

Unsichtbares und teures Bluten

„Kaufe ich mir jetzt etwas zu essen oder Tampons?“ Diese Frage müssen sich in Zeiten der Inflation monatlich immer mehr Frauen stellen. Wir stellen Pilotprojekte und Vereine in Münster vor, die diesem Problem entgentreten.

Wenn über Menstruation gesprochen wird, dann oft über den Periodenmüll und wie Menstruationsprodukte umweltfreundlicher werden können. Oder ob Deutschland wie Spanien einen Menstruationsurlaub einführen sollte. Doch für beides braucht es einen Job und Geld.

Worüber kaum gesprochen wird, ist die Periodenarmut. Das sind Frauen, die finanziell sehr stark davon belastet sind, Tampons, Binden und Co. kaufen zu müssen. Wie viele Frauen in Münster und deutschlandweit darunter leiden, ist schwer zu sagen. Besonders betroffen sind die mindestens 100.000 Frauen in Deutschland, die wohnungslos sind. Häufig tauchen wohnungslose Frauen unter, um Gewalt und sexuellen Übergriffen auf der Straße zu entgehen. Deshalb müsste die Dunkelziffer hoch sein. Aber Periodenarmut betrifft mehr Frauen, als man denkt. In einer Umfrage von der Organisation Plan International aus dem letzten Jahr hat jede vierte Frau in Deutschland angegeben, dass es schwierig für sie sei, Periodenprodukte zu finanzieren.

Denn diese sind teuer. Und eine Frau hat im Durchschnitt 38 Jahre lang ihre Periode und gibt jährlich ungefähr 500 Euro für Menstruationsprodukte und Schmerzmittel aus. Ein Beispiel zeigt, wie wenig an die unausweichliche Periode gedacht wird: Seit Januar 2023

erhalten Bürgergeld-Empfängerinnen 19,16 Euro pro Monat für die gesamte Gesundheitspflege.

Dass die Periode teuer ist, kann krankmachen

Wer sich das nicht leisten kann, greift oft zu unhygienischen Lösungen. „Einige schieben sich in der Not Papiertücher oder einen Lappen in die Unterwäsche. Einfach das, was sie zur Verfügung haben“, berichtet Camilla Strehlow von dem Verein „Ein Rucksack voll Hoffnung“. Oder man wechselt die Tampons, Binden und Slipeinlagen nicht so oft, wie es nötig wäre, um Geld zu sparen. Das kann Krankheiten verursachen und belastet die Frauen psychisch. Es geht einerseits darum, dass die Produkte teuer sind, aber auch darum, dass wohnungslosen Frauen Orte fehlen, an denen Tampons oder Binden hygienisch gewechselt werden können. Es gebe wenige öffentliche Toiletten in Münster und diese seien oft unhygienisch, bemängelt Strehlow. Ganz abgesehen von dem ruhigen, warmen Ort und eventuell Schmerzmitteln, die für viele Frauen zwingend zur Periode dazugehören.

Viele betroffene Frauen wechseln lieber in der Not einen Lappen aus anstatt Menschen um Hilfe zu fragen oder sich Periodenprodukte bei sozialen Anlaufstellen abzuholen. Das liege am doppel-

ten Tabuthema. „Einerseits die Menstruation an sich, die noch mit Scham und Ekel behaftet ist“, erklärt Strehlow, „andererseits Obdachlosigkeit, die immer noch tabuisiert wird.“ Das müsse sich dringend ändern.

Spendenboxen gegen Periodenarmut

Camilla Strehlow ist eine von ungefähr 100 Ehrenamtlichen, die sich bei „Ein Rucksack voll Hoffnung“ für bedürftige Menschen in Münster einsetzt. Seit Herbst 2020 konnte sie nicht aufhören zu überlegen, wie sie wohnungslosen Menschen in der Pandemie helfen könne. Mit dem Bereich „Social Period“ des Vereins fand sie ihr Herzensprojekt, wie sie es nennt. Inspiriert von dem gleichnamigen Verein in Berlin, begannen die Ehrenamtlichen in Münster Spendenboxen zu designen, zu bestellen und bei Drogeriemärkten anzufragen, ob diese mitmachen wollen. Seit März 2022 stehen am Ausgang von drei dm-Filialen in der Münsteraner Innenstadt Spendenboxen. Wer einkaufen geht, kann Menstruationsprodukte für Bedürftige mitkaufen und einfach einwerfen. Alle ein bis zwei Wochen holen Strehlow und ihr vierköpfiges Team die Boxen ab und verteilen die Binden

und Tampons. Wenn sie ein größeres Team wären, könnten sie über mehrere Drogeriemärkte nachdenken. Aktuell kommen so ungefähr 100 gespendete Packungen an Menstruationsprodukten pro Monat zusammen. Tampons und Binden würden ungefähr gleich viel gespendet. Ein Teil der Spenden geht an Anlaufstellen wie den Sozialdienst Katholischer Frauen, wenn diese Bedarf haben. Den Rest verteilt der Verein selbst im eigenen Spendenkeller, der immer am letzten Sonntag im Monat geöffnet hat.

