Univerzita Palackého v Olomouci

Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské sociální práce

**Povědomí o hygieně a sanitaci v Indii: Menstruační management**

**Bakalářská práce**

**Studijní program**

**Mezinárodní sociální a humanitární práce**

|  |  |
| --- | --- |
| Autor: | Tereza Žáková |
| Vedoucí práce: | Mgr. Ing. Jan Říkovský, Ph.D. |

Olomouc 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně na základě použitých pramenů a literatury uvedených v bibliografickém seznamu.

V Olomouci 25.4.2024 Tereza Žáková

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat vedoucímu práce, panu Mgr. Ing. Jan Říkovskému, Ph.D. za jeho vstřícné vedení v průběhu psaní práce. Také děkuji pracovníkům organizace RUCHI za ochotu odpovědět nespočet mých dotazů a celé mé třídě za podporu.

Obsah

[Seznam zkratek 9](#_Toc164894332)

[Úvod 10](#_Toc164894333)

[1 Menstruační management 11](#_Toc164894334)

[1.1 1. pilíř: Sociální podpora 11](#_Toc164894335)

[1.2 2. pilíř: Vědomosti a dovednosti 13](#_Toc164894336)

[1.3 3. pilíř: Zařízení a služby 13](#_Toc164894337)

[1.4 4. pilíř: Menstruační pomůcky 14](#_Toc164894338)

[1.4.1 Menstruační látka 15](#_Toc164894339)

[1.4.2 Látkové vložky 15](#_Toc164894340)

[1.4.3 Jednorázové hygienické vložky 16](#_Toc164894341)

[1.4.4 Menstruační kalíšek 16](#_Toc164894342)

[1.5 Legislativa týkající se menstruace 17](#_Toc164894343)

[1.6 Etické hledisko 19](#_Toc164894344)

[1.7 SDGs 20](#_Toc164894345)

[2 Problematika menstruace v Indii 23](#_Toc164894346)

[2.1 Sociální politika 23](#_Toc164894347)

[2.1.1 ASHA pracovnice (Acredited Social Health Activist) 24](#_Toc164894348)

[2.2 Školní docházka 25](#_Toc164894349)

[2.3 Enviromentální problematika menstruačních potřeb 25](#_Toc164894350)

[2.4 Situace v Himachal Pradesh 27](#_Toc164894351)

[2.4.1 Zvyky spojené s menstruací 28](#_Toc164894352)

[2.4.2 Menstruační potřeby 29](#_Toc164894353)

[2.4.3 Přístupnost k toaletám 29](#_Toc164894354)

[3 Menstruační management v kontextu České republiky 31](#_Toc164894355)

[3.1 Sociální politika 32](#_Toc164894356)

[3.2 Zdravotní politika 33](#_Toc164894357)

[4 Teorie a metody sociální práce při práci s problematikou menstruace 35](#_Toc164894358)

[4.1 Komunitní přístup 35](#_Toc164894359)

[4.1.1 Komunitní pracovník 37](#_Toc164894360)

[4.1.2 Komunitní modely 37](#_Toc164894361)

[4.2 Holistický model 38](#_Toc164894362)

[4.3 Zmocňování 39](#_Toc164894363)

[4.4 Aktivizace 39](#_Toc164894364)

[5 Analýza potřebnosti 41](#_Toc164894365)

[5.1.1 Sociální podpora 42](#_Toc164894366)

[5.1.2 Vědomosti a dovednosti 43](#_Toc164894367)

[5.1.3 Zařízení a služby 44](#_Toc164894368)

[5.1.4 Materiály potřebné k menstruaci 45](#_Toc164894369)

[5.1.5 Příklady řešené problematiky 45](#_Toc164894370)

[5.1.6 Závěr analýzy 46](#_Toc164894371)

[6 Projekt 47](#_Toc164894372)

[6.1 Specifikace stakeholderů 48](#_Toc164894373)

[6.2 Specifikace cílové skupiny 48](#_Toc164894374)

[6.3 Cíle projektu 50](#_Toc164894375)

[6.4 Klíčové aktivity a jejich indikátory a výstupy 51](#_Toc164894376)

[6.4.1 Klíčová aktivita 1: Příprava školení 51](#_Toc164894377)

[6.4.2 Klíčová aktivita 2: Představení projektu na setkání rady Panchayatu Samiti 54](#_Toc164894378)

[6.4.3 Klíčová aktivita 3: Školení pro učitele 54](#_Toc164894379)

[6.4.4 Klíčová aktivita 4: Den menstruace – předání informací žákům ve školách 55](#_Toc164894380)

[6.4.5 Klíčová aktivita 5: Evaluace projektu 56](#_Toc164894381)

[6.5 Výstupy a indikátory projektu 56](#_Toc164894382)

[6.6 Management rizik 57](#_Toc164894383)

[6.7 Harmonogram 60](#_Toc164894384)

[6.8 Rozpočet 61](#_Toc164894385)

[6.9 Intervenční logika projektu 63](#_Toc164894386)

[6.9.1 Teorie změny 63](#_Toc164894387)

[6.9.2 Log frame 64](#_Toc164894388)

[6.9.3 Udržitelnost projektu, přidaná hodnota projektu 65](#_Toc164894389)

[Závěr 67](#_Toc164894390)

[Bibliografie 69](#_Toc164894391)

[Seznam obrázků 77](#_Toc164894392)

# Seznam zkratek

Acredited Social Health Activist – ASHA

Menstrual Hygiene Managment – MHM

Organizace spojených národů – OSN

Sustainable Development Goals – SDGs

# Úvod

Menstruace je přirozeným procesem v životě žen, který je ale v mnoha kulturách stále stigmatizován. Cílem této práce je vytvořit projekt, který zvýší povědomí o hygieně a sanitaci v Indii, specificky jsem se rozhodla zaměřit se na menstruaci a povědomí o ní. Negativní vnímání menstruace může ovlivnit důstojné projití tímto procesem, ale také opomíjet ostatní důležité oblasti, které ovlivňují život menstruujících osob. Ovlivnit to může nejen psychickou pohodu menstruujících osob, ale také jejich sociální život, či docházku do školy a práce a účast na společenských událostech. Nedostupnost menstruačních potřeb, ale také vzdělávání o tématu může způsobit různé zdravotní problémy či nepříjemnosti. Je tedy důležité se na problematiku zaměřit komplexně.

V práci je popsán menstruační management, který zahrnuje oblasti ovlivňující menstruační zdraví a hygienu, definuje ideální situaci pro menstruující osoby a vysvětluje jejich důležitost. Dále je také uvedeno, jak téma zasahuje do lidských práv menstruujících osob a popsáno je i nahlédnutí na tuto problematiku z etického hlediska a potřeby kulturní senzitivity. Popsány jsou také cíle SDGs, jelikož zlepšení menstruačního managementu přispívá k dosažení uvedených jednotlivých cílů. Následně je práce zaměřena na popis situace v Indii, její sociální politiku ohledně menstruace a více specificky je popsáno vnímání menstruace v severním státě Himachal Pradesh, původ jejich tradic a celková situace ve spojení s menstruačním managementem. Popsána je i situace v České republice, jak se s tímto tématem pracuje tady a jaké máme například nástroje sociální politiky, které dopomáhají ke zlepšení. Na konci práce jsou uvedeny teorie a metody sociální práce, které jsou využitelné při sociální práci s problematikou menstruačního managementu.

V druhé části práce se zaměřuji na vytvoření projektu, který má za cíl snížit tabu o menstruaci a zvýšit o ní povědomí. Projekt začíná analýzou potřebnosti, ve které jsou zpracována data, která potvrzují užitečnost projektu a vyplývají z ní aktivity, které by mohly být v lokalitě přínosné. Práce obsahuje také popis cílové skupiny a stakeholderů ovlivňujících situaci. Dále je podrobně popsán zpracovaný projekt, jeho cíle, klíčové aktivity a jejich indikátory, výstupy a celý harmonogram projektu. Zpracována jsou také možná rizika, která by mohla projekt ovlivnit a rozpočet projektu. Nakonec je projekt znázorněn komplexně v intervenční logice projektu.

# Menstruační management

V první kapitole se budu věnovat popisu menstruačního managementu a jeho oblastí.

Každá čtvrtá osoba, co menstruuje, nemá vše, co je potřeba k důstojnému a pohodlnému projití menstruačním cyklem. (The case for her, 2023, str. 4) Management menstruace vznikl za účelem zarámování jednotlivých témat, spojených s problematikou menstruace a zároveň se zabývá jejich efektivním řešením. Definici menstruačního managementu zveřejnila organizace UNICEF v roce 2012 (str.16), která říká, co je v menstruačním managmentu cílem:

“*Ženy a dospívající dívky používají čisté menstruační potřeby, které si mohou vyměnit v dostatečném soukromí. Mají přístup k vodě a mýdlu, které mohou využít pro umytí podle potřeby a mají přístup k bezpečným a dobře přístupným zařízením, které slouží ke zbavení se použitých menstruačních potřeb. Rozumějí základním informacím o menstruačním cyklu a jak jím projít s důstojností, v pohodlí a beze strachu.”*

Menstruační management se tedy dá rozdělit na různá témata, kterými se zabývá. Zahrnuje dostupnost základních menstruačních potřeb, povědomí o hygieně a návycích, které je dobré při menstruaci dodržovat, nebo dostupnost zdravotních středisek a poradenství týkající se menstruace, ale také sexuálního zdraví. Menstruační management zahrnuje i přístupnost k záchodům, čisté vodě, mýdlu a možnosti hygienicky se zbavit menstruačního odpadu. Také ale přístup k soukromí, které je pro ženy a dívky v tomto období velmi důležité. Součástí je také vzdělání a povědomí o tématu menstruace, aby menstruující osoby[[1]](#footnote-2) nevnímaly svůj cyklus jako nečistý a věděli, že jde o zdravý a normální biologický proces.

UNICEF určuje 4 základní pilíře, které zahrnují důležitá témata menstruačního managementu, a to sociální podpora, vědomosti a dovednosti, zařízení a služby a materiály potřebné k menstruaci. (UNICEF, 2019, str.)

## 1. pilíř: Sociální podpora

Cílem tohoto pilíře je odstranění diskriminace, stereotypů a tabu spojených s menstruací. Historicky byla menstruace vnímána negativně, odsuzována a brána jako nečistý proces a v mnoha kulturách toto přesvědčení přetrvává. I když je například v Evropě tento mýtus již vyvrácen, stále se některé ženy za menstruaci stydí a není zvykem o ní otevřeně mluvit ve společnosti.

Sociální podpora je důležitá k tomu, aby se menstruující osoby cítily bezpečně a necítily stud za svoji menstruaci. Je důležité podporovat zranitelné skupiny, jako jsou osoby s postižením nebo transsexuální a nebinární osoby. Cílem je, aby menstruující osoby našly podporu jak ve své rodině, tak i u učitelů či přátel a celkově ve společnosti. (UNICEF 2019) Důležitou součástí sociální podpory je také advokacie.

**Advokacie** je proces, který se snaží na základě ověřených dat zlepšit situaci. Proces zahrnuje dialogy s politiky či zástupci vlády, lobbování za změny zákonů, veřejné informační kampaně a spolupráce s médii. Je důležité, aby se téma dostalo k osobám s autoritou, které mohou měnit negativní vnímání menstruace společností a zároveň zavádět pozitivní změny. Pokud tito lidé pochopí důležitost problematiky, je pravděpodobnější, že se tím budou zabývat ve své pracovní činnosti. Tato forma advokacie se ideálně zaměřuje na specifickou problematiku např. přístupnost oddělených toalet ve školách. Advokacie, která probíhá v masových médiích, či na sociálních službách má velký dosah k dnešním mladým lidem. (UNICEF, 2020, str.3)

Zdárným příkladem může být Den menstruace, který je 28. května. Hnutí Menstrual hygiene day se každoročně snaží různými kampaněmi znormalizovat menstruaci jako přirozený cyklus lidského těla. Tato kampaň v roce 2023 dosáhla až k 705 miliónům lidem na světě a polovina příspěvků pocházela ze Sub-saharské Afriky. Zapojit se do kampaně mohou i lidé na sociálních sítích, organizace či školy. (Menstrual Hygiene Day, 2023)

Například ve škole v Bhutanu, tento den začal aktivizovat personál k programům, které se týkaly menstruační hygieny. Dnes je tato škola k menstruaci velmi otevřená, dívky mají svoji vlastní místnost, ve které si mohou vyměnit menstruační potřeby, studující chlapci pomáhají kupovat menstruační potřeby v místním obchodě a chápou, že menstruace není negativní. (UNICEF Bhutan, 2022)

**Vzdělávání mužů a chlapců** je dalším krokem k otevření tématu ve společnosti. V mnoha kulturách vliv mužů stále převažuje nad vlivem žen, a tak dokud nemají pozitivní názor o menstruaci i muži, může být těžké překonat tabu, které ve společnosti panuje. Ve školách je často menstruace prezentována jako téma jen pro dívky, což snižuje informovanost chlapců o tomto tématu. Muži také zastávají velkou část vedoucích míst a vlivných míst v komunitách, proto by jejich podpora, advokacie a otevřenost tomuto tématu inspirovala mnoho dalších. (Mahon, 2015)

## 2. pilíř: Vědomosti a dovednosti

Vzdělávání o menstruačním cyklu je pro zdravý vývoj a psychickou pohodu menstruujících osob velmi důležité. Informace, které jsou vědecky podložené by měly být předávány včas a bez předsudků. Vzdělání většinou začíná v rodině a poté ve školních hodinách. Mělo by proběhnout otevřeně a bez studu o tématu mluvit, což pomáhá toto téma normalizovat. Je důležité, aby vzdělávání ve školách bylo inkluzivní a zahrnovalo i chlapce. V zemích, kde ale panuje okolo menstruace stigma se k menstruujícím osobám tyto informace nedostanou, a tak často o menstruaci do jejího příchodu neví, což je skutečnost běžná ve všech zemích světa. (UNICEF, 2019)

Menstruační vzdělávání má velmi pozitivní dopad na menstruující osoby a společnost. Vzdělávání podporuje menstruační zdraví a hygienu, učí, co je menstruační cyklus, jak probíhá a kdy poznat, že se může jednat o zdravotní komplikace. Zaměřuje se na správné používání menstruačních pomůcek a hygienu, což může předcházet infekcím a onemocněním s menstruací spojených. Znalosti také ovlivňují vnímaní menstruace ve společnosti. Vzdělávání ve školách může dopomoci ke zlepšení školní docházky během menstruace, pokud dívky tématu porozumí a budou cítit podporu ze strany učitelů. Součástí může být také vzdělávání o sexuálním zdraví, reprodukčním zdraví a souhlasu. Toto vzdělávání může být také prevencí před otěhotněním v mladém věku. (Dineen, 2023)

Například organizace WASH United vydává průvodce menstruací, který je přeložen do více než 20 jazyků a je přizpůsoben kulturním zvyklostem specifické země. K přednášení tak není potřeba vyškolený pracovník a dívky si mohou průvodce odnést domů a mít informace stále při sobě. Průvodce je také vytvořen zajímavou a hravou formou, informace jsou tak přístupnější a snadno pochopitelné. (WASH United)

## 3. pilíř: Zařízení a služby

Zařízení a služby jsou velmi důležitou částí veřejných prostor, škol či zdravotnických zařízení. Je důležité, aby měly ženy a dívky přístup k zařízením jako oddělené dámské záchody, které mohou zamknout a mít soukromí např. k vyměnění menstruačních potřeb. Na což navazuje potřeba nádoby, do které mohou použité menstruační potřeby vhodit. Přístup k mýdlu, čisté vodě a soukromí pro osobní hygienu. (UNICEF, 2019)

Toalety ve školách ovlivňují z velké části docházku do školy při menstruaci. Pokud škola nemá kvalitní zázemí a dostatek soukromí pro výměnu pomůcek, pro dívky může být příliš stresující do školy v průběhu menstruace chodit.

Například je uveden popis toalety, která je menstruujícím osobám nejsnadněji přístupná a komfortní. Je důležité poskytnout menstruujícím osobám dostatečné soukromí, toalety by měly být rozdělené podle pohlaví, mít dveře a být opatřeny zámkem. Toalety by měly být přizpůsobeny pro osoby se zdravotním postižením. Uvnitř toalety by se měl nacházet odpadkový koš, který je přizpůsobený místní kultuře a viditelně označený. Například může být důležité víko ke koši, které zakryje použité potřeby a ženy a dívky se tak nemusí stydět je vyhodit. Také mohou pomoci například ke snížení rizika násilí na ženách, které mohou pohodlně vyhodit menstruační produkty a nemusejí vycházet v noci, aby se jich zbavily v soukromí. Dalším aspektem je světlo, které by mělo být i z venku toalety pro bezpečnější přístupnost a dále čistá voda a mýdlo pro kvalitní hygienu či sanitaci menstruačních produktů. Toalety, které jsou takto přizpůsobeny, pomáhají k pohodlnému a důstojnému projití menstruací a umožňují docházení do školy či zaměstnání při menstruaci, což je velmi důležité. (Menstrual hygiene day [b.d.])

## 4. pilíř: Menstruační pomůcky

Důležitým aspektem menstruačního managementu je přístupnost menstruačních potřeb. Hlavní překážkou může být příliš vysoká cena či nedostupnost produktů pro ženy a dívky, které žijí v tzv. menstruační chudobě. Tato překážka může ovlivnit menstruující osoby po celém světě.

Ženy a dívky, které si nemohou dovolit kupovat menstruační potřeby, či k nim nemají přístup, často řeší situaci dlouhým nošením menstruačních produktů, což může způsobovat zdravotní problémy, ale i psychické nepříjemnosti. Někdy ženy a dívky nepoužívají menstruační potřeby vůbec a nahrazují je alternativami, které jsou často nehygienické, jako například toaletní papír či staré látky, koberce apod. V některých případech dívky získávají menstruační potřeby i výměnou za sexuální služby. Následkem nedostatku menstruačních potřeb je také zanedbávání školní docházky v době menstruace či její úplné ukončení. Dalším aspektem je také zhoršené psychické zdraví menstruujících osob, jelikož se každý měsíc potkávají s velkým stresem. (Mcloughlin, 2023)

Produktů, které osoby mohou používat je mnoho, např. jednorázové vložky, tampony, látkové vložky, menstruační kalíšek či menstruační kalhotky. Následující produkty jsou blíže popsány na základě relevance k tématu práce. V Indii je nejpoužívanější menstruační potřebou jednorázová hygienická vložka, i kvůli propagaci a distribuci indické vlády, které momentálně distribuuje i jednorázové bio-rozložitelné vložky. Dále je stále aktuální menstruační látka a rozvoj látkových menstruačních vložek. Menstruační kalíšek je uveden z důvodu vzniku projektů, které se snaží kalíšek rozšiřovat mezi menstruující osoby.

