheiten wirken sich wiederum negativ auf die soziale Teilhabe von menstruierenden Personen aus. Des Weiteren kann sich das Erleben einer Stigmatisierung aufgrund der Menstruation negativ auf die Psyche auswirken. Dabei erleben laut Hennegan et al. insbesondere auch Menschen mit menstruationsbedingten Krankheiten ein Gefühl der Machtlosigkeit bezüglich dieser Krankheiten (ebd.). Solche Gefühle können sich ebenfalls negativ auf die psychische Gesundheit von menstruierenden Personen auswirken.

Das Einsetzen der Menstruation kann also die psychische Gesundheit von menstruierenden Kindern und Jugendlichen stark beeinflussen. Laut der Umfrage von Plan International Deutschland kämpft die grosse Mehrheit der Befragten mit psychischen Begleiterscheinungen der Menstruation (Tschacher et al., 2022, S. 12). Laut einer amerikanischen Studie erhöht eine frühe Pubertät bei Mädchen das Risiko für psychische Probleme (Kinder- und Jugendärzte im Netz, 2018). Auch in der Schweiz wurde in den letzten Jahren ein Anstieg der psychischen Krankheiten bei Mädchen und jungen Frauen festgestellt (Bigler et al., 2024, S. 2). Inwiefern die Menstruation diese Zahlen beeinflusst, ist jedoch unklar. Anhand der oben aufgeführten Auswirkungen lässt sich jedoch vermuten, dass das Menstruieren ein zusätzlicher Risikofaktor für die psychische Gesundheit bei menstruierenden Kindern und Jugendlichen sein kann.

An dieser Stelle ist wichtig zu betonen, dass die Menstruation an und für sich keine Krankheit ist. Die Menstruation kann jedoch mit Krankheiten verbunden sein und Frei beschreibt hierbei, dass insbesondere der gesellschaftliche Umgang mit der Menstruation menstruierende Personen krank machen kann (Frei, 2020, S. 163).

#### 5.3.4 Intersektionale Perspektive: genderqueere Menstruierende

Im folgenden Abschnitt wollen die Autorinnen explizit auf die Situation von genderqueeren Kindern und Jugendlichen eingehen.

Viele trans und nonbinäre Personen haben einen Menstruationszyklus, identifizieren sich jedoch nicht als Frauen. Da die Menstruation jedoch wie bereits beschrieben oft als reine Frauensache betrachtet wird, ergeben sich für genderqueere Personen spezifische Herausforderungen. Hierfür orientieren sich die Autorinnen an den Ergebnissen einer

empirischen Forschungsarbeit von Sarah E. Frank. Frank (2020) hat 19 genderqueere Personen interviewt, welche in ihrem Leben menstruiert haben oder immer noch menstruierten (S. 380). Eine wichtige Erkenntnis der Studie war, dass die Menstruation grosse Auswirkungen auf die Geschlechtsidentität von genderqueeren Personen haben kann. Für einige der befragten Personen spielte die Menarche eine wichtige Rolle in ihrer Entwicklung, da sie dadurch mit ihrem biologischen Geschlecht konfrontiert wurden (ebd., S. 385). Da das biologische Geschlecht jedoch nicht mit dem sozialen Geschlecht von genderqueeren Personen übereinstimmt, kann dies die Geschlechtsinkongruenz verstärken. Das bedeutet, dass eine Person fortdauernd darunter leidet, dass sie sich nicht mit der ihr zugewiesenen Geschlechtsidentität identifizieren kann (Universitäts Spital Zürich, n. d.). Die Menstruation erinnert genderqueere Personen demnach regelmässig daran, dass ihnen ein bestimmtes Geschlecht zugewiesen wurde, zu welchem sie sich jedoch nicht zugehörig fühlen. Neben der Menstruationsblutung haben jedoch auch diverse Nebenwirkungen der Menstruation einen Einfluss auf die Geschlechtsinkongruenz von genderqueeren Personen. Die Befragten nennen beispielsweise menstruationsbedingte Stimmungsschwankungen oder empfindliche Brüste als weitere Ursachen für eine verstärkte Geschlechtsinkongruenz (Frank, 2020, S. 383). Ebenfalls kann die Konfrontation mit den eigenen Körperteilen für genderqueere Personen enormen Stress oder Unwohlsein auslösen. Während der Menstruationsblutung wird eine genderqueere Person dazu gezwungen, sich mit der eigenen Vulva und Vagina zu befassen und sich selbst auch anzufassen, was starke dysphorische Gefühle auslösen kann (ebd., S. 382). Dies wirkt sich wiederum negativ auf die psychische Gesundheit von genderqueeren Personen aus.

Die befragten Personen berichten zudem davon, dass sie sich manchmal ausgeschlossen fühlen, da sie zum Beispiel als trans Mann nicht zur Gruppe der menstruiierenden Frauen dazugehören (ebd., S. 381). Dieser Ausschluss kann wiederum negative Auswirkungen auf die soziale Teilhabe von genderqueeren Personen haben. Oft bekommen genderqueere Personen auch nur sehr wenig Unterstützung im Zusammenhang mit der Menstruation. Beispielsweise gibt es auch wenig Infomaterial, das sich nicht ausdrücklich an cis-Frauen richtet (ebd., S. 382). Denn die fehlende Unterstützung kann das Erleben der Menstruation massgeblich beeinflussen.

Ferner haben auch Menstruationsprodukte einen grossen Einfluss auf das Erleben der Menstruation von genderqueeren Personen. Menstruationsprodukte sind meistens sehr feminin gestaltet. Von der Verpackung bis zur Werbung wird oft einzig das weibliche Geschlecht mit Menstruationsprodukten konnotiert. Auch hier werden genderqueere Personen konstant daran erinnert, dass sie sich nicht mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren. Ebenfalls kann der Kauf von Menstruationsprodukten bei

genderqueeren Personen grossen Stress auslösen, da diese sich dadurch ungewollt outen könnten (ebd., S. 382).

Des Weiteren sind oft auch die vorhandenen Infrastrukturen von einem binären Geschlechterverhältnis geprägt. Gerade die Männertoiletten sind entsprechend auch unzureichend für Menstruierende ausgestattet. Zum Beispiel gibt es oft keine Mülleimer auf diesen Toiletten (ebd., S. 381). Dazu kommt, dass beispielsweise trans Männer nicht geoutet werden möchten und sie daher ihre Menstruation zwingend verbergen möchten. Dabei kann schon nur das Öffnen einer Verpackung von Menstruationsprodukten enormen Stress auslösen, da durch die entstandenen Geräusche der eigene Menstruationsstatus verraten werden könnte (ebd., S. 391). Die Autorinnen dieser Bachelorthesis vermuten, dass dieser Stress wiederum dazu führen kann, dass menstruierende genderqueere Schüler\*innen während der Menstruation zuhause bleiben.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Menstruation für alle befragten genderqueeren Personen eine Herausforderung darstellt, da die Menstruation nach wie vor an das weibliche Geschlecht geknüpft ist. Diese menstruationsbedingten Herausforderungen haben diverse Auswirkungen auf genderqueere Personen, insbesondere im Bereich der psychischen Gesundheit, der sozialen Teilhabe oder auch der Bildung. Um die Menstruationsgesundheit von allen menstruierenden Kindern und Jugendlichen in der Volksschule zu fördern, muss die Soziale Arbeit in der Schule also zwingend auch auf diese genderbedingten Herausforderungen eingehen.

## 5.4 Auswirkungen auf Entwicklungsaufgaben

Die Analyse zeigt, dass der Umgang mit der Menstruation diverse Auswirkungen auf die Menstruationsgesundheit haben kann. Zudem wirkt sich das Erleben der Menstruation auch auf die Entwicklungsaufgaben von menstruierenden Kindern und Jugendlichen aus. Im folgenden Kapitel gehen die Autorinnen genauer darauf ein. Hierzu nehmen die Autorinnen Bezug auf die vier Bereiche der Entwicklung von Gschwind et al. (2014, S. 32–33) (vgl. Tab. 1) und ziehen eigenständige Schlüsse bezüglich der ausgearbeiteten Auswirkungen auf die Menstruationsgesundheit.

### 5.4.1 Physische Entwicklungsaufgaben

Kattan (2020) beschreibt die körperlichen Veränderungen, die während der Pubertät stattfinden. Sie hebt dabei hervor, dass diese Veränderungen oft allgemeine Unsicherheiten auslösen, da sich das Selbstbild wandelt. Der Prozess, in dem Kinder und Jugendliche einen kindlichen gegen einen erwachsenen Körper eintauschen, bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich. Insbesondere durch äussere Veränderungen wie vermehrter Körperbehaarung, starkes Schwitzen, Akne und die Umverteilung von Körperfett. Solche

körperlichen Veränderungen fordern Pubertierende dazu auf, sich mit ihrem neuen Erscheinungsbild auseinanderzusetzen und eine veränderte Beziehung zu ihrem Körper zu entwickeln (S. 51).

Für menstruierende Kinder und Jugendliche kommt allerdings ein weiterer Aspekt hinzu. Die Hormone verändern den Körper nicht nur, um ihn geschlechtsreif zu machen, sondern regulieren auch den Menstruationszyklus, der während der Pubertät einsetzt. Dies bedeutet, dass sich Menstruierende nicht nur mit den allgemeinen Veränderungen des Körpers auseinandersetzen, sondern auch die Herausforderungen mit der Menstruation und deren Management meistern müssen. Hinzu kommen zum Beispiel hormonelle Auswirkungen wie Stimmungsschwankungen, PMS, Krämpfe oder Müdigkeit, die das Erleben der Menstruation stark beeinflussen können.

Da sich das Selbstbild, aufgrund dieser körperlichen Veränderung oft wandelt und oftmals zu Unsicherheiten führt, müssen die Jugendlichen lernen, diese Veränderungen zu akzeptieren oder zu bewältigen. Dies ist ein zentraler Teil ihrer Identitätsbildung und hat somit direkte Auswirkungen auf die sozialen und emotionalen Entwicklungsaufgaben.

#### 5.4.2 Soziale und emotionale Entwicklungsaufgaben

Die Menarche, also die erste Menstruation, tritt bei jeder Person zu einem unterschiedlichen Zeitpunkt auf. Dies kann dazu führen, dass menstruierende Kinder und Jugendliche sich entweder als zu früh oder zu spät in ihrer sexuellen Reifung erleben, was wiederum grosse Auswirkungen auf die Zugehörigkeit zu gleichaltrigen Menstruierenden haben kann. Bekommt eine Person die Menarche früher als ihre Freund\*innen, kann sie sich isoliert fühlen, da sie sich über das Erleben der Menstruation noch nicht mit Gleichaltrigen austauschen kann. Umgekehrt, können sich Jugendliche, die ihre erste Menstruation spät bekommen, ausgeschlossen fühlen, wenn andere bereits ihre Erfahrungen untereinander teilen können. In beiden Fällen kann sich dies negativ auf die soziale Integration und auf das Zugehörigkeitsgefühl unter Peers auswirken.

Die Menstruation ist zudem stark mit Geschlechterrollen verknüpft. Während Jungen auf dem Pausenhof noch immer körperlich aktiv sind, ziehen sich Kinder und Jugendliche, welche bereits menstruieren oder auf ihre Menarche warten, zurück und sprechen miteinander. Dies zeigt, dass sich Menstruierende während der Pubertät stärker mit den Strukturen der physischen Lebenswelt sowie dem sozialen Umfeld auseinandersetzen müssen. Problematisch ist dabei, dass Freizeitaktivitäten durch die Einschränkungen, die mit der Menstruation einhergehen, verringert werden. Die Menstruation hat somit tiefgreifende Auswirkungen auf den Alltag von menstruierenden Kindern und Jugendlichen (Piran, 2020, S.

203). Dies unterscheidet den Alltag von menstruierenden Kindern und Jugendlichen von nichtmenstruierenden Gleichaltrigen, die oft noch unbeschwert Kind sein können.

Die Menstruation kann zudem auch die Leistungsbereitschaft beeinflussen, die eine wichtige emotionale Entwicklungsaufgabe von Kindern ist. Biologische Störfaktoren der Menstruation wie zum Beispiel Krämpfe, hormonbedingte Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen können dazu führen, dass Menstruierende in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind. Wenn das soziale Umfeld in diesem Fall kein Verständnis zeigt, kann dies erhöhten Druck auslösen und dadurch das Erleben der Menstruation negativ prägen.

### 5.4.3 Kognitive Entwicklungsaufgaben

Die Menstruation stellt für menstruierende Kinder und Jugendliche nicht nur eine körperliche und emotionale Herausforderung dar, sondern auch eine kognitive. Kognitive Entwicklungsaufgaben erfordern das Aneignen von Wissen und die Entwicklung wichtiger Fähigkeiten, um den eigenen Körper und die gesellschaftlichen Erwartungen zu verstehen und zu managen.

Eine der kognitiven Herausforderungen, welche menstruierende Kinder und Jugendliche bewältigen müssen, ist das Verständnis der biologischen Prozesse, welche während des Menstruationszyklus im Körper ablaufen. Damit sind beispielsweise die vier Phasen des Zyklus oder die hormonellen Veränderungen, welche Auswirkungen auf die körperliche Verfassung haben, gemeint. Ausreichendes Wissen über die Menstruation ist zentral, um ein bewusstes Körpergefühl zu entwickeln. Zudem muss der richtige Umgang mit Menstruationsprodukten erlernt werden. Dazu gehören zum Beispiel die richtige Verwendung und die dazugehörigen Hygienestandards oder die Wahl eines passenden Menstruationsproduktes.

Eine weitere Anforderung an menstruierende Kinder und Jugendliche besteht darin, organisatorische Fähigkeiten zu entwickeln, welche eine Integration des Menstruationszyklus in den Alltag ermöglichen. Dies bedeutet, dass Menstruierende lernen müssen, Freizeit- und schulische Aktivitäten an ihren Zyklus anzupassen, indem sie zum Beispiel den Zugang zu Menstruationsprodukten sicherstellen oder bestimmte Aktivitäten absagen. Wegen Hormonschwankungen und Menstruationsbeschwerden können junge Menstruierende nicht immer auf eine stabile körperliche Verfassung zählen. Deshalb lernen sie früh, ihre Menstruation zu managen, um ihren Alltag entsprechend planen oder mit den möglichen Einschränkungen umgehen zu können.

