Menstruatie: van empowerment naar duurzaamheid

Een educatief handboek over menstruatie voor jeugdleiders

Inhoudsopgave

4 **Introductie**

4 Waar is deze handleiding voor?

4 Hoe is deze handleiding tot stand gekomen?

5 Hoe gebruik je deze handleiding?

6 **Thema 1: Menstruatie omarmen – Samen werken aan een positieve menstruatiecultuur!**

6 Hoe je een veilige plek en een menstruatiepositieve sfeer creëert in jouw jongerengroep

7 Zo begin je als jongerenbegeleider een open gesprek over menstruatie met jongeren

9 Gender en menstruatie

9 Waarom ook jongens en andere bondgenoten over menstruatie moeten leren

10 Hoe je inclusieve taal gebruikt als je over menstruatie praat

11 Menstruatie en diversiteit: waarom iedereen andere ervaringen kan hebben

11 Menstruatiearmoede aanpakken en menstruatiegelijkheid steunen als jongerenbegeleider

12 Ideeën voor activiteiten om het een gesprek over menstruatie op gang te brengen en samen een positieve cultuur te bouwen.

14 **Thema 2: De basis van biologie en de menstruatiecyclus**

14 Het voortplantingssysteem

15 De menstruatiecyclus

16 De menstruatiecyclus begrijpen aan de hand van de vier seizoenen

20 Ideeën voor activiteiten om samen over de menstruatiecyclus te praten

21 **Thema 3: Hoort het zo te voelen? – Wat is normaal en wanneer ga je naar de dokter?**

21 Wat je kunt verwachten tijdens je menstruatie

22 Typische veranderingen in je lichaam tijdens de menstruatie

23 Onregelmatige menstruaties

23 Wanneer je naar de dokter moet

26 Hoe je met een arts praat over menstruatie?

27 Menstruatie en mentale gezondheid: hoe je cyclus je stemming kan beïnvloeden

28 Ideeën voor activiteiten om samen te praten over een gezonde menstruatie

29 **Thema 4: Mythes en taboes**

29 Hoe je mythes en taboes over menstruatie kunt doorbreken

29 Veelvoorkomende stigma's over menstruatie

30 Hoe de houding tegenover menstruatie door de jaren heen is veranderd

31 Ideeën voor activiteiten om mythes en taboes over menstruatie te bespreken en te doorbreken

32 **Thema 5: Menstruatie: Milieu en gezondheid**

32 Gezondheidseffecten van menstruatieproducten die je maar één keer gebruikt

34 Milieueffecten van menstruatieproducten die je maar één keer gebruikt

34 Veiligere en duurzamere alternatieven

35 Ideeën voor activiteiten om de invloed van menstruatie op het milieu en de gezondheid te bespreken

36 **Thema 6: Opties voor menstruatieproducten**

36 Waar je op kunt letten bij het kiezen van een menstruatieproduct

38 Menstruatieproducten en toegankelijkheid voor mensen met een handicap

39 Verschillende soorten menstruatieproducten

44 Vergelijkingstabel van menstruatieproducten

45 Ecocertificaten

46 Ideeën voor activiteiten om opties voor menstruatieproducten te bespreken

47 **Conclusie**

Menstruatie: emancipatie en duurzaamheid

Menstruatie, emancipatie en duurzaamheid gaan hand in hand met het creëren van een wereld waarin vrouwen, meisjes en mensen die menstrueren zich zelfverzekerd, geïnformeerd en ondersteund voelen met hun menstruatie om te gaan.

Met menstruatie emancipatie wordt er gedoeld op het wegnemen van stigma's en obstakels rondom menstruaties en het zorgen voor gelijke toegang tot kennis, producten en middelen. Menstruaties zijn een sociale rechtvaardigheidskwestie omdat niet iedereen in gelijke mate toegang heeft tot menstruatieproducten, onderwijs en zorg. Iedereen de middelen, de informatie en het respect bieden die ze nodig hebben om veilig met hun menstruatie om te gaan is essentieel voor gendergelijkheid, volksgezondheid en mensenrechten.

Duurzaamheid bij menstruatie gaat over het kiezen van producten die milieuvriendelijk zijn en minder afval veroorzaken, zoals herbruikbare menstruatiecups, wasbaar maandverband of biologische varianten. Het betekent bewuste keuzes maken die zowel de impact op het milieu beperken als de gezondheid en het welzijn op de lange termijn ondersteunen.

Menstruatie-emancipatie bevordert niet alleen gezondheid en waardigheid voor iedereen die menstrueert, maar draagt ook bij aan duurzaamheid – en zo aan een schonere en eerlijkere wereld voor ons allemaal.

Waar is deze handleiding voor?

Deze handleiding is gemaakt voor jongerenleiders in allerlei sectoren. Het doel is om menstruele geletterdheid te vergroten, met aandacht voor emancipatie en duurzaamheid. Via activiteiten en gesprekken in een jeugdsetting helpt ze jongeren om hun menstruele gezondheid te verbeteren.

De handleiding bevat informatie over menstruaties, menstruele gezondheid, mythes en taboes, menstruaties en de relatie met het milieu en de gezondheid, keuzes in menstruatieproducten, en hulpmiddelen om deze informatie aan jongeren over te brengen.

Menstruatievoorlichting is essentieel voor menstruele gezondheid. Het wordt erkend als een integraal onderdeel bij de realisatie van mensenrechten van alle geslachten, het bereiken van gendergelijkheid en de Duurzame Ontwikkelingsdoelen. Menstruatievoorlichting is belangrijk om taboes, stigma's en discriminatie met betrekking tot de menstruatiecyclus te doorbreken en toe te werken naar gendergelijkheid.

Hoe is deze handleiding tot stand gekomen?

Deze handleiding is tot stand gekomen in samenwerking met acht Europese milieuorganisaties en een adviesraad met jongeren uit acht Europese landen (Ierland, het Verenigd Koninkrijk, Portugal, Spanje, Nederland, Kroatië, Hongarije en Oekraïne).

Voor deze handleiding hebben we ook input gekregen van allerlei experts en ervaringsdeskundigen. Denk aan onderzoekers die zich bezighouden met menstruatie, sportwetenschappers, voedingsdeskundigen en jeugdleiders. Daarnaast gaven ook organisaties mee advies die wereldwijd programma's over menstruatie-educatie aanbieden.

Hoe gebruik je deze handleiding?

De handleiding is ontworpen voor elke setting, elk tijdskader en elke leeftijdsgroep die je maar tot je beschikking hebt! We denken dat, net als elk ander onderwerp, dit onderwerp het beste in een paar weken kan worden doorgenomen, maar we begrijpen dat dit niet in alle gevallen mogelijk is!

Elk van de zes hoofdstukken bevat informatie voor jou als jongerenleider over het onderwerp en een reeks activiteiten en leermiddelen van verschillende lengtes die je kunt gebruiken om het onderwerp met je groep te behandelen. Er is een korte lijst met suggesties voor activiteiten aan het einde van elk onderwerp toegevoegd en er zijn nog meer bronnen opgeslagen in de Drive die je kunnen helpen. Je kunt activiteiten kiezen van elk onderwerp op basis van de behoeften van je groep! Je kunt kiezen uit quizzen, creatieve activiteiten, werkbladen en spelletjes, maar ook uit informatiebladen over de verschillende onderwerpen. Jij kent je groep uiteindelijk het beste en weet wat voor hen het beste werkt.

Thema 1: Menstruatie omarmen – een menstruatiepositieve cultuur creëren in jouw jongerenomgeving!

Het opbouwen van een menstruatie-positieve cultuur betekent dat je een plek maakt waar iedereen open kan praten over menstruatie, zonder schaamte of taboes. Als jongerenleider kun jij helpen om menstruaties te normaliseren en ervoor zorgen dat iedereen zich gesteund voelt.

Het creëren van een veilige ruimte en menstruatie-positieve cultuur in jouw jongerenomgeving

Als jongerenleider kun jij helpen om het stigma rond menstruatie te doorbreken door een fijne en veilige sfeer te creëren. Hier lees je hoe:

Normaliseer het gesprek

- **Gebruik inclusieve taal** – Niet iedereen die menstrueert identificeert zich als meisje of vrouw. Zeg bijvoorbeeld: "meisjes, vrouwen en mensen die ongesteld zijn." Zo voelen meer mensen zich welkom. (Zie hieronder voor tips om gesprekken over menstruatie inclusief te maken!)

»Door een persoonlijke band met onze menstruatie op te bouwen en te ontdekken wat voor ons werkt, kunnen we onszelf als vrouw beter begrijpen en waarderen.«
Jo, Ierland

- **Geef het goede voorbeeld** – Praat zelfverzekerd en zonder schaamte over menstruatie. Als jongerenleiders er open over zijn, durven anderen ook makkelijker te praten.
- **Moedig open gesprekken aan** – Laat jongeren weten dat het helemaal oké is om vragen te stellen, ervaringen te delen en zorgen over menstruatie te bespreken.

Creëer oordeelvrije zones

- **Organiseer veilige en privé discussies** – Zet kleine groepchats, clubs of steungroepen op waar jongeren vrij kunnen praten over menstruaties. Zorg ervoor dat niemand wordt uitgelachen of beoordeeld.
- **Bied anonieme vragenboxen aan** – Zet een box neer waarin jongeren anoniem vragen kunnen stoppen over menstruatie. Beantwoord de vragen in een groep of via informatieve posters.

Opleiden en emanciperen

- **Bied betrouwbare informatie aan** – Deel duidelijke, feitelijke info over menstruaties, menstruatiegezondheid en zelfzorg. Gebruik boeken, infographics of sociale media om leren leuk en makkelijk te maken.
- **Bespreek verschillende menstruatieproducten** – Praat over maandverband, tampons, menstruatiecups, menstruatiediscs, herbruikbare (stoffen) maandverbanden en menstruatieondergoed. Zo ontdekken jongeren welk product het beste bij hen past.

- **Organiseer educatieve workshops** – Nodig bijvoorbeeld een arts, docent of oudere student uit voor een Q&A-sessie. Zij kunnen jongeren extra tips en steun geven.

Zorg voor toegang tot menstruatieproducten

- **Zorg voor gratis menstruatieproducten op wc's** – Werk samen met een organisatie om gratis maandverband, tampons (indien mogelijk biologisch) en herbruikbare producten in wc's te leggen.
- **Stel menstruatiepakketten samen** – Maak menstruatiepakketten waarin verschillende menstruatieproducten zitten en een kleine gids over het omgaan met je menstruatie. Bied ze aan aan mensen die het nodig hebben.

Maak menstruatie bespreekbaar

- **Moedig iedereen aan om deel te nemen, los van geslacht of genderidentiteit** – Informeer jongens en anderen die niet menstrueren over menstruaties, zodat ze hun leeftijdsgenoten kunnen ondersteunen en misinformatie helpen bestrijden.
- **Gebruik posters en sociale media** – Laat positieve boodschappen over menstruatiegezondheid zien in je eigen omgeving én online om het gesprek te normaliseren.
- **Bespreek culturele en persoonlijke overtuigingen** – Respecteer verschillende ideeën en tradities rond menstruaties, terwijl je tegelijkertijd een veilige en inclusieve omgeving voor iedereen bevordert.

Door open, schaamteloze gesprekken te stimuleren en jongeren toegang tot menstruatieproducten aan te bieden, kunnen jongerenbegeleiders een groot verschil maken in de manier waarop jongeren menstruaties beleven en erover praten.

Elke stap helpt om een omgeving te creëren waarin niemand zich beschaamd of onvoorbereid voelt voor hun eerste menstruatie.

Hoe begin je als jongerenleider een gesprek over menstruaties met jongeren?

Praten over menstruaties kan in het begin een beetje ongemakkelijk aanvoelen, maar als jongerenbegeleider heb je de kracht er een normaal onderwerp van te maken waar mensen zich comfortable bij voelen. Jij kent je eigen groep het beste – wat werkt bij de ene groep werkt misschien niet bij een andere. Hier zijn een paar ideeën over hoe je het gesprek open, inclusief en zonder stigma kunt starten. Wij raden aan om iedereen, los van sekse of genderidentiteit, bij het gesprek te betrekken; dit helpt om stigmatisering en schaamte rond menstruatie te doorbreken!

Creëer een veilige en ondersteunende omgeving

- **Zet de toon** – Maak duidelijk dat menstruatie een natuurlijk onderdeel van het leven is, en niets om je voor te schamen. Houd het gesprek luchtig, informeel en open.
- **Respecteer privacy** – Sommige jongeren zijn misschien verlegen. Bied mogelijkheden aan voor één-op-één-gesprekken of anonieme vraag-en-antwoordopties.

- **Gebruik inclusief taalgebruik** – Niet iedereen die menstrueert, identificeert zich als vrouw. Erken iedereen die menstrueert om een inclusieve sfeer te creëren.
- **Stel ze gerust** – Laat jongeren weten dat ze altijd bij jou of een andere vertrouwenspersoon terechtkunnen met vragen of zorgen.

Begin het gesprek op een makkelijke manier

- **Koppel menstruatie aan het dagelijks leven** Breng menstruaties ter sprake in relatie tot sport, zelfzorg, mentale gezondheid of zelfs schoolstress. Normaliseer het om regelmatig over menstruatie te praten, niet alleen als een eenmalig onderwerp.
- **Gebruik media en popcultuur** – Een film, social mediapost of nieuwsbericht over menstruatie kan een goede manier zijn om het gesprek op gang te brengen.
- **Deel een feitje of statistiek** – Bijvoorbeeld: "Wist je dat de gemiddelde persoon ongeveer 450 menstruaties in zijn of haar leven heeft?" om nieuwsgierigheid te wekken.

Stel open vragen

- "Wat weet je al over menstruaties?"
- "Heb je ooit mythes over menstruaties gehoord?"
- "Wat zou het voor jou makkelijker maken om het over menstruaties te hebben?"

Laat jongeren hun ideeën en ervaringen delen zonder druk, en erken wat ze vertellen.

Geef praktische informatie

- **Praat over verschillende menstruatieproducten** – Maandverband, tampons, menstruatiecups en -schijven, en menstruatieondergoed: leg alle opties uit zonder oordeel. Zie hoofdstuk 6 voor meer informatie over menstruatieproducten.
- **Leg de menstruatiecyclus en de basis van de biologie uit** – Niet ieders menstruatie verloopt hetzelfde. Bespreek hoe cycli, bloedingen en symptomen kunnen verschillen. Zie hoofdstukken 2 en 3 voor meer informatie over de basisprincipes van biologie, de menstruatiecyclus en gezonde menstruatie.
- **Bied bronnen aan** – Raad apps, boeken of websites aan om menstruaties bij te houden of meer te leren over het onderwerp.
- **Bespreek veelvoorkomende zorgen** – Bijvoorbeeld pijnbestrijding, hygiëne, onregelmatige cycli en hoe je kunt omgaan met menstruaties op school. Zie hoofdstuk 3 voor meer informatie over een gezonde menstruatie.

Houd het interactief en leuk

- **Maak gebruik van spellen en activiteiten** – Aan het einde van elk hoofdstuk hebben we een lijst met creatieve activiteiten en spellen toegevoegd om het onderwerp te bespreken. Meer bronnen zijn te vinden op de Drive.

