

Frühe Anwender

Eine gute Grundlage für die nächste Generation

„Ich war zunächst skeptisch, als wir neue Hygieneroutinen einführten. Anfangs schien es, als würde dafür sehr viel Zeit benötigt, und Zeit ist in einer Vorschule ein knappes Gut. Aber sobald wir die Routinen etabliert hatten, klappte alles hervorragend. Ich bemerkte, dass die Kinder und ich nicht mehr so oft krank wurden. Die schönste Belohnung ist jedoch die Zusammenarbeit mit den Eltern. Früher hatten wir lange Diskussionen darüber, wie sich Infektionen vermeiden lassen. Jetzt wissen sie, dass wir unseren Teil tun, damit ihre Kinder gesund bleiben, und sie übernehmen nun auch ihren Part der Verantwortung.“ Josefine, Vorschullehrerin, Schweden

Eines der frühesten Zeichen für Unabhängigkeit in der Kindheit ist es, für die eigene Hygiene und Gesundheit zu sorgen. Bei Säuglingen und Kleinkindern sind es zunächst ihre Bezugspersonen, die sich um jedes ihrer körperlichen Bedürfnisse kümmern. Kindern das Verständnis und die Mittel für ihre Hygiene und Gesundheit zu geben, ist ein wesentlicher Aspekt ihrer Erziehung zu Unabhängigkeit. Dabei werden Gewohnheiten geschaffen, die ein Leben lang halten. Das ist eine Investition in die künftige Generation. Ob es um die Gewöhnung ans Töpfchen (Reinlichkeitserziehung), das Händewaschen oder die Veränderungen in der Pubertät geht, z. B. Menstruation – Hygiene ist eine Grundvoraussetzung für das Wohlbefinden von Kindern, egal wo und wie sie leben.

Gute Hygienepraktiken spielen eine wichtige Rolle für das Erreichen gleich mehrerer UN-Nachhaltigkeitsziele (SDG). Zugang zu sauberem Wasser und Sanitärversorgung (SDG 6) sind eine Grundvoraussetzung des menschlichen Lebens. Die Vereinten Nationen haben die nächsten zehn Jahre die Dekade der Wasserbewirtschaftungsmaßnahmen (Water Action Decade) getauft. Sie bringen damit zum Ausdruck, wie entscheidend Wasser, die Sanitärversorgung und Hygiene für das Erreichen der weiteren Ziele zur nachhaltigen Entwicklung sind.

Sichere Hygienepraktiken sind von grundlegender Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Menschen (SDG 3). Das ist besonders für Kinder wichtig, denn Kinder sind anfälliger für Infektionen als Erwachsene. Infektionskrankheiten wie Durchfall und Lungenentzündung bedrohen Jahr für Jahr das Leben von Millionen von Kindern. Die gute Nachricht ist: dem lässt sich vorbeugen. Einfaches Händewaschen

*Sauberes Wasser,
Sanitärversorgung und Hygiene
sind entscheidende Faktoren
auch für das Erreichen von
weiteren Zielen für nachhaltige
Entwicklung.*

mit Seife entfernt 90 % der Keime. Durch eine sichere Händehygiene könnte jedes dritte Kind der Ansteckung mit Durchfall entgehen¹, bei Atemwegsinfektionen wie der Lungenentzündung könnte jedes fünfte verschont bleiben². Eine bessere Händehygiene zeigt auch große Wirkung, wenn es nicht um lebensbedrohliche Infektionen geht. Weniger



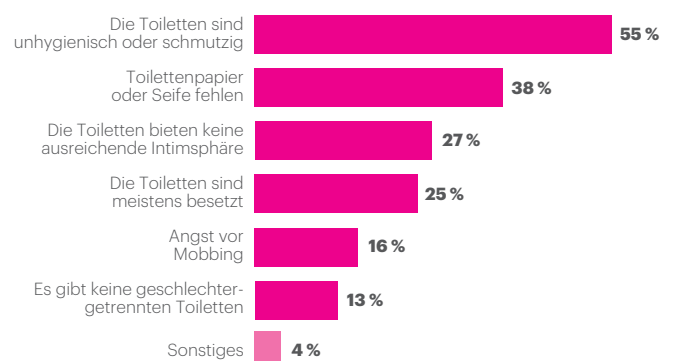
Infektionen bei kleinen Kindern heißt weniger Arztbesuche und weniger Bedarf an Antibiotika sowie weniger Fehltage bei den Eltern.