Die kritische Auseinandersetzung mit Normen und Erwartungen ihres sozialen Umfeldes in Bezug zur Menstruation stellt eine weitere Herausforderung für menstruierende Kinder und Jugendliche dar. Während sie bereits mit körperlichen und psychischen Veränderungen

konfrontiert werden, müssen sie zudem einen Umgang mit gesellschaftlichen Vorstellungen über die Menstruation und Geschlechterrollen erlernen und diese im besten Fall auch hinterfragen.

Aus der Analyse ergibt sich die Erkenntnis, dass die Menstruation auf vielschichtige Weise die physischen, sozialen, emotionalen und kognitiven Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen beeinflussen. Menstruierende müssen nicht nur ihren sich verändernden Körper akzeptieren, sondern auch ihren Alltag entsprechend gestalten und sich mit den gesellschaftlichen Herausforderungen auseinandersetzen, die mit der Menstruation einhergehen. Die Autorinnen dieser Bachelorthesis sind daher der Meinung, dass die Entwicklung von Bewältigungsstrategien für diese komplexen Anforderungen wesentlich zur Reifung der Jugendlichen beiträgt.

## 5.5 Positive Tendenzen

In diesem Kapitel wurde dargelegt, wie Kinder und Jugendliche ihre Menstruation in der heutigen Zeit erleben und welche Auswirkungen und Herausforderungen der Umgang mit der Menstruation auf ihre soziale Teilhabe, Gesundheit und Bildung haben kann. Ebenfalls wurde dargelegt, welchen Einfluss der Umgang mit der Menstruation auf die Entwicklungsaufgaben von menstruierenden Kindern und Jugendlichen haben kann. Es zeigt sich, dass das Menstruieren für viele Kinder und Jugendliche mit diversen Herausforderungen verknüpft ist, wodurch sich oft ein sehr negativ geprägtes Bild des Menstruierens etabliert.

Nichtsdestotrotz gibt es jedoch auch positive Tendenzen im Bezug zum Umgang mit der Menstruation. Diese beweisen, dass der Umgang mit der Menstruation nicht nur mit Mühe, Leiden und negativen Nebenwirkungen verbunden sein muss. Die Ergebnisse der Umfrage von Ready for Red zeigen, dass der überwiegende Teil der Befragten die Menstruation mit Begriffen wie *erwachsen* oder *normal* verbindet. Denn trotz der oft negativ geprägten Einstellung zur Menstruation, betrachten viele Menstruierende diese als Teil ihres Körpers und als ein Zeichen für einen gesunden Zyklus und Fruchtbarkeit (Ready for Red, 2019). Ebenfalls zeigen die Ergebnisse der Umfrage von Plan International Deutschland, dass sich die Mehrheit aller Befragten eine bessere Aufklärung wünscht und die Menstruation enttabuisiert werden soll. Ebenfalls haben die Befragten den Wunsch geäußert, dass kostenlose Menstruationsprodukte zur Verfügung gestellt werden sollen und dass die Politik sich dem Thema Menstruationsarmut widmen soll (Tschacher et al., 2022, S. 7). Diese Wünsche der Befragten zeigen eine grundsätzliche Offenheit gegenüber dem Thema Menstruation und auch ein Bewusstsein für die Herausforderungen im Umgang mit der Menstruation. Die Ergebnisse der Interviews von Plan International Grossbritannien offenbaren zudem, dass sich auch bei jungen Menschen eine positive Einstellung zur Menstruation am Entwickeln ist. Die positive Einstellung wird dabei vor allem mit der Assoziation von Menstruation und Erwachsenwerden

verknüpft. Ebenfalls werden vermehrt Scham und Stigmatisierung rund um die Menstruation abgebaut, beispielsweise indem in Sozialen Medien die Menstruation zunehmend enttabuisiert wird (Tingle & Vora, 2018, S. 41).

Mittlerweile gibt es einige Projekte, welche diese positiven Tendenzen nutzen, um die Solidarität unter menstruierenden Personen zu stärken und eine menstruationsoffenere Gesellschaft zu fördern. Das Projekt *Blutladen* bietet in Deutschland beispielsweise eine Wanderausstellung zum Thema Menstruation an, welche versucht, Freiräume für Menstruierende zu schaffen. Solche Freiräume sollen Menstruierenden ermöglichen, sich über die Menstruation auszutauschen, sich gegenseitig im Menstruieren zu unterstützen, sich zu verbinden und neue Ideen zu kreieren. Menstruierende sollen so aus ihrer Isolation treten können und sich aktiv der patriarchal geprägten Leistungsgesellschaft entgegensetzen (Blutladen, n. d.).

Die Autorinnen dieser Bachelorthesis sehen auch für die Soziale Arbeit in der Schule Potenzial, diese positiven Tendenzen zu nutzen, um so die Menstruationsgerechtigkeit zu fördern. Da menstruierende Kinder und Jugendliche sehr viel Zeit in der Schule verbringen und viele von ihnen die Menarche auch in der Schule erleben, eignet sich das Handlungsfeld der Schule besonders gut, um die Menstruationsgerechtigkeit zu fördern. Im folgenden Kapitel werden die Autorinnen das Handlungsfeld der Sozialen Arbeit in der Schule vorstellen.

## 6 Soziale Arbeit in der Schule

### 6.1 Begriff

Für die Soziale Arbeit in der Schule gibt es diverse andere Begriffe wie *schulbegleitende Sozialarbeit*, *schulbezogene Jugendsozialarbeit* und *sozialpädagogisches Handeln in der Schule*, um nur einige zu nennen. In der Schweiz hat sich dabei insbesondere der Begriff *Schulsozialarbeit* etabliert, welcher sich vom amerikanischen Begriff *School Social Work* ableitet. Der Begriff Schulsozialarbeit vernachlässigt jedoch die relevante Unterscheidung zwischen Sozialer Arbeit und Sozialarbeit, wobei insbesondere die präventiv intervenierende Sozialpädagogik und soziokulturelle Animation und deren für die Schule durchaus relevanten Aufgaben untergehen (Gschwind et al., 2014, S. 15). Für diese Bachelorthesis verwenden die Autorinnen daher den Begriff Soziale Arbeit in der Schule, damit auch begrifflich alle drei Berufsfelder der Sozialen Arbeit einbezogen werden, nämlich die Sozialpädagogik, die Sozialarbeit und die soziokulturelle Animation.

### 6.2 Definition

Die Soziale Arbeit in der Schule erlebte in den letzten 25 Jahren einen rasanten Aufschwung in der Schweiz und im Jahr 2024 ist sie in allen Kantonen der deutschsprachigen Schweiz eingeführt. Darüber, was die Soziale Arbeit in der Schule leisten soll und kann, gehen die Meinungen jedoch auseinander. An manchen Standorten wird die Soziale Arbeit in der Schule vor allem als Beratung von Schüler\*innen bei persönlichen, schulischen oder sozialen Problemen verstanden. An anderen Standorten wird Früherkennung und Prävention als Kernelement der Sozialen Arbeit in der Schule angesehen (Gschwind et al., 2014, S. 22–25). Mit den sich daraus ergebenden Fragen hat sich die Hochschule Luzern in einem Forschungsprojekt auseinandergesetzt. Daraus entstand ein Buch von Gschwind et al. (2014) zur Standortbestimmung und Definition der Sozialen Arbeit in der Schule, auf deren Inhalt sich die Autorinnen im Folgenden beziehen. Gschwind et al. definieren die Soziale Arbeit in der Schule folgendermassen:

Soziale Arbeit in der Schule ist ein an die Schule strukturell dynamisch (im Sinne von kontinuierlich konstruiert) gekoppeltes, eigenständiges und schulerweiterndes **Handlungsfeld der Sozialen Arbeit**, das von beiden professionalisierten und organisierten Subsystemen der Sozialen Hilfe bzw. Erziehung gemeinsam gesteuert wird. Sie unterstützt sowohl die **(bio-)psychosoziale Entwicklung und Integrität** als auch die **gesellschaftliche Inklusion** ihrer Anspruchsgruppen und wirkt an einer **nachhaltigen Schulentwicklung** mit. Dabei bedient sich Soziale Arbeit in der Schule **lebensweltnah und niederschwellig, systemisch-lösungsorientiert, diversitätssensibel und partizipativ** innerhalb der verhaltens- und

verhältnisbezogenen Funktionen **Prävention, Früherkennung und Behandlung** ihrer **personen-, gruppen-, organisations- und sozialraumspezifischen Methoden** der Sozialen Arbeit. (Gschwind et al., 2014, S.28-29), (Hervorhebung durch Autorinnen)

Die Soziale Arbeit in der Schule ist also ein Handlungsfeld der Sozialen Arbeit und nutzt deren Methoden und Grundsätze. Dabei nimmt die Soziale Arbeit in der Schule Bezug zu allen drei Berufsfeldern der Sozialen Arbeit, namentlich der Sozialpädagogik, der Sozialarbeit und der soziokulturellen Animation. Sie orientiert sich sowohl am Berufskodex der Sozialen Arbeit, als auch an den Menschenrechten (Good et al., 2021, S. 1). Da es sich bei der Menstruationsgesundheit um ein Menschenrecht handelt (vgl. Kap. 1.2), hat die Soziale Arbeit in der Schule indirekt auch den Auftrag, die Menstruationsgesundheit zu fördern.

Dabei zeichnet sich die Soziale Arbeit in der Schule einerseits durch ihre Niederschwelligkeit aus. Sie muss ihren Anspruchsgruppen möglichst ohne Hindernisse zugänglich sein, zum normalen Angebot im Schullalltag gehören und keine Besonderheit darstellen. Andererseits ist auch die Freiwilligkeit ein zentrales Merkmal der Sozialen Arbeit in der Schule. Die Zusammenarbeit mit der Sozialen Arbeit in der Schule ist grundsätzlich für alle Beteiligten freiwillig. Ausgenommen davon sind während Unterrichtszeiten stattfindende Aktivitäten. Zusätzlich können durch Erwachsene verbindliche Erstgespräche für Kinder und Jugendliche vereinbart werden, hierbei ist die Klärung der Kooperation jedoch notwendig für die Unterstützung im Entwicklungsprozess (ebd., S. 5–6).

In den folgenden Unterkapitel wird genauer auf die Ziele, Zielgruppen, Funktionen und Methoden der Sozialen Arbeit in der Schule eingegangen, welche für die Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind. Die Definition der Sozialen Arbeit in der Schule von Gschwind et al. (2014) dient dabei als Orientierung.

### 6.3 Zielgruppen

Die Soziale Arbeit in der Schule richtet sich in erster Linie an Schüler\*innen und deren Erziehungsberechtigten, oder allfällige weitere Bezugspersonen. Zudem adressiert sie Schulleitungen und Lehrpersonen, sowie auch schulische und schulnahe Dienste (Gschwind et al., 2014, S. 30). Dabei ist die Soziale Arbeit in der Schule häufig gefordert, zwischen den beiden Ansätzen Allparteilichkeit und Anwaltschaftlichkeit zu balancieren. In ausgewogenen Gesprächssituationen, beispielsweise wenn Kinder unter Kindern sind, handelt die Soziale Arbeit in der Schule allparteilich. Dabei bekommt jede Gesprächspartei die individuell benötigte Unterstützung und die\*der Sozialarbeiter\*in nimmt eine vermittelnde und übersetzende Rolle ein. Im Kontext von asymmetrischen Machtstrukturen hat die Soziale Arbeit in der Schule die Aufgabe, die Interessen und sozialen Rechte von Kindern und Jugendlichen sowie deren Erziehungsberechtigten zu vertreten (Good et al., 2021, S. 5). Die

Autorinnen dieser Thesis sehen es vor diesem Hintergrund auch als Aufgabe der Sozialen Arbeit in der Schule, die Interessen und sozialen Rechte von menstruierenden Schüler\*innen zu vertreten.

## 6.4 Ziele

Die Soziale Arbeit in der Schule unterstützt Schüler\*innen in ihrer (bio-)psychosozialen Entwicklung und Integrität. Hierzu können altersspezifische physische, soziale, emotionale und kognitive Entwicklungsaufgaben als Bezugs- und Orientierungspunkte dienen (Gschwind et al., 2014, S. 31). Für die Zielgruppe der menstruierenden Kinder und Jugendlichen wurden diese im Kapitel 5 bereits vorgestellt. Ergänzend unterstützt die Soziale Arbeit in der Schule sowohl die Schule als auch Erziehungsberechtigte dabei, soziale Probleme frühzeitig zu erkennen oder bereits präventiv zu verhindern (AvenirSocial & Schulsozialarbeitsverband, 2016, S. 2). Dabei erfordert die Arbeit der Sozialen Arbeit in der Schule die Berücksichtigung aller beteiligten Positionen. In der Lösungsentwicklung werden daher wichtige Personen und Systeme, beispielsweise Erziehungsberechtigte und Familien, berücksichtigt und miteinbezogen. Die Soziale Arbeit in der Schule hinterfragt strukturelle Gegebenheiten und ist bestrebt, das System als Ganzes tragfähig zu machen (Good et al., 2021, S. 5). Um die Menstruationsgesundheit von Schüler\*innen zu fördern, soll also nicht nur die Zielgruppe der Menstruierenden angesprochen werden, sondern auch deren Umfeld.

Ebenfalls unterstützt die Soziale Arbeit in der Schule die gesellschaftliche Inklusion ihrer Zielgruppen. Hierfür kann die Soziale Arbeit in der Schule einerseits ihre Zielgruppen ermutigen und befähigen, sich zu integrieren. Andererseits kann die Soziale Arbeit in der Schule aber auch Systeme beeinflussen, damit diese förderliche und bedürfnisorientierte Inklusionsbedingungen haben (Gschwind et al., 2014, S. 35). Dabei setzt sich die Soziale Arbeit in der Schule aktiv für Teilhabe, Chancengerechtigkeit und Partizipation ein (AvenirSocial & Schulsozialarbeitsverband, 2016, S. 2), wobei insbesondere Rücksicht auf Kinder und Jugendliche genommen werden soll, die aufgrund ihrer Diversitätsmerkmale zu Minderheiten gehören (Good et al., 2021, S. 8). Des Weiteren ist die Soziale Arbeit auch an einer nachhaltigen Schulentwicklung beteiligt (Gschwind et al., 2014, S. 36).