### Menstruační látka

Menstruační látka je nejčastěji používaná menstruujícími osobami v zemích globálního jihu, často je její používání ovlivněno nedostatkem financí pro nákup jiných menstruačních potřeb, ženy tak využívají materiály, které jsou levné a dostupné. Pokud je látka využívána opakovaně, je šetrná k životnímu prostředí, doporučená doba využívání je asi 1 rok, záleží ale na kvalitě látky a jejího ošetření. V odlehlejších oblastech je tento způsob stále hojně využívaný a někdy také preferovaný. Je velmi důležité, aby byla látka po každém použití správně vyprána čistou vodou a mýdlem, nebo pracím prostředkem, a následně dostatečně vysušena. Často ale ženy, které látku používají, nemají k čisté vodě či mýdlu přístup, nebo jim chybí soukromí, aby mohly látku dostatečné vyprat a vysušit. Z těchto důvodů vznikají zdravotní problémy, jako iritace kůže, urogenitální infekce apod. Pokud je využívání látek ženami preferováno, mohou být lepší alternativou opakovatelně použivatelné látkové vložky. (UNICEF, 2019. str. 22-23)

### Látkové vložky

Tento produkt je převážně využíván v zemích Afriky jako Uganda či Keňa a v Indii. Výhodou je, že látkové vložky se dají využívat opakovaně, jsou tedy šetrné k životnímu prostředí a ženy si nemusí stále kupovat jednorázové vložky. Počáteční investice však může být vysoká a tím pádem jsou vložky méně dostupné. Vložky, stejně jako menstruační látky musí být kvalitně vyprány a vysušeny, jinak hrozí vznik zmíněných zdravotních problémů. Ženy a dívky by také měly vlastnit vložek více, aby je pohodlně mohly vyměnit. Vyrábí se z bavlny či bambusové vrstvy a spodní nepropustné vrstvy. Oproti látce je látková vložka upravena do pohodlnější formy, často se dá připevnit ke spodnímu prádlu a má tvar, který se snadno vloží do spodního prádla. (Lančaričová v Beková, 2023) Kvůli potřebě mytí a vysoušení mohou být ženami a dívkami preferovány jednorázové vložky, které mohou po použití pohodlně vyhodit, ty jsou však velkou zátěží pro životní prostředí a v delším časovém úseku také mnohem finančně náročnější. (Aotearoa, 2024)

### Jednorázové hygienické vložky

Mezi nejrozšířenější menstruační produkty patří jednorázové hygienické vložky, které jsou nejčastěji snadno dostupné v obchodech i v nízkopříjmových zemích. Tyto vložky jsou často ženami a dívkami preferované, jelikož při správném využití poskytují hygienu a pohodlí. Vložky stačí připevnit ke spodnímu prádlu a vyměnit je podle potřeby, maximálně každých 8 hodin. Záleží ale na síle menstruace, a proto je někdy potřeba ji vyměnit mnohem dříve. Ženy a dívky si je ale často nechávají déle, než je vhodné, kvůli nedostatku soukromí k výměně, například ve škole, nebo pokud nemají kam použitou vložku vyhodit. V některých oblastech se vložky likvidují nevhodnými způsoby, jako je spalování, zahrabávání do země či vyhazování do přírody. Důvodem je nedostatečný management odpadu či kulturní zvyky. (UNICEF, 2019, str. 26-27)

Jednorázové vložky se rozkládají 200 až 400 let, což je při tak velké spotřebě, velká zátěž životního prostředí. Vložka je vyrobená kombinací plastu, viskózy a bavlny a obsahuje látky jako absorpční gely pro efektivnější savost, parfémy či bělidla, které mohou způsobovat zdravotní problémy a zvyšovat riziko infekcí. Vhodnější alternativou tak mohou být bio-rozložitelné jednorázové vložky, které se po vyhození snadněji rozloží a netvoří tak dlouhodobý odpad, jsou také vyrobeny bez škodlivých látek. Tyto vložky jsou ale nedostupné v mnoha zemích, či odlehlejších oblastech a také dražší než komerční, jednorázové vložky. (Lančaričová v Beková, 2023)

### Menstruační kalíšek

Menstruační kalíšek je produkt vyrobený z lékařského silikonu, který se zavádí do pochvy, ve které zachycuje menstruační krev. Je schopen shromáždit více krve než menstruační vložky a vydrží tak zaveden až 12 hodin, v závislosti na intenzitě menstruace. Výhodou tedy je, že ženy a dívky si kalíšek nemusí měnit tak často a vydrží jim například přes celý školní den. Výměna však může být složitější, pokud nemá dívka dostatečné soukromí a čas, je potřeba kalíšek šetrně vytáhnout, opláchnout a zavést znovu. Kalíšek v průběhu menstruace stačí vždy jen opláchnout čistou vodou a na konci cyklu, je potřeba ho převařit na 5-10 minut, čímž se dezinfikuje. Není tak potřeba tolik vody jako k praní látek či látkových vložek. Kalíšek je znovupoužitelný a může sloužit 5 až 10 let. V průběhu let vychází finančně kalíšek jako nejlevnější produkt, počáteční investice se ale pohybuje kolem 250–400 Kč, což může být pro některé ženy a dívky velmi vysoká částka. Další překážkou, může být strach z neznámého produktu a také kulturní tabu a stereotypy ohledně menstruace. Například obava, že zavedení kalíšku způsobí porušení panenské blány. Oblíbenost menstruačního kalíšku ale vzrůstá a jeho dostupnost v nízko-příjmových zemí by mohla usnadnit průběh menstruace žen a dívek a snížit znečištění životního prostředí, je však potřebné i důkladné vzdělání a osvěta ohledně kalíšku a jeho používání, což může tento proces zpomalit. (UNICEF, 2019. str.30-31)

## Legislativa týkající se menstruace

V této kapitole popíši tématiku menstruace z hlediska lidských práv. Je důležité, aby ženy a dívky měly možnost důstojně procházet cyklem menstruace a aby se společnost na tento problém zaměřila jako na přirozenou potřebu, jelikož nedosažení tohoto cíle ovlivňuje ženám a dívkám negativně život a zasahuje do základních lidských práv. Mnoho z nich je zakotveno v Mezinárodním paktu o hospodářských, sociálních a kulturních právech, který byl přijat Organizací spojených národů a zahrnuje práva na rovnost mužů a žen, právo na práci, na vzdělání a přiměřenou životní úroveň. S tématem také souvisí např. Úmluva OSN o odstranění všech forem diskriminace žen, či Úmluva o právech dítěte. Dále budou uvedeny specifická práva, která souvisí právě s menstruační hygienou a zdravím.

**Lidské právo na vodu a hygienu** garantuje všem lidem dostatečný přístup k bezpečné a čisté vodě a také přístup k dostatečné sanitaci. Tyto práva jsou úzce propojené s managementem menstruace, jelikož zařízení, která neumožňují ženám a dívkám provádět základní menstruační hygienu je staví do nevýhodné pozice na základě jejich pohlaví. Toto omezení se může projevit v problémech při chození do zaměstnání, školy, či zavinit vznik zdravotních problémů. (Human rights watch, Wash united, 2017)

**Lidské právo na zdraví** je propojeno s menstruací z hlediska přístupu ke zdravotní péči a potřebným lékům, při případných zdravotních obtížích. Je také důležité, aby ženy a dívky znaly základní informace o menstruaci. Symptomy, kdy dívky mohou zažívat bolesti v podbřišku, citlivost prsou či únavu a mohly s těmito znalostmi pracovat a také odhadnout kdy by již neobvyklé projevy menstruace mohly značit zdravotní problém. (Human rights watch, Wash united, 2017) Nedostupnost menstruačních pomůcek či zařízení, ale také stigma spojené s menstruací, to vše může ovlivňovat zdravotní stav menstruujících osob. (UNFPA, 2022)

**Právo na vzdělání** – největším problémem jsou nedostatečná sanitační zařízení ve školách, ve kterém dívky nemají dostatek soukromí či možnost vyhodit použité menstruační potřeby, a proto mohou zůstávat doma v průběhu menstruace a přijít o učební látku, či v nejhorších případech dívky opouštějí školní docházku úplně. (UNFPA, 2022) Dalším aspektem je také vzdělávání o menstruaci samotné, což se v některých školách přeskakuje, či zmíní jen okrajově a dívky tak nemají dostatek informací. V některých kulturách je také menstruace propojená s dospělostí dívek a vzdělání tak může rodina dívce ukončit a soustředit se na manželství a tvoření rodiny, i přesto, že je dívka stále ve školním věku. (Human rights watch, wash united, 2017)

Výbor OSN pro odstraňování diskriminace žen, se v doporučení číslo 34 (2016), zaměřuje na práva žen žijících ve venkovských oblastech. V tomto dokumentu se téma menstruace přímo zmiňuje ve spojitosti se vzděláváním, a to jak o důležitosti adekvátních zařízení, tak o kvalitě informací o menstruaci, které dívky obdrží ve školách. (CEDAW, 2016)

**Právo na práci** – toto právo je omezováno na podobné bázi, a to nevyhovujícím sanitačním zařízením na pracovišti, které ženy může v době menstruace omezovat a žena by měla mít dobré podmínky na pracovišti. (CESCR, 2016) Ovlivnit pracovní docházku také může nedostupnost léků proti menstruačním bolestem. V pracovním prostředí může vznikat také diskriminace ohledně pracovních přestávek. Menstruující osoby by si měly pravidelně měnit menstruační potřeby a v některých zaměstnáních jim to nemusí být umožněno, či si musí brát více přestávek na úkor finančního ohodnocení. (UNFPA, 2022)

**Právo na nediskriminaci a rovnost pohlaví**. Všemi předchozími právy prochází i téma diskriminace a nerovného přístupu k ženám a dívkám. V tomto tématu platí, že aby si lidé byli rovni, potřebují někdy rozdílné přístupy. S diskriminací okolo menstruace se ale pojí i kulturní návyky a stigmata, kdy je menstruace brána jako nečistá a ženy kvůli tomu čelí omezením ve společenském i rodinném životě, jako například nemožnost zúčastnit se modliteb a navštěvovat chrám v průběhu menstruace. V některým kulturách se ženy nemohou koupat, musí spát na zemi, či úplně mimo dům. Tabu okolo menstruace je historicky velmi silné v mnoha kulturách a je potřeba vzdělávat lidi a osvětlovat menstruaci jako přirozený biologický proces s kulturním respektem a vzájemnou tolerancí. (Human rights watch, wash united, 2017)

V Indii je právo a menstruace propojeno v debatách o menstruačním volnu, které by si ženy mohly vybrat v rámci zaměstnání. Jedná se o tři dny volna, které vláda státu Maharashtra schválila pro ženy pracující v obchodech a provozovnách. Parlament celé Indie, s tímto ale nesouhlasí a argumentuje tím, že menstruace není nemoc, či hendikep a je spíše důležité, aby ženy měly přístup ke kvalitním zařízením a potřebám a bylo jim umožněno projít menstruací důstojně a pohodlně ve svém zaměstnání. V roce 2023 vzniká návrh Národní menstruační politiky, který je vydán ministrem zdraví a rodinného blaha. Tento návrh je momentálně zpřístupněn veřejnosti pro jeho posouzení. (BCPA, 2023)

Co se týče menstruačního volna, je projednáváno ve více zemích světa. V zemích jako Japonsko, Indonésie či Taiwan nebo Zambie je toto volno nějakým způsobem implementováno. Například v Taiwanu mají menstruující osoby 3 dny navíc ročně k dovolené. V Zambii je to jeden den měsíčně, který ženy mohou využít, často je označován jako “Den Matek”. První zemí v Evropě je Španělsko, které v roce 2023 představilo 3 dny volna měsíčně, v případě vážných menstruačních bolestí. Ty však musí být potvrzené od lékaře. (NDTV, 2023)

## Etické hledisko

Mezinárodní federace sociálních pracovníků (IFSW) v roce 2018 vydala etické principy, které zastřešují sociální práci jako takovou. Slouží k profesionalizaci sociální práce a odrážejí hodnoty, na kterých tato profese stojí. Jsou rozděleny do 9 bodů a v textu budou vybrány principy související s tématem.

Sociální práce s tématem menstruační hygieny, je založená na prosazování **sociální spravedlnosti**. Menstruující osoby by neměly být diskriminovány a mít v době menstruace stejné možnosti jako všichni ostatní. Je důležité také **budování solidarity**, která odstraňuje menstruační stigma a menstruaci normalizuje. Rozpor s těmito principy může vznikat v bodě, kde popisují **respekt k rozmanitosti**, je však složité určit, do jaké míry nezasahovat do místní kultury, pokud jsou její tradice diskriminující či nedůstojné.

Toto téma se celkově spojuje se všemi body etických principů a sociální pracovník by měl brát ohled na každý z nich. Např. 9. bod popisuje **profesionální integritu pracovníka**, kdy si pracovník musí uvědomit zodpovědnost a následky jeho jednání, promýšlet, jak s tímto tématem pracovat s ohledem na daný kontext. (IFSW, 2018) Je tedy důležité, aby pracovník rozuměl dané kultuře a kontextu, věděl například jaké menstruační potřeby jsou kulturně přijatelné, a nedistribuoval lidem něco, co nevyužijí.

Existuje také indický kodex sociálních pracovníků, který vyzdvihuje například udržitelnost programů a povinnost sociálního pracovníka budovat kapacity účastníků programu, který tak může pokračovat samostatně. Důležitá je participace osob, převzetí zodpovědnosti a vyhledání člověka, který ji převezme. Kodex se také zabývá sociální spravedlností, odstraňováním diskriminačního chování a respektováním kulturní diverzity. (NAPSWI, 2015)

Etickým dilematem je tedy zda poskytovat informace, které se příčí s kulturou menstruujících osob. Tradice, které diskriminují ženy v období menstruace, jsou často spojené s náboženskými zvyky a postavit se proti nim, může způsobit spory v rodině či celé komunitě. Příkladem může být zákaz vstupu menstruujících osob do chrámů. Je to forma diskriminace, ale porušení tohoto zvyku, by bylo velkým přestupkem proti kultuře a náboženství a samy ženy často věří, že se jim stane něco zlého. Je důležité informace předávat ve formě, která je citlivá vůči místní kultuře a hlavním bodem, je předat menstruujícím osobám znalosti o menstruaci jako přirozeném biologickém procesu. Některé tradice však není možné měnit, jelikož by to menstruujícím osobám mohlo spíše ublížit, a ještě více téma stigmatizovat. Proto je důležité, aby se projektů účastnil sociální pracovník, který má znalosti v interkulturní práci, zná samotnou kulturu a dokáže přizpůsobit předávané informace.

## SDGs

Cíle udržitelného rozvoje (SDGs), které byly přijaty Organizací spojených národů (OSN) v roce 2015 se zaměřují na zlepšení kvality života lidí, zmírnění klimatické změny a zlepšení společnosti jako takové. Cíle navazují na předchozí MDGs a stanovují 17 prioritních témat, které by měly být naplněny do roku 2030. Jelikož menstruace může výrazně ovlivňovat kvalitu života osob, které menstruují, a to jak fyzicky, tak psychicky, sociálně a ekonomicky, je toto téma v cílech zahrnuto. (UN, 2024)

SDGs popisují 17 základních cílů, které mají své vlastní podcíle, které specifikují danou problematiku a téma menstruace je tak možné nalézt v několika z nich.

**Cíl číslo 3: Zdraví a kvalitní život**. Tento cíl se zaměřuje na zajištění zdravého života, přístupu ke zdravotním službám a zajištění životní pohody pro všechny lidi bez rozdílů. Ve spojení s menstruací je důležitý přístup ke kvalitním službám, které se zaměřují na sexuální a reprodukční zdraví, včetně prevence a léčby komplikací spojených s menstruací.

**Cíl číslo 4: Kvalitní vzdělávání**. Tento cíl usiluje o rovný a inkluzivní přístup ke kvalitnímu vzdělání. Ten může být při menstruaci omezen, například kvůli nedostatku menstruačních potřeb či omezenému přístupu k toaletám. Důležité je také vzdělávání o menstruace, které je podané bez předsudků.

**Cíl číslo 5: Rovnost pohlaví**. Cíl se snaží zajistit rovnost pohlaví a posílení postavení žen a dívek. V rámci tohoto cíle je důležité ukončit diskriminaci vůči ženám a osvětou ukončit stigma týkající se menstruace, jelikož různé kulturní zvyky zamezují ženám zapojit se do společenského života. Je také důležité, aby ženy měly účast na rozhodování o otázkách menstruace.

**Cíl číslo 6: Čistá voda a sanitace**. Cíl zaměřující se na dostupnost čisté vody pro všechny. V bodě 6.2, se doporučuje, zaměřit se na dívky a ženy při poskytování a vytváření služeb, a to jak v domácnostech, tak ve veřejných prostorech jako jsou školy či pracoviště.

**Cíl číslo 8: Důstojná práce a ekonomický růst**. Tento cíl se snaží zlepšit pracovní podmínky zaměstnanců a menstruace by neměla limitovat osoby v pracovní době, je důležitý přístup k toaletám a možnost přestávek, které ženy mohou využít k výměně menstruační potřeby.

**Cíl číslo 12: Zodpovědná spotřeba a výroba**. Posledním cílem, do kterého toto téma spadá, je cíl číslo 12, který se zaměřuje na snížení enviromentálního dopadu spotřeby a výroby. Menstruační produkty mohou být náročné na životní prostředí a je důležité zaměřit se i na tuto stránku menstruace, jako je jejich produkce a následná likvidace. Jednorázové produkty totiž používají ženy po celém světě a je důležité podporovat jejich ekologické alternativy. (UN, 2024)

# Problematika menstruace v Indii

Indie, jakožto nejlidnatější a sedmá největší země světa, je zemí, ve které se prolíná mnoho kultur, etnik, tradic a náboženství. Indie je tak zemí kontrastů a setkávají se tu tradiční hodnoty s moderními způsoby života. Menstruační zdraví v Indii je komplexním tématem, které odráží kulturní, sociální a ekonomické faktory. V této kapitole tak bude popsáno, jak Indie k tomuto tématu přistupuje z hlediska sociální politiky, jaká je momentální situace a jaké jsou hlavní oblasti, kterým je třeba se věnovat.