Auf Hygiene zu achten, ist in allen kindlichen Lebensbereichen wichtig, insbesondere in Situationen, wo viele Kinder auf engem Raum zusammenkommen. Einer dieser Orte sind Vorschulen und Schulen. Hier tummeln sich oft viele Infektionserreger. Höhere Hygienestandards können dazu beitragen, viele Infektionen zu vermeiden, die Gesundheit zu verbessern und die Schulanwesenheitszeiten zu steigern. Studien zeigen, dass durch entsprechende Verbesserungen eine Senkung der Abwesenheitsrate bei den Kindern erzielt wird, wobei die Zahlen zwischen 7 % und 54 % variieren.³

Mangelnde Hygiene kann auch auf andere Weise Bildung und Teilhabe an der Gesellschaft erschweren. In vielen Ländern bleiben die Mädchen zu Hause, statt in die Schule zu gehen, und werden auch auf andere Weise während der Menstruation von der Gemeinschaft ausgeschlossen. Die Menarche, die erste Periode, kann oft eine traumatische Erfahrung sein, denn viele Mädchen werden vorher nicht darüber aufgeklärt, was in ihrem Körper passiert. Es ist wichtig, schon in jungen Jahren über den Menstruationszyklus Bescheid zu wissen, genauso wie es gilt, sicherzustellen, dass Mädchen die nötigen Hilfsmittel und Privatsphäre bekommen, um mit ihrer Menstruation gut umzugehen. Ein sicheres Hygienemanagement während der Menstruation ist deswegen ein wichtiger Punkt für das

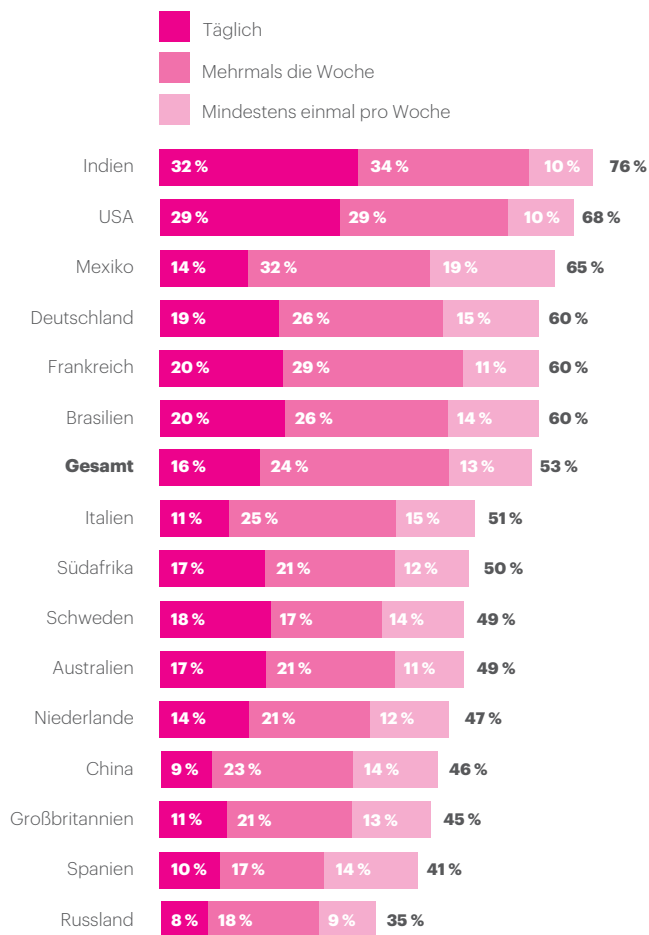
Erreichen von SDG-Ziel 6.2, Zugang zu angemessener sanitärer Grundversorgung und Hygiene für alle, sowie von SDG-Ziel 5, Gleichstellung der Geschlechter und Stärkung der Rolle der Frau.

Mangelnde Hygienebedingungen halten Schüler davon ab, die Schultoiletten zu benutzen.