„Kostenlose Tampons und Binden sollten so selbstverständlich sein wie Klopapier“

Marion Boeing leitet die Wohnungsenhilfe beim Sozialdienst Katholischer Frauen. Sie ist dankbar für das ehrenamtliche Engagement von „Ein Rucksack voll Hoffnung“. Auch sie erzählt, dass die Menstruation wohnungsloser Frauen ein doppeltes Tabuthema ist. Viele koste es sehr viel Überwindung, nach Binden oder Tampons zu fragen. Deshalb sei sie froh, dass das Amt für Gleichstellung letztes Jahr ein Pilotprojekt gestartet hat. Unter anderem im Frauentreff stehen auf den Toiletten Menstruationsspenden mit Tampons und Binden. Ohne zu fragen, können sich die Frauen einfach bedienen, wenn sie ihre Periode haben. Bisher ist das Projekt auf ein Jahr angesetzt. Boeing hofft, dass es ausgedehnt wird. Denn es helfe ihr, gemeinsam mit Spenden den Bedarf von wohnungslosen und bedürftigen Frauen in Münster zu decken.

Auch Strehlow lobt das Pilotprojekt der Menstruationsspenden in öffentlichen Einrichtungen. „Kostenlose Tampons und Binden sollten auf jeder Toilette genauso selbstverständlich sein wie das Klopapier“, fordert sie. Dass immer mehr Frauen von Periodenarmut betroffen sind und darun-

ter gesundheitlich und psychisch leiden, sei ein politisches Versagen. Es fehle an der öffentlichen Aufklärung.

Ein Beispiel ist die Tamponsteuer, die erst 2020 durch eine erfolgreiche Petition gekippt wurde. Denn davor wurden Menstruationsprodukte noch mit 19 Prozent als Luxusartikel versteuert. Seit nun drei Jahren gilt für Periodenprodukte der ermäßigte Steuersatz von 7 Prozent. Das sollte die Käuferinnen entlasten. Leider haben viele Hersteller daraufhin aber mit Preiserhöhungen reagiert.

Boeing betont, dass Periodenprodukte kostenlos sein sollten. Es brauche eine deutschlandweite einheitliche Versorgung von Gratis-Periodenprodukten. Das fordert aktuell auch die Petition vom Berliner Verein „Social Period“ die sich an die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend richtet und die bereits über 100.000 Menschen unterzeichnet haben. In Schottland ist das seit 2022 Realität. In allen öffentlichen Gebäuden müssen hier Menstruationsartikel kostenlos bereitgestellt werden. Boeing hofft, dass Deutschland sich ein Vorbild an Schottland nehmen wird.

Der Weg ist noch lang: Es braucht Forschung, öffentliche Aufklärung, mehr Hinschauen – und vor allem kostenlose Menstruationsprodukte für alle.



Wer kostenlose Menstruationsprodukte braucht:

- Immer am letzten Sonntag im Monat verteilt „Ein Rucksack voll Hoffnung“ Periodenprodukte, aber auch Essens- und Sachspenden.
- Unter anderem im Jugendtreffpunkt Gleis 22 und der Not-Übernachtungsstelle Gertrudenhäus kann man sich aus Menstruationsspenden bedienen, wer seine Periode hat.

Und wer etwas Zeit oder Geld übrig hat, kann hier vorbeischaun und helfen:

- Social Period freut sich immer über neue Gesichter, die sich gegen Periodenarmut engagieren wollen. Mehr Infos findet ihr online: www.einrucksackmuenster.de/socialperiod. Oder schreibt einfach an: socialperiod@einrucksackmuenster.de
- Wer Menstruationsprodukte spenden möchte, kann dies in den dm-Filialen in der Hammerstr. 28, der Ludgeristr. 36 und der Salzstr. 47–50 tun.



Eine Spendenbox für Menstruationsprodukte.