## Sociální politika

Indie se postupem let snaží zlepšovat situaci ohledně menstruační hygieny a zdraví. Vláda vytvořila řadu iniciativ, které se zaměřují na distribuci menstruačních potřeb a zvýšení povědomí o menstruačním zdraví, prioritně v odlehlých venkovských oblastech. V roce 2011 například vznikl projekt, který se soustředil na distribuci menstruačních pomůcek a osvětu v této oblasti. Důležitým milníkem bylo také vytvoření směrnice pro správu menstruační hygieny v roce 2015, kde je zdůrazněna důležitost MHM na školách. V roce 2019 se vláda zaměřila na bio rozložitelné vložky, které zpřístupnila v některých částech Indie za symbolickou cenu jedné rupie. Kromě toho, některé státní vlády distribuovaly menstruační vložky ve školách, aby se zabránilo vynechávání školní docházky dívkami během menstruace. V roce 2021 se podařilo ve státě Chhattisgarh zvýšit používání hygienických menstruačních potřeb ze 40 % na 75 % a to projektem pod záštitou ministerstva školství, který se snažil vzděláváním bořit stereotypy a sociální tabu. Ve státě Rajastan se zpřístupnily pro menstruující osoby ve školách menstruační potřeby zdarma. (Sharma 2020, str.17–20)

Skrze roky se kvalita menstruační hygieny v Indii opravdu zlepšuje. Národní výzkum rodinného zdraví ukázal, že mezi lety 2016 a 2021 došlo k 25% nárůstu v používání hygienických menstruačních pomůcek. V Indii je ale používání menstruační látky stále běžné a někdy distribuované potřeby neodpovídají potřebám menstruujících osob. Vložky například mohou být nekvalitní, příliš malé a také osoby většinou nemají na výběr mezi různými alternativami. Po negativní sociální události v roce 2023, kdy bratr usmrtil svoji sestru, jelikož si myslel, že měla pohlavní styk před svatbou. Dívka ale jen dostala menstruaci a ušpinila prostěradlo od krve. Bohužel její bratr nevěděl, co je menstruace a udělal si tak nesprávný závěr. Nejvyšší indický soud tedy vyzval vládu, aby vytvořila jednotnou národní politiku týkající se menstruační hygieny a zdraví, která by měla zahrnovat bezplatné menstruační pomůcky pro menstruující osoby na školách a rozdělené toalety podle pohlaví. Draft této politiky byl již sepsán a nyní je zveřejněn pro posouzení veřejností. Politika je rozdělená na vize a cíle, dále popis jednotlivých strategií a poté přirazení oblasti působení každému ministerstvu. V budoucnosti by také měla vzniknout Národní rada menstruačního zdraví. (Sharma 2020, str.17–20)

Mezi momentální nejhlavnější témata v oblasti menstruace je vynechávání školy, kvůli nevyhovujícím podmínkám ve škole a toaletám. Také nedostupnost menstruačních potřeb, kdy domácnosti s malým příjmem používají až o polovinu méně jednorázových vložek, aby co nejvíce ušetřily. Je také důležité, aby se téma menstruace normalizovalo a mluvilo se o něm otevřeně v mediích, ale i ve školách. (Sharma 2020, str.17–20)

I přes tyto snahy zůstává situace v některých oblastech Indie nezměněná a existuje nedostatek hodnocení úspěšnosti programů. Není jasné, jak jsou hodiny o menstruačním zdraví na školách strukturovány a jak jsou učitelé na toto téma školeni. (Sharma 2020, str.17–20) Mezi úspěšné zaměření a programy však patří větší dostupnost hygienických vložek, která se opravdu v průběhu let rapidně zvýšila. Pro zpřístupnění potřeb Indie také zrušila na menstruační potřeby daň, což může být inspirací i pro další státy celého světa.

### **ASHA pracovnice (Acredited Social Health Activist**)

Tato pracovní pozice vznikla na základě indické národní mise pro zdraví v odlehlých oblastech. ASHA pracovnicí je vždy žena z dané komunity, která podstoupí vzdělání k této profesi. ASHA pracovnice jsou “komunitní zdravotnice”, mapují zdravotní situaci v lokalitě, mají přístup k základním lékům a poskytují zdravotní poradenství. Zaměřují se především na ženské a dětské zdraví, připravují ženy na porod a poskytují informace ke správné péči o dítě. ASHA pracovnice by také měla propojovat komunitu, ženské skupiny, zdravotnické zaměstnance či členy místní vlády. Měla by šířit osvětu ohledně zdraví, hygieny, správné výživy, zdravého životního stylu a také poskytovat informace o menstruačním cyklu. ASHA pracovnice mají přístupné materiály, týkající se informací o menstruaci. (National health mission, 2024)

Pracovnice ASHA (Accredited social health activist) si mezi lety 2005 až 2010 přidaly do svých povinností také zaměření na menstruační zdraví a hygienu, ale i přesto NFHS předpokládá, že jen přibližně 32 % menstruujících osob řeší své menstruační potíže s pracovnicí.

## Školní docházka

Dívky, které nemají vše potřebné k pohodlnému projití menstruací také často vynechávají školu. Důvodem může být jak nekvalitní infrastruktura, tak nepraktické menstruační potřeby, které si dívky během dne nemohou vyměnit. Nemožnost vyhodit použité potřeby, přístup k čisté vodě a mýdlu, ale i stud který dívky při menstruaci pociťují. Obecně se ve školách o menstruaci nemluví, a i když školy mají toto téma v osnovách, učitelé se cítí trapně o něm mluvit, a tak ho přeskočí, či zadají jako domácí úkol. Učitelé mužského pohlaví často sami o menstruaci nemají správné informace, a tak si myslí, že dívky vynechávají školu z lenosti. Také se stává, že mají okolo tohoto tématu nemístné poznámky, a tak prohlubují tabu, které ve společnosti panuje. Učitelé jsou tak zdrojem informací o menstruaci jen asi pro 7 % dívek ve školách. (Sharma, 2020, str. 6) Podle posledních výzkumů každý rok opustí 23 miliónů dívek školu kvůli menstruaci. (Wankhede, Sivakami, 2023)

## Enviromentální problematika menstruačních potřeb

Jednorázové vložky umožňují menstruujícím osobám pohodlnou výměnu, pokud jsou mimo domov. Stačí jim soukromé toalety a možnost použitou vložku vyhodit, jsou také hygienické a menstruující osoby je nemusí prát a používat tak vodu, které nemusí být vždy dostatek. Vložky ale na druhou stranu velmi znečišťují životní prostředí, ženy je často vyhazují do volné přírody, zahrabávají je do země, či je spalují. Jedna jednorázová vložka se rozkládá 200-400 let a jednorázové menstruační potřeby se tak stávají v Indii enviromentálním problémem. Přibližně 121 miliónů žen a dívek v Indii, použije asi 9 jednorázových vložek měsíčně, které je potřeba ekologicky a bezpečně zlikvidovat, a které často končí právě v přírodě, v řekách, na skládkách nebo se spalují spolu s ostatním odpadem. (Sindha, 2018, str. 72)

## Situace v Himachal Pradesh

Stát Himachal Pradesh je jedním z 28 států Indie, nachází se na severu země a hraniční s Nepálem. Himachal představuje hornatou oblast, zahrnující část pohoří Himaláje. Tato geografie vytváří náročné podmínky na budování velkých měst, což vede k tomu, že skoro 90% obyvatel žije ve vesnicích a odlehlých oblastech. Himachal Pradesh je rozdělen na 12 distriktů, které jsou dále rozděleny na Panchayaty sdružující více malých vesnic dohromady. (NHSRC, 2021) Hlavním náboženstvím v této oblasti je hinduismus, který je velmi důležitou součástí každého člověka a ovlivňuje mnoho aspektů místního života, včetně vnímání menstruace.

V tradiční kultuře je menstruace často vnímána převážně jako proces, kterým se žena zbavuje ve svém těle všech nečistot a hříchů (Sharma, 2022a). Tato perspektiva pochází převážně právě z hinduismu, který vypráví legendu o Indrovi, vládci všech bohů. Indra musí zabít démona Vritru, který je považován za vtělení sucha a zadržuje všechny vody světa. Indra ale nese vinu za jeho zabití, i když svět zachránil před suchem, a rozhodne se ji rozdělit na třetiny. Poprosil zemi, stromy a ženy, jestli by nepřevzaly každý třetinu jeho viny. Ženy souhlasily, a tak se každý měsíc tato vina projevuje prostřednictvím menstruace. Říká se, že tato krev je nečistá, jelikož obsahuje právě vinu Indri a také čistí ženu od všeho špatného. (Garg, 2015)

Z literárního pohledu, náboženské texty zvané Vasishtha Dharmashastra, ve kterých je příběh popsán, stanovují, že žena zůstává nečistá po tři dny a noci. Přes tento čas by se neměla koupat ve vodě. Pracovat s ohněm, čistit si zuby, jíst maso, koukat na planety a měla by spát na zemi. Texty Manusmriti neboli “Zákony Manu” stanovují nečistotu ženy během menstruace, srovnávají menstruující ženu se zvířaty a stanovují omezení, aby se muži k menstruujícím ženám nepřibližovali. Naopak texty Védy nic o nečistotě menstruující ženy nezmiňují, naopak nepopisují ani žádná omezení a neuvádí ani výjimku v provozování náboženských zvyků. (Tiwari, 2020)

Moderní doba přinesla v dodržování těchto tradic změny. Tyto tradice se různí v závislosti na místě a často i v rámci vesnic mají lidé jiná pravidla. Záleží také, jaký má vesnice přístup k informacím, technologiím a celkové moderní společnosti. Ve většině případů nesmí ženy a dívky na místa modlitby, dotýkat se svatých knih a míst. Ženy také často nesmí do kuchyně, vařit a musí jíst odděleně od rodiny. V některých oblastech ženy musí spát v období menstruace na zemi, v jiné místnosti či budově. Obecně ale lidé přesně neví, proč tyto tradice dodržují, předávají se jednoduše z generace na generaci, bez toho, aby lidé věděli proč. Z rozhovoru s pracovníkem neziskové organizace, který bydlí ve vesnici, kde je zvykem, že žena nemůže do chrámu ale ani do kuchyně během menstruace vyplívá, že tradice dodržují, ale neznají důvod, je pro ně důležité, že je to dáno náboženstvím.

### Zvyky spojené s menstruací

Zvyky a omezení ohledně menstruace jsou rozdílné v každé komunitě, například v distriktu Shimla proběhla studie, která ve třech různých vesnicích zjišťovala vnímání menstruace od 49 žen a dívek ve věku od 19 do 49 let. Ze studie vychází, že přibližné polovina dívek vnímá menstruaci jako nečistý proces a 76 % respondentek čelí nějakému sociálnímu omezení, což může zahrnovat zákaz dotýkání se ostatních lidí, vařit jídlo, vstupovat dovnitř domu nebo se účastnit nějaké veřejné události. Z toho 43 % z nich také uvedlo, že spí během menstruace na zemi a dalších 28 % v jiných místnostech než v ložnici. Nejčastějším omezením je vstup do chrámů a účast na bohoslužbách, což ovlivňuje 94 % dotázaných žen a dívek. Co se týče hygieny, tak 27 % žen a dívek nesmí po dobu menstruace chodit na společný záchod a 23 % se může koupat až třetí den menstruace. (Sharma, 2022a)

Co se týče všech těchto restrikcí, asi polovina z respondentek je nepodporuje, a dodržuje je spíše z obav před sociálními následky než z vlastního přesvědčení. Druhá polovina ale restrikce dodržuje dobrovolně a berou je jako jejich povinnost, která by v případě porušení mohla mít negativní následky a přinést neštěstí do jejich života. Což zdůrazňuje potřebu osvěty a vzdělání v této oblasti, které pomůže ženám a dívkám pochopit, že menstruace je zdravý a přirozený proces. (Sharma, 2022a, str. 110-111)

V okrese Nahan omezený přístup k náboženským aktivitám potvrdilo 78 % dívek a omezený vstup do kuchyně a zákaz vaření potvrdilo skoro 18 % dívek. (Kaur, 2020)

V distriktu Solan 52 % z 50 dívek potvrdilo, že menstruace je biologický proces. 24 % z nich uvedlo, že se jedná o nečistý proces a 24 % z nich odpovědělo, že neví. Dívky v 66 % používaly jednorázové vložky a v 28% vložky i látky dohromady. Co se týče omezení 46 % z dívek nemůže při menstruaci vstoupit do kuchyně a 52 % nemůže vařit. 46 % z dívek také uvedlo, že se nemohou účastnit veřejných událostí. Náboženská omezení jsou také vysoká a to 84 %. (Sharma, 2022b)

Himachal Pradesh a severní oblast tohoto státu jsou také známy rozsáhlými horskými vesničkami, ve kterých je běžná absence signálu a lidé žijí podle tradičních hodnot, které jsou založené na mnoha unikátních a specifických tradicích, které formují vnímání menstruace a praktiky s touto kulturou spojené.

### Menstruační potřeby

Pokud jde o hygienické potřeby během menstruace, v oblastech státu jsou jako menstruační potřeby nejčastěji používané jednorázové vložky a látky, které se používají, často v kombinaci právě s vložkami. (Sharma, 2022a, 2022b)

Ve větších vesnicích jsou vložky dostupné i v místních obchůdkách, problémem však může být sociální tabu a stud si vložky koupit a ženy tak stále preferují látky. I přes přítomnost menstruačních potřeb v obchodech tak může existovat stigma nebo tradice, které vede ženy k zachování si tradičnější potřeby. Častým řešením bývá nákup menstruačních potřeb manželem, či jiným mužem. Jednorázové vložky již používá většina mladých dívek ve školách, problémem ale může být nesprávné používání vložek, jelikož vložky mají dívky velmi dlouho bez výměny, například podle výzkumu v Okrese Nahan, až 48 % dívek používalo vložku 7-8 hodin. V okrese Solan z 50 dívek, 62 % má vložku 6 hodin a 20 % až 8 hodin. Látky jako takové nejsou problematické, spíše je nutné klást důraz na kvalitu jejich dezinfekce a vyčištění, zejména v případech, kdy ženy nemají přístup k čisté vodě a mýdlu. Dalším aspektem je také to, že ženy preferují sušení látek ve vnitřních prostorech domova, jelikož chtějí udržet menstruační proces v soukromí. Ostatní pomůcky jako tampony, či kalíšek většina žen a dívek nezná a o těchto možnostech neví.

Mnoho dívek také neví, co menstruace přesně je, v okrese Nahan ze 189 dívek, 78 % dívek vědělo o samotném procesu, nejčastěji od matky, ale 53 % nevědělo, co proces menstruace vlastně znamená. (Kaur, 2020)

### Přístupnost k toaletám

Himachal Pradesh, stejně jako zbytek Indie je velmi efektivní ve vytváření dívčích toalet ve školách. Během 20 let se tato situace velmi zlepšila. Skoro v každé státní škole je tak dívčí toaleta a možnost umytí rukou a to v 97,5 %. V 90 % měly také dívčí toalety zámek, důležitý pro zajištění soukromí. A v 96 % bylo vždy přístupné mýdlo. 29 % dívek dokonce uvedlo, že mají možnost získat menstruační vložky zdarma pokud potřebují, 68 % dívek se ale dopovědi zdrželo, jelikož toto téma je pro ně nekomfortní, stejně tak u otázky, která zjišťovala možnost likvidace menstruačních potřeb ve škole 68 % dívek neodpovědělo a 13% dívek odpovědělo že ne. Což jsou podobné výsledky jako u otázky, jestli mají dívky přístupné koše s víkem na záchodech. Tyto odpovědi ukazují tabu, které kolem menstruace stále panuje a dívky o něm nechtějí mluvit. Zlepšení by mělo vzniknout v rámci toalet pro osoby se zdravotním postižením, pro které je přizpůsobeno jen přibližně 40 % školních toalet. Studie se zabývá také tématem informovanosti o menstruační hygieně, na tuto otázku však neodpovědělo 68 % dívek, jelikož o menstruaci se veřejně nemluví a téma je stále tabuizované. 30 % dívek odpovědělo, že se ve škole o menstruační hygieně učily. (Bhawan 2022)

# Menstruační management v kontextu České republiky

V České republice má problematika menstruace jinou formu, než v zemích globálního jihu a mnoho částí menstruačního managementu je v tomto srovnání na dobré úrovni. Menstruující osoby mají přístup ke kvalitním hygienickým zařízením, čisté vodě a menstruační potřeby jsou snadno dostupné v obchodech a v mnoha formách. Kulturní zvyky, které jsou diskriminující vůči menstruujícím osobám jsou již minimální, ale tabu ve společnosti stále přetrvává, i když v menší míře. Přesto stále může vznikat stud okolo menstruace a otevřenost ohledně tématu není samozřejmostí.