»Tijdens mijn menstruatie vond ik het altijd zo gênant om het stilletjes aan vrouwelijke leraren te vertellen, terwijl ik bij mannelijke leraren gewoon terugging naar mijn stoel... Jonge meisjes zouden zich nergens moeten schamen voor een normale lichaamsfunctie.«
Maisie, Ierland

- **Deel echte verhalen** – Als je je er comfortabel mee voelt, deel dan je eigen ervaring of een herkenbaar verhaal om het onderwerp persoonlijker en toegankelijker te maken.
- **Moedig ondersteuning aan vanuit leeftijdsgenoten** – Stel voor om een "menstruatiemaatje" -systeem op te zetten waarbij jongeren elkaar kunnen steunen.

Essentieel in het praten over menstruatie is om gesprekken normaal, positief en oordeelvrij te maken. Door een open ruimte voor discussie te creëren, geef je jongeren de kracht om hun menstruatiegezondheid vol vertrouwen te omarmen!

Gender en menstruatie

Wij geloven dat menstruatievoorlichting volledig inclusief moet zijn! Dit betekent dat we iedereen, ongeacht diens sekse of genderidentiteit, moeten betrekken bij het gesprek en inclusieve taal moeten gebruiken wanneer we het over menstruaties hebben.

Waarom jongens en andere bondgenoten over menstruatie zouden moeten leren

Jongens en andere bondgenoten betrekken bij menstruatieonderwijs helpt om taboes te doorbreken, stigmatisering te verminderen en een meer ondersteunende samenleving te creëren. Als we van menstruatie een gedeeld onderwerp maken in plaats van een taboe, komen we dichter bij echte gendergelijkheid. Hier is waarom jongens erbij moeten horen:

Het helpt om stigma en schaamte te doorbreken

Menstruaties zijn al eeuwenlang omgeven door mythen en verkeerde informatie. Als jongens niet leren over menstruatie, blijft het stigma bestaan.

Als iedereen meer leert over menstruatie – en niet alleen de biologische kant – wordt het iets heel normaals. Dan hoeft niemand zich te schamen voor hun lichaam. Stel je voor: in plaats van iemand uit te lachen om een menstruatievlek, kan een jongen die snapt wat menstruatie is juist steun geven.

Het bevordert empathie en steun

Jongens en andere bondgenoten hebben moeders, zussen, vrienden en toekomstige partners die menstrueren. Als ze menstruaties begrijpen, kunnen ze meer steun bieden en empathie tonen. Ze kunnen bijvoorbeeld:

- Aanbieden om maandverband of tampons voor een vriend te halen
- Begrip tonen als iemand pijn heeft door menstruatie
- Zich uitspreken tegen menstruatiepesterijen en discriminatie

Het bevordert gendergelijkheid

Wanneer alleen meisjes les krijgen over menstruatie, versterkt dit het idee dat menstruatie een "privé" of "geheim" onderwerp is. Het onderwijzen van jongens helpt om:

- menstruatie een normaal gespreksonderwerp te maken,
- genderstereotypen uit te dagen,
- mannen en bondgenoten aan te moedigen om op te komen voor betere toegang tot menstruatieproducten en gelijke rechten.

Het bereidt hen voor op volwassenheid

In de toekomst kunnen jongens partners, kinderen of collega's hebben die menstrueren. Kennis over menstruatie helpt hen om:

- Betere partners te zijn in relaties
- Hun toekomstige dochters te steunen als ze ouders worden
- Begripvolle collega's en werkgevers te zijn en werkplekken aan te passen aan de menstruele gezondheid van medewerkers

Inclusief taalgebruik bij menstruatie

Inclusief taalgebruik bij het praten over menstruatie zorgt ervoor dat iedereen die ermee te maken heeft, zoals transgender en non-binaire personen, zich erkend en gerespecteerd voelt. Het helpt om stigma's te doorbreken, zorgt voor meer begrip in de samenleving en zorgt ervoor dat iedereen gelijke toegang heeft tot menstruatievoorlichting en -producten. Het gebruik van inclusief taalgebruik maakt gesprekken gemakkelijker en zorgt ervoor dat niemand wordt buitengesloten in belangrijke gesprekken over gezondheid. Bijvoorbeeld: gebruik termen zoals vrouwen, meisjes en mensen die menstrueren, of vrouwen, meisjes en mensen met menstruatie.

Menstruatie en intersectionaliteit

»In sommige periodes, als ik examens had en minder kon werken, kon ik niet alle maandverband kopen dat ik nodig had. Dus op de eerste en laatste dag van mijn menstruatie gebruikte ik 1 maandverband en wat toiletpapier om te besparen. Ik gebruik«
Ladybug M, Kroatië

Als voorlichters moeten we ons ervan bewust zijn dat iedereen een unieke ervaring heeft met menstruaties, beïnvloed door de discriminatie die ze ervaren vanwege bijvoorbeeld etniciteit, seksualiteit, sociale klasse of een beperking. Iemands culturele achtergrond kan ook invloed hebben op hoe zij menstruatie zien en of ze toegang hebben tot goede voorlichting of openlijk over hun menstruatie kunnen praten. Het kan ook heel stressvol zijn als je moeite hebt om menstruatieproducten te betalen. Sommige mensen hebben het extra moeilijk met hun menstruatie. Dat kan komen door verschillende dingen tegelijk, zoals geld, gezondheid, discriminatie of hoe anderen over hen denken. Dit noemen we intersectionele factoren. Ze zorgen ervoor dat niet iedereen dezelfde kansen of mogelijkheden heeft.

Jongeren die trauma hebben meegemaakt, kunnen ook gevolgen ervaren in hun menstruatiecyclus. Trauma-gerelateerde aandoeningen, zoals posttraumatische stressstoornis (PTSS), die vaak voorkomen bij mensen die natuurrampen of conflicten hebben meegemaakt, of als gevolg van verlies, kunnen invloed hebben op de hormonen die de menstruatie regelen. Dit heeft effect op stemming, emoties, pijn en de cyclus. Dit is belangrijk als je werkt met jonge vrouwen die traumatische ervaringen hebben gehad, vooral omdat vrouwen drie keer meer kans hebben om PTSS te ontwikkelen dan mannen.

Het aanpakken van menstruatiearmoede en het bevorderen van menstruatiegelijkheid als jongerenbegeleider

Menstruatiearmoede – het gebrek aan toegang tot menstruatieproducten, voorlichting en goede sanitaire voorzieningen – is een probleem voor miljoenen mensen wereldwijd. Als begeleider kun je echt het verschil maken door ervoor te zorgen dat niemand in jouw omgeving moeite heeft om zonder schaamte met hun menstruatie om te gaan.

Zorg voor gratis & toegankelijke menstruatieproducten

- **Creëer een gratis menstruatiestation** – Leg maandverband, tampons en herbruikbare producten neer in wc's of gemeenschappelijke ruimtes.
- **Werk samen met lokale organisaties** – Werk samen met liefdadigheidsinstellingen, bedrijven of scholen om donaties te verzamelen.
- **Vraag subsidies aan** – Zoek naar financieringsprogramma's die jongeren kunnen ondersteunen bij het bevorderen van menstruatiegelijkheid.

Fondsenwerving

- **Organiseer een inzamelingsactie voor menstruatieproducten** – Moedig mensen aan om menstruatieproducten te doneren voor lokale liefdadigheidsinstellingen of scholen waar ze nog niet gratis beschikbaar zijn.
- **Plan een fundraising evenement** – Verkoop handgemaakte spullen, bak lekkers of organiseer een leuk evenement om geld in te zamelen voor menstruatieproducten.

- **Werk samen met lokale bedrijven** – Vraag supermarkten of apotheken om producten te doneren of je initiatief te sponsoren.

Zet je in voor beleidsverandering

- **Organiseer een petitie voor gratis producten in openbare ruimtes** – In sommige Europese landen zijn menstruatieproducten gratis beschikbaar op scholen, maar dit is nog niet overal het geval. Vraag waar nodig om toegankelijke menstruatieproducten voor school wc's.
- **Praat met beleidsmakers** – Bespreek het belang van menstruatiegelijkheid met beleidsmakers en docenten.
- **Promoot duurzame oplossingen** – Pleit voor gratis of gesubsidieerde herbruikbare menstruatieproducten voor mensen met een laag inkomen.

Creëer een veilige en ondersteunende omgeving

- **Zorg voor toegang zonder oordelen** – Niemand zou om menstruatieproducten moeten vragen. Zorg ervoor dat ze makkelijk te vinden zijn.
- **Stimuleer open gesprekken** – Laat groepsleden weten dat ze zonder schaamte kunnen praten over menstruatieproblemen, zoals toegang tot producten en menstruatiearmoede. Zie hierboven voor ideeën om het gesprek op gang te brengen!
- **Ondersteun mentale & fysieke gezondheid** – Kijk naar de emotionele impact van menstruatiearmoede en biedt hulpbronnen aan.

Zet bijvoorbeeld een "Period Support Box" neer, waar leden anoniem vragen of zorgen kunnen indienen die later behandeld kunnen worden.

Het aanpakken van menstruatiearmoede en het bevorderen van gelijkheid begint met bewustwording, actie en belangenbehartiging. Als jongerenleider heb jij de kracht om het stigma te doorbreken, middelen aan te bieden en ervoor te zorgen dat niemand in jouw gemeenschap hoeft te worstelen met hun menstruatie.

Ideeën voor activiteiten om een gesprek over menstruatie op gang te brengen en een menstruatiepositieve cultuur te creëren

Activiteitenidee – Organiseer een dag waarbij jongeren menstruatiekits samenstellen met producten en positieve berichten voor mensen die dat nodig hebben.

Belangenbehartigingsidee – Schrijf brieven naar lokale vertegenwoordigers en vraag om overheidssteun voor gratis menstruatieproducten in openbare ruimtes.

Spelidee – Het menstruatiebudget spel. Hoe te spelen:

- Geef teams een nepbudget om menstruatieproducten voor een maand te kopen.
- Geef prijzen voor verschillende producten, merken, en zowel wegwerpproducten als herbruikbare opties.
- Vraag: Wat is op de lange termijn goedkoper?

- Bespreek menstruatiearmoede en manieren om mensen te steunen die hulp nodig hebben.

Spelidee – Als je toegang hebt tot Dixit-kaarten, is dit een leuke manier om mensen te laten nadenken en bijna alles te bespreken. Hoe te spelen:

- Vraag iedereen om een Dixit-kaart te kiezen die hen doet denken aan menstruatie (de kaart van henzelf als ze menstrueren, of menstruatie in het algemeen als ze dat niet doen).
- Laat iedereen om de beurt uitleggen waarom ze die kaart hebben gekozen. Als begeleider kun je het beste met je eigen kaart beginnen en uitleggen waarom je die hebt gekozen, zodat jongeren zich minder ongemakkelijk voelen aan het begin van het spel.

Voor meer spellen, creatieve activiteiten, werkbladen en andere ideeën, kijk op onze Drive vol hulpbronnen!

»Toen ik 11 jaar oud was, zag ik wat bruine vlekken in mijn onderbroek. Ik wist niet wat er gebeurde. Ik was dagenlang doodsbang en te beschaamd om het iemand te vertellen. Uiteindelijk, op een maandag, wat "handig genoeg" de eerste dag van een nieuwe school was, begon er een rode vloeistof uit te komen, en toen wist ik dat het menstruatie was... Waarom heeft niemand me ooit verteld dat het in het begin bruin zou zijn?! Ik verzamelde de moed om mijn beste vriendin te vertellen dat ik net ongesteld was geworden, en ze reageerde helemaal blij en opgewonden: "Ik ook!" – "Wanneer?" – "Vandaag!" En we lachten en daarna was alles weer goed.«

Kiki, Croatia

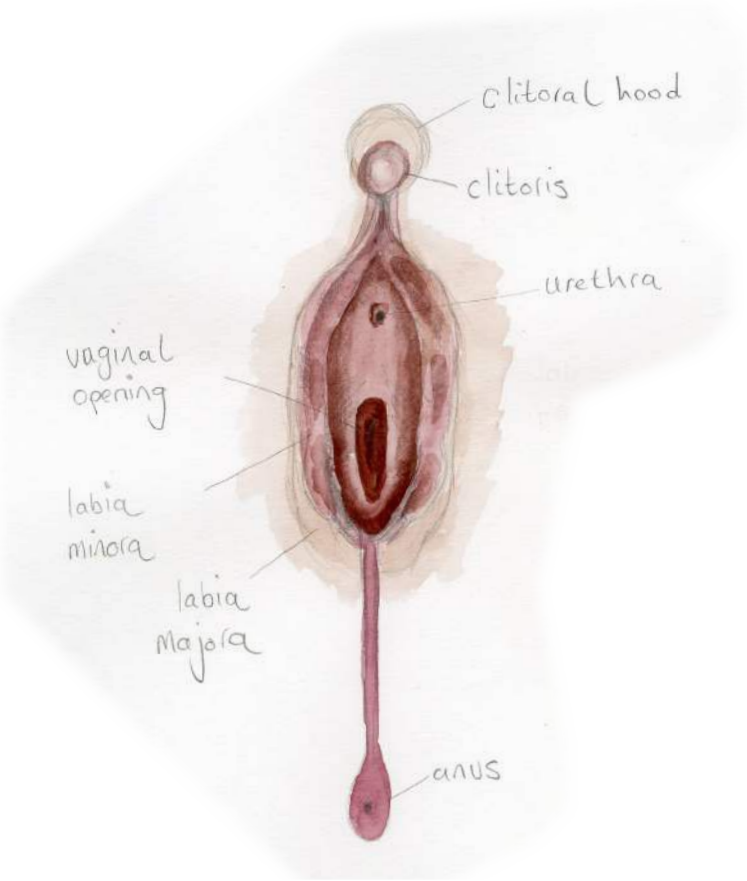
Hoofdstuk 2: Biologie en de menstruele cyclus

Het voortplantingssysteem

Door meer te weten over hun voortplantingssysteem en uitwendige geslachtsdelen, kunnen jonge vrouwen en mensen die menstrueren beter voor hun gezondheid zorgen. Ze leren herkennen wat normaal is voor hun lichaam en kunnen mogelijke problemen op tijd opmerken. Kennis over je lichaam en menstruatie helpt je om goede keuzes te maken, geeft meer zelfvertrouwen, vermindert taboes en maakt het makkelijker om open te praten over gezondheidszorg.

Het vrouwelijke voortplantingssysteem zorgt ervoor dat menstruatie, seks en zwangerschap mogelijk zijn. Het maakt ook geslachtshormonen aan die je lichaam helpen volwassen te worden. Het vrouwelijke voortplantingssysteem bestaat uit uitwendige geslachtsdelen (aan de buitenkant van het lichaam) en inwendige geslachtsdelen (aan de binnenkant van het lichaam).

»Ik ben altijd best regelmatig geweest met mijn menstruatie, maar ik denk dat het een paar jaar heeft geduurd voordat ik me meer bewust werd van de veranderingen tijdens mijn cyclus en hoe mijn eetpatroon, stress en angst tijdens mijn cyclus invloed hadden op hoe mijn menstruatie zou zijn. Daarom had ik vaak heel pijnlijke menstruaties, wat volgens mij te maken had met mijn eetgewoonten en moeite met het begrijpen en beheersen van mijn emoties.«
Ana, Portugal



Uitwendige geslachtsdelen van het vrouwelijke voortplantingssysteem

Het uitwendige deel van de vrouwelijke voortplantingsorganen wordt de vulva genoemd. Dat betekent 'bedekking'. De vulva zit tussen de benen en bedekt de opening naar de vagina en de andere voortplantingsorganen die binnenin het lichaam liggen.

