

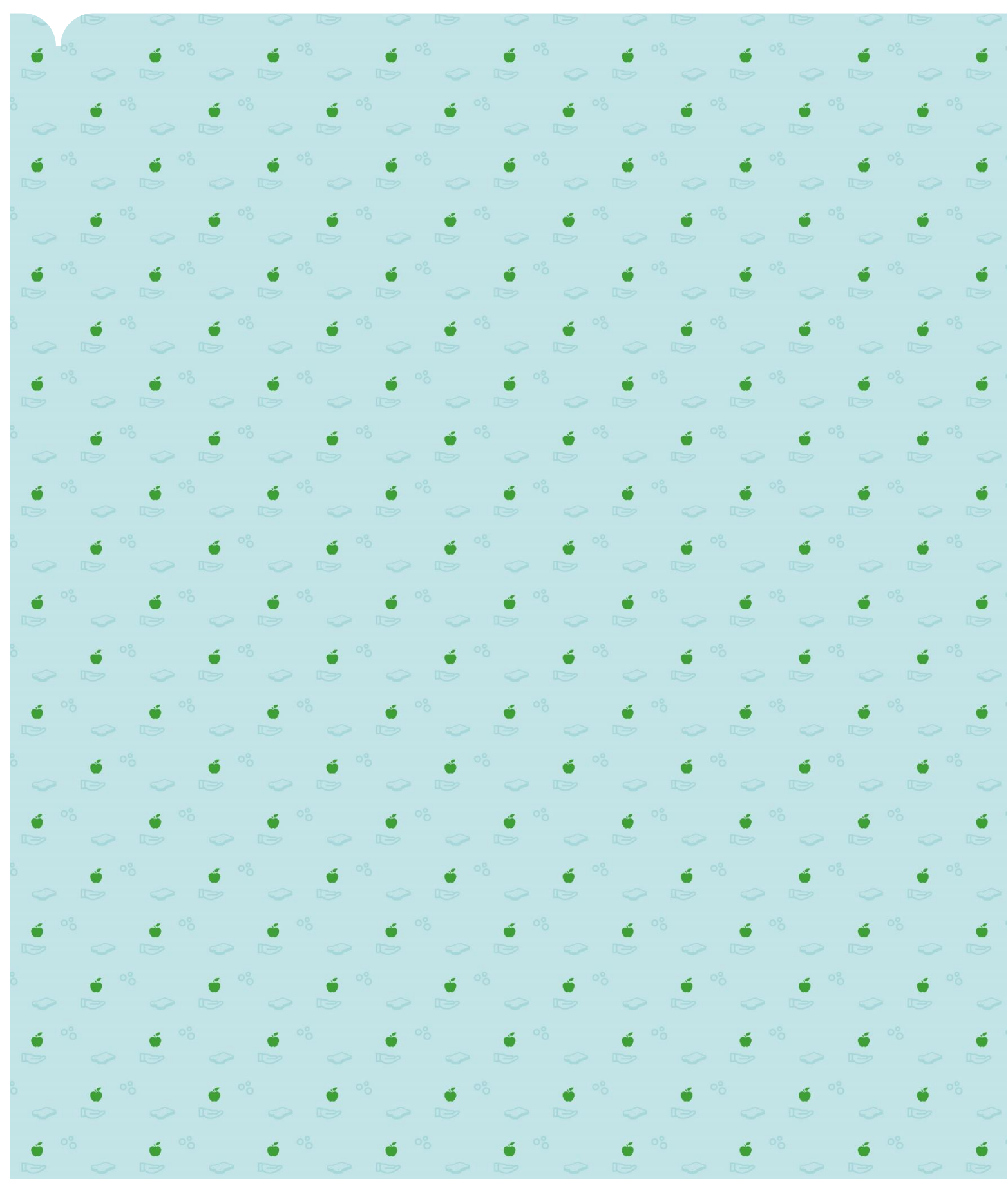
gent:

# Menstruatiearmoede

Good practice







**Onderwijs**  
**centrum.gent**

In september 2021 ging het project 'Samen tegen ongestelde vragen' van start in 7 Gentse secundaire scholen.

Rebelle-VZW, Dienst Lokaal Sociaal beleid en Onderwijscentrum Gent dienden een project in bij de Vrouwenraad. De Vrouwenraad ontving federale projectmiddelen (minister Lalieux) in functie van armoedebestrijding om de structurele genderongelijkheid die meisjes en vrouwen ervaren door menstruatiearmoede tegen te gaan.

