

Undervisningsmateriale



Om modulen:

Modulen Miljøvennlige Menses tar for seg plastproblematikken rundt engangsbruken av mensesprodukter som tamponger og bind. Elevene skal gjennom kreativ læring og gruppediskusjoner få en bedre forståelse for miljøvennlige alternativer for engangsproduktene.

Beskrivelse av modulen:

Modulen Miljøvennlige Menses er laget for elever i 6-8 trinn. Modulen tar for seg bruken av miljøvennlige mensesprodukter, samt positive påvirkninger de vil ha på helse og natur.

Aktivitet 1: Lære om problematikken rundt engangsprodukter gjennom film og diskusjon.

Aktivitet 2: Lære om økonomisk gevinst ved bruk av miljøvennlige produkter gjennom budsjettoppsett

Aktivitet 3: Lære om bruken av miljøvennlige produkter gjennom å lage en plakat

Verktøy kasse «Miljøvennlig mensen»

Bakgrunn

De første tampongene ble produsert på 1930-tallet, og var laget av bomull eller papir med en streng festet på engen (Borunda, 2019). Det vi i dag kjenner som bind ble produsert første gang i 1888, og gikk igjennom en utvikling fra sanitærbelter til selvklebende strimler (Bushak, 2018). Tamponger og bind har uten tvil vært et viktig hjelpemiddel for jenter og kvinner med mensen, men har vist seg å ikke bare være positivt for miljøet og kvinners helse.

Det har blitt estimert at hvert år brukes opp til 45 milliarder engangsprodukter, som tamponger og bind (Barth, 2021). Store mengder av disse kastes feil (e.g. skylles ned i toalettene), eller havner i deponi hvor det tar opptil 500 år før de brytes ned (UNEP, 2021). Både tamponger og bind inneholder og pakkes inn i plast, og bidrar dermed til økt plastforsøpling når de havner på avveie. Dette har en negativ påvirkning på økosystemene våre (ZeroWasteEurope & HEISupport, 2018). Et annet problem med engangsproduktene er at tamponger og bind er laget av materiale som ikke kan resirkuleres (Mepex & Euonmia, 2019). Plastemballasjen de pakkes inn i er ofte små i størrelsen og dermed ender ofte både produktene og emballasjen i do istedenfor (WoMena, 2019). Tamponger og bind var blant de dominerende problemene som førte til store utgifter for Norske renseanlegg i 2021 (Norsk Vann, 2021). Den store mengden produksjon av menstruasjonsprodukter står også for omtrent 245 000 tonn CO₂ utslipp hvert år, som tilsvarer vekten av 245 000 voksne hvalrosser (Cabrera & Garcia, 2019; Helle, 2020).

Engangsbruken av sanitærprodukter er ikke bare et problem for miljøet, men har også mulige helsemessige konsekvenser (Upson et al., 2022). Dette er det lite kunnskap om i dag og vi vet ikke hvor stor risiko produktene representerer. Det vi vet er at skjeden effektivt kan overføre og transportere giftige stoffer inn i sirkulasjonssystemet, noe som øker risikoen for at giftige kjemikalier transporteres rundt i kroppen (Singh et al., 2019). Tamponger har for eksempel blitt identifisert som en mulig kilde til giftige metaller som kadmium, bly og kvikksølv. Eksponering for disse metallene kan øke risikoen for nyre-, kardiovaskulære og inflammatoriske sykdommer hos brukere (Singh et al., 2019). Tamponger og bind inneholder også kjemikalier som brukes for å bleke de. Disse kan ha en mulig negativ påvirkning på både reproduksjon og utvikling (Scranton, 2013). Menstruelt toksisk sjokksyndrom er en sjelden, men alvorlig medisinsk tilstand som er forårsaket av bakterien *Staphylococcus aureus* kommer inn i blodet (Ministry of Education Republic of Kenya, 2020). Dette

har vært dokumentert som følge av bruken av tamponger hos unge jenter ved sammenhengende bruk over 6 timer (Billon et al., 2020; Bobel et al., 2020). Urinveisinfeksjon (UVI) og infeksjoner i kjønnsorganer kan også forekomme ved sjelden utbytting av menstruasjonsprodukter (Fatima et al., 2022).

Alternative produkter og barrierer for bruk

Det finnes alternative produkter til engangs menstruasjonsprodukter som gjenbrukbare kopper, bind og truser. Menstruasjonskopper har betydelig lavere miljøpåvirkning enn et engangsalternativ (UNEP, 2021). Gjenbrukbare bind og menstruasjonstruser har også blitt dokumentert å ha en lavere miljøpåvirkning grunnet lengre holdbarhet, samtidig som de har mindre negative helseeffekter (van Eijk et al., 2021; Weir, 2015). Responsen på bruk av alternative produkter er i gjennomsnitt positiv, og de fleste klager rundt bruk av produktene skyldes i hovedsak mangel på kunnskap, trening og oppfølging for å sikre riktig bruk av produktet (van Eijk et al., 2019). Risikoen for infeksjon og allergier er også mindre, og menstruasjonskopp har viste seg å gjøre det lettere å holde en sunn vaginal pH og mikrobiom (van Eijk et al., 2019). Per dags dato er det lite forskning på holdninger rundt bruk av alternative menstruasjonsprodukter i Skandinavia, og temaer rundt menstruasjon er ofte skambelagt (Østborg, 2019; Peberdy et al., 2019). Faktorer som påvirker valg av menstruasjonsprodukter er hva venner velger, kostnader og eksisterende informasjon om bruk av ulike produkter. Dette indikerer at det er rom for at slike produkter vil bli tatt i bruk, men at det krever god opplæring, nok kunnskap og informasjon om både bruken av produktet, men også miljøgevinster, samt tilrettelegging for at bruk skal være enklere.