De uitwendige geslachtsdelen zijn:

- **Vulvalippen (labia):** twee paar huidplooien die de opening van de vagina bedekken
- **Clitoris:** een orgaan waar de schaamlippen samenkomen en dat zorgt voor genot tijdens seks
- **Vaginale opening:** de ingang naar de vagina

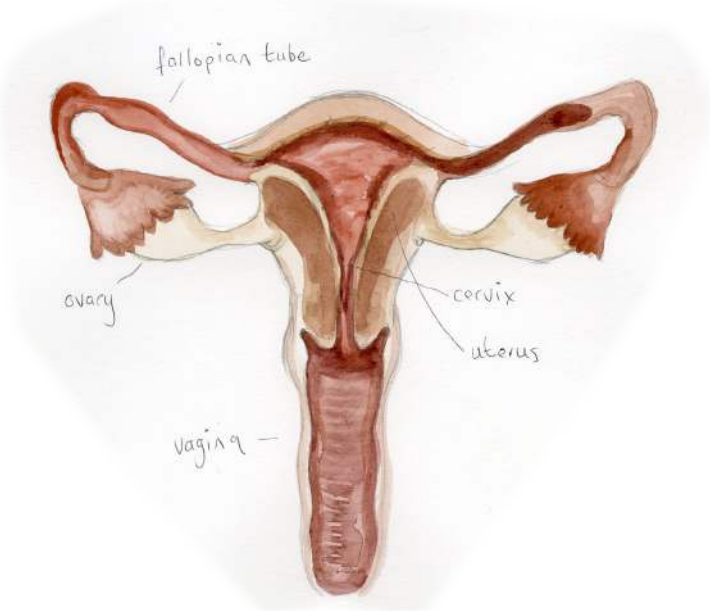
Inwendige geslachtsdelen van het vrouwelijke voortplantingssysteem

De inwendige voortplantingsorganen zijn:

- **Eierstokken:** twee kleine organen die eicellen en hormonen zoals oestrogeen maken
- **Eileiders:** buisjes waardoor eicellen van de eierstokken naar de baarmoeder reizen
- **Baarmoeder:** orgaan waar een baby groeit en zich ontwikkelt voordat die wordt geboren
- **Vagina:** geboortekanaal; hier wordt de penis ingebracht bij heteroseksuele seks en hierlangs verlaat menstruatievocht het lichaam
- **Baarmoederhals:** het onderste deel van de baarmoeder, met een opening waar bloed doorheen stroomt tijdens de menstruatie en waar een baby door geboren wordt

De menstruatiecyclus

De menstruatiecyclus bereidt het lichaam voor op een mogelijke zwangerschap. Elke maand maakt de baarmoeder een voering aan die vol zit met voedingsstoffen, voor het geval er een bevruchte eicel moet groeien. Als er geen zwangerschap ontstaat, wordt deze voering afgebroken en verlaat het lichaam als menstruatiebloed. Daarna begint de cyclus opnieuw, zodat het voortplantingssysteem gezond blijft en klaar is voor de toekomst. Een menstruatiecyclus duurt meestal ongeveer 28 dagen, maar dat kan verschillen van persoon tot persoon.



De cyclus bestaat uit vier fasen:

1. **Menstruatiefase (dag 1-5):** Je wordt ongesteld. De baarmoeder stoot het slijmvlies af, dat samen met bloed het lichaam verlaat.
2. **Pre-ovulatiefase (dag 6-14):** Je lichaam maakt zich klaar voor de eisprong. Een eicel rijpt en de baarmoeder bouwt opnieuw een slijmvlies op.
3. **Ovulatie (rond dag 14):** Een rijpe eicel komt vrij uit de eierstok. Dit is het moment waarop je het meest vruchtbaar bent.
4. **Luteale fase (dag 15-28):** De lege follikel maakt progesteron aan. Dit hormoon zorgt ervoor dat de baarmoederwand dikker wordt, zodat een bevruchte eicel kan innestelen. Als je niet zwanger bent, dalen de hormoonspiegels en begint de cyclus opnieuw.

Menstruatiehormonen regelen de verschillende fasen van je cyclus. Hier volgt een kort overzicht:

- **Oestrogeen:** Helpt bij de opbouw van het baarmoederslijmvlies en stimuleert de ontwikkeling van eicellen.
- **Progesteron:** Bereidt de baarmoeder voor op een mogelijke zwangerschap door het baarmoederslijmvlies dikker te maken.
- **Luteïniserend hormoon (LH):** Triggert de ovulatie, waarbij de rijpe eicel vrijkomt uit de eierstok.

- **Follikelstimulerend hormoon (FSH):** Helpt de eicel rijpen in de follikel voor de eisprong.

Deze hormonen werken samen om elke maand je menstruatiecyclus te regelen.

De menstruatiecyclus begrijpen als de vier seizoenen

De menstruatiecyclus kun je zien als een natuurlijk ritme, net als de veranderende seizoenen. Elke fase brengt andere emoties en lichamelijke ervaringen met zich mee, zoals winter, lente, zomer en herfst. Moedig jongeren aan om gedurende een paar maanden hun gevoelens en energieniveaus bij te houden om te ontdekken hoe hun cyclus hen beïnvloedt. Door deze patronen te herkennen, kunnen we met ons lichaam samenwerken in plaats van er tegen. Hier zie je hoe de cyclus verbonden is met de seizoenen:

1. Menstruatiefase - dag 1 tot 5 (winter)

De menstruatiefase, wanneer je ongesteld bent, lijkt op de winter: een tijd voor rust, reflectie en vernieuwing. Tijdens je menstruatie verliest je lichaam het baarmoederslijmvlies en is je energieniveau vaak lager. Dit is een periode waarin je lichaam extra zorg en rust nodig heeft.

- **Wat gebeurt er?** Je lichaam stoot het baarmoederslijmvlies af en je wordt ongesteld.
- **Hormonen:** Oestrogeen en progesteron zijn op hun laagste niveau.
- **Gevoelens:** Je kunt je in jezelf gekeerd, moe of gevoeliger voelen. Het is normaal dat je behoefte hebt om het rustiger aan te doen.
- **Energie:** Net als de stilte van de winter is je energie naar binnen gericht en kun je voelen dat je moet opladen.
- **Voeding ter ondersteuning van je welzijn:**
  - IJzerrijke voeding: Tijdens je menstruatie verlies je ijzer, dus het is belangrijk om dit aan te vullen. IJzer helpt zuurstof naar je spieren te vervoeren, zodat je energiek blijft. Zonder voldoende ijzer kun je je moe, bleek en futloos voelen. Goede bronnen zijn rood vlees (rund, lam, varken), vis, gevogelte (kip, kalkoen), bonen, linzen, erwten, donkere bladgroenten (spinazie, boerenkool, broccoli), noten en zaden.
  - Vitamine C-rijke voeding: Je lichaam heeft vitamine C nodig om ijzer effectief op te nemen. Denk aan paprika, aardbeien, sinaasappels, sinaasappelsap, zwarte bessen, groene groenten en tomaten.
  - Hydraterende voedingsmiddelen: Goed gehydrateerd blijven helpt tegen een opgeblazen gevoel en vermoeidheid. Eet waterrijke groenten en fruit zoals komkommer, watermeloen, meloen, tomaten en sinaasappels.
  - Magnesiumrijke voeding: Dit kan helpen om een opgeblazen gevoel te verminderen. Voeg bijvoorbeeld pompoenpitten, noten, spinazie en volkoren granen toe aan je dieet.
  - Gember: Gember kan de spijsvertering kalmeren en helpen tegen een opgeblazen gevoel of krampen. Drink bijvoorbeeld gemberthee of voeg gember toe aan je maaltijden.
- **Beweging ter ondersteuning van je welzijn:**
  - Je kunt nu de voorkeur geven aan rustige beweging, zoals wandelen, stretchen, herstellende yoga en lichte krachttraining.
  - Mogelijk wil je intensieve trainingen vermijden. Luister goed naar je lichaam en geef prioriteit aan rust als dat nodig is.

Preovulatoire fase - dag 6-14 (lente)

De preovulatoire fase is als de lente: een tijd van vernieuwing, groei en energie. Nadat je menstruatie is afgelopen, begint je lichaam zich voor te

bereiden op de eisprong en neemt je energie toe. Je kunt je socialer, productiever en gemotiveerder voelen naarmate je oestrogeenspiegel stijgt.

- **Wat gebeurt er?** Je lichaam bereidt zich voor op de eisprong. De eicel rijpt en het baarmoederslijmvlies begint zich opnieuw op te bouwen.
- **Hormonen:** Oestrogeen stijgt en het follikelstimulerend hormoon (FSH) helpt de eicel rijpen.
- **Gevoelens:** Je voelt je misschien opener, positiever en creatiever, net als de bloeiende energie van de lente.
- **Energie:** Dit is een periode van momentum opbouwen en de basis leggen voor nieuwe mogelijkheden.
- **Voeding ter ondersteuning van je welzijn:** Een uitgebalanceerd dieet is essentieel om gedurende je cyclus je energieniveau op peil te houden en je algehele gezondheid te ondersteunen. Focus op:
  - Voldoende kleurrijke groenten, salade of fruit bij elke maaltijd. Streef ernaar dat ⅓ tot ½ van je bord uit deze voedingsrijke producten bestaat.
  - Complexe koolhydraten voor een constante energietoevoer. Kies volkoren granen, rijst, pasta, aardappelen en brood voor extra vezels om je spijsvertering te ondersteunen. Streef naar ⅓ tot ¼ van je bord.
  - Eiwitten voor groei en herstel. Bronnen zijn vlees, gevogelte, vis, eieren, zuivel (melk, yoghurt, kaas), bonen, linzen, noten en zaden. Streef naar ⅓ tot ¼ van je bord.
  - Gezonde vetten in kleine hoeveelheden voor blijvende energie. Goede bronnen zijn noten, notenboter, zaden, avocado en plantaardige oliën.
  - Hydratatie is belangrijk! Drink de hele dag door voldoende vocht om uitdroging te voorkomen, wat hoofdpijn en concentratieproblemen kan veroorzaken. Water, melk en suikervrije dranken zijn goede keuzes. Tip: Heb je last van slapeloosheid, angst of een opgeblazen gevoel vóór je menstruatie? Overweeg dan minder cafeïne te gebruiken (zit in thee, koffie en energiedrankjes).
- **Lichaamsbeweging ter ondersteuning van je welzijn:**
  - Je hebt waarschijnlijk meer energie en kunt genieten van intensieve trainingen – zoals hardlopen, HIIT en spinninglessen.
  - Krachttraining om spieren op te bouwen.
  - Uithoudingsactiviteiten – lange wandelingen, zwemmen.

3. Ovulatie – dag 14 (zomer)

Ovulatie is als de zomer van je cyclus – veel energie, piek vruchtbaarheid en de tijd waarin je je het meest levendig voelt. Tijdens de ovulatie laat het lichaam een eicel vrij en ben je op je vruchtbaarst.

- **Wat gebeurt er?** De rijpe eicel komt vrij uit de eierstok en reist naar de baarmoeder.
- **Hormonen:** Een piek in het luteïniserend hormoon (LH) zet de eisprong in gang. Oestrogeen bereikt zijn hoogste niveau.

- **Gevoelens:** Je kunt je zelfverzekerd, aantrekkelijk en meer gericht op sociale contacten of actieve bezigheden voelen.
- **Energie:** Je energie is op zijn hoogtepunt, net als de lange, heldere zomerdagen.
- **Voeding ter ondersteuning van je welzijn:** Focus op het genieten van gezonde, evenwichtige maaltijden en zorg voor voldoende hydratatie, zoals eerder beschreven.
- **Lichaamsbeweging om je welzijn te ondersteunen:**
  - Met extra energie kun je zin hebben in kracht- en snelheidstrainingen – sprinten, dansen, boksen.
  - Groepsfitness en sociale sporten – volleybal, tennis, fietsen.
  - Intensieve krachttraining – maak gebruik van je piekuithoudingsvermogen.

4. Luteale fase – dag 15-28 (herfst)

De luteale fase is als de herfst – een periode van overgang en voorbereiding. Na de eisprong maakt je lichaam zich klaar voor een mogelijke zwangerschap of, als er geen bevruchting plaatsvindt, voor de volgende menstruatie. Tijdens deze fase stijgt het niveau van hormonen zoals progesteron, en je kunt veranderingen ervaren in je stemming, eetlust en energieniveau.

- **Wat gebeurt er?** De lege eifollikel verandert in het corpus luteum, dat progesteron afgeeft om de baarmoeder voor te bereiden op een mogelijke zwangerschap.
- **Hormonen:** Progesteron stijgt, terwijl oestrogeen stabiel blijft. Als er geen zwangerschap optreedt, daalt het progesteron en volgt de menstruatie.
- **Gevoelens:** Je kunt je meer bedachtzaam, introspectief en soms prikkelbaar voelen terwijl je lichaam zich voorbereidt op de volgende cyclus.
- **Energie:** Net als in de herfst kun je merken dat je lichaam vertraagt en energie begint te sparen in aanloop naar de 'winter'.
- **Voeding ter ondersteuning van je welzijn:** Je kunt je in deze fase hongeriger voelen – dat is normaal! Focus op evenwichtige maaltijden, zoals eerder beschreven, om je lichaam goed te voeden.
  - Hydraterende voeding: Voldoende hydratatie helpt een opgeblazen gevoel en vermoeidheid te verminderen. Kies voor waterrijk fruit en groenten zoals komkommer, watermeloen, meloen, tomaten en sinaasappels.
  - Magnesiumrijke voeding: Magnesium kan een opgeblazen gevoel helpen verminderen. Voeg bijvoorbeeld pompoenpitten, noten, spinazie en volkoren granen toe aan je dieet.
  - Gember: Gember kan de spijsvertering kalmeren en een opgeblazen gevoel of krampen verlichten. Drink bijvoorbeeld gemberthee of voeg gember toe aan je maaltijden.
- **Beweging om je welzijn te ondersteunen:**
  - Gematigde trainingen passen nu vaak beter – pilates, rustige cardio of licht gewichtheffen.
  - Ontspannende activiteiten – yoga, stretchen, wandelingen in de natuur.

– Luister naar je lichaam – verlaag de intensiteit als je je vermoeid voelt.

Door je menstruatiecyclus te zien als een weerspiegeling van de seizoenen kun je je beter afstemmen op de behoeften van je lichaam. Net zoals in de natuur kent jouw lichaam perioden van groei, rust en vernieuwing. Omarm elke fase, want elk seizoen brengt iets unieks bij in jouw persoonlijke ritme.

Ideeën voor activiteiten om de menstruatiecyclus te bespreken

Spel idee – Menstruatie Hints – Hoe te spelen:

- Schrijf woorden of zinnen die te maken hebben met de menstruatie op briefjes (bijv. "kramp", "stemmingswisselingen", "maandverband kopen in de winkel").
- Spelers beelden om de beurt de woorden uit zonder te praten, terwijl de rest van de groep raadt wat het is.
- Het is een leuke manier om belangrijke menstruatietermen te leren en te bespreken!

