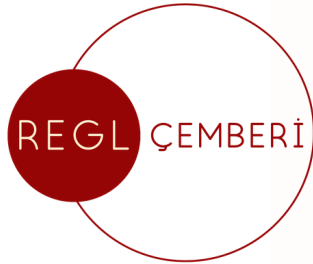
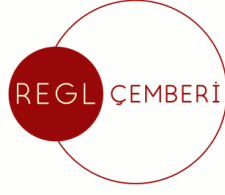


Faaliyet Raporu

Kasım 2023 - Nisan 2026





Künye

STÖ İsmi: FEMIN UP - Toplumsal Cinsiyet Eşitliği için Dijital Çözümler Derneği

Hazırlayan: Halide Olgun Ak / Merve Olgun

Dokümanın İsmi: Faaliyet Raporu

Sayfa Sayısı: 24



İçindekiler

Hakkımızda	5
Problem Tanımı	6
Fırsat	7
Çözüm	8
Regl Çemberi Mobile Nasıl Çalışır?	9
Menstrüel Adalet Yolculuğu	10
Topluluk Oluşturma	12
Doğru Bilgiye Erişim	14
Savunuculuk	16
Regl Dostu Kent Nasıl Çalışır?	18
Regl Dostu İş Yeri Nasıl Çalışır?	19
Veri Temelli Yaklaşım	20
Neler Yaptık?	22



Hakkımızda

FEMIN UP, kadınların ve kız çocuklarının **sağlık haklarına dijital ve yenilikçi yollarla erişimini güçlendirmek** amacıyla çalışan bir sivil toplum kuruluşudur. Cinsel sağlık ve üreme sağlığı alanındaki **bilgiye, hizmete ve destek mekanizmalarına** erişimde karşılaşılan eşitsizlikleri görünür kılmayı; bu eşitsizliklere **dijital çözümler, topluluk temelli dayanışma ve savunuculuk araçlarıyla** yanıt üretmeyi hedeflemektedir.

2023 yılında, afet sonrası dönemde **kadınların sağlık hizmetlerine erişimde yaşadığı sistematik eşitsizliklerin daha da derinleştiği bir kırılma anında** doğduk. 6 Şubat depremlerinin ardından sahada karşılaştığımız tablo, kadınların ve kız çocuklarının temel sağlık ihtiyaçlarının ne kadar kolay görünmez hale gelebildiğini bize bir kez daha gösterdi. **Regl hijyen ürünlerine erişemeyen bireyler, gebelik sürecinde yalnız bırakılan kadınlar, doğum sonrası psikolojik desteğe ulaşamayan anneler ve sağlık hakkına erişimde sessizce geride bırakılan pek çok kişi** için başka bir yol mümkün olmalıydı.

Biz de tam bu noktada, sağlık hakkına erişimi bir ayrıcalık değil temel bir hak olarak gören feminist bir dayanışma alanı kurduk.

Regl Çemberi ile Ne Yapıyoruz?

FEMIN UP bünyesinde geliştirdiğimiz Regl Çemberi, regl deneyimi yaşayan genç kızlara yönelik, toplumsal cinsiyet eşitliğini merkezine alan **dijital bir kız kardeşlik ağı ve sağlık girişimidir. Menstrüel sağlık okuryazarlığını** güçlendirmek, güvenilir bilgiye erişimi kolaylaştırmak ve **regl deneyimi etrafındaki** tabuları dönüştürmek için çalışmaktadır.

Mobil uygulama, chatbot, uzman içerikleri, podcastler, oyunlaştırılmış eğitim araçları ve yerel savunuculuk modelleri aracılığıyla; **gençlerin yalnız hissetmediği, güçlendiği ve destek bulabildiği bir dijital kız kardeşlik ağı** kuruyoruz. Aynı zamanda kamusal alanlarda ve iş yaşamında regl dostu uygulamaların yaygınlaşması için politika araçları ve göstergeler geliştiriyoruz.



