
عـام مـن مناصرة حـقوق
الصحة الجنسية والإنجابية
A year of advocacy for sexual and
reproductive health rights.
Edraak
Foundation
For development and equality
www.edraak-eg.org



حرصت مؤسسة إدراك للتنمية والمساواة أن تستمر في جهود المناصرة لليوم العالمى للعمل من أجل صحة المرأة، واليوم العالمى للنظافة الصحية خلال فترة الحيض، فأطلقت حملة "عدالة دورتنا"، في الرابع والعشرين من مايو 2024، والتي استمرت لمدة أسبوع، للتوعية بأهمية تبني منظور جندري شامل في الممارسات والتشريعات على مستوى الدولة والأفراد والمؤسسات والمجتمع، للسعي نحو الاستجابة وتحقيق عدالة الدورة الحيضية، واعتبارها جزء لا يتجزء من العدالة الصحية، والإقرار بأن الوصول إلى منتجات النظافة الشهرية والمعلومات الصحية حق لجميع النساء.

To ensure the continuation of its advocacy efforts for the International Day of Action for Women's Health and the International Menstrual Hygiene Day, Edraak Foundation for Development and Equality launched the 'Justice of Our menstrual' campaign, on May 24, 2024. The campaign lasted for a week, aiming to raise awareness of the importance of adopting a comprehensive gender perspective in practices and legislation at the level of the state, individuals, institutions and society. The goal is to strive towards achieving menstrual justice, considering it an integral part of health justice, and recognizing that access to menstrual hygiene products and health information is a right for all women.

Edraak إدراك
Foundation for development and equality

عدالة دورتنا

THE JUSTICE OF OUR MENSTRUAL



تقرير حملة
Campaign Report
2024

www.edraak-eg.org

ندوة إفتراضية
WEBINAR

To Watch
CLICK HERE



webinar 'Perspectives on Response Mechanisms to Achieve Menstrual Justice'

Participants/Speakers in the Webinar:

Dr. Monique Magdi/Sexual Health Consultant, University of Amsterdam, Ms. Aziza Al-Tawil/ Lawyer, Ms. Heba Al-Nimr / Executive Director, Barah Aman Foundation,
Session moderator, Ms. Nagwa Ibrahim/Executive Director of Edraak Foundation for Development and Equality & Ms. Yasmine Abu Raya/Partnership and Advocacy Officer, Edraak Foundation for Development and Equality

The webinar was held on the 28th of May 2024 via Zoom and published on the Edraak Foundation for Development and Equality's Facebook page as part of the activities of the 'The Justice of our menstrual' campaign. The discussion featured the participation of a number of civil society organizations, feminists, journalists, lawyers and a number of attendees interested in women's issues.
The webinar discussed several issues related to menstrual justice, such as societal stigma and the concept of "shame," and ways to achieve menstrual justice at various levels: legislative, societal, and institutional.

- Removing Social Stigma Surrounding Menstruation through Awareness
- Considering the Gender Aspect in Public Spaces and Amending Regulations and Laws to be More Responsive to Menstrual Justice.
- Civil Society Organizations' Experience in Menstrual Poverty and Its Impact on Women

دارت مناقشة الويبينار بتاريخ 28 مايو 2024 عبر منصة زووم ونشرت على منصة مؤسسة ادراك للتنمية والمساواة على موقع فيس بوك ضمن إطار فاعليات حملة "عدالة دورتنا"، وذلك بمشاركة عدد من منظمات المجتمع المدني والنسويات والصحفيات والمحاميات وعددا من الحاضرين/ ات المهتمين بالشأن النسوي.
ناقش الويبينار عددا من القضايا المتعلقة بعدالة الدورة الشهرية مثل الوصم المجتمعي وفكرة "العيب" , سبل تحقيق عدالة الدورة الشهرية على مختلف المستويات، التشريعي والمجتمعي والمؤسسي. ومنها:

- إزالة الوصم الاجتماعي عن الدورة الشهرية بنشر الوعي عنها
- مراعاة البعد الجندري في الأماكن العامة وتعديل اللوائح والقوانين لتكون أكثر استجابة لعدالة الدورة الشهرية.
- تجربة منظمات المجتع المدني في قضية فقر الدورة الشهرية وتأثيره على النساء

BACKGROUND:

The campaign aims to introduce and highlight the concept of menstrual justice and advocate for the adoption a comprehensive gender perspective in practices and legislation at the state, community, and individual levels to strive towards achieving menstrual justice. This includes:

- Community solidarity and lobbying for the adoption of a legislative proposal that seeks to mandate the state and employers to provide free menstrual supplies in public places, workplaces and educational institutions, considering them a basic human need essential to remove barriers to the participation of women and girls in the public sphere and reduce the embarrassment and social stigma that they may face daily.
- Advocating for tax reductions on menstrual supplies, recognizing them as essential needs rather than luxury items.
- Amending labor laws to include a monthly one-day leave for women and girls suffering from dysmenorrhea, granted based on a medical certificate.
- Including educational materials in school curricula to help remove the social stigma surrounding menstruation, considering it a vital sign of women's and girls' health.
- Endeavour to consider women's needs when planning public spaces by ensuring that they are women-friendly and meet their needs, such as: providing designated women's restrooms and supplying menstrual products and sanitary towels.

The campaign also focuses on clarifying the social and psychological impact on women and girls due to the lack of menstrual supplies in public spaces such as workplaces and schools. It documents the difficulties faced by women and girls in public spaces as a result of the unavailability of menstrual supplies, which hinders their mobility and affects their participation and performance as active members of the public sphere.

We believe that until menstrual justice is achieved, we have no choice but to show solidarity and unite our efforts to support each other during menstruation. Therefore, we call on our friends from institutions, organizations, initiatives, and feminist groups to activate a response to menstrual justice by providing menstrual supply kits for female workers and activists at their premises and amending internal work regulations and the work environment to be more flexible and responsive to menstrual justice. Starting from the principle of "the butterfly effect," we should begin with ourselves as organizations, institutions, and initiatives supporting the rights of women and girls, aspiring to extend the impact to other institutions and members of the community.
The response to menstrual justice goes beyond providing menstrual supply kits in public places. It includes amending laws and executive regulations and adapting work and educational environments to be more sensitive and responsive to menstrual justice.

خلفيـة:

حملة تهدف إلى التعريف بمفهوم/ إلقاء الضوء على عدالة الدورة الشهرية والدعوة لتبني منظور جندري شامل فى الممارسات والتشريعات على مستوي الدولة والمجتمع والأفراد للسعي نحو الاستجابة وتحقيق عدالة الدورة الشهرية من بينها:

- التضامن المجتمعي والضغط من أجل تبني مقترح تشريعي يسعي إلى إلزام الدولة واصحاب الأعمال بتوفير مستلزمات الدورة الشهرية بالمجان بالأماكن العامة وأماكن العمل والدراسة بأعتبارها احتياج إنساني أساسي وضروري لإزالة العوائق أمام مشاركة النساء والفتيات بالمجال العام ورفع الحرج والوصم المجتمعي التي يمكن أن يتعرضن له بشكل يومي.
- تبني تخفيض الضرائب على مستلزمات الدورة الشهرية باعتبارها احتياجي أساسي ليست مستلزمات رفاهية
- تعديل لقانون العمل بإدراج إجازة شهرية لمدة يوم بقانون العمل للنساء والفتيات اللاتي يعانين من عسر الطمث على أن تمنح وفق شهادة طبية.
- تضمين مواد بالمناهج الدراسية تساعد على إزالة الوصم المجتمعي عن الدورة الشهرية باعتبارها علامة حيوية على صحة النساء والفتيات
- السعي نحو مراعاة احتياجات النساء عند تخطيط الأماكن العامة بالحرص على أن تكون صديقة للنساء واحتياجاتهن مثل: توفير حمامات مخصصة للنساء, توفير مستلزمات الحيض والمناشف الصحية.

كما تركز الحملة على توضيح الأثر الاجتماعى والنفسي للنساء والفتيات لعدم توافر مستلزمات الدورة الشهرية بالفضاءات العامة كأماكن العمل والمدارس من خلال توثيق الصعوبات التى توجهها النساء والفتيات فى الفضاءات العامة نتيجة عدم توافر مستلزمات الدورة الشهرية مما يعيق حركتهن ويؤثر على مشاركتهن وأدائهن كفاعلات بالمجال العام.

كما نري أنه إلى حين تحقيق عدالة الدورة الشهرية, فليس أمامنا خيار سوي التضامن وتوحيد الجهود لدعم بعضنا البعض أثناء الدورة الشهرية, لذا ندعو المؤسسات والمنظمات والمبادرات والمجموعات النسوية الصديقة إلى تفعيل الاستجابة لعدالة الدورة الشهرية من خلال توفير سلة مستلزمات الدورة الشهرية للعاملات والناشطات بمقاراتهم, وتعديل لوائح العمل الداخلية وبيئة العمل لتكون أكثر مرونه ومستجيبة للعدالة الحيضية, إنطلاقا من مبدأ" أثر الفراشة" وأن نبدأ بأنفسنا كمنظمات ومؤسسات ومبادرات داعمه لحقوق النساء والفتيات لنطمح ليمتد الأثر لباقي مؤسسات وأفراد المجتمع.
حيث أن الاستجابة لعدالة الدورة الشهرية يتجاوز فكرة توفير سلة متسلزمات الدورة الشهرية بالأماكن العامة ليشمل تعديل القوانين واللوائح التنفيذية وتهيئة بيئة العمل والمناهج الدراسية لتكون أكثر مراعاة واستجابة لعدالة الدورة الشهرية.

