

(An.M) WIE KANN MAN DICH BEI DEINEM

MENSTRUATIONSZYKLUS

AM ARBEITSPLATZ UNTERSTÜTZEN ?

Bitte nimm mehr Rücksicht



Ich wünsche mir mehr Offenheit, Mitgefühl und Toleranz.
Konstruktives Kommunizieren

Mein PMS ein ernstzunehmender Grund ist, daheim zu bleiben
Kommunikationsvermögen
"Bauchschmerzen".

Regelschmerzen sind es genauso wert wie
andere Schmerzen heißen.

Menstrationsfrei ist keine Arbeitsverweigerung. Auch ist es kein
extra Urlaubstag. Ich würde lieber schmerzfrei arbeiten als mit
starken Menstruationsschmerzen zuhause zu bleiben.

Optionen für Home Office oder verkürzte Arbeitstage
Meine Stimmung ist z.B. sehr abhängig von meinem Zyklus. Das heißt, ich kann
häufig nicht allzu viel dafür, dass ich in bestimmten Zyklusphasen reizbarer
oder weniger belastbar bin. Ich würde mir eine bessere Akzeptanz dessen wün-
schen, um zu verhindern, dass Frauen einfach als sensibel und schwierig ab-
gestempelt werden und damit das Arbeitsumfeld auch an die Bedürfnisse von
Frauen angepasst werden kann

Gerne mal Privilegien checken.

Kauft Binden, Tampons, Cups

Während job

Während ich menstruiere kann ich an manchen Tagen nicht
100 Prozent geben, dafür hätte ich gern mehr Verständnis.

Unser Leben folgt so vielen Zyklen: Tag und Nacht, Jahreszeiten
Wir Menschen haben uns gut daran angepasst. Niemand
erwartet, dass du es im Winter mit Shirt und Sandalen aushältst
warum sollte ein Mensch mit Menstruationszyklus immer
gleich funktionieren?

gleich funktionieren?

Der Zyklus hat wesentlichen Einfluss darauf, wie man sich fühlt
produktiv man ist und wie selbstbewusst (Präsentationen und Co.)

Der Zyklus ist nichts Peinliches oder Ekliges
und wie alle (menstruierend und nicht

würden wir mehr Offenheit

aus dem Feld profitieren