Problem Tanımı



World Health
Organization




- Genç kızların önemli bir bölümü **ilk regl deneyimini hazırlıksız, korku içinde ve yalnız** yaşıyor.
- Okulların %61'inde **regl eğitimi yok**.
- Regl, sadece okulda değil **iş yerinde de tabu**.
- Çalışanların %49'u **menstruasyon sebebiyle işe gitmediklerini** yöneticisine söyleyemiyor.
- **Destek sistemleri ve geleneksel bilgi aktarımı** zayıflıyor. Bilgiye erişim azalıyor.



Fırsat

Güvenli, anonim ve doğru bilgi



regl oldum n'apıcam? 

- Gençlerin ilk bilgi arayışları sosyal medya gibi doğruluğu belirsiz kaynaklarda başlıyor.
- 10–16 yaş arası milyonlarca genç dijitalde doğru bilgiye ulaşmak istiyor.
- Kurumlar, kapsayıcı bir kurum kültürü oluşturmak ve menstrüel sağlıkta sürdürülebilir adımlar atmak istiyor.
- Çalışan deneyiminde toplumsal cinsiyet eşitliğini görünür kılmak artık bir ihtiyaç.

Çözüm

İstediğin gibi öğren, istediğin zaman ulaş.
Üstelik anonim olarak.



- Gençlerin ilk bilgi arayışları sosyal medya gibi doğruluğu belirsiz kaynaklarda başlıyor.



- Chatbot, harita, içerik ve bildirim özellikleri



- CİSÜS temelli, uzman onaylı, pedagojik olarak güvenli içerikler



- Akran hikâyeleriyle yalnız hissetmeme

Nasıl Çalışır?

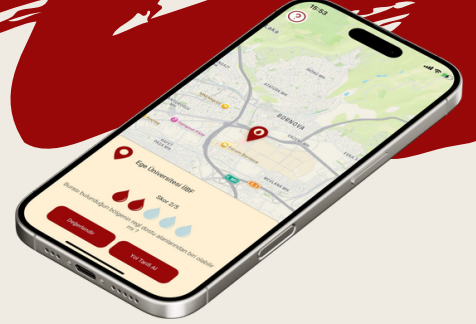


Uygulamayı
İndir

Bloody Chatbot
üzerinden sorunu sor

Bilgiye, içeriklere ve
haritaya eriş

Yerelde destek alabileceğin
elçilerle bağ kur





Regl Çemberi Elçi Programı

40+ Elçi
70+ Regl Dostu Alan
Değerlendirmesi



Gençler için Güvenli ve Kapsayıcı Cinsellik: HPV

1 Bilgi Notu
3 Online Toplantı



Regl Hikayeni Paylaş!

25+ Hikaye
5 podcast



Topluluk Oluşturma



Sağlık Çalışanları için Kapsayıcı Muayene

1 Bilgi Notu / Oyun Kartları
5 podcast
6 online /
2 yüz yüze

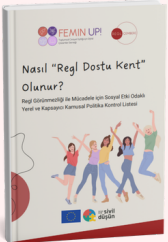


Mens Ada

Savunuculuk

Kampanyalar

28 Mayıs Dünya Adet Hijyen Günü
8 Mart Dünya Kadınlar Günü vb.



Regl Dostu Kent

1 Rehber
1 Taahhüname
1 Marka Tescil



Regl Dostu İş Yeri

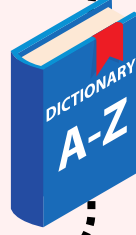
1 Kuluçka Programı
1 Marka Tescil



Kadın ve Sağlık Atölyesi



Sivil Sesler Festivali -
Regl Çemberi Atölyesi



Regl Çemberi Sözlüğü

10 Hak Temelli Kelime Tanımı



Uzman Bilgilendirmesi

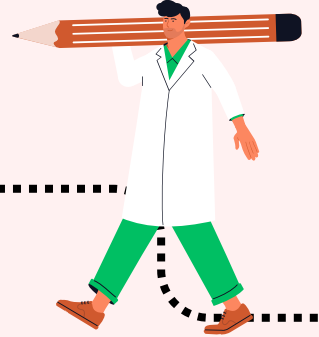
25+ Videolar
Chatbot
Mobil Uygulama Lansmanı
5+ Podcastler



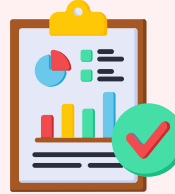
Strüel alet



Bilgiye Erişim



Veri Temelli Yaklaşım



Regl Görünmezliği ve Regl Yoksulluğu Anket Araştırması

250+ Kişiyeye Erişim



Regl Dostu Alan Haritası

70+ Alan
Değerlendirmesi



Topluluk Oluşturma

12



Neden topluluk?