تحدثت د. مونيك مجدي عن التأثير الجسدي والعاطفي والنفسي لفقر الدورة الشهرية على النساء وتأثير الحرج الاجتماعي الذى يتعرضن له نتيجة نقص مستلزمات الدورة الشهرية بالمجال العام, وأكدت على أن عدم توفر تلك المستلزمات في أماكن العمل فضلا عن عدم القدرة المادية على شرائها, سيؤثر على السيدات العاملات اللاتي من الممكن أن يخترن عدم الذهاب للعمل حتى لا يتعرضن للحرج بسبب حدوث تسريب أو التعرض للتنمر. وأضافت أنه من الضروري العمل على إزالة الوصم الاجتماعي للدورة الشهرية وذلك بالحديث عنها بشكل صريح ومباشر ونشر الوعي عنها عن طريق كافة الوسائل الاعلامية, مؤكدة على أهمية إدراج الحديث والتوعية بالدورة الشهرية والصحة الإنجابية عموما في المناهج الدراسية.

أكدت أ. عزيزة الطويل أن القوانين المنظمة للعمل في مصر لم تتطرق من قريب أو بعيد لفكرة إجازة الطمث سواء كانت بأجر أو بدون أجر, مشيرة الى أن هذه القوانين تتضمن إلى الآن بعض جوانب التمييز بين النساء العاملات في القطاع الحكومي والعاملات في القطاع الخاص. كما تحدثت عن تجارب الدول المختلفة التي أقرت قانونا يمنح إجازة عسر الطمث, مؤكدة صعوبة تطبيق ذلك في مصر في الوقت الحالي, فقد يرى فيها البعض مجالا للسخرية أو نوعا من التمييز. كما أشارت إلى إشكالية ارتفاع أسعار مستلزمات الدورة الشهرية والنظر إليها كما لو كانت رفاهية ودعت إلى تخفيض الضرائب عنها وإدراجها ضمن برامج الدعم الحكومية لضمان توفرها للفئات الأكثر احتياجا. كما أن عدم توفر هذه المستلزمات في المدارس أو أماكن العمل قد يكون عائقا أمام العمل والتعليم .

تحدثت أ. هبه النمر عن النظرة المجتمعية للدورة الشهرية واعتبارها "عيب" وأكدت على أهمية العمل على تغيير هذه النظرة وخصوصا من قبل الإعلام بأن يتبنى حملات إعلامية لرفع الوصم عن الدورة الشهرية. كما تحدثت عن أهمية توفير مستلزمات الدورة الشهرية للفئات المهمشة وذوت الإعاقة والمغفول عنهن مثل السجينات. ونوهت عن حجم الضرر الواقع على النساء اقتصاديا واجتماعيا وصحيا ونفسيا إذا تعذر للمرأة الذهاب للعمل بسبب مضاعفات الدورة الشهرية ومن ثم اقتطاع جزء من الراتب. وأكدت على أهمية مراعاة ظروف السيدات العاملات فترة الدورة الشهرية, مشيرة إلى أن إضافة اجازة للطمث " أجازة غير مرضية" للوائح منظمات المجتمع المدني هي فكرة سهلة التنفيذ, وتم تطبيقها بالفعل في مؤسسة "براح آمن"

Dr Monique Magdi discussed the physical, emotional, and psychological impact of menstrual poverty on women, as well as the impact of the social embarrassment they face due to the lack of menstrual supplies in public spaces. She emphasized that the absence of these supplies in workplaces, coupled with the financial inability to purchase them, would affect working women who might opt not to go to work to avoid being embarrassed by leaks or being bullied. She added that it is necessary to work on removing the social stigma surrounding menstruation by discussing it openly and directly and raising awareness through all media channels. She stressed the importance of including discussions and education about menstruation and reproductive health in school curricula.

Aziza Al-Tawil affirmed that the labor laws in Egypt have not addressed the concept of menstrual leave, whether paid or unpaid, noting that these laws still contain some aspects of discrimination between women working in the public sector and those working in the private sector. She also talked about the experiences of different countries that have passed laws granting menstrual leave, emphasizing the difficulty of implementing this in Egypt at the present time, as some may see it as a subject of mockery or a form of discrimination. She also referred to the issue of the high prices of menstrual supplies and the perception of them as luxury items, calling for reducing taxes on them and their inclusion in government subsidy programs to ensure their availability to the neediest groups. The absence of these supplies in schools or workplaces may be an obstacle to work and education.

Heba Al-Nimr addressed the societal perception of menstruation as a "shame" and emphasized the importance of working to change this perception, especially by the media, which should adopt media campaigns to de-stigmatize menstruation. She also highlighted the importance of providing menstrual supplies for marginalized groups, including those with disabilities and overlooked populations such as female prisoners. She noted the significant economic, social, health, and psychological harm inflicted on women if they are unable to go to work due to menstrual complications, resulting in a deduction from their salary. She emphasized the importance of considering the circumstances of working women during menstruation, pointing out that adding a "menstrual leave" to the regulations of civil society organizations is an easily implementable idea, which has already been applied in the Barah Aman foundation.

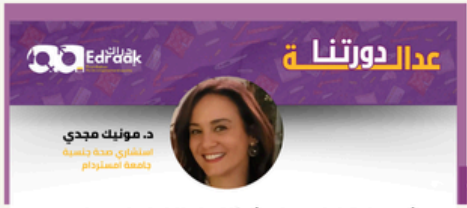
إقتباسات
WEBINAR QUOTES

Quote by Ms Nagwa Ibrahim:

"There is still hope, even if it takes 100 years, we are throwing a stone into still waters and starting with ourselves to embrace menstrual justice. Unity, solidarity, collective action, and adopting various tools consistently might lead us one day to find provisions in labor laws regarding menstrual leave, tax reductions, and institutions respecting the gender perspective, providing private restrooms and supplies for women"



" في أمل ولو بعد 100 سنة, احنا بنرمي حجر في المياة الراكدة وبنبدأ بنفسنا في اننا نتبني عدالة الدورة الشهرية. التكاتف والتضامن والعمل الجماعي واننا نتبني طول الوقت ادوات مختلفة للعمل ممكن يوصلنا في يوم اننا نلاقي في قانون العمل مادة عن اجازة الطمث وتخفيض الضرائب واحترام المؤسسات للمنظور الجندري عندها حمام للستات ومستلزمات الدورة متوفرة "



أهم حاجة نجاوب على أسئلة ولادنا لما يكون عندهم فضول عن جسمنا أو عن الدورة الشهرية, بحيث إننا نشيل العار مش بس من على الدورة, بس من اي حاجة متعلقة ببلوغ جسمنا, هي مش حاجة عيب هي حاجة طبيعية, بس لازم ندي الولاد الفرصة يتكلموا معانا فيها وميخدوش معلوماتهم من مصادر غير موثوقة"

Quote by Dr. Monique Magdi:

"The most important thing is to answer our children's questions when they are curious about their bodies or the menstrual cycle so that we remove the shame not only from menstruation but also from anything related to puberty and the development of our bodies. It is not a shameful thing, it is a natural thing, but we must give our children the opportunity to talk to us about it and not get their information from unreliable sources."

Quote by Ms Aziza Al-Tawil:

"In countries that are far ahead of us, not only did they talk about taking one or two days off during your menstrual period, but they also expanded it to prohibit employers from forcing menstruating employees to work during this period. And if she is forced, fines are imposed on the employer. Moreover, for example in South Korea, they decided on financial compensation for working during menstruation, meaning it becomes paid leave. In other countries, especially in Asia, there have been initiatives to legalize menstrual leave. Some schools in South India introduced menstrual leave in 1912."



في دول كانت سبقانا بكتير جدا مش بس اتكلموا عن اجازة يوم او يومين اثناء فترة الطمث لا هم كمان اتوسعوا انه لا يجوز لصاحب العمل اجبار العاملة او الموظفة الحائض على العمل اثناء الفترة دي ولو تم اجبارها بيتم توقيع غرامات على صاحب العمل, فضلا انهم كمان اتوسعوا مثلا في كوريا الجنوبية بيقرروا مقابل مادي في حال العمل يعني هو يبقى اجازة مدفوعة الاجر. ودول تانية بالذات في قارة اسيا كان فيها بدء لتقنين اجازة الطمث كان في مدارس في جنوب الهند أقرت اجازة حيض للطالبات من سنة ١٩١٢.



" وجود سلع مخفضة وان مفيش ضرايب على منتجات الدورة الشهرية مع وجود تشريعات بتسهل الحصول عليها هيكون احسن بكتير اننا ننزل ونتعاون ونوفر منتجات لناس كتير بس مهما قدرنا نوفر منتجات عمرها ما هتاخد استمرارية للستات دي على طول"

Quote by Heba Al-Nimr:

"Having affordable goods and no taxes on menstrual products, along with legislation that facilitates access to them, would be much better. Collaborating to provide products for many people is important, but no matter how much we provide, these products will never be sustainable for these women on the long run."