En reduksjon i engangs menstruasjonsprodukter i Norge vil bidra positivt ettersom det vil gi mindre forsøpling, mindre plast i havet, færre problemer for renseanlegg, økt miljøfokus, samt mulige helseforbedringer. For å kunne oppnå dette kreves et større fokus fra det offentlige på god opplæring og mer kunnskap om miljøvennlige alternativer i samtaler med jenter og deres menstruasjon. I dette undervisningsopplegget lærer man elevene om miljøvennlige alternative menstruasjonsprodukter til engangsprodukter som et av mange bidrag for å få redusere miljøutfordringene plast representerer.

Opplegget involverer kreativ læring gjennom diskusjoner og gruppesamarbeid. Hele opplegget er beregnet for en vanlig klassesstime (60 min)

Passende fag og kompetansemål for undervisningsopplegg:

Tid for opplegget: 1-3 timer

FAG: NATURFAG

Etter 4. trinn:

- Samtale om hva fysisk og psykisk helse er, og drøfte hvordan livsstil og trivsel påvirker helse

Kjerneelementer: Kropp & helse

Tverrfaglige tema: folkehelse og livsmestring

Kompetansemål etter 7.trinn:

- Reflektere over hvordan teknologi kan løse utfordringer, skape muligheter og føre til nye dilemmaer

Kjerneelementer: teknologi

Tverrfaglige tema: folkehelse og livsmestring; demokrati og medborgerskap; bærekraftig utvikling

- Gjøre rede for fysiske og psykiske forandringer i puberteten og samtale om hvordan dette kan påvirke følelser, handlinger og seksualitet

Kjerneelementer: naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter; kropp og helse

Tverrfaglige tema: folkehelse og livsmestring

Kompetansemål etter 10.trinn:

- Beskrive drivhuseffekten og gjøre rede for faktorer som kan forårsake globale klimaendringer

Kjerneelementer: Naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter; energi og materiale

Tverrfaglige tema: Demokrati og medborgerskap; bærekraftig utvikling

Kompetansemål trinn: VG1 studieforberedende utdanningsprogram

- Gjøre rede for hvordan noen miljøgifter kan akkumuleres i næringskjeder, og vurdere tiltak for å ta vare på helse og miljø

Kjerneelementer: Energi og materie; jorda og livet på jorda; kropp og helse

Tverrfaglige tema: folkehelse og livsmestring; bærekraftig utvikling

Kompetansemål trinn: VG1 håndverk, design og produktutvikling

- Undersøke og vurdere livsløpet til ulike produkter i et bærekraftperspektiv

Kjerneelementer: Naturvitenskapelige praksiser og tenkemåter; energi og materie; Jorda og livet på jorda

Tverrfaglige tema: bærekraftig utvikling

FAG: SAMFUNNSFAG

Kompetansemål trinn etter 4. trinn

- Utforske og gi eksempler på noen sider ved bærekraftig utvikling

Kjerneelement: Undring og utforskning; samfunnskritisk tenking og sammenheng; bærekraftige samfunn

Tverrfaglige tema: bærekraftig utvikling

- Reflektere over sammenhengen mellom personlig økonomi og forbruk hos den enkelte

Kjerneelement: Samfunnskritisk tenking og sammenheng; identitetsutvikling og fellesskap

Tverrfaglige tema: Folkehelse og livsmestring

Kompetansemål etter 7.trinn:

- Reflektere over korleis kommersiell påverknad kan verke inn på forbruk, personleg økonomi og sjølvbilete
Kjerneelement: Samfunnskritisk tenking og samanhengar; identitetsutvikling og fellesskap
Tverrfaglege tema: Folkehelse og livsmeistring
- Utforske og presentere ei global utfordring ved berekraftig utvikling og kva for konsekvensar ho kan ha, og utvikle forslag til korleis ein kan vere med på å motverke utfordringa og korleis samarbeid mellom land kan bidra
Kjerneelement: Undring og utforsking; Samfunnskritisk tenking og samanhengar; Demokratiforståing og deltaking; Berekraftige samfunn; Identitetsutvikling og fellesskap
Tverrfaglege tema: Folkehelse og livsmeistring; Demokrati og medborgarskap; Berekraftig utvikling

Kompetansemål etter 10. trinn:

- Utforske korleis teknologi har vore og framleis er ein endringsfaktor, og drøfte innverknaden teknologien har hatt og har på enkeltmenneske, samfunn og natur
Kjerneelement: Undring og utforsking; Samfunnskritisk tenking og samanhengar; Demokratiforståing og deltaking; berekraftige samfunn; Identitetsutvikling og fellesskap
Tverrfaglege tema: Folkehelse og livsmeistring; Demokrati og medborgarskap; Berekraftig utvikling
- Beskrive ulike dimensjonar ved berekraftig utvikling og korleis dei påverkar kvarandre, og presentere tiltak for meir berekraftige samfunn
Kjerneelement: Undring og utforsking; Samfunnskritisk tenking og samanhengar; Berekraftig samfunn
Tverrfaglege tema: Berekraftig utvikling