Regl deneyimi çoğu zaman yalnız, sessiz ve görünmez yaşıyor. Regl Çemberi, bu yalnızlığı azaltan; deneyim paylaşımını, dayanışmayı ve birlikte öğrenmeyi mümkün kılan bir topluluk alanı kurmayı hedefledi.

Kimlerle buluştuk?



Gençler



Regl olan herkes



Elçiler



Yerel yöneticiler



Sağlık çalışanları



Regli görünür kılmak isteyen herkes

Topluluk nasıl büyüdü?



Duyan



Katılan



Paylaşan



Sahiplenen

Sosyal medya çalışmaları, deneyim anlatıları, elçi programı ve etkinlikler sayesinde dijital temas, yerel ve sürdürülebilir bir topluluk ilişkisine dönüştü.

Bu alanı neler besledi?

Akran hikâyeleri, yalnız hissetmemenin ve birlikte güçlenmenin en önemli yollarından birine dönüştü.

Ulaşılan kişiler

Yüz yüze etkinlikte
150+ katılımcı sayısı



Elçi

40+

Regl **20+**
Deneyim
Hikayesi

Podcast

13 Yayını

13

Çevrimiçi etkinlikte
350+ katılımcı sayısı

Katılım biçimleri

Topluluğa katılım tek bir yolla değil,
farklı temas biçimleriyle gerçekleşti.

Topluluktan öğrenilenler



Paylaşım



Güven



Temsil

İnsanların hem güvenli dijital alanlara
hem de ilişki kurabilecekleri somut
topluluk yapılarına ihtiyaç duyduğu daha
görünür hale geldi.

En önemli içgörü

Deneyim paylaşımı çoğaldıkça
sessiz kalan alanlar görünür,
dayanışma ise daha sürdürülebilir
hale geldi.



Bilgiye erişim



Dayanışma



Savunuculuk

Doğru Bilgiye Erişim

14



Neden doğru ve güvenilir bilgiye erişim?

Regl ile ilgili ilk sorular çoğu zaman belirsizlik, kaygı ve yalnızlık içinde ortaya çıkıyor. Gençlerin ilk bilgi arayışları ise sıklıkla doğruluğu belirsiz dijital kaynaklarda başlıyor. Regl emberi, bu boşluğa güvenli, anonim ve doğru bilgiyle yanıt üretmeyi amaçladı.

Bilgiye nasıl ulaşıldı?



Mobil
Uygulama



Chatbot



Kısa
videolar



Sözlük



Podcastler



Ders Videoları

Hangi araçlar kullanıldı?

Regl emberi Sözlüğü, uzman bilgilendirmeleri, 25+ video içeriği, chatbot, mobil uygulama ve podcast yayınları bu alanın temel araçlarını oluşturdu.

Bu model neden önemliydi?



Uzman
Onaylı



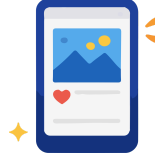
Güvenli



Anonim

Bilgi ekosistemi

Sözlük, video serileri, podcastler, chatbot ve mobil uygulama; farklı yaş, ihtiyaç ve öğrenme biçimlerine hitap eden tamamlayıcı araçlar sundu.



Dijital İçerik



Etkileşimli araçlar



Yüz yüze öğrenme alanları

15



Katılım ve kullanım biçimleri

Kullanıcılar bilgiye kimi zaman bir kavramı öğrenmek için, kimi zaman bir sorusuna hızlı yanıt ararken, kimi zaman da daha derinlemesine içeriklere ulaşmak için temas etti. Atölyeler ve uzman içerikleri, dijital araçlarla desteklenerek bilgiye erişimi sadece bireysel değil, kolektif bir öğrenme deneyimine de dönüştürdü.