Ale i do českého kontextu zapadá pojem tzv. menstruační chudoby, kdy menstruující osoby nemají dostatek financí na nákup menstruačních potřeb a musejí používat alternativní materiály jako látky, kapesníky apod. Tyto materiály nejsou vhodné a mohou být nekomfortní a nehygienické, což může vést ke zdravotním komplikacím, psychickému nepohodlí či až sociálnímu vyloučení. Osoby vyskytující se v tzv. menstruační chudobě o sobě často nedají vědět a je to jedna z věcí, které se stydí přiznat. Tato situace se týká hlavně sociálně slabých domácností, kdy nákup menstruačních potřeb není prioritní. Tento problém tak může mít negativní dopad na kvalitu života menstruujících osob, například i vynechávání školní docházky. (Šotková, 2023)

Tato situace vzniká nejen v České republice ale ve všech státech na světě, proto se v některých zemích objevují snahy o zpřístupnění menstruačních pomůcek zdarma. Argumentem pro toto rozhodnutí je, že menstruace je přirozený proces v těle, který člověk neovlivní a měl by tak mít právo na zpřístupněné potřeby zdarma. Například Skotsko bylo první zemí, která zpřístupnila potřeby zdarma a pro všechny. Některé země distribuují potřeby zdarma ve školách, například v Kanadě, na Novém Zélandu, Anglii či v některých státech USA. Například v New Yorku přidali ke přístupnosti ve školách i potřeby zdarma ve vězení či azylových domech. (Macloughlin, 2023)

V České republice se toto začíná dít v Moravskoslezském kraji, kde se město Ostrava rozhodlo distribuovat menstruační pomůcky zdarma na druhých stupních základních škol. Pomůcky budou rozdělovány na základě potřebnosti a také anonymně. Tato opatření reagují na stoupající menstruační chudobu mezi studenty a poptávku po menstruačních potřebách. (Ostrava!!!, 2024)

Důvodem vysokých cen menstruačních potřeb je také vysoké DPH na menstruační potřeby, které je v České republice 21 %, což je nejvyšší daň, uplatňována např. také na alkohol, cigarety a luxusní zboží. Evropská unie v roce 2007 umožnila snížení daně ve státech na nejméně 5 %, ale přesto již po více jednáních daň zůstává stejná. V Evropě se také Česká republika řadí mezi státy s nejvyšší daní na menstruační potřeby, kdy na prvním místě je Dánsko s 27 %, naopak například Irsko potřeby nedaní vůbec. (Kalíšek, 2023)

## Sociální politika

V České republice se problematika menstruační chudoby řeší v rámci **opatření proti chudobě**. Občané tak mohou využít opatření, které jim nabízí stát, či neziskové organizace. Jednou z možností je zažádat o státní sociální podporu, která poskytuje finanční podporu ve formě dávek, ze které následně mimo jiné jdou hradit i menstruační potřeby. Osoba si tedy může zažádat například o dávku hmotné nouze, kterou je **Příspěvek na živobytí**. Ten je zaměřen na zabezpečení základních potřeb jako je oblečení, strava či právě hygienické potřeby. Podmínkou této dávky je, že osoba musí být uznána jako osoba v hmotné nouzi, což je osoba s velmi nízkými či žádnými příjmy a přiznaný příspěvek se odvíjí od částek životního a existenčního minima. Pokud je problémem nákup menstruačních potřeb i pro své děti, může osoba čerpat dávku **Přídavek na dítě**, které se odvíjí od celkového příjmu domácnosti a je na ni nárok až do 26 let dítěte a může být použit i na nákup menstruačních potřeb pro dítě. (MPSV, 2024)

Ostatní dávky státní sociální podpory se na hygienické potřeby přímo nezaměřují a pokud není osoba v hmotné nouzi a má finanční potíže, které jí brání k pořízení menstruačních potřeb, může se obrátit na sociální služby či potravinovou banku, které nabízejí potřeby zdarma či za symbolický poplatek. Potřeby je možné získat zdarma v potravinových bankách, kde si je lidé mohou vyzvednout na základě doporučení např. OSPODu či Úřadu práce. Potravinové banky potřeby také někdy distribuují do různých sociálních služeb, které je v rámci sociálního systému možné využít. Jsou to komunitní centra, azylové domy apod., kde je mohou obdržet skupiny nejvíce ohrožené menstruační chudobou, jako například lidé bez domova, lidé ve finanční tísni, či dospívající nebo senioři. Sociálních služeb, kde se pomůcky distribuují ale není dostatek a často je tato základní potřeba opomíjena. Distribuováním vložek do sociálních služeb se v České republice věnuje například projekt SOLA, který vytváří menstruační balíčky, které následně předá organizacím. Rozdává balíčky do sociálních služeb zaměřených na osoby bez domova, matky samoživitelky a rodinám v hmotné nouzi. Organizace také otevírá společenskou diskusi na téma menstruace a snaží se, aby menstruace byla přirozeně vnímaným procesem a každý měl právo na menstruační potřeby. (Sola pomáhá, 2024)

## Zdravotní politika

Každý, kdo si v České republice platí povinné zdravotní pojištění, nebo je státním pojištěncem, má nárok na zdravotní péči zdarma. Veřejné zdravotní pojištění je založené na solidaritě a plátci odvádí procentuální platbu z vyměřovacího základu. Pokud je osoba státním pojištěncem, hradí za ně pojištění stát, mohou to být např. studenti, senioři či ženy na mateřské. (MZD, 2020)

Toto pojištění zajišťuje přístup také ke gynekologické péči, či léčivům souvisejících s menstruačním cyklem. Ženy tak mohou využít preventivních prohlídek, léčby při gynekologických onemocněních, ale i poradenství např. v plánování rodiny, využívání antikoncepce apod. Podporu mohou nalézt i při menstruačních bolestech, kde mají nárok na medikaci. I přes tuto možnost, ale některé gynekologické ordinace mají zavedené registrační, či každoroční poplatky, zejména v Praze, kde je gynekologů nedostatek a je o ně tak velký zájem. Tímto se ale snižuje přístupnost gynekologické péče a každý si ji tak nemůže dovolit. (Přádová, 2022)

# Teorie a metody sociální práce při práci s problematikou menstruace

Sociální práce se v projektech, které jsou zaměřeny na téma menstruace, se zaměřuje hlavně na **sociální změnu a zplnomocňování osob**, které menstruují. Pracovníci osoby podporují a poskytují informace, které jsou potřebné k důstojnému projití menstruací. V rámci této kapitoly popíši vhodné metody, přístupy a techniky, které jdou pro práci s menstruační problematikou využít. Jako první bude komunitní přístup, který se často využívá i v mezinárodní sociální práci a při rozvojové práci a práci s komunitami v zemích globálního jihu. Dále zmiňuji holistický přístup, jelikož problematika menstruace je komplexní téma, které je potřeba vnímat z více pohledů, při holistickém posouzení je poté možné zaměřit se na více aspektů. Na podobném principu je založen i přímo menstruační management. Také zmiňuji teorii empowermentu a aktivizaci. V rámci sociální práce s problematikou menstruace, je důležité dodat sebevědomí ženám a dívkám, které z různých důvodů menstruací procházejí s potížemi, ale také celé komunitě, která pokud se aktivizuje, může sama předcházet těmto potížím a snažit se situaci zlepšit.

## Komunitní přístup

Komunitní práce zapadá do metod sociální práce, vedle metod zaměřených na jednotlivce, rodiny a skupiny. Zaměřuje se na rozvoj komunity, řešení jejich potřeb a hledání zdrojů. Základními principy komunitní práce je zapojení členů komunity do řešení situace, kde si komunita sama určí cíl, ale také celý proces a postupy práce. Komunita se tímto zplnomocňuje a poté si již dokáže pomoci sama. V rámci práce s problematikou menstruace se komunita definuje jako teritoriální, členové sdílí společnou lokalitu, ve které žijí a potkávají se při každodenním životě. Často se také navzájem znají a podporují se. (Navrátil, 2001)

Thomas, O`Connor a Netting (2011) rozlišují 3 pojetí komunitní práce, a to pojetí tradiční, kooperativní a radikální. **Tradiční pojetí** komunitní práce je zaměření se na udržení a posílení komunity, komunitní práce je plánovaná a koordinovaná, často ve formě komunitních projektu. Pro **kooperativní komunitní práci** je charakteristické spolurozhodování komunity při řešení jednotlivých témat a podporování vztahů mezi členy. Pojetí **radikální komunitní práce** se zaměřuje na utlačované skupiny v komunitě a snaží se obhajovat jejich postavení ve formě sociální advokacie a také se snaží aktivizovat znevýhodněné osoby a motivovat komunitu k dialogu vedoucímu ke zlepšení situace. V procesu komunitní práce, se pojetí většinou prolínají na základě řešeného problému.

Proces komunitní práce začíná mapováním kontextu a analýzou potřeb v místní komunitě. Mapování kontextu se provádí ve třech rovinách, a to mikro kontext, mezo kontext a makro kontext. **Mikro kontext** zahrnuje členy komunity, jejich počet či věkovou strukturu, jejich vztahy a životní podmínky a také její hierarchii. **Mezo kontextem** se rozumí lokalita komunity, kde se nachází, jaká je dostupnosti bydlení, jestli se komunita setkává se sociálním vyloučením, nebo jakou má pověst. Součástí je také infrastruktura komunity, výskyt obchodů, restaurací, nabídka sociálních služeb apod**. Makro kontext** se zaměřuje na obec, ve které se komunita nachází a její postoj a strategické plány. Také na hlavní aktéry, kteří mají na komunitu vliv. Zdroje informací mohou být různorodé, může se jednat o městský úřad, školu, obyvatelé komunity, různé vyhlášky, ale také média či odborné články. Je důležité využít více zdrojů pro přehledné zmapování komunity. (Gřundělová a kol., 2022)

Druhou fází procesu komunitní práce je plánování, v tomto bodě si realizátoři procesu vytvoří obsah celého projektu, jeho cíle a aktivity, ale také rozpočet, či jak se bude projekt vyhodnocovat. Způsobem může být například tzv. kooperativní plánování, které se snaží, aby spolu skupiny obyvatel nebo institucí souhlasily na vybraném plánu, a způsobu řešení problému. Nástrojem tohoto plánování bývá facilitace, která pomáhá dát vyjednávání strukturu. Téma by mělo komunitu sjednocovat a podporovat spolupráci. Lidé by také měli být motivování téma řešit a mělo by být srozumitelné pro všechny členy komunity. (Schuringa, 2007). Zvolené cíle, by také měly být dosažitelné a efektivní, při hodnocení je možné využít pomůcku SMART cílů. (Gřundělová a kol., 2022)

Následuje realizace plánu, ve kterém se tedy snaží komunita uskutečnit zvolený plán. Jde o uskutečnění plánovaných aktivit, jejich vyhodnocování a také zapojování veřejnosti, které je důležité pro pozitivní průběh projektu a také jeho pověst a rozvoj.

Na konci komunitního projektu přichází vyhodnocení, které ukáže, zda je práce v komunitě úspěšná. Provádí se například dotazníky, Focus groups, návštěva místa, kde projekt probíhá, vyhodnocení záznamů a zápisků z jednání či závěrečné zprávy. Zhodnocení projektu může pomoci ke zkvalitnění další práce a případně zvýšení pozitivního ohlasu i další finanční podpory. (Matoušek, 2013, str. 262-268)

### Komunitní pracovník

Komunitní pracovník je odborník, který se specializuje na řešení kolektivních problémů. Je vystudovaným sociálním pracovníkem, který se dále vzdělává v oblasti metody komunitní práce a je vybaven znalostmi o procesech a postupech, které aplikuje v různých rolích. Komunitní pracovník by měl mít znalosti a dovednosti jak v sociální práci, tak v sociální politice či ekonomice a poradenství. Je důležité, aby pochopil a poznal místní komunitu a také organizace a instituce, které mohou v řešení problému dopomoci. (Navrátil, 2001)

Komunitní pracovník byl mě také umět rozpoznat, kdy předat své kompetence místní komunitě a kdy oni budou schopni je úspěšně převzít. Komunitní pracovník je tedy hlavně komunikátorem a průvodcem celého projektu. Je také organizátorem setkání členů komunity a snaží se o její aktivní účast. Komunitní pracovníci nepoužívají slovo “klient” a neřeší individuální zakázky, spíše jsou partnery a snaží se motivovat ke změně.

Schuringa (2007) rozděluje náplň komunitního pracovníka do čtyř částí: facilitace, vzdělávací podpora, strategická podpora a organizační podpora.

Při setkáních, se komunitní pracovník stává facilitátorem a vytváří podmínky, které podporují diskusi ve skupině a ujišťuje se, že každý může sdělit svůj názor. V rámci vzdělávací role, podporuje členy v jednotlivých cílech, také předává vědomosti týkající se administrativy, jak vyjednávat s organizacemi a úřady, či jak si tvořit harmonogram. Strategická podpora zahrnuje pomoc při přemýšlení o řešení problémů, celkově poskytují své odborné vzdělání při procesu, který si určují členové komunity. Organizační podpora se specificky týká formování akční skupiny, jejich schůzek a celkového postupu práce ve skupině. (Gřundělová a kol., 2022)

### Komunitní modely

Popple (v Stanková, Gojová, Gojová, 2020) určil 9 modelů komunitní práce, pro práci s problematikou menstruace je využitelné např. Komunitní vzdělávání, které se zaměřuje na zlepšení prostřednictvím vzdělávání, které může změnit postoj komunity právě k menstruujícím osobám. V komunitním vzdělávání je důležité zapojovat členy dané komunity a podpořit tak spolupráci mezi jednotlivými částmi komunity a také efektivně využívat lidské zdroje.

## Holistický model

Podle holistického pojetí je člověk celek čtyř hlavních částí, a to psychologické, sociální, biologické a spirituální. Holistický přístup tedy vnímá klienta komplexně a může tak mít větší porozumění pro jeho situaci. Jednotlivé oblasti se vzájemné propojují a jsou neoddělitelné. (Holasová, 2018)

Při práci s problematikou menstruace je holistický přístup velmi důležitý, nepříjemnosti, které ženy a dívky zažívají jsou způsobeny různými faktory a pro zlepšení této situace je potřeba se zaměřit na všechny z nich, jelikož se úzce prolínají. Holistický přístup tak kombinuje přístup ke kvalitní infrastruktuře jako např. oddělené toalety, přístup ke kvalitním a dostupným menstruačním produktům a také přístup ke vzdělání a snaha destigmatizovat toto téma. (The world bank, 2021)

Holistický přístup tedy celkově uplatňuje menstruační management, jelikož se zaměřuje na tyto oblasti, které ve spojení mohou výrazně zlepšit situaci menstruujících osob.

Bay například uvádí 9 hlavních bodů, které vedou k holistickému menstruačnímu managmentu, do kterých zapadají čisté toalety a mytí rukou, dostupnost menstruačních potřeb a snižování bolestivé menstruace, vzdělávání o pubertě a inkluze mužů a chlapců. Zároveň zdůrazňuje důležitost ženské učitelky, destigmatizace a podpory v domácím prostředí. (Bay, 2017)

V rámci vzdělávání o menstruaci je také důležité holisticky tématiku zpracovat, dívkám předat informace nejen týkající se biologického procesu menstruace, ale zároveň vysvětlit jejich sociální situaci a jak je ovlivňuje či psychické změny způsobené hormony v průběhu menstruace. Z hlediska spirituální stránky mohou vznikat rozpory mezi důstojným projitím menstruace a vírou, jelikož mnoho omezujících zvyků pochází z náboženské tradice. Je tedy důležité menstruujícím osobám předat, že mohou být věřící a uctívat jejich zvoleného boha či bohy, ale zároveň se distancovat od tradic, které jim ubližují, či jsou pro ně nedůstojné. Modlitba či jakákoliv jiná forma spirituality může také dopomoci k větší psychické pohodě během menstruace. (Dey, 2024)

## Zmocňování

Teorie zmocňování neboli empowermentu se zaměřuje na posílení vlivu člověka, rodiny, skupiny či komunity ovlivnit jejich prostředí a zkvalitnit jejich život. Podle Neila Thompsona (in Mátel, 2019) můžeme rozdělit empowerment do 3 rovin, které jsou Osobní, kulturní a strukturální.

**Osobní empowerment** se zaměřuje na individuální aspekty jako je zvyšování sebevědomí člověka a zlepšování jeho dovedností a znalostí, což vede k lepšímu uplatnění a dosahování stanovených cílů a menší závislosti na systému a vnější pomoci.

**Kulturní empowerment** zahrnuje působení na kulturní stereotypy, věnuje se hodnotám a normám společnosti, které ovlivňují lidské chování. Podporuje rozmanitost a vzájemné porozumění mezi různými sociálními a kulturními skupinami.

**Strukturální empowerment** se zaměřuje na změny v sociálních a politických strukturách, které mohou vést k nerovnosti a sociálnímu vyloučení, s cílem vytvořit spravedlivé a rovné podmínky pro všechny. (Mátel, 2019)

Empowerment je tedy proces, který působí jak na individuální úrovni, tak i v širším sociálním kontextu. Tato teorie se dá využít při sociální práci s menstruujícími osobami, které jsou v situaci, ve které jejich postavení ovlivňuje kultura. V osobní rovině se zaměřit na empowerment menstruujících osob a jejich smýšlení o menstruaci jako takové. Je důležité, aby sami měli dostatečné znalosti a věděly, že s nimi není nic špatně, v ideálním případě, aby je mohly předávat dál. V kulturní rovině se tak v rámci empowermentu zaměřit na kulturu ve společnosti, kompromizovat tradice s důstojným projitím menstruací a dopomoci k porozumění tomuto procesu. Strukturální empowerment by se zaměřil na různé politiky a projekty týkající se menstruace, poskytování menstruačních potřeb, strukturální vzdělávání apod. (Joshi, Buit, González-Botero, 2015)

## Aktivizace

Aktivizace může probíhat formou podpory a zvýšení motivace k zapojení se do procesu zlepšování dané situace. Aktivizací lze také docílit k postupnému předání odpovědnosti. V práci s problematikou menstruace je využitelná aktivizace zaměřená na společnou činnost. Členové komunity jsou tak vyzýváni k samostatnému řešení situace a zapojení se do procesu. Komunitní pracovník tedy může vyhledávat jedince, kteří budou mít zájem zapojit se a dále se snažit navázat komunikaci i na úrovni politické či nalézat dostupné zdroje. Pracovník tedy přenechává rozhodnutí a průběh aktivit na členech komunity, jelikož se tímto zvětší i efekt na ostatní členy. Jelikož je menstruace téma, o kterém se nemluví, může v počátku pracovník aktivizovat různé členy komunity k dialogu či právě vzniku komunitního vzdělávání apod., tím že sami členové komunity budou tyto aktivity vykonávat, budou mít větší dopad a také budou snadněji přijaty celou komunitou. (Stanková, Gojová, Gojová, 2020)

# Analýza potřebnosti

V této kapitole bude zjišťována potřebnost projektu týkajícího se menstruační problematiky. Cílem je analyzovat potřeby komunity v distriktu Solan, ve kterém se nachází organizace zastřešující celý projekt. Již z osobní zkušenosti a po rozhovorech s pracovníky organizace jsem se rozhodla zaměřit na tématiku menstruace. Z mých informací vycházela potřebnost zvýšení informovanosti a také normalizování tématu menstruace, aby se snížilo tabu, které okolo tohoto tématu panuje. Rozhodla jsem se tedy zmapovat všechny oblasti menstruačního managmentu, abych zjistila, jestli je tento předpoklad správný.