Spelidee – "Ken Je Lichaam Bingo" – Leren over de vrouwelijke geslachtsdelen

Doel: Dit spel helpt je om op een leuke en interactieve manier de namen en functies van de vrouwelijke geslachtsdelen te leren. Door de definities van lichaamsdelen te koppelen aan de juiste onderdelen van het vrouwelijke voortplantingssysteem, leer je meer over je lichaam.

Creatief idee – Menstruatiecyclus Seizoenen Kunstuitdaging

Ken je de seizoenen van de menstruatiecyclus al? Elk seizoen komt overeen met een fase van je cyclus:

- Menstruele fase = Winter (Rust, reflectie)
- Folliculaire fase = Lente (Groei, energie stijgt)
- Ovulatie = Zomer (Piekenergie, zelfvertrouwen)
- Luteale fase = Herfst (Vertragen, voorbereiden)

Opdracht: Maak kunstwerken, een moodboard of gedichten die de verschillende fasen van de cyclus vertegenwoordigen. Laat je creativiteit de vrije loop en geef elke fase zijn eigen kleur en gevoel!

»Ik wil je graag vertellen hoe mijn menstruatieka lender mijn dagelijkse leven heeft veranderd. Ik heb altijd last gehad van heftige stemmingswisselingen tijdens mijn menstruatie, vooral de laatste jaren. Soms heeft het zo'n grote invloed op me dat ik een week voor mijn menstruatie een depressieve periode heb. Nadat ik ben begonnen met het bijhouden van mijn menstruatiecyclus, heb ik zo veel antwoorden gevonden op vragen over zelfbewustzijn. Waarom voel ik me op sommige dagen zo anders en zie ik het leven en de wereld zo anders? Nu doe ik aan meditatie en probeer ik begripvol en ondersteunend te zijn naar mezelf, vooral tijdens die speciale periode van de maand. Het helpt me om beter in balans te zijn met mijn menstruatie en emotionele gezondheid. Het is super belangrijk om je cyclus te kennen!«

Yasia, Oekraïne

Hoofdstuk 3: Zou het zo moeten voelen? – Wat is normaal en wanneer moet je naar de dokter

Wat kun je verwachten tijdens je menstruatie

Vrouwen, meisjes en iedereen die menstrueert kunnen verschillende ervaringen hebben tijdens hun menstruatie en deze kunnen per cyclus verschillen. Hier is een algemeen overzicht van wat je kunt verwachten:

Veranderingen in bloedstroom en kleur

- Menstruatiebloed kan aan het begin en einde van de cyclus bruin of roze zijn.
- Op de zwaarste dagen is het meestal helderrood.
- Het totale bloedverlies kan oplopen tot 80 ml (ongeveer vijf eetlepels) gedurende de hele menstruatie.

Veelvoorkomende fysieke symptomen

- **Kramp:** Van milde tot hevige pijn in de onderbuik, rug of dijen.
- **Opgeblazen gevoel & gevoelige borsten:** Watervasthouding kan ongemak veroorzaken.
- **Vermoeidheid:** Het lichaam werkt hard tijdens de menstruatie, wat kan leiden tot moeheid.
- **Hoofdpijn:** Hormonale veranderingen kunnen bij sommige mensen migraine uitlokken.
- **Spijsverteringsproblemen:** Obstipatie of diarree komt vaak voor.

Emotionele & mentale veranderingen

- **Stemmingswisselingen:** Hormonale schommelingen kunnen zorgen voor prikkelbaarheid, angst of verdriet.
- **Concentratieproblemen:** Sommigen voelen zich emotioneler of hebben moeite met concentreren.

Gezondheid & self-care behoeften

- Regelmatig menstruatieproducten (zoals maandverband, tampons of menstruatiecups) wisselen.
- Voldoende water drinken en voedzaam eten om je energie op peil te houden.
- Gebruik een kruik of warmtekussen tegen kramp.

Levensstijlaanpassingen

- Sommige mensen hebben meer behoefte aan rust, terwijl anderen merken dat lichte oefeningen helpen om de ongemakken te verlichten.
- Stressmanagement kan helpen om menstruatieklachten te verminderen.

Het bijhouden van je menstruatiecyclus: Het bijhouden van je cyclus kan eenvoudig met een dagboek of een menstruatie-app. Dit helpt je om

veranderingen in je lichaam en stemming te voorspellen, zodat je je er beter op kunt voorbereiden.

Typische pijn en ervaringen tijdens de menstruatie

Veelvoorkomende kramp (Primaire Dysmenorroe)

Menstruatiekrampen worden veroorzaakt door normale baarmoedersamentrekkingen en zijn geen medische aandoening. Het voelt als een zeurende pijn in de onderbuik of rug.

- Verlichtingsmethoden:
  - Makkelijk verkrijgbare pijnstillers (zoals ibuprofen of paracetamol)
  - Stressvermindering
  - Lichte lichaamsbeweging
  - Warme baden
  - Warmtekussen of kruik
  - Voldoende rust

Let op: Roken en alcohol drinken kunnen de kramp verergeren, dus het is goed om deze te vermijden als je last hebt van pijn.

Premenstrueel Syndroom (PMS)

PMS beïnvloedt veel mensen vlak voor hun menstruatie door hormonale veranderingen. Veelvoorkomende symptomen zijn:

- Stemmingswisselingen
- Vermoeidheid
- Angst
- Opgeblazen gevoel en buikpijn
- Gevoelige borsten
- Slaapproblemen
- Veranderingen in eetlust

»Ik had niet door hoe hevig mijn menstruaties waren. Ik wist altijd al dat het verhaal van de 2 eetlepels onzin was, maar pas toen ik een mooncup kreeg en mijn bloedstroom ging meten, ontdekte ik dat ik mijn hele leven al heel erg hevige menstruaties had (100 ml+) en dacht ik dat dat normaal was. Waarom zijn we niet beter geïnformeerd???«
Lynn, Ierland

Omgaan met PMS:

- Regelmatige lichaamsbeweging
- Een afwisselend en gezond dieet
- Voldoende slaap
- Symptomen bijhouden in een dagboek
- Roken en alcohol vermijden

Veel mensen ervaren deze veranderingen in hun lichaam niet alleen vóór hun menstruatie, maar ook tijdens hun menstruatie. Dit is ook volkomen

normaal! Kijk in Hoofdstuk 2 voor meer tips over dieet en beweging die je menstruatiecyclus kunnen ondersteunen.

Als de PMS-symptomen ernstig zijn of invloed hebben op je mentale gezondheid, praat dan met een arts.

Onregelmatige Menstruaties

Onregelmatige menstruaties komen vaak voor als jongeren voor het eerst beginnen te menstrueren vanwege hormonale veranderingen. Er kunnen variaties zijn in:

- **Duur:** sommige menstruaties duren vijf dagen, anderen langer of korter.
- **Frequentie:** de tijd tussen menstruaties kan korter dan 25 dagen of langer dan 35 dagen zijn.
- **Stroming:** de hoeveelheid bloed kan van maand tot maand variëren (meer of minder bloedverlies).

Hoewel onregelmatige menstruaties normaal zijn als je jong bent, is het belangrijk om een arts te raadplegen als je menstruatie onregelmatig blijft of onregelmatig wordt na een periode van regelmaat. Dit kan wijzen op andere medische aandoeningen of kan veroorzaakt worden door dieet, stress of zwangerschap.

Wanneer moet je naar de dokter?

Iedereen ervaart menstruatie op een unieke manier: geen twee cycli zijn precies hetzelfde. Het is belangrijk om te weten wat normaal is en wanneer medische hulp nodig is.

Menstruele gezondheidsproblemen worden vaak niet goed gediagnosticeerd! Waarom? Dat komt door verschillende factoren, zoals:

1. **Normalisatie van symptomen** – Veel mensen denken dat pijnlijke menstruaties, hevig bloedverlies of onregelmatige cycli gewoon "bij menstrueren hoort" en zoeken daarom geen medische hulp.
2. **Gebrek aan bewustzijn** – Aandoeningen zoals endometriose, PMDD en PCOS worden niet veel besproken, waardoor mensen hun symptomen vaak niet herkennen als tekenen van een probleem.
3. **Medische afwijzing** – Sommige zorgverleners bagatelliseren menstruatieklachten en wijzen ze toe aan stress of angst, in plaats van mogelijke aandoeningen verder te onderzoeken.
4. **Beperkt onderzoek en onderwijs** – Menstruatiegezondheid is historisch gezien te weinig onderzocht, waardoor er nog veel onbekend is en de medische opleiding hierin tekortschiet.
5 **Taboes en stigma** – Culturele, geracialiseerde en maatschappelijke stigma's rondom menstruatie kunnen gesprekken over symptomen bemoeilijken, waardoor diagnoses later komen. Bijvoorbeeld, zwarte vrouwen met myomen ervaren vaak dat ze niet serieus worden genomen of dat hun pijn wordt genegeerd.

6. **Variatie in symptomen** – Menstruatieproblemen uiten zich anders bij verschillende mensen, waardoor het moeilijker wordt om ze goed te diagnosticeren.
7. **Beperkingen in toegang tot gezondheidszorg** – In sommige gebieden is er weinig toegang tot gynaecologen of specialisten in menstruatiegezondheid, wat een tijdige diagnose en behandeling bemoeilijkt.
8. **Overlapping met andere aandoeningen** – De symptomen van menstruatiestoornissen kunnen lijken op andere medische problemen, wat kan leiden tot misdiagnoses of vertraagde diagnoses.

Om deze redenen is het belangrijk dat iedereen hun cyclus kent, op de hoogte is van veelvoorkomende menstruatieproblemen en de mogelijkheid heeft om openlijk over hun ervaringen te praten.

Het is belangrijk dat jongeren medisch advies inwinnen als ze een van de volgende veranderingen opmerken:

- Ongewoon zware of lichte menstruaties gedurende meerdere cycli
- Grote of frequente bloedstolsels
- Ernstige pijn

Zie hieronder een lijst met veelvoorkomende menstruatie problemen!

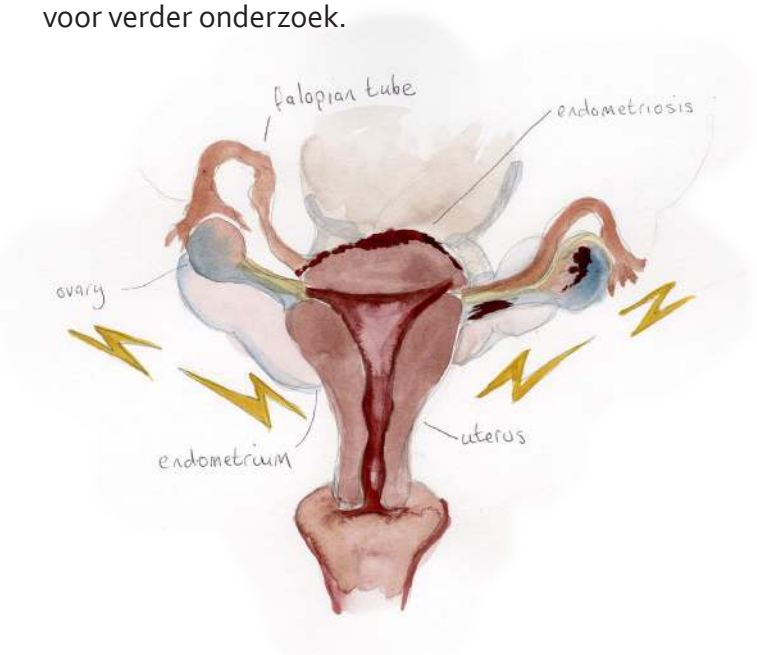
Veelvoorkomende menstruatie gezondheidsproblemen

Endometriose

Endometriose ontstaat wanneer weefsel dat lijkt op het baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder groeit, wat pijn en onregelmatige bloedingen veroorzaakt. Symptomen kunnen zijn:

- Bekkenpijn, die soms ernstig kan zijn.
- Zware, onregelmatige of langdurige menstruaties.
- Pijn tijdens het plassen of ontlasten.
- Ovulatiepijn.
- Misselijkheid, overgeven en verstoorde slaap.

Als een jongere vermoedt dat zij endometriose heeft, is het belangrijk om een arts te raadplegen voor verder onderzoek.



Polycysteus Ovariumsyndroom (PCOS)

PCOS is een hormonale stoornis die kan leiden tot onregelmatige of afwezige menstruaties, overmatige haargroei, acne, gewichtstoename en vruchtbaarheidsproblemen. Hoewel er geen genezing is, kan het helpen om de symptomen te beheersen met veranderingen in de levensstijl en door middel van medische behandeling.

Pelvic Inflammatory Disease (PID)

PID is een infectie van het voortplantingssysteem die hevige buikpijn, zware menstruaties, pijnlijk urineren en ongewone afscheiding kan veroorzaken. Als het onbehandeld blijft, kan het leiden tot

onvruchtbaarheid. PID kan effectief worden behandeld met antibiotica, het is daarom belangrijk om medische hulp te zoeken als er symptomen zijn.

Myomen

Myomen zijn niet-kankerachtige gezwellen in of rond de baarmoeder, vaak gekoppeld aan oestrogeenspiegels. Zwarte vrouwen hebben tot drie keer meer kans op baarmoedermyomen. Veel mensen ervaren geen symptomen, maar degenen die dat wel hebben, kunnen last hebben van:

- Hevige of pijnlijke menstruaties
- Pijn in de onderrug
- Vaak urineren

In zeldzame gevallen kunnen myomen de zwangerschap of de vruchtbaarheid beïnvloeden. Een echo kan helpen bij het diagnosticeren ervan.

Adenomyose

Adenomyose treedt op wanneer baarmoederweefsel in de spierwand van de baarmoeder groeit, wat leidt tot zware, pijnlijke menstruaties en ongemak in het bekken. Sommige mensen ervaren geen symptomen, terwijl anderen aanzienlijke pijn ervaren.

Vulvodynie (pijn in de vulva)

Vulvodynie is een aanhoudende, onverklaarbare pijn in de vulva die langer dan drie maanden aanhoudt. Symptomen zijn onder andere branderigheid, gevoeligheid en kloppende pijn, waarbij het inbrengen van een tampon of menstruatiecup en seks met penetratie pijnlijk zijn.

Premenstruele Dysfore Stoornis (PMDD)

PMDD is een ernstigere vorm van PMS en kan de volgende verschijnselen veroorzaken:

- Extreme stemmingswisselingen
- Angst, depressie en suïcidale gedachten
- Lichamelijk ongemak zoals krampen, hoofdpijn en een opgeblazen gevoel

Als een jongere denkt PMDD te hebben, zou diegene medische hulp moeten zoeken.

Gemiste of gestopte menstruaties

Veel factoren kunnen een vertraagde of afwezige menstruatie veroorzaken:

- Stress
- Intensieve lichaamsbeweging
- Plotseling gewichtsverlies of -toename
- Zwangerschap
- Menopauze
- PCOS (Polycysteus Ovarium Syndroom)
- Borstvoeding

- Bepaalde medische aandoeningen (bijv. schildklieraandoeningen, diabetes)

Als de menstruatie onverwacht stopt, moeten jongeren worden geadviseerd om contact op te nemen met een dokter.

Hoe praat je met een dokter over menstruatie

Praten met een dokter over menstruatie kan voor jongeren wat spannend zijn. Maar als ze zich zorgen maken, is het belangrijk dat ze hier open over zijn. Hier zijn een paar tips die je aan jongeren kunt meegeven om hen te helpen het gesprek met hun dokter aan te gaan.