Bu alandan ne öğrendik?

Bilgiye erişim, yalnızca içerik üretmekle değil; bilginin doğru formatta, doğru anda ve güvenli bir dille sunulmasıyla mümkün oluyor. Anonim erişim imkânı, özellikle hassas ya da konuşulması zor bulunan konularda kullanıcıların bilgiye temasını kolaylaştıran önemli bir unsur oldu.

En önemli içgörü

Bilgiye erişim; merakı gidermenin yanı sıra, kişinin kendi bedenine ve deneyimine daha güvenle yaklaşabilmesini de destekliyor.



Doğru



Kapsayıcı



Erişilebilir



Neden savunuculuk?

Regl ile ilgili ilk sorular çoğu zaman belirsizlik, kaygı ve yalnızlık içinde ortaya çıkıyor. Gençlerin ilk bilgi arayışları ise sıklıkla doğruluğu belirsiz dijital kaynaklarda başlıyor. Regl Çemberi, bu boşluğa güvenli, anonim ve doğru bilgiyle yanıt üretmeyi amaçladı.

Kimlerle çalıştık?



yerel
yönetimler



iş yerleri



sağlık
çalışanları



Gençler



Kamuoyu

Nasıl bir dönüşüm hedefledik?

Savunuculuk süreci; farkındalık yaratma, araç geliştirme, taahhüt alma ve uygulamayı izleme adımlarıyla kurgulandı. Böylece somut mekanizmalar, rehberler ve uygulama modelleri öneren bir yaklaşım geliştirildi.

Hangi araçlar kullanıldı?



Bilgi notları, toplantılar, rehberler, taahhütnameler, kampanyalar ve eğitim içerikleri bu alanın temel savunuculuk araçlarını oluşturdu.

Üretilen araçlar

Bu araçlar, regl alanında kurumsal dönüşüm için başvurulabilecek somut ve çoğaltılabilir kaynaklar sundu.



Taahhütname



Rehber



Kampanyalar



Katılım ve temas biçimleri

Savunuculuk çalışmaları 3 online toplantı ile desteklenirken, farklı başlıklarda 6 online ve 2 yüz yüze buluşma gerçekleştirildi. Kampanyalar ise regl meselesini daha geniş kamuoyuna taşıyan ve görünürlüğü artıran önemli araçlar arasında yer aldı.

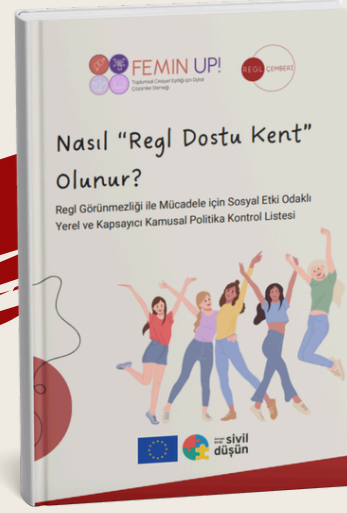
Bu alandan ne öğrendik?

Regl alanında kalıcı değişim yaratmak için yalnızca farkındalık üretmek yetmiyor; kurumların ve yerel yapıların kullanabileceği açık, uygulanabilir araçlara ihtiyaç duyuluyor. Rehberler, taahhüt mekanizmaları ve değerlendirme adımları; savunuculuğun soyut bir çağrıdan çıkıp somut bir dönüşüm modeline dönüşmesini sağladı.

En önemli içgörü

Savunuculuk, regl konusunu özel alandan kamusal sorumluluk alanına taşımanın en önemli yollarından biri oldu.





Regl Dostu Kent nasıl çalışır?

Regl Dostu Kent Rehberi



Yerel Yönetimler için Taahhüname



Taahhüt



Belediye, Regl Dostu Kent sözü verir.

Haritalama



Ücretsiz ürün noktaları ve hijyenik alanlar haritaya işlenir.

Eğitim



Atölye ve farkındalık programları uygulanır.

İzleme



Halk geri bildirim verir, belediye politikaları geliştirir.





Regl Dostu İşyeri nasıl çalışır?