CLICK HERE

الدعوة لكسر الصمت حول الدورة الشهرية
BREAKING THE SILENCE ABOUT MENSTRUATION

Infographic on "Talking about menstruation breaks the silence surrounding it. Let's talk about it openly and frankly to promote understanding and acceptance"
Talking about menstruation openly empowers women and helps them make informed decisions about their health."









دعوة لتضامن المجتمع المدني مع فكرة عدالة الدورة الشهرية

calling for civil society solidarity with menstrual justice

CLICK HERE







CLICK HERE

فيديو تمثيلي Sketch video

فيديو قصير مصحوب بتعليق صوتي كمدخل للحملة. تم فيه تسليط الضوء على إشكالية عدم توفر مستلزمات الدورة الشهرية في المجال العام، والارتباك الذي يصيب النساء إذا فاجئتهم الدورة الشهرية خارج المنزل وهن غير مستعدات مع عدم توفر المستلزمات في المكان، وكيفية التصرف في هذا الموقف والحرج الذي يتعرضن له.

A short video with a voiceover as an introduction to the campaign. The video highlighted the issue of the lack of menstrual supplies in public spaces, the confusion that women experience when they unexpectedly get their period outside the home and they are unprepared with no supplies available, how to handle this situation, and the embarrassment they experience.



معلومات عن عدالة الدورة الشهرية
informational posts about menstrual justice

CLICK HERE

An infographic explaining what the menstrual cycle is.
The importance of providing information to women
Women are able to participate in public life without obstacles/discrimination/stigma/fear/shame
Women should have the ability to take care of themselves during menstruation
Women should have the ability to take care of themselves during menstruation









CLICK HERE

فيديو جرافيك - Graphic video

فيديو قصير ·عن الإجراءات التي يمكن أن تساهم في عدالة الدورة الشهرية

A short video about actions that can contribute to menstrual justice



شهادات حول عدالة الدورة الشهرية

TESTIMONIALS ABOUT MENSTRUAL JUSTICE

تم طرح استمارة لتجميع شهادات لمواقف تعرضت لها النساء فى الفضاء العام تسببت بإحراجهن وإعاقة ممارسة أنشطتهن نتيجة عدم توافر مستلزمات الدورة الشهرية. وقد ورد إلينا عدد 58 شهادة، تم تحليلها وكانت النتائج التالي:

A questionnaire was used to collect testimonies of situations that women faced in public spaces, causing them embarrassment and hindering their activities due to the lack of menstrual supplies. We received 58 testimonies, which were analyzed with the following results:



• بالنسبة لمتوسط أعمار السيدات اللاتي أدلين بشهاداتهن، جاءت الفئة العمرية من 19 إلى 30 عاما في المرتبة الأولي بنسبة 46.6%، تليها الفئة العمرية من 31 الى 40عاما بنسبة 29.3%، تليها الفئة العمرية من 41 عام إلى 50 عام بنسبة 20.7% , وأخيرا الفئة العمرية من 12إلى 18 عام وأكبر من 60 عاما بنسبة 1.7% لكل منهما.

• REGARDING THE AVERAGE AGES OF THE WOMEN WHO PROVIDED THEIR TESTIMONIES, THE AGE GROUP FROM 19 TO 30 YEARS CAME IN FIRST AT 46.6%, FOLLOWED BY THE AGE GROUP FROM 31 TO 40 YEARS AT 29.3%, THEN THE AGE GROUP FROM 41 TO 50 YEARS AT 20.7%, AND FINALLY, THE AGE GROUP FROM 12 TO 18 YEARS AND OVER 60 YEARS EACH AT 1.7%.

• جاءت الموظفات في الترتيب الأول بين السيدات اللاتي أدلين بشهاداتهن بنسبة 50%، يليها طالبة بنسبة 29.9%، ثم ربة منزل بنسبة 17.2% ثم عاملة بنسبة 6.9%.

• FEMALE EMPLOYEES RANKED FIRST AMONG THE WOMEN WHO GAVE THEIR TESTIMONIES AT 50%, FOLLOWED BY STUDENTS AT 29.9%, HOUSEWIVES AT 17.2%, AND FINALLY WORKERS AT 6.9%.



توصيات

1. التضامن المجتمعي والضغط من أجل تبني مقترح تشريعي يسعي إلى إلزام المنشآت العامة واصحاب الأعمال بتوفير مستلزمات الدورة الشهرية بالمجان بالأماكن العامة وأماكن العمل والدراسة باعتبارها احتياج أساسي وضروري لإزالة العوائق أمام مشاركة النساء والفتيات بالمجال العام ورفع الحرج والوصم المجتمعي التي يمكن أن يتعرضن له بشكل يومي.
2. تبني تخفيض الضرائب على مستلزمات الدورة الشهرية باعتبارها احتياج أساسي لكل الأسر وليست مستلزمات رفاهية .
3. تعديل قانون العمل بإدراج إجازة شهرية لمدة يوم مدفوع الأجر بقانون العمل للنساء والفتيات اللاتي يعانين من عسر الطمث.
4. تضمين مواد بالمناهج الدراسية تساعد على إزالة الوصم المجتمعي عن الدورة الشهرية باعتبارها علامة حيوية على صحة النساء والفتيات، وتمكين العاملين في قطاع التربية والتعليم من أسس التربية الجنسية والمفاهيم المتعلقة بالدورة الشهرية.
5. السعي نحو مراعاة احتياجات النساء عند تخطيط الأماكن العامة بالحرص على أن تكون صديقة للنساء واحتياجاتهن مثل: توفير حمامات مخصصة للنساء، توفير مستلزمات الحيض والمناشف الصحية.
6. إدراج مستلزمات الدورة الشهرية ضمن مزايا الحماية الاجتماعية وبرامج الدعم الحكومية لضمان توفرها للفئات الأكثر احتياجا والمغفول عنهن (خاصة السيدات من ذوي الاحتياجات الخاصة والسجينات).
7. تبني الاعلام ومنظمات المجتمع المدني لحملات توعوية لرفع الوصم عن الدورة الشهرية
8. إدراج مستلزمات الدورة الشهرية في مراكز الأمومة والطفولة وأماكن الخدمات الصحية.

RECOMMENDATIONS

1. Community solidarity and lobbying/advocacy to adopt a legislative proposal that seeks to compel public institutions and employers to provide menstrual supplies free of charge in public places, workplaces and schools, considering them as a basic and necessary need to remove barriers to the participation of women and girls in the public life and abolish the embarrassment and social stigma they may face daily.
2. Adopt tax reductions on menstrual supplies, considering them a basic need for all families rather than luxury items.
3. Amend labor laws to include a monthly paid leave day for women and girls who suffer from dysmenorrhea.
4. Include materials in school curricula that help remove the social stigma around menstruation, recognizing it as a vital sign of women's and girls' health, and empowering educators to understand the basics of sex education and concepts related to menstruation.
5. Ensure that public spaces are designed to meet women's needs, such as providing women-only restrooms, menstrual supplies and sanitary pads.
6. Include menstrual supplies in social protection benefits and government support programs to ensure they are available to the most vulnerable and overlooked groups (especially women with disabilities and female prisoners).
7. Relief and charitable organizations should include menstrual supplies and sanitary pads in their aid packages.
8. The media and civil society organizations should adopt and launch awareness campaigns to remove the stigma around menstruation
9. Include menstrual supplies in maternity and child centers and health service locations.

شهادات حول عدالة الدورة الشهرية

TESTIMONIALS ABOUT MENSTRUAL JUSTICE

تم طرح استمارة لتجميع شهادات لمواقف تعرضت لها النساء فى الفضاء العام تسببت بإحراجهن وإعاقة ممارسة أنشطتهن نتيجة عدم توافر مستلزمات الدورة الشهرية. وقد ورد إلينا عدد 58 شهادة، تم تحليلها وكانت النتائج التالي:

A questionnaire was used to collect testimonies of situations that women faced in public spaces, causing them embarrassment and hindering their activities due to the lack of menstrual supplies. We received 58 testimonies, which were analyzed with the following results:



• بالنسبة لمتوسط أعمار السيدات اللاتي أدلين بشهاداتهن، جاءت الفئة العمرية من 19 إلى 30 عاما في المرتبة الأولي بنسبة 46.6%، تليها الفئة العمرية من 31 الى 40عاما بنسبة 29.3%، تليها الفئة العمرية من 41 عام إلى 50 عام بنسبة 20.7% , وأخيرا الفئة العمرية من 12إلى 18 عام وأكبر من 60 عاما بنسبة 1.7% لكل منهما.

• REGARDING THE AVERAGE AGES OF THE WOMEN WHO PROVIDED THEIR TESTIMONIES, THE AGE GROUP FROM 19 TO 30 YEARS CAME IN FIRST AT 46.6%, FOLLOWED BY THE AGE GROUP FROM 31 TO 40 YEARS AT 29.3%, THEN THE AGE GROUP FROM 41 TO 50 YEARS AT 20.7%, AND FINALLY, THE AGE GROUP FROM 12 TO 18 YEARS AND OVER 60 YEARS EACH AT 1.7%.

• جاءت الموظفات في الترتيب الأول بين السيدات اللاتي أدلين بشهاداتهن بنسبة 50%، يليها طالبة بنسبة 29.9%، ثم ربة منزل بنسبة 17.2% ثم عاملة بنسبة 6.9%.

• FEMALE EMPLOYEES RANKED FIRST AMONG THE WOMEN WHO GAVE THEIR TESTIMONIES AT 50%, FOLLOWED BY STUDENTS AT 29.9%, HOUSEWIVES AT 17.2%, AND FINALLY WORKERS AT 6.9%.



