

# Kunskap ska vara tillgänglig!

I puberteten händer det mycket nytt i kroppen, bland annat kommer den första menssen. Många är pirriga inför den men några är oroliga. Anledningen till att barn och unga känner oro kring menssen är ofta att de saknar kunskap och känner sig oförberedda. Så ska det inte behöva vara!

För att öka kunskapen, skapa trygghet och förebygga barn och ungas oro har vi på föreningen MENSEN med stöd av Allmänna arvsfonden tagit fram den faktsäckade hemsidan [www.mensmegafonen.se](http://www.mensmegafonen.se). Där kan barn och unga, oavsett behov och funktion, lära sig mer om mens på egen hand. Hemsidan innehåller till exempel ett menskunskapsbibliotek, filmer om mensskydd, Mensmegafonens egna TikTok och berättelser om hur det kan vara att få den första menssen.

På hemsidan finns också information om MENSENs mensstipendium som barn och unga kan söka för att driva egna mensrelaterade projekt! Genom att de unga själva skapar och driver projekt kan mensskydd bli tillgängliga, mensnormer vidgas och menskunskapen öka, på sätt som passar barnens villkor och sammanhang.

Hemsidan har även en metodbank utformad för alla vuxna som vill ha stöd och verktyg för att prata om mens med barn och unga. Den nås direkt via [www.menskompetens.se](http://www.menskompetens.se).

- På vuxendelen av hemsidan finns till exempel en menshandbok, metodmaterial, spel och affischer som kan underlätta samtal om mens i skolan eller på träningen men också hemma eller inom vården. Hela hemsidan har dessutom funktionen krUX som möjliggör direkta anpassningar av innehållet. Det är bra för den som till exempel behöver större text, inte vill distraheras av bilder eller behöver hjälp att hitta länkar, säger Sanna Vanno som är projektledare på MENSEN.

För mer information kika in på [www.mensmegafonen.se](http://www.mensmegafonen.se) eller [www.menskompetens.se](http://www.menskompetens.se) eller hör av dig till projektledare Sanna Vanno. Det kommande året ska projektet även åka på en Menskompetens-turné och inspirera till hur olika verksamheter kan utveckla och använda sin menskompetens! Vill ni göra något på detta är det bara att säga till! Vi hjälper gärna till med texter, bilder, information eller intervjuer.

Vi hörs!

## **Universell menskompetens**

Ett projekt som drivs av MENSEN med stöd från Allmänna arvsfonden

Sanna Vanno, projektledare

[sanna.vanno@mensen.se](mailto:sanna.vanno@mensen.se), 073 26 710 30