»Ik kreeg mijn menstruatie zonder echt te snappen wat het was. Na een tijdje leerde ik ermee leven, totdat de krampen echt ondraaglijk werden. Op de eerste dag van mijn menstruatie kon ik niks doen door de pijn, dus moest ik de hele dag pijnstillers slikken. Mijn borsten waren gevoelig, ik had last van ernstige acne en soms zelfs koorts. Ik probeerde uit te zoeken wat de oorzaak van deze symptomen kon zijn, maar op elke website stond dat het normaal was – dat iedereen zijn menstruatie anders ervaart. Pas toen ik voor het eerst naar de gynaecoloog ging, hoorde ik dat ik PCOS heb en dat de pijn en acne symptomen van deze aandoening zijn. Achteraf gezien had ik graag willen dat iemand me over PCOS en de symptomen had verteld. Dan had ik niet zo lang pijn hoeven lijden en had ik stappen kunnen ondernemen om de pijn te verminderen.«
Réka, Hongarije

Wees eerlijk over de symptomen

Dokters hebben nauwkeurige informatie nodig om de juiste hulp te bieden, dus jongeren moeten eerlijk zijn over al hun symptomen. Jongeren kunnen zoiets zeggen als:

- "Mijn menstruatie is erg pijnlijk en pijnstillers helpen niet. Is dat normaal?"
- "Ik heb last van hevige menstruaties. Moet ik me zorgen maken?"
- "Mijn menstruatie is erg onregelmatig. Kan er iets mis zijn?"

Cyclus bijhouden

Een dagboek bijhouden van hun menstruaties kan de arts van een jong persoon helpen te begrijpen wat er aan de hand is. Stel voor dat ze proberen het volgende te noteren:

- Wanneer hun laatste menstruatie begon
- Hoe lang het duurde
- Hoe hevig de menstruatie was
- Eventuele symptomen zoals kramp, hoofdpijn of stemmingswisselingen

Ze kunnen hiervoor een menstruatie-app of een eenvoudig notitieboekje gebruiken!

Wees niet bang om vragen te stellen

Het is altijd goed om vragen te stellen om de kern van het probleem te achterhalen! Een paar goede vragen zijn:

- "Wat is de beste manier om menstruatiepijn te behandelen?"

- "Zijn mijn symptomen normaal, of moet ik me op iets laten testen?"
- "Welke anticonceptiemethoden helpen bij menstruatiesymptomen?"

Als ze zich nerveus voelen, kunnen ze iemand meenemen

Als het overweldigend is om alleen met de dokter te praten kunnen ze een ouder, verzorger of vriend meenemen voor steun.

Onthoud – artsen hebben alles al gehoord!

Menstruaties zijn een volkomen normaal onderdeel van de gezondheid en artsen hebben dagelijks met deze vragen te maken, dus niemand hoeft zich te schamen!

Menstruaties en mentale gezondheid: hoe je cyclus je stemming beïnvloedt

Je menstruatiecyclus heeft niet alleen invloed op je lichaam, maar kan ook je emoties en mentale gezondheid beïnvloeden. Hormonale veranderingen gedurende je cyclus kunnen stemmingswisselingen, angst, prikkelbaarheid of zelfs depressieve gevoelens veroorzaken.

Hoe menstruaties je mentale gezondheid beïnvloeden

- **Voor je menstruatie (PMS & PMDD):** Veel mensen ervaren PMS (Premenstrueel Syndroom), wat stemmingswisselingen, angst en vermoeidheid kan veroorzaken. Een ernstigere vorm, PMDD (Premenstruele Dysfore Stoornis), kan leiden tot intense emotionele stress, depressie en zelfs suïcidale gedachten.

- **Tijdens je menstruatie:** Sommige mensen voelen verlichting zodra hun menstruatie begint, maar anderen blijven sombere stemmingen, vermoeidheid en hersenmist ervaren.
- **Na je menstruatie:** Naarmate de hormoonspiegels weer stijgen, voelen velen een verbetering in energie en stemming.

Omgaan met stemmingswisselingen tijdens je menstruatie

- Blijf actief - bewegen kan je stemming verbeteren.
- Geef prioriteit aan slaap en ontspanning.
- Eet een gebalanceerd dieet met veel ijzer en gezonde vetten.
- Houd je cyclus bij om patronen te herkennen.
- Als de symptomen ernstig zijn, overweeg dan om met een arts te praten.

Als je menstruatie je mentale gezondheid voortdurend in grote mate beïnvloedt, negeer het dan niet – er is hulp beschikbaar!

Als je je menstruatie gezondheid begrijpt, kun je veranderingen herkennen en indien nodig hulp zoeken. Als je menstruatie veel ongemak veroorzaakt of je dagelijkse leven beïnvloedt, aarzel dan niet om contact op te nemen met een zorgverlener.

Activiteiten om gezonde menstruatie te bespreken

Spelidee: Het Rode Vlaggen Spel

Hoe te spelen:

- Lees verschillende menstruatiescenario's hardop voor (bijv. "De menstruatie stopt plotseling gedurende drie maanden" of "Je menstruatie is zo hevig dat je binnen een uur door je maandverband heen bent").
- Spelers houden een rode vlag omhoog als ze denken dat het iets is dat door een arts moet worden gecontroleerd.
- Bespreek waarom bepaalde menstruatieveranderingen tekenen van gezondheidsproblemen kunnen zijn.

»Meiden van mijn leeftijd vroegen elkaar of iemand in onze groep al ongesteld was geworden. Ik werd ongesteld op een avond die ik nooit zal vergeten. Ik ging naar het toilet en zag een grote bruine vlek op mijn onderbroek. Niemand had me verteld dat het pijn zou doen. En nog erger, de eerste menstruaties zijn onregelmatig. Ik vroeg me steeds af waarom het langer duurde dan de vier dagen die ze me hadden verteld. Maanden later zag mijn moeder toevallig mijn menstruatiekalender. Ze zag dat ik elke maand vier kruisjes had gezet en vroeg of ik zo regelmatig was. Natuurlijk was ik dat niet, en het duurde maanden van bruine troep voordat ik echt bloed begon te bloeden.«
Kaeru, Spanje

Quiz – Is je menstruatie normaal? Wanneer moet je naar een arts gaan?

Deze quiz helpt jongeren te bepalen wanneer menstruatiesymptomen normaal zijn en wanneer ze medische hulp moeten zoeken. Bekijk onze Drive voor quizvragen en voor meer activiteiten.

Hoofdstuk 4: Mythes en taboes

Menstruatie-stigma's, mythes en taboes zijn een serieus probleem. Ze zorgen voor verkeerde informatie, schaamte en maken het moeilijker om goed voor je menstruele gezondheid te zorgen. Door stigma praten mensen er minder open over. Daardoor weten veel vrouwen, meisjes en personen die menstrueren niet goed wat er in hun lichaam gebeurt. Dit kan leiden tot slechte hygiëne, gezondheidsproblemen en schaamtegevoelens. Mythes – zoals het idee dat menstruatie vies is of dat menstruatiebloed onrein is – versterken discriminatie. In sommige culturen mogen vrouwen hierdoor niet meedoen op school, op werk of bij sociale activiteiten als ze ongesteld zijn. Taboes zorgen er ook voor dat mensen soms geen toegang hebben tot menstruatieproducten of goede zorg. Het is belangrijk om deze problemen aan te pakken. Voor gelijke kansen tussen mannen en vrouwen, voor ieders gezondheid, en om menstruatie te behandelen als iets normaals en natuurlijks – want dat is het ook.

Hoe kun je menstruatiemythes en taboes doorbreken?

Om menstruatiestigma aan te pakken, zijn open gesprekken, goede voorlichting en eerlijk beleid nodig. Als we menstruatie normaal maken op school, op het werk en in de buurt, doorbreken we het stilzwijgen. Voorlichting op basis van feiten – voor iedereen, ongeacht geslacht – helpt om mythes weg te nemen en meer begrip te creëren. Gratis of betaalbare menstruatieproducten zijn belangrijk voor menstruatiegelijkheid. Ook is het belangrijk dat mannen en jongens meedoen in het gesprek. Dat helpt tegen schaamte en foute informatie. Daarnaast moeten we durven ingaan tegen culturele regels die mensen uitsluiten of zich schamen laten voelen omdat ze menstrueren. Media en activisme kunnen helpen om dit te veranderen en menstruatiegelijkheid te steunen. Zo bouwen we samen aan een samenleving waarin menstruatie gewoon is – iets gezonds, zonder schaamte of drempels.

»Ik haat het hoeveel stigma en vreemdheid er rond menstruaties hangt. Elke keer als ik op een openbaar toilet ben (zoals een winkelcentrum of een bar), schaam ik me om mijn maandverband te verschonen.«
PS, Nederland

Veelvoorkomende menstruatiestigma's

Menstruatiestigma's en taboes verschillen per cultuur, maar ze komen vaak voort uit foute informatie en oude overtuigingen. Hieronder staan een paar voorbeelden die nog steeds veel voorkomen:

- **Geheimhouding en schaamte** – Veel mensen leren dat ze hun menstruatie moeten verbergen. Dat zorgt voor ongemak en stilte, terwijl het juist iets normaals is.

»Ik herinner me de eerste keer dat ik ongesteld werd. Ik vertelde het aan mijn beste vriendin met een codewoord, omdat we ons schaamden als mensen ons erover zouden horen praten.«
Clara, Spanje

- **Menstruatie is 'vies' of 'onrein'** – In sommige culturen mogen mensen die ongesteld zijn niet naar religieuze plekken, de keuken in of meedoen aan sociale activiteiten. Dat versterkt uitsluiting en schaamte.
- **Menstruatie is onzichtbaar in de samenleving** – Op school, op het werk of in de media hoor je er bijna niks over. Daardoor lijkt het alsof menstruatie iets is waar je niet over mag praten.
- **Menstruatie betekent zwakte** – Er zijn mensen die denken dat je tijdens je menstruatie niet sterk of stabiel bent. Dat is onterecht en zorgt voor ongelijkheid.
- **Je mag bepaalde dingen niet doen** – Er zijn nog steeds mythes die zeggen dat je niet mag sporten, zwemmen of bepaald eten mag aanraken als je menstrueert. Dit is niet gebaseerd op feiten.

Door eerlijk te praten en goede voorlichting te geven, kunnen we deze taboes doorbreken. Zo zorgen we samen voor een inclusieve en fijne omgeving voor iedereen die menstrueert – vrouwen, meisjes en anderen.

Veranderende houding ten opzichte van menstruaties door de jaren heen

Wat mensen van menstruatie vinden, is niet altijd hetzelfde geweest. Door cultuur, wetenschap en sociale bewegingen is er veel veranderd. In de oudheid werd menstruatie in sommige culturen gezien als iets krachtigs – een teken van vruchtbaarheid en levenskracht. In andere culturen golden juist strenge regels.Vrouwen, meisjes en personen die menstrueren werden dan buitengesloten tijdens hun menstruatie.

In de middeleeuwen werd menstruatie steeds meer een taboe. Er ontstonden mythes dat menstruerende mensen onrein of ziek zouden zijn. Daardoor werd het iets waar je niet over mocht praten – iets om je voor te schamen. In de 19e en vroege 20e eeuw werd er bijna niet over menstruatie gesproken. Het werd gezien als iets privé of zelfs gênant. De komst van commerciële menstruatieproducten zorgde ervoor dat menstruatie makkelijker te beheren was, maar versterkte ook het idee dat het iets is wat je moet verbergen.

Vanaf eind 20e eeuw kwam daar verandering in. Feministische bewegingen en campagnes voor gezondheid en gelijkheid pleitten voor openheid, rechtvaardige toegang tot producten en het erkennen van menstruatie als onderdeel van goede zorg. Vandaag de dag is er meer bewustzijn dan ooit. Er is aandacht voor duurzame menstruatieproducten, inclusiviteit en betaalbaarheid. Toch bestaan er nog steeds stigma's en drempels. Het is aan ons allemaal om deze te blijven doorbreken – en ervoor te zorgen dat menstruatie wordt gezien zoals het is: een normaal, gezond en natuurlijk onderdeel van het leven.

Activiteiten om te praten over menstruatiemythes en taboes

Spelidee: Mythe of Feit?

- **Hoe werkt het:** Schrijf verschillende menstruatiemythes en -feiten op kaartjes. Elke speler trekt een kaart, leest hem voor en zegt of het een mythe of feit is. Daarna bespreek je samen het juiste antwoord. Je kunt dit ook doen als een "beweeg-debat": ga links als je denkt dat het een feit is, rechts voor een mythe.
- **Voorbeeld:** "Je kunt niet zwanger worden tijdens je menstruatie." (Mythe!)
- **Doel:** Mythes doorprikken en zorgen voor goede informatie.

Discussie-idee – Menstruatie in verschillende culturen

- Ontdek hoe verschillende culturen menstruaties zien, waarbij zowel positieve tradities als schadelijke taboes worden besproken.
- Moedig deelnemers aan om menstruatiegerelateerde gebruiken van over de hele wereld te onderzoeken en te delen.

Spelidee - De kosten van menstruaties

- **Hoe werkt het:** Geef elk groepje een fictief (laag) budget. Laat ze menstruatieproducten "kopen". Voeg obstakels toe, zoals belasting op producten, te weinig geld, of geen toegang tot schone wc's.
- **Doel:** Inzicht geven in menstruatiearmoede en waarom gelijke toegang tot producten belangrijk is.

Spelidee – de menstruatietijdlijn

- **Hoe werkt het:** Geef groepjes kaarten met oude reclameposters en feitjes over menstruatie. Laat ze de kaarten op volgorde leggen: van vroeger tot nu.
- **Doel:** Laat zien hoe menstruatieproducten zijn veranderd én hoe meningen en stigma's zich door de jaren heen hebben ontwikkeld, vooral in media en reclames.

Deze activiteiten zorgen voor een leuke en actieve manier om menstruatiemythes te doorbreken, het gesprek open te maken en meer gelijkheid rond menstruatie te stimuleren.

»Ik weet nog dat ik ongeveer 15 was en dat er meisjes bij me kwamen logeren. Menstruatie en menstruatieproducten waren een taboeonderwerp, mijn moeder deed haar best om er met me over te praten, maar ik zag dat ze zich er ongemakkelijk bij voelde en dus stelde ze nooit vragen of zocht ze naar informatie. Een van de meisjes vroeg om een tampon, ik dacht dat dit een verzamelnaam was voor alle menstruatieproducten, dus gaf ik haar een maandverband en ze moest me vertellen dat dat niet hetzelfde is. Ik voelde me behoorlijk beschaamd. Gezien het taboe en het algemene ongemak binnen mijn familie om alles te bespreken wat met menstruatie te maken had, functioneerde ik in feite alsof menstruaties niet bestonden. Het gaat nu veel beter wat betreft de beschikbaarheid van producten in openbare toiletten, maar toen ik tiener was, was ik zowel te blut (had helemaal geen inkomen) als te beschaamd om maandverband te kopen.«

Aoife, Ierland

Hoofdstuk 5: De milieu- en gezondheidseffecten van menstruaties

Menstruatieproducten spelen een cruciale rol op het gebied van gezondheid en hygiëne, maar veel menstruatieproducten brengen aanzienlijke gezondheids- en milieurisico's met zich mee. Inzicht in deze invloeden kan mensen helpen weloverwogen keuzes te maken en te pleiten voor veiligere, duurzamere alternatieven. Door onze keuzes kunnen we een verschil maken voor onze eigen gezondheid en voor de planeet.