FAG: SAMFUNSSKUNNSKAP VG1/VG2**Kompetansemål trinn: VG1/VG2**

- Utforske og presentere dagsaktuelle tema eller debatter ved å bruke samfunnsfaglege metodar, kjelder og digitale ressursar, og argumentere for sine egne og andre sine meiningar og verdiar
Kjerneelement: Undring og utforsking; Perspektivmangfald og samfunnskritisk tenking; Medborgarskap og berekraftig utvikling
Tverrfaglege tema: Demokrati og medborgarskap; Berekraftig utvikling
- Drøfte korleis personleg økonomi, kommersiell påverknad og forbruk påverkar enkeltpersonar, grupper og samfunnet
Kjerneelement: Medborgarskap og berekraftig utvikling; identitet og livsmeistring
Tverrfaglege tema: Folkehelse og livsmeistring; Berekraftig utvikling
- Drøfte sammenhengen mellom økonomisk vekst, levestandard og livskvalitet i eit globalt og berekraftig perspektiv
Kjerneelement: Undring og utforsking; Medborgarskap og berekraftig utvikling; Identitet og livsmeistring
Tverrfaglege tema: Folkehelse og livsmeistring; demokrati og medborgarskap; Berekraftig utvikling

BIOLOGI 1 kompetansemål

- Utforske kva konsekvensar endringer i klima og arealutnytting kan ha for det biologiske mangdaldet, og drøfte tiltak for ei meir berekraftig forvaltning
Kjerneelement: Biologiske system; biologiske prosessar; biologi i samfunnet

Tverrfaglege tema: Berekraftig utvikling

BIOLOGI 2 kompetansemål:

- Drøfte korleis menneskeleg aktivitet påverkar krinsløpa, og utforske tiltak for å vareta dei *Kjerneelement: Praksisar og tenkjemåtar i biologi; biologiske system; biologi i samfunnet*
Tverrfaglege tema: Berekraftig utvikling

Del 1: Kunnskap om problemet og alternativer for elevene

Mål med oppgaven: Å øke bevisstheten rundt menstruasjonsprodukter som et plast- og forsløplingsproblem, samt kommunikasjonen innad i klassen for økt forståelse for og kunnskap om miljøvennlige alternativer.

Beregnet tid: 25 min

Utstyrsliste:

- PC, prosjektor og høyttalere

Aktivitet 1:

1. Se infografi filmen «Miljømens»: [Norsk Institutt for vannforskning - YouTube](#)

Denne filmen er en enkel forklaring på plastproblematikken, og spesielt rundt engangsproduktene brukt under mensen. Målet med filmen er å rette fokuset mot alternativer som finnes ved å gi en liten introduksjon til produktene, praktisk bruk og fordeler/ulempene ved bruk.

2. Del elevene i grupper på 2-3 deltakere. Her er det greit å holde antallet på hver gruppe få da det kan øke trygghet for å snakke om temaer elevene kan føle seg ubekvemme med. Her er det ingen rette eller gale svar, men fokus på å få i gang en samtale og diskusjon rundt temaet.
3. Tillat de ulike gruppene å diskutere i et par minutter. Hvis klassen er komfortabel kan svarene på spørsmålene bli diskutert i plenum, hvis ikke kan lærer gå rundt og høre på de ulike svarene/diskusjonene.

Spørsmål for diskusjon:

- a. *Hva tenker dere om mengden med forsløpling som kommer fra engangsprodukter når man har mensen? Visste dere om dette fra før?*
- b. *Er det noen andre områder dere tenker engangsprodukter kan være ett problem?*
- c. *Har dere andre eksempler på hvordan slike engangsprodukter kan påvirke naturen vår?*
- d. *Har dere hørt om alternative menstruasjonsprodukter fra før, eller brukt noen? Hvis ja, hvilke produkter? Hva er dine erfaringer rundt det?*
- e. *Hvilke andre alternativer har dere hørt om?*
- f. *Hva tenker dere kan være de største utfordringene med å bruke slike produkter?*
Nevn minst 2, og hvordan man eventuelt kan løse utfordringene.
- g. *Hva tenker dere er det beste med slike produkter?*

Nevn minst 2 med begrunnelse.

h. Er dette et produkt du er villig til å prøve?

i. Hvordan kan du som bror/partner/venn støtte opp om bruken av miljøvennlige menstruasjonsprodukter?