V rámci vyhledávání jsem čerpala z různých zdrojů, mezi hlavní zdroje patří analýzy dat sekundárních dokumentů, nejčastěji průzkumů, které byly prováděny v Indii a ve státě Himachal Pradesh. Výzkumy byly nejčastěji dostupné v zahraničních periodikách. Informace jsem také čerpala z ostatních internetových zdrojů, které potvrzují důležitost vzdělávání o menstruaci, vzdělávání učitelů a důležitost vzdělávání mužů a chlapců o tomto tématu. Informace jsem také zjišťovala zúčastněným pozorováním a hloubkovými rozhovory s pracovníky organizace RUCHI, která se nachází v distriktu Solan ve státě Himachal Pradesh a se kterou jsem vykonávala svoji semestrální praxi. Organizace se zaměřuje na různorodé projekty, např. instalování vodních nádrží, podpora instalace toalet ve vesnicích či tvoření workcampů pro dobrovolníky. Nejčastější činností je momentálně vzdělávání, učení angličtiny a různorodé přednášky. Dále jsem napsala čtyřem neziskovým organizacím, které se zabývají tématy jako empowerment žen či vzdělávání. Z těchto organizací mi odpověděla pouze 1 a to nezisková organizace SUTRA, nacházející se v distriktu Solan. V kapitole budou také uvedeny příklady řešené problematiky.

V analýze potřeb se zabývám potřebností projektu na oblasti menstruačního managementu ve státě Himachal Pradesh v Indii. Menstruační management zahrnuje 4 témata, týkající se menstruace, a to sociální podpora, vědomosti a dovednosti, zařízení a služby a materiály potřebné k menstruaci (oblasti více popsány viz. Kapitola 1.: Management menstruace) (UNICEF, 2019, str.)

### Sociální podpora

Podle pracovníka neziskové organizace RUCHI, jsou kulturní zvyky a stigma spojené s menstruací stále rozšířené, záleží ale na vesnici, či rodině. O menstruaci se nemluví a v jeho rodné vesnici mnoho žen v průběhu menstruace nemůže do kuchyně, vařit, nebo spí mimo ložnici. Ve vesnici blízko organizace je naopak většina dívek omezena jen zákazem vstupu do chrámu a účastí na modlitbách. Místo organizace se nachází relativně blízko velkého města a velká část dětí se dostane i na vysoké školy, proto vzdělání může vnímaní menstruace ovlivnit. V rámci své praxe jsem navštívila dvě různé školy blízko organizace, ve kterých jsme uspořádali přednášku na téma menstruace. Dívky ve školách byly omezeny jen zákazem vstupu do chrámu a účastí na modlitbách, pár z nich nemohlo vstoupit do kuchyně. Dívky také věděly, že menstruace je přirozený proces. Objasňovali jsme jim však, že mohou při menstruaci sportovat, pokud se na to cítí a že se nemusí stydět o ní mluvit s kamarády. V jedné škole ředitelka nepovolila účast chlapců na přednášce, jelikož to podle ní pro ně nebylo vhodné téma. Ve druhé se chlapci přednášky účastnili, byl zřetelný jejich diskomfort, ale poslouchali, dokonce se ptali na otázky, a právě u nich padla otázka: „Proč o menstruaci mluvíme, když je to nečistý proces, který si mají ženy nechat pro sebe.“ Tento fakt tedy ukazuje potřebu inkluze chlapců do vzdělávání o menstruaci. Ředitel organizace RUCHI uvedl, že menstruace je stále senzitivní téma, také kvůli rozdílné socio-ekonomické situaci obyvatel, postupně se ale situace mění a menstruační hygiena se postupně stává důležitým tématem, které je potřeba rozvíjet a mluvit o něm.

Dalším faktem, který zdůrazňuje důležitost normalizace menstruace a ukončení tabu, je analýza státu Himachal Pradesh zjišťující dostupnost oddělených dívčích a chlapeckých toalet na školách. Tento průzkum sice prokázal 97,5% dostupnost oddělených toalet, ale skoro 70 % dívek se zdrželo odpovědí na otázky, které se zabývaly menstruací. Např. výskytem odpadních košů na záchodech pro vyhození použitých menstruačních potřeb či přístupem k menstruačním potřebám a informacím o menstruaci od učitelů. Dívky se styděly na tyto otázky odpovědět, jelikož téma menstruace je pro ně stále velmi nekomfortní a veřejně se o něm nemluví. Na ostatní otázky v průzkumu odpověděly skoro pokaždé všechny dívky. Tento průzkum tedy ukazuje, že je důležité, aby se téma normalizovalo, i proto, aby stát mohl získat efektivní informace o stavu různých oblastí menstruačního managementu. (Bhawan 2022)

### Vědomosti a dovednosti

V rámci oblasti vědomosti a dovednosti, jsem vybrala dvě témata, která jsou pro tuto oblast velmi důležitá a která se opakovaně objevovala jako potřebná v mnoha zdrojích.

#### Potřeba vzdělávání učitelů

Tabu, které o menstruaci panuje je rozšířené napříč generacemi, s mladší generací se postupně toto téma normalizuje, ale mezi hlavní informační zdroje dívek patří právě učitelé. Učitelé jsou autoritou, jsou respektováni, a proto mají velkou šanci téma menstruace normalizovat. Často ale učitelé toto téma přeskakují, stydí se o něm mluvit, či se necítí komfortně toto téma probírat a tím se toto tabu ještě více rozšiřuje. Podle Sharma (2020, str. 6) jsou zdrojem informací o menstruaci učitelé jen v 7 %. V některých případech sami učitelé nemají potřebné informace o menstruaci, hlavně učitelé mužského pohlaví, kteří vyrůstají v nevědomosti. Učitelé tak mohou špatně pochopit nepřítomnost dívek ve škole v průběhu menstruace, mít nevhodné poznámky apod. Dívky se tak ve škole cítí ještě méně komfortně. Učitelé mají možnost vzdělávat v tomto tématu jak dívky, tak chlapce. Nízké procento zdroje informací od učitelů uvádí i Sharma (2022b) a to 10 %, je ale nutné říci že v tomto případě byly hlavním zdrojem informací matky, je tedy možné, že učitelé jen nebyli zmíněni, jelikož byli sekundárním zdrojem.

V rámci tohoto tématu jsem se ptala neziskové organizace SUTRA, která se nachází v distriktu Solan, zaměřuje se mimo jiné na vzdělávání a podporu ženských práv. Organizace potvrdila potřebnost vzdělávání učitelů, učitelé o těchto věcech nemluví, často přeskakují kapitoly od menstruaci, ale také o vývoji člověka v pubertě, či sexuálním zdraví.

Potřebnost vzdělávání učitelů uvádí také např Garg (2015) a také Bay (2017) uvádí podporu ze strany učitelů jako jeden z hlavních bodu holistického managementu menstruace. Mít učitele, kterému můžete důvěřovat zvyšuje pocit bezpečí ve škole a je důležité, aby učitelé sami chápali důležitost tohoto tématu.

#### Vzdělávání i mužů a chlapců

V průběhu vyhledávání zdrojů do mé bakalářské práce, jsem mnohokrát narazila na důležitost zapojení chlapců a mužů do konverzace o menstruaci. Indie, jakožto patriarchální stát, se stále nejvíce soustředí na názory mužů, je tedy důležité, aby muži byli s problematikou menstruace seznámeni a vnímali téma jako přirozené a potřebné řešit. Muži mají i větší autoritu a mohou tak mnohem více ovlivnit politické dění v oblasti menstruačního zdraví. Muži v rodinách mohou také např. kupovat menstruační potřeby, pokud se ženy stydí si je kupovat. Efektivním způsobem, jak toto umožnit, je vzdělávání ve školách, jelikož učitel či přednášející může mluvit k celé třídě, složené z jak dívek, tak chlapců. Pokud chlapci rozumí pojmu menstruace a chápou, jaký je to proces, dívky se mohou cítit ve škole mnohem bezpečněji. Někde si totiž chlapci z dívek utahují, někdy vůbec neví, co menstruace je, a tak nechápou některé projevy dívek. Pokud chlapci mají porozumění, můžou také dívkám pomáhat a neuvádět je do nekomfortních situací. (Mahon, 2015) V Indii je také momentálně vzdělávání chlapců důležité, jelikož se stále dějí násilné činy na dívkách, kvůli nevědomosti chlapců o menstruaci, takže se inkluzivní vzdělávání začíná uplatňovat mnohem více než v minulosti. (Wankhede, Sivakami, 2023)

### Zařízení a služby

Jak je již popsáno v kapitole 2.4.2, Himachal Pradesh prováděl průzkum na školách, kde zjišťoval dostupnost a kvalitu oddělených dívčích toalet. Ty jsou v 97,5% dostupné. Specificky v distriktu Solan, ve kterém by projekt probíhal, jsou dveře na toaletách z 90 %, což je vysoké číslo, ale stále dveře jsou kritickou součástí na toaletách a bez nich si dívky nemají šanci vyměnit v soukromí menstruační pomůcky. Zámky na toaletách jsou z 86 %. 95 % škol má na toaletách dostupné mýdlo a z 91 % dostupnou vodu na umytí rukou. Solan distrikt ale má jen z 61% dostatečné světlo na toaletách, které je stěžejní pro výměnu menstruačních potřeb a následnou hygienu. Otázky týkající se odpadkových košů či dostupnosti menstruačních potřeb na toaletách zůstaly v 70 % neodpovězeny, výsledky tedy nejsou možné vyhodnotit. Samy dívky, které hodnotily spokojenost s dívčími toaletami odpověděly v 84 % pozitivně. (Bhawan 2022)

Překážkou však může být nedostatek vody v letních měsících, kdy mnoho potoků vyschne a lidé tak používají vodu z nádrží, se kterou musí šetřit. Ženy a dívky tak nemusí mýt vždy přístupný dostatek vody pro dostatečnou hygienu nebo praní menstruačních látek. (Kajal, 2021)

### Materiály potřebné k menstruaci

Jak zmiňuji v kapitole 2.4.2 Menstruační potřeby, dle průzkumů ve státě Himachal Pradesh většina dívek používá jednorázové vložky a v druhém pořadí menstruační látky. Poměr těchto potřeb se různí na základě lokality a také přístupnosti jednorázových vložek. Obě tyto alternativy jsou v pořádku, pokud je však dodržována správná hygiena při používání. Překážkou při používání látek může být nedostatek vody v letních měsících a ženy a dívky tak nemusí mít možnost látky dostatečně vyprat, což může způsobovat fyzické i psychické nepříjemnosti. Co se týče dostupnosti menstruačních potřeb, dle vlastní zkušenosti jsou potřeby dostupné v místních obchůdkách, výhradně jsou však dostupné menstruační vložky a nic jiného. V menších vesničkách dále v horách však musí ženy pro menstruační vložky dojíždět do větších vesnic, či je právě nepoužívají. Často ale v průzkumech dívky uváděly velice dlouhou dobu nošení menstruační vložky, a to kolem osmi hodin. Tento čas již může být pro dívky zdravotně problémový, ale také nepohodlný a nepříjemný. Důvodem může být nedostatek financí na potřeby, které dívky potom využívají co nejdéle, ale také stud vyměnit si vložku např. ve škole či na veřejných toaletách. Stát Himachal Pradesh je také součástí aktivity státu zpřístupnění menstruačních potřeb, a to Anandi vložek, které jsou za cenu 1 rupie, kterou si nechává ASHA pracovnice za distribuci. (The world bank, 2021) Nedohledala jsem však, jestli oblast Dharampur tento projekt využívá.

### Příklady řešené problematiky

Menstruace ovlivňuje osoby pro celém světě, v každé zemi se k ní přistupuje jinak a každá země je v jiném bodě přijímání tohoto procesu. Řešení problematiky se tak různí, stále se však zabývá tématy menstruačního managementu – přístupnost menstruačních potřeb, sociální podpora, vzdělávání a funkční zařízení a zázemí.

V rámci Indie vzniklo mnoho projektů, mezi nejznámější patří **The pad project**, který se zaměřuje na ukončení stigmatu o menstruaci skrze zařízení na vyrábění hygienických vložek a také programu šití látkových vložek. Projekt tak zaměstnává ženy, které vložky vyrábějí a šijí, čímž mají zároveň i placenou práci. Organizace také vytváří různé workshopy týkající se menstruační hygieny a spolupracuje s neziskovými organizacemi, kterým dopomáhá vytvářet programy týkající se jejich potřeb spojených s menstruační hygienou. The pad project zároveň natočil také dokument Period. End of Sentence., který zvyšuje povědomí o tématu v Indii, ukazuje tabu, které okolo menstruace panuje. Krátký dokument je velmi úspěšný a vyhrál také Oscara v roce 2019. Organizace se tak mnohem více rozšířila a momentálně vytváří projekty i v Ugandě, Afghánistánu, Keni či v USA, kde podporují distribuci menstruačních vložek zdarma ve školách. (The Pad project, 2024)

Podobně funguje i projekt **Anandi pads**, což jsou bio rozložitelné vložky schválené indickou vládou. Vložky vyrábějí ženy v komunitách a jsou dostupné v odlehlých oblastech Indie. (The world bank, 2021)

Mezinárodní projekt s názvem **Menstrual hygiene day**, tvoří aktivity na den Menstruace, který je 28. května. Snaží se o snížení stigmatizace menstruace, a o edukaci všech oblastí menstruačního managmentu. V roce 2023 zasáhla kampaň na internetu až 705 miliónů lidí na celém světě. Menstrual hygiene day spolupracuje také s tisícem partnerů, mezi které patří i UNICEF či UNFPA. (Menstrual hygiene day, 2024) V rámci osvěty vytvořili také průvodce menstruací, který je přeložen do více než 20 jazyků a přizpůsoben kultuře země při vysvětlování informací. Průvodce využilo až 300 organizací po celém světe, čím se dívkám, které ho obdržely až o 70 % zvýšilo povědomí o menstruační hygieně. (WASH United)

Další organizace **Days for girls** se zabývá distribucí menstruačních balíčků, které zahrnují látkové menstruační vložky, spodní prádlo, mýdlo a pouzdro na použité vložky, dále distribuuje i menstruační kalíšky a edukuje dívky o menstruačním zdraví a hygieně, pořádají kurzy na ambasadorky ženského zdraví, či kurzy pro muže, kteří chtějí předávat informace o menstruaci ostatním mužům a chlapcům. Pracují ve více než 145 zemích světa. (Days for girls [b.d] a, Days for girls ]b.d.]b)

Jak je již zmíněno v kapitole 3, některé státy poskytují menstruační pomůcky zdarma ve školách jako např. v Anglii či na Novém Zélandu. Ve Skotsku mají menstruující osoby nárok na menstruační potřeby zdarma plošně v celé zemi. Další možností, jak zpřístupnit menstruační potřeby je také úprava daní a například v Lebanonu, Keni a právě Indii jsou daně na menstruační produkty zrušené úplně. (Mcloughlin, 2023)

### Závěr analýzy

V rámci analýzy potřebnosti jsem se rozhodla zaměřit na každou oblast menstruačního managementu a zjistit, v jaké oblasti by byl projekt nejužitečnější a také z jaké oblasti pochází problémy související s danou lokalitou. Z celkové analýzy tedy vyplývá, že hlavní překážkou v této lokalitě je tabu, které o menstruaci panuje a zvyky a tradice s ní spojené. O menstruaci se veřejně nemluví, ženy a dívky jsou často omezovány jen na základě faktu, že mají menstruaci a toto téma je celkově opomíjeno i ve školách. Rozhodla jsem se zaměřit na oblasti sociální podpory a vědomosti a dovednosti. Z analýzy vyplývá, že normalizace tématu by dopomohla například i ke zjištění reálné situace ohledně menstruačního managementu, jelikož dívky nechtějí o tématu mluvit, tím pádem je situace neznámá. V analýze jsem také zjistila důležitost inkluze chlapců do vzdělávání, což může probíhat například ve školách. Překážkou však je, že učitelé často nejsou zdrojem informací o menstruaci i přes jejich autoritu a vliv, který na žáky mají. Jelikož k normalizaci menstruace je důležité, aby o ní lidé mluvili jako o přirozeném procesu, je také důležité do zlepšení zapojit více skupin dané komunity. A to jak ženy, muže, děti, tak i například osoby s autoritou, kteří mají šanci situaci zlepšit. Jelikož nejvíce informací a také osobní zkušenost mám v distriktu Solan, rozhodla jsem se projekt zaměřit na tuto oblast, specificky oblast Dharampur, ve které se nachází nezisková organizace RUCHI, která by projekt organizovala.

# Projekt

Tato kapitola se bude věnovat samotné tvorbě projektu. Specifikuji v ní hlavní stakeholdery a cílové skupiny projektu a dále popíši jeho cíle a klíčové aktivity s výstupy a indikátory. Dále vypracuje možná rizika projektu, které budou opatřeny návrhy pro předcházení těmto rizikům. Uvedeno bude i časové znázornění projektu ve formě Ganttova diagramu a také celkový rozpočet. Na konci znázorním celkový projekt intervenční logikou a popíši přidanou hodnotu projektu.

Celý projekt a tím pádem i klíčové aktivity jsou zaměřeny na zmírnění tabu o menstruaci a normalizaci tohoto tématu, také šíření osvěty o menstruační hygieně a zdraví skrze učitele na školách druhého stupně od 6 do 10 třídy v oblasti Dharampur. Dále skrze uvedení projektu a otevření tématu problematiky menstruace na pravidelné radě Pacnhayatu Samiti. Tyto aktivity jsou zvoleny na základě komunitního přístupu. Pracovník neziskové organizace spolupracuje s ASHA pracovnicí, což je “komunitní sestra” Panchayatů, zaměřuje se mimo jiné i na ženské zdraví, pokud projekt v místě funguje distribuuje také vložky, které poskytuje stát za 1 rupii. ASHA pracovnice je tedy i člověk, za kterým se ženy a dívky mohou obracet v případě problémů, je také zaměstnankyní státu, takže zvyšuje důležitost těchto informací a má větší autoritu. Zároveň komunitu zná a je její součástí. Normalizace menstruace je velmi komplexní věc a je potřeba aby do tohoto procesu byla zapojena velká část komunity. Učitelé jsou v místní komunitách velmi respektováni, a tak informace, které žákům sdělí mají velkou váhu. Je proto důležité, aby žáci viděli, že učitelé o menstruaci otevřeně mluví a také jim předají užitečné informace.