توصيات

1. التضامن المجتمعي والضغط من أجل تبني مقترح تشريعي يسعي إلى إلزام المنشآت العامة واصحاب الأعمال بتوفير مستلزمات الدورة الشهرية بالمجان بالأماكن العامة وأماكن العمل والدراسة باعتبارها احتياج أساسي وضروري لإزالة العوائق أمام مشاركة النساء والفتيات بالمجال العام ورفع الحرج والوصم المجتمعي التي يمكن أن يتعرضن له بشكل يومي.
2. تبني تخفيض الضرائب على مستلزمات الدورة الشهرية باعتبارها احتياج أساسي لكل الأسر وليست مستلزمات رفاهية .
3. تعديل قانون العمل بإدراج إجازة شهرية لمدة يوم مدفوع الأجر بقانون العمل للنساء والفتيات اللاتي يعانين من عسر الطمث.
4. تضمين مواد بالمناهج الدراسية تساعد على إزالة الوصم المجتمعي عن الدورة الشهرية باعتبارها علامة حيوية على صحة النساء والفتيات، وتمكين العاملين في قطاع التربية والتعليم من أسس التربية الجنسية والمفاهيم المتعلقة بالدورة الشهرية.
5. السعي نحو مراعاة احتياجات النساء عند تخطيط الأماكن العامة بالحرص على أن تكون صديقة للنساء واحتياجاتهن مثل: توفير حمامات مخصصة للنساء، توفير مستلزمات الحيض والمناشف الصحية.
6. إدراج مستلزمات الدورة الشهرية ضمن مزايا الحماية الاجتماعية وبرامج الدعم الحكومية لضمان توفرها للفئات الأكثر احتياجا والمغفول عنهن (خاصة السيدات من ذوي الاحتياجات الخاصة والسجينات).
7. تبني الاعلام ومنظمات المجتمع المدني لحملات توعوية لرفع الوصم عن الدورة الشهرية
8. إدراج مستلزمات الدورة الشهرية في مراكز الأمومة والطفولة وأماكن الخدمات الصحية.

RECOMMENDATIONS

1. Community solidarity and lobbying/advocacy to adopt a legislative proposal that seeks to compel public institutions and employers to provide menstrual supplies free of charge in public places, workplaces and schools, considering them as a basic and necessary need to remove barriers to the participation of women and girls in the public life and abolish the embarrassment and social stigma they may face daily.
2. Adopt tax reductions on menstrual supplies, considering them a basic need for all families rather than luxury items.
3. Amend labor laws to include a monthly paid leave day for women and girls who suffer from dysmenorrhea.
4. Include materials in school curricula that help remove the social stigma around menstruation, recognizing it as a vital sign of women's and girls' health, and empowering educators to understand the basics of sex education and concepts related to menstruation.
5. Ensure that public spaces are designed to meet women's needs, such as providing women-only restrooms, menstrual supplies and sanitary pads.
6. Include menstrual supplies in social protection benefits and government support programs to ensure they are available to the most vulnerable and overlooked groups (especially women with disabilities and female prisoners).
7. Relief and charitable organizations should include menstrual supplies and sanitary pads in their aid packages.
8. The media and civil society organizations should adopt and launch awareness campaigns to remove the stigma around menstruation
9. Include menstrual supplies in maternity and child centers and health service locations.

حملة جسمها حقها.. حقها تقرر

Campaign: her body, her right, and her right is to decide
From 20-30 October 2024

حرصت مؤسسة إدراك للتنمية والمساواة على تكثيف الجهود المناصرة لقضايا استقلال وحرية الجسد لدي النساء خلال شهر أكتوبر 2024، فأطلقت حملة جسمها حقها وحقها تقرر بغرض تسليط الضوء على العقبات التي تحد من الاستقلالية الجسدية للنساء والفتيات، لا سيما في قضايا الصحة الجنسية والإنجابية، وذلك في مرحلة البلوغ وما بعدها، وبما يشمل فترات الزواج وما يليها، وما يتعرضن له من تدخلات وضغوط ومفاهيم مغلوطة يتم ممارساتها سواء من الأسرة أو المجتمع أو مقدمي الرعاية الصحية، وانعكاس ذلك على تهميش حقوقهن وتقليص حريتهن في اتخاذ القرارات الصحية المستنيرة بشأن أجسادهن.

Edraak Foundation for Development and Equality is keen to intensify advocacy efforts for women's bodily autonomy and freedom during October 2024. It launched the "Her Body is Her Right and Her Right is Decided" campaign, with the aim of shedding light on the obstacles that limit women's and girls' bodily autonomy, especially in sexual and reproductive health issues, during and after puberty, including marriage and beyond, and the interventions, pressures and misconceptions they are exposed to, whether from the family, society or healthcare providers, and the reflection of this on the marginalization of their rights and the reduction of their freedom to make informed health decisions regarding their bodies.

تـقريـر حملة
CAMPAIGN REPORT

2024

جسمها حقها وحقها تقرر

HER BODY, HER RIGHT AND HER RIGHT IS TO DECIDE

www.edraak-eg.org

عن الحملة

ملكية الجسد هي واحدة من أهم القضايا المسكوت عنها في المجتمع، فمجرد ذكر لفظ "جسد" في أي محتوى، يصبح مثيراً للريبة في نظر المتلقي، لاسيما في قضايا الصحة الجنسية والإنجابية للنساء، لذا جاءت هذه الحملة لتكسر دائرة الصمت وتؤكد على حق النساء والفتيات في اتخاذ القرارات المتعلقة بصحتهن الجنسية والإنجابية دون وصاية، في رحلة على مدار 10 أيام، بدات من 20 وحتى 30 من اكتوبر، لتفكك من خلالها المفاهيم المغلوطة حول أجساد النساء، وتناقش الممارسات التي تمنعهن من اتخاذ قرارات مستقلة مستنيرة بشأن صحة أجسادهن.

about campaign

Body ownership is one of the most important iissues that are taboos in society. Just mentioning the word "body" in any content becomes suspicious in the eyes of the recipient, especially in issues of women's sexual and reproductive health. Therefore, this campaign came to break the circle of silence and emphasize the right of women and girls to make decisions related to their sexual and reproductive health without guardianship, in a 10-day journey, starting from October 20 to 30, to dismantle misconceptions about women's bodies, and discuss practices that prevent them from making independent, informed decisions about their bodily health.

من شركائنا في الحملة ؟

مؤسسة مصريين بلا حدود – مؤسسة جنوبية حرة – مركز الاعلام من أجل التنمية، نسيج - مبادرة سند – مبادرة ميريت – مبادرة صوتك .

Who are our partners in the campaign?

Egyptians Without Borders Foundation - ganoubia hora Foundation - Media Center for Development, Naseej - Sanad Initiative - Merit Initiative - Your Voice Initiative.

شراكات من خلال الحملة:

سلمون بوكاست – مبادرة سوبر وومن – موقع المنصة.

Campaign Partnerships

Salmon Podcast – Superwoman Initiative – almanassa

"صورة الجسد في أذهاننا ما هي إلا معتقداتنا عن مظهرنا الخارجي وذاتنا، وهي مانخبر به أنفسنا عنا وعن مظهرنا ونخبر به ويخبرنا الآخرين، وتتكون صورة الجسد في أذهاننا بداية من سنوات الطفولة وتكبر معنا عاماً بعام، وقد تتغير إلى الأفضل أو الأسوأ بتغير الأحوال وحسب نمونا النفسي ومرونتنا"

"The body image in our minds is nothing but our beliefs about our external appearance and our self. It is what we tell ourselves about ourselves and our appearance and what we tell and what others tell us. The body image in our minds is formed starting from the years of childhood and grows with us year by year. It may change for the better or worse with changing circumstances and according to our psychological growth and flexibility."



حملة جسمها حقها.. وحقها تقرر

Campaign
her body, her right, and her right is to decide
From 20-30 October 2024

أنشطتنا خلال الحملة..

Virtual activities of the campaign:

28 منشور يضم 50 صورة تشرح مواضيع الحملة
posts including 50 images explaining the campaign topics

6 فيديو ريلز
Reels videos

1 فيديو جرافيك
video Graphic

1 حلقة بودكاست
podcast

1 بث مباشر
live broadcast

2 تقرير صحفي
press report

1 ويبينار
webinar

1 جلسة نقاشية
Discussion session

الأنشطة الإفتراضية للحملة :

- عدد 28 منشور يضم 50 صورة تشرح مواضيع الحملة
- عدد 6 فيديو ريلز
- عدد 1 فيديو جرافيك
- عدد 1 حلقة بودكاست بالتعاون مع سالمون بودكاست
- عدد 1 لقاء بث مباشر مع طبيبة أمرض نساء وولادة
- عدد 1 ويبينار حول الاجراءات الطبية والتداعيات النفسية بمشاركة 4 متخصصات.
- عدد 1 تقرير صحفي حول فكرة الحملة
- عدد 1 استمارة جمع شهادات حول ملكية الجسد.

Virtual Campaign Activities:

- 28 posts featuring 50 images that elaborate on the campaign topics
- 6 video reels
- 1 informative video graphic
- 1 podcast episode created in collaboration with Salmon Podcast
- 1 live broadcast session with a gynecologist
- 1 webinar "medical procedures and psychological impacts, featuring 4 specialists.
- 1 press report about the campaign's activities
- 1 form designed to gather testimonies related to the campaign topics.