Forslag til innspill for lærer på punkt a-h over:

- a. 45 milliarder engangsprodukter brukes hvert år. I løpet av en kvinnes liv med menses brukes 11 000 tamponger og bind, det tilsvarer 100kg – like mye som en liten elefant. Dette vil ha store konsekvenser for miljøet. Husk at problematikken rundt tamponger og bind er at de ikke kan resirkuleres, det tar 500 år før de kan brytes ned om de ender i naturen eller på søppelfylling, og de inneholder og pakkes inn i plast som påvirker dyrelivet om de ender i naturen.
- b. Et annet område tamponger og bind fører til problemer er renseanleggene våre. Tamponger og bind klogger til systemene som tar tid og koster penger å få fikset opp i. Tamponger og bind og annet søppel som kastes i do kan også havne direkte i naturen.
- c. Om tamponger og bind havner i naturen kan fugler og andre dyr tro at det er mat, og dermed spise de. Plasten i produktene kan brytes ned til mikroplast som kan spises av både fisk og andre dyr.
- d. Diskusjonspunkt
- e. Svamp har vært brukt tidligere som et menstruasjonsprodukt, i noen land brukes kluter, bomullsdotter, eller papir.
- f. Eksempler på utfordringer:
 - Utfordringer med å finne hvilke miljøvennlige alternativer som passer best. Det kan fort bli dyrt om man må kjøpe mange ulike produkter før man finner det som passer.
 - Kan løses ved å gjøre en del undersøkelser først, og kanskje forhøre seg med andre som bruker de for å finne ut hva som passer for dem eller om de har tips og råd.
 - Mulighet for å vaske menseskopp om man ikke har vask inni toalettet og ikke vil vaske foran andre
 - Det går fint å rengjøre menseskoppen med papir om man ikke har vann tilgjengelig. Eventuelt ta med en flaske vann og skyll koppen i toalettet med det.
- g. Eksempler på fordeler:
 - Miljøvennlig:
 - Tenk om man unngår at alle jenter og kvinner bruker 11000 tamponger og bind i løpet av sitt liv. Det blir en kjempereduksjon i bruk av engangsprodukter og mindre plast

havner i naturen. Eventuelt kan man kutte ned bruken av engangsprodukter ved å bruke miljøvennlige alternativer i enkelte situasjoner, for eksempel at man bruker menstruasjonstruser om nettene.

- Billigere i bruk
 - Det lønner seg økonomisk på sikt
- h. Diskusjonspunkt
- i. Diskusjonspunkt

Aktivitet 2:

Sjekk din lokale kommune og se om dere kan finne Plastvedtakene for kommunen. Bruk disse og se hvordan en reduksjon i engangs menstruasjonsprodukter kan bidra til å oppnå målene. Hvis din kommune ikke har egne Plastvedtak, kan du for eksempel se på Oslo kommune sin tiltaksliste: [Vedlegg 8 - Tiltaksliste plast, urbant landbruk, bærekraftig og redusert forbruk og bærekraftig mat 2023-2026.pdf \(oslo.kommune.no\)](#).

Del 2: Gruppeoppgave for budsjett

Mål med oppgaven: Miljøvennlige alternativer kan virke stive i prisen, men vil over tid lønne seg. Denne oppgaven hjelper med å visualisere dette. Gjennom et budsjett vil elevene kunne regne ut kostnadene forbundet med ulike alternativer og se at over tid vil et miljøvennlig produkt lønne seg.

Beregnet tid: 15 min

Utstyrsliste:

- Papir
- Penn
- Kalkulator
- PC for å kunne søke på produkter

Utførelse:

1. Gruppene får i oppgave å sette opp ett budsjett for kostnadene for engangsprodukter versus de mer miljøvennlige produktene for ett og fem år. Budsjettene til gruppene vil være litt varierende i forhold til pris og merket elevene tar utgangspunkt i.
2. Etter at budsjettene er satt opp kan gruppene sammenligne hvilke priser de har kommet fram til.
3. *Ta en diskusjon på hvilket produkt ville de ulike gruppene valgt ut ifra budsjettet sitt, og hvorfor?*

Forslag for lærer:

	Engangsprodukter	Menstruasjonskopp	Menstruasjonstruse	Tøybind
Pris per stk	2 kr	150 kr	350 kr	76 kr
Antall stk brukt per år	416 stk	1 stk	10 – 14 stk	10 – 14 stk
Pris total per år	832 kr	150 kr	3500 kr – 4900 kr	760 kr – 1064 kr
Pris total for 5 år	4160 kr	150 kr	3500 kr – 4900 kr	760 kr – 1064 kr
Pris total 10 år	8320 kr	150 kr	3500 kr – 4900 kr	760 kr – 1064 kr

Del 3: Lage en steg-for-steg-plakat for klassekamerater

Mål med oppgaven: Elevene får i oppgave å lage en steg-for-steg-opskrift og/eller plakat for hvordan ett valgfritt av de miljøvennlige alternative produkter skal brukes. Dette vil øke kunnskap, samt krever at elevene gjør et eget dypdykk.

Beregnet tid: 20 min

Utstysliste:

- Papir for plakater (A3)
- A4 papir i ulike farger
- Lim
- Saks
- Fargetusjer og penner

Utførelse:

1. La de ulike gruppene få bestemme hvilket produkt de ønsker å gjøre dypdykk i:
 - a. *Menstruasjonskopp*
 - b. *Menstruasjonsstruse*
 - c. *Gjenbrukbare tøybind*
2. Del ut materialene og la elevene få gjøre et dypdykk i prosedyrene ved de ulike produktene.