Gute Hygienepraktiken gehören also zu den effektivsten Ansätzen und Präventionsmöglichkeiten, die uns im Kampf gegen eine Vielzahl gesellschaftlicher Herausforderungen zur Seite stehen. Ein erster Anfang ist es, sicherzustellen, dass sanitäre Einrichtungen nutzerfreundlich und leicht zugänglich sind, ungeachtet dessen, welches Alter, Geschlecht oder Fähigkeiten die Menschen haben, die sie nutzen. Genau das ist heute häufig nicht der Fall, auch nicht in Ländern mit einem allgemein hohen Hygienestandard. Laut der weltweiten Umfrage von Essity sagen 53 % der Eltern, dass ihre Kinder es vermeiden, Schult Toiletten zu benutzen. Hauptgründe dafür sind, dass die Toiletten als unhygienisch wahrgenommen werden (55 %), und das Fehlen von Hygieneartikeln (38 %).

Viele Kinder vermeiden es, in der Schule auf die Toiletten zu gehen



Doch Infrastruktur allein macht noch keine guten Hygienepraktiken. Damit sich Gewohnheiten bilden können, braucht es Wissen und Beharrlichkeit vonseiten aller Erwachsener, die im Leben der Kinder eine Rolle spielen. Kindern beizubringen, wie sie für sich selbst sorgen können, liegt in der Verantwortung der Eltern, aber auch in der Verantwortung von lokalen Gemeinden und Schulen. Um Erfolge zu erzielen, muss die große Bedeutung, die Hygiene und Gesundheit zukommt, in jedem Lebensbereich eines jungen Menschen

immer wieder betont werden. Unserer Erfahrung nach können Eltern jedoch nicht immer nachvollziehen, warum es so wichtig ist, mit ihren Kindern über Themen wie die persönliche Hygiene oder die Menstruation zu sprechen. Ähnlich ist es bei Lehrern in Vorschulen und Schulen. Dort fehlt oft die Zeit oder die Unterstützung, um junge Menschen an gute Hygienerroutine heranzuführen.

Infrastruktur alleine reicht nicht aus, um gute Hygienepraktiken zu etablieren.

Dennoch gibt es auch erfolgreiche Beispiele, in denen größeres Wissen sowohl in den Schulen als auch in der gesamten Gemeinde zu einem positiven Umfeld geführt hat, das Kinder kontinuierlich bestärkt. In diesem Kapitel gehen wir der Frage nach, wie Vorschulen und Schulen von verbesserten Hygienestandards profitieren, wie Kinder auf spielerische Weise an das Thema herangeführt werden können und warum es so wichtig ist, mit Mädchen und Jungen schon frühzeitig über die Veränderungen zu sprechen, die mit der Pubertät einsetzen.

92 USD

Rendite auf jeden investierten Dollar

In Indien wird die Rendite für Investitionen in Programme in Händewasch-Programme auf 92 Dollar pro investiertem Dollar geschätzt.⁴



In Hygiene zu investieren zahlt sich ein Leben lang aus

Wenn kleine Kinder auf engem Raum zusammenkommen, verbreiten sich Infektionen schnell. Zwar lassen sich manche Infektionen nicht vermeiden, doch viele Studien zeigen, dass sich bessere Hygienestandards in Vorschulen und Schulen signifikant auf krankheitsbedingte Fehlzeiten auswirken. Marianne Bengtsson, Hygienefachkraft in einem lokalen Gesundheitszentrum in Westschweden, hat mehr als zehn Jahre im Bereich Krankheitsbekämpfung an Vorschulen gearbeitet und aus erster Hand beobachtet, wie sich Hygiene auf die Bildungsqualität auswirkt.

– Das kindliche Immunsystem ist noch nicht vollständig entwickelt, und Infektionen ausgesetzt zu sein, gehört zum Entwicklungsprozess. Doch in einer Umgebung, in der Kinder laufend mit Infektionen in Berührung kommen, müssen besondere Vorkehrungen getroffen werden, sagt Marianne Bengtsson.

Eine wichtige Umgebung sind die Vorschulen. Kinder, die Vorschulen besuchen, sind öfter krank als solche, die zu Hause betreut werden. Das führt unter anderem zu unnötig

häufigen Antibiotikagaben. Marianne Bengtsson arbeitet seit 2006 als Hygienefachkraft und unterstützt Vorschulen in Westschweden. Ihre Arbeit wurde als Projekt von der lokalen Abteilung des Gesundheitszentrums initiiert, um Infektionen vorzubeugen, den Einsatz von Antibiotika zu reduzieren und Antibiotikaresistenzen zu bekämpfen.