Overstappen op herbruikbare menstruatieproducten is een krachtige daad van klimaatactie. Elk jaar belanden miljarden wegwerp maandverbandjes en tampons op stortplaatsen en in oceanen, wat bijdraagt aan plasticvervuiling en koolstofuitstoot. Door te kiezen voor menstruatiecups en -schijven, herbruikbaar maandverband en menstruatie ondergoed, verminder je de hoeveelheid afval, bespaar je grondstoffen en verminder je je ecologische voetafdruk. Deze duurzame keuzes beschermen niet alleen de planeet, maar bevorderen ook de betaalbaarheid en toegankelijkheid op de lange termijn. Kleine veranderingen, zoals het heroverwegen van onze menstruatieverzorging, dragen bij aan een gezondere aarde en een duurzamere toekomst voor iedereen.

Gezondheidseffecten van menstruatieproducten voor eenmalig gebruik

Menstruatieproducten voor eenmalig gebruik, zoals maandverband en tampons, kunnen verschillende gevolgen hebben voor de gezondheid door de materialen en chemicaliën die ze bevatten. Hoewel deze producten op grote schaal worden gebruikt, zijn er veel onbekende stoffen in deze producten en is er een gebrek aan transparantie over de gebruikte ingrediënten.

»Drie jaar geleden ben ik overgestapt op een menstruatiecup en sindsdien voel ik me als herboren. Mijn menstruatie is zoveel makkelijker geworden, zonder de stress van het steeds kopen en vervangen van wegwerpmaandverband of tampons. Wat voor mij het belangrijkste is, is dat ik niet langer elke maand enorme hoeveelheden afval produceer. Het is triest hoe het systeem ons heeft geconditioneerd om te vertrouwen op wegwerpproducten en deze als enige optie te presenteren, terwijl er duurzamere en gezondere alternatieven zijn. De vrijheid, het praktische en het feit dat mijn keuze mijn ecologische voetafdruk verkleint, maken de menstruatiecup de beste beslissing die ik ooit heb genomen voor zowel mijn lichaam als de planeet.«
Dora, Kroatië

Toenemend bewustzijn van de mogelijke gezondheidseffecten heeft ertoe geleid dat veel mensen op zoek zijn gegaan naar biologische of herbruikbare alternatieven voor een gezondere en duurzamere optie. Hier zijn enkele mogelijke gezondheidsproblemen van veelgebruikte menstruatieproducten:

Blootstelling aan schadelijke chemicaliën

Veel wegwerpverbanden en tampons bevatten tot 90% plastic, gemaakt van petrochemische stoffen die hormoonverstorende stoffen kunnen afgeven. Hormoonverstorende chemicaliën kunnen onze hormonen aantasten, zelfs in zeer kleine hoeveelheden. Ze verstoren het endocriene systeem van ons lichaam dat elk aspect van het leven regelt. Van ftalaten en weekmakers (zoals bisfenol A en S) is bekend dat ze de hormoonfunctie verstoren en tijdens het gebruik in het lichaam kunnen lekken. Recente onderzoeken hebben ook giftige metalen zoals lood, arsenicum en cadmium in tampons gevonden, die in verband worden gebracht met voortplantingsproblemen en kanker.

PFAS – Wat je moet weten

PFAS (voluit: per- en polyfluoralkylstoffen) zijn chemische stoffen die helaas nog steeds in veel producten worden gevonden. Uit onderzoek blijkt dat 48% van het maandverband en 22% van de tampons sporen van PFAS bevat. Ook in sommige merken menstruatieondergoed zijn deze stoffen aangetroffen. PFAS breken niet af in je lichaam of in de natuur. Ze kunnen op lange termijn invloed hebben op je hormonen, vruchtbaarheid en je immuunsysteem. Goed nieuws: er zijn gelukkig ook producten zonder PFAS. Let er bij het kiezen van menstruatieondergoed op dat het merk duidelijk aangeeft dat het géén PFAS bevat. Zo kun je bewuste en veilige keuzes maken voor jezelf én het milieu.

Geurstoffen en andere toevoegingen

In veel menstruatieproducten zitten synthetische geurstoffen. Deze worden soms gemaakt uit een mix van wel 3.000 verschillende chemicaliën. Sommige daarvan kunnen schadelijk zijn: ze worden in verband gebracht met kanker, schade aan het zenuwstelsel of verstoring van hormonen. Ze kunnen ook allergieën veroorzaken of de vaginale pH uit balans brengen, wat het risico op infecties vergroot.

Tampons worden soms gebleekt met waterstofperoxide. Daarbij kunnen schadelijke stoffen ontstaan (POP's), die lang in het milieu blijven en zich in je lichaam kunnen opstapelen. Biologische

merken gebruiken een veilige methode zonder chloor (TCF), maar veel gewone merken geven niet aan hoe ze bleken.

Gebrek aan openheid en regels

Fabrikanten hoeven wettelijk niet alle ingrediënten van menstruatieproducten bekend te maken. Daardoor is het lastig voor gebruikers om te weten aan welke stoffen ze worden blootgesteld. In de VS nemen sommige staten, zoals Vermont, Californië en Colorado, maatregelen om PFAS en andere schadelijke stoffen in deze producten te verbieden.

Impact op het milieu van wegwerpproducten

Plastic afval en vervuiling van de zee

Wegwerpmenstruatieproducten zorgen voor veel plastic afval. In het Verenigd Koninkrijk worden elk jaar zo'n 2 miljard maandverbanden, tampons en applicators door de wc gespoeld. Dit veroorzaakt verstoppingen én vervuiling van rivieren en zeeën.

Op Europese stranden horen deze producten tot de tien meest gevonden soorten afval. Ze vallen langzaam uiteen in microplastics, die schadelijk zijn voor dieren in zee – zoals vissen, zeevogels en walvissen.

CO_2-uitstoot en klimaatimpact

De productie van wegwerpmenstruatieproducten zorgt elk jaar voor zo'n 245.000 ton CO_2-uitstoot. Dat draagt bij aan klimaatverandering.

Grote hoeveelheid afval

In 2017 werden in de EU ongeveer 50 miljard menstruatieproducten weggegooid. Dat leverde 590.000 ton afval op – net zoveel als 3.000 blauwe vinvissen wegen.

Gemiddeld gebruiken vrouwen en mensen die menstrueren meer dan 11.000 wegwerpproducten in hun leven. Dat is gebaseerd op 38 jaar menstruatie, met 13 cycli per jaar en 22 producten per cyclus.

Veiligere en duurzamere alternatieven

Wil je gezonder leven en het milieu helpen? Denk dan eens aan deze opties:

- **Herbruikbare producten** – Zoals een menstruatiecup, herbruikbaar maandverband of menstruatieondergoed. Ze zorgen voor veel minder afval.
- **Biologische wegwerpproducten** – Deze zijn plasticvrij en gemaakt zonder schadelijke stoffen.
- **Goede afvalverwerking** – Spoel menstruatieproducten nooit door het toilet. Gooi ze in de juiste afvalbak om vervuiling van water en zee tegen te gaan.

Door te kiezen voor veilige en milieuvriendelijke producten, help je zowel jezelf als de planeet

»Hoewel we best ver zijn met herbruikbare menstruatieproducten, zijn veel plekken er nog niet helemaal klaar voor. Als ik op reis ben, merk ik vaak dat ik mijn menstruatiecup niet goed kan schoonmaken omdat de wasbak buiten het toilet is. Daardoor moet ik de cup in toiletpapier wikkelen, zodat ik hem buiten kan schoonmaken.«
Queralt, Catalonië (Spanje)

Activiteiten over de impact van menstruatie op gezondheid en milieu

Spelidee – Label Detective

- **Zo werkt het:** Geef echte verpakkingen van verschillende menstruatieproducten. Laat jongeren zoeken naar de ingrediëntenlijst, waarschuwingen of keurmerken – of merken dat die soms ontbreken.
- **Doel:** Leren kritisch naar verpakkingen kijken en bewustere keuzes maken.

Creatief idee – Campagne met impact

- **Zo werkt het:** Jongeren maken een korte video, infographic of poster over de invloed van wegwerpproducten op gezondheid en milieu, én over veiligere alternatieven.
- **Doel:** Elkaar inspireren en samen zorgen voor meer bewustzijn.

Hoofdstuk 6: Menstruatieproducten – Wat past bij jou?

Waar let je op bij het kiezen van een menstruatieproduct?

Het is slim om te kijken naar wat voor jou belangrijk is: comfort, gezondheid, prijs, milieubelasting en hoe makkelijk je eraan kunt komen.

Comfort & persoonlijke voorkeur

- **Pasvorm en gevoel:** Sommige mensen voelen zich prettiger met maandverband, anderen kiezen liever tampons of een cup voor inwendige bescherming.
- **Leefstijl:** Ben je vaak actief, bijvoorbeeld met sport of zwemmen? Dan kunnen tampons, cups of menstruatieondergoed handiger zijn.
- **Hoeveelheid bloedverlies:** Heb je een lichte of juist zware menstruatie? Kies een product dat daarbij past. Bij veel bloedverlies kun je ook twee producten combineren, zoals een cup met menstruatieondergoed.

Gezondheid en menstruatieproducten

- **Allergieën en gevoeligheden:** Sommige tampons en maandverbanden bevatten geurstoffen, kleurstoffen of kunstmatige materialen. Deze kunnen bij sommige mensen zorgen voor jeuk of irritatie.
- **Toxisch Schok Syndroom (TSS):** TSS is een zeldzame maar ernstige infectie. Het kan ontstaan bij het gebruik van een tampon of menstruatiecup, of bij een geïnfecteerde wond. De symptomen komen snel op, dus het is belangrijk om snel hulp te zoeken. Zorg daarom altijd voor goede hygiëne en vervang of leeg je tampon of cup op tijd.
- **Effect op de nieren:** Dit komt heel zelden voor, maar een verkeerd geplaatste menstruatiecup kan druk geven op de urinewegen. Kies daarom een cup die past bij jouw lichaam, in de juiste vorm en maat.

Kosten en toegankelijkheid

- **Betaalbare keuzes:** Wegwerpproducten lijken eerst goedkoper, maar herbruikbare opties – zoals een menstruatiecup, wasbaar maandverband of menstruatieondergoed – zijn op lange termijn vaak voordeliger.
- **Beschikbaarheid:** Niet elk product is overal makkelijk te vinden. Het is dus handig om te kijken wat in jouw omgeving of online goed verkrijgbaar is.

De carbon footprint van menstruatieproducten

- Het maken, vervoeren en weggooien van wegwerpmenstruatieproducten zorgt voor veel CO_2-uitstoot.
- Alleen al de productie van maandverband en tampons veroorzaakt elk jaar 245.000 ton CO_2. Dit draagt bij aan klimaatverandering.

Plastic afval en vervuiling van de zee

- Sommige menstruatieproducten bestaan voor wel 90% uit plastic. Veel tampons hebben ook plastic omhulsels of applicators.
- In het Verenigd Koninkrijk worden elk jaar 1,5 tot 2 miljard menstruatieproducten door het toilet gespoeld. Dit zorgt voor verstoppingen in het riool en vervuilt rivieren en zeeën.

»Tegenwoordig zijn er menstruatiebroekjes, die je ook kunt wassen en opnieuw gebruiken, maar die veel comfortabeler en praktischer zijn. Deze zijn echt revolutionair. Sinds ik ze gebruik, is mijn menstruatie gewoon comfortabel. Gelukkig zijn er tegenwoordig veel lokale duurzame merken. Ik raad ze 100% aan voor elke vrouw: doe jezelf een plezier en begin ze te gebruiken.«
Teresa, Portugal

- Menstruatieproducten en vochtige doekjes staan in de top 10 van meest gevonden afval op Europese stranden.
- Plastic breekt niet af zoals papier of voedsel. In plaats daarvan valt het uit elkaar in steeds kleinere stukjes. Dit noemen we microplastics: hele kleine plastic deeltjes kleiner dan 5 millimeter.
- Microplastics blijven honderden tot duizenden jaren in de natuur. Ze vervuilen water, grond en zelfs de lucht. Ze kunnen ook in het voedsel terechtkomen dat mensen en dieren eten.
- In Ierland zijn microplastics van menstruatieproducten gevonden bij riooluitgangen. Tijdens het gebruik en weggooien van tampons komen miljarden plastic vezels vrij – in totaal zo'n 86 biljoen vezels over een mensenleven.

Chemische vervuiling en schadelijke stoffen in het milieu

- **PFAS:** In sommige wegwerpmaandverbanden, tampons en zelfs menstruatieondergoed zijn PFAS gevonden. Dit zijn zogenaamde "eeuwige chemicaliën" die niet afbreken in het milieu. Ze kunnen schadelijk zijn voor je gezondheid, bijvoorbeeld door je hormonen te verstoren of je vruchtbaarheid aan te tasten. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 22% van de tampons en 48% van het maandverband, de inlegkruisjes en incontinentieproducten PFAS bevatten. Ook sommige soorten menstruatieondergoed, vooral met vochtafvoerende lagen, bevatten PFAS. Wil je minder blootstelling aan PFAS? Kies dan voor biologische katoenen producten en merken zonder PFAS. Let bij menstruatieondergoed op keurmerken van onafhankelijke organisaties en vermijd ondergoed met antibacteriële of geurwerende stoffen.
- **Giftige metalen:** In sommige tamponmerken zijn giftige metalen zoals lood, arseen en cadmium gevonden. Deze stoffen kunnen ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken als je er veel mee in contact komt.
- **Ftalaten:** Dit zijn chemische stoffen die je hormonen kunnen verstoren. Ze zijn in verband gebracht met vruchtbaarheidsproblemen en een verhoogd risico op kanker. Sommige menstruatieproducten bevatten ftalaten, vooral als ze geurstoffen of bleekmiddelen bevatten. Je kunt je blootstelling verminderen door te kiezen voor biologische, ongebleekte en parfumvrije producten.

Duurzame menstruatieopties

- **Menstruatiecups** (op siliconenbasis, jarenlang herbruikbaar, zero waste)
- **Menstruatieschijven** (op siliconenbasis, jarenlang herbruikbaar, zero waste)
- **Herbruikbaar maandverband** (wasbaar, langdurig, vermindert afval)
- **Menstruatieondergoed** (absorberend, herbruikbaar, milieuvriendelijk, vermindert afval)

- **Biologisch afbreekbare tampons en maandverband** (gemaakt van biologisch katoen, plasticvrij)

Gemak en onderhoud

- **Gebruiksgemak:** Sommige mensen vinden tampons of menstruatiecups in het begin lastig in gebruik, terwijl anderen ze juist handiger vinden dan dik maandverband.
- **Schoonmaken en bewaren:** Herbruikbare producten moeten gewassen worden. Stoffen maandverband en menstruatieondergoed moeten ook goed kunnen drogen. Dat is niet altijd even handig, bijvoorbeeld als je weinig tijd of ruimte hebt.
- **Reizen:** Als je onderweg bent en geen toegang hebt tot schoon water of goede afvalbakken, zijn bepaalde menstruatieproducten praktischer dan andere.