Die Soziale Arbeit verfolgt jedoch nicht nur Ziele auf der personen- und institutionsbezogenen Ebene, sondern sie engagiert sich auch auf sozialpolitischer Ebene für ihre Anliegen. Dabei steht die Soziale Arbeit in der Schule häufig in einem Spannungsfeld zwischen einer systemerhaltenden und systemverändernden Arbeitsweise. Denn ihre Aufgabe ist es, einerseits bestehende Strukturen zu stärken, andererseits vorhandene Strukturen stetig zu hinterfragen und wenn nötig Veränderungen anzustreben (Good et al., 2021, S. 8). Die vielfältigen Ziele der Sozialen Arbeit in der Schule ermöglichen damit sehr diverse Handlungsmöglichkeiten für die Förderung der Menstruationsgesundheit von Schüler\*innen.

## 6.5 Funktionen

Wie bereits beschrieben, lassen sich für die Soziale Arbeit in der Schule die drei Funktionen Prävention, Früherkennung und Behandlung oder auch Intervention von/bei (bio-) psychosozialer Probleme festhalten. Alle drei Funktionen werden dabei als Kontinuum begriffen, wobei sie sich gegenseitig beeinflussen und auch bedingen (Gschwind et al., 2014, S. 38).

Prävention beinhaltet hauptsächlich die Stärkung von Schutzfaktoren und die Ursachenbehandlung, die versucht, zukünftige mögliche Probleme zu verhindern (ebd., S. 39). Früherkennung bedeutet die Systematisierung der Beobachtungen von Anzeichen für die zu verhindernde Probleme, den damit zusammenhängenden Austausch dieser Beobachtungen und allenfalls die Einleitung von früh behandelnden Massnahmen (ebd., S. 40). Von Behandlung oder auch Intervention lässt sich dann sprechen, wenn ein bestehendes Problem durch professionelle Interventionsversuche behoben oder zumindest gelindert wird (ebd. S.43). Die Soziale Arbeit in der Schule übt alle drei Funktionen in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit anderen schulinternen oder externen Fachpersonen aus (ebd. S. 55). Für die Förderung der Menstruationsgesundheit kann die Soziale Arbeit in der Schule dabei auf alle drei Funktionen zurückgreifen.

## 6.6 Methoden

Die Soziale Arbeit in der Schule verfügt über ein umfassendes Methodenrepertoire bezogen auf die Funktionen der Prävention, Früherkennung und Behandlung von (bio-)psychosozialen Problemen. Eine bedeutsame Methode der Prävention ist beispielsweise die Projektarbeit. Für die Früherkennung eignet sich unter anderem eine Moderation unter den anwesenden Fachpersonen der Schule für einen Austauschprozess. In der Behandlungsfunktion eignet sich insbesondere die personenbezogene systemisch-lösungsorientierte Beratung (Gschwind et al., 2014, S. 57). Ebenso wie die Funktionen der Sozialen Arbeit in der Schule lassen sich auch die Methoden nicht eindeutig voneinander abgrenzen. Personen-, gruppen-, organisations- und sozialraumspezifische Methoden können miteinander verknüpft werden (Good et al., 2021, S. 5). Generell bedient sich die Soziale Arbeit in der Schule einer Vielzahl der klassischen Methoden der Sozialarbeit, der Sozialpädagogik und der soziokulturellen Animation. Als Primär- oder auch Schlüsselmethode gilt dabei das Empowerment (Gschwind et al., 2014, S. 56). Empowerment bedeutet so viel wie Selbstbefähigung, Selbstbestimmung und Stärkung von Eigenmacht und Autonomie. Empowerment beschreibt laut Herriger (2010) Prozesse der Selbstbemächtigung, in denen Menschen in Situationen der Benachteiligung, Ausgrenzung oder des Mangels beginnen, ihre Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen, indem sie sich ihrer Fähigkeiten bewusstwerden, eigene Kräfte entwickeln und ihre Ressourcen für eine selbstbestimmte Lebensführung nutzen (S. 20). Die Soziale Arbeit in der

Schule kann ihre Adressat\*innen in diesem Prozess begleiten. Hierfür wendet sie sich von einer Defizitorientierung ab und orientiert sich stattdessen an den Ressourcen von Personen, Gruppen und Gemeinwesen (Gschwind et al., 2014, S. 56). Die Soziale Arbeit in der Schule stellt sicher, dass bei Lösungsfindungen die individuellen Ressourcen aller Beteiligten genutzt und gestärkt werden. Dabei fördert sie das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit der involvierten Personen (Good et al., 2021, S. 4). Da es sich bei der Menstruationsgesundheit um ein Menschenrecht handelt, ist insbesondere die Würde und Handlungsfähigkeit von jedem Individuum von grosser Bedeutung (Winkler, 2020, S. 12). Für die Soziale Arbeit in der Schule bedeutet das, dass sie menstruierende Kinder und Jugendliche dazu befähigen soll, ihre Handlungsfähigkeit auszuüben.

## 6.7 Förderung der Menstruationsgesundheit

Die Soziale Arbeit in der Schule kann und soll also die Menstruationsgesundheit von menstruierenden Kindern und Jugendlichen fördern. Die Autorinnen dieser Thesis erachten es jedoch als relevant, dass dabei die wichtigsten Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung berücksichtigt werden, um so eine nachhaltige Veränderung bewirken zu können. Beispielsweise sollte die Menstruation nicht als rein positive Erfahrung dargestellt werden, da dadurch ein normativer Erwartungsdruck entsteht, wodurch menstruierende Kinder und Jugendliche das Gefühl haben, sie müssen die Menstruation zwingend positiv erleben. Vor allem für Menstruierende mit starken Schmerzen kann ein positiver Zugang zur Menstruation laut Bauer (2023) weit weg von der eigenen Lebensrealität sein. Ebenfalls sollte sich die Bildung über die Menstruation nicht nur auf die biologische Dimension der Menstruation und das damit zusammenhängende Menstruationsmanagement beschränken, da dies lediglich zu einer weiteren Stigmatisierung der Menstruation führt. Stattdessen sollte der Fokus viel mehr auf der Förderung eines informierten und selbstbestimmten Umgangs mit dem eigenen Körper und der Menstruation sein, wobei die individuellen Voraussetzungen berücksichtigt werden sollen (S. 177). In diesem Zusammenhang wird auch von Menstruationsautonomie gesprochen, was so viel bedeutet wie eigenständig eine informierte Entscheidung treffen und umsetzen zu können (Döring et al., 2024, S. 6). Bauer (2023) hält hierzu eine mögliche Vorgehensweise fest: Zunächst soll Scham und Stigma rund um die Menstruation benannt werden. Anschliessend ist es zentral, dass menstruierende Kinder und Jugendliche die Menstruation und deren biologischen Vorgang verstehen. Dann kann daran gearbeitet werden, die Menstruation zu normalisieren. Und zuletzt sollen auch intersektionale Ungleichheiten reflektiert werden (S. 179–180). Daraus ergeben sich sehr konkrete Handlungsmöglichkeiten für die Soziale Arbeit in der Schule.

### 6.7.1 Menstruationskompetenzen

Es stellt sich die Frage, welche Fähigkeiten und welches Wissen eine menstruierende Person haben muss, um die Menstruation erfolgreich bewältigen zu können, beziehungsweise wie die Menstruationsgesundheit von Menstruierenden gewährleistet werden kann. Hierzu haben die Autorinnen sechs Menstruationskompetenzen herausgearbeitet. Die Förderung dieser Menstruationskompetenzen ermöglicht Menstruierenden einen selbstbestimmten Umgang mit der Menstruation. Zudem wird das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen während ihres Menstruationszyklus gefördert. Des Weiteren tragen Menstruationskompetenzen zur Enttabuisierung und zu einem gesunden Umgang mit der Menstruation in der Gesellschaft bei, was für eine nachhaltige und gerechte Aufklärung spricht. Daraus bilden sich folgende Menstruationskompetenzen:

**Biologische Kenntnisse über den Menstruationszyklus:** Menstruierende sollen grundlegendes Wissen über den biologischen Ablauf des Menstruationszyklus haben. Dazu gehört beispielsweise die Fähigkeit, die Länge des eigenen Zyklus zu bestimmen, die Rolle der beteiligten Hormone zu verstehen sowie die physischen sowie psychischen Veränderungen während des Zyklus wahrnehmen zu können. Zudem soll das Wissen gefördert werden, dass ein gesunder und natürlicher Zyklus in einer gewissen Regelmässigkeit verläuft.

**Anwendung von Menstruationspraktiken:** Verschiedene Menstruationsprodukte zu kennen und zu wissen wie diese sicher angewendet werden, ist eine weitere Menstruationskompetenz. Dazu gehört ebenfalls die Wahl von individuell passenden Produkten und die Kenntnis darüber, wann diese gewechselt oder gereinigt werden müssen. Zusätzlich sollen Menstruierende auch ein Bewusstsein für die korrekte Entsorgung der Produkte und allgemeine Körperhygiene kennen. Sowie über die Fähigkeit verfügen, die Menstruation im Alltag mit angemessenen Praktiken und Produkten effektiv zu managen.

**Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung:** Diese Menstruationskompetenz umfasst die Fähigkeit, den eigenen Körperzyklus anzunehmen, bewusst wahrzunehmen und dessen Veränderungen zu verstehen. Diese Form der Selbstwahrnehmung hilft menstruierenden Personen, sich selbst ernst zu nehmen und den Alltag und die Selbstfürsorge gezielt darauf abzustimmen.

**Umgang mit Menstruationsbeschwerden:** Menstruierende sollen einen bewussten Umgang mit menstruationsbedingten Beschwerden wie Kopfschmerzen, Krämpfen oder Stimmungsschwankungen entwickeln können. Mit dieser Kompetenz können menstruierende Personen menstruationsbedingte Symptome gezielt lindern, zum Beispiel durch das

Anwenden einer Wärmflasche oder die Einnahme von Schmerzmitteln. Zudem erkennen Menstruierende, wann der Gang zum medizinischen Fachpersonal erforderlich ist.

**Offene und bedürfnisorientierte Kommunikation:** Diese Kompetenz umfasst die Fähigkeit, selbstbewusst und offen über die Menstruation und den Menstruationszyklus zu kommunizieren. Dazu gehört auch, eigene Bedürfnisse in Bezug auf die Menstruation zu äussern, ohne sich dafür schämen zu müssen. Sei es, um Grenzen zu setzen oder aktiv Hilfe zu suchen.

**Kulturelle und soziale Kenntnisse zur Menstruation:** Menstruierende sollen Wissen über unterschiedliche Sichtweisen und Handhabungen der Menstruation in verschiedenen Kulturen und Religionen haben und diesen Unterschieden mit Akzeptanz begegnen können. Ebenso sollen sie fähig sein, zu erkennen, welche Vorurteile und Ungerechtigkeiten es im Umgang mit der Menstruation gibt. Dadurch wird ihnen ermöglicht, diesen entgegenzuwirken. Zudem umfasst diese Kompetenz das kritische Hinterfragen von Stigmata und Vorurteilen rund um das Thema Menstruation.

Die vorgestellten Menstruationskompetenzen sollen von der Sozialen Arbeit in der Schule gefördert werden, um so ein möglichst selbstbestimmtes und informiertes Menstruieren zu gewährleisten. Die vorgestellten Menstruationskompetenzen sollen jedoch nicht nur bei menstruierenden Schüler\*innen gefördert werden, sondern auch bei nicht-menstruierenden Personen. Dabei soll der Fokus auf dem Aufbau von Verständnis und Akzeptanz liegen. Dadurch sollen nicht-menstruierende Personen dazu befähigt werden, menstruierende Personen im Bewältigen des Menstruationszyklus zu unterstützen.

Im nächsten Kapitel werden konkrete Handlungsmöglichkeiten für die Soziale Arbeit in der Schule vorgestellt, wobei sich die Autorinnen an den herausgearbeiteten Menstruationskompetenzen orientieren. Um die Selbstbestimmung von menstruierenden Kindern und Jugendlichen zu fördern, ist es jedoch zentral, deren Anliegen und Bedürfnisse ernst zu nehmen. Hierzu kann sich die Soziale Arbeit in der Schule an den konkreten Wünschen von (menstruierenden) Kindern und Jugendlichen von Plan International Deutschland (Tschacher et al., 2022, Kapitel 5) orientieren. Dies ermöglicht ein partizipativeres Mitwirken der Kinder und Jugendlichen. Die Handlungsmöglichkeiten werden daher, mit in den Studien genannten Wünsche der Befragten, berücksichtigt.

## 7 Handlungsmöglichkeiten für die Soziale Arbeit in der Schule

Die Autorinnen identifizieren das Empowerment und die Partizipation als zentrale Methoden für die Umsetzung der Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit an Schweizer Volksschulen. Durch gezieltes Empowerment können menstruierende Kinder und Jugendliche dazu befähigt werden, ihre Menstruation selbstbestimmt und informiert zu erleben. Partizipation bietet ihnen die Möglichkeit, aktiv an der Gestaltung von Unterstützungsmassnahmen mitzuwirken. Dadurch werden sie in ihrer Handlungsfähigkeit bestärkt.

In den folgenden Unterkapiteln werden die Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit detailliert anhand personenbezogener und gruppenbezogener Methoden in den Bereichen Enttabuisierung, Aufklärung sowie soziale Unterstützung erläutert. Anschliessend wird auf notwendige infrastrukturelle Anpassungen und ökonomische Rahmenbedingungen eingegangen, die zur Förderung der Menstruationsgesundheit beitragen können.

Weiter wird ebenfalls die sozialpolitische Ebene beleuchtet, wobei der Schwerpunkt auf organisations- und sozialraumbezogenen Methoden liegt. Hierbei steht die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Vordergrund, sowohl innerhalb der Schule als auch in Kooperation mit dem Gemeinwesen. Abschliessend geben die Autorinnen einen Ausblick auf weiterführende Themen im Zusammenhang mit Menstruationsgesundheit und sie weisen auf mögliche Herausforderungen sowie Grenzen der Sozialen Arbeit im schulischen Kontext hin.

### 7.1 Enttabuisierung und Normalisierung

Das Ziel der Enttabuisierung ist die Normalisierung der Menstruation. 62 Prozent der Menstruierenden wünschen sich laut Plan International Deutschland, dass in der Gesellschaft offener über die Menstruation gesprochen wird (Tschacher et al., 2022, S. 21). Die Soziale Arbeit in der Schule kann dazu beitragen, ein positives Verständnis für die Menstruation zu entwickeln, indem sie Schamgefühle benennt und somit die Menstruation normalisiert.