– Sie bekamen eine Menge Anrufe von Vorschulen, bei denen es um das Thema Infektionen ging. Das Personal in den Vorschulen hatte keinerlei Schulung zu Hygiene und Gesundheit und die Möglichkeiten, sich entsprechendes Wissen anzueignen, sind sehr begrenzt. Deswegen haben wir spezielle Hygienefachkräfte entsandt, die die Vorschulen hier unterstützen können.

Heute ist das Projekt zu einem festen Bestandteil der lokalen Gesundheitsabteilung geworden und wurde auf mehrere Gemeinden in der Region ausgeweitet. Die Hygienefachkräfte schulen unter anderem die Vorschullehrer, inspizieren die sanitären Anlagen und Hygieneroutinen, überwachen die Infektionsraten und entwickeln Schulungsmaterial und Lehrmethoden für die Kinder.

Ein wichtiger Teil ihrer Arbeit ist die Überwachung der Abwesenheitsrate in den Vorschulen. Die Statistiken zeigen hier signifikante Unterschiede zwischen den Gemeinden, Bezirken und sogar zwischen den Abteilungen innerhalb ein und derselben Vorschule.

– In manchen Vorschulen liegt die Abwesenheitsrate bei etwa 20 %, im Schnitt hat ein Kind in dieser Vorschule dann jeden fünften Tag versäumt, während in anderen nur jeder zehnte Tag versäumt wird. Kinder, die Schulen mit höheren Fehlzeiten von Schülern und Lehrern besuchen, verpassen viele Lernmöglichkeiten. Die Vorschule legt den Grundstein für die künftige Bildung und diese Kinder bekommen einfach nicht die gleiche Chance, sagt Marianne Bengtsson.

In Vorschulen, die das Programm durchlaufen und gelernt haben, wie sie eine bessere Handhygiene erreichen, konnte eine verbesserte Abwesenheitsrate von 7–13 % gemessen werden. In einer Region mit 1,7 Millionen Einwohnern brachte das Programm jährliche Einsparungen in Höhe von 5,5 Millionen USD, 10.000 weniger Arztbesuche und 3.000 weniger Verschreibungen von Antibiotika.⁵

Auch wenn es eine klare Verbesserung bei der Schulanwesenheitsquote gibt, behalten nur wenige Vorschulen und Schulen den Überblick über ihre Statistiken.

– Die verantwortliche Stelle, in diesem Fall die Kommunen, sollte die Abwesenheitsraten in ihren Vorschulen und Schulen überwachen. Das ist nicht nur im Zusammenhang mit einer besseren Händehygiene ein nützliches Werkzeug, mit einer besseren Datengrundlage lassen sich auch andere Probleme leichter identifizieren. In unserem Projekt sind wir über die Betrachtung der Abwesenheitsraten auf Fälle von Schimmel und Feuchtigkeit gestoßen.

Abgesehen von einer engeren Überwachung wünscht sich Marianne Bengtsson auch klarere Regeln für die sanitären Einrichtungen in Vorschulen und Schulen.

– Heute gibt es zwar Empfehlungen, aber diese werden nicht umgesetzt. Wir besuchen viele Vorschulen, auch neu gebaute, in denen die räumlichen Verhältnisse eine gute Händehygiene sehr schwierig machen.

**5,5
Millionen
USD**
an jährlichen Einsparungen

In einer Region mit einer Bevölkerung von rund 1,7 Millionen erreichte das Programm eine jährliche Einsparung von 5,5 Millionen USD sowie

10.000
weniger Arztbesuche und

3.000
weniger Antibiotika-Verschreibungen.

Erfolgsfaktoren für die Einführung von guter Händehygiene in Vorschulen:

- **Waschbecken, Seife und Papierhandtücher**, die **leicht zugänglich** für Kinder und Lehrer sind.
- Ein **Hygiene-Pate** unter den Lehrern, der Routineabläufe an die jeweilige Situation in der Schule anpasst.
- Ausgebildete Lehrer, die verstehen, **warum Händehygiene so wichtig ist, und die ausreichend Zeit** zur Verfügung haben, um sicherzustellen, dass es allen Kindern zur Gewohnheit wird, sich die Hände zu waschen.
- Eltern und andere Erwachsene, die **mit gutem Beispiel vorangehen**.
- **Spielerische Wege**, wie Lieder, Rhythmen und Spiele, die Routineabläufe für Händehygiene einführen.