Inclusiviteit en speciale behoeften

- **Menstruatiebehoeften voor verschillende lichamen:** Mensen met een beperking, trans mannen en non-binaire personen kunnen andere wensen of behoeften hebben bij het kiezen van menstruatieproducten.
- **Aangepaste producten:** Sommige merken maken gebruiksvriendelijke producten speciaal voor mensen met bijvoorbeeld beperkte mobiliteit.

Culturele en religieuze overwegingen

Soms spelen culturele of religieuze overtuigingen een rol bij de keuze van menstruatieproducten, waarbij er een voorkeur bestaat voor het gebruik van uitwendige producten, zoals maandverband, in plaats van inwendige opties zoals tampons of menstruatiecups.

Menstruatieproducten – toegankelijkheid voor mensen met een beperking

De keuze voor menstruatieproducten kan een grote invloed hebben op mensen met een beperking, omdat elk product zijn eigen voor- en nadelen heeft. Voor mensen met een lichamelijke beperking kan het lastig zijn om tampons of menstruatiecups te gebruiken, bijvoorbeeld door verminderde handvaardigheid of beperkte bewegingsvrijheid. Maandverband of menstruatieondergoed zijn dan vaak praktischere opties. Sommige mensen die last hebben van sensorische gevoeligheid vinden wegwerpmaandverbanden onprettig door de textuur of plakstrips. Zij geven soms de voorkeur aan herbruikbaar stoffen maandverband of een cup.

Ook bij een verstandelijke beperking kan menstruatiezorg anders verlopen. Iemand kan bijvoorbeeld hulp nodig hebben om te onthouden wanneer een product vervangen moet worden, of baat hebben bij eenvoudige oplossingen zoals absorberend menstruatieondergoed.

Toegankelijke menstruatiezorg betekent dat er goede voorlichting is, dat er aanpasbare producten beschikbaar zijn, en dat mensen de juiste ondersteuning krijgen. Zo zorgen we ervoor dat iedereen op een comfortabele en waardige manier met menstruatie kan omgaan.

Opties voor menstruatieproducten

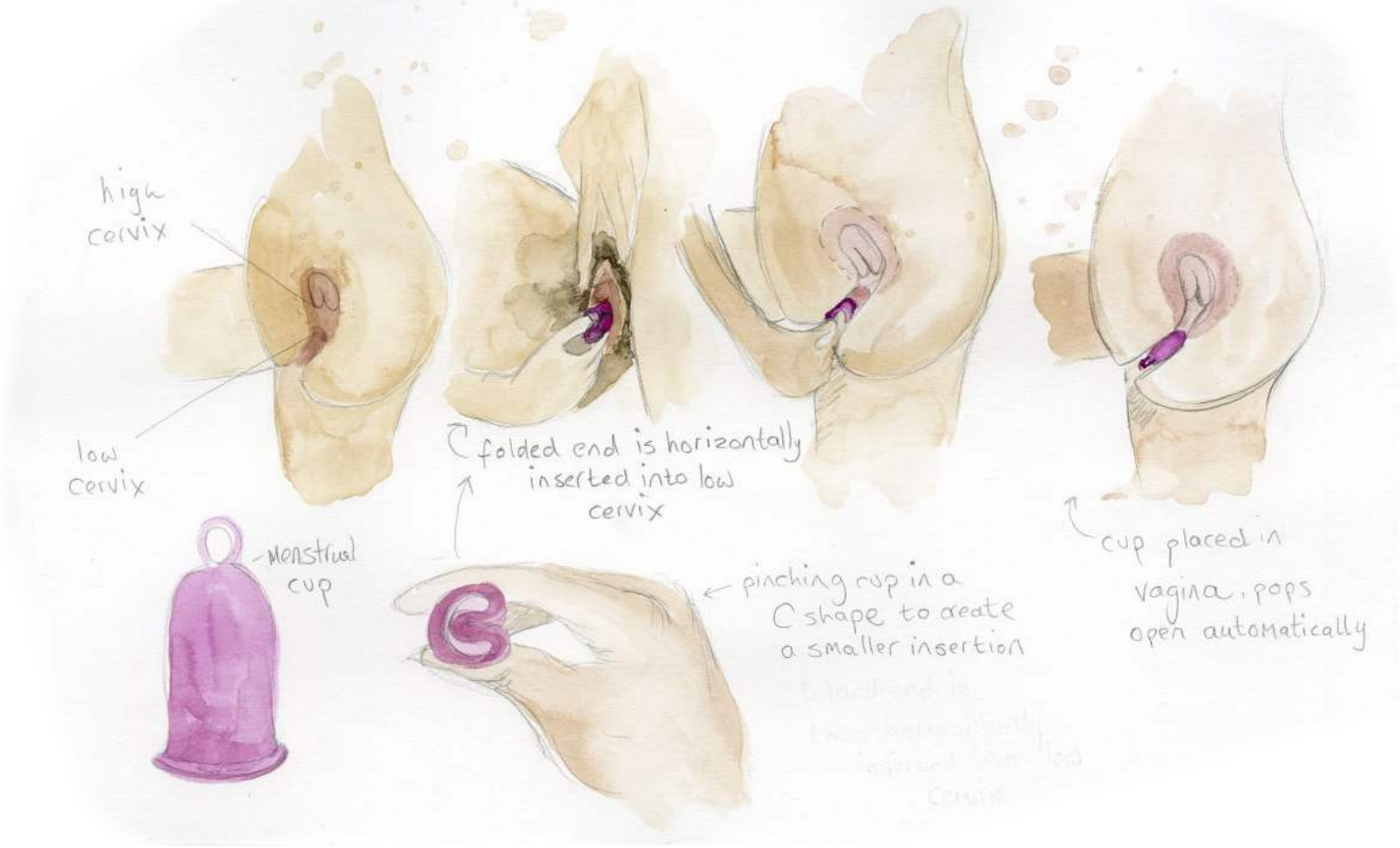
Menstruele cups: een duurzaam alternatief voor tampons

Wat is een menstruatiecup?

Een menstruatiecup is een flexibele, herbruikbare cup die in de vagina wordt ingebracht om menstruatiebloed op te vangen (niet te absorberen). Het kan 8-50 ml vloeistof bevatten en is meestal belvormig. Het is een geweldige optie voor degenen die op zoek zijn naar een milieuvriendelijk en veilig alternatief voor tampons! Je hebt maar één menstruatiecup nodig en deze gaat tot 10 jaar mee – wat het een milieuvriendelijk product en een handige manier maakt om geld te besparen! Zoek vooral naar medische siliconen cups, omdat materialen van lagere kwaliteit schadelijke kunststoffen kunnen bevatten.

Hoe gebruik je een menstruatiecup

- **Voor en na gebruik:** Kook de cup 4 tot 6 minuten in water om te steriliseren.
- **Inbrengen:** Was je handen. Vouw de cup in een C-vorm en breng hem in terwijl je zit, staat of hurkt. Richt de cup naar je onderrug.
- De cup vouwt zich open en vormt een vacuüm, zodat er geen bloed lekt.



- Er bestaan ook andere manieren om de cup te vouwen. Deze zijn makkelijk online te vinden.
- **Draagtijd:** Je kunt de cup 8 tot 12 uur dragen.
- **Verwijderen:** Was je handen. Ontspan je spieren, knijp voorzichtig in de onderkant van de cup om het vacuüm te verbreken en haal hem eruit. Leeg de inhoud in het toilet, spoel de cup af en breng hem opnieuw in of steriliseer hem.

De juiste menstruatiecup kiezen

- **Materiaal:** Kies bij voorkeur een cup van medische siliconen.
- **Cervixhoogte:** Afhankelijk van hoe hoog je baarmoedermond zit, kies je een lage, middelhoge of hoge cup. Als de steel van de cup te lang aanvoelt, kun je die voorzichtig inkorten.
- **Maat:** Meestal zijn er twee maten. De kleine maat is voor mensen die nog niet vaginaal zijn bevallen of jonger zijn dan 30. De grote maat is voor mensen die wel vaginaal zijn bevallen of ouder zijn dan 30.
- **Menstruatiehoeveelheid:** Heb je een hevige menstruatie? Kies dan een bredere cup die meer bloed kan opvangen.
- **Stevigheid:** Een stevige cup is fijn als je een actief leven leidt. Heb je vaak buikkrampen, dan is een zachtere cup prettiger.
- **Let op:** Vermijd cups die zichzelf 'steriliseren'. Die zijn vaak minder betrouwbaar.
- **Tip:** Kijk op cupkiezer.nl om te ontdekken welke cup bij jou past.

Menstruatiecups zijn een veilig, duurzaam en voordelig alternatief voor wie wil overstappen op een herbruikbaar product.

Herbruikbare stoffen maandverbanden: een duurzaam alternatief voor wegwerp maandverbanden

Wat zijn het?

Een maandverband is een zacht en absorberend product dat je in je ondergoed draagt om menstruatiebloed op te vangen. Stoffen maandverbanden lijken op wegwerpvarianten, maar zijn gemaakt van natuurlijke materialen zoals katoen, wol of linnen. Vaak zit er een waterdichte laag in om doorlekken te voorkomen. Je maakt ze vast aan je ondergoed met metalen of plastic drukknopen.

Hoe gebruik je ze en hoe verzorg je ze?

- Draag ze op dezelfde manier als wegwerpmaandverband.
- Vervang het maandverband elke 3 tot 4 uur.
- Bewaar gebruikt maandverband in een waterdicht opbergzakje (een zogenaamde "wet bag").
- Spoel het maandverband eerst met koud water voordat je het in de wasmachine doet (je kunt ze gewoon met de rest van je was meewassen – ze veroorzaken geen vlekken!).
- Gebruik geen wasverzachter, strijk ze niet en doe ze niet in de droger – dat vermindert het absorberende vermogen.

De juiste kiezen

Stoffen maandverbanden zijn er in verschillende maten en absorptieniveaus (licht, zwaar, voor de nacht, postnataal). Het is handig om te beginnen met een set van 5, zodat je kunt uitzoeken wat het beste bij jou past.

Herbruikbare maandverbanden bieden comfort, zijn goed voor het milieu en helpen je om op de lange termijn geld te besparen. Ze zijn een prima keuze voor wie een duurzaam alternatief zoekt voor wegwerpmaandverband.

Menstruatieondergoed: een comfortabele, herbruikbare optie

Wat is het?

Menstruatieondergoed lijkt op normaal ondergoed, maar heeft absorberende lagen en een lekvrije laag. Sommige modellen bevatten bamboe voor extra absorptie. Er is ook speciale menstruatiezwemkleding beschikbaar voor bescherming in het water. Menstruatieondergoed kan 2 tot 5 jaar meegaan.

Hoe te gebruiken en te verzorgen

- Draag ze net zoals gewoon ondergoed. Kies de stijl die voor jou het comfortabelst is!
- Verwissel ze op basis van je menstruatiestroom. Afhankelijk van de hoeveelheid bloed moet je ze misschien elke 4 tot 12 uur verwisselen.
- Bewaar gebruikte paren in een waterdichte zak.
- Spoel ze met koud water voor het wassen in de machine (ze kunnen gewoon mee in de was en veroorzaken geen vlekken!).
- Vermijd wasverzachter, strijken of een droger, omdat dit het absorptievermogen vermindert en wasverzachter de gevoelige huid van de vulva kan irriteren.

De juiste kiezen

- Selecteer op basis van ondergoedmaat en het soort bloedverlies
- Voor een volledige cyclus heb je 5-7 paar nodig

- Als back-up voor een menstruatiecup heb je er 2-3 paar nodig
- Kies biologisch katoen, vermijd anti-geur- of antimicrobiële toevoegingen of merken die PFAS gebruiken

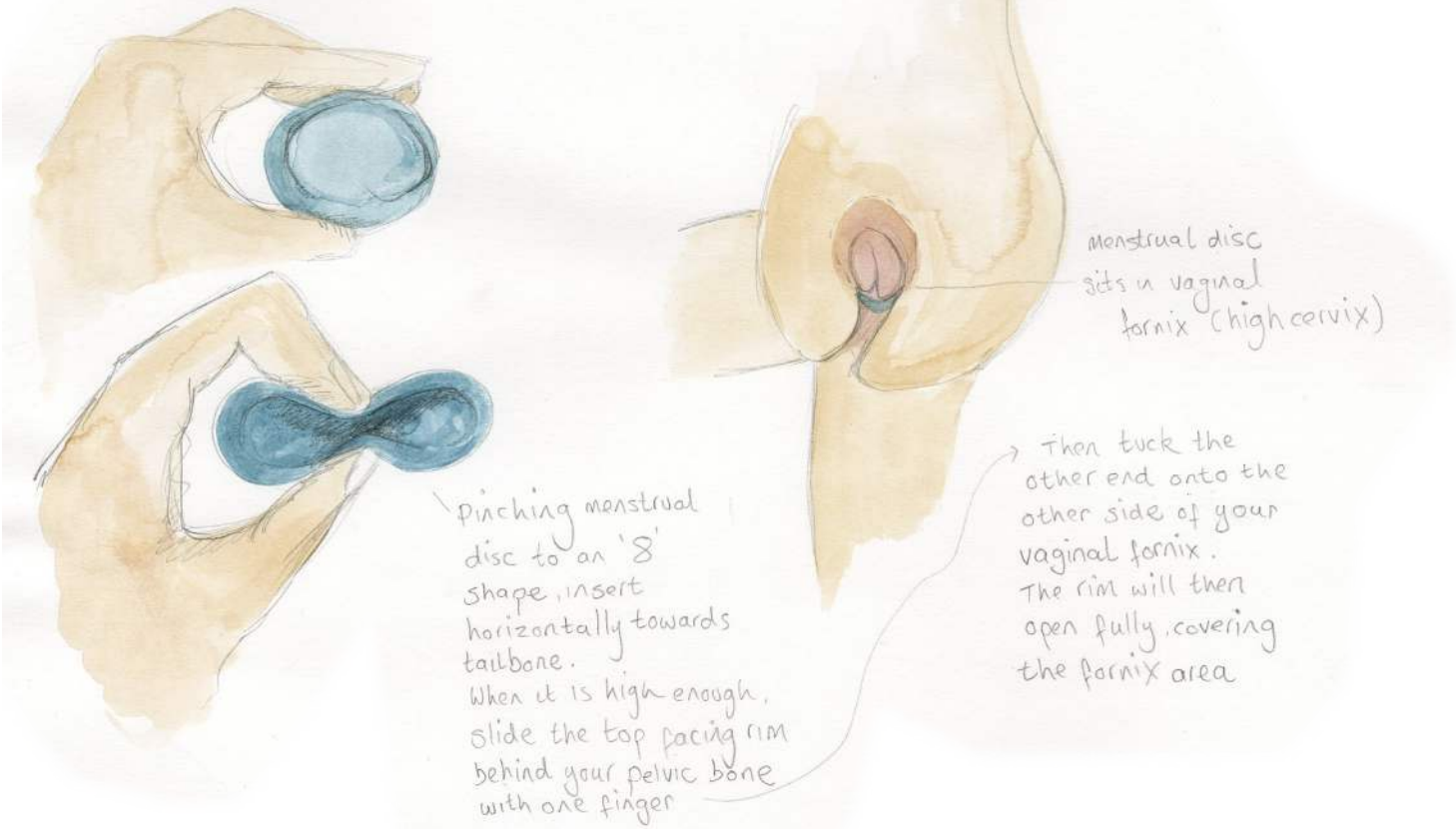
Menstruatieschijf: een alternatief voor tampons

Wat is het?