كيف بنينا التأثير المشترك؟

على مدار أيام الحملة، تم التعاون ضمن خطة نشر مشتركة للأنشطة الرقمية لزيادة التأثير، وجاءت النتائج كالتالي:

- عدد صفحات السوشيال ميديا التي ساهمت في النشر: 16 صفحة ما بين فيس بوك وإنستجرام ولينكد إن.
- إجمالي عدد منشورات الحملة التي تم نشرها على جميع الصفحات مع الشركاء حتى نهايتها هو 528 منشور موزعين على 16 صفحة.
- إجمالي عدد المحتويات من الفترة 20-30 أكتوبر التي تم نشرها على كل الصفحات يتخطى ال1000 محتوى متنوع ما بين صور وفيديوهات.

How we built the joint impact ?

Over the campaign, the cooperation took place within a joint publishing plan for digital activities to widen and increase the impact, and the result was as follows:

- Number of social media pages that contributed to the publication: 16 pages between Facebook, Instagram and LinkedIn
- The total number of campaign posts that were published on all pages with partners until the end was 528 posts distributed over 16 pages.
- The total number of contents from October 20-30 that were published on all pages exceeds 1000 diverse contents, photos and videos.

Edraak
Foundation For development and equality

The opening statement of our campaign "her body, her right, and her right is to decide"

"The image of the body in our minds is nothing but our beliefs about our external appearance and self, and it is what we tell ourselves about ourselves and our appearance and what we tell and others tell us. The image of the body in our minds is formed starting from the years of childhood and grows with us year by year, and it may change for the better or worse with changing circumstances and according to our psychological growth and flexibility."

As part of the ongoing efforts to promote the rights of women and girls, and enable them to make their decisions responsibly, freely and with dignity, we announce the launch of the campaign "Her Body, Her Right... and Her Right is to Decide", which will continue from October 20 to October 30, 2024.

In light of the great challenges facing women and girls in obtaining their health, sexual and reproductive rights, this campaign seeks to shed light on the issue of body ownership, affirming that women and girls have the full right to make decisions related to their health and lives without guardianship restrictions from society, and within the framework of respecting the basic rights of women guaranteed by the Universal Declaration of Human Rights.

During our campaign, we will highlight the obstacles that limit their bodily autonomy, especially in sexual and reproductive health issues, during and after puberty, including marriage and beyond, and the interference, pressures and misconceptions they are exposed to, whether from the family, society or healthcare providers, and the reflection of this on the marginalization of their rights and the reduction of their freedom to make informed health decisions regarding their bodies. Where the issues are intertwined, girls are prevented from making simple decisions related to their bodily hygiene, all the way to the most brutal practices such as female genital mutilation, being forced to marry or have children without their full consent, and even being forced to make health decisions that are not in their best interest, or having unnecessary medical interventions taken without their full consent, or being denied medical intervention due to the husband's lack of consent, or being forced to use certain contraceptives, all of which are issues that the campaign will address over the coming days.

Therefore, we agreed as a number of feminist NGOs and initiatives to work shoulder to shoulder within the "Her Body is Her Right... Her Right to Decide" campaign with the aim of unifying efforts to spread awareness, support and advocate for women's right to make health and medical decisions regarding their bodies without guardianship, and to work to remove the stigma that women are constantly subjected to, even with regard to their sexual and reproductive health, and to call for a review of the procedures and practices that impose restrictions on women's freedom regarding their health decisions.

As we see this as a crucial step towards achieving equality, we call on everyone to join our campaign and contribute to creating a safe and supportive environment that allows women to exercise their bodily rights independently and responsibly.

البيان الافتتاحي لحملتنا "جسمها حقها.. وحقها تقرر"

"صورة الجسد في أذهاننا ما هي إلا معتقداتنا عن مظهرنا الخارجي وذاتنا، وهي مانخبر به أنفسنا عنا وعن مظهرنا ونخبر به ويخبرنا الآخرين، وتتكون صورة الجسد في أذهاننا بداية من سنوات الطفولة وتكبر معنا عاماً بعام، وقد تتغير إلى الأفضل أو الأسوأ بتغير الأحوال وحسب نمونا النفسي ومرونتنا"

في إطار الجهود المستمرة لتعزيز حقوق النساء والفتيات، وتمكينهن من اتخاذ قراراتهن بمسئولية وحرية وكرامة، نُعلن عن إطلاق حملة "جسمها حقها.. وحقها تقرر"، والتي تستمر في الفترة من 20 أكتوبر وحتى 30 أكتوبر 2024.

ففي ظل التحديات الكبيرة التي تواجه النساء والفتيات في الحصول على حقوقهن الصحية والجنسية والإنجابية، تسعى هذه الحملة إلى إلقاء الضوء على قضية ملكية الجسد، تأكيدًا أن للنساء والفتيات الحق الكامل في اتخاذ القرارات المتعلقة بصحتهن وحياتهن بدون قيود وصائية من المجتمع، وفي إطار احترام الحقوق الأساسية للمرأة التي يكفلها الإعلان العالمي لحقوق الإنسان.

خلال حملتنا سوف نسلط الضوء على العقبات التي تحد من استقلاليتهن الجسدية، لا سيما في قضايا الصحة الجنسية والإنجابية، في مرحلة البلوغ وما بعدها، وبما يشمل فترات الزواج وما يليها، وما يتعرضن له من تدخلات وضغوط ومفاهيم مغلوطة يتم ممارستها سواء من الأسرة أو المجتمع أو مقدمي الرعاية الصحية، وانعكاس ذلك على تهميش حقوقهن وتقليص حريتهن في اتخاذ القرارات الصحية المستنيرة بشأن أجسادهن.

وحيث تتشابك القضايا فتُمنع الفتيات من اتخاذ قرارات بسيطة تتعلق بنظافة أجسادهن، وصولًا إلى الممارسات الأكثر قسوة مثل تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، والإجبار على الزواج أو الإنجاب دون موافقتهن الكاملة، ووصولا إلى فرض نصائح والإرشادات و الإجبار على اتخاذ قرارات صحية ليست في صالحهن، أو تدخلات طبية غير ضرورية تُتخذ دون موافقتهن الكاملة، أو يحرمن من التدخل الطبي لعدم موافقة الزوج، أو يجبرن على أستخدام وسائل منع حمل بعينها، وهي كلها قضايا سوف تتناولها الحملة على مدار الأيام المقبلة

ومن ثم توافقنا كعدد من المؤسسات والمبادرات النسوية في العمل كتفا إلى كتف ضمن حملة" جسمها حقها.. حقها تقرر" بغرض توحيد الجهود لنشر الوعي ودعم ومناصرة حق النساء في اتخاذ القرارات الصحية والطبية الخاصة بأجسادهن بدون وصاية، والعمل على إزالة الوصم الملاحق للنساء طول الوقت حتى فيما يخص صحتهن الجنسية والإنجابية، والدعوة إلى مراجعة الإجراءات والممارسات التي تفرض قيودًا على حرية النساء بشأن قراراتها الصحية .

وإننا إذ نرى ان هذه خطوة حاسمة في خطوات تحقيق المساواة، فإننا ندعو الجميع للانضمام إلى حملتنا، والمساهمة في خلق بيئة آمنة وداعمة تتيح للنساء ممارسة حقوقهن الجسدية باستقلالية ومسؤولية.

أنشطة الحملة
CAMPAIGN ACTIVITIES



What did they tell us about body? .. قالوانا أيه عن الجسد



إحدى الأجزاء الرئيسية في حملتنا كانت تناول شهادات المشاركات حول المفاهيم المغلوطة التي تم ترديدها عن أجسادهن. وقد شارك بعضهن بتسجيل هذه الشهادات صوتيًا، من خلال الحملة، حرصنا على تسليط الضوء على ما تم اكتشافه من عدم صحة هذه المفاهيم وتصحيحها.

One of the key parts of our campaign was to take participants' testimonies about the misconceptions that were being repeated about their bodies. Some of them participated by recording these testimonies in audio. Through the campaign, we were keen to highlight what was discovered about these misconceptions and correct them.