Spielerisches Lernen – Erfolgsrezept für bleibend gute Händehygiene-Praxis

Kindern in jungen Jahren dabei zu helfen, gute Hygienegewohnheiten zu entwickeln, legt das Fundament für den Rest ihres Lebens. Das Erfolgsrezept ist, die Erziehung so zu gestalten, dass sie Spaß macht und Aktivitäten umfasst, die den Kindern im Gedächtnis bleiben.

Die Kinder auf spielerische Weise an das Thema heranzuführen, etwa durch Geschichten und Spiele, hat sich als Erfolgsfaktor für die Etablierung guter Hygieneroutinen erwiesen. Essity entwickelt seit Langem Schulungsmaterial für Lehrer, Eltern und Schulen, welches auch gemeinsam mit diesen Gruppen konzipiert wird. Die Unterlagen umfassen zwei Pakete, die sich an Kinder, Lehrer und Eltern richten. „Ellas Händewasch-Abenteuer“ enthält eine App für jüngere Kinder, Hygienebroschüren und Lehrmaterial für Betreuer, während „Maxis Händewasch-Schule“ aus Lehrmaterial für ältere Kinder besteht.

Mitarbeiter von Essity arbeiten zudem regelmäßig mit Vorschulen und Schulen zusammen und machen dort Besuche, um ihr Wissen über Händehygiene weiterzugeben.

Der wichtigste Punkt ist, beispielsweise durch Experimente bei den Kindern die Neugierde dafür zu wecken, mehr über Keime, Hygiene und Gesundheit zu erfahren. Bei einem dieser Experimente werden trockene und nasse Hände in Sand gesteckt, um zu demonstrieren, wie wichtig es ist, die Hände abzutrocknen. Bei einem anderen wird mit UV-Licht gearbeitet, damit die Kinder selbst sehen können, wie viel Schmutz nach flüchtigem Händewaschen immer noch an den Händen klebt.

Erziehung zum Umgang mit Menstruationshygiene – je früher, desto besser

Die Menarche, die erste Periode, ist bei einem Mädchen ein einschneidendes Erlebnis beim Übergang von der Kindheit in die Jugend. Studien zeigen, dass Mädchen in vielen Ländern die Menarche erleben, ohne ausreichend informiert und unterstützt zu werden. Überall auf der Welt berichten Mädchen davon, Gefühle der Scham und Angst zu haben. Das schwächt das Selbstvertrauen und beeinträchtigt die Fähigkeit der Mädchen, sich in unterschiedlichen Situationen durchzusetzen, insbesondere im Bereich ihrer Sexualität und ihrer sexuellen und reproduktiven Gesundheit.⁶



„Frauen und Mädchen, die ihre Periode haben, sind gezwungen, sich zurückzuziehen, leiden unter eingeschränkter Mobilität und Ernährungsaufgaben und können unter Umständen vom Alltagsleben ausgeschlossen werden – je nach kultureller Gepflogenheit. Trotz oder gerade deshalb wurde die Menstruationshygiene von den Fachleuten im Wassersektor, aber auch im Gesundheits- und Bildungssektor routinemäßig ignoriert.“

Catarina de Albuquerque, ehemalige Sonderberichterstatterin für das Menschenrecht auf sicheres Trinkwasser und sanitäre Einrichtungen (Human Right to Safe Drinking Water and Sanitation)

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Adoleszenz definiert als rascher Entwicklungsprozess vom jungen Kind hin zum Pubertierenden, unter Angabe einer ungefähren Altersspanne, in der sie in der Regel stattfindet. Aufklärungsprogramme zur Pubertät, egal ob sie in Schulen oder durch Gemeinden durchgeführt werden, richten sich in der Regel an Kinder in dem durchschnittlichen Alter, wenn diese auftritt: an 12- bzw. 13-Jährige. Für viele Mädchen, speziell in Entwicklungsländern, kommt diese Information zu spät (wenn sie überhaupt Informationen erhalten). Manche Mädchen bekommen ihre erste Periode schon mit neun Jahren. In manchen Kulturen gilt die Menarche als Zeichen, dass das Mädchen nun heiratsfähig ist oder dass es mit kindlichen Aktivitäten wie Spielen aufhören und stattdessen im Haushalt mithelfen muss.

Seit 2012 verfolgt der Water Supply and Sanitation Collaborative Council (WSSCC) einen ganzheitlichen Ansatz zur Menstruationshygiene (Menstrual Hygiene Management, MHM). Damit soll gewährleistet werden, dass Frauen und Mädchen Zugang zu Informationen über die biologischen Vorgänge bei der Menstruation haben und wissen, wie sie ihre Menstruation handhaben können. Der Ansatz des WSSCC zielt darauf ab, Informationen über Pubertät und Menstruation so früh wie möglich vor Beginn der Pubertät bereitzustellen.

