

TIL FACILITATOR

MENSTRUATIONSaften – ET VÆRKTØJ TIL BEDRE TRIVSEL

En menstruationsaften er et arrangement i klubben, hvor de yngste piger kan blive klogere på menstruation og menstruationscyklussen, og får mulighed for at stille spørgsmål til ældre spillere. På den måde er det en anledning til at normalisere menstruation som en del af det at gå til håndbold og aftabuisere det, så det i stedet føles trygt at kunne tale om med både sine holdkammerater og trænere og holdledere.

Der inviteres til menstruationsaften holdvis i de yngste årgange (U9, U11 og U13). Derudover inviteres der et par spillere fra nogle ældre årgange (U17 og U19), samt trænere og ledere, evt. med supplerende af en kvindelig træner fra et andet hold, hvis holdets træner er mandlig, til at facilitere aftenen.

Information og viden

Start aftenen med kort at fortælle om nogle af de ting, man skal vide om at få sin menstruation og om sin cyklus. Du kan læse om de vigtigste emner, som det vil være godt at komme omkring, i håndbogen om menstruation, som findes på **danskhaandbold.dk/menstruation**.

Denne første del af menstruationsaftenen styres af en kvindelig træner eller holdleder, der fortæller om følgende:

1. Menstruationscyklussen
2. Fysiske og psykiske symptomer og gener
3. Praktiske udfordringer
4. Betydningen af kost og søvn
5. Menstruationsforstyrrelser

Spørgsmål og svar

Efter den basale viden er på plads, fortsættes aftenen med spørgsmål og svar faciliteret af ældre spillere fra klubben, der spørger ind til og åbner op for at dele oplevelser med menstruation.

Her er et par gode spørgsmål at starte på:

1. Hvor mange har fået sin første menstruation?
2. Er der nogen, der oplever at have ondt i maven eller nederst i ryggen, når de har menstruation?
3. Ved I hvilke produkter man kan bruge, når man har sin menstruation?

Fokus på hygge og et trygt rum

Det er vigtigt at der til menstruationsaftenen skabes et trygt rum, hvor det føles rart og naturligt at tale om menstruation og hvordan man oplever det. Det kan udover en at have en holdleder eller en kvindelig træner fra klubben, som pigerne er trygge ved til stede, skabes ved at gøre lidt ud af hyggen.

Man kan starte med at spise sammen og lave aktiviteter som fx en quiz eller små lege og konkurrencer med brug af menstruationsprodukter.

Du kan finde DanskHåndbolds quiz om menstruation på **danskhaandbold.dk/menstruation**.