Ein zentraler Schritt zur Enttabuisierung ist das Aufdecken und Korrigieren gängiger Mythen der Menstruation. Quint (2024) hebt hervor, dass die Benennung und Reflexion von Schamgefühlen notwendig sind, um Tabus aufzubrechen sowie ein offenes Gespräch über Menstruation zu fördern (S. 74–76). Die Soziale Arbeit in der Schule kann diesen Prozess unterstützen, indem sie Schüler\*innen dazu ermutigt, ihre eigenen Erfahrungen zu teilen und gemeinsam die Sozialgeschichte der Menstruation aufarbeiten. Dabei wird ein grundlegendes Verständnis für die Ursache des Stigmas rund um die Menstruation, sowie der historischen Entwicklung der geschlechterbezogenen Rollenbildern erlangt. Dies ist nicht nur für die spezifische Bekämpfung des Tabus hilfreich, sondern auch, um gesellschaftliche, kulturelle und religiöse Wurzeln dieses Stigmas zu erkennen und zu benennen.

Eine konkrete Möglichkeit, die Bedürfnisse sowie Tabu- und Schamthemen von menstruierenden Schüler\*innen zu erfassen, ist eine Umfrage innerhalb der Klasse oder der Schule. Diese Umfrage kann anonym gestaltet werden, um den Schüler\*innen Sicherheit zu bieten und gezielte Fragen zu ihren Erfahrungen, Herausforderungen und Wünschen in Bezug zur Menstruation zu stellen. Die Ergebnisse geben Fachpersonen der Sozialen Arbeit wertvolle Einblicke, um spezifische Unterstützungsangebote und Aufklärungsmassnahmen zu entwickeln, welche direkt auf die Bedürfnisse der Schüler\*innen eingehen. Dadurch können sich menstruierende Schüler\*innen vom sozialen Umfeld in der Schule (Lehrpersonen, Soziale Arbeit, Peers) gesehen und unterstützt fühlen.

Auch Soziale Medien wie Instagram oder TikTok können genutzt werden, um Schüler\*innen, sowie Lehrpersonen oder Erziehungsberechtigte, in die Auseinandersetzung mit Menstruationsthemen einzubinden. Laut Gaybor (2022) fördern Formate, wie Erklärvideos, Erfahrungsberichte oder Diskussionsmöglichkeiten, nicht nur die Bildung, sondern bieten auch die Möglichkeit für Solidarität und Austausch. Ein gutes Beispiel sind Facebookgruppen, welche sich durch ihre Beiträge gegen Tabus, für Solidarität und Bildung einsetzen (S. 1). Solche Kanäle, zum Beispiel in Form eines Instagram-Profiles, können durch die Soziale Arbeit in der Schule betrieben werden, wobei Schüler\*innen miteinbezogen werden können, damit es für sie ansprechend wirkt.

Ein weiterer wichtiger Punkt zur Enttabuisierung der Menstruation ist die Nutzung geschlechtsneutraler Sprache. Die inklusive Sprache ist in der Menstruationsforschung zentral und somit auch ein fester Bestandteil für die Förderung der Menstruationsgesundheit. Die Soziale Arbeit kann dazu beitragen, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass nicht alle Frauen menstruieren und nicht alle Menstruierende Frauen sind. Durch das Entkräften und Benennen solcher falschen Bilder und Annahmen können Mythen aufgedeckt und die Vielfalt der Betroffenen sichtbar gemacht werden.

Um menstruierende Schüler\*innen effektiv zu erreichen, bieten sich verschiedene Settings und Methoden an, die sowohl personenbezogen als auch gruppenbezogen umgesetzt werden können. In personenbezogenen Gesprächen ist es möglich, individuell auf Scham- und Leidensgefühle einzugehen und die Schüler\*innen in ihrer Selbstbestimmung zu stärken. Gruppengespräche oder Projektarbeiten können hingegen den offenen Austausch unter Gleichaltrigen fördern und tabuisierte Themen vom privaten in den öffentlichen Raum tragen. In solchen Gruppen wird es Schüler\*innen ermöglicht, ihre Erfahrungen zu teilen und sich über Tabus hinweg auszutauschen. Dies trägt dazu bei, Stigmata zu erklären und zu verstehen, zudem gibt es den Schüler\*innen die Möglichkeit, die gesellschaftlichen Wurzeln und Auswirkungen dieser Stigmata zu reflektieren.

Die Enttabuisierung der Menstruation ist ein essenzieller Schritt zur Förderung der Menstruationsgesundheit von Schüler\*innen. Indem die Soziale Arbeit in der Schule Mythen aufdeckt, Stigmata benennt und somit zu einer offenen Auseinandersetzung mit dem Thema beiträgt, kann sie ein grösseres Bewusstsein schaffen, um den Umgang mit der Menstruation nachhaltig zu verändern. Die ersten Schritte zur Normalisierung bieten die Grundlage für einen gesundheitsfördernden und selbstbestimmten Umgang der Schüler\*innen mit ihrer Menstruation. Durch den Abbau der Tabus wird die Förderung der Menstruationskompetenzen erst ermöglicht. Eine vollumfängliche Aufklärung zur Menstruation ist eine unabdingbare Voraussetzung.

## 7.2 Aufklärung

Für ein positives Erleben der Menstruation, ist eine korrekte und umfängliche Aufklärung der Menstruation und deren Zyklus notwendig. Dies zeigen auch die Ergebnisse der Umfrage von Plan International Deutschland. Laut der Umfrage von Plan International Deutschland wünschen sich 79 Prozent der Befragten eine bessere und offenere Aufklärung über die Menstruation (Tschacher et al., 2022, S. 20). Deshalb fordern die Befragten eine Verbesserung der Menstruationsaufklärung in der Schule, welche nicht nur auf die biologische Dimension eingeht, sondern auch auf soziale und psychische, wie zum Beispiel auf Tabus. So soll auch das Selbstvertrauen der Menstruierenden gestärkt werden. Dafür fordern die Befragten zeitgemässe und kostenfreie Lehrmaterialien (ebd., S. 23). Die Soziale Arbeit in der Schule kann durch Aufklärung dazu beitragen, auf die Bedürfnisse der Schüler\*innen einzugehen. Dabei geht es nicht nur darum, Informationen zu vermitteln, sondern auch konkrete Unterstützungsangebote. Bobel (2019) hebt in ihrem Buch verschiedene Ansätze zur Menstruationsaufklärung hervor. Einer davon ist die Förderung einer positiven Körperwahrnehmung. Anstatt den Fokus darauf zu legen, wie die Menstruation kontrolliert oder gemanagt werden kann, soll menstruierenden Personen eine natürliche und positive Einstellung zu ihrem Körper vermittelt werden. Dabei sei zentral, nicht die Hygiene in den Mittelpunkt der Aufklärung zu stellen, sondern die Selbstbestimmung und das Selbstbewusstsein der menstruierenden Schüler\*innen zu stärken, etwa durch Empowerment-Ansätze. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Dekonstruktion patriarchaler Vorstellungen. Bobel spricht sich dafür aus, Bildungsangebote zu entwickeln, die Menstruationsmythen als solche benennen und deutlich machen, dass weder die Menstruation noch der menstruierende Körper schmutzig oder unrein ist. Durch eine inklusive und genderqueere Aufklärung sollen ausserdem die individuellen Bedürfnisse aller Menstruierender berücksichtigt werden, einschliesslich nonbinärer und trans Personen. Schliesslich fordert Bobel einen intersektionalen Ansatz in der Menstruationsaufklärung, der kulturelle Unterschiede, Ethnie und soziale Klasse einbezieht. So entstehe eine respektvolle und empathische Bildung, die sich an den Lebenswelten der Schüler\*innen orientiert (S. 284-285).

Die genannten Perspektiven zur Menstruationsaufklärung, wie die Förderung einer positiven Körperwahrnehmung und der intersektionale Ansatz, korrespondieren stark mit dem Capability-Ansatz, der laut Good et al. (2021) die Förderung individueller Fähigkeiten und sozialer Teilhabe betont. Denn indem Kindern und Jugendlichen durch Bildungsangebote die Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe eröffnet wird, können deren soziale Teilhabe und individuelle Fähigkeiten gefördert werden. So engagiert sich die Soziale Arbeit für höhere Chancengerechtigkeit (S. 11) und leistet einen entscheidenden Beitrag zu einem selbstbestimmten und informierten Umgang mit der Menstruation.

Für eine vollumfängliche Menstruationsaufklärung können verschiedene Formate genutzt werden. Eines davon, die Sozialen Medien, wurde im letzten Unterkapitel schon erwähnt. Weitere können zum Beispiel Gruppenarbeiten, Workshops oder auch Präventionsprogramme sein. Diese können zur Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung von Problemen im Zusammenhang mit der Menstruationsgesundheit dienen. Zudem lassen sie viel Spielraum, damit eine geeignete, individuelle und gruppespezifische Aufklärung gefördert und idealerweise in den Schulalltag integriert werden kann. Die Soziale Arbeit in der Schule kann durch solche Angebote, jegliche Bereiche der Menstruationskompetenzen unterstützen. Sie kann beispielsweise umfangreiche biologische, psychologische und soziale Kenntnisse der Menstruation fördern und damit menstruierende Schüler\*innen in verschiedenen Kompetenzen stärken, um ein positives Erleben der Menstruation zu fördern.

Ein weiteres Angebot zur Aufklärung und Bildung der Menstruationsgesundheit ist die Schulung von Lehrpersonen und Erziehungsberechtigten, um eine nachhaltige Bildung in Bezug zur Menstruation zu gewährleisten. Das können zum Beispiel Infoveranstaltungen für Erziehungsberechtigte, Broschüren oder Diskussionsrunden sein, wobei jeweils verschiedene Themen im Zusammenhang mit der Menstruation im Fokus stehen können. Beispielsweise die Biologie des Menstruationszyklus, Informationen zu Beschwerden und Krankheiten, zum Gender, zur Sensibilisierung der Tabuthemen, oder zu einer kompetenten Unterstützung von menstruierenden Kindern und Jugendlichen. Schulungen und Workshops helfen unter anderem, Diskriminierungen gegenüber genderqueeren Personen abzubauen und die Perspektiven von kulturellen und sozialen Unterschieden in Bezug zur Menstruation zu erweitern.

Mithilfe einer frühzeitigen und ganzheitlichen Aufklärung des Menstruationszyklus und Umgangs mit der Menstruation hat die Soziale Arbeit in der Schule die Möglichkeit, dass menstruierende Kinder und Jugendliche schon vor ihrer Menarche einen kompetenten Umgang mit der Menstruation erlernen können. Das fördert wiederum deren Selbstsicherheit im Alltag. Das Handlungsfeld der Sozialen Arbeit in der Schule trägt durch die Aufklärung zur (bio-) psychosozialen Entwicklung und Integrität der Schüler\*innen bei. Wobei zeitgleich die

gesellschaftliche Inklusion unterstützt wird und auf eine nachhaltige Menstruationsgesundheit gezielt wird.

### 7.3 Soziale Unterstützung

Ein unterstützendes soziales Umfeld spielt eine zentrale Rolle für das Menstruationserleben von Kindern und Jugendlichen. Diese Unterstützung ermöglicht nicht nur die Vermittlung von Wissen und den Zugang zu Menstruationsressourcen, sondern fördert auch nachhaltig eine selbstbestimmte und positive Menstruationsgesundheit.

Wie im Kapitel zur Enttabuisierung erläutert, ist die Aufhebung gesellschaftlicher Tabus ein entscheidender Schritt für das Wohlbefinden von menstruierenden Kindern und Jugendlichen. Damit diese Enttabuisierung gelingt, ist es wichtig, dass das soziale Umfeld, wie Lehrpersonen, Erziehungsberechtigte und die Soziale Arbeit in der Schule, sich aktiv mit dem Thema auseinandersetzen und unterstützend mitwirken. Diese tragen als Vorbilder dazu bei, dass die Menstruation gesellschaftlich anerkannt und normalisiert wird. Die Schule kann dabei als soziokulturelles Umfeld in Gruppenprojekten solidarisiert wirken und somit Verständnis und Offenheit gegenüber der Menstruation fördern. Zudem hat die Soziale Arbeit in der Schule die Möglichkeit, menstruierende Kinder und Jugendliche individuell zu begleiten und sie in ihrem selbstbestimmten und informierten Umgang mit der Menstruation zu ermutigen. Auch in diesem Bereich ist die soziale Unterstützung für genderqueere Menschen entscheidend um ein inklusives Umfeld zu schaffen. Dazu gehören die Anerkennung und der respektvolle Umgang mit ihren Pronomen und Namen. Die Soziale Arbeit kann in der Schule eine inklusive Sprache fördern, um ein respektvolles und gleichberechtigtes Umfeld für alle Schüler\*innen zu schaffen. Zudem kann eine einfühlsame Begleitung aller Schüler\*innen in ihrer Identitätsbildung zu einem sicheren und wertschätzenden Umfeld beitragen.

Weiter kann die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Gesundheitsdiensten eine wertvolle Unterstützungsmöglichkeit für menstruierende Schüler\*innen bieten. Diese Zusammenarbeit zwischen medizinischen und sozialarbeiterischen Fachpersonen erleichtert den Zugang zu medizinischer Unterstützung und psychologischer Beratung, falls menstruationsbedingte Beschwerden wie beispielsweise Schmerzen, Zyklusstörungen oder depressive Verstimmungen auftreten. Die Kooperation mit einem geschulten und einfühlsamen medizinischen Fachpersonal stärkt das Gefühl der Betroffenen, in ihren Menstruationsbeschwerden ernstgenommen und individuell unterstützt zu werden, wobei gleichzeitig die Kompetenz bezüglich des Umgangs mit Menstruationsbeschwerden gestärkt wird.

Zusammenfassend zeigt sich, dass soziale Unterstützung im Kontext der Menstruation ein umfassendes, sensibles und inklusives Netzwerk erfordert, welches die Schule,

Erziehungsberechtigte, sowie Peers miteinbeziehen. Durch gezielte Massnahmen kann die Soziale Arbeit in der Schule ein Umfeld schaffen, welches menstruierende Kinder und Jugendliche in ihrer Menstruationsgesundheit stärkt und gleichzeitig dazu beiträgt, ein sichereres und offeneres Schulumfeld für alle zu schaffen. Dabei kann sich die Soziale Arbeit in der Schule an lebensweltorientierten und niederschweligen Ansätzen orientieren, um den Bedürfnissen menstruierender Kinder und Jugendlichen gerecht zu werden.