## Specifikace stakeholderů

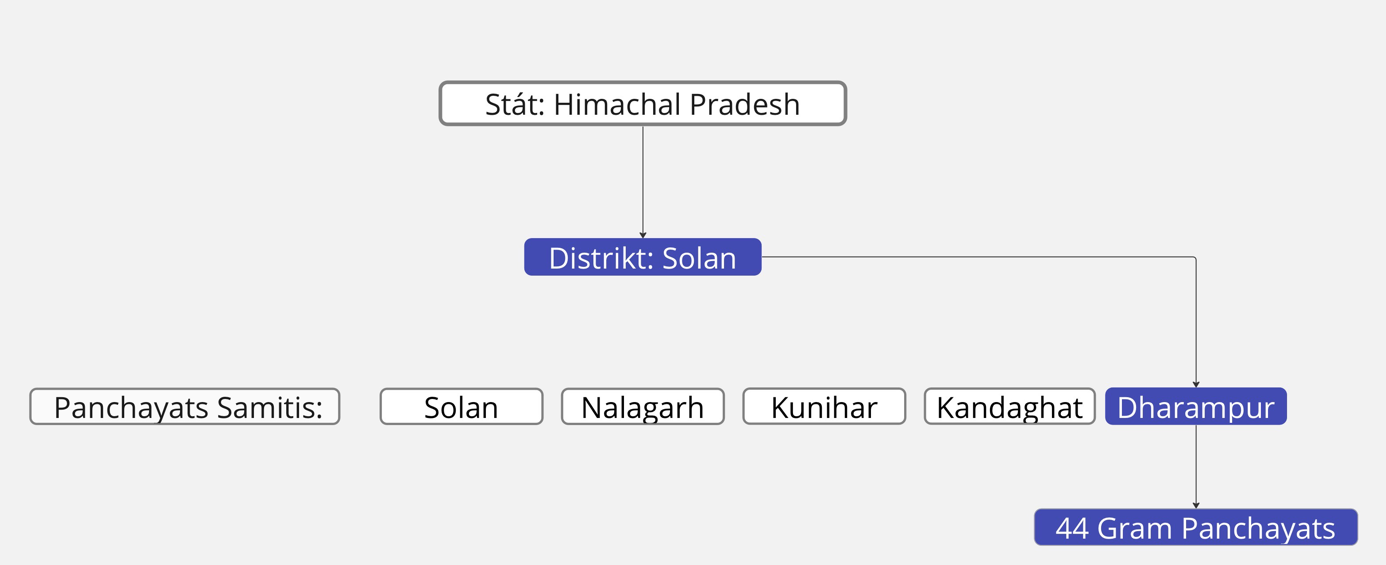
V této kapitole budou uvedeni stakeholdeři, kteří ovlivňují situaci problematiky menstruace a vznik mého projektu. Mezi hlavní stakeholdery tohoto projektu patří: NGO RUCHI, ASHA pracovnice, Školy a jejich učitelé a žáci, rodiny žáků, rada Panchayatu a stát.

Důležitým subjektem je nezisková organizace RUCHI, která projekt zastřešuje a financuje. K ní se pojí také dárci a dobrovolníci, kteří jsou hlavním zdrojem financí. Celkově přítomnost neziskové organizace v dané lokalitě může zlepšovat vědomost o menstruaci i nadále. Důležitou součástí je také ASHA pracovnice, která je takovou “komunitní zdravotní sestrou”. ASHA pracovnice je státní zaměstnankyní, část její práce je i osvěta týkající se menstruace, pokud v dané lokalitě funguje státní projekt na distribuci vložek, ASHA pracovnice je ta, která je předává dívkám, může také pomoci se zdravotními problémy týkající se menstruace, poskytnout odpovědi na dodatečné dotazy. Pokud v projektu objasní komunitě svoji roli, může v budoucnosti výrazně ovlivňovat vědomí o menstruaci a zlepšení zdravotní hygieny a zdraví. Dalším stakeholderem jsou školy, které ovlivňují vědomosti jejich žáků a nadále učitelé, kteří tyto vědomosti předávají. Je tedy důležité, se ve školách tématikou menstruace zabývat a téma tak více normalizovat. Stakeholderem jsou také rodiny žáků, jelikož ovlivňují, jak jejich děti o menstruaci smýšlí. Důležitou roli hraje také rada Panchayatů a vláda Himachal Pradesh, rozhodují o politikách podporujících zlepšení situace, distribuci vložek či advokacii za zlepšení povědomí o tomto tématu.

## Specifikace cílové skupiny

V této kapitole bude popsána cílová skupina projektu. Celkovou cílovou skupinou jsou obyvatelé žijící v Panchayatu Samiti jménem Dharampur. V tomto projektu se snažím o prvky komunitního přístupu, a to v komunikaci tématu s radou Panchayatu Samiti a vzděláváním učitelů ve školách. Momentálně se budu soustředit na přímé a nepřímé skupiny tohoto projektu.

**Přímou cílovou** skupinou jsou učitelé vybraných škol. Školy, které se budou účastnit projektu se nacházejí v distriktu Solan, který je dále rozdělen na 5 různých tzv. Panchayats Samitis, které jsou dále ještě rozděleny do tzv. Gram Panchayats. Každá Gram Panchayats poté zaštiťuje více menších vesnic dohromady.

Nezisková organizace RUCHI, která bude uskutečňovat tento projekt se nachází v distriktu Solan, Panchayat Samiti se nazývá Dharampur, pod kterým je 44 Gram Panchayats. (Local body data, 2022) Počet učitelů záleží na škole, nejčastěji je však jeden učitel na jednu třídu, proto počítám s 5 učiteli na každé škole, kteří se účastní školení, případně ředitel, který ale bývá zároveň i učitelem.

Obrázek 1: Schéma poltického rozdělení státu Himachal Pradesh

Další **přímou cílovou** skupinou je rada Panchayat Samiti, která se schází minimálně jednou za 2 měsíce, projednat záležitosti spojené s Gram Panchayats a distriktem. Rada je tedy spojkou mezi těmito dvěma úřady. V radě jsou zástupci Gram Panchayatů, členové parlamentu či členové rady distriktu Solan, kteří se nacházejí v daném Panchayat Samiti. (Pria, 2018)

**Nepřímou cílovou** skupinou jsou poté obyvatelé daných Gram Panchayatů, pokud dojde ke zlepšení situace ohledně menstruačního managementu.

**Nepřímou cílovou** skupinou jsou také studenti sekundárního vzdělávání navštívených škol, přesně třídy 6-10. V Indii se základní vzdělávání dělí na primární a sekundární, paralelně jako první a druhý stupeň v České republice. Primární vzdělání jsou třídy 1-5 (od 6 do 10let), sekundární je poté třída 6-10 (od 11 do 15let).(Geeks for geeks, 2024) Dle osobních zkušeností a informací pracovníka RUCHI je v každé třídě průměrně 20 žáků. Velikost cílové skupiny je tedy přibližně 500 žáků v pěti školách.

V rámci praxe jsem se dozvěděla, že primární i sekundární vzdělávání může být formou jedné školy, ve které jsou všechny třídy, či rozděleně. Jelikož je v distriktu Solan více malých vesnic, státních škol s primárním vzděláváním je více a do sekundárního již musí žáci dojíždět z větší dálky. Škol je tedy méně a jsou blíže větších vesnic. Ve větších školách jsou tyto dva stupně spojené. Studenti 6-10 třídy jsou tedy ve věku 11-16 let, ve kterém dívky nejčastěji dostávají menstruaci a je tedy důležité dívky o tomto tématu informovat, aby mohly procesem projít co nejpříjemněji a již od začátku vnímat menstruaci jako přirozenou a zdravou pro své tělo. **Nepřímou cílovou** skupinou jsou také rodiny žáků. Informace, které žáci obdrží ve škole mohou nadále předat do rodin, jejich matkám či sestrám, ale i celé rodině. Díky průvodcům, které dívky obdrží jako součást přednášky si informace rodiny mohou přečíst kdykoliv.

## Cíle projektu

Snížení tabu a zvýšení povědomí o menstruaci v komunitě v oblasti Dharampur v Indii.

**Dílčí cíl č.1**: Učitelé v 5 školách v oblasti Dharampur mají informace o menstruaci a menstruačním managementu a předají tyto informace žákům.

**Dílčí cíl č.2:** Rada Panchayat Samitis si je vědoma průběhu projektu a zároveň proběhne diskuse na téma menstruační management na zasedání rady

Tyto cíle jsou zvoleny na základě analýzy potřeb, ze které vychází, že učitelé jsou velmi malým zdrojem informací o menstruaci, přestože mají velkou autoritu a žáci jim důvěřují. Tím, že se téma menstruace bude otevírat ve školách se zvýší povědomí u žáků o menstruaci. Pokud učitelé budou vnímat menstruaci jako přirozený proces a mluvit o něm otevřeně, sníží se tabu okolo tohoto tématu a zvýší se povědomí o menstruaci. Je důležité začít snížením tabu právě u učitelů, jelikož z průzkumů vychází, že se o menstruaci v hodinách stydí mluvit a téma přeskakují, co se týče mužských učitelů, je pravděpodobné že o tématu nemají mnoho informací na to, aby ho mohli předat žákům. Jelikož ve škole se mísí chlapci a dívky a jsou ve věku, kdy menstruace začíná být částí života dívek, je důležité jim tyto informace předat a také je to prostor, který má tím pádem velký dosah.

Tím, že se projekt představí na radě Panchayatu Samiti se téma otevře v politické sféře, což je dobré právě pro normalizaci tématu a zvýšení povědomí o menstruaci i u osob s autoritou, což může dopomoci k celkovému zlepšení menstruačního managementu v Pacnahyatech. Tento cíl vychází i z faktu, že pokud je okolo tohoto tématu tabu, je méně pravděpodobné, že se začne řešit na těchto radách apod. Představení tohoto projektu, je dobrý začátek pro celkové otevření tématu menstruačního managementu, dostupnosti menstruačních potřeb a kvalitě zařízení a služeb v jednotlivých Panchayatech.

## Klíčové aktivity a jejich indikátory a výstupy

V této kapitole budou popsány klíčové aktivity projektu. Projekt se skládá z pěti hlavních aktivit a každá klíčová aktivita obsahuje i aktivity dílčí, které specifikují průběh. V rámci každé aktivity jsou také uvedeny indikátory splnění a výstupy aktivit.

### Klíčová aktivita 1: Příprava školení

**Dílčí aktivita 1.1:** Příprava průběhu školení

**Dílčí aktivita 1.2:** Vytvoření a tisk průvodce

**Dílčí aktivita 1.3:** Vytvoření Instagramu

Ve spolupráci pracovníka neziskové organizace RUCHI s ASHA pracovnicí bude vytvořeno školení pro učitele. Školení by se mělo zaměřit na 2 základní témata, prvním je hlubší porozumění tématu menstruace, jelikož učitelé pravděpodobně vnímají menstruaci jako tabu a je možné, že nemají všechny dostupné informace. Dalším tématem je potom forma předávání těchto informací dětem a doporučení, jak se tímto tématem ve škole zabývat. Učitelé budou podporování k diskusi, sdílení vlastních názorů a příběhů. Následně uvedu doporučená témata, jak by školení mohlo vypadat.

**Úvod do tématu menstruace**:

* **Základní informace o menstruaci**, vysvětlení menstruace jako přirozeného a zdravého procesu v těle, za který se nikdo nemusí stydět. Vysvětlení menstruačního cyklu a jeho průběhu.
* **Vysvětlení symptomů menstruace**, včetně těch, které mohou naznačovat zdravotní problémy. Důraz je také kladen na objasnění nepravdivých informací, např. menstruace není nemoc, dívky mohou chodit do školy, můžou si hrát, sportovat, účastnit se veřejných akcí. Dívky se také mohou koupat každý den či jíst a pít cokoliv. Tyto doporučení vychází z kulturních zvyků v oblasti Himachal Pradesh a distriktu Solan, některé nejsou přímo vázány na náboženskou tradici a je tak dobré objasnit je.
* **Popsat senzitivně náboženská omezení,** které souvisí s menstruací a omezují ženy a dívky, které procházejí cyklem. Vysvětlit, že žena v té době není nečistá, spíše je to znamení, že je plodná a nemusí se jí vyhýbat apod., je ale důležité toto téma začít lehce, netvrdit jim najednou, že to, čemu věří celý život je špatně. Jen neutrálně vysvětlovat.
* **Komunikace o menstruaci**, důležitost o menstruaci mluvit, normalizovat ji. Menstruace je soukromá věc, ale ne tabu, nemusí být tajemstvím. Důležitost zahrnutí chlapců do vzdělávání o menstruaci.
* **Co zahrnuje menstruační management ve školách**, učitelé tak mohou ve škole posoudit kvalitu přístupnosti těchto věcí a případně se snažit o zlepšení situace.
* Shrnout jaké jsou následky negativního uvažování o menstruaci, či nedostatečného přístupu k menstruačním potřebám, kvalitnímu zařízení apod.

**Jak s žáky o tématu komunikovat na Den menstruace**, příklady:

* Rozdat prázdné papíry všem ve třídě, na které žáci mohou napsat anonymní otázky, mohou ale také sdělit příběhy, které se jim stali, jejich předpoklady apod.
* Zařadit do vzdělávání různé aktivity – např. Fakta nebo fikce? Učitel napíše různé domněnky o menstruaci a žáci určují pravdivé a nepravdivé informace.
* Vysvětlit chlapcům, že mohou dívkám usnadnit průběh menstruace – nesmát se jim, nechat jim soukromí, pokud potřebují, pomoci jim koupit vložky.
* Rozdat průvodce menstruací, které jim mohou pomoci vysvětlit i menstruační hygienu a zdraví, mohou využít obrázky z průvodců a zmínit také Instagram, kde se dívky mohou dozvědět více informací, že se ptát na jejich osobní dotazy.
* Podpořit žáky k otevřené konverzaci o menstruaci, aby se nebáli toto téma sdílet s přáteli, rodinou či daným učitelem, který může pomoci.
* Popsat roli ASHA pracovnice a zdůraznit, že za ni mohou dívky přijít, pokud ASHA pracovnice distribuuje vložky.
* Podpořit, aby dívky chodily do školy během menstruace, zmínit že mohou menstruační potřeby vhodit do školních odpadkových košů.

Cílem je, aby učitelé sami chápali důležitost normalizace tématu menstruace a měli kompetence o tomto tématu mluvit. Školení je také potřeba vytvořit s respektem k místní kultuře, nenutit je změnit vše, čemu věří. Důležité je, aby se o tématu začalo více mluvit a aby žáci měli od učitelů dostupné informace. Doporučení k podobě školení je také vytvořeno na základě informací z příručky pro učitele, což vydalo UNESCO New Delhi (Nawani, 2023) a článku UNICEF Jižní Asie (Suriyaarachchi, 2019).

**Dílčí aktivita č. 1.2: Vytvoření a tisk průvodce**

Průvodce slouží pro žáky ve školách a obsahuje holistické shrnutí důležitých informací ohledně menstruace, jejího průběhu a normálních i rizikových symptomů menstruace. Zaměřuje se tak na biologickou stránku menstruace, bude zdůrazněna přirozenost menstruace, její průběh a symptomy přirozené, i ty, které už mohou ukazovat nějaké zdravotní problémy. Budou popsána hygienická pravidla pro nošení menstruačních vložek a také důležitost praní látek a celkové hygieny dívek během menstruace. Co se týče psychologické stránky, je důležité objasnit, že za menstruaci se dívky nemusí stydět, nejsou v průběhu menstruace nečisté. K tomuto také patří popsání psychických symptomů menstruace, hormonální změny způsobující změny nálad, smutek či vztek – vše je přirozenou součástí menstruace. Sociální stránka menstruace je v zmírňování tabu velmi důležitá, je tedy důležité povzbuzení o menstruaci mluvit se svými přáteli, rodinou ale i učitelem nebo ASHA pracovnicí. Součástí bude také objasnění některých nepravdivých tvrzení, které se mezi lidmi předávají. Velká část tabu o menstruaci pochází z náboženství, je tedy složité pracovat se spirituální stránkou bez toho, abychom narušovali dané tradice a zvyky. Je možné zdůraznit, že ne všechny zvyky pocházejí z náboženství, nebo nedodržování těchto zvyků nesníží velikost a vážnost jejich víry. Cílem je zpřístupnění informací, které mohou mít dívky stále u sebe. Průvodce je také prevencí před brzkým zapomněním tématu a také slouží k potencionálnímu rozšíření do rodin žáků, informace tak mohou získat i ostatní členové rodiny.

**Dílčí aktivita č. 1.3: Vytvoření Instagramu**

Z návštěv a přednášení na školách druhého stupně jsem si odnesla, že skoro všichni žáci mají instagramový účet a aktivně Instagram využívají. Mnohokrát mě žádali o moje uživatelské jméno a případně se i ozvali zprávou. Jednou z aktivit by tedy byl instagramový účet zaměřený na menstruaci, menstruační hygienu, popř. později jiná témata. Téma by tak mohlo rezonovat v žácích déle, pokud by účet sledovali, téma by se pravidelně objevovalo v jejich vybraných příspěvcích. Hlavně by také dívky měly možnost zeptat se na otázky týkající se menstruace a jejího průběhu. Pokud se o menstruaci nebaví s rodinou, pravděpodobně nechodí ani na preventivní prohlídky, mohla by jim tato možnost pomoci poznat známky infekce, podpořit v kvalitnější menstruační hygieně apod. Instagram by byl propagovaný v průvodci, který žáci dostanou a zmínit ho mohou i učitelé při přednáškách. Nejprve by účet měla na starosti ASHA pracovnice, později by se mohly přidat i některé dívky, které se účastnily projektu a o téma se zajímají a vytvářet nové příspěvky.