Her kan elevene være kreative på utførelse. Punkter å utforske inkluderer:

- Hygiene før bruk
- Renslighet og hygiene under bruk når man har mens
- Rengjøring, vask og oppbevaring
- De ulike størrelsene og typene man kanskje må prøve ut for å finne hva som passer best til ulike formål

Et refleksjonspunkt er at det kan hende det må litt prøving og feiling til før man er komfortabel med å bruke produktet og finner ut hva som passer for den enkelte og i ulike situasjoner. Elevene bør også oppfordres til å ha opplæring om sitt produkt til de andre gruppene eller hjemme for foreldre. Dette vil føre til at de husker mer.



MENSTRUASJONSKOPPEN



Før bruk:

1. Vask koppen med vann og mild såpe
2. Kok den i en kjele med vann i 5-10 min

Innsetting:

1. Vask hendene godt med såpe og vann
2. Fold koppen: Her fins ulike teknikker

C-form eller hjerte-form



Skjell-form



7-form



3. Sett koppen inn i vaginaen når den har formen man synes er enklest å utføre. Sett koppen inn i retning mot halebeinet.
4. Når koppen er inni, la den åpne seg full ut (kan hende man trenger å rotere koppen litt).
5. Dytt koppen lengre inn med hjelp av en finger
6. Ferdig! Når koppen er inni vil den kanskje bruke litt tid til å finne best plassering, men når den sitter rett skal man ikke kjenne den.

Fjerning:

1. Vask hendene godt med såpe og vann
2. Bøy ned med knærne og len framover
3. Slapp helt av og pust ut, dette hjelper på å få koppen nedover
4. Putt ett par fingre og tommel på ringen som er på enden av koppen
5. Klem koppen litt med fingrene for å bryte forseglingen.
6. Ta koppen rolig ut, og hell innholdet ned i toalettet.
7. Hvis koppen skal brukes igjen, vask den med dopapir eller i en vask, og innsett igjen. Menstruasjonskoppen kan være i under søvn, aktivitet og svømming, opptil 12 timer.

Etter bruk:

1. Vask koppen godt
2. Oppbevar den i et mørkt og tørt rom i posen den kommer i (eller en liten tøypose) til neste gang den brukes igjen.

Tips!

Ikke fortvil hvis det er vanskelig - det kan ta et par runder før det føles behagelig. Snakk med en venn om tips og råd.

Prøv et større volum på koppen om du blør mye eller det lekker.

Ikke vask koppen med parfymert såpe eller våtserviett.

MENSTRUASJONSTRUSE



Før bruk:

1. Finn størrelsen som passer deg best og vask trusen på lav varme som vanlig tøy før bruk.

Etter bruk:

1. Etter at du har brukt trusen, skyll de i kaldt vann eller la de ligge i kaldt vann.
2. Vask de i maskin på vanlig vask. Ikke bruk blekemiddel eller tøymykner.
3. La trusen lufttørke, ikke putt den i tørketrommel.

Tips!

Hvis du er redd for lukt (de er designet slik at lukt ikke skal forekomme), så kan du la de ligge i en blanding av eddik og vann før de vaskes i maskin.

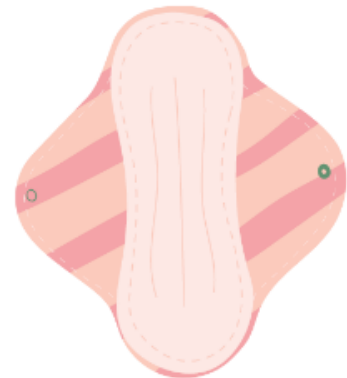
Det kan være lurt å ha en truse til dagen og skifte til en annen truse til over natten. Hvis det er mye blødning kan det være lurt å ha med seg en ekstra for mer komfort iløpet av dagen.

Det finnes bikinialternativer - ett godt alternativ hvis du vil være på stranden eller bade!

Tøybind

Bruk:

1. Putt tøybindet i undertøyet som vanlig bind. De festes ofte med knapper eller borrelås.
2. Bør skiftes hver 4 time, men dette avhenger av blødningene. De tåler mer enn vanlige bind.



Etter bruk:

1. Skyll bindene i kaldt vann eller la de ligge i bløt i kaldt vann.
2. Vask på 40grader eller for hånd. Ikke bruk tøymykner
3. Tørk bindene - gjerne heng de opp! Dette kan ta litt tid så pass på du har nok bind til å bruke underveis.
4. Pass på at bindene er fullstendig tørre før du lagrer de eller bruker de igjen.
5. Kan lagres hvor som helst hvor det ikke er fuktighet. Viktig at de oppbevares tørt så det ikke vokser bakterier.

Tips!

Hvis du er redd for lukt (de er designet slik at lukt ikke skal forekomme), så kan du la de ligge i en blanding av eddik og vann før de vaskes i maskin.



