

# Lärarhandledning



## MENS – Allt du vill veta

Passar för åk 4–6.

En handledning av Erica Hebbe.

*Erica är socionom, med sexologikompetens, som arbetat över 10 år som skolkurator. Hon är även grundare av organisationen Flow Girl (@flowgirl.se) som arbetar med menstruella rättigheter i Kenya.*

Detta material är faktagranskat av gynekologer samt framtaget med stöd av legitimerade lärare för mellanstadiet.

# Lektion om mens

Vad roligt att du bestämt dig för att hålla i denna viktiga lektion. Det finns mycket att veta om mens och tyvärr är det alldeles för många som vet för lite. Forskning och rapporter\* visar att ungas kunskap om mens är låg och att det i skolan finns stora förbättringsmöjligheter. 14% av unga menstruerande stannar hemma från skolan varje månad på grund av mensrelaterade besvär, 59% undviker sociala aktiviteter och idrottsaktiviteter, varje månad, och över 30% av unga mensare beräknas gå runt med tömda järndepåer, utan att veta om det. Får unga mer kunskap om sina kroppar kan många må så mycket bättre.

## Allmänt:

När vi pratar om mens med unga är det klokt att låta alla i klassen delta, det vill säga att klassen inte delas upp efter kön. Denna typ av undervisning ska enligt läroplanen vara inkluderande, återkommande och jämlik. Med detta sagt är det även viktigt att inte förutsätta att alla som har, eller ska få, mens känner sig som tjejer eller att alla som känner sig som tjejer har/ska få mens. Ett tips är att försöka prata om ”tjej/kvinnokroppar” och ”de som har mens” eller ”mensare”.

Inför lektionen kan du köpa in ett litet förråd med mensskydd som du kan visa eleverna. Bindor, tamponger, menskopp och menstrosor. Kanske även tygbindor. Mer om det senare. Ett annat tips är att låta en liten frågelåda stå framme dagarna innan lektionen där eleverna kan ställa anonyma frågor. Dessa kan du sedan väva in svaren på, under din lektion. Kanske vill någon ur elevhälsan hålla i lektionen tillsammans med dig. Ett decilitermått kommer du också få användning av!

Efter lektionen: Det kan vara bra att skicka hem information till vårdnadshavare om att ni haft lektionen. Förhoppningsvis uppmuntrar det till fortsatta samtal hemma. Köp in boken till biblioteket så att elever som vill lära sig mer kan låna den. Du som lärare kan även få inspiration till flera delar av detta ämne – anpassat för åldersgruppen.

*\*Prevalence and impact of dysmenorrhea in Swedish adolescents av Lisa Söderman, Måns Edlund, Lena Marions*

# Bildspel i klassrummet

*Som stöd för din lektion finns ett bildspel att visa i klassrummet.  
Bildspelet finns på bokens sida på [www.rabensjogren.se](http://www.rabensjogren.se)*

## s.2 Varför det är viktigt att lära sig om mens

Här sätter du tonen för lektionen genom att förklara hur många som har mens och hur stor del det är av livet. Om inte mens finns kan inte människor bli till och så vidare. Alla har en mamma, syster, kompis, mormor, farmor, kusin eller moster som har mens just nu. Lyft hur naturligt det är med olika exempel.

## s.3 En liten film

Kunskapsnivån hos eleverna kan variera mycket. Denna film är bra att börja med så att grunden läggs för vad mens är. Här är länken till filmen: <https://youtu.be/h-opCEevc4Y>

## s.4 Menscykeln

Genom att titta lite närmre på menscykeln förtydligar du hur det varje månad följer ett mönster. Under ägglossning står det på cirkeln ”fertila dagar”. Förklara vad det är och att vid graviditet upphör mens. Upprepa att i början när man är ung och får mens så är menscykeln oftast inte regelbunden och det är helt naturligt. Det är svårt att säga hur långa de olika dagarna är då det är väldigt individuellt hur lång menscykel man har. Särskilt i denna ålder, så poängtera att de olika faserna kan se väldigt olika ut från person till person. En jämn menscykel får mens en gång i månaden och ägglossning cirka två veckor innan mens.

## s.5 Skillnad i hormoner

Här är syftet att skapa förståelse och ödmjukhet över att kill- och tjejkroppar fungerar lite olika. Killkroppar har en jämn hormonnivå hela månaden och inte de svängningar som de med tjejkroppar har. Beroende på hur mycket ni pratat om hormoner känner du bäst själv hur djupt du behöver gå in på det. Viktigt att påpeka även de positiva saker som finns med dessa olika faser.

## s.6 Mensskydd

Visa mensskydden och förklara hur de ska användas. Ett tips är att visa upp såväl dag- som nattbindor och även tygbindor. Berätta hur tamponger och menskoppar fungerar och förklara att det finns bra instruktioner i förpackningen på tamponger samt många bra filmer och videos för menskoppar på nätet, samt att det finns olika storlekar på både bindor och tamponger, anpassade för blödningsmängd. Det är bra att visa var menskoppen sitter (i slidan) på bilden på den tecknade livmodern, som är bredvid rubriken på den här sidan. Där sitter även tampongen.

Berätta för alla var mensskydden finns på skolan. Hos skolsyster, toaletter, hos en fröken etc. Så att alla vet var de kan hitta ett mensskydd om mensen kommer i skolan. Du kan även tipsa elever om att alltid ha en liten necessär i väskan med några mensskydd redo om mensen kommer.

