





# MENSKLIGA RÄTTIGHETER

## Vad är det?

Hundratals miljoner människor har mens varje dag. Det finns några grundläggande behov som alla som har mens världen över har gemensamt. De behöver:

-  Tillgång till, och råd med, mensskydd
-  Kunskap om kroppen och allt som har med mens att göra
-  Bra toaletter och rent vatten för att hantera mensen tryggt och hygieniskt
-  Stöttande normer och öppet samtalsklimat

Om behoven inte tillgodoses kan det påverka hälsan, möjligheten att gå i skolan, och att arbeta.

Att respektera MENSkliga rättigheter är ett avgörande steg mot ett jämställt samhälle!

## Men i Sverige är det väl lugnt, eller?

Det finns mycket att vara tacksam för i Sverige, men det utesluter inte att det finns problem eller saker som behöver förbättras och förändras\*.

Endast 17 % av Sveriges unga håller helt med om att de hade tillräcklig kunskap om mensens innan de fick sin första. Att veta hur kroppen, menscykeln och mensskydd fungerar och var man kan söka vård om man har problem med sin mens, är avgörande för hälsa och välmående.



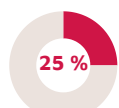
1 av 5 har ofta varit med om att andra pratat nedlåtande eller skämtat om mens. Det kan hindra öppna samtal och skapa skamkänslor runt en naturlig kroppsfunction.

## Mensskydd måste bli mer tillgängligt

Dålig ekonomi, tabun och skamkänslor skapar hinder för barn och ungas möjlighet att få tag på mensskydd vid behov. Det får konsekvenser. Aktuella undersökningar från Sverige visar att:



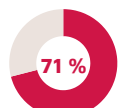
2 % har erfarenhet av att dom själva eller deras familj inte haft råd med mensskydd.



25 % av unga har någon gång fått problem med snippan för att de tvingats använda mensskydd längre än vad som är rekommenderat.



20 % har skämts över att ha mens och att prata om mensskydd.



71 % av unga uppger att de någon gång tvingats använda t.ex toalettpapper som nödlösning för att de inte haft tillgång till mensskydd.



12 % har flera gånger använt mensskydd så länge att det blött igenom, för att de inte haft möjlighet att byta.



10 % har missat lektioner i skolan för att de inte haft tillgång till mensskydd.

Så här kan vi inte ha det. Tillgång till mensskydd vid behov är grundläggande för att känna sig trygg, ha och bibehålla en god hälsa, och delta i samhällslivet fullt ut

## \*Nödvändiga förändringar:

Ge tidig åldersanpassad menskunskap från flera håll: hemma, i skolan, på fritidsaktiviteterna och andra sammanhang där barn finns!

Att fria tillgängliga mensskydd blir lika självklart som toalettpapper!

Att alla som upplever problem och besvär på grund av mens eller menscykeln får stöd och hjälp!

Att samtal om allt som har med mens att göra normaliseras och avdramatiseras!

**Vad tycker du? Dela med dig av dina tankar på sociala medier och tagga #menskligarättigheter!**

Vill du veta mer om menskliga rättigheter? Scanna QRkoden eller gå in på [www.mensen.se](http://www.mensen.se).