من خلال استمارة تسجيل الشهادات، شاركت 26 سيدة وفتاة بتجاربهن، حيث تناولن كيف أن نظرة الأسرة والمجتمع لأجسادهن غالبًا ما تكون محكومة بالتنميط، سواء بسبب لون البشرة أو العادات والتقاليد المرتبطة بقضايا مثل العذرية، الحيض، والزواج، الخ الخ

Through the testimonial registration form, 26 women and girls shared their experiences, discussing how the family and society's view of their bodies is often governed by stereotypes, whether due to skin color or customs and traditions related to issues such as virginity, menstruation, marriage, etc.

awarness content محتوى توعوي

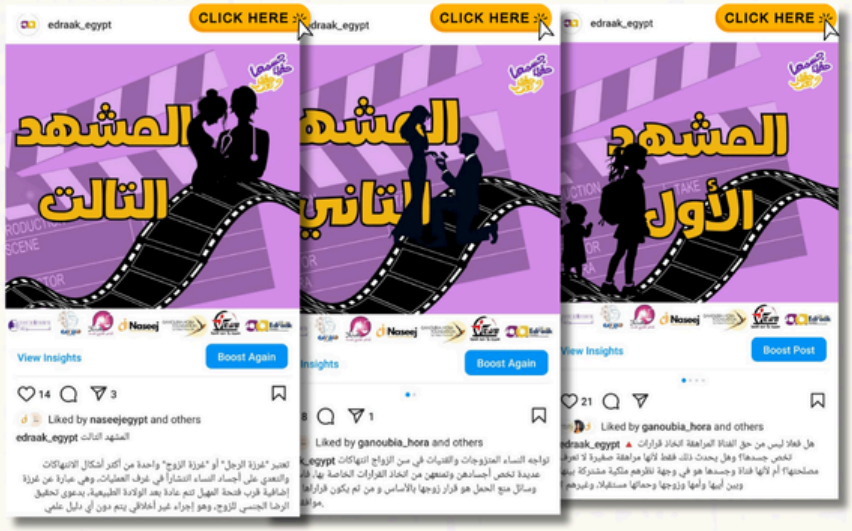


تناولنا الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، وغيره من الاتفاقيات الدولية لحقوق الإنسان، مع التركيز على أن الاستقلالية الجسدية هي حق أساسي وده معناه انهم يكونوا قادرات و ممكنات من اتخاذ القرارات الخاصة بأجسادهن بحرية ومسؤولية، بما في ذلك قرار الإنجاب وتوقيته وعدد الأطفال.

We highlighted the Universal Declaration of Human Rights and other international human rights conventions, emphasizing that bodily autonomy is a fundamental right and that it means that women are able and empowered to make decisions about their bodies freely and responsibly, including whether, when and how many children to have.

التركيز على مراحل العمر المختلفة التي تتعرض فيها النساء والفتيات للانتهاكات على مدار حياتهن من مراحل مبكرة، مع توضيح أشكال الانتهاكات

Focus on the different stages of life in which women and girls are exposed to violations throughout their lives from an early age, clarifying the forms of violations



the femal reproductive system and misinformation

عن الجهاز التناسلي الأنثوي والمعلومات المغلوطة عنه

سلطت الحملة الضوء على شرح الجهاز التناسلي الأنثوي لإزالة المفاهيم المغلوطة حوله مع التركيز على بعض الأمور المرتبطة بغشاء المهبل والعذرية.

The campaign highlighted the explanation of the female reproductive system to remove misconceptions about it, focusing on some issues related to the vaginal membrane and virginity.



What did they tell us about menstruation? قالولنا ايه عن الدورة الشهرية؟

تناولت الحملة تصحيح بعض المفاهيم المتعلقة بنظرة المجتمع للخرافات المرتبطة بالحيض، التي غالبًا ما تؤدي إلى وصم النساء وتضع عليهن تحديات إضافية.

We tried to correct some of the notions related to society's view of menstruation myths, which often stigmatize women and place additional challenges on them.





شهادات شاركتها معنا نساء وفتيات حول علاقتهن بأطباء وطبيبات النساء، وركزت جميعها على تجاربهن الشخصية في التعامل مع الأطباء، حيث عبرت الكثير منهن عن شعورهن بعدم الراحة أو القلق بسبب بعض المواقف التي واجهنها، مثل عدم الاستماع الجيد لهن أو الشعور بالتجاهل لاحتياجاتهن الخاصة، كذلك تأثير الجانب الديني والمجتمعي على تلك العلاقة مع عدم امتلاك المريضات في بعض الاحيان القدرة على اتخاذ القرار خاصة فيما يتعلق بالموافقة علي اجراء جراة بمنطقة الرحم

Testimonies shared with us by women and girls about their relationship with gynecologists, all of which focused on their personal experiences in dealing with doctors. Many of them expressed their feelings of discomfort or anxiety due to some of the situations they faced, such as not listening to them well or feeling that their special needs were ignored, as well as the impact of the religious and societal aspects on this relationship, with patients sometimes not having the ability to make a decision, especially regarding consent to undergoing surgery in the uterine area.

عن العلاقة مع الطبيب/ة About the relationship with the gynecologist



طرحت الحملة نقاشًا حول تعرض الفتيات غير المتزوجات للوصم عند زيارة عيادة النساء، مع التركيز على كيفية تعامل الأهل والمجتمع والطبيب مع الفتيات غير المتزوجات في هذا السياق.

The campaign raised a discussion about the stigma faced by unmarried girls when visiting the gynecology clinic, focusing on how parents, society and doctors deal with unmarried girls.



من حق النساء والفتيات مناقشة الطبيب أو الطبيبة بحرية، واختيار طرق العلاج التي تتناسب مع احتياجاتهن، كما يحق لهن الاعتراض على الإجراءات الطبية غير المناسبة أو التي لا تشعرن بأنها ملائمة لهن.

Women and girls have the right to freely discuss with their doctor, choose treatment methods that suit their needs, and object to medical procedures that are inappropriate or that they do not feel are appropriate for them.



سلطت الحملة الضوء على أن أزمة الثقة بين المريضات وبعض أفراد القطاع الطبي تمنعهن من طلب المساعدة أو التحدث عن مشاكلهن الصحية بحرية، مما يفاقم من معاناتهن ويؤثر على جودة الرعاية التي يتلقينها.

The campaign highlighted that the crisis of trust between patients and some members of the medical sector prevents them from seeking help or speaking freely about their health problems, which exacerbates their suffering and affects the quality of care they receive.

webinar ويبينار



ناقش الويبينار عدداً من الانتهاكات الطبية التي تعاني منها النساء والفتيات وكيف يؤثر ذلك على صحتهن النفسية، بالإضافة إلى الإجراءات والنصوص القانونية والعراقيل التي تحد من قدرة النساء والفتيات على اتخاذ قرارات تتعلق بصحتهن.

أدارت النقاش: أ/ نسمة الخطيب - محامية والمديرة التنفيذية لمبادرة سند، وبمشاركة المتحدثات د/ ألفت علام - استشاري العلاج النفسي والإدمان، د/ نورهان بدر - مديرة مشروع الحب ثقافة مركز خدمات التنمية، أ/ سارة جمال - محامية وعضوة مبادرة سند

The webinar discussed a number of medical violations suffered by women and girls and how this affects their mental health, in addition to the procedures, legal texts and obstacles that limit the ability of women and girls to make decisions related to their health.

The discussion was moderated by: Ms. Nesma Al-Khatib - Lawyer and Executive Director of the Sanad Initiative, with the participation of the speakers: Dr. olfat Allam - Psychotherapy and Addiction Consultant, Dr. Nourhan Badr - Director of the Love Matters Project at the Development Services Center, Ms. Sara Gamal - Lawyer and Member of the Sand Initiative

article مقال



في اطار الحملة تم نشر مقال " كيف تحول الخرافة بين المرأة وجسدها" المقال يتناول تجارب نساء وفتيات مع الخرافات والمفاهيم المغلوطة المرتبطة بأجسادهن في المجتمع. بعضهن يعرضن كيف مررن بقلقًا بسبب تغييرات جسدهن في مرحلة البلوغ، وافتقارهن للمصادر الصحيحة للمعلومات. كما يعرض المقال كيف تنتشر هذه الخرافات حول البلوغ والعذرية والحيض، وتؤثر على حياة النساء، من القلق النفسي إلى الصراع مع الهوية الجسدية. يبرز المقال أهمية التوعية والتعليم الصحيح حول الجسم في تقليل هذه الخرافات وتحسين الصحة النفسية والجسدية للنساء.

As part of the campaign, an article was published entitled “How Myths Stand Between Women and Their Bodies.” The article discusses the experiences of women and girls with myths and misconceptions related to their bodies in society. Some of them show how they experienced anxiety due to the changes in their bodies during puberty, and their lack of correct sources of information. The article also shows how these myths about puberty, virginity and menstruation spread and affect women's lives, from psychological anxiety to struggles with physical identity. The article highlights the importance of awareness and correct education about the body in reducing these myths and improving women's mental and physical health.

podcast بودكاست : كشف النساء للمتزوجات فقط!!



في هذه الحلقة من البودكاست، تم تناول موضوع الوصمة الاجتماعية المحيطة بزيارة عيادات النساء، خصوصًا بالنسبة للنساء غير المتزوجات. يناقش المتحدثون كيف يُسمح فقط للمتزوجات بزيارة أطباء النساء، بينما يُعتبر من غير اللائق أن تقوم الفتيات غير المتزوجات بذلك. يُطرح التساؤل: هل أمراض النساء مقتصرة فقط على المتزوجات؟ ويستعرضون حالات واقعية لفتيات مراهقات أو بالغات تم حرمانهن من حقهن في العلاج لمجرد أنهن لسن متزوجات، مما يعكس تأثير الأفكار المجتمعية الخاطئة على صحة النساء وحقوقهن في الحصول على رعاية طبية.

In this episode of the podcast, the social stigma surrounding visiting gynecology clinics, especially for unmarried women, is addressed. The speakers discuss how only married women are allowed to visit gynecologists, while it is considered inappropriate for unmarried girls to do so. The question is: Are gynecological diseases only for married women? They share real-life cases of teenage and adult girls who were denied treatment simply because they were not married, reflecting the impact of societal misconceptions on women's health and their rights to medical care.