### 7.3.1 Einbezug nichtmenstruierender Personen

Ein zentraler Schritt zur Förderung eines unterstützenden Umfelds ist der gezielte Einbezug nichtmenstruierender Personen, welche die Rolle als Vater, Erziehungsberechtigter, Lehrer, Mitschüler oder Sozialarbeiter einnehmen. Oft wird die Aufklärung über Menstruation vorwiegend durch die Mutter vermittelt (Tschacher et al., 2022, S. 9), was unbewusst zur Fortführung und Verstärkung bestehender Tabus beiträgt. Auch die Trennung des Sexualkundeunterrichts in Mädchen- und Jungengruppen trägt dazu bei, das Thema zu tabuisieren und bei nichtmenstruierenden Personen ein Unverständnis sowie stereotype Geschlechterrollen zu fördern (Frei, 2020, S. 139). Laut einer Umfrage von Plan International Deutschland wünscht sich fast die Hälfte der nichtmenstruierenden Befragten eine vertrauensvolle Ansprechperson, mit der sie offen über Menstruation sprechen können (Tschacher et al., 2022, S. 21). Dies verdeutlicht, dass nichtmenstruierende Personen oft einen Zugang zu Informationen suchen, der über blosses biologisches Wissen hinausgeht, um die Herausforderungen und Bedürfnisse menstruierender Menschen besser zu verstehen. Die Ergebnisse der Umfrage von Plan International Deutschland zeigen, dass sich menstruierende Personen insbesondere auch wünschen, dass Männer und Jungen besser aufgeklärt und stärker einbezogen werden in den Diskurs zur Menstruation (Tschacher et al., 2022, S. 21).

Es gibt zahlreiche Handlungsmöglichkeiten, um nichtmenstruierende Personen aktiv einzubeziehen und eine unterstützende Haltung zu fördern. Schulen könnten beispielsweise den Sexualkundeunterricht geschlechterübergreifend gestalten, sodass alle Schüler\*innen gemeinsam über Menstruation und reproduktive Gesundheit aufgeklärt werden. Geschlechterneutrale Materialien und Ansätze können dabei helfen, die Thematik zu enttabuisieren und stereotype Rollenzuweisungen aufzubrechen. Parallel dazu können in der Familie Gespräche gefördert werden, bei denen Väter und Brüder in die Aufklärung einbezogen werden. Zu diesem Zweck könnten niederschwellige und freiwillig nutzbare Informationsangebote im Internet, aber auch persönliche Schulungen und Workshops für Lehrpersonen, nichtmenstruierende Erziehungsberechtigte und weitere nichtmenstruierende Bezugspersonen angeboten werden. Solche Veranstaltungen oder Informationsangeboten könnten sowohl biologische als auch soziale und emotionale Aspekte der Menstruation thematisieren und praktische Unterstützungsmöglichkeiten vermitteln. Erfolgsversprechend

dürften hierbei niederschwellige, angepasste Informationsangebote sein, die individuell und auch diskret über das Internet genutzt werden können. Die Rolle der Sozialen Arbeit in der Schule bestünde vor allem darin, ohne Druck auf solche Informationsangebote hinzuweisen und zu deren Konsultation anzuregen, wobei auch hier der Grundsatz des Empowerments zum Tragen kommen kann. Nichtmenstruierende Personen können etwa ihre empathischen Fähigkeiten entdecken, wenn sie sich mit der Frage auseinandersetzen, was die Menstruation zum Beispiel für das eigene menstruierende Kind, eine\*n Freund\*in oder eine weitere menstruierende Bezugsperson bedeutet.

Ferner spielt die öffentliche Kommunikation eine wichtige Rolle. Kampagnen oder Soziale Medien, welche von der Sozialen Arbeit in der Schule betrieben werden (vgl. Kap 7.1), können nichtmenstruierende Personen direkt ansprechen und ihre Rolle in der Unterstützung menstruierender Menschen betonen. Die Förderung männlicher Vorbilder, welche offen über ihren Umgang mit dem Thema Menstruation sprechen, kann zusätzlich dazu beitragen, Normalität und Akzeptanz gegenüber der Menstruation in der Gesellschaft zu stärken. Auch im Schulalltag können nichtmenstruierende Personen durch Projekte und Aktivitäten eingebunden werden, welche das Thema Menstruation behandeln. So werden beispielsweise Väter oder nichtmenstruierendes Schulpersonal aktiv an Programmen zur Förderung der Menstruationsgesundheit mitwirken und gendersensible pädagogische Ansätze unterstützen.

Neben diesen Ansätzen ist es wichtig, altersgerechte Materialien bereitzustellen, die sich gezielt an nichtmenstruierende Personen richten. Bücher, Broschüren oder Soziale Medien könnten anschaulich und verständlich Menstruationswissen vermitteln und dazu beitragen, Berührungängste abzubauen und ihre Mitverantwortung zu fördern. Zusätzlich kann eine kulturelle Sensibilisierung in Zusammenarbeit mit Gemeinden und religiösen Institutionen dazu beitragen, tief verwurzelte Tabus aufzubrechen. Erziehungsberechtigte könnten durch Leitfäden oder Gesprächsvorlagen ermutigt werden, frühzeitig eine offene und ehrliche Kommunikation zu führen, um ein Umfeld zu schaffen, in dem Menstruation als selbstverständlich betrachtet wird.

Durch vielfältige Handlungsmöglichkeiten, um nichtmenstruierende Personen miteinzubeziehen, kann das Verständnis der Menstruation verbessert werden, sowie Unterstützungsmöglichkeiten und Akzeptanz gegenüber menstruierenden Schüler\*innen nachhaltig gestärkt werden. Der bewusste Einbezug von Nichtmenstruierenden trägt dazu bei, geschlechtsspezifische Rollenbilder zu hinterfragen und aufzubrechen.

## 7.4 Infrastruktur

Neben personen- und gruppenbezogenen Methoden kann die Soziale Arbeit in der Schule auch eine Veränderung der Infrastruktur der Schule anstossen, um die

Menstruationsgesundheit von Schüler\*innen zu fördern. Dabei lässt sich die Infrastruktur einer Schule einerseits in die Sanitäranlagen und andererseits in sämtliche andere Räume aufteilen.

Die Sanitäranlagen einer Schule sind zentral für das Managen der Menstruation. Auf den Toiletten werden Menstruationsprodukte gewechselt und entsorgt und die Hygiene wird durch das Händewaschen zusätzlich gewährleistet. Wie im Kapitel 5.3.1. beschrieben, sind die vorhandenen Sanitäranlagen jedoch oft unzureichend ausgestattet. 82% aller befragten Menstruierenden haben in der Umfrage von Plan International Deutschland angegeben, dass sie sich menstruationsfreundlichere Toiletten wünschen. Konkret wünschen sie sich Mülleimer auf jeder Toilette, Seife, Hygienebeutel und mehr Platz (Tschacher et al., 2022, S. 21). Zudem sind insbesondere auch Toilettenkabinen mit Waschbecken von Vorteil, wenn man beispielsweise eine Menstruationstasse verwendet. So kann die Menstruationstasse direkt in der Kabine ausgespült werden und die menstruierende Person muss dies nicht am öffentlich sichtbaren Waschbecken machen (Frei, 2020, S. 156). Die Soziale Arbeit in der Schule kann sich für diese Anliegen einsetzen. Hierzu kann sie sich organisationsbezogener Methoden bedienen. Beispielsweise kann sie durch eine interdisziplinäre Zusammenarbeit in der Schule eine bessere Ausstattung von Sanitäranlagen fördern. Ebenfalls kann sie mit Projektarbeiten konkrete Projekte realisieren, beispielsweise das Ausstatten von Sanitäranlagen mit Mülleimern, Seife und Hygienebeuteln. Dabei können Schüler\*innen miteinbezogen werden, wodurch die Menstruation wiederum normalisiert werden kann.

Des Weiteren ist es auch zentral, die Situation von genderqueeren Kindern und Jugendlichen zu berücksichtigen und diversitätssensibel zu handeln. Die Soziale Arbeit in der Schule soll sich daher insbesondere auch für die Anliegen genderqueerer Menstruierender einsetzen. Hierzu können einerseits genderneutrale Sanitäranlagen an Schulen eingeführt werden. Andererseits ist es wichtig, auch die Männertoiletten mit Mülleimern, Hygienebeuteln und Seife auszustatten. Dadurch können Zwangsausings verhindert und das Wohlbefinden genderqueerer Menstruierender verbessert werden.

Zudem lässt sich auch im Zusammenhang mit Sanitäranlagen das Bewusstsein für die ökologischen Folgen von falsch entsorgten Menstruationsprodukten thematisieren. Beispielsweise können Infotafeln über Mülleimern darauf hinweisen, welche negativen Auswirkungen das Herunterspülen von Tampons oder Binden haben kann. Die Soziale Arbeit in der Schule kann dazu bereits vorhandenes Infomaterial benutzen, beispielsweise von der Kampagne Periods for Future. Die Kampagne verfolgt das Ziel, Kindern und Jugendlichen einen bewussteren Umgang mit der Ressource Wasser im Zusammenhang mit Menstruationsprodukten zu ermöglichen (Ready for Red, 2019). Durch solche Kampagnen kann die Nachhaltigkeit einer Schule verbessert werden und die Soziale Arbeit kann eine nachhaltige Schulentwicklung mitprägen.

Neben den Sanitäreinrichtungen einer Schule können auch die restlichen Räume menstruationsfreundlicher gestaltet werden. In einigen Studien haben menstruierende Personen erwähnt, dass sie sich einen geschützten Ort in der Schule wünschen, um sich zu erholen (Hennegan et al., 2019, S. 28). Solche Ruheräume können Menstruierende enorm entlasten. Beispielsweise kann sich eine menstruierende Person bei Schmerzen oder Unwohlsein im Ruheraum erholen, anstatt die Schule zu verlassen und nach Hause zu gehen. Ist es in einer Schule nicht möglich, einen Ruheraum einzurichten, kann es auch schon nützlich sein, wenn im Klassenzimmer selbst ein Rückzugsort ermöglicht wird. Damit solche Rückzugsorte auch genutzt werden, halten die Autorinnen es für wichtig, dass diese möglichst niederschwellig zugänglich sind. Wünsche (2023) empfiehlt zudem, Poster und Bilder zur Menstruation in Einrichtungen aufzuhängen. Die Bilder würden Schüler\*innen dazu einladen, ins Gespräch zu kommen, die Menstruation zu thematisieren und diese auch für alle Geschlechter zu normalisieren (S. 204).

Eine menstruationsoffene Infrastruktur wirkt sich positiv auf die Förderung von Menstruationskompetenzen aus. Zum einen wird beispielsweise der Umgang mit Menstruationsbeschwerden erleichtert und spezifische Menstruationspraktiken werden durch eine gut ausgestattete Infrastruktur erst ermöglicht.

## 7.5 Verfügbarkeit Menstruationsprodukte

Ein Anliegen von vielen Menstruierenden ist es, dass es kostenlose Menstruationsprodukte gibt. In der Umfrage von Plan International Deutschland gaben 80% aller Befragten an, dass Menstruationsprodukte in öffentlichen Gebäuden kostenlos zur Verfügung gestellt werden sollten (Tschacher et al., 2022, S. 21). In Ländern wie Kenia und Neuseeland werden Menstruationsprodukte bereits an Schulen zur Verfügung gestellt. In Schottland sind sogar alle öffentlichen Gebäude in die Bereitstellung von Menstruationsprodukten einbezogen (Döring et al., 2024, S. 7). In der Schweiz gibt es hierzu noch keine gesetzlichen Regelungen. Die Soziale Arbeit in der Schule kann sich jedoch dafür einsetzen, dass Menstruationsprodukte an Volksschulen zur Verfügung gestellt werden. Einerseits indem sie auf Toiletten bereitgestellt werden, oder indem es zumindest die Möglichkeit gibt, diese zu beziehen. Letztere Option stellt jedoch wieder eine Hürde dar, da menstruierende Personen so ihren Menstruationsstatus bekanntgeben müssen. Die Autorinnen dieser Thesis plädieren daher für die erste Variante. Bei der Wahl von Menstruationsprodukten kann eine Schule insbesondere auch darauf achten, dass sie möglichst genderneutral verpackte Produkte anbietet. Dadurch werden auch die Bedürfnisse von genderqueeren Kindern und Jugendlichen berücksichtigt.

Kostenlose Menstruationsprodukte sorgen dafür, dass Kinder und Jugendliche unabhängig von ihren finanziellen Mitteln Zugang zu den notwendigen Produkten haben. Denn die Wahl von Menstruationsprodukten ist in den meisten Fällen an die vorhandenen ökonomischen

Mittel geknüpft. Es ist also ein Privileg, frei entscheiden zu können, welche Produkte man verwenden möchte. Kostenlose Menstruationsprodukte wirken demnach präventiv der Menstruationsarmut entgegen und intersektionale Benachteiligungen aufgrund von fehlenden finanziellen Mitteln können so bekämpft werden. Aus Nachhaltigkeits- und Kostengründen kann sich eine Schule auch überlegen, wiederverwendbare Menstruationsprodukte wie Menstruationstassen, Menstruationsunterwäsche oder Stoffbinden anzubieten. Die Verwendung einer Menstruationstasse hat neben ihrer Nachhaltigkeit und Kostenfreundlichkeit den Vorteil, dass eine menstruierende Person den eigenen Körper und die Menstruationsblutung anders wahrnehmen kann. Frei beschreibt, dass sie beispielsweise erst dank ihrer Menstruationstasse merkte, wie viel Blut sie eigentlich pro Zyklus verliert und dass das Blut an und für sich gar nicht komisch riecht, sondern erst in Verbindung mit gebleichten Binden und Sauerstoff (Frei, 2020, S. 157). Wichtig ist an dieser Stelle anzumerken, dass jede menstruierende Person selbst entscheiden soll, welches Produkt für sie am besten ist und niemand soll für diese Entscheidung verurteilt werden. Nur so kann ein selbstbestimmtes Menstruieren gewährleistet werden.

Auch bei den Menstruationsprodukten hat die verwendete Sprache eine grosse Bedeutung. Die Autorinnen dieser Arbeit empfehlen, die Begriffe *Hygieneprodukte* und *Frauenprodukte* zu vermeiden, da diese Tabus rund um die Menstruation verstärken. Stattdessen kann der Begriff *Menstruationsprodukte* verwendet werden.