## s.7 Menssnacka mera

Att prata och dela tankar och känslor gör att vi kan lära oss mer om varann, oss själva och om mensen. Berätta att det kan se väldigt olika ut mellan olika familjer hur man pratar om mens. Även mellan vänner kan samtalsklimatet vara olika. Tipsa den nyfikna om att gå hem och fråga någon i familjen eller släkten hur det var när de fick sin första mens.

## s.8 Några exempel på vad som är vanligt

Här kan du förslagsvis be olika elever att läsa olika stycken. Det främjar samtalsklimatet om ämnet, skulle det vara svårt kanske du kan locka med något som motiverar dem över tröskeln? Ju mer vi alla kan prata om mens öppet, ju mer avmystifierar vi det och lättar upp ämnet. PMS står för "Premenstruella Syndrom" och har att göra med både det fysiska och psykiska som händer i kroppen före mens. Har eleverna koll på när mensen beräknas komma är det lättare att vara självsnäll och överseende med sig själv om känslorna svänger lite extra dagarna innan.

### s.9 Vad kan du göra för att påverka hur du mår?

Motion: Har man så besvärlig mensvärk att det känns svårt att delta på idrotten behöver man få hjälp med smärtlindring, så ont ska man inte behöva ha det. Om mensen på något sätt begränsar skolgången ska man prata med sin skolsköterska för att få hjälp.

Mat: En ung mensare behöver få i sig nära på dubbelt så mycket järn i maten, till skillnad från en som inte har mens. En vegetarian eller vegan kan behöva hjälp av en expert (dietist) för att se till att man får i sig tillräckligt med järn. Har man rikliga menstruationer är det inte ovanligt med järnbrist. Frukost har man sett i studier leder till mindre mensvärk samt mer regelbunden mens. Så hoppa inte över frukost! Berätta gärna lite om symtom på järnbrist. (Se ytterligare information i boken).

Värme: Du kan visa upp en vetevärmare och berätta om var de finns att köpa och vad mer de kan användas till.

Läkemedel: Olika läkemedel tar hand om smärta på olika sätt och det är därför de jobbar bra tillsammans. Läkemedel ska alltid tas i samråd med en vuxen såklart! Paracetamol känner eleverna säkert bättre som Alvedon och Ibuprofen som Ipre. Det finns även receptfria läkemedel på apoteket som minskar mensblödningen om man har problem med rikliga menstruationer. Det finns även andra (hormon) läkemedel som gör att mensen inte kommer alls. Dessa kan man ta under några år. Om man senare vill bli gravid slutar man ta medicinen och då kommer mensen tillbaka. Prata med skolsköterskan eller tag kontakt med Ungdomsmottagningen.

Sömn: Påverkar orken och våra känslor och just under mensen kan kroppen behöva lite extra vila och omsorg.

### s.10 Vad kan du göra för att stötta någon som har mens?

Ni kan välja att göra detta som en övning där eleverna först diskuterar och tar fram förslag i smågrupper. Låt eleverna sedan presentera sina förslag och därefter kan ni gå igenom de exempel som finns på denna sida. Viktigt att vända sig lite extra till killarna och de i klassen som inte bär en livmoder inom sig, så att de förstår att detta i allra högsta grad berör dem. Hur kan de hjälpa och stötta en vän, syster eller mamma?

## s. 11 Göra själv/Söka vård

För att förstå sin kropp, vad som är normalt och inte, hjälper det om vi lär oss mer och reflekterar lite hur vår kropp fungerar under mensen. Detta inte minst för att förstå när man bör söka hjälp. Under en normal menscykel kommer ca 80 cl blod. Detta kan du visa med ett knappt fullt decilitermått. Men då det är svårt att veta hur mycket det är i ett mensskydd, och vi sällan jämför med varandra är det många som går med ”rikliga blödningar” utan att förstå det är vad det är. Om man ofta blöder igenom mensskydden, behöver ha dubbla mensskydd, gå upp och byta mensskydd under natten och får stora klumpar i mensen räknas den som ”riklig”. Riklig mens kan över tid leda till järnbrist. Med mellanblödningar menas blödningar som kommer mellan mensen. Kan vara stora eller små.

På denna sida, alternativt den kommande, s 12 kan du förklara vad Ungdomsmottagningen är för något (och om det finns i er kommun, var den i så fall ligger). Tips är att visa UMO:s hemsida där så mycket bra information finns att hämta.

### Avslut:

Mens kan med fördel kopplas till många olika ämnen för att bli ämnesövergripande och ämnesinkluderad som läroplanen råder till. Allt i denna presentation passar in i NO/Biologi. I boken ”Mens – allt du vill veta (och ännu mer)” finns kapitel om mens i historien, mens och rättigheter (SO), mat och mens (hemkunskap), mens i olika kulturer (SO), och mycket mer. Vill du plocka fram siffror kring mensforskning, så finns mycket i bland annat rapporterna nedan\* eller andra bra rapporter som du kan hitta på nätet. Ni kan även räkna på hur många mensskydd någon använder på ett år, räkna ut kostnader etc (MA).

Sprid gärna till och inspirera kollegor, att du håller i lektionen. Taggar du mig på @mentlivetpagar (Instagram) så får även jag se hur din lektion gick och kan sprida vidare till fler lärare.

Varma hälsningar, Erica Hebbe – Författare till boken ”Mens – Allt du vill veta (och ännu mer)”

*\*Menstruell hälsa bland unga vuxna – En intervjustudie om erfarenheter av menstruation och menstruationscykeln hos personer 18–29 år från Folkhälsomyndigheten*