Discussion session جلسة نقاشية

From the "Her Body Her Right and Her Right is to Decide" salon, which was held in partnership between Edraak Foundation for Development and Equality and Superwoman Initiative, to discuss body ownership and medical decision-making related to the uterus, with attendees sharing their own experiences and learning about the tools they can use to protect their rights related to their bodies. The salon was attended by the Executive Director of Edraak Foundation for Development and Equality, Nagwa Ibrahim, the Executive Director of Superwoman Initiative, Aya Mounir, Dr. Salma Emad, Advocacy Officer at the Women's Health Education Program at Edraak Foundation, and a large number of active participants.

صالون "جسمها حقها وحقها تقرر" والذي عقد بالشراكة بين مؤسسة ادراك للتنمية والمساواة ومبادرة سوبر وومن، للتحدث حول ملكية الجسد واتخاذ القرارت الطبية الخاصة بالرحم، وذلك بمشاركة الحاضرات لتجاربهن الخاصة، والتعرف على الأدوات اللاتي يستطعن باستخدامها حماية حقوقهن المتعلقة بأجسادهن.

حضر الصالون المديرة التنفيذية لمؤسسة إدراك للتنمية والمساواة نجوي ابراهيم، والمديرة التنفيذية لمبادرة سوبروومن أية منير، والدكتورة سلمى عماد مسئولة المناصرة ببرنامج التثقيف الصحي للنساء بمؤسسة إدراك، وعدد كبير من المشاركات الفاعلات



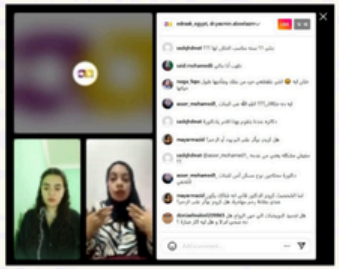






Live broadcast جلسة بث مباشر عن أمراض النسا





تم تنظيم جلسة بث مباشر مع د. ياسمين أبو العزم – طبيبة متخصصة في أمراض النساء - للإجابة على استفسارات المتابعات حول الأمراض التي تصيب النساء، وخاصة الأمراض المتعلقة بالرحم والجهاز التناسلي.

تم تنظيم الجلسة في 27 أكتوبر 2024، عبر منصة انستجرام بهدف تقديم المعلومات الطبية الدقيقة والإجابة على تساؤلات النساء والفتيات وقد لاقت الحملة استجابة واسعة.

تم الاجابة خلال الجلسة علي 35 سؤال حيث تنوعت ما بين أسئلة تتعلق بالحمل والدورة الشهرية، وأمراض الرحم، والختان وتأثيراته، تجميد البويضات، ووسائل منع الحمل، وتكيسات المبايض، وبطانة الرحم

A live broadcast session was organized with Dr. Yasmine Abu El-Azm - a gynecologist - to answer inquiries from followers about diseases that affect women, especially diseases related to the uterus and reproductive system.

The session was organized on October 27, 2024, via the Instagram platform with the aim of providing accurate medical information and answering the questions of women and girls. The campaign received a wide response.

During the session, 35 questions were answered, ranging from questions related to pregnancy and the menstrual cycle, uterine diseases, circumcision and its effects, egg freezing, contraceptives, ovarian cysts, and endometriosis

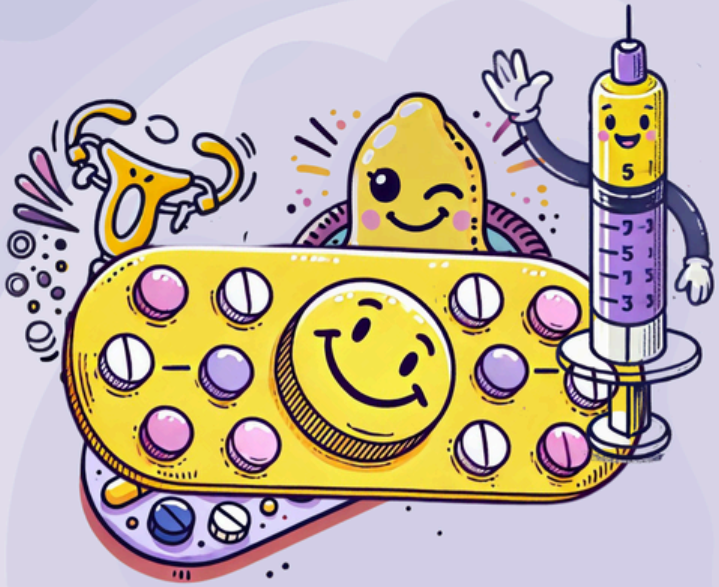
Recommendations of the closing statment of the campaign

أهم نقاط البيان الختامي للحملة

- إشتبكت الحملة مع قضايا عديدة مثل تزويج الطفلات وتشويه الأعضاء التناسلية للإناث، الكشف الآمن عند طبيب النساء، الانتهاكات المصاحبة لعمليات الجهاز التناسلي والعنف التوليدي، حرية قرار الإنجاب واختيار وسيلة منع الحمل وغيرها من القضايا.
- إرتأت مجموعة المؤسسات والمبادرات المشاركة في الحملة (مؤسسة إدراك للتنمية والمساواة، مؤسسة مصريين بلا حدود، مؤسسة جنوبية حرة، مبادرة سند، مركز الإعلام من أجل التنمية "نسيج"، مبادرة ميريت، ومبادرة صوتك) ضرورة مواصلة العمل وبذل الجهد المشترك بتشكيل مجموعة عمل دائمة، للاشتباك والتفاعل من خلال أنشطة المناصرة والتوعية الممتدة، لتعزيز حقوق الصحة الجنسية والإنجابية للنساء والفتيات.
- تأتي هذه المجموعة كاستجابة للحاجة الملحة التي لمسناها خلال حملة "جسمها حقها وحقها تقرر"، حيث تبيّن ضرورة تعزيز الفهم المجتمعي للمفاهيم المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية وتعزيز التغيير الإيجابي للمفاهيم المغلوطة حول صحة الجسد، وتوفير مساحات آمنة لتبادل المعرفة والخبرات المتنوعة.
- تهدف مجموعة العمل إلى بناء وعي مجتمعي شامل يُمكن الأفراد، وخاصة النساء والفتيات، من ممارسة حقوقهن المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية بكرامة واستقلالية، وبناءاً على قرارت مستنيرة وواعية، في إطار يعزز سلامة الحياة الصحية للنساء والفتيات ويضمن لهن ممارسة حقوقهن بحرية وأمان.
- توصي الحملة بمراجعة جميع القرارات والإجراءات والممارسات التي تفرض قيودًا على حرية النساء بشأن قراراتهن الصحية.
- توصي الحملة باستمرار العمل على الحملات التوعوية الخاصة بصحة النساء الجنسية والإنجابية وتراكم الجهود.
- توصي الحملة بضرورة وجود بروتوكول تعاون بين المؤسسات النسوية ووزارة الصحة في شكل حملة/ات إعلامية على أن تتضمن نشرات توعوية بالحد الفاصل بين الممارسات والتصرفات السليمة والانتهاكات.
- توصي الحملة بإطلاق نشرة توعوية تتضمن الإجراءات القانونية التي يجب اتخاذها حال وقوع انتهاك طبي للنساء.
- توصي الحملة بإشراك المؤسسات النسوية في كتابة مسودة قانون المسئولية الطبية ومناقشته في أقرب وقت.

- The campaign engaged with many issues such as child marriage, female genital mutilation, safe examination by a gynecologist, violations associated with reproductive system operations and obstetric violence, freedom of decision to have children and choose a contraceptive method, and other issues.
- The group of institutions and initiatives participating in the campaign (Edraak Foundation for Development and Equality, Egyptians Without Borders Foundation, Ganoubia Hora Foundation, Sanad Initiative, Media Center for Development "Naseej", Merit Initiative, and your voice Initiative) deemed it necessary to continue working and exert joint efforts by forming a permanent working group to engage and interact through advocacy and extended awareness activities to promote the sexual and reproductive health rights of women and girls.
- This group comes in response to the urgent need that we saw during the "Her Body is Her Right and Her Right is Decided" campaign, which demonstrated the need to enhance societal understanding of concepts related to sexual and reproductive health and promote positive change in misconceptions about body health, and provide safe spaces for exchanging diverse knowledge and experiences. The working group aims to build comprehensive community awareness that enables individuals, especially women and girls, to exercise their rights related to sexual and reproductive health with dignity and independence, based on informed and conscious decisions, within a framework that enhances the safety of women's and girls' healthy lives and ensures that they exercise their rights freely and safely.

- The campaign came out with a set of recommendations, which were as follows:
- Review all decisions, procedures and practices that impose restrictions on women's freedom regarding their health decisions.
- Continue working on awareness campaigns related to women's sexual and reproductive health and accumulate efforts.
- A cooperation protocol between women's institutions and the Ministry of Health in the form of a media campaign/s, to include awareness brochures on the dividing line between proper practices and behaviors and violations.
- Launching an awareness brochure that includes the legal procedures that must be taken in the event of a medical violation against women.
- Involving women's institutions in writing a draft of the Medical Liability Law and discussing it as soon as possible.
- The necessity of speaking out and seeking help, assistance and psychological support by women who have survived violence as a first step towards recovery.



