

Impressum

ProFiliis - Stiftung



Team der ProFiliis - Stiftung: v. l.: Cornelia Schieferstein (Vorständin), Thomas Schieferstein (Vorstand), Silja Hüweler (Projektbetreuung), Svenja Felbier (Projektbetreuung), Andreas Kelch (Internetpräsenz)

Obernetter Straße 29
44359 Dortmund

info@ProFiliis.de
www.profiliis.de

Stiftung Aufmüpfige Frauen



Vorstand Stiftung Aufmüpfige Frauen v. l.: Laura-Celine Chlebos (Sozialwissenschaftlerin), Karola Pohlhausen (Rechtsanwältin), Sigrig Metz-Göckel (Geschlechterforscherin), Maresa Feldmann (Gleichstellungsbeauftragte), Dr. Uta C. Schmidt (Historikerin)

Mimosenweg 18
44289 Dortmund

info@stiftung-aufmuepfige-frauen.de
www.stiftung-aufmuepfige-frauen.de

Layout: Beate Fleck, punktum Marketing & Kommunikation
Text: Sigrig Metz-Göckel, Frida Weil und Team ProFiliis

www.stiftung-aufmuepfige-frauen.de



Preisträgerin 2024



Foto: Michael Liese

v. l. hintere Reihe: Merle Schönherr, Greta Hildebrand, Noya Berg, Karlotta Walter, Lisa Petersen, Finn Urbanczyk; vorne: Karolina Böck, Ida Paulsen, Frida Weil, Paula Wegner

Courage-AG des Phoenix-Gymnasiums

Das „Frauenthema“ Menstruation geht alle an!

Aufklärung tut not!

Nur wer sich engagiert, bewegt etwas!

Die aktuelle **Courage**-AG besteht aus neun Schülerinnen und einem Schüler im Alter von 16 bis 17 Jahren:

Merle Schönherr, Greta Hildebrand, Noya Berg, Karlotta Walter, Lisa Petersen, Finn Urbanczyk, Karolina Böck, Ida Paulsen, Frida Weil, Paula Wegner.

Die **Courage**-AG wird ausgezeichnet,

- weil sie sich in Workshops und Rollenspielen gegen Mobbing in der Schule und für ein empathisches Verhalten gegenüber gemobbten und ausgegrenzten Schüler:innen engagiert,
- weil sie sich in (geplanten) Aktionstagen dafür einsetzt, das Thema Menstruation aus dem Tabubereich zu holen und Aufklärung für alle zu leisten,
- weil sie für konkrete Unterstützungsangebote sorgt, z. B. die Aufstellung von Automaten mit Hygiene-Artikeln in den Mädchentoiletten,
- weil sie Schülerinnen darin unterstützt, wegen ihrer Menstruation Heimlichtuerei und Scham zu überwinden.

Die Courage-AG

Am Phoenix-Gymnasium besteht ein vielfältiges Angebot an Arbeitsgemeinschaften (AGs), die sich explizit mit Themen befassen, die die Schülervertretung (SV) nicht bearbeitet. Neben Sport-, Musik- und Sprach-AGs gibt es schon seit längerem eine **Courage**-AG, die sich mit Themen des Miteinanders an der Schule befasst. Hier finden sich Schüler:innen zusammen, die sich für ein positives Schulklima einsetzen möchten und zu diesem Zweck intrinsisch motiviert Themen und Problematiken auf-



Flyer der ProFiliis-Stiftung

greifen und bearbeiten. Aufklärung und Bemühungen gegen Diskriminierung, Rassismus, Sexismus und Antisemitismus sind dabei zentral. Die Beteiligung an AGs wird im Zeugnis zwar erwähnt, spielt aber für die Leistungsbeurteilung keine Rolle.

Wie die Courage-AG auf das Thema Menstruation kam

Der Flyer mit dem Aufruf, sich um den Preis der Stiftung Aufmüpfige Frauen in Zusammenarbeit mit der ProFiliis-Stiftung zu bewerben, war an Dortmunder Schulen versandt worden und ist so auch zu Alexander Malesevich gekommen, der die **Courage**-AG als Lehrer betreut.

Er zeigte den Flyer den Schüler:innen, und sie begannen gleich, über ein passendes Projekt nachzudenken. Schließlich haben sie sich auf das Thema Menstruation geeinigt. Mit dieser Ausrichtung haben sie die Bewerbung um den ausgeschriebenen Preis der beiden Stiftungen eingereicht.

Ihr seid Dortmunder Mädchen oder junge Frauen zwischen 16 und 21 Jahren? Dann bewerbt euch mit eurem Projekt um unser Preisgeld!



Flyer der ProFiliis-Stiftung

unsere Schülerinnen und auch Schüler(!) aufklären, z. B. in Form von Aktionstagen.