Esnek çalışma saatleri veya ücretli regl izni politikaları

Regl dostu tuvalet imkanları

Ücretsiz veya uygun maliyetli regl hijyen ürünlerinin sağlanması

Benzer uygulamaların izlenerek raporlanabilmesi

Değerlendirme

Eğitim

Sertifikasyon

Eylem

4 adımda **SERTİFİKA**

Veri Temelli Yaklaşım

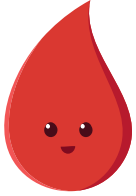
20



Neden veri temelli bir yaklaşım?

Regl deneyimine ilişkin pek çok sorun gündelik yaşamda hissedilse de, yeterince ölçülmediğinde görünmez kalıyor. Bu nedenle Regl Çemberi, ihtiyaçları daha net anlayabilmek, deneyimleri görünür kılmak ve savunuculuk çalışmalarını güçlendirmek için veri temelli bir yaklaşım geliştirdi.

Neyi görünür kılmaya çalıştık?



regl dostu alanlar



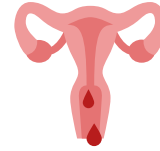
hijyen koşulları



regl hijyen ürünleri



regl yoksulluğu



reglin ta kendisi!

Veri nasıl bir etki üretti?

Üretilen veriler, yalnızca mevcut durumu belgelemek için değil; ihtiyaçları tanımlamak, müdahale alanlarını belirlemek ve savunuculuk için kanıt üretmek amacıyla kullanıldı. Böylece veri, görünürlük ile dönüşüm arasındaki bağı kuran önemli bir araç haline geldi.

Hangi araçlar kullanıldı?



Regl Dostu Alan Haritası



Regl Görünmezliği ve Regl Yoksulluğu Anket Araştırması



Üretilen veriler

Ankete
Katılım **250+**



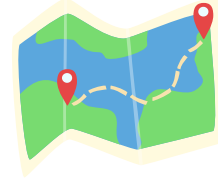
25+ Regl
Dostu Alan
Değerlendirmesi

21



Veri nasıl kullanıldı?

Toplanan veriler, yalnızca bilgi üretmek için değil; savunuculuk, farkındalık ve araç geliştirme süreçlerini beslemek için kullanıldı. Haritalama ve araştırma çıktıları, regl dostu alanların ve regl yoksulluğunun daha somut konuşulabilmesini mümkün kıldı.



Bu alandan ne öğrendik?

Regl alanındaki ihtiyaçları görünür kılmak için deneyim kadar veriye de ihtiyaç var. Veri; dağınık, gündelik ve çoğu zaman görünmeyen sorunları tanımlanabilir, tartışılabilir ve müdahale edilebilir hale getiriyor.



En önemli içgörü

Veri temelli yaklaşım, menstrüel adalet alanında daha güçlü savunuculuk, daha hedefli müdahale ve daha sürdürülebilir çözümler üretmeyi de mümkün kıldı. Görünmeyeni görünür kılan her veri, dönüşüm için daha sağlam bir zemin oluşturdu.

neler yaptık?

40.000+
kişiyeye erişildi.*

*Tanıtım faaliyetleri ile birlikte

Uygulama
70 indirme

25+ Regl
Dostu Alan
Değerlendirmesi

Ders
Videosu **7+**

1 Kuluçka
Programı

Podcast
13 Yayını

Ankete
Katılım **250+**

Etkinlik
17

Video
45+

Regl **20+**
Deneyim
Hikayesi

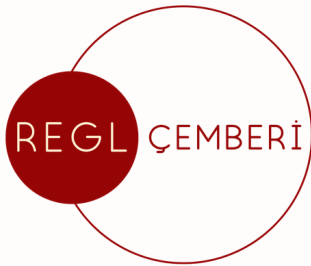
Chatbot **30+** Sorusu
Proje **4**

Yüz yüze etkinlikte
150+ katılımcı sayısı

Elçi
40+

Marka
3 Tescilli

Çevrimiçi etkinlikte
350+ katılımcı sayısı



FEMIN UP!

Toplumsal Cinsiyet Eşitliği için Dijital
Çözümler Derneği