Met het project 'Samen tegen ongestelde vragen' werkten we rond sensibilisering en vorming en werden menstruatieproducten voorzien voor leerlingen van de eerste graad. In de sensibilisering betrokken we schoolteams en brugfiguren om hun kennis en expertise mee te nemen naar andere scholen.

Onderzoek geeft aan dat menstruatiearmoede en -schaamte een onderschat probleem is. We zetten binnen dit project ten volle in op menstruatiearmoede en -schaamte bij jonge tienermeisjes om deze genderongelijkheid weg te werken.

Scholen boden we aan een kastje (en menstruatieproducten) te plaatsen op een toegankelijke en discrete plaats, vb. in het toilet zelf. De scholen gingen aan de slag met de educatieve pakketten rond menstruatie die ontworpen zijn binnen andere projecten die ingetekend hebben bij de Vrouwenraad.

Hieronder vind je de good practices terug rond het project.

# Inhoud

Afbeeldingen .....	5
Doelen .....	5
Verloop .....	6
Vorbereiding .....	6
Sensibilisering.....	7
• Educatieve boxen .....	7
• Folders .....	9
• Producten .....	10
Locatie/materiaal .....	10
Partners .....	11
Good Practice .....	11
Interessante literatuur .....	11

## Afbeeldingen

---



## Doelen

---

- 👤 Via **sensibilisering** duidelijk inzetten op het wegnemen van menstruatieschaamte en taboes rond gebruik van menstruatieproducten (maandverband, tampons, menstruatiecups, wasbare maandverbanden, menstruatieondergoed,...) zodat schoolteams en/of de jonge meisjes zelf kennis kunnen maken met de variëteit binnen het aanbod en opener durven over spreken.
- 👤 Sterk inzetten op de **menstruatieschaamte** bij leerlingen, leerkrachten en ouders
- 👤 Een **toegankelijk aanbod** voorzien van menstruatieproducten
- 👤 Opgevangen signalen rond menstruatiearmoede ook **breder** bekijken en koppelen aan rechtentoekenning
- 👤 Genderongelijkheid wegwerken

# Verloop

---

**Quote 1:** *'Ik ben heel blij dat we kunnen instappen zijn in een project dat ons leerlingen weer een stapje vooruit brengt. Onze meisjes die heel beperkt zijn in kennis en middelen zijn de school dankbaar. Wat voor ons zo evident is, is voor hen een wereld die opengaat!'*

*Jaren werkte ik met een systeem 'die werkte' dacht ik. De meisjes kwamen op het secretariaat met een gebogen hoofdje en rode kaakjes, ik had geen woorden nodig. Ik wist wat ze nodig hadden en gaf hen het nodige.' Sinds de middelen toegankelijker zijn, zie ik dat er veel meer gebruik van gemaakt wordt. Wat dus betekent dat er veel vraag en dus nood was die niet tot bij mij kwam.*

**Quote 2:** *'We zijn een jaar verder en we horen weinig klachten van scholen over misbruik van de kastjes en hun producten. Integendeel, we horen vooral positieve berichten!'*

## Vorbereiding

Het is belangrijk om na te denken over hoe je aan de slag wil gaan met het thema menstruatiearmoede op jouw school. Stel een actieplan op!

### Interessante vragen om bij stil te staan

- Wie betrek je intern op school bij je project? Zoek gedragenheid bij je collega's.
- Zet gelijktijdig in op de toegankelijkheid van menstruatieproducten en op de sensibilisering van menstruatie en menstruatiearmoede. Geef uitleg aan alle leerlingen en leerkrachten voor aanvang van het project. Vergeet ook niet uitleg aan ouders te geven.
- Zorg voor een mooi startmoment, vb. Internationale Vrouwendag.

### Toegankelijkheid van producten

- Gebruik een turflijst om na te gaan hoeveel producten voor de aanvang van het project gevraagd worden vb. bij het secretariaat. Gebruik dezelfde turflijst nog eens als de producten al enige tijd op een toegankelijke plaats liggen vb. in de toiletten.
- Denk na over welke producten je wil voorzien: maandverbanden, tampons, onderbroeken, ... Hou hierbij rekening met culturele drempels.
- Hoe zet je vanuit de school in op toegankelijkheid? Waar plaats je de producten? Producten kunnen in het toilet of in de toiletruimte toegankelijk aanwezig zijn in een kastje of ophangstelsel.
- Deze producten moeten regelmatig bijgevuld worden. Wie vult de producten bij? Je kan hiervoor vb. in gesprek gaan met het poetspersoneel.
- Heb je als school voldoende stockageruimte voor de producten?