Neben Menstruationsprodukten kann eine Schule auch weitere Produkte im Zusammenhang mit der Menstruation zur Verfügung stellen. Dazu zählen beispielsweise Wärmeflaschen oder auch Schmerzmittel. Diese können in einer behandelnden Funktion gegen menstruationsbedingte Schmerzen oder Unwohlsein eingesetzt werden. Auch dies fördert die Chancengleichheit von menstruierenden Kindern und Jugendlichen, da sie wahrscheinlich weniger oft aufgrund ihrer Menstruation nach Hause gehen müssen. Wie auch eine menstruationsfreundliche Infrastruktur, wirken sich kostenlose Menstruationsprodukte positiv auf die Entwicklung von Menstruationskompetenzen aus. Beispielsweise indem die Verwendung verschiedener Menstruationsprodukte das Kennenlernen des eigenen Körpers ermöglicht, oder indem gesunde und hygienische Menstruationspraktiken ermöglicht werden.

Neben organisationsbezogenen Methoden kann sich die Soziale Arbeit in der Schule auch auf sozialpolitischer Ebene dafür einsetzen, dass Menstruationsprodukte kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Auf weitere Handlungsmöglichkeiten auf sozialpolitischer Ebene wird im nächsten Kapitel genauer eingegangen.

## 7.6 Sozialpolitische Handlungsmöglichkeiten

Professionelle der Sozialen Arbeit in der Schule können auf sozialpolitischer Ebene eine zentrale Rolle spielen, um die Menstruationsgesundheit von Kindern und Jugendlichen in Volksschulen zu fördern. Zudem können sie sich so für die gesellschaftliche Inklusion von menstruierenden Schüler\*innen einsetzen. Beispielsweise kann sich die Soziale Arbeit in der Schule mittels Lobbyarbeit für die Abschaffung der Mehrwertsteuer auf Menstruationsprodukten einsetzen. Oder sie kann sich dafür einsetzen, dass Menstruationsprodukte kostenlos zur Verfügung gestellt werden und das gesetzlich verankert wird. Hierzu kann sie sich insbesondere mit politischen Akteur\*innen, oder auch zivilgesellschaftlichen Organisationen zusammenschließen. Dabei sind die Vernetzung und Kooperation mit dem Gemeinwesen einer Schule zentral.

Um die Menstruation zunehmend zu enttabuisieren, kann die Soziale Arbeit in der Schule auch auf Sensibilisierungskampagnen setzen. Auch hier lohnt sich eine Vernetzung mit anderen Akteur\*innen und allenfalls auch eine interdisziplinäre Zusammenarbeit. Beispielsweise kann die Soziale Arbeit in der Schule auch als Koordinatorin und Moderatorin bei einer Informationskampagne im Quartier agieren. Ebenfalls können hierbei menstruierende Kinder und Jugendliche aktiv miteinbezogen werden, beispielsweise durch Projektarbeiten.

Des Weiteren sehen die Autorinnen dieser Bachelorthesis einen Bedarf, spezifische Bildungsprogramme zur Menstruationsgesundheit in Lehrplänen zu verankern. Dabei kann die Soziale Arbeit in der Schule eine nachhaltige Schulentwicklung fördern und interdisziplinär mit den Lehrpersonen und der Schulleitung zusammenarbeiten.

Eine weitere zentrale Methode der Sozialen Arbeit in der Schule ist auch die Triage (Gschwind et al., 2014, S. 55). Damit menstruierende Kinder und Jugendliche jedoch auch an Gesundheitszentren und Beratungsstellen weiter triagiert werden können, müssen diese niederschwellig und kostenfrei zugänglich sein. Auch hier kann sich die Soziale Arbeit in der Schule auf sozialpolitischer Ebene für den Aufbau von solchen Unterstützungsangeboten einsetzen und mittels Netzwerkarbeit Kontakte knüpfen.

Abschliessend sehen die Autorinnen dieser Arbeit die Möglichkeit, an Schulen Daten zur Menstruationsgesundheit zu erheben. Diese Daten können einerseits dazu beitragen, spezifische Versorgungslücken an der jeweiligen Schule sichtbar zu machen. Andererseits verdeutlichen sie die Relevanz des Themas Menstruationsgesundheit und unterstützen dabei, konkrete Bedürfnisse und Defizite aufzuzeigen, die an politische Entscheidungsträger\*innen weitergegeben werden können. Um solche Daten zu erheben, eignen sich beispielsweise Umfragen in allen Schulklassen oder strukturierte Interviews mit Schüler\*innen.

## 8 Herausforderungen und Grenzen

Die Förderung der Menstruationsgesundheit durch die Soziale Arbeit an Schweizer Volksschulen bietet grosses Potenzial. Gleichzeitig ergeben sich jedoch auch einige Herausforderungen und die Möglichkeiten der Sozialen Arbeit in der Schule haben auch Grenzen.

### 8.1 Ressourcenmangel

Die Soziale Arbeit in der Schule hat viele Möglichkeiten, menstruierende Kinder und Jugendliche in ihrer Menstruationsgesundheit zu fördern und unterstützen. Dies ist jedoch ein Bereich, welcher für dieses Handlungsfeld neu ist. Das bedeutet, dass die Soziale Arbeit in der Schule ihre Fachkompetenzen weiter ausarbeiten muss, sowie weitere Angebote ausarbeiten soll. Da die Menstruationsgesundheit nur eines von vielen Themen ist, welche Aufmerksamkeit erfordern, können wahrscheinlich nicht alle Projekte und Handlungsmöglichkeiten in Bezug zur Menstruationsgesundheit akkurat ausgeführt werden. Nebst eingeschränkten zeitlichen und personellen Ressourcen kommen auch finanzielle Grenzen dazu. Denn viele Handlungsmöglichkeiten erfordern finanzielle Mittel. Ohne Erhöhung des Budgets ist es für die Schule nicht möglich, nachhaltige Angebote zur Förderung der Menstruationsgesundheit umzusetzen. Die Herausforderung besteht also darin, mit begrenzten Ressourcen auf möglichst effiziente Art und Weise positive Wirkung zu erzielen.

### 8.2 Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Weiter erkennen die Autorinnen Herausforderungen in der Interdisziplinären Zusammenarbeit mit der Schulleitung, Lehrpersonen, Gesundheitsdiensten, wie auch Erziehungsberechtigten. Die Zusammenarbeit kann erschwert werden, da sich die Interessen, die Zeitkapazität und auch das Wissen der Mitverantwortlichen unterscheiden. Dadurch kann die vollumfängliche soziale Unterstützung der menstruierenden Schüler\*innen nicht gewährleistet werden. Grenzen zeigen sich unter anderem bei der Zusammenarbeit, wenn die Förderung der Menstruationsgesundheit nicht bei allen Beteiligten die gleiche Priorität hat. Zudem kann es auch sein, dass zum Beispiel aus Sicht der Erziehungsberechtigten die Verantwortung zur Förderung der Menstruationsgesundheit nur bei einer Partei, den Erziehungsberechtigten selbst, der Lehrperson oder Fachperson der Sozialen Arbeit gesehen wird, oder die Lehrpersonen sich nicht für die sozialen und psychischen Dimensionen der Menstruationsgesundheit verantwortlich fühlen. Dies bedeutet, dass eine fehlende Akzeptanz der Zusammenarbeit die Umsetzung der Massnahmen entsprechend erschweren kann.

### 8.3 Fehlendes Wissen des Fachpersonals

Ein wichtiger Aspekt, der Herausforderungen und Grenzen im Umgang mit Menstruationsgesundheit in der Schule aufzeigt, ist das bestehende Wissensdefizit bei Lehrpersonen, Sozialarbeitenden und Gesundheitsfachpersonal. Wie bereits beleuchtet, wird Menstruationsgesundheit in der Ausbildung dieser Berufsgruppen nur selten oder unzureichend thematisiert. Dadurch arbeiten viele Fachkräfte in Schulen und Gesundheitsdiensten mit veraltetem oder lückenhaftem Wissen (vgl. Kap. 3.8). Insbesondere wird die biologische Dimension des Menstruationszyklus häufig in den Vordergrund gestellt, während psychosoziale und intersektionale Perspektiven vernachlässigt werden.

Diese Reduktion auf die Biologie führt dazu, dass wichtige Aspekte wie Gender, kulturelle Herkunft oder Religion im Zusammenhang mit Menstruationsgesundheit oft unberücksichtigt bleiben. Dies stellt eine erhebliche Hürde dar, da das Verständnis individueller Bedürfnisse für die Förderung von Menstruationsgerechtigkeit zentral ist. Gesundheitsfachpersonen, die in die Betreuung von Schüler\*innen eingebunden sind, könnten dabei eine Schlüsselrolle spielen. Sie weisen jedoch ebenfalls häufig einen unzureichenden Wissensstand auf und es fehlen Weiterbildungsangebote zu diesem Thema.

Dies erschwert die Arbeit der Sozialarbeitenden in der Schule, da sie nicht nur direkte Unterstützung für die Schülerinnen leisten, sondern auch das Fachpersonal aufklären und zu einem inklusiveren Verständnis von Menstruationsgesundheit motivieren müssen. Zusätzlich müssen sie das Bewusstsein und die Veränderungsbereitschaft bei den weiteren Akteurinnen fördern, um langfristig eine inklusive und sensible Unterstützung für die Menstruationsgesundheit zu gewährleisten.

### 8.4 Schulische und politische Rahmenbedingungen

Die Soziale Arbeit in der Schweizer Volksschule ist an gesetzliche Rahmenbedingungen gebunden, welche sich auf definierte Aufgaben im Bereich der Schule beschränken. Dabei wurden personelle, zeitliche und finanzielle Ressourcen im Verhältnis der vorgegebenen Aufgaben erarbeitet (Good et al., 2021, S. 18). Die Autorinnen erkennen dabei die Schwierigkeit, solche gesetzlichen Grundlagen anzupassen, um mögliche Ressourcen in Bezug zur Menstruationsgesundheit auszubauen. Zudem braucht es hierfür die Unterstützung der Politik, um gezielte Förderprogramme und -aufgaben in die Schule integrieren zu können, um menstruierende Kinder und Jugendliche nachhaltig zu unterstützen und deren Menstruationsgesundheit zu fördern.

### 8.5 Soziokulturelle Herausforderungen

In der Sozialen Arbeit in der Schule ist ein differenzierter Umgang mit kulturellen und religiösen Unterschieden herausfordernd, jedoch essenziell. Gerade bei einem sensiblen Thema wie der

Menstruation, das in gewissen Kulturen unterschiedlich wahrgenommen oder behandelt wird als in der westlichen Gesellschaft, ist ein respektvoller Umgang von besonderer Bedeutung. Es besteht die Gefahr, dass die westliche Gesellschaft andere Kulturen oft vereinfacht und stereotypisiert betrachtet, was zu Verallgemeinerungen und unreflektierten Verurteilungen führt (Frei, 2020, S. 177). Einerseits ist es wichtig, Praktiken anzusprechen, die möglicherweise Menschenrechte verletzen und solche Verstöße nach Möglichkeit zu verhindern. Gleichzeitig weist Frei (ebd.) jedoch darauf hin: „Eine eingeschränkte Sichtweise kann sehr gefährlich sein, da sie Rassismus reproduziert und verzerrte Ansichten verbreitet“ (S. 178).

Gerade und Erziehungsberechtigte haben unterschiedliche kulturelle und religiöse Hintergründe, wobei vielfältige Perspektiven und Verhaltenserwartungen den Umgang mit der Menstruation beeinflussen. Dabei kann es sein, dass die Tabuisierung der Menstruation bei einer Familie stärker ausgelebt wird als in anderen Familien. Die Herausforderung als Fachperson der Sozialen Arbeit besteht darin, Hintergründe zu erkennen, diese zu akzeptieren und dennoch die bestmögliche Aufklärung und Unterstützung für die Familie und das menstruierende Kind zu leisten, um so dessen Menstruationsgesundheit zu fördern.

Der soziokulturelle Kontext, einschliesslich Normen, Verhaltenserwartungen und Rollenbildern, übt einen starken Einfluss auf die Stigmatisierung der Menstruation aus und hat somit erhebliche Auswirkungen auf die Enttabuisierung. Die Herausforderung dabei zeigt sich im Umgang mit der Menstruation. Wenn menstruierende Schüler\*innen eher gehemmt sind, offen über ihre Menstruation zu sprechen, ist die Soziale Arbeit gefordert, sensibel und sorgfältig zu handeln, was den Arbeitsaufwand erhöhen kann. Schulen spielen zudem eine zentrale Rolle in der Identitätsbildung und sind daher entscheidend für die Förderung gendersensibler und inklusiver Sprache, die wesentlich zur Menstruationsbildung beiträgt. Unerfahrenes Personal in Bezug auf geschlechtliche und kulturelle Vielfalt und die unterschiedlichen Bedürfnisse und Erwartungen können jedoch die Aufklärung zur Menstruation erschweren.

## 8.6 Spannungsfeld zwischen Unterstützung und Stigmatisierung

Die Soziale Arbeit in der Schule steht beim Thema Menstruationsgesundheit in einem Spannungsfeld. Einerseits strebt sie danach menstruierende Schüler\*innen zu stärken, indem sie beispielsweise Scham abbaut und die Menstruation als etwas Normales und Sichtbares behandelt, wie wenn zum Beispiel vermittelt wird, dass das Durchbluten von Unterwäsche und Hose nichts ist, wofür man sich schämen muss. Andererseits steht oft die Bereitstellung von Menstruationsprodukten im Vordergrund, um den menstruierenden Schüler\*innen ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln und dadurch die Möglichkeit des Durchblutens zu vermeiden. Dies wiederum kann jedoch die Erwartung der Menstruierenden erhöhen, ihre Menstruation

unsichtbar zu halten. Somit wird die bestehende Norm, diskret mit der Menstruation umzugehen, verstärkt. Die Herausforderung besteht also darin, bestehende Normen und Stigmata nicht zu verstärken und dennoch ein selbstbestimmtes Menstruieren, ohne Druck sich zwischen Offenheit und Diskretion entscheiden zu müssen, zu ermöglichen.

Zusammengefasst zeigt sich, dass die Förderung der Menstruationsgesundheit bei Kindern und Jugendlichen durch viele Herausforderungen beeinflusst und auch beschränkt wird. Trotz Mangel an Ressourcen, institutioneller und struktureller Schwierigkeiten hat die Soziale Arbeit in der Schule jedoch diverse Möglichkeiten, die Menstruationsgesundheit an Schweizer Volksschulen zu fördern.