In einer Ausstellung könnten sich alle informieren und in kleinen Gruppen die Menstruation erkunden (Wie viel Blut verliert man? Wie geht man sprachlich mit der Menstruation um? Welche Mythen gibt es?)

Am Ende sollten alle hoffentlich weniger Hemmungen vor dem Thema haben.

Im Bewerbungsschreiben wird diese Wahl wie folgt begründet:

Mädchen schämen sich an unserer Schule während des Unterrichts wegen ihrer Menstruation aufs Klo zu gehen oder nach Menstruationsartikeln zu fragen. Viele wissen nicht einmal, dass man Notfallbinden im Sekretariat erhält, und trauen sich dann meist auch nicht, um welche zu bitten. Es sollte aber in einer modernen Schule keine Überwindung kosten.

Deswegen brauchen wir Unterstützung.

Mit dem Preisgeld wollen wir Aktionstage zum Thema Menstruation erarbeiten und organisieren. Wir wollen Hürden abbauen und

Wir fördern Schülerinnen...

im Alter von 16 bis 21 Jahren, die sich alleine oder gemeinsam **für Mädchen** stark machen!

Wir fördern Projekte...

aus der Schule, einem Verein oder der Nachbarschaft, in denen ihr euch

- für Zivilcourage,
- für Demokratie,
- für Mädchen in sozial, gesundheitlich oder wirtschaftlich schwierigen Situationen,
- für Mädchen, die sich in Kriegsgebieten befinden,

einsetzt.

So könnt ihr euch bewerben:

Stellt euer Projekt inklusive einer Kurzbeschreibung deiner Person/eurer Gruppe auf einer DIN A4-Seite vor. Erzählt uns, wofür ihr euch stark macht, warum ihr euch dafür einsetzt und was ihr bisher schon erreicht habt. Solltet ihr das Preisgeld von 3.000 Euro erhalten – was würdet ihr damit machen?

Eure Bewerbung könnt ihr bis zum 15. Januar 2024 per Mail an info@stiftung-aufmuepfige-frauen.de oder per WhatsApp an 01520-20 23 380 senden.

Verliehen wird der Preis im Rahmen einer großen Feier im Dortmunder Rathaus am 7. Juni 2024.

**aufmüpfige
FRAUEN**

Flyer der ProFiliis-Stiftung

Wir wollen im Zuge dieser Aktionstage Automaten für Menstruationsartikel in den Mädchentoiletten aufstellen lassen, die künftig von Schwestern für Schwestern betrieben werden sollen. Vielleicht können wir so auch ein Vorbild für andere Schulen sein und über den Bio-Unterricht hinaus etwas bewirken.

„Unser Ziel ist, dass die Menstruation im Schulalltag normal wird.“

Zum Umgang mit der Menstruation im Schulalltag

Tatsächlich ist es so, dass die Schülerinnen während der Menstruation heimlich eine Binde, Tampon o. ä. aus der Tasche ziehen, auf die Toilette gehen oder bei starkem Unwohlsein in den Sanitätsraum gehen können, der von Schüler:innen verwaltet wird, wo sie sich hinlegen, ‚eine Wärmeflasche auf ihren schmerzenden Bauch legen können‘, wie es früher hieß, und in dem sie sich kurz ausruhen können. In der alltäglichen Praxis helfen sich die Schülerinnen bei Schmerzen gegenseitig mit Schmerztabletten aus, damit sie dem Unterricht folgen können, und stellen sich bei Bedarf gegenseitig auch Tampons und Binden zur Verfügung. Dies alles ist eine mit Scham und Heimlichkeiten verbundene Angelegenheit.

Es ist erstaunlich, dass die regelmäßige Periode von Schülerinnen seit vielen Jahrzehnten immer noch ein tabuisiertes Thema ist, das Frauen unter sich ausmachen, obwohl es alle Menschen betrifft, ob direkt oder indirekt.

Bisherige Projekte der Courage-AG

Zur Charakterisierung der **Courage-AG** ist es aufschlussreich zu erfahren, wofür die AG sich in den letzten Jahren engagiert hat: „Wir haben z. B. an Anne Frank Tagen zu den Mottos Freundschaft und Ideale teilgenommen. Hier haben wir eine Rallye und eine Mitmachausstellung organisiert. Außerdem führen wir Workshops gegen Mobbing in den 7. Klassen durch, in denen wir zu mehr couragiertem Verhalten ermutigen wollen“.



Die Courage-AG mit Lehrer Alexander Malesevic (rechts oben)

Diese **Courage-AG** hat am Anne Frank-Tag (ihr Geburtstag ist der 13. Juni) folgende Mitmach-Ausstellung organisiert: Auf Plakaten mit einem skizzierten Gesicht wurden Fragen gestellt: Welcher Beruf passt zu diesem Gesicht? Die SchülerInnen konnten Kommentare, Erklärungen und Meinungen dazu anheften. Auf diese Weise entstand eine interaktive Ausstellung, die gleichzeitig vielfältige und unterschiedliche Wahrnehmungen der betrachtenden Schüler:innen zum Ausdruck brachte.

