

Schluss mit auf 600er Ibu arbeiten! – Wir fordern die Menstruationsfreistellung!

1 Wir sprechen uns für einen Anspruch auf Entgeltfortzahlung für 1-3 Tage pro Monat. Damit leisten wir
2 vor allem einen Beitrag zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung der Menstruation. Darunter sind alle
3 körperlichen und psychischen Belastungen zu verstehen, unter denen menstruierende Personen auf-
4 grund ihrer Menstruationszyklen leiden können. Diese Belastungen können unter anderem umfassen:
5 Bauchkrämpfe, Gelenkschmerzen, insbesondere eine Ausstrahlung der Schmerzen in Beine und Rücken,
6 Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Schwindel, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, de-
7 pressive Verstimmungen, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit und Müdigkeit. Auch Menschen mit
8 anderen chronischen Erkrankungen stehen vor den gleichen Problemen und erleben in der Arbeitswelt
9 immer wieder Nachteile, weil sie sich öfter krank melden müssen oder unter Schmerzen zur Arbeit gehen.
10 Deswegen sollen allen Arbeitnehmer*innen 1-3 Tage im Monat zur Verfügung stehen, wo sie aufgrund
11 von Menstruationsbeschwerden oder anderen Schmerzen von der Arbeit befreit werden. Dadurch müs-
12 sen sich Menstruierende auch nicht outen und Menstruierenden und chronisch kranke Menschen werden
13 nicht mehr in diesem Ausmaß stigmatisiert. Wir positionieren uns weiterhin dahingehend, dass wir die
14 Frage nach einer möglichen oder geplanten Inanspruchnahme der Menstruationsfreistellung als eine im
15 Bewerbungsgespräch unzulässige Frage ansehen, die den Bewerber*innen ein Recht zur Lüge gibt.

16 Eine erhebliche Anzahl von Personen ist von der Menstruation betroffen, im Regelfall einmal monatlich
17 für 5-7 Tage. Es handelt sich dabei um einen natürlichen körperlichen Vorgang. Dennoch wird das Thema
18 Menstruation und Beschwerden im Zusammenhang mit der Menstruation in der Gesellschaft weiterhin
19 tabuisiert und klein geredet. Laut dem SCA-Matters Report des SCA aus dem Jahr 2016 stellt die Menstrua-
20 tion für 18 % der deutschen Frauen ein absolutes Tabu dar, weshalb sie darüber nie sprechen würden.
21 Dabei haben laut Techniker Krankenkasse 75 % aller Frauen zeitweise mit leichten bis stärkeren Beschwer-
22 den während ihrer Menstruation zu kämpfen. Mehr als 10 % aller Frauen haben so starke Beschwerden,
23 dass sie ihren Beruf und Alltag nicht mehr wie gewohnt meistern können.

24 Der medizinische Begriff für Regelschmerzen während der Menstruation lautet Dysmenorrhoe. Dabei
25 beruhen nicht alle Schmerzen ausschließlich auf der Menstruation selbst. Mediziner unterscheiden zwi-
26 schen primärer und sekundärer Dysmenorrhoe. Während die primäre Dysmenorrhoe Beschwerden be-
27 schreibt, die durch die Menstruation selbst ausgelöst werden, v.a. verstärkte Gebärmutterkontraktionen,
28 umfasst die sekundäre Dysmenorrhoe Folgebeschwerden oder Erkrankungen, wie Myome, Zysten oder
29 Endometriose, die ebenfalls besonders starke Schmerzen während der Periode auslösen können. Jünge-
30 re Personen sind häufiger von Dysmenorrhoe betroffen, während Personen über 35 Jahren öfter unter
31 dem prämenstruellen Syndrom (PMS) leiden. PMS beschreibt die Beschwerden in den Tagen bis zu zwei
32 Wochen vor der Regelblutung aufgrund eines hormonellen Ungleichgewichts im Körper. Wie auch die
33 Menstruation selbst ist der Umgang mit den damit zusammenhängenden Beschwerden noch nicht in der
34 Normalität der Gesellschaft angelangt. Bei Regelschmerzen wird Betroffenen gerne erklärt, sie sollten
35 einfach die Zähne zusammenbeißen und eine Schmerztablette nehmen. Dass es sich bei Menstruations-
36 beschwerden nicht um eine faule Ausrede oder Hysterie handelt, zeigt die Studie von John Guillebaud,
37 Professor am University College London. Die Studie trifft eine klare Aussage zur möglichen Intensität von
38 Menstruationsschmerzen: Krämpfe während der Periode können schmerzhafter sein als ein Herzinfarkt.
39 Eine Linderung können sich Betroffene des Öfteren durch Wärme mittels Wärmflaschen, Wärmepads
40 oder Decken, Schlaf, Schmerzmittel, Ruhe und kontrollierte Atmung oder leichten Sport und Spaziergänge