Andre ressurser for bruk i klassetimen:

Bøker:

Jenteboka:

En bok skrevet av legene Nina Brochmann og Ellen Støkken Dahl som tar opp pubertet og menstruasjon for unge jenter i alderen 9 til 16 år. Kan kjøpes hos ARK og Norli Bokhandel. [Jenteboka - Ellen og Ninas guide til puberteten av Nina Brochmann, Ellen Støkken Dahl \(Innbundet\) - Norli Bokhandel](#)

Test og informasjon av ulike alternative menstruasjonsprodukter:

[MinMote tester mensentruse | MinMote](#)

[Mensenkopp: KK.no tester: Menskopp](#)

[Sustainable Period Power: Introducing Your Mighty Girl to Reusable Menstrual Products | A Mighty Girl](#)

<https://menskoppen.no/pages/ofte-stilte-sporsmal>

Videoer:

Video som diskuterer tamponger versus menstruasjonsskopper: [Tampon vs. Mooncup Rap Battle - mooncup.co.uk - YouTube](#)

Videoer som viser hvordan man bruker de ulike alternativene:

[Menstrual Cups: How to Use, Benefits, and More \(healthline.com\)](#)

[Periods: pads, tampons or menstrual cups? - YouTube](#)

[How To Use A Menstrual Cup | Simple Tutorial | Instructional video - YouTube](#)

[Menskopp: Hvordan og hvorfor? - YouTube](#)

[TESTER miljøvennlige mensenprodukter: - Overraskende deilig \(tv2.no\)](#)

Referanser:

- Alda-Vidal, C., Browne, A. L., & Hoolohan, C. (2020). "Unflushables": Establishing a global agenda for action on everyday practices associated with sewer blockages, water quality, and plastic pollution. In *Wiley Interdisciplinary Reviews: Water* (Vol. 7, Issue 4). John Wiley and Sons Inc.
<https://doi.org/10.1002/wat2.1452>
- Barth, T. (2021, October 2). *Making Menstruation Products Eco Friendly*. Plastics Oceans International.
<https://plasticoceans.org/making-menstruation-products-eco-friendly/>
- BBC News. (2022, August 15). *Right to free period products becomes law in Scotland*.
<https://www.bbc.com/news/uk-scotland-62534817>.
- Bergmann, M., Collard, F., Fabres, J., Gabrielsen, G. W., Provencher, J. F., Rochman, C. M., van Sebillie, E., & Tekman, M. B. (2022). Plastic pollution in the Arctic. In *Nature Reviews Earth and Environment* (Vol. 3, Issue 5, pp. 323–337). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/s43017-022-00279-8>
- Billon, A., Gustin, M. P., Tristan, A., Bénét, T., Berthiller, J., Gustave, C. A., Vanhems, P., & Lina, G. (2020). Association of characteristics of tampon use with menstrual toxic shock syndrome in France. *EClinicalMedicine*, 21. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100308>
- Bobel, C., Winkler, I. T., Fahs, B., Katie, ·, Hasson, A., Arveda, E., · K., & Roberts, T.-A. (n.d.). *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*.
- Bobel, C., Winkler, I. T., Fahs, B., Katie, ·, Hasson, A., Arveda, E., · K., & Roberts, T.-A. (2020). *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*.
- Borowski, A. M. (2011). *Are American women turning to reusable and greener menstrual products due to health and environmental pollution concerns?*
- Borunda, A. (2019, September 6). *How tampons and pads became so unsustainable*.
<https://www.nationalgeographic.com/environment/article/how-tampons-pads-became-unsustainable-story-of-plastic>.
- Bushak, L. (2018a). *A Brief History of the Menstrual Period: How Women Dealt with Their Cycles throughout the Ages*.
- Bushak, L. (2018b). *A Brief History of the Menstrual Period: How Women Dealt with Their Cycles throughout the Ages*.
- Bussey, C. (2015, September 22). "Fluffy vagina blankets": How reusable sanitary pads became a period phenomenon. The Telegraph. <https://www.telegraph.co.uk/women/womens-life/11871874/Period-product-Sanitary-pads-you-can-reuse.html>
- Cabrera, A., & Garcia, R. (2019). *The environmental & economic costs of single-use menstrual products, baby nappies & wet wipes*. <https://zerowasteurope.eu/Wp->

- Coe-Björnell, E., Jansson, L., & Gidhagen, M. (2014). *Red Resurrection The Challenges Faced by Scandinavian Vendors when Marketing the Menstrual Cup*.
- Cole, G. (2019). *Mapping Economic, Behavioural and Social Factors within the Plastic Value Chain that lead to Marine Litter in Scotland* .
<https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/research-and-analysis/2020/02/mapping-economic-behavioural-social-factors-within-marine-plastic-value-chain-scotland/documents/summary-report/summary-report/govscot%3Adocument/summary-report.pdf>
- Davidson, A. (2012). Narratives of Menstrual Product Consumption. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 32(1), 56–70. <https://doi.org/10.1177/0270467612444579>
- de Aguiar Zanola, F., Ferreira, A. C., Antunes, L. G. R., Vieira, L. R., & de Barros Vilas Boas, L. H. (2020). Inside the cup: Symbolic and identificatory consumption of menstrual cup consumers. *Revista Brasileira de Marketing*, 19(2), 361–387. <https://doi.org/10.5585/REMARK.V19I2.17774>
- Elledge, M. F., Muralidharan, A., Parker, A., Ravndal, K. T., Siddiqui, M., Toolaram, A. P., & Woodward, K. P. (2018). Menstrual hygiene management and waste disposal in low and middle income countries—a review of the literature. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 15, Issue 11). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112562>
- European Parliament. (2021, March 26). *Plastic in the ocean: the facts, effects and new EU rules*.
<https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20181005STO15110/plastic-in-the-ocean-the-facts-effects-and-new-eu-rules>
- Fagerheim, A. (2021, September 22). *Tamponer og bind skal ikke i do*. Hold Norge Rent.
- Fatima, M., Zahid, F., & Student, M. (2020). *Mensural Hygiene Management Practices Among Adolescent Girls*. 8. <http://www.mijournal.in>
- Foster, J., & Montgomery, P. (2021). A study of environmentally friendly menstrual absorbents in the context of social change for adolescent girls in low-and middle-income countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18189766>
- Fourcassier, S., Douziech, M., Pérez-López, P., & Schiebinger, L. (2022). Menstrual products: A comparable Life Cycle Assessment. *Cleaner Environmental Systems*, 7.
<https://doi.org/10.1016/j.cesys.2022.100096>
- Gulbrandsen, E. A., Gaden, M., & Mathisen, E. L. (2022, November 3). MinMote tester mensentruse.
<https://www.minmote.no/Mote/Tilbehoer/a/150l8l/Minmote-Tester->

