



MENSUTFORDRINGEN.NO

SLIK BRYTER VI MENSTABUET

HVA ER MENSUTFORDRINGEN?

Mensutfordringen handler om å gi jenter bedre forutsetninger for å trene og være komfortable i egen kropp. Den handler om å bryte menstabuet og åpne for en kultur i klubben og laget der man kan prate om hvordan menssyklusen påvirker kroppen og hvordan man har det, uten å være flau. Ikke bare de dagene man har mensesmen, men gjennom hele syklusen.

Mensutfordringen er et initiativ fra Libresse og Vipere Kristiansand

A photograph of a group of young women in a gymnasium. One woman's arm is raised, and another's hand is resting on it. The background is blurred, showing other people in the gym. The text is overlaid on the image.

***FOR AT JENTER SKAL KUNNE VÆRE
ÅPNE OM MENSEN OG IKKE FØLE
USIKKERHET ELLER SKAM***

HVORFOR SKAL VI SNAKKE OM MENSEN?

På samme måte som man prater om kosthold, helsestatus eller om man skal trene under sykdom eller på medisiner, så bør man også snakke om trening når man har mensen. For en del er dette ikke noe problem, men ifølge en undersøkelse* som vi har gjort opplever nesten halvparten av alle norske jenter/kvinner som trener jevnlig at det er det.

Ved å ha god innsikt i menssyklusen kan man til og med forbedre treningsresultatene sine.

*Undersøkelsen ble utført av YouGov i perioden april/mai 2016 hvor 221 kvinner med regelmessig mens mellom 18-45 år ble intervjuet.

ER DET FLAUT Å SNAKKE OM MENSEN?

Er det ikke merkelig at vi ikke liker å snakke om mensen i idretten hvor vi ellers er godt vant med å snakke om hvordan kroppen fungerer? Det er rett og slett lite kunnskap blant trenere og ledere rundt menstruasjon, syklusen og hvordan den påvirker kroppen – fordi det har vært et ikke-tema. Det er på tide å endre på det!

MENSTABUET

Mens og trening – og veldig mange fordommer. Myter om at trening når man har menses er skadelig, at det hemmer prestasjonen osv. er ikke uvanlig. Mange er bekymret over at andre skal oppdage at de har menses og er flau over det.

Det er på tide å snakke om hvordan menses og menssyklusen påvirker kroppens treningsforutsetninger. Vi må bryte menstabuet så vi kan snakke om det, i samfunnet, i skolegymsen og i idrettsforeninger!



**DET HANDLER OM ÅPENHET OG
FORSTÅELSE RUNDT MENSEN OG HVORDAN
DEN PÅVIRKER ALLE FORSKJELLIG**

**INGEN UNGE JENTER SKAL MÅTTE LIDE I
STILLHET FORDI MAN IKKE PRATER OM
MENSEN!**

HVA INNEBÆRER DET Å VÆRE MED I MENSUTFORDRINGEN?

Å delta i mensutfordringen betyr at spillere og trenere i en klubb eller et lag skal kunne snakke åpent om mensen med hverandre.

1. Er det lett å snakke om mensen i vår klubb?
2. Lær mer om mensen, menssyklusen og hvordan den påvirker kroppen ved trening.
3. Trenerne må øve på å snakke om mens – jentene merker når treneren er skikkelig ukomfortabel med å prate om temaet. Dette underbygger usikkerheten!

Som takk for at dere er med får dere en startpakke med Libresse-produkter* til trenerbaggen.

Og dere er med i konkurransen om å vinne tre sjekker på 10 000 kr til laget eller klubbkassen!

*Så langt lageret rekket

HVA KAN DERE GJØRE RENT PRAKTISK?

Undersøk hvordan behovet i ditt lag ser ut og diskuter dette med trenerne og jenter i ulike aldre.

Finnes tilgang til mensprodukter?

Er det ok å hoppe over treningen hvis man har mensesmen?

Hvor mye vet lagets ledere om mensesmen?

Ut fra svarene kan dere forme en handlingsplan på hvordan dere vil jobbe med disse spørsmålene.

***FORSKNING VISER AT GOD KUNNSKAP
OM MENSEN ØKER UNGES SELVTILLIT OG
DERMED OGSÅ DERES PSYKISKE HELSE***



KUNNSKAP ER NØKKELEN

På mensutfordringen.no finnes det guider og materialer om mensesen og trening

- Kunnskap om mensesen – hva er mens, hvordan fungerer mensesyklusen, hva er PMS og hva innebærer det å ha fraværende mens?
- Trening tilpasset de ulike fasene i mensesyklusen – tips om øvelser som både kan lindre symptomer og bevarer kroppens krefter når den er sterkest



Å BITE TENNA SAMMEN OG HOLDE UT - FUNGERER SJELDEN
Det er vanskeligere å lindre mensesmerter hvis den har fått mulighet til å utvikle seg til full styrke. Det vil si at det å «bite tenna sammen og holde ut» og forst ta smertestillende når smerten ikke er til å holde ut lenger – ikke er den beste strategien. Det beste og letteste er å lette på mensesmertene umiddelbart når man hører at den er på vei.

VISSTE DU AT
Menses varer i 2-10 dager

PMS = PREMENSTRUELLE SPENNINGER
PMS består av flere ulike kroppslige og følelsesmessige forstyrrelser som inntreffer etter eggløsningen og frem til menstruasjonsdagen. Den kan føre til at man føler seg irritabel og trett, får ømme bryst, følelsen av å være oppblåst, får mensesmerter og humorsvingninger. Noen rammes med alle symptomene, andre bare et eller to av dem.

SLIK BRYTER VIPERS MENSTABUET



DISKUSJONSTEMA FOR LAGET

- Hvordan tenker dere selv rundt mensjen, er dere komfortable med å snakke om det?
- Hva slags kunnskap om mensjen og menssyklusen finnes det i klubben?
- Hvis noen ikke vil trene når de har mensjen, hvordan blir dette håndtert?
- Burde man kunne snakke om treneren om mensjen hvis man blir påvirket av den?
- Er det greit at man er flau eller skammer seg over å ha mensjen?
- Har jentene på laget kontroll over sin egen menssyklus?
- Finnes det gutter i klubben? Hvis så, trenger de også å lære om mensjen?



***SAMMEN KAN VI BRYTE
MENSTABUET!***



MENSUTFORDRINGEN.NO