### Sensibilisering

- Ga op zoek welk materiaal rond het thema voorhanden is.
- Welke leerkrachten kunnen binnen hun lesdoelen aan de slag met het thema menstruatiearmoede? Vb. leerkracht Biologie, Techniek, klastitularis, nestleerkracht met een klasuurtje/kring, ...
- Hoe informeer je de leerkrachten over de educatieve boxen?
- Welke rol speel je als leerlingbegeleider of zorgcoördinator?

- Ga je samen met de leerkracht aan de slag met de pakketten?
- Zet je in op een week rond hygiëne? Zet je een workshop op voor leerlingen? Of integreer je het thema in bepaalde lessen?
- Hoe informeer je ouders?
- Betrek leerlingen uit de leerlingenraad of derde graad mee in het verhaal. Laat ze een soort 'meter' zijn om jongere meisjes te tonen waar de producten liggen. Zo maak je menstruatie onder de leerlingen bespreekbaar.

## Sensibilisering

### Educatieve boxen

De educatieve boxen kunnen ontleend worden bij Rebelle vzw, Tramstraat 69, 9052 Gent (Zwijnaarde), [oost-vlaanderen@rebelle-vzw.be](mailto:oost-vlaanderen@rebelle-vzw.be), 09/333 57 79

### Educatief pakket - Schilders op bezoek (pakket van CGSO) | [rebelle-vzw.be](http://rebelle-vzw.be)



'[Schilders op bezoek](#)' is een vormingskoffer van het CGSO (Centrum voor Geboorteregeling en Seksuele Opvoeding) over menstruatie. Ook de thema's menstruatieschaamte en -armoede komen aan bod. Het pakket wil met deze koffer jongeren informeren, sensibiliseren en de juiste kennis en vaardigheden aanreiken om bewust keuzes te kunnen maken.

- Kiezen voor wegwerpproducten of voor een ecologisch alternatief?
- Stilstaan bij het maatschappelijk en emotionele aspect van menstrueren.
- Kennis opdoen over de biologische aspecten van de menstruatie.
- Meer over culturele en tijdsgebonden aspecten van menstruatie te weten komen.
- Elkaars mening respecteren, maar ook je eigen mening verruimen.
- ...



## Educatief pakket - Menstrubox (Joetz vzw) | rebelle-vzw.be



[Menstrubox](#) is een educatief pakket waarbij de deelnemers via vragen en opdrachten de volledige menstruatiecyclus doorlopen. Ze leren meer over menstruatie, menstruatieschaamte en -armoede.

## Educatief pakket (Even)waardig menstrueren | rebelle-vzw.be



Met [dit pakket](#) in samenwerking met [BruZelle\\*](#)) willen we enerzijds informeren over menstruatie en menstruatieproducten. Anderzijds willen we veelvoorkomende menstruatiemythes nuanceren of ontkrachten. Het pakket bestaat uit 3 onderdelen:

- **Menstruatiemythes** aan de hand van gesprekskaarten. Bij elke menstruatiemythe staat er uitleg die de mythe ontkracht of nuanceert.
- **Menstruatiecyclus.** Een voorstelling van de basisorganen, processen en begrippen van de cyclus d.m.v. afbeeldingen.
- **Menstruatieproducten.** Verduidelijking van de gebruiks- en hygiënevoorschriften op een toegankelijke manier met afbeeldingen en menstruatieproducten.



**Voor leerlingen**

Deze folders kunnen in de kastjes gelegd worden, bij de producten.

**TE DUUR?**  
Is het voor jou lastig om menstruatieproducten te kopen? Je bent niet alleen. In Nederland en België hebben ongeveer 12 % van de meisjes wel eens niet genoeg geld om hygiënische producten te kopen.  
Heel erg vervelend. Maar thuis blijven van school is niet de oplossing. Praat erover op school met een vertrouwenspersoon.

**MEER WETEN?**  
Wil je meer weten over maandverband, tampons en duurzame alternatieven zoals een menstruelecup?  
Scan de QR-codes.

