



# FREUNDKREIS MALAWI

UND STÄDTEPARTNERSCHAFT  
HANNOVER-BLANTYRE E.V.



© Silvia  
Hesse



## ONE CUP – LIFETIME FREEDOM AKTIONSBÜNDNIS „FLYING GIRLS“

WIE DIE MENSTRUATIONSTASSE MÄDCHEN UND JUNGEN FRAUEN  
IN MALAWI ERMÖGLICHT, ZUR SCHULE ZU GEHEN!

## WIE DIE MENSTRUATIONSTASSE MÄDCHEN UND JUNGEN FRAUEN IN MALAWI ERMÖGLICHT, ZUR SCHULE ZU GEHEN!



© Silvia Hesse

Ohne Zugang zu sanitären Einrichtungen ist es vielen Mädchen und jungen Frauen oftmals unmöglich, die Schule zu besuchen. Dies ist nicht nur in Malawi ein großes Problem, sondern weltweit. Diese Herausforderung besonders während der Monatsblutungen ist der Grund, weshalb sie an 4 bis 5 Schultagen im Monat nicht in der Schule sein können. Somit wird Unterrichtsstoff verpasst und das führt letztendlich dazu, dass sie ihre Abschlüsse nicht immer erreichen können. Bildung ist oft der einzige Weg aus der Armut und dieser wird vielen Mädchen und Frauen verwehrt.

**ATSIKANA OTSOGOLA A MAGWIRITSA  
MENSTRUAL CUP PA MOYO WAWO!  
SELBSTBEWUSSTE MÄDCHEN MIT EINER  
POSITIVEN EINSTELLUNG, WÄHLEN IMMER  
MENSTRUATIONSTASSEN IN IHREM LEBEN  
CONFIDENT GIRL WITH POSITIVE MINDSET  
WILL ALWAYS CHOOSE MENSTRUAL CUP  
FOR THEIR LIFE**

McArthur Matukuta, Flying Girls

## WAS SIND MENSTRUATIONSTASSEN?

„ Eine Menstruationstasse ist eine Art Becher, mit dem das Menstruationsblut aufgefangen und gesammelt wird. Die Menstruationstasse, die verschiedene Namen hat, besteht aus einem weichen Kunststoff oder Silikon. Dieser wird bei der Nutzung gefaltet und sanft in die Vagina geschoben. Die meisten Menstruationsbecher bestehen aus medizinischem Silikon, Kunststoff oder TPE. Das weiche Silikon- oder Kunststoffmaterial macht eine mehrfache Nutzung der Menstruationstasse über viele Jahre möglich, die Tasse muss nur gereinigt werden.

Der Kunststoff enthält in den meisten Fällen, abgesehen von TPE, übrigens keine Weichmacher und kann ganz unbedenklich genutzt werden. TPE Weichmacher besteht aus einem mehrfach gereinigten Erdöl, dem medizinischen Weißöl. Silikon hingegen ist generell weich und kommt daher ganz ohne Weichmacher aus.

Menstruationstassen sind eine tolle, nachhaltige Alternative zu Tampons und Binden. Sie sind leicht und praktisch in der Handhabung und vor allem langlebig. Bis zu 15 Jahren kann dich eine Tasse auf deinem Lebensweg begleiten. Das weiche Material fördert nicht nur einen gesunden, bequemen Tragekomfort, sondern unterstützt die Umwelt durch seinen langen Gebrauch. „

Quelle: TinkaCare

**MÄDCHEN, GEHT MIT  
DER ZEIT UND BENUTZT  
MENSTRUATIONSTASSEN  
GIRLS GO WITH TIME,  
USE MENSTRUAL CUP**

Lydia Banda, Flying Girls



© Flying Girls

**DIE FLYING GIRLS  
BEWERBEN MONATS-  
HYGIENE FÜR GUTE  
GESUNDHEIT**

FLYING GIRLS PROMOTING  
MENSTRUAL HYGIENE  
FOR GOOD HEALTH

## WIR UNTERSTÜTZEN DIE „FLYING GIRLS“!

Malawi gehört zu den ärmsten Ländern der Welt und leidet mit am meisten unter dem Klimawandel. Dies bleibt nicht ohne Auswirkungen: Die Armut führt Mädchen und junge Frauen früh in die Ehe. Hygieneartikel können sich nur wenige leisten. Bei einem durchschnittlichen Monatsverdienst von ca. 30 Euro sind umgerechnet 60 Cent für 10 Binden reiner Luxus.