الوسيلة قرار حقها تختار

اليوم الدولي لوسائل تنظيم الأسرة

26 سبتمبر 2024

أطلقت مؤسسة إدراك للتنمية والمساواة حملتها "الوسيلة قرار.. حقها تختار" تزمنًا مع اليوم العالمي لوسائل منع الحمل الذي يوافق ال 26 من سبتمبر من كل عام، حيث تم إعداد الحملة تحت إشراف طبي متخصص، لتمكين النساء والفتيات من اتخاذ القرارات الخاصة بصحتهن الإنجابية بشكل واع، وبحرية، ومسؤولية.

Edraak Foundation for Development and Equality launched its campaign "Contraception is a decision...her right to choose" in conjunction with World Contraception Day, which falls on September 26 of each year. The campaign was prepared under the supervision of a specialized doctor, to enable women and girls to make decisions regarding their reproductive health in a conscious, free, and responsible manner.

البيان الافتتاحي

يحتفل العالم في ال 26 من سبتمبر باليوم العالمي لوسائل منع الحمل، والذي يوافق هذا العام 2024 ذكرى مرور 30 عام على المؤتمر الدولي للسكان والتنمية، الذي انعقد عام 1994 في القاهرة؛ لوضع خطة عمل تضمن وتحافظ على الحقوق الإنجابية والجنسية للأفراد، وتلزم الحكومات بتوفير المنتجات الصحية اللازمة ضمن ميزانيتها باعتبارها أساساً للتنمية.

وإيماناً بحق النساء والفتيات في اتخاذ القرارات بشأن صحتهن الإنجابية والجنسية التي تتضمن قرارات تنظيم الأسرة، تطلق مؤسسة إدراك للتنمية والمساواة حملة "الوسيلة قرار .. حقها تختار " على مدار 5 أيام للتوعية بالوسائل المستخدمة في تنظيم الأسرة والتركيز على حقوق النساء والفتيات في الوصول واتخاذ القرارات الصحية بشأن وسائل منع الحمل وتنظيم الأسرة.

تُعرَّف الصحة الإنجابية بأنها حالة من الرفاه البدني والعقلي والاجتماعي في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي، في جميع مراحل الحياة. وتشمل الصحة الإنجابية أن تكون الولادات آمنة والحمل مرغوب فيه، بالإضافة إلى حماية النساء والفتيات من فيروس نقص المناعة البشرية، وتوفير السلع والخدمات الصحية اللازمة للتمتع بصحة إنجابية وجنسية جيدة.

Opening Statement

On September 26, the world celebrates World Contraception Day, which this year, 2024, marks the 30th anniversary of the International Conference on Population and Development, held in Cairo in 1994, to develop a plan of action that guarantees and preserves the reproductive and sexual rights of individuals, and obliges governments to provide the necessary health products within their budgets as a basis for development.

In the belief in the right of women and girls to make decisions about their reproductive and sexual health, including family planning decisions, Edraak Foundation for Development and Equality is launching the "Method is a decision.. Her right to choose" campaign over 5 days to raise awareness about the methods used in family planning and focus on the rights of women and girls to access and make health decisions regarding contraception and family planning.

Reproductive health is defined as a state of physical, mental and social well-being in all matters related to the reproductive system, at all stages of life. Reproductive health includes safe births and desired pregnancy, in addition to protecting women and girls from HIV, and providing the health goods and services necessary for good reproductive and sexual health.

أنشطة الحملة

Campaign activities



ليه مش كل الستات عندها حرية إختيار وسائل منع الحمل

Why don't all women have the freedom to choose contraceptive methods?

سلطت الحملة الضوء على الأسباب التي تحد من حرية النساء في الحصول على وسائل تنظيم الأسرة الطوعية التي هي حق من حقوق الإنسان، ويعتبر تنظيم الأسرة ركن أساسي في تحقيق المساواة بين الجنسين. ومع ذلك، في ستات مش بتقدر تختار وسيلة تنظيم الأسرة المناسبة لها بالرغم من رغبتهن في استخدامها لإن:

- في بعض الأحيان " الزوج، الأم، الحماة" بيفرضوا عليها أو يطلبوا منها استخدام وسيلة بعينها دون غيرها
- أو بيتم توجيهها لاستخدام وسيلة معينة حتى لو مش مناسبة لصحتها
- أو متكونش عندها المعرفة الكافية بالوسائل المختلفة المتاحة وطريقة استخدامها
- أو بسبب الأفكار المغلوطة المنتشرة عن بعض وسائل منع الحمل خاصة الوسائل اللي ممكن يستخدمها الزوج
- أو حتى عشان تكلفة الوسيلة أعلي مما يمكن للأسرة تحمله فبتضطر تستخدم الوسيلة المتاحة في الوحدة الصحية.

The campaign highlighted the reasons that limit women's freedom to obtain voluntary family planning methods, which are a human right, and family planning is a fundamental pillar in achieving gender equality. However, women are unable to choose the appropriate family planning method for them despite their desire to use it because:

- Sometimes "the husband, mother, mother-in-law" impose or ask them to use a specific method over others
- Or they are directed to use a specific method even if it is not suitable for their health
- Or they do not have sufficient knowledge about the different available methods and how to use them
- Or because of the widespread misconceptions about some contraceptive methods, especially the methods that the husband can use
- Or even because the cost of the method is higher than the family can afford, so they are forced to use the method available in the health unit.

وسائل منع الحمل
Contraceptives

من خلال الحملة قدمنا شرح عن وسائل منع الحمل المتاحة، وكيفية استخدامها، ونسبة حمايتها، ومدي الحاجة للاستعانة بالطبيب قبل الحصول عليها، كذلك قدمنا المعلومات الصحيحة ردًا على الخرافات المنتشرة حول وسائل منع الحمل

Through the campaign, we provided an explanation of the available contraceptive methods, how to use them, their protection rate, and the extent of the need to consult a doctor before obtaining them. We also provided correct information in response to the widespread myths about contraceptive methods.





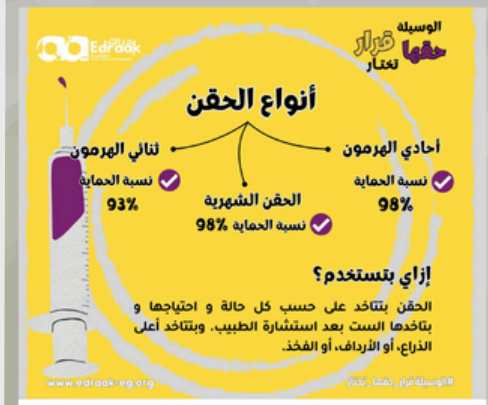




وسائل منع الحمل
Contraceptives

وفرت الحملة أيضا معلومات رئيسية حول وسائل يثار حولها الكثير من المعلومات المغلوطة مثل الحبة الطارئة، والواقي النسائي

The campaign also provided key information about highly misinformed methods such as the emergency pill and female condoms.















عشان قرار تنظيم الأسرة قرار مشترك، محتاجين:

Because the decision to plan family is a joint decision, we need:

1. Adopt a law or strategy to regulate access to family planning services or emergency or preventive methods for both women and men.
2. Provide family planning methods, especially in rural areas, in line with the standards approved by the World Health Organization.
3. Launch regular media campaigns to raise awareness of the importance of family planning and the different methods of planning.
4. Strengthen the capacity of health care providers to provide high-quality services.
5. Strengthen and provide data to make informed decisions about family planning.
6. Increase the financial allocations allocated to the Ministry of Health and family planning services.
7. Strengthen research and studies on women's sexual and reproductive health.
8. Provide facilities, services and medical staff specific to men.
9. Media awareness directed at men and not only women.

١. اعتماد قانون أو استراتيجية لتنظيم الوصول لخدمات تنظيم الأسرة أو وسائله الطارئة أو التداركية للنساء والرجال على حد سواء.

٢. توفير وسائل تنظيم الأسرة خاصة في المناطق الريفية بما يتماشى مع المعايير المعتمدة من منظمة الصحة العالمية.

٣. إطلاق الحملات الإعلامية بانتظام للتوعية بأهمية تنظيم الأسرة وبالوسائل المختلفة للتنظيم.

٤. تعزيز قدرة مقدمي الرعاية الصحية لتقديم خدمة على مستوى عال من الجودة.

٥. تعزيز وتوفير البيانات لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن تنظيم الأسرة.

٦. زيادة المخصصات المالية المقررة لوزارة الصحة ولخدمات تنظيم الأسرة.

٧. تعزيز البحوث والدراسات الخاصة بالصحة الجنسية والإنجابية للنساء.

٨. توفير مرافق وخدمات وطاقم طبي خاص بالرجال.

٩. التوعية الإعلامية الموجهة للرجال وليس للنساء فقط.

قدمت الحملة معلومات أساسية حول الأعراض الطبيعية التي تصاحب استخدام وسائل منع الحمل وبين الأعراض التي تحتاج زيارة الطبيب

The campaign provided basic information about the normal symptoms that accompany the use of contraceptives and the symptoms that require a visit to the doctor.







ألقت الحملة الضوء على الحالات التي تحتاج الي الاستعانة بالطبيب قبل استخدام وسيلة منع الحمل مثل أمراض القلب،الضغط، او العمر اكبر من ٣٥ عام، او مريضة سرطان او في فترة الرضاعة او لديها تاريخ مرضي للجلطات وأمراض الدم الخ الخ

The campaign highlighted the cases that require consulting a doctor before using a contraceptive, such as heart disease, high blood pressure, or age over 35 years, or a cancer patient or during the breastfeeding period or has a medical history of clots and blood diseases, etc.