Mensentruse?Utm_source=vgfront&utm_content=hovedlopet_row3_pos2&utm_medium=df-86-Ue473cbb.

- Hait, A., & Powers, S. E. (2019). The value of reusable feminine hygiene products evaluated by comparative environmental life cycle assessment. *Resources, Conservation and Recycling*, 150. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2019.104422>
- Helle, K.-E. (2020, February 18). *Hva får jeg for et tonn CO2?* Framtiden i Våre Hender. <https://www.framtiden.no/gronne-tips/spor-oss/hva-far-jeg-for-et-tonn-co2.html>
- Huang, P. T., & Huang, J. H. (2020). Menstrual Cup Use Intention and the Moderating Effects of Sexual Orientation and Gender Characteristic Among Female University Students in Taiwan: A Theory-Driven Exploration. *Archives of Sexual Behavior*, 49(4), 1355–1366. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1412-y>
- Kakani, C. R., & Bhatt, J. K. (2017). Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 6(7), 3045–3053. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20172932>
- Koff, E., & Rierdan, J. (1995). Preparing girls for menstruation: recommendations from adolescent girls. *Adolescence*, 30, 795+. <https://link.gale.com/apps/doc/A17856530/HRCA?u=anon~33cd709f&sid=googleScholar&xid=20c13093>
- Macdonald, M. (2022, January 30). Krever gratis bind og tamponger på skoler og studiesteder. <https://www.nrk.no/sorlandet/krever-gratis-bind-og-tamponger-pa-skoler-og-studiesteder-1.15826397>
- Mepex & Euonmia. (2019). *Reduced Littering of Single-Use Plastics*. <https://www.miljodirektoratet.no/globalassets/publikasjoner/m1360/m1360.pdf>
- MINISTRY OF EDUCATION REPUBLIC OF KENYA MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC OF KENYA. (2020). *Menstrual Hygiene Management in Schools A Handbook for Teachers*.
- Mo Osterheider, M. (2019). *Konklusjonsrapport: Kartlegging av forsøpling, Oslo kommune*.
- Norsk Vann. (2021, June 30). *Mengder av forsøpling i norske renseanlegg*. <https://norskvann.no/mengder-av-forsopling-i-norske-reanseanlegg/>
- Notman, N. (2021, March 8). *Reduce single-used plastic, period*. <https://edu.rsc.org/feature/Single-Use-Plastic-in-Period-Products/4013167.Article>
- Ollestad, T. (2021, August 11). *Vil ha eit regelverk for tampongar*. <https://www.nrk.no/rogaland/kvinner-veit-ikkje-kva-tampongar-inneheld-1.16049901>

- Oskarsen, L., Slinde, I., & Dolve, S. (2022, September 26). UiB fyrst i Noreg med gratis tampongar og bind: – Fantastisk. https://Www.Nrk.No/Vestland/UiB-Fyrst-i-Noreg-Med-Gratis-Tampongar-Og-Bind-Pa-Campus_-_Fantastisk-1.16115705.
- Oslo Kommune. (2022). *Tiltaksliste – plast, urbant landbruk, bærekraftig og redusert forbruk og bærekraftig mat 2023-2026*. <https://www.oslo.kommune.no/tilskudd-legater-og-stipend/tilskudd-til-tiltak-mot-plastforsopling-i-oslo/#toc-9>.
- Østborg, T. B. (2019). Menstruasjon, skam og kvinnehelse. *Tidsskrift for Den Norske Lægeforening*, 139(5). <https://doi.org/10.4045/tidsskr.19.0158>
- Oster, E., & Thornton, R. (2012). Determinants of Technology Adoption: Peer Effects in Menstrual Cup Take-Up. *Journal of the European Economic Association*, 10(6), 1263–1293. <https://doi.org/10.1111/j.1542-4774.2012.01090.x>
- Owen, L. (2022). Stigma, sustainability, and capitals: A case study on the menstrual cup. *Gender, Work & Organization*, 29(4), 1095–1112. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/gwao.12808>
- Parent, C., Tetu, C., Barbe, C., Bonneau, S., Gabriel, R., Graesslin, O., & Raimond, E. (2022). Menstrual hygiene products: A practice evaluation. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, 51(1). <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2021.102261>
- Park, S. M. (1996). From Sanitation to Liberation?: The Modern and Postmodern Marketing of Menstrual Products. *The Journal of Popular Culture*, 30(2), 149–168. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3840.1996.00149.x>
- Peberdy, E., Jones, A., & Green, D. (2019). A study into public awareness of the environmental impact of menstrual products and product choice. *Sustainability (Switzerland)*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/su11020473>
- Pednekar, S., Some, S., Rivankar, K., & Thakore, R. (2022). Enabling factors for sustainable menstrual hygiene management practices: a rapid review. *Discover Sustainability*, 3(1). <https://doi.org/10.1007/s43621-022-00097-4>
- Røstvik, C. M. (2020, October 8). *Menstruasjonskapitalisme: Mange tjener penger på at du har mensen en gang i måneden*. Forskersonen. <https://forskersonen.no/meninger-populaervitenskap-samfunn/menstruasjonskapitalisme-mange-tjener-penger-pa-at-du-har-mensen-en-gang-i-maneden/1752666>
- Scottish Government. (2022, August 14). *Period Products Act comes into force*. <https://www.gov.scot/news/period-products-act-comes-into-force/>.
- Scranton, A. (2013). *Chem Fatale: Potential Health Effects of Toxic Chemicals in Feminine Care Products*. <https://womensvoices.org/wp-content/uploads/2013/11/Chem-Fatale-Report.pdf>