41 verschaffen. Stress trägt zu einer Verschlimmerung der Beschwerden bei. Am Arbeitsplatz lässt sich Stress
42 meistens nicht vermeiden und die benannten Linderungsmöglichkeiten sind nicht oder nur sehr einge-
43 schränkt zugänglich. Als Lösung verbleibt somit aktuell nur die Krankmeldung oder ein Arbeiten unter
44 dem Einfluss von Schmerzen oder starker Schmerzmittel. Die Krankmeldung stellt jedoch keine adäquate
45 Alternative zur Menstruationsfreistellung dar. Die Beschwerden äußern sich zwar in körperlichen Sym-
46 ptomen. Dennoch stellen nicht alle mit der Menstruation verbundenen Beschwerden eine Krankheit dar.
47 Vielmehr handelt es sich um normale Funktionen des Körpers menstruierender Arbeitnehmer*innen, mit
48 der Besonderheit, dass der zyklisch bedingte Normalzustand Schmerzen auslösen kann. Außerdem kann
49 eine häufige Krankmeldung weitere Nachteile nach sich ziehen. So gibt es arbeitgeberseitige Regelungen,
50 die Sonderzahlungen für einen besonders niedrigen Krankenstand der jeweiligen Mitarbeiter*innen vor-
51 sehen. Auch im Rahmen einer krankheitsbedingten Kündigung könnte eine monatliche Krankmeldung
52 relevant werden. Es gibt zahlreiche Länder in Asien, die genau einen solchen Anspruch auf Menstruati-
53 onsfreistellung vorsehen. In Japan und Indien gibt es bereits seit 1947 eine gesetzliche Menstruationsfrei-
54 stellung. Südkorea hat eine solche Regelung seit dem Jahr 2001. In Taiwan können sich Menstruierende
55 seit 2013 bis zu 3 Tage pro Monat frei nehmen, in Indonesien bis zu 2 Tage. Auch in Europa wird die The-
56 matik in den letzten Jahren häufiger diskutiert. In Russland scheiterte ein Gesetzesvorschlag jedoch im
57 Jahr 2013. 2014 sorgte der britische Professor und Gynäkologe Gedis Grudzinskas mit dem Vorschlag auf
58 dem Festival of Ideas für Aufsehen. In Italien wurde 2017 ein diesem Antrag im Wesentlichen entsprechen-
59 der Vorschlag unterbreitet, jedoch abgelehnt. Die Jusos Bern waren vor zwei Jahren mit einem Antrag auf
60 bezahlten Menstruationsurlaub in der Schweiz in aller Munde. Bisher scheint die Lobby für gesetzliche
61 Änderungen in Europa jedoch nicht groß genug zu sein. Es bleibt daher aktuell noch einzelnen Unterneh-
62 men überlassen, selbst Vorreiter zu sein und den Anspruch auf „paid menstrual leave“ in ihren Richtlinien
63 festzusetzen. Bei Nike gibt es die Menstruationsfreistellung bereits seit 2007. Die Eventfirma Coexist in
64 Bristol hat in den letzten Jahren als erste Firma mit Menstruationsfreistellung im Vereinten Königreich
65 auf sich aufmerksam gemacht. Als Hauptkritikpunkt eines Anspruchs auf Menstruationsfreistellung, der
66 weitläufig als „Menstruationsurlaub“ diskutiert wird, wird eine drohende Benachteiligung und Sexismus
67 am Arbeitsplatz angeführt. Frauen würden damit zu unattraktiveren Arbeitnehmerinnen gemacht, da sich
68 der*die Chef*in überlegen müsse, ob er*sie eine Frau mit einem möglichen Anspruch auf Menstruations-
69 freistellung oder nicht doch lieber einen Mann anstelle. Dieses Argument könnte auch für die Regelungen
70 zu Mutterschutz, Elternzeit und Pflegezeit angeführt werden. Frauen im gebärfähigen Alter sind bereits
71 jetzt die unattraktivste Zielgruppe für Arbeitgeber*innen, sofern diese ihr Personal ausschließlich nach
72 möglichen Ausfallzeiten auswählen. Und dennoch werden junge Frauen eingestellt, sie gelten in der Ar-
73 beitswelt als besonders fleißig und engagiert. Der Anspruch auf Menstruationsfreistellung würde einen
74 Beitrag zur Schwächung von Stereotypen leisten, mit denen menstruierende Personen konfrontiert sind
75 und würde menstruierende Personen auch nicht als schwach darstellen. Im Gegenteil: Er schafft einen
76 Weg, Nachteile im Beruf aufgrund von natürlichen Beschwerden des Körpers aufzufangen, lässt aber auch
77 die Möglichkeit offen, davon keinen Gebrauch zu machen. Wie bei jedem Anspruch, besteht natürlich auch
78 bei einem Anspruch auf Menstruationsfreistellung die Möglichkeit eines unberechtigten Ausnutzens der
79 gesetzlichen Grundlage. Diese Kritik entbehrt bislang aber jeder Grundlage. Im Übrigen müsste mit ei-
80 ner solchen Argumentation auch eine Pflicht zur Vorlage einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung im Falle
81 einer Krankmeldung am ersten Tag gefordert werden. Die Menstruation ist nichts Ekliges, Schmutziges
82 oder etwas, für das sich Betroffene schämen sollten. In einigen Fällen und an einigen Tagen ist es einfach
83 nur schmerzhaft. Dieser Antrag kann einen Beitrag dazu leisten, dies anzuerkennen und mit bestehenden
84 Tabus zu brechen.