**Indikátory splněné aktivity:** 550 Ks vytisknutého průvodce, vytvořený Instagram specifikovaná témata a průběh školení

**Výstup klíčové aktivity:** Připravené školení pro učitele

### Klíčová aktivita 2: Představení projektu na setkání rady Panchayatu Samiti

**Dílčí aktivita č.2.1**: Popis projektu a menstruačního managementu

**Dílčí aktivita č.2.2**: Diskuse na dané téma, návrh specifických opatření

Jelikož je potřebné zapojit do osvěty i další členy komunity, další aktivitou projektu je seznámení rady Panchayatu s tématem, projektem a jaký bude jeho průběh. Při této příležitosti, je možné přiblížit téma menstruace i lidem v radě, kteří mají autoritu a mohou ovlivnit narativ okolo tohoto tématu. Dílčí aktivitou je také diskuse na dané téma, je možné navrhnout jednotlivá témata menstruačního managementu, podpořit zástupce Gram Panchayatů aby sdíleli, jak to mají v jejich lokalitě, či do budoucna zjistili daný stav. Jde také o propojení Gram Panchayatů s distriktem Solan, pokud mají v některých částech menstruačního managementu nedostatky, mohou dostat na toto téma finanční podporu. Gram Panchayaty by ASHA pracovnice také seznámila s možností distribuce vložek ze státního projektu za 1 rupii, pokud se jednotlivé Panchayaty projektu zatím neúčastní. Celkově jde tedy o to, otevřít téma menstruace v politické sféře a zdůraznit důležitost tohoto tématu v rámci představení projektu, který se bude odehrávat na území Panchayatu Samiti a zástupci by tak o tomto měli vědět.

**Indikátor splnění aktivity**: Proběhlé představení projektu a tématu, proběhlá diskuse se členy rady

**Výstup klíčové aktivity:** Proběhlé setkání rady Panchayat Samitis, které se zabývalo mimo jiné problematikou menstruace

### Klíčová aktivita 3: Školení pro učitele

**Dílčí aktivita č.3.1:** Kontaktování jednotlivých škol, domluva termínů

**Dílčí aktivita č.3.2:** Postupné školení v 5 různých školách

**Dílčí aktivita č.3.3:** Evaluace školení učiteli

Třetí klíčovou aktivitou je školení učitelů na druhých stupních základních škol. Aktivita začíná kontaktováním jednotlivých škol v oblasti Dharampur, které se mohou zapojit do projektu a následné domluvení termínu daného školení. Pracovník neziskové organizace a ASHA pracovnice tedy následně budou objíždět školy a pořádat školení, které vytvořili. Na školení budou učitelé také motivování předat žákům tyto informace na Den Menstruace, který následuje po školeních. Školení je zakončeno evaluačním dotazníkem, aby bylo zjištěno, jestli učitelům přišlo školení přínosné, jak vnímají menstruaci momentálně a také jestli plánují žákům informace o menstruaci předat na Den menstruace.

**Indikátor splnění aktivity**: Prezenční listina účastníků školení, vyplněné evaluační dotazníky

**Výstup klíčové aktivity**: Proběhlých 5 školení pro učitele

### Klíčová aktivita 4: Den menstruace – předání informací žákům ve školách

Tuto aktivitu nebude vést pracovník neziskové organizace, ani ASHA pracovnice, ale učitelé, kteří se účastnili školení. Přednášky budou pro žáky od 6 do 10 třídy ve věku 11 až 16 let. V tomto věku dívky dostávají první menstruaci a je tak důležité, aby se dozvěděly potřebné informace, v případě, že o tématu doma nemluví s rodiči, či s přáteli. Přednáška pro dívky i chlapce také vzdělá chlapce o tématu, což je velmi důležité pro jejich informovanost a celkovou normalizaci tématu. Chlapci tak budou mít pro dívky větší porozumění a bude menší pravděpodobnost, že je budou zesměšňovat či naopak vůbec nepochopí jejich chování. Na školení budou učitelé inspirování k využití Dne menstruace, který je 28.května, na předání získaných informací o menstruaci. Chtěla jsem tímto předejít tomu, že se téma k žákům i přes školení nedostane a zároveň mít možnost zjistit, jestli učitelé budou chtít o tomto tématu mluvit, či pro ně bude téma stále tabu a také jak kvalitně učitelé informace předají a jaká bude znalost mezi žáky po nich. Jelikož Den menstruace se opakuje každý rok, můžou učitelé tento rok každoročně využít k šíření osvěty o tomto tématu apod. V tento den vzniká také mnoho příspěvků na sociálních sítích, dívky tedy pokud budou chtít, snadněji vyhledají informace, které budou také sdílené na instagramovém účtu projektu. Školy sekundárního stupně se skládají z pěti tříd, mým cílem je tedy aby z 25 možných přednášek od učitelů proběhlo alespoň 15.

**Indikátory**: Uskutečněných minimálně 15 informačních hodin na téma menstruace pro žáky na Den menstruace, potvrzení hodin v evaluačních dotaznících

**Výstupy**: Informace jsou žákům předány na Den menstruace

### Klíčová aktivita 5: Evaluace projektu

**Dílčí aktivita č.5.1**: Tvorba a tisk dotazníků

**Dílčí aktivita č.5.2:** Postupné navštěvování škol, vyplňování dotazníků žáky

**Dílčí aktivita č.5.3**: Evaluační skupina učitelů ze dvou škol

**Dílčí aktivita č.5.4:** Vyhodnocování dotazníků, informací z evaluačních skupin, tvorba evaluační zprávy

Evaluace je poslední aktivitou projektu, je důležitá pro zjištění efektivity školení učitelů a dosah informací. Po uskutečnění přednášek na den Menstruace, pracovník neziskové organizace znovu navštíví školy, tentokrát za účelem rozdání dotazníků, ve kterých bude zjišťována informovanost žáků o menstruaci a informace o proběhlé přednášce. Evaluace by také probíhala se skupinou učitelů, ve dvou školách, kde učitelé mohou sdělit své názory na tento projekt a zhodnotit, jak žáci reagovali na přednáškách, jaký byl průběh a co by např. doporučovali změnit na školeních, pokud se na ně dívají zpětně. Na základě těchto výsledků můžeme vyhodnotit, zda učitelé žákům téma předali a v jaké míře. Jaké je tedy povědomí o menstruaci mezi těmito žáky a jestli vnímají menstruaci jako přirozený lidský cyklus. Také je možné zjistit, jestli žáci využili Průvodce a ukázali ho někomu z rodiny. Zjištění z učitelských skupin bude, jestli učitelé měli dostatek informací ze školení a mohli komfortně téma žákům předat. Evaluace je tedy přínosná pro případné vylepšení školení, pokud by projekt pokračoval ve více školách.

**Indikátor splnění aktivity**: Vytisknuté a vyplněné dotazníky od žáků škol, proběhlá evaluační skupina učitelů že dvou škol

**Výstup klíčové aktivity:** Evaluační zpráva

## Výstupy a indikátory projektu

První výstup je spojený s klíčovými aktivitami 1. a 3. a to **proběhnutí 5 školení pro učitele v 5 školách v oblasti Dharampur**, indikátory tohoto výstupu jsou specifikovaná témata a průběh školení, 550 KS vytisknutého průvodce, vytvořený Instagram a dále prezenční listina účastníků na školení a vyplněné evaluační dotazníky. Druhý výstup reaguje na klíčovou aktivitu č.3, tedy **uskutečnění alespoň 15 ze 25 možných přednášek o menstruaci od učitelů svým žákům na Den menstruace** a indikátorem je potvrzení hodin v evaluačních dotaznících od žáků a zápis z evaluačních skupin učitelů. Třetím výstupem je **uskutečněné setkání rady Panchayat Samitis, které se mimo jiné zabývalo problematikou menstruace**, indikátorem je poté představení projektu a proběhlá diskuse se členy rady. Poslední výstupem, který je spojený s aktivitou číslo 5 je **vytvořená evaluace projektu**, indikátory jsou vyplněné dotazníky od žáků a proběhlé dvě evaluační skupiny.

## Management rizik

V této kapitole budou uvedeny možná rizika, která mohou po dobu projektu vzniknout. Zároveň s nimi ale budou zpracovány jednotlivá opatření, které mohou umožnit riziku předejít.

Prvním rizikem je **neochota škol zapojit se do projektu**, což by závažně ovlivnilo celý projekt, který je na školy přímo navázaný. Pravděpodobnost tohoto scénáře je nižší, jelikož často školy přijímají skoro jakékoliv projekty, mohou si je napsat do vlastních zpráv a takovéto projekty jsou podporované státem. Ke snížení pravděpodobnosti ale pomůže i fakt, že hlavní lektorkou je ASHA pracovnice, která je státním zaměstnancem a osvěta okolo menstruace je částí její práce. Tento fakt tak může přidat na důležitosti projektu.

Druhým rizikem je, že **učitelé nebudou chtít o menstruaci mluvit a jít tak oproti některým kulturním zvykům.** Jelikož stigma, které o menstruaci panuje zasahuje i učitele, je pravděpodobné, že školení pro ně bude nekomfortní a nepřijmou sdílené informace. Informace, které pracovnice bude předávat, musí brát ohled na kulturní zvyky a neznehodnocovat místní tradice. Je potřeba věci vysvětlovat neutrálně, spíše popsat např. negativní následky některých tradic. Soustředit se na menstruační zdraví a hygienu a potřebu být k tématu otevřený. Mluvit o menstruaci jako o přirozeném procesu, zdůraznit nejasnosti, např. sport při menstruaci je možný. Narazit na téma diskriminujících tradic, ale nepřesvědčovat je aby nimi okamžitě přestali. Tento přístup s menší pravděpodobností změní diskriminaci menstruujících osob např. při vstupu do chrámů apod., ale pokud se postupně bude téma normalizovat a otevírat, v diskusi k tomuto může dojít postupně a přirozeně.

Třetím rizikem je, že **učitelé téma nepředají žákům**, což by ohrozilo projekt, jelikož se sdílené informace nedostanou k žákům ve školách. Důležitá část je tedy kvalitní zpracování školení. Usnadnění pro učitele bude také Den menstruace, který bude následovat po školení. Učitelé tedy budou inspirování tento den využít a pokud školení, učitelé tak budou mít záminku téma s žáky probrat a zaměřit se na něj. Pokud by se i tak nepovedlo, dostanou žáci alespoň Průvodce, kterým jim základní informace sdělí a na kterém bude odkaz na Instagram, kde se mohou ptát na případné dotazy.

Čtvrté riziko se týká aktivity přestavení projektu zastupitelům Panchayatu. Je pravděpodobné, že **téma radě nepřijde důležité a nebudou mít potřebu se o této problematice bavit**. Je ale důležité, že se téma vůbec otevře mezi těmito osobami s velkou autoritou. Opatřením může být správné vysvětlení tématu, jeho důležitosti a také přijít s konkrétními návrhy na zlepšení z nichž se může vyvinout diskuse.

Páté riziko se týká poslední klíčové aktivity, kterou je evaluace. Jak je zmíněno v analýze potřeb, stává se, že žákům není komfortní odpovídat na otázky spojené s menstruací a je tedy pravděpodobnost, že **žáci nechají dotazníky nevyplněné**. Jelikož dotazníky budou žáci vyplňovat již po proběhlé přednášce, snižuje se ním tato pravděpodobnost. V rámci opatření je tak důležité žáky ubezpečit, že:

* Dotazníky jsou anonymní
* Jejich odpověď nebude mít vliv na jejich prospěch ani na jejich učitele
* Žádná odpověď není špatná, ať už negativní, nebo že neví
* Bude je zpracovávat jen sociální pracovník, pro účely projektu a zjištění jeho účinnosti
* Podpora od učitelů k vyplnění dotazníků

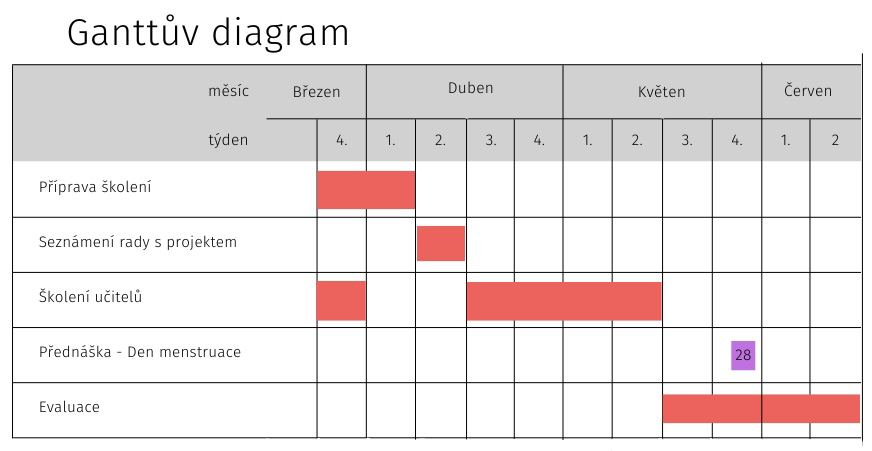
Šesté riziko, které se týká také evaluace, se zaměřuje na evaluační skupinu učitelů. Je pravděpodobné, že **pokud se jich bude pracovník ptát, jak přednášky probíhaly, jestli dobře či špatně a jestli děti pochopily problematiku, odpovědi budou vždy pozitivní**. Je proto potřeba formulovat spíše otázky jako například:

* Jaké otázky vás při přednáškách překvapily?
* Kolik žáků položilo nějaké otázky?
* Jak dlouho přednáška trvala?
* Bylo informace na školení dostačující?
* Potřebovali byste se dozvědět na školení něco víc?



Obrázek 2: Management rizik

## Harmonogram

Harmonogram projektu zde znázorním Ganttovým diagramem. Projekt bude probíhat 11 týdnů, a to od března do června. Poslední týden v březnu začínají 2 klíčové aktivity, a to příprava školení a aktivita školení učitelů, jelikož je potřebné se školami domluvit účast na projektu a termíny školení, na což je tedy věnován týden. Příprava trvá dva týdny a poté je projekt představen Panchayatu Samiti. Po představení přichází 4 týdny, během kterých proběhnou školení na 5 školách. Tato aktivita je zasazena do čtyřech týdnů kvůli flexibilnosti. Školy si mohou určit datum, které se jim hodí a také ASHA pracovnice má i jiné pracovní povinnosti, stejně tak jako pracovník neziskové organizace. Jakmile se ukončí 4 týdny školení, vzniká týden, ve kterém budou mít učitelé čas promyslet si toto téma a promyslet si, jak předat tyto informace žákům. Zároveň pracovník neziskové organizace začíná s vytvářením evaluačních dotazníků. 28.května je Světový den menstruace, na který učitelé budou sdílet téma menstruace s jejich žáky. Poslední dva týdny bude sociální pracovník znovu navštěvovat školy, třídy a žáky, kteří vyplňují dotazníky, uspořádá na dvou školách evaluační skupinu učitelů a poslední je zpracování výsledků do evaluační zprávy.

Obrázek 3: Ganttův diagram

## Rozpočet

V této kapitole bude uveden rozpočet celého projektu. Peníze na projekt půjdou z rozpočtu neziskové organizace, která je nejčastěji získává od dárců a dobrovolníků, kteří přispívají organizaci příspěvkem, který jde na ubytování, stravu ale také chod organizace a dotaci projektů. Možností je také zažádat stát v rámci Národní mise zdraví (NHM – National Health mission), ale podle pracovníka organizace není podpora projektů běžná, proto tento zdroj není v rozpočtu uveden. ASHA pracovnice jsou placené státem a jejich plat se odvíjí od jejich práce, pracovnice tedy nemají uvedenou hodinovou sazbu, je tedy uvedený jejich průměrný plat. Je také možné, že by mohla pracovnice zažádat o příspěvek na osvětu, např. na tisk průvodců, jako zdroj je tedy uveden rozpočet NHM. Pracovník se projektu ve svém úvazku bude věnovat celkem 144 hodin během 4 měsíců, ASHA pracovnice 104 hodiny. Dále je jako cestovné vypočítána cena benzínu, jelikož organizace vlastní pracovní auto, které bude využívat. Ceny tisku jsou uvedeny jako průměrné z dostupných na internetu v dané lokalitě. Projekt tedy celkově vyjde na 18 350 CZK.

Obsah obrázku text, snímek obrazovky, číslo, Písmo

Popis byl vytvořen automaticky\*Získané částky byly uvedeny v indických rupiích, ceny jsou tedy přepočítány aktuálním kurzem (100 RS = 28 CZK)

Obrázek 4: Rozpočet

## Intervenční logika projektu

V této kapitole znázorním intervenční logiku projektu pomocí teorie změny a log framu.

### Teorie změny

Obrázek 5: Teorie změny

Učitelé jsou velmi malým zdrojem o menstruaci, jelikož sami nechtějí o menstruaci mluvit či nevědí co to je, i přes to, že mají velkou autoritu a důvěryhodnost

Zaškolení učitelů v oblasti Dharampur

Učitelé mají informace o menstruaci a kompetence předat je žákům

Žáci mají lepší povědomí o menstruaci a vidí, že se o ní otevřeně mluví

Lidé v oblasti Dharampur považují menstruaci za nečistou, téma je pro ně tabu, nemají o menstruaci dostatečné povědomí

Zvýší se povědomí o menstruaci a sníží se tabu, které zabraňuje o menstruaci mluvit

Rada Panchayatu má povědomí o menstruačním managementu, téma menstruace se otevře vůdcům komunity

Představení projektu radě Panchayatu Samitis, návrh na diskusi o menstruačním managementu

Je důležité téma otevřít i v politické sféře, ve které jsou vůdci komunit, hlavně také muži, kteří mají větší vliv a autoritu a jejich názor může obecné smýšlení o menstruaci ovlivnit

### Obsah obrázku text, snímek obrazovky, Písmo, číslo Popis byl vytvořen automatickyLog frame

Obrázek 6: Log frame 1

Obsah obrázku text, snímek obrazovky, dokument, Písmo

Popis byl vytvořen automaticky

Obrázek 7: Log frame 2

### Udržitelnost projektu, přidaná hodnota projektu

Pokud se projekt ukáže jako úspěšný, může pokračovat v ostatních školách v oblasti Dharampur. Vyškolení učitelé mohou informace šířit dále a každý rok tak vzdělávat nové žáky. Dívky také po získání informací mohou méně vynechávat školu v průběhu menstruace, jelikož budou chodit do bezpečného a podporujícího prostředí. Informovanost se může rozšířit do celé komunity skrze žáky, ale také vyškolené učitele. Také je možností, že dívky s větší pravděpodobností navštíví ASHA pracovnici, pokud budou mít nějaké zdravotní problémy, nejen co se týče menstruace. Jelikož se jedná o komunitní přístup, je tu také možnost rozšířit tuto formu osvěty mezi další obyvatele komunity např. otevřít téma menstruace na ženských svépomocných skupinách, které se setkávají každý měsíc. Postupně se tak v komunitě může téma menstruace znormalizovat a menstruující osoby tak mohou tímto přirozených procesem procházet důstojně.

# Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit projekt, který se zasadí o zlepšení povědomí o hygieně a sanitaci v Indii. Na základě osobní zkušenosti a informací, jsem se téma rozhodla více specifikovat a v rámci práce se zaměřit na problematiku menstruace. Projekt je tedy vypracován na zlepšení povědomí o menstruaci a také snížení tabu, které okolo ní panuje v oblasti Dharampur ve státě Himachal Pradesh v Indii. V první části jsem tedy popsala problematiku menstruace a vytvořila tak teoretický základ ke zpracování projektu. Následně jsem vypracovala analýzu potřeb, ze které vychází právě potřebnost normalizace tématu menstruace. Zjistila jsem také, že učitelé jsou velmi malým zdrojem informací o tomto tématu, i přes to, že mají velkou autoritu a důvěryhodnost. Na základě těchto zjištění jsem tedy vypracovala projekt, zaměřující se na informovanost učitelů a jejich kompetence při předávání tohoto tématu žákům. Zároveň je projekt představen radě Panchayatu, čímž se tématika menstruace a menstruačního managmentu dostane do politické sféry. Projekt se tedy snaží téma komplexně uvést mezi občany oblasti Dharampur, čímž se zlepší povědomí o menstruaci a téma se tak více normalizuje.

# Bibliografie

AOTEAROA, 2024. Period Products. Online. Aotearoa. Dostupné z: <https://sexualwellbeing.org.nz/adv/periods/period-products/#menstrual-cups> [citováno 2024-03-24]

BAY Sophia A., 2017. Moving toward a holistic menstrual hygiene management: An anthropological analysis of menstruation and practises in western and non-western societies. Online. University of Montana. Dostupné z: <https://scholarworks.umt.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=12140&context=etd#page99> [citováno 2024-04-15]

BCPA, 2023. Menstrual leave in India / Latest Trends and Perspectives. Online. BCPA. Dostupné z: <https://bcpassociates.com/menstrual-leave-in-india-latest-trends-perspectives/#:~:text=While%20Indian%20labour%20laws%20include,their%20policies%20regarding%20menstrual%20leave>. [citováno 2024-04-22]

BEKOVÁ Veronika, 2023. Menstruační pomůcky. Bakalářská práce. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/181756> [citováno 2024-02-015]

BERLIN Sharon, Diane Kravetz, 1981. Women as Victims: A Feminist Social Work Perspective. Social Work 26(6). 447-449. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/pdf/23711514.pdf?refreqid=fastly-default%3A2185c44ca0f735abae4b03e4f1d432d9&ab_segments=&origin=&initiator=&acceptTC=1> [citováno 2024-04-03]

BHAWAN Yojana, 2022. Assesing functionality, hygiene and sanitation conditions of separate girls` toilet in government schools of Himachal Pradesh. Online. Planning Department H.P. Dostupné z: <http://planning.hp.gov.in/NewReleases/Functionality%20of%20Girls%20Toilets%20in%20HP.pdf> [citováno 2024-04-10]

BHAWAN Yojana, 2022. Assesing functionality, hygiene and sanitation conditions of separate girls` toilet in government schools of Himachal Pradesh. Online. Planning Department H.P. Dostupné z: <http://planning.hp.gov.in/NewReleases/Functionality%20of%20Girls%20Toilets%20in%20HP.pdf> [citováno 2024-04-10]

COLLINS Barbara G., 1986. Defining Feminist Social Work. Social Work, 31(3), 214-219. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/pdf/23713198.pdf?refreqid=fastly-default%3A28d5ed5d3341041cac0886718d6c26b6&ab_segments=&origin=&initiator=&acceptTC=1> [citováno 2024-04-03]

COMMITTEE ON THE ELIMINATION OF DISCRIMINATION AGAINST WOMEN (CEDAW), 2016. General recommendation No. 34 (2016) on the rights of rural women. Online. Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women. Dostupné z: <https://docstore.ohchr.org/SelfServices/FilesHandler.ashx?enc=6QkG1d%2FPPRiCAqhKb7yhsldCrOlUTvLRFDjh6%2Fx1pWB6lCUVZF6giuQZbHO4%2FX%2B4Db%2BKev44QYdiHl9FsT1ev1IJnjmQTwXsoYYftFzPZDFqZwg9LJV98trqGD7G9%2Bez> [citováno 2024-02-20]

DAYS FOR GIRLSa, The DfG Pad. Online. Days for girls. Dostupné z: https://www.daysforgirls.org/dfg-pads/ [citováno 2024-04-02]

DAYS FOR GIRLSb, Health education. Online. Days for girls. Dostupné z: https://www.daysforgirls.org/health-education/ [citováno 2024-04-02]

DEY Debashree, 2024. Holistic approaches to menstrual health: Nurtiring mind, body, and soul. Online. Linked In. Dostupné z: <https://www.linkedin.com/pulse/holistic-approaches-menstrual-health-nurturing-mind-body-dey-lw6qf> [citováno 2024-04-15]

DINEEN JANE, 2023. How good menstrual hygiene keeps girls learning. Online. UNICEF USA. Dostpuné z: <https://www.unicefusa.org/stories/how-good-menstrual-hygiene-keeps-girls-learning> [citováno 2024-02-20]

GARG Suneela, Anand Tanu, 2015. Menstruation related myths in India: strategies for combating it. Journal of Family Medicine and Primary Care, 4(2), 184-186. Dostupné z: 10.4103/2249-4863.154627

GEEKS FOR GEEKS, 2024. Advantages and problems of education systém in India. Online. Geeks for geeks. Dostupné z: https://www.geeksforgeeks.org/education-system-in-india/ [citováno 2024-04-11]

GŘUNDĚLOVÁ Barbora, Adéla Kalusová, Adéla Recmanová, Zuzana Stanková, 2022. Komunitní práce očima komunitních pracovníků. Online. Moravskoslezský kraj. Dostupné z: <https://www.msk.cz/assets/temata/eu/komunitni-prace-ocima-komunitnich-pracovniku.pdf> [citováno 2024-03-24]

HOLASOVÁ Věra, 2018. Podpora důstojnosti člověka bez domova pohledem sociálních pracovníků. Online. Bakalářská práce. Dostupné z: <https://theses.cz/id/o5ssxb/BP_2018.pdf?lang=en;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dlidská%20důstojnost%26start%3D1#page18> [citováno 2024-04-15] JE TO TAK SPRÁVNĚ?

HUMAN RIGHTS WATCH, WASH UNITED, 2017. Understanding menstrual hygiene management & human right. Online. Human rights watch. Dostupné z: <https://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2017/08/WU-HRW_mhm_practitioner_guide_2017.pdf> [citováno 2024-02-20]

INTERNATIONAL FEDERATION OF SOCIAL WORKERS (IFSW), 2018. Global social work statement of ethical principles. Online. IFSW. Dostupné z: <https://www.ifsw.org/global-social-work-statement-of-ethical-principles/>

JOSHI Deepa, Gerlinde Buit, Diana González-Botero, 2015. Menstrual hygiene management: education and empowerment for girls? Online. Practical Action Publishing. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/pdf/24688191.pdf?refreqid=fastly-default%3Ae2eb649003a022ac3ce66406f067c61f&ab_segments=&origin=&initiator=&acceptTC=1> [citováno 2024-03-25]

KAJAL Kapit, 2021. Springs are drying up across Himachal Pradesh. Online. Dialogue Earth. Dostupné z: https://dialogue.earth/en/climate/springs-dying-across-himachal-pradesh/ [citováno 2024-04-08]

KALÍŠEK, 2023. Mezinárodní den menstruace: Přijde vám DPH na menstruační pomůcky fér? Online. Kalíšek. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/mhd-dph-na-menstruacni-potreby-ve-svete>

KAUR Maninder, Tanya Vats, Menstrual awareness, hygiene, practises and perceptions among the adolescent girls of Nahan, Himachal Pradesh, India. Internaional Journal of Community

LOCAL BODY DATA, 2022. Panchayat Samitis of Solan. Online. Local Body Data. Dostupné z: <https://localbodydata.com/panchayat-samitis-list-in-solan-zila-parishad-25> [citováno 2024-04-11]

MAHON Thérése, Anjali Tripathy, Neelam Singh, 2015. Putting the man into menstruation: the role of men and boys in community menstrual hygiene management. Online. Practical Action Publishing. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.3362/1756-3488.2015.002> [citováno 2024-04-10]

MÁTEL, Andrej. Teorie sociální práce I: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor. 2019. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-271-2220-2.

MATOUŠEK, Oldřich. Metody a řízení sociální práce. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0213-4.

MCLOUGHLIN Susan, Period Poverty – A global crisis. Online. Women in international security. Dostupné z: https://wiisglobal.org/period-poverty-a-global-crisis/ [citováno 2024-03-04]

MEDICINE AND PUBLIC HEALTH 2020 7(3), 1145-1152. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20200982> [citováno 2024-04-04]

MENSTRUAL HYGIENE DAY, 2023. #MHDay2023: together, we did it again! Online. Menstrual Hygiene Day. Dostupné z: <https://menstrualhygieneday.org/about/impact/> [citováno 2023-03-24]

MENSTRUAL HYGIENE DAY, 2024. Online. Menstrual Hygiene Day. Dostupné z: <https://www.menstrualhygieneday.org> [citováno 2024-04-02]

MENSTRUAL HYGIENE DAY, Period friendly toilets. Online. Menstrual Hygiene Day. Dostupné z: <https://menstrualhygieneday.org/project/infographic-period-friendly-toilets-2-versions/> [citováno 2024-04-02]

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ (MPSV), 2024. Dávky a příspěvky. Online. MPSV. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/davky-a-prispevky#rodinne-davky> [citováno 2024-03-04]

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY (MZD), 2020. Veřejné zdravotní pojištění. Online. MZD. Dostupné z: <https://mzd.gov.cz/verejne-zdravotni-pojisteni-2/>

NATIONAL ASSOCIATION OF PROFESSIONAL SOCIAL WORKERS IN INDIA (NAPSWI), 2015. Code of Ethics for Professional Social Workers in India. Online. NAPSWI. Dostupné z: <https://www.napswi.org/pdf/NAPSWI_Code_of_Ethics).pdf#page12> [2024-04-19]

NATIONAL HEALTH MISSION, 2024. About accredited social health activist (ASHA). Online. Ministry of Health and Family Welfare Government of India. Dostupné z: <https://nhm.gov.in/index1.php?lang=1&level=1&sublinkid=150&lid=226>

NATIONAL HEALTH SYSTÉM RESOURCE CENTRE (NHSRC), 2021. Health Dosier 2021: Reflection on key health indicators. Online. NHSRC. Dostupné z: Online.https://nhsrcindia.org/sites/default/files/practice\_image/HealthDossier2021/Himachal%20Pradesh.pdf

NAVRÁTIL, Pavel. Teorie a metody sociální práce. 2001. Brno: Marek Zeman. ISBN isbn80903070-0-0

NAWANI Disha, Huma Masood, 2023. Menstrual health and hygiene management: a module for teachers and educators. Online. UNESCO. ISBN :978-81-89218-86-7

NDTV, 2023. The Global Push for Paid Menstrual Levae As Spain Brings in Law. Online. NDTV. Dostupné z: <https://www.ndtv.com/world-news/the-global-push-for-paid-menstrual-leave-as-spain-brings-in-law-3789125> [citováno 2024-04-22]

OSTRAVA!!!, 2024. Město pomůže řešit menstruační chudobu na základních školách. Online. Ostrava. Dostupné z: <https://www.ostrava.cz/cs/o-meste/aktualne/mesto-pomuze-resit-menstruacni-chudobu-na-zakladnich-skolach> [citováno 2024-03-04]

PRIA, 2018. What is a Panchayat. Online. Pria. Dostupné z: <https://www.pria.org/panchayathub/panchayat_text_view.php> [citováno 2024-04-11]

PŘÁDOVÁ Daniela, 2022. Lékaři chtějí po ženách nelegální poplatky. Řešíme to, zní z ministerstva. Online. Seznam Zprávy. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-zivot-v-cesku-tisicovka-za-registraci-u-gynekologa-nezakonne-zni-z-ministerstva-220915>)

SHARMA Babita, Gaurav Gaur, 2022a.Traditional Beliefs and Practices Regarding Menstruation: A Study from Himachal Pradesh. National Journal of Professional Social Work, 23(2), 105-113. Dostupné z: <https://doi.org/10.51333/njpsw.2022.v22.i2.524>. [citováno 2024-01-18].

SHARMA Babita, Shashi Punam, Perception and Practises of Menstruation Restrictions among girls: A socio-religious study in Himachal Pradesh, 2022b. Research Journal 11(41), 37-48. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/368880087_Perception_and_Practices_of_Menstruation_Restrictions_among_Girls_A_Socio-Religious_Study_in_Himachal_Pradesh> [citováno 2024-04-04]

SHARMA Shantanu, Devika Mehra, Nele Brusselaers, Sunil Mehra, 2020. Menstrual Hygiene Preparedness Among Schools in India, A Systematic Review and Meta-Analysis of Systém and Policy Level Actions. Online. MDPI. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph17020647>

SINHA, Rabindra Nath, Paul, Bobby, 2018. Menstrual hygiene management in India: The concerns. Online. Indian Journal of Public Health. 62(2), 71-74. Dostupné z: https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH\_135\_18. [citováno 2024-01-18].

SOLA POMÁHÁ, 2024. Sola pomáhá, Online. Dostupné z: <https://www.solapomaha.cz/#pomahame> [citováno 2024-03-04]

STANKOVÁ Zuzana, Alice Gojová, Vendula Gojová, 2020. Sociální práce s komunitou: Studijní opora. Online. Ostravská univerzita. Dostupné z: <https://dokumenty.osu.cz/fss/publikace/socialni-prace-s-komunitou.pdf> [citováno 2024-04-16]

SURIYAARACHCHI Rashni, 2019. Period lesson plan: guide to menstruation for teachers. Online. UNICEF. Dostupné z: <https://www.unicef.org/rosa/stories/period-lesson-plan-guide-menstruation-teachers> [citováno 2024-03-26]

ŠOTKOVÁ Klára, 2023. Vložky a tampony jako luxus. Jak se v Česku bojuje proti menstruační chudobě. Online. Seznam zprávy. Dostupné z: <https://www.fio.cz/more_vyhod?utm_source=seznamzpravy&utm_medium=brand&utm_campaign=radosti&utm_content=fio> [citováno 2024-04-05]

THE CASE FOR HER, 2023. The case for her – Lessons learned from a decade of investing in global menstrual health. Online. The case for her. Dostupné z: <https://thecaseforher.com/reports/>

THE PAD PROJECT, 2024. Who we are. Online. The Pad Project. Dostupné z: https://thepadproject.org/who-we-are/ [citováno 2024-04-02]

THE WORLD BANK, 2021. A Holistic Approach to Better Menstrual Health and Hygiene: Entrepreneurs in Action. Online. The world bank. Dostupné z: <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2021/05/24/a-holistic-approach-to-better-menstrual-health-and-hygiene-entrepreneurs-in-action> [citováno 2024-04-02]

TIWARI Aastha, 2020. Comparing the text of Manusmriti and Vedas on Menstruation. Online. All about parenting. Dostupné z: https://dhaaramagazine.in/2020/11/18/comparing-the-text-of-manusmriti-and-vedas-on-menstruation/

UN COMMITTEE ON ECONOMIC, SOCIAL AND CULTURAL Rights (CESCR), 2016. General comment No. 23 (2016) on the right to just and favourable conditions of work (article 7 of the International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights). Online. CESCR. Dostupné z: https://www.refworld.org/legal/general/cescr/2016/en/122360 [citováno 2024-02-20]

UNFPA, 2022. Menstruation and human rights – Frequently asked questions. Online. UNFPA. Dostupné z: <https://www.unfpa.org/menstruationfaq#menstruation%20and%20human%20rights> [citováno 2024-04-04]

UNICEF Bhutan, 2022. Managing menstruation with dignity. Online. UNICEF. Dostupné z: <https://www.unicef.org/rosa/stories/managing-menstruation-dignity> [citováno dne: 2024-04-02]

UNICEF, 2012. Consultation on Draft Long List of Goal, Target and Indicator Options for Future Global Monitoring of Water, Sanitation and Hygiene. Online. UNICEF. Dostupné z: <https://washdata.org/sites/default/files/documents/reports/2017-06/JMP-2012-post2015-consultation.pdf>

UNICEF, 2019. Guide to menstrual hygiene materials. Online. UNICEF. Dostupné z: https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf [citováno 2024-03-24]

UNICEF, 2020. Advocacy toolkit. Online. UNICEF. Dostupné z: <https://www.right-to-education.org/sites/right-to-education.org/files/resource-attachments/UNICEF%20Advocacy%20Toolkit.pdf> [citováno 2024-03-24]

UNITED NATIONS (UN), 2024. Sustainable Development Goals. Online. United Nations – Department of Economic and Social Affairs. Dostupné z: <https://sdgs.un.org/goals> [citováno 2024-02-17]

WANKHEDE Rucha, M. Sivakami, 2023. World Menstrual Hygiene Day 2023: What re India`s challenges? Online. The Hindu. Dostupné z: <https://www.thehindu.com/sci-tech/health/menstrual-hygiene-day-india-challenges-taboo-period-equity/article66900205.ece> [citováno 2024-04-10]

WASH UNITED, The menstrual hygiene management guide. Online. WASH United. Dostupné z: <https://www.wash-united.org/mhm-guide/mhm-guide.html> [citováno 2024-04-02]

# Seznam obrázků

[Obrázek 1: Schéma poltického rozdělení státu Himachal Pradesh 49](#_Toc164894209)

[Obrázek 2: Management rizik 59](#_Toc164894210)

[Obrázek 3: Ganttův diagram 60](#_Toc164894211)

[Obrázek 4: Rozpočet 62](#_Toc164894212)

[Obrázek 5: Teorie změny 63](#_Toc164894213)

[Obrázek 6: Log frame 1 64](#_Toc164894214)

[Obrázek 7: Log frame 2 65](#_Toc164894215)

1. V textu používám výraz menstruující osoby, ale i výraz ženy a dívky či ženy, přičemž si uvědomuji, že menstruovat mohou nejen ženy, ale také například nebinární osoby či transsexuální osoby. [↑](#footnote-ref-2)