

Menstruationshygiene – Persönliche Geschichte **Adut gewinnt neue Lebensqualität**

Adut, eine 16-jährige Schülerin aus Bor South, Südsudan, erzählte uns von ihren ersten Erfahrungen mit Menstruation: „Ich rannte ganz schnell nach Hause, denn meine Klassenkameraden machten sich so über mich lustig. Ich zeigte meiner Mutter meine blutigen Klamotten. Es war ein furchtbar deprimierender Moment, in dem ich begann, die Schule zu hassen.“

Weil sie sich so schämte, hörte Adut auf, zur Schule zu gehen. Sie begann eine Beziehung und wurde schwanger. Später wurde ihr klar, wie wichtig Bildung für ihre Zukunft ist und sie entschied sich, zur Schule zurückzukehren. Dort konnte Adut an den Schulungen zum Menstruationshygienemanagement teilnehmen.



Adut mit dem ForAfrika-Hygiene-Kit

„Obwohl meine Mutter nichts von Damenbinden wusste, tröstete sie mich, als ich meine erste Periode bekam und gab mir traditionelle Stoffe, die man sich bei uns um den Körper bindet. Damit sollte ich meine Blutungen auffangen,“ erzählt Adut.



Schülerinnen mit der Projektleiterin nach der Verteilung der Hygiene-Kits

Oft sind viele Mädchen wie Adut gezwungen, während ihrer Menstruation nicht zur Schule zu gehen. Über die Menstruation zu sprechen, gilt als Tabu, und Mädchen sind in dieser Zeit oft Stigmatisierung und Diskriminierung ausgesetzt. Dies verhindert, dass die Mädchen eine angemessene Beratung erhalten, die sie in den Herausforderungen der Pubertät unterstützt.

**Menstruation gilt als Tabu.
Oft sind Mädchen in dieser
Zeit Stigmatisierung und
Diskriminierung ausgesetzt.**

Die meisten Schülerinnen in Aduts Schule stammen aus einkommensschwachen Familien und können sich keine Einwegbinden leisten. Wegwerfbinden sind zu teuer und für Familien in armen Gemeinden oft unerschwinglich. Als Alternative verwenden Frauen beispielsweise Tierhäute, Blätter, Lumpen und sogar Steine. So können sie ihre Blutungen verbergen.



Schülerinnen bei einer Schulung zum Menstruationshygienemanagement

ForAfrika verteilten im Rahmen eines Projekts im Südsudan (2022) 280 Hygiene-Kits mit wiederverwendbaren Damenbinden und anderen Hygieneartikeln und -materialien. Dies eröffnet südsudanesischen Mädchen wie Adut eine ganz neue Lebensqualität.

Stand: Januar 2023