## 8.7 Lücken in der intersektionalen Forschung

Auch diese Bachelorthesis hat ihre Grenzen, welche vom Thema der Menstruationsgesundheit gesprengt werden. Dabei konnten die Autorinnen insbesondere nur auf einen Teilbereich der intersektionalen Perspektive eingehen, vor allem auf die Situation von genderqueeren Kindern und Jugendlichen. Es steht jedoch fest, dass insbesondere auch die Situation von beispielsweise durch Rassismus betroffenen Menstruierenden ebenfalls von intersektionalen Ungleichheiten geprägt ist. Im Folgenden wollen die Autorinnen daher auf mögliche Lücken in der intersektionalen Forschung eingehen, welche in weiterführenden Arbeiten thematisiert werden können.

Auch wenn es inzwischen Studien gibt, die sich einerseits mit Ländern mit tiefem Einkommen (vgl. Hennegan et al., 2019) oder mit Ländern mit höherem Einkommen (vgl. Thomas & Melendez-Torres, 2024) befassen, wird erst wenig auf eine ganzheitliche intersektionale Perspektive eingegangen. Zum Beispiel wird die Situation von trans und nonbinären Personen, aber auch Schüler\*innen, welche sozioökonomisch benachteiligt sind, nicht repräsentativ untersucht. Studien zu intersektionalen Perspektiven würden eine bessere Ausgangslage zum Verständnis der Menstruationsgesundheit liefern, wobei angepasste Angebote gestaltet werden können, damit sich alle menstruierenden Schüler\*innen damit identifizieren können und sich gesehen fühlen.

Ein weiterer wichtiger Forschungsbereich ist die Berücksichtigung von kulturellen Unterschieden in der Menstruationsgesundheit. In vielen Kulturen und Religionen bestehen unterschiedliche Vorstellungen von Tabus und Umgang mit der Menstruation (vgl. Hohage, 1998). Deshalb gehen die Autorinnen davon aus, dass kulturelle Kontexte die Wahrnehmung, das Erleben und spezifische Bedürfnisse von menstruierenden Kindern und Jugendlichen verändern. Indem sich die Forschung mit den Normen und Tabus der verschiedenen Kulturen befasst, können Fachpersonen der Sozialen Arbeit in Schweizer Volksschulen die Menstruationsgesundheit von Menstruierenden fördern, ohne kulturelle Werte und

Überzeugungen zu verletzen. Kultursensible Forschung ermöglicht es im schulischen Kontext, sprachliche, inhaltliche und kulturelle Unterschiede zu berücksichtigen und eine wertschätzende Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten zu fördern.

Eine intersektionale Perspektive würde gezielt aufzeigen, wie verschiedene Identitätsmerkmale, beispielsweise Gender, Herkunft, Behinderung, Religion oder soziale Hintergründe die Menstruationsgesundheit beeinflussen. Die daraus resultierenden Erkenntnisse würden der Sozialen Arbeit in der Schule eine Grundlage bieten, um Aufklärungsangebote anzupassen und inklusiver zu gestalten, damit gezielt auf individuelle Voraussetzungen eingegangen werden kann.

## 9 Fazit

### 9.1 Beantwortung der Fragestellung

Im Rahmen dieser Bachelorthesis wurde die Frage untersucht, welchen Beitrag die Soziale Arbeit in Schweizer Volksschulen zur Förderung der Menstruationsgesundheit von Schüler\*innen, unter Berücksichtigung der wichtigsten Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung, leisten kann.

Dabei zeigt die kritische Menstruationsforschung, dass die Menstruation weit mehr als nur ein körperlicher Prozess ist. Der Umgang mit der Menstruation ist nämlich geprägt von Normen, Tabus, Machtstrukturen und Stigmatisierung. Historisch gewachsene Normen und Tabus formten und formen implizite und explizite Regeln im Umgang mit der Menstruation. Die daraus entstandene Menstruationsetikette soll auch heutzutage noch von allen Menstruierenden eingehalten werden. Hierzu sollen Menstruierende ihre Menstruation managen und so die Menstruationsblutung unsichtbar machen. Produkte, welche für das Menstruationsmanagement verwendet werden, sind jedoch geprägt von der Hygienisierung, Medikalisierung und Kommerzialisierung der Menstruation. Hinter diesen Machtstrukturen steckt ein patriarchales System, welches Menstruierende abwertet und stigmatisiert. Dabei ist diese Stigmatisierung von intersektionalen Unterschieden geprägt. Beispielsweise erfahren genderqueere Menstruierende und Menstruierende mit wenig finanziellen Mitteln zusätzliche Benachteiligungen.

Laut Hennegan et al. (2021) bezeichnet die Menstruationsgesundheit nicht nur die bloße Abwesenheit von menstruationsbedingten Krankheiten. Stattdessen impliziert sie, dass Menstruierende Zugang zu Informationen, Menstruationsprodukten, sanitären Anlagen, Gesundheitsversorgung und zu einem unterstützenden Umfeld haben. Zudem sollen Menstruierende selbstbestimmt entscheiden können, ob und wie sie während allen Phasen des Menstruationszyklus am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchten (S. 32).

Die Analyse des aktuellen Erlebens der Menstruation bei menstruierenden Kindern und Jugendlichen zeigt jedoch, dass der Zugang zu Informationen, Menstruationsprodukten, sanitären Anlagen, Gesundheitsversorgung und einem unterstützenden Umfeld zurzeit nicht gewährleistet ist. Die Autorinnen dieser Bachelorthesis haben daher spezifische Menstruationskompetenzen herausgearbeitet, deren Förderung die Menstruationsgesundheit positiv beeinflusst. Menstruierende Kinder und Jugendliche sollen demnach biologische Kenntnisse über den Menstruationszyklus haben. Sie sollen ebenfalls Menstruationspraktiken kompetent anwenden können. Ausserdem sollen sie ihr Körperbewusstsein und ihre Selbstwahrnehmung stärken und sich zudem Kompetenzen im Umgang mit Menstruationsbeschwerden aneignen. Des Weiteren sehen die Autorinnen auch die Förderung einer offenen und bedürfnisorientierten Kommunikation als wichtige Menstruationskompetenz. Nicht zuletzt sollen menstruierende Kinder und Jugendliche auch über kulturelle und soziale Perspektiven bezüglich der Menstruation verfügen.

Für das konkrete Handlungsfeld der Schule haben die Autorinnen sechs spezifische Bereiche herausgearbeitet, in welchen diese Menstruationskompetenzen von der Sozialen Arbeit in der Schule gestärkt und gefördert werden können. Dabei sind das Empowerment und die Partizipation übergeordnete Methoden, welche in allen Bereichen angewendet werden sollen. Durch die sechs Bereiche soll eine vollumfängliche und nachhaltige Aufklärung und Unterstützung gewährleistet werden. Die ersten drei Bereiche, die Enttabuisierung und Normalisierung der Menstruation, die Aufklärung und die soziale Unterstützung beziehen sich dabei vor allem auf personen- und gruppenspezifische Methoden. Die drei weiteren Bereiche, die Infrastruktur, vorhandene Menstruationsprodukte und sozialpolitische Handlungsmöglichkeiten, bedienen sich dabei eher organisations- und sozialraumspezifischer Methoden.

Mit diesen herausgearbeiteten Handlungsmöglichkeiten lässt sich die Forschungsfrage dieser Bachelorthesis beantworten. Die Soziale Arbeit kann durch Aufklärung, Sensibilisierung, interdisziplinäre Zusammenarbeit und Bereitstellung von Ressourcen einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der Menstruationsgesundheit von Schüler\*innen in der Volksschule leisten. Jedoch gibt es auch für die Soziale Arbeit in der Schule Grenzen und Hürden bezüglich der Förderung der Menstruationsgesundheit, welche die Umsetzung dieser Massnahmen erschweren. Die Autorinnen dieser Bachelorthesis haben diese identifiziert und benannt. Dazu gehört einerseits ein finanzieller und personeller Ressourcenmangel. Des Weiteren birgt auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit in einer Schule Herausforderungen, insbesondere in der Kommunikation und Koordination zwischen Sozialer Arbeit, externen Fachstellen und Schule. Zudem gibt es konkrete soziokulturelle Herausforderungen, wie Tabus, Stigmatisierung und kulturelle Unterschiede, denen sich die Soziale Arbeit in der Schule stellen muss. Auch die

Netzwerkarbeit kann Schwierigkeiten mit sich bringen, welchen die Soziale Arbeit in der Schule mit viel Innovationspotenzial begegnen muss. Ausserdem stellt auch fehlendes Wissen bei Fachpersonen eine Hürde für die Förderung der Menstruationsgesundheit dar. Zusätzlich spielen jedoch auch schulische und politische Rahmenbedingungen eine wichtige Rolle für die Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit in der Schule. Zudem gibt es ein Spannungsfeld zwischen Unterstützung und Stigmatisierung, auf welches die Autorinnen in dieser Thesis eingegangen sind. Zuletzt stellt auch die Lücke in der intersektionalen Forschung bezüglich dem Menstruationserleben eine Herausforderung dar.

Es lässt sich sagen, dass es diverse Handlungsmöglichkeiten für die Soziale Arbeit in der Schule gibt, um die Menstruationsgesundheit bei Schüler\*innen zu fördern und sie in einer gesunden Entwicklung zu begleiten. Welche Handlungsmöglichkeiten realistisch umsetzbar sind, ist jedoch abhängig von diversen weiteren Faktoren, welche die Soziale Arbeit in der Schule zum Teil nur wenig beeinflussen kann.

## 9.2 Relevanz der Ergebnisse für die Soziale Arbeit

Die Ergebnisse dieser Bachelorthesis sind für die Soziale Arbeit in der Schule von grosser Bedeutung, da sie ein tabuisiertes und stigmatisiertes Thema, die Menstruationsgesundheit, adressieren und Möglichkeiten zur gezielten Unterstützung von menstruierenden Schüler\*innen aufzeigen. Die erarbeiteten Erkenntnisse sind damit sowohl für die Theorie und Praxis als auch für die Weiterentwicklung der Sozialen Arbeit von Bedeutung. Die zu Beginn erwähnte Wissenslücke bezüglich der Verknüpfung von Sozialer Arbeit und Menstruation kann mit den erarbeiteten Ergebnissen teils geschlossen werden. Denn die Ergebnisse dieser Arbeit erweitern das Wissen über die Verknüpfung von Sozialer Arbeit und Menstruationsgesundheit. Zudem konnte aufgezeigt werden, wie wichtige Erkenntnisse der kritischen Menstruationsforschung in die Soziale Arbeit integriert werden können, um so individuelle und gesellschaftliche Herausforderungen zu adressieren. Doch auch in der Praxis soll die Soziale Arbeit die Menstruationsgesundheit fördern.

Die Soziale Arbeit in der Schule soll daher klar die Förderung der Menstruationsgesundheit in ihren Wirkungsbereich aufnehmen und ihre Rolle dementsprechend gestalten. Daraus ergibt sich für die Soziale Arbeit in der Schule das Potenzial, aktiv zur Verbesserung der sozialen Gerechtigkeit, insbesondere auch der Geschlechtergerechtigkeit beizutragen. Die Ergebnisse dieser Thesis liefern hierzu konkrete Handlungsmöglichkeiten. Dabei ermöglichen die erarbeiteten Erkenntnisse insbesondere einen sensibleren Blick für die Lebensrealitäten von menstruierenden Kindern und Jugendlichen in der Volksschule. Beispielsweise können menstruationsbedingte Abwesenheiten in der Schule zeitnaher erkannt werden, was wiederum eine effizientere Intervention der Sozialen Arbeit in der Schule ermöglicht. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die Professionalisierung der Sozialen Arbeit in der Schule aus. Denn

indem neue Themen wie die Menstruationsgesundheit in das Tätigkeitsfeld der Sozialen Arbeit in der Schule aufgenommen werden, wird die Relevanz und Diversität dieses Berufsfeldes erweitert. Insbesondere auch die sozialpolitischen Implikationen zeigen, wie die Soziale Arbeit in der Schule sich über das Handlungsfeld der Schule hinaus für mehr Menstruationsgerechtigkeit einsetzen kann.

Doch nicht nur die Soziale Arbeit in der Schule kann von diesen Erkenntnissen profitieren. Auch die Soziale Arbeit in weiteren Handlungsfeldern ist mit menstruierenden Klient\*innen in Kontakt und hat daher die Möglichkeit, deren Menstruationsgesundheit zu fördern. Wie Frei (2020) beschreibt, ermöglicht die Menstruation, viele Zusammenhänge zu erklären. Beispielsweise dass Scham ein Machtinstrument ist, wie die Sozialgeschichte auch das aktuelle Zeitalter prägt, wie systematische Unterdrückung wirkt und dass immer noch ein grosser Aufklärungsbedarf im Zusammenhang mit der Menstruation besteht (S. 225). Die erarbeiteten Erkenntnisse ermöglichen also, die Themen Menstruationsgesundheit und Menstruationsgerechtigkeit für die gesamte Soziale Arbeit zugänglich zu machen und dabei menstruationsbedingte Benachteiligungen aufzudecken und insbesondere auch auf intersektionale Diskriminierungen zu achten. Denn die Ergebnisse dieser Bachelorthesis zeigen insbesondere, wie relevant eine intersektionale Perspektive ist, um die Menstruationsgesundheit aller zu fördern. Diese Auseinandersetzung ermöglicht der gesamten Sozialen Arbeit, geschlechterspezifische Ungleichheiten zu adressieren.

Dabei zeigt sich, dass die Verbindung von Sozialer Arbeit und Menstruation politisch ist, da sie geschlechtliche Ungleichheiten, Tabus und strukturelle Machtverhältnisse direkt anspricht. Themen wie der Zugang zu kostenfreien Menstruationsprodukten, die Enttabuisierung der Menstruation oder die Einbindung der Menstruationsgesundheit in Bildungs- und Gesundheitspolitik, berühren zentrale Fragen der sozialen Gerechtigkeit und Geschlechtergleichheit. Die Autorinnen dieser Bachelorthesis sehen die Soziale Arbeit dabei als Akteurin des sozialen Wandels, indem sie nicht nur individuelle Unterstützung bietet, sondern auch strukturelle Veränderungen anstrebt. Die Soziale Arbeit hinterfragt patriarchale Normen, setzt sich für Chancengleichheit ein und fordert politische Massnahmen, um die Rechte menstruierender Schüler\*innen zu stärken. Damit trägt sie aktiv zur Förderung von sozialer Gerechtigkeit bei.