Asha, ein elfjähriges Mädchen aus Assam in Indien, hat kürzlich bei einer Schulungseinheit über ihre Erfahrungen mit der Menstruation und ihre Schwierigkeiten damit gesprochen. Sie hat nicht nur davon erzählt, dass es keine Information gab und dass sie verwirrt war, als ihre erste Periode einsetzte, sondern auch darüber, wie jeder Menstruationszyklus ihren Alltag verändert.

– Manchmal bleibe ich einfach zu Hause, weil es zu schwierig ist, den ganzen Tag im Unterricht zu sitzen ohne einen Ort, an dem ich mich umziehen und waschen könnte, ohne dass meine Mitschüler und Lehrer wissen, dass ich meine Periode habe, sagt sie.

Asha und weitere Schulungsteilnehmerinnen erhalten von den WSSCC-Trainern, die darauf spezialisiert sind, Mythen und kulturell-bedingte Tabus aus der Welt zu schaffen, Informationen zum Menstruationszyklus. Die Trainer verteilen auch einen umfassenden visuellen Leitfaden mit dem Titel „As We Grow“, der positive Botschaften enthält und physische

und emotionale Veränderungen von Jungen und Mädchen während die Pubertät beschreibt. Zusätzlich zu reinen Frauengesprächen, die ein sicheres Forum für eine offene Diskussion gewährleisten sollen, umfasst dieser Ansatz auch spezielle kostenlose Schulungen für Jungen und Männer.

Drei entscheidende Schritte für eine sichere Handhabung der Menstruationshygiene:

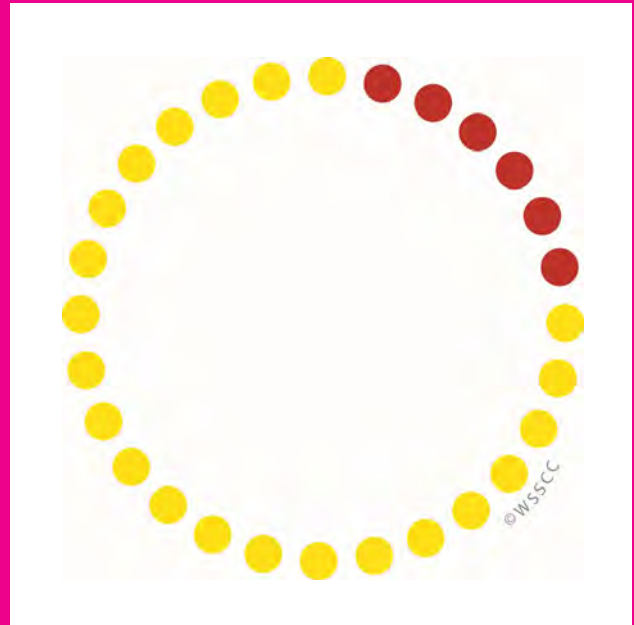
- **Das Schweigen brechen.**
Die Erkenntnis, dass Menstruation zum Leben gehört und ein biologischer Vorgang im weiblichen Körper ist, auf den Mädchen und Frauen stolz sein sollten, statt sich dafür zu schämen. Mädchen werden ermuntert, sich in einer positiven Art und Weise zu äußern und frei über das Thema zu sprechen. So werden sie emotional und körperlich auf die Menstruation und wiederkehrende monatliche Menstruationsperioden vorbereitet.
- **Umgang mit der Menstruation.**
Bereitstellung von ausreichend Wasser, Reinigungs- und Waschmitteln sowie von Räumlichkeiten mit Privatsphäre zum hygienischen Umgang mit dem Menstruationsfluss, damit eine würdevolle Behandlung von Schmerzen und der damit zusammenhängenden Probleme im Haushalt und in öffentlichen Räumen möglich ist.
- **Sichere Wiederverwendung und Entsorgung.**
Gewährleistung von Methoden und Strukturen zur sicheren Wiederverwendung, diskreten Sammlung und umweltverträglichen Entsorgung von Menstruationsabfällen.