**HELP! WAT GEBRUIK IK TIJDENS MIJN MENSTRUATIE?**

QR codes and logos for Koningin Elisabeth Ziekenhuis, Provincie Oost-Vlaanderen, Provincie West-Vlaanderen, Provincie Antwerpen, Provincie Limburg, Provincie Brussel, Provincie Vlaams-Brabant, Provincie Provincie Drenthe, Provincie Provincie Friesland, Provincie Provincie Groningen, Provincie Provincie Overijssel, Provincie Provincie Zeeland.

Tijdens jouw menstruatie kan je verschillende soorten producten gebruiken. Maandverband, inlegkruisje of tampon.

**TAMPON**  
In dit kastje zitten geen tampons. Maar ze kunnen wel handig zijn tijdens het sporten of zwemmen.  
Dit is een staafje van samengeperste watten met een speciale dekschaaf en doe je in je vagina. Als je de tampon niet voelt zitten, weet je zeker dat je hem goed hebt ingebracht. Tampons zijn in verschillende maten verkrijgbaar.  
Een tampon zorgt **niets** voor onthaanding.

**MAANDVERBAND**  
Een maandverband is een laagje dat je in jouw onderbroek plaatst en dat het bloed opvangt. Er zijn verschillende maten verkrijgbaar. Maandverband gebruik je ook 's nachts.

**INLEGRUISJE**  
Een inlegkruisje is een dun maandverband. Dit kan je gebruiken als je minder bloedverlies hebt. Bijvoorbeeld aan het begin of op het einde van je menstruatie.

Versier je maandverband met of tampon regelmatig. Verwissel ze minimaal om de 8 uur.

**Voor ouders**

**MEER WETEN?**  
Geen enkel kind kan menstruatie betalen. Het is niet de bedoeling dat kinderen zelf geld moeten verdienen om menstruatieproducten te kopen. Het is de taak van de ouders om ervoor te zorgen dat hun dochter de middelen heeft die ze nodig heeft om haar menstruatie te behandelen.  
Scan de QR-codes of ga naar de website [www.rebelle.be](http://www.rebelle.be) voor meer informatie.

QR codes and logos for Provincie Oost-Vlaanderen, Provincie Provincie West-Vlaanderen, Provincie Provincie Antwerpen, Provincie Provincie Limburg, Provincie Provincie Brussel, Provincie Provincie Vlaams-Brabant, Provincie Provincie Drenthe, Provincie Provincie Friesland, Provincie Provincie Groningen, Provincie Provincie Overijssel, Provincie Provincie Zeeland.

**WIST JE DAT...**

- ... 1 op de 8 kinderen tussen de 12 en 25 jaar in Vlaanderen soms geen geld hebben om maandverband te kopen?
- ... 5 % van de kinderen hierdoor thuis blijft waardoor ze schoollessen en sporttrainingen missen?
- ... dit ook mentaal lastig is? Geen maandverband = stress en angst voor lekken.

**WAT MOET IK WETEN ALS OUDER**  
Tussen de leeftijd van 10 en 15 jaar zal je kind voor de eerste keer menstrueren. Praat erover als ze jong zijn.  
Bloedverlies is normaal. Dit gebeurt iedere maand. De niet-bevruchte eier en slijmvlies komen dan uit de vagina.  
Leg maandverband en tampons in het toilet of de badkamer. Leg uit hoe je kind dit kan gebruiken. Een tampon of menstruelecup kan ook. Dit zorgt niet voor onthaanding.  
Je kind is vanaf nu vruchtbaar. Praat dus ook even over seksualiteit.

**DAAROM GEEFT DE SCHOOL...**  
...Gratis maandverbanden en onderbroeken.  
...Educatieve informatie over menstruatie via de leerkrachten.  
Surf samen naar [www.rebelle.be](http://www.rebelle.be) voor meer uitleg, foto's en filmpjes.

Want we willen dat jouw kind evenveel kans krijgt. En geen lessen of sport moet missen.

Is een gesprek moeilijk? Leen of koop een boek zoals 'Wat meisjes moeten weten'.

Indien je graag in gesprek gaat met ouders rond dit thema dan kan Rebelle-vzw tot op jouw school komen om een gesprek met ouders te begeleiden. Neem contact op met: [oost-vlaanderen@rebelle-vzw.be](mailto:oost-vlaanderen@rebelle-vzw.be)

## Toiletposters

De toiletposters (gedrukt op wasbaar papier) kunnen in samenspraak met Rebelle vzw afgedrukt worden.