Informationen und Forschungsergebnisse zur Menstruation

Die Menstruation oder der Monatszyklus von Frauen ist ein ganz normaler Prozess. Er setzt ein, wenn die – zuvor aufgebaute – Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen wird, weil keine Schwangerschaft eingetreten ist. Anders als bisher vermutet, kommt es bei gesunden Frauen mit normaler Periode nicht in fast jedem Monatszyklus zum Eisprung.

Mehr als die Hälfte aller Mädchen und Frauen leiden während „ihrer Tage“ an krampfartigen Unterleibschmerzen, teils auch an Übelkeit, psychischen Belastungen und weiteren Beschwerden (medizinisch Dysmenorrhoe). Bei 10–25% der Mädchen können diese Symptome so stark ein, dass sie den Alltag beeinträchtigen.

Mit den verbundenen Schmerzen und Unpässlichkeiten verbinden sich einige Mythen, von denen immer noch viele nicht vollständig aufgeklärt sind.

Erstaunlicherweise gibt es kaum Forschung über die Ursachen der Beschwerden und zu den individuellen Unterschieden, denn nicht alle Mädchen und jungen Frauen haben zu Beginn oder während ihrer Regelblutung heftige oder leichtere Schmerzen. Gynäkolog:innen, wenn sie denn um Rat gefragt werden, verschreiben nicht selten lediglich Schmerzmittel oder Hormone.

Auch dass Schülerinnen früherer Jahrgänge während ihrer Periode vom Sportunterricht befreit wurden, erweist sich als unbegründet. Eher kann regelmäßige körperliche Aktivität die Menstruationsbeschwerden lindern und das unabhängig davon, in welcher Zyklusphase sie erfolgt.

Neues Forschungsinteresse am Menstruationsblut

Neuerdings hat die Forschung Interesse an dem Phänomen der Menstruation. Die regelmäßig auftretende enthält viele Stammzellen, die über Erneuerungs- und Heilpotenzial verfügen: „Denn wie andere Stammzellen sind auch die Erneuerungskünstler aus der Gebärmutter in der Lage, zu einer Vielzahl unterschiedlicher Zellarten heranzureifen und Heilungsprozesse in Gang zu bringen. Sie lassen sich allerdings ohne Eingriff gewinnen und offenbar auch leichter vermehren als ihre Verwandten aus dem Knochenmark und dem Blut“ (Neue Zürcher Zeitung: Viel mehr als schmerzhafter Blutverlust: Die Forschung beginnt sich für die Menstruation zu interessieren (Nicola von Lutterotti).

Vielleicht bringt dieses neue Interesse in der Zukunft Erleichterungen für Frauen während ihrer Periode mit sich, da das Thema Menstruation und – ggf. auch damit verbundene Beschwerden – noch mal neu wissenschaftliches Interesse gefunden hat. Dies könnte auch zu einer besseren Aufklärung der Gesamtgesellschaft beitragen.

Hoffnungsvolle Schlussbemerkung

In der **Courage**-AG am Dortmunder Phoenix-Gymnasium sind intelligente, starke und aufmüpfige Schüler:innen aktiv, die sich für ein respektvolles und tolerantes Miteinander sowie einen positiven sozialen Wandel einsetzen.

Ihre Selbstdarstellung und ihre Projektbeschreibung bei der Bewerbung um den Preis Aufmüpfige Frau 2024 überzeugten die Stiftung Aufmüpfige Frauen und die ProFiliis-Stiftung.

Der Einsatz für die Enttabuisierung des Themas Menstruation trifft diesbezüglich auf ein wachsendes Bewusstsein. Die Beteiligten sind optimistisch, dass sich die Situation für die Schüler:innen am Phoenix-Gymnasium verbessern wird, die gesamte Schüler:innen- und Lehrer:innenschaft einen rücksichtsvollen und respektvollen Umgang mit dem Thema findet und überholte Annahmen über Bord wirft. Dieses Projekt könnte als sogenanntes „Leuchtturm-Projekt“ für andere Schulen in und um Dortmund dienen, sodass durch den Einsatz der Schüler:innen der **Courage-AG** auch andere Schulen profitieren könnten.

Frida Weil, eine Sprecherin der AG, Klassensprecherin und Mitglied der Schülersvertretung berichtet: „Leider kommen die Themen zum Sexismus gegen Frauen und Emanzipation häufig zu kurz, das wollen wir künftig ändern.“

Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. On the left side, there is a faint vertical margin line. The paper appears to be from a notebook or a standard ruled sheet. There is no handwriting or other markings on the page.