Armreif zur Handhabung der Menstruationshygiene

Zur Unterstützung und Verstärkung seiner Arbeit zur Menstruationshygiene hat der WSSCC in Zusammenarbeit mit dem indischen Designer Lakshmi Murthy ein Armband zum besseren Umgang mit Menstruationshygiene entwickelt. Eine Zeichnung davon wird in Berichten und Mitteilungen verwendet. Das Advocacy-Armband spielt eine zentrale Rolle in den Schulungen der Frauen und Mädchen. Seine Perlen und Farben repräsentieren den Menstruationszyklus. Das Armband steht für den Stolz, den jede Frau ihrer monatlich wiederkehrenden Menstruation gegenüber haben und die nicht verschwiegen, sondern vielmehr offen thematisiert werden sollte.

Während der MHM-Schulungen stellen Frauen und Mädchen die Armbänder nach ihrem individuellen Menstruationszyklus selbst her und tragen sie. Sie verpflichten sich außerdem, innerhalb und außerhalb des Hauses über die Menstruation zu sprechen, um Tabus bewusst zu brechen. Das Armband wird von Frauen und Männern getragen, von offiziellen

Regierungsvertretern, Unterstützern und Aktivisten in China, Finnland, Indien, Kenia, den Niederlanden, Niger, Portugal, Schweden, im Senegal, Spanien, in Südafrika, Tansania und den USA. Sie alle kämpfen für einen Bewusstseinswandel zugunsten von MHM und wollen Veränderungen vorantreiben.



Der Menstruation gebührt mehr Aufmerksamkeit im Gesundheitswesen

Dr. Venkatraman Chandra-Mouli beschäftigt sich mit dem Thema sexuelle und reproduktive Gesundheit von Jugendlichen in der WHO-Abteilung Reproductive Health and Research (RHR). In den 20 Jahren seines Engagements für die Gesundheit von Jugendlichen konnte er beobachten, wie sich das Thema Menstruation von einem Nicht-Thema zumindest an den Rand der globalen Gesundheits- und Entwicklungsagenda bewegt hat. Er ist überzeugt, dass die notwendigen Änderungen nur möglich sind, wenn das Thema national und weltweit stärker ins Bewusstsein von Gesellschaft und Regierungen gerückt wird.

Chandra-Mouli bedauert, dass ein völlig normaler Entwicklungszustand – die erste Menstruation – und eine vollkommen normale menschliche Funktion – die Menstruation an sich – derartig mit Tabus belegt und zu einem Stigma gemacht wurden.

– In verschiedenen sozialen und kulturellen Umfeldern ist Menstruation die Ursache von großem Unbehagen, weil sie mit den Themen Sexualität und Fortpflanzung assoziiert wird. Von Scham, weil Mädchen sich nicht effektiv um ihre Menstruation kümmern können. Und von Ausgrenzung, weil sie mit Unreinheit verbunden wird. Dies beeinträchtigt Mädchen bei alltäglichen Handlungen, es beschädigt ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstvertrauen und legt den Grundstein für ein schlechtes Gesundheitsbewusstsein und Hygieneverhalten.

Laut Chandra-Moulis Forschung und Erfahrung sind viele jugendliche Mädchen in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen uninformiert und unvorbereitet, wenn sie ihre erste Periode erleben. Sie sind allein gelassen und schämen sich. Fehlender Zugang zu Menstruationsprodukten sowie zu sauberem Wasser und sanitären Anlagen hindert sie daran, sich um ihre eigenen Bedürfnisse angemessen zu kümmern und ihr Leben in die Hand nehmen. Und wenn sie zu Hause oder in einer Klinik auf Hilfe angewiesen sind, mangelt es nicht selten an der notwendigen Unterstützung.

– Für Mädchen wie für Jungen ist es unbedingt notwendig, über Pubertät und Menstruation frühzeitig aufgeklärt zu werden. Mädchen und Jungen müssen wissen, dass die Pubertät und die erste Menstruation völlig normale Lebensabschnitte sind. Wenn also ihre Körper und ihr Geist erwachsen werden, haben sie das Recht, zu verstehen, was mit ihnen passiert, welche Veränderungen sie gerade durchleben und wie sie damit erfolgreich umgehen können. Idealerweise sollten ihnen diese Informationen nicht nur zu Hause oder in der Schule vermittelt werden, sondern auch von anderen Erwachsenen wie etwa den Sportlehrern, die nicht selten erheblichen Einfluss auf das Leben von Jugendlichen haben.