**Wist je dat ...**

- ... 1 op de 8 menstruurende personen tussen 12 en 25 jaar niet altijd genoeg geld heeft om maandverband of tampons te kopen? Voor jongeren die in armoede leven, is dat zelfs 45%.
- ... 1 op de 2 Vlaamse meisjes al eens een dubbel gevouwen zakdoek of dubbele onderbroek gebruikte, omdat ze geen menstruatiemateriaal had?
- ... een vrouw in haar leven ongeveer **10.000** maandverbanden of tampons gebruikt?
- ... het niet verplicht is om ingrediënten te vermelden op een verpakking van menstruatieproducten? Dit in tegenstelling tot andere verzorgingsproducten. Nochtans is je vagina een van de meest absorberende lichaamsdelen.

Als vrouwenvereniging streeft Rebelle naar gelijke kansen voor alle vrouwen. Met activiteiten, acties en campagnes over relaties, seksualiteit en mentaal welzijn verbindt Rebelle vrouwen rond thema's uit hun leefwereld. Zo versterken we elkaar en onszelf. Daarom willen we menstruatie(-armoede) uit de taboesfeer halen.

Meer info en locaties om maandverband en tampons te doneren, vind je op [www.rebelle-vzw.be](http://www.rebelle-vzw.be)

**rebelle** **Solidaris**  
VROUWEN DIE NIET WILLEN VERKIEZEN



## Producten

Check bij Rebelle-vzw of jouw school maandverbanden en tampons kan ontvangen via een inzamelzuil in de buurt van jouw school (in samenwerking met vrijwilligers):

[Vrijwilligersvacature 'Strijd jij mee tegen menstruatie-armoede?' | rebelle-vzw.be](https://www.rebelle-vzw.be/vrijwilligersvacature-strijd-jij-mee-tegen-menstruatie-armoede/)

## Locatie/materiaal

Materiaal: kastjes e.a. op een toegankelijke plaats in het toilet of de toiletruimte. De meeste scholen die in het project stapten haalden hun kastjes of ophangsystemen in Ikea.



## Partners

### Interne partners binnen je school

- Directie
- Leerlingbegeleider of opvoeder
- Zorgcoördinator
- Brugfiguur
- Leerkracht biologie, leerkracht technische vakken, ...

### Extern

- Rebelle-vzw (Kathleen Roegis en Jutah Clarys): [oost-Vlaanderen@rebelle-vzw.be](mailto:oost-Vlaanderen@rebelle-vzw.be)
- Onderwijscentrum Gent (Joke Blomme): [joke.blomme@stad.gent](mailto:joke.blomme@stad.gent)
- Dienst Sociaal Lokaal Beleid (Ruth Inslegers): [ruth.inslegers@ocmw.gent](mailto:ruth.inslegers@ocmw.gent)

## Good Practice

Heb je graag een gesprek met een school die actief aan de slag is met het thema menstruatiearmoede? Neem contact op met Nara Van Leuven:

[nara.vanleuven1@onderwijs.gent.be](mailto:nara.vanleuven1@onderwijs.gent.be)

Toren van Babel, Bargiekaai 1, 9000 Gent

## Interessante literatuur

- <https://caritasvlaanderen.be/nl/services/menstruatie-armoede>
- Menstruatie-armoede in Vlaanderen | Caritas (caritasvlaanderen.be)
- Plan International UK's research on period poverty and stigma | Plan International UK (plan-uk.org)
- Wetgeving in Schotland
- Bijna een op de tien meisjes heeft weleens geen geld voor maandverband of tampons | Plan International (kwantitatief onderzoek)
- <https://hetdamesverband.nl/> (kwalitatief onderzoek, 170 interviews, vrouwen in armoede, Amsterdam)

Onderzoek geeft aan dat menstruatiearmoede en -schaamte een onderschat probleem is. We zetten binnen dit project in op menstruatiearmoede en -schaamte bij jonge tienermeisjes om deze genderongelijkheid weg te werken.



# IETS NODIG?

NEEM GERUST IETS MEE



MAANDVERBANDEN\*

ONDERBROEKEN



**Onderwijs  
centrum.gent**

\* GOOI DIT NA GEBRUIK IN DE VULNISBAK, NIET IN HET TOILET