### 9.3 Schlusswort

Die persönlichen Erfahrungen der Autorinnen, welche regelmässig menstruierend an dieser Bachelorthesis gearbeitet haben, verdeutlichen, wie allgegenwärtig und herausfordernd der Umgang mit der Menstruation sein kann. Für manche Menschen mag die Menstruationsblutung eine Erinnerung daran sein, eine Pause einzulegen. Doch diese Möglichkeit ist an viele Privilegien geknüpft, wie beispielsweise, sich bei der Arbeit krank

melden zu können und zuhause einen Rückzugsort zu haben. Die Autorinnen dieser Arbeit sind jedoch überzeugt, dass die Menstruation für niemanden mit zusätzlichem Stress und finanzieller oder sozialer Benachteiligung verbunden sein sollte.

Bis zur vollständigen Enttabuisierung der Menstruation ist es aber noch ein langer Weg. Frei (2020) argumentiert, dass dafür eine Entmystifizierung der gesamten weiblichen Sexualität notwendig ist, und dass individuelle Probleme aus der Privatsphäre in den öffentlichen Diskurs überführt werden müssen (S. 212-213). Hierzu sehen die Autorinnen dieser Bachelorthesis in der Solidarität unter menstruierenden Menschen ein entscheidendes Instrument im Kampf gegen die bestehende Unterdrückung und Ausgrenzung. Denn indem eigene Erfahrungen und Herausforderungen sichtbar gemacht werden, wird der Austausch über tabuisierte Themen gefördert und kollektive Selbstermächtigung gestärkt. Schliesslich gehören unsere Körper uns allein und niemand ausser uns selbst hat das Recht, darüber zu urteilen oder Entscheidungen darüber zu treffen.

## 10 Literaturverzeichnis

- Arendt, D. & Sandor, Z. (2023). Breaking the taboo. *Betrifft Mädchen*, 4, 206–209. <https://doi.org/10.3262/BEM2304206>
- August, A. K. (2023). Die Un/Sichtbarkeit von Menstruationsblut und Hygieneartikeln. *Betrifft Mädchen*, 4, 182–186. <https://doi.org/10.3262/BEM2304182>
- AvenirSocial. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis*. <https://avenirsocial.ch/publikationen/verbandsbroschueren/>
- AvenirSocial & Schulsozialarbeitsverband. (2016). *Leitbild Soziale Arbeit in der Schule*. <https://avenirsocial.ch/publikationen/verbandsbroschueren/>
- Bauer, S. (2022). Mehr als nur Blut. Stand und Potenziale der (kritischen) Menstruationsforschung. *GENDER – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 14(3), 106–118. <https://doi.org/10.3224/gender.v14i3.08>
- Bauer, S. (2023). Von blutigen Binden und toxischen Tampons—Die Menstruation in der Mädchen\*arbeit thematisieren. *Betrifft Mädchen*, 4, 176–181. <https://doi.org/10.3262/BEM2304176>
- Bigler, C., Pita, Y. & Amacker, M. (2024). Psychische Gesundheit von jungen Frauen. *Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt* 102. <https://gesundheitsfoerderung.ch/news/gesundheitsfoerderung-und-praevention-allgemein/psychische-gesundheit-von-jungen-frauen>
- Blutladen. (n. d.). *Über das Projekt*. Blutladen. Abgerufen 24. Oktober 2024, von <https://www.blutladen.de/über-das-projekt>
- Bobel, C. (2019). *The managed Body—Developing Girls and menstrual Health in the global South*. Springer eBooks. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-89414-0>
- Bobel, C. (2020). Introduction: Menstruation as Lens—Menstruation as Opportunity. In *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 1–6). Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>
- Bobel, C., Winkler, I. T., Fahs, B., Hasson, K. A., Kissling, E. A. & Roberts, T.-A. (2020). *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>

- Bobier, L. (2020). The Sexualization of Menstruation: On Rape, Tampons, and Prostitutes. In *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 303–318). Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>
- Campax. (2022, 25. Mai). *Runter mit der Tamponsteuer*. <https://campax.org/runter-mit-der-tamposteuer/>
- Caritas Steiermark. (2023, 11. Januar). *Schulsozialarbeit: Pilotprojekt Mädelsbox der Caritas Steiermark wird auf 66 steirische Schulstandorte ausgeweitet*. <https://www.caritas-steiermark.at/ueber-uns/news-presse/news-detailansicht/news/92388-schulsozialarbeit-pilotprojekt-maedelsbox-der-caritas-steiermark-wird-auf-66-steirische-schulstandorte-ausgeweitet/>
- Cash, B., Bell, K., Moorhead, B., Boetto, H. & Ivory, N. (2024). *Exploring Social Work's Engagement with Menstruation*. <https://researchoutput.csu.edu.au/en/publications/exploring-social-works-engagement-with-menstruation>
- Degele, N. & Winker, G. (2010). *Intersektionalität: Zur Analyse sozialer Ungleichheiten*. Transcript.
- Demir, Z. (2023). Menstruation – intersektional gedacht. *Betrifft Mädchen*, 4, 192–196. <https://doi.org/10.3262/BEM2304192>
- Döring, N., Shevtsova, A. & Schumann-Doermer, C. (2024). Der aktuelle Forschungsstand zur Menstruationsgesundheit: Überblick über 20 bio-psycho-soziale Aspekte. *Zeitschrift für Sexualforschung*, a-2343-4279. <https://doi.org/10.1055/a-2343-4279>
- Erziehungsdirektion des Kantons Bern. (n. d.). *Lehrplan 21*. Lehrplan 21. Abgerufen 3. Oktober 2024, von <https://be.lehrplan.ch/index.php>
- Föhr, R. (2023). *Know your Flow*. Piper Verlag GmbH.
- Frank, S. E. (2020). Queering Menstruation: Trans and Non-Binary Identity and Body Politics\*. *Sociological Inquiry*, 90(2), 371–404. <https://doi.org/10.1111/soin.12355>
- Frei, F. (2020). *Periode ist politisch—Ein Manifest gegen das Menstruationstabu* (2. Auflage). Wilhelm Heyne Verlag.

- Freiburger Fachstelle für sexuelle Gesundheit. (2024, 5. Februar). *Kostenfreie Menstruationsprodukte*. <https://www.fr.ch/de/gesundheit/vorbeugung-und-foerderung/kostenfreie-menstruationsprodukte>
- Friedrich Ebert Stiftung. (n. d.). *Gender – einfach erklärt*. Friedrich Ebert Stiftung. Abgerufen 10. Oktober 2024, von <https://www.fes.de/wissen/gender-glossar/gender>
- Gaybor, J. (2022). Everyday (online) body politics of menstruation. *Feminist Media Studies*, 22(4), 898–913. <https://doi.org/10.1080/14680777.2020.1847157>
- Geissler, P. (2023). Jung und Endo. *Betrifft Mädchen*, 4, 210–213. <https://doi.org/10.3262/BEM2304210>
- Good, M., Kühne, C., Schönenberger-Haller, S., Klingenstein, M., Schretter, N. & Tappert, Y. (2021). *Grundlagenpapier Schulsozialarbeit*. Schulsozialarbeitsverband. [https://ssav.ch/download/1365/Grundlagenpapier\\_Version1.0.pdf](https://ssav.ch/download/1365/Grundlagenpapier_Version1.0.pdf)
- Green-Cole, R. (2020). Painting Blood: Visualizing Menstrual Blood in Art. In *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 787–801). Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>
- Groupe Mutuel. (2023). *Tabuthema Menstruation: Jede Fünfte leidet unter hohen Schmerzen*. Groupe Mutuel. <https://www.groupemutuel.ch/de/Groupe-Mutuel/Medien-Kommunikation/Portal-fur-Medien/Mitteilungen.html>
- Gschwind, K., Ziegele, U. & Seiterle, N. (2014). *Soziale Arbeit in der Schule – Definition und Standortbestimmung*. interact.
- Gugutzer, R. (2015). *Soziologie des Körpers* (5. Auflage). Transcript.
- Guzy, L. (2008). Tabu – Die kulturelle Grenze im Körper. In *Geschlecht als Tabu—Orte, Dynamiken und Funktionen der De/Thematisierung von Geschlecht* (S. 17–22). transcript Verlag.
- Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J. & Melendez-Torres, G. J. (2019). *Women’s and girls’ experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis*. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>
- Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Chandra-Mouli, V., Plesons, M. & Mahon, T. (2021). Menstrual health: A definition for policy, practice,

- and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 31–38.  
<https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>
- Hering, S. (with Maierhof, G.). (2002). *Die unpässliche Frau: Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene*. Mabuse-Verl.
- Herriger, N. (2010). *Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung* (4. Auflage). Kohlhammer.
- Hohage, K. (1998). *Menstruation: Eine explorative Studie zur Geschichte und Bedeutung eines Tabus*. Verlag Dr. Kovač.
- Johnson, M. E. (2019). Menstrual Justice. *SSRN Electronic Journal*.  
<https://doi.org/10.2139/ssrn.3389773>
- Kinder- und Jugendärzte im Netz. (2018, 26. Januar). *Frühe Pubertät erhöht bei Mädchen das Risiko für psychische Probleme*. Kinder- und Jugendärzte im Netz.  
<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/fruehe-pubertaet-erhoeht-bei-maedchen-das-risiko-fuer-psychische-probleme/>
- Klar-Winter, V. (2023). Wie der Verein ‚Periodensystem‘ hilft, Periodenarmut zu bekämpfen. *Betrifft Mädchen*, 4, 197–201. <https://doi.org/10.3262/BEM2304197>
- Pangritz, J. & Böning, A. (2023). Richtig bluten muss gelernt sein!: Menstruieren als Bildungs- und Sozialisationsaufgabe in der Jugend. *Betrifft Mädchen*, 4, 187–191.  
<https://doi.org/10.3262/BEM2304187>
- Piran, N. (2020). The Menarche Journey: Embodied Connections and Disconnections. In *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 201–214). Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>
- Quint, C. (2024). *Mut zum Blut* (5. Auflage). Zuckersüß Verlag.
- Radnor, A. (2017). *We’re having a menstrual liberation: How periods got woke*. The Guardian.  
<https://www.theguardian.com/society/2017/nov/11/periods-menstruation-liberation-women-activists-abigail-radnor>
- Ramaiyer, M., Lulseged, B., Michel, R., Ali, F., Liang, J. & Borahay, M. A. (2023). Menstruation in the USA. *Current Epidemiology Reports*, 10(4), 186–195.  
<https://doi.org/10.1007/s40471-023-00333-z>

- Ready for Red. (2019, 11. November). *1. Umfrage zu Menstruation unter 1100 Jugendlichen*. Ready for Red. <https://www.ready-for-red.at/umfrage-menstruation/>
- Schmincke, I. (2021). *Körpersoziologie*. Brill Fink.
- Schweizerische Eidgenossenschaft. (2021, 11. Januar). *Obligatorische Schule*. <https://www.eda.admin.ch/aboutswitzerland/de/home/bildung-wissenschaft/bildung/oblig-schule.html>
- Statista. (2016). *Umsatz mit Damenhygieneprodukten weltweit in den Jahren 2019 bis 2024 mit einer Prognose bis 2029*. Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1340932/umfrage/umsatz-mit-damenhygieneprodukten-weltweit/>
- Tan, D. A., Haththotuwa, R. & Fraser, I. S. (2016). Cultural aspects and mythologies around menstruation and abnormal uterine bleeding. *Best Practice & Research. Clinical Obstetrics & Gynaecology*. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2016.09.015>
- Thomas, C. & Melendez-Torres, G. J. (2024). The experiences of menstruation in schools in high income countries: A systematic review and line-of-argument synthesis. *Psychology in the Schools*, 61, 2820–2844. <https://doi.org/10.1002/pits.23192>
- Tingle, C. & Vora, S. (2018). *Break the barriers: Girls' experiences of menstruation in the UK*. Plan International UK. <https://plan-uk.org/about-us/advocacy-policy-and-research/publications/break-the-barriers>
- Tschacher, A., Ulferts, C., Hofmann, K., Ferry, A., Schröder, A. & Balasko, S. (2022). *Menstruation im Fokus—Erfahrungen von Mädchen und Frauen in Deutschland und weltweit*. Plan International Deutschland e.V. [https://www.plan.de/fileadmin/website/04.\\_Aktuelles/Kampagnen\\_und\\_Aktionen/Menstruationsumfrage/Plan-Umfrage\\_Menstruation-A4-2022\\_final.pdf](https://www.plan.de/fileadmin/website/04._Aktuelles/Kampagnen_und_Aktionen/Menstruationsumfrage/Plan-Umfrage_Menstruation-A4-2022_final.pdf)
- Universitäts Spital Zürich. (n. d.). *Genderdysphorie*. USZ Universitäts Spital Zürich. Abgerufen 22. Oktober 2024, von <https://www.usz.ch/krankheit/transidentitaet/>
- Waldeck, R. (1995). „Bloss rotes Blut?“ Zur Bedeutung der Menstruation für die weibliche Identität. In *Von der Auffälligkeit des Leibes* (S. 145–165). Suhrkamp.
- Winkler, I. T. (2020). Introduction: Menstruation as Fundamental. In *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (S. 9–14). Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>

World Health Organization. (2022, 22. Juni). *WHO statement on menstrual health and rights*.  
<https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>

Wünsche, J. (2023). Menstruation frei von Geschlecht in der Mädchen\*arbeit. *Betrifft Mädchen*, 4, 202–205. <https://doi.org/10.3262/BEM2304202>

Zinn-Thomas, S., Stolle, W., Hessisches Landesmuseum Darmstadt, & Hessisches Landesmuseum Darmstadt (Hrsg.). (1998). *Menstruation: Monatshygiene im Wandel von 1900 bis heute; eine Ausstellung des Hessischen Landesmuseums Darmstadt in der Außenstelle Lorsch; 26.11.1998 bis 31.7.1999*. Hessisches Landesmuseum.

## 11 Abbildungsverzeichnis

### **Abbildung 1:** Menstruationszyklus

Zorn, J. (2024, 2. September). *Periode erklärt*. Frau-Gesundheit.de. <https://www.frau-gesundheit.de/periode-erklaert>

### **Abbildung 2:** Red Flag von Judy Chicago

Chicago, J. (1971). *Early Feminist*. Judy Chicago (1970-74). [judychicago.com/gallery/early-feminist/ef-artwo](http://judychicago.com/gallery/early-feminist/ef-artwo)

### **Abbildung 3:** Ganzheitliches Modell zum Erleben der Menstruation

Eigene Darstellung, angelehnt an das ganzheitliche Modell der Menstruationserfahrung von Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J. & Melendez-Torres, G. J. (2019). *Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis*. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>