Wir wollen als Solidaritätsbündnis die Initiative der „Flying Girls“ unterstützen und haben uns deshalb zusammengeschlossen. Wir bitten auch Sie um eine Spende. Wir sorgen dafür, dass die Tassen an die Initiator\*innen kommen und Informationsmaterial für die Werbung an Schulen erstellt werden kann.

**WENN AUCH DU/SIE  
DIE „FLYING GIRLS“ UNTER-  
STÜTZEN MÖCHTEST/MÖCHTEN:**

**SPENDENKONTO „FREUNDKREIS MALAWI E.V.“  
STICHWORT: „FLYING GIRLS – AWARE AND FAIR“  
SPARKASSE HANNOVER · BIC: SPKHDE2HXXX  
IBAN: DE77 2505 0180 0000 2334 55**

## „FLYING GIRLS“ – FEMALE LEADERS AND YOUTH INITIATIVES FOR NATURE PROTECTION AND GENDER EQUALITY

Gemeinsam wollen sie eine Welt mitgestalten, in der Mädchen und Frauen sich nicht für ihre Menstruation schämen müssen. Sie wollen, dass die Menstruation kein Tabu mehr ist und Mädchen ungehindert zur Schule gehen können. Doch fast immer mangelt es an den notwendigen Hygieneartikeln. Sie haben entschieden, dass Menstruationstassen eine gute Lösung bieten können und setzen sich für den Vertrieb dieser ein.

Deshalb haben sich junge Frauen und Männer zu dem Aktionsbündnis „Flying Girls“ zusammengeschlossen, um hier Abhilfe zu schaffen.

Bleibe mit den „Flying Girls“ verbunden: Aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen gibt es auf Facebook unter „Flying GIRLS MALAWI“.



Entstanden ist das Bündnis in dem internationalen Projekt „LEAD! Leadership, Education and Development!“ von Peer Leader International. Hier haben sich Initiator\*innen aus Malawi, Uganda und Südafrika zusammengefunden, um 20 junge Menschen im Bereich von internationalen Kompetenzen, Leadership, des Management von Nord-Süd Jugendinitiativen und dem Umgang mit lokalen und internationalen Netzwerken auszubilden.

Mehr auf Facebook unter „Peer Leader International“.



© LEAD!

## TEXTE UND FOTOS

Corinna Michal-Gabriel (LEAD!)  
Lydia Banda & McArthur Matukuta (Flying Girls)  
Lynn Benda & Karen Benda (Frauenzentrum  
Laatzen e.V.)  
Silvia Hesse (Freundeskreis Malawi und Städte-  
partnerschaft Hannover-Blantyre e.V.)

Wir danken für die Unterstützung:



**frauenzentrumlaatzen**  
donnaclubberatungsstelle



**BECKMANN**  
VERLAG   
beckmann-verlag.de

Vor mehr als 50 Jahren wurde der Freundeskreis Zentral- und Ostafrika von dem Ehepaar Henkel initiiert. Ihrem Engagement ist es auch zu verdanken, dass die Städtepartnerschaft zwischen Hannover und Blantyre 1968 beschlossen wurde.

Bis 2010 war Dr. Lore Henkel die Vorsitzende und übergab den Stab an Silvia Hesse, die zur neuen Vorsitzenden gewählt wurde. Auf ihre Initiative wurde der Freundeskreis umbenannt und heißt heute Freundeskreis Malawi und Städtepartnerschaft Hannover-Blantyre e.V. Damit sollte ein Zeichen gesetzt werden, dass sich das Engagement des Freundeskreis nunmehr nur auf Projekt in MALAWI konzentrieren und die Partnerstadt zwischen den Städten mit Leben gefüllt wird.



## FREUNDESKREIS MALAWI

UND STÄDTEPARTNERSCHAFT  
HANNOVER-BLANTYRE E.V.

Freundeskreis Malawi und  
Städtepartnerschaft Hannover-Blantyre e.V.  
Meterstr. 28 · 30169 Hannover

[WWW.FREUNDESKREIS-MALAWI.DE](http://WWW.FREUNDESKREIS-MALAWI.DE)