- Singh, J., Mumford, S. L., Pollack, A. Z., Schisterman, E. F., Weisskopf, M. G., Navas-Acien, A., & Kioumourtzoglou, M. A. (2019). Tampon use, environmental chemicals and oxidative stress in the BioCycle study. *Environmental Health: A Global Access Science Source*, 18(1).
<https://doi.org/10.1186/s12940-019-0452-z>
- Skolekravet. (2022). <https://Skolekravet.No/Om-Skolekravet/>. <https://skolekravet.no/om-skolekravet/>
- Skurtveit, S. (2022, September 14). Dei vil ha gratis tampongar på ungdomsskulen.
<https://Www.Nrk.No/Vestland/Ungdomsskuleelevar-Leie-Av-a-Skjule-Mensen-1.16093184?Fbclid=IwAR2ySVoldwbGylQEzjQbRqG8ny55lqYrXodzluSieZVvtnKIWabhGiR3WWho>.
- Sullivan, J. (2021). *Going Against the Flow: Attitudes Related to Interest in Going Against the Flow: Attitudes Related to Interest in Unconventional Menstrual Products Unconventional Menstrual Products*. https://vc.bridgew.edu/honors_proj/495
- Sumangala, M., & Sahadevan, P. (2022). Model of Ethical Consumerism: A Segment Study on Handloom Reusable Menstrual Pads Adoption. In S. S. Muthu (Ed.), *Sustainable Approaches in Textiles and Fashion: Consumerism, Global Textiles and Supply Chain* (pp. 103–121). Springer Nature Singapore.
https://doi.org/10.1007/978-981-19-0874-3_6
- Theresa Barth. (2021, October 2). *Making Menstruation Products Eco Friendly*. Plastics Oceans International. <https://plasticoceans.org/making-menstruation-products-eco-friendly/>
- Tone Ra Pedersen. (2017, June 29). *KK.no tester: Menskoppen*.
- UNEP. (2021). *Single-use menstrual products and their alternatives: Recommendations from Life Cycle Assessments*. . <https://www.lifecycleinitiative.org/wp-content/uploads/2021/07/UNEP-LCI-Single-use-vs-reusable-Menstrual-Products-Meta-study.pdf>
- UNICEF. (2019). *GUIDE TO MENSTRUAL HYGIENE MATERIALS*.
<https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf>
- Upton, K., Shearston, J. A., & Kioumourtzoglou, M. A. (2022). Menstrual Products as a Source of Environmental Chemical Exposure: A Review from the Epidemiologic Perspective. In *Current Environmental Health Reports* (Vol. 9, Issue 1, pp. 38–52). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40572-022-00331-1>
- Valentin, A. P. M., & Hechanova, M. R. M. (2023). Addressing plastic pollution through green consumption: Predicting intentions to use menstrual cups in the Philippines. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 71. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2022.103204>
- van Eijk, A. M., Jayasinghe, N., Zulaika, G., Mason, L., Sivakami, M., Unger, H. W., & Phillips-Howard, P. A. (2021). Exploring menstrual products: A systematic review and meta-analysis of reusable menstrual pads for public health internationally. *PLoS ONE*, 16(9 September).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257610>

- van Eijk, A. M., Zulaika, G., Lenchner, M., Mason, L., Sivakami, M., Nyothach, E., Unger, H., Laserson, K., & Phillips-Howard, P. A. (2019). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 4(8), e376–e393.
[https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2)
- Weir, C. S. (2015). *In The Red: A private economic cost and qualitative analysis of environmental and health implications for five menstrual products* [BSc Combined Honours, Dalhousie University].
<https://cdn.dal.ca/content/dam/dalhousie/pdf/science/environmental-science-program/Honours%20Theses/2015/ThesisWeir.pdf>
- WoMena. (2019, March 5). *What is the environmental impact of menstrual products?*
<https://womens.dk/what-is-the-environmental-impact-of-menstrual-products/>
- ZeroWasteEurope & HEISupport. (2018). *Reusable & toxic-free menstrual products*.
https://zerowasteurope.eu/wp-content/uploads/2018/08/Reusable-toxic-free-menstrual-products_August-2018.pdf