Die WHO setzt sich dafür ein, dass Mädchen in einem Umfeld aufwachsen, in dem Menstruation als gesund und normal angesehen wird, in dem alle Mädchen gut informiert sind, Zugang



Idealerweise sollten ihnen diese Informationen nicht nur zu Hause oder in der Schule vermittelt werden, sondern auch von anderen Erwachsenen wie etwa den Sportlehrern, die nicht selten erheblichen Einfluss auf das Leben von Jugendlichen haben.

haben zu Hygieneartikeln und die Unterstützung erhalten, die sie brauchen.

– Aufgrund der Anstrengungen von einzelnen Personen und Organisationen ist das an einigen Orten bereits der Fall. Um dies allerdings in einem größeren Maßstab zu verwirklichen, sind langfristige Programme, Führungsarbeit, organisiertes Management und Investitionen notwendig. Außerdem ist die Einbindung von Politikern und Regierungschefs entscheidend. Das Thema Menstruation muss hoch oben auf ihrer Agenda stehen, damit echte Veränderungen möglich werden.

Frühe Anwender – der nächste Schritt

Investitionen in Kinder- und Jugendhygiene und Gesundheit ist eine Investition, die sich sowohl kurz- als auch langfristig lohnt. Da Kinder besonders anfällig für Infektionen sind, ist eine gute Hygiene ein wichtiges und präventives Instrument, um gesunde Kinder zu haben. Aber sie legt vor allem auch eine Grundlage für ihr zukünftiges Leben. Um gesunde Gewohnheiten zu etablieren, sollten Kinder von klein auf an und in allen Bereichen ihres Lebens mit den Themen Hygiene und Gesundheit vertraut gemacht werden. Alle Erwachsenen spielen eine wichtige Rolle dabei: Eltern, Lehrer und andere Mitglieder der Gesellschaft. Um Kinder zu erreichen, ist es wichtig, dass Erwachsene den Zusammenhang zwischen Hygiene und Gesundheit verstehen und die entsprechenden Werkzeuge zur Hand haben, um Kinder auf spielerische Weise anzuleiten.

Je früher die Themen Hygiene und Gesundheit angesprochen werden, desto besser. Dies gilt insbesondere für Fragen zur Pubertät und Menstruation. Viel zu viele Mädchen erleben ihre erste Periode als traumatisches Ereignis, das nicht nur beängstigend ist, sondern auch zu sozialem Ausschluss führen kann. Rechtzeitige Information ist unerlässlich, damit Mädchen verstehen, was sie gerade durchmachen, und ihnen Mittel zur Verfügung stehen, um mit ihrer Menstruation umzugehen.

Heute wissen wir, welcher Aufwand notwendig ist, damit alle jungen Menschen das haben, was sie benötigen, um gesund zu bleiben. Um dieses Ziel zu erreichen, ist eine Zusammenarbeit auf breiter Ebene notwendig, bei der alle Akteure zusammenkommen, um Fortschritte möglich zu machen.

Handlungsaufforderungen:

- **Zugang zu sanitären Einrichtungen mit sauberem Wasser muss oberste Priorität bekommen.**
Alle Kinder und Jugendlichen benötigen Zugang zu sauberem Wasser und sicheren sanitären Einrichtungen: zu Hause, in der Schule und in der Gemeinde. Vor allem für Mädchen ist es wichtig, Zugang zu geschlechtsspezifischen hygienischen Einrichtungen zu haben, in denen sie sich sicher und ungestört um ihre Menstruation kümmern können.
- **Durch Aufklärung und gezielte öffentliche Maßnahmen Einstellungen und Gewohnheiten verbessern.**
Eltern, Lehrer und die Gemeinschaft müssen die erforderlichen Ressourcen (Wissen und Zeit) und Hilfsmittel erhalten, um sichere Hygienegewohnheiten zu etablieren und diese ihren Kindern von klein auf beizubringen.
- **Machen Sie Hygiene zur Priorität an der Schule und anderen Orten, an denen sich Kinder befinden.**
Alle Kindergärten, Schulen und andere Orte, an denen Kinder anwesend sind, sollten über die notwendigen Einrichtungen und das entsprechende Wissen verfügen, um gute Hygiene umzusetzen, z. B. das Händewaschen. Hygiene- und Gesundheitsthemen sollten fest im Stundenplan verankert sein, was sich auf die Abwesenheit und Fehlstunden auswirken wird.