Een menstruatieschijf is een platte, flexibele schijf die menstruatiebloed opvangt. Hij zit onder de baarmoederhals in de vagina en kan tijdens seks gedragen worden.

Hoe te gebruiken en te verzorgen

- Steriliseer voor en na gebruik door de schijf 4-6 minuten in kokend water te leggen.
- Om in te brengen, knijp je de schijf samen en breng je deze voorzichtig naar achteren en omlaag langs je schaambeen.
- De schijf kan tot 12 uur blijven zitten, maar artsen raden aan om hem elke 3-4 uur te verwisselen.
- Om de schijf te verwijderen, haak je de rand met je vinger vast, spoel je hem af en maak je hem schoon met parfumvrije zeep.



De juiste kiezen

De meeste menstruatieschijven zijn geschikt voor elke maat.

Tampons: een absorberend wegwerpproduct voor de menstruatie

Wat is het?

Een tampon wordt in de vagina ingebracht om menstruatiebloed te absorberen. Zodra de tampon goed is ingebracht, zet hij uit terwijl hij het bloed opneemt en blijft hij op zijn plaats tijdens het gebruik.

Hoe te gebruiken en te verzorgen

- Pak de tampon uit en houd de applicator of het touwtje vast.
- Breng de tampon in je vagina, gericht naar je onderrug.
- Duw hem in totdat je vingers dicht bij je lichaam zijn.
- Verwijder de applicator (als je er een gebruikt) en controleer of de tampon goed zit.

- Om te verwijderen, trek je voorzichtig aan het touwtje en gooi je de tampon in de prullenbak. (Spoel tampons nooit door het toilet!)
- Verwissel de tampon elke 4-6 uur.

Wegwerpmaandverband

Wat is het?

Een maandverband is een zacht, absorberend product dat je in je ondergoed draagt om menstruatiebloed te absorberen.

Hoe je het gebruikt

- Trek de achterkant eraf en plaats het maandverband in je ondergoed.
- Pas het aan zodat het comfortabel zit.
- Vervang het maandverband elke 3-4 uur of wanneer het vol is.
- Gooi het gebruikte maandverband weg in een afvalbak. (Niet in het toilet!)

Biologische wegwerpartikelen: een betere keuze voor wegwerpartikelen

Biologische tampons en maandverband is gemaakt van natuurlijk katoen zonder pesticiden of schadelijke chemicaliën, waardoor ze veiliger zijn voor uw lichaam en het milieu.

Voordelen

- Gif- en chemicaliënvrij: geen schadelijke pesticiden of kleurstoffen
- Hypoallergeen: beter voor de gevoelige huid
- Milieuvriendelijk: ondersteunt duurzame landbouw

Product	Voordelen	Nadelen	Klimaat- en omgevingsimpact	Chemische risico's
Wegwerp maandverband	Makkelijk te gebruiken, geschikt voor elke hoeveelheid bloed, overal beschikbaar	Kan groot aanvoelen, minder milieuvriendelijk, kan verschuiven tijdens beweging	Veel plastic afval, breekt af in microplastics als het niet plasticvrij is	Kan dioxines, PFAS en geurstoffen bevatten als het maandverband niet biologisch is
Tampons	Geschikt voor een actieve levensstijl, verschillende absorptievermogens	Risico op TSS, vereist plaatsing, zorgen over verwijdering	Breekt zich af in microplastics wanneer het niet plasticvrij is. Dit zorgt voor microplasticvervuiling in oceanen en is giftig afval	PFAS, parfum, giftige chemicaliën en hormoonverstorende chemicaliën, dioxines
Menstruatiecups	Herbruikbaar voor 5+ jaar, milieuvriendelijk, kosteneffectief, goed voor een actieve levensstijl	Vereist reiniging, leercurve voor inbrengen/verwijderen	Geen afval, lage CO_2-voetafdruk	Geen bekende chemische risico's (bij siliconen van medische kwaliteit). Er zijn alleen wel gezondheidsproblemen verbonden aan het onjuist inbrengen, verwijderen en reinigen
Menstruatie ondergoed	Herbruikbaar, comfortabel, goede back-upoptie	Kan in het begin duur zijn, moet regelmatig gewassen worden	Minder afval, minder gebruik van wegwerp producten	Sommige merken bevatten PFAS: vermijd ondergoed met schadelijke middelen en controleer alle ingrediënten die op het handelsmerk vermeld staan

Product	Voordelen	Nadelen	Klimaat- en omgevingsimpact	Chemische risico's
Herbruikbare stoffen maandverband	Milieuvriendelijk, kostenbesparend, voor verschillende menstruaties zijn andere soorten beschikbaar	Moet gewassen worden, kan groot aanvoelen	Vermindert afval, geen plasticvervuiling	Minder risico op schadelijke chemicaliën als producten gecertificeerd biologisch zijn

Verschillen tussen menstruatieproducten

Het beste menstruatieproduct hangt af van je persoonlijke behoeften. Let bij je keuze op gezondheid, duurzaamheid en de impact op het klimaat. Kiezen voor herbruikbare en plasticvrije opties, waar mogelijk, is goed voor zowel je eigen gezondheid als de planeet.

Eco-certificaten

Eco-certificaten zijn keurmerken voor producten of bedrijven die voldoen aan strenge milieu- en duurzaamheidsnormen. Deze certificaten helpen consumenten om milieuvriendelijke keuzes te maken en dragen bij aan de bevordering van duurzame praktijken.

Gecertificeerd biologisch: Dit garandeert dat producten zijn gemaakt van biologische materialen, zonder synthetische pesticiden of kunstmest.

Global Organic Textile Standard (GOTS): Gaat specifiek over textiel, garandeert biologische materialen, maatschappelijke verantwoordelijkheid en een milieuvriendelijke productie.

EU Ecolabel: een Europees keurmerk voor producten en diensten die gedurende hun hele levenscyclus aan hoge milieunormen voldoen.

OEKO-TEX Standard 100: Dit keurmerk test textiel op de meeste schadelijke stoffen en zorgt ervoor dat het veilig is voor menselijk gebruik. Het omvat alles van grondstoffen tot eindproducten en is vooral belangrijk voor producten die in direct contact komen met de huid, zoals kleding.

BCI (Better Cotton Initiative): Deze certificering richt zich op duurzame katoenteelt. Het doel is om werkwijzen binnen de katoenteelt wereldwijd te verbeteren door betere milieu-, sociale en economische omstandigheden te promoten.

Activiteiten ter ondersteuning van gesprekken over menstruatieproducten

Creatief idee - DIY Menstruatieproduct knutselen

Activiteit: Voor de creatieve jongeren, zorg voor materialen om zelf herbruikbare maandverbanden te maken. Ze kunnen een eenvoudige tutorial volgen om hun eigen maandverband te maken en leren hoe herbruikbare producten werken.

Doel: Deze praktische activiteit helpt jongeren te begrijpen hoe herbruikbare producten worden gemaakt en gebruikt, zodat ze een meer persoonlijke verbinding krijgen met deze duurzame keuzes.

Creatief idee - Aangepaste productbranding

Activiteit: Laat jongeren een nieuw merk creëren voor een menstruatieproduct naar keuze. Ze moeten een logo, pakkende naam, marketingslogan en zelfs een uniek verkoopargument voor hun product bedenken.

Doel: Jongeren worden creatief terwijl ze leren over de verschillende factoren die een rol spelen bij het ontwerpen van een product dat aansluit bij verschillende behoeften en voorkeuren.

Idee voor reflectie – "Menstruatieproduct dagboeken"

Activiteit: Laat jongeren een week lang een "Menstruatieproductdagboek" bijhouden waarin ze hun ervaringen met verschillende producten bijhouden (als ze er meerdere hebben gebruikt). Ze kunnen gevoelens opschrijven over comfort, lekken, (on)gemak en hoe gemakkelijk de producten te gebruiken zijn.

Doel: Deze creatieve activiteit moedigt jongeren aan om te reflecteren en op te merken hoe producten in het echte leven voor hen werken.

Quizidee – Wat is jouw menstruatiepersoonlijkheid?

Activiteit: Kijk in onze Drive voor quizvragen

Doel: Jongeren helpen nadenken over hun persoonlijke behoeften bij het selecteren van een menstruatieproduct.

»Ik woonde samen met een meid die een menstruatiecup gebruikte, en omdat ik daar al over had gelezen (ik vond het niet fijn hoeveel afval ik elke maand produceerde door mijn menstruatie), besloot ik het ook te proberen. En ik was verbaasd! De vrijheid die ik voelde was ongelooflijk en het was veel hygiënischer. Door de cup voor, tijdens en na gebruik goed schoon te maken, kreeg ik steeds minder last van een verstoorde vaginale flora. Omdat ik graag naai, ben ik ook gaan experimenteren met het maken van mijn eigen herbruikbare menstruatiekruisjes en menstruatieslipjes. Ik denk dat ik me hierdoor meer verbonden voel met mijn lichaam en beter in balans ben met mijn menstruatie.«

Ana, Portugal

Conclusie: Meer weten over menstruaties voor een gezonde en eerlijke toekomst

Menstruatiekennis gaat niet alleen over begrijpen wat ongesteld zijn is – het gaat ook over kracht, eerlijkheid en duurzaamheid. Als jonge leider kun jij helpen om een positieve sfeer rond het onderwerp menstruaties te creëren. Zo geef je anderen meer zelfvertrouwen en help je ook de wereld duurzamer te maken. Nu we deze reis samen afsluiten, is het goed om na te denken over wat je hebt geleerd en hoe je dit kunt gebruiken. Samen kunnen we werken aan een wereld waarin menstruatie normaal is om over te praten, zonder schaamte, en waarin goede voorlichting en regels zorgen voor echte steun.

Samenvatting van de belangrijkste inzichten

In deze gids hebben we de biologische, sociale en culturele aspecten van menstruatie verkend. We hebben mythes ontkracht en meer geleerd over wat menstruatiegezondheid écht betekent. De belangrijkste lessen zijn:

- **Inzicht in de menstruatiecyclus** – Begrijpen hoe hormonale veranderingen invloed hebben op je lichamelijke en emotionele welzijn.
- **Keuzes in menstruatieproducten** – Verschillende menstruatieproducten leren kennen, vooral herbruikbare opties, en hun voordelen voor gezondheid en milieu ontdekken.
- **Gezondheid en welzijn** – Weten hoe voeding, beweging en goede medische zorg bijdragen aan een gezonde menstruatie.
- **Taboes doorbreken** – Beseffen waar menstruatietaboes vandaan komen en hoe we deze kunnen aanpakken door open gesprekken te voeren.
- **Menstruatiegelijkheid en sociale rechtvaardigheid** – Begrijpen wat menstruatiearmoede is, waarom gratis en toegankelijke menstruatieproducten nodig zijn en hoe beleid kan zorgen voor menstruatierechten voor iedereen.

Door deze kennis te delen, zetten we mensen in hun kracht om goed voor hun eigen menstruele-gezondheid te zorgen én om zich sterk te maken voor positieve veranderingen in de samenleving.

Emancipatie & sociale verandering

Menstruatiekennis is een krachtig middel voor emancipatie. Als vrouwen, meisjes en mensen die menstrueren hun lichaam beter begrijpen kunnen ze slimme keuzes maken over hun gezondheid, welzijn en welke producten ze willen gebruiken.

Maar emancipatie gaat verder dan alleen de persoon zelf — het gaat ook om sociale verandering. Er hangt al heel lang een taboe rond menstruatie. Daarom is het ook een kwestie van mensenrechten en van gendergelijkheid. Om een wereld te maken waarin menstruatie gezien wordt als iets normaals en gezonds, moeten we:

- **Inclusief onderwijs stimuleren** – Scholen, werkplekken en gemeenschappen moeten goede voorlichting geven over menstruatie aan iedereen om verkeerde informatie en schaamte te doorbreken.
- **Beleidsverandering steunen** – Zorgen dat er gratis menstruatieproducten zijn op openbare plekken, zoals scholen en werkplekken, helpt

om menstruatiearmoede aan te pakken, zorgt ervoor dat iedereen toegang heeft.

- **Open gesprekken voeren** – Zonder schaamte praten over menstruatie maakt het onderwerp normaal en zorgt voor meer begrip en steun.

Echte emancipatie betekent dat menstruatie geen belemmering meer is om te leren, te werken of gewoon mee te doen in het dagelijks leven.

Duurzaamheid & toekomstige acties

Duurzaamheid is een belangrijk onderdeel van menstruatiekennis. Elk jaar zorgen miljarden wegwerpproducten voor veel afval en vervuiling. Het is daarom belangrijk om te begrijpen wat de impact is van menstruatieproducten voor eenmalig gebruik en om te kijken naar milieuvriendelijke alternatieven. Dit is essentieel voor een gezondere planeet.

Belangrijke punten om rekening mee te houden zijn:

- **Herbruikbare producten** zoals menstruatiecups en -schijven, wasbaar maandverband en menstruatieondergoed zorgen voor veel minder afval. Ook biologische en plasticvrije wegwerpproducten zijn een betere keuze voor het milieu, omdat ze minder plastic bevatten.
- **Veiligheid van materialen** – Kies menstruatieproducten zonder schadelijke stiffen zoals PFAS, pesticiden en synthetische geurstoffen. Dit is beter voor je eigen gezondheid én voor het milieu.

Door duurzame menstruatiekeuzes te maken, help je milieuschade te bestrijden en kun je je tegelijkertijd inzetten voor veiligere, toegankelijke menstruatiezorg. Elke kleine stap maakt een verschil!

Stigma doorbreken en opkomen voor rechten

Het stigma rondom menstruatie treft nog steeds miljoenen over de hele wereld. Dit zorgt voor verkeerde informatie, schaamte en gebrek aan toegang tot producten en goede gezondheidszorg. Opkomen voor rechten is heel belangrijk om deze problemen aan te pakken.

Hoe je menstruatiestigma kunt bestrijden:

- **Geef voorlichting aan iedereen** – Als jongens en mannen menstruatie beter begrijpen, kunnen ze helpen om het stigma en de discriminatie te stoppen.
- **Maak scholen en werkplekken menstruatievriendelijk** – Zorg voor gratis menstruatieproducten en geef ruimte om vrij te nemen bij menstruatieklachten.
- **Gebruik media en verhalen** – Door echte ervaringen te delen via blogs, documentaires en sociale media kunnen we de stilte rond menstruatie doorbreken.

Opkomen voor rechten kan op veel manieren. Je kunt bijvoorbeeld open praten met vrienden en familie, of steun geven aan regels die zorgen voor gratis menstruatieproducten op openbare plekken. Iedere stem telt in de strijd voor menstruatiegelijkheid.

Bronnen & verder lezen

Hier zijn enkele aanvullende bronnen die je kunt gebruiken of waar je jongeren op kunt wijzen:

https://www.womeninc.nl/wp-content/uploads/stand-van-zaken-rapport_-menstruatieta-boe-en-armoede-.pdf

https://www.neighborhoodfeminists.com/wp-content/uploads/2025/01/NF-2025-CO-DE-RED-research-Heavy-Menstrual-Bleeding.pdf

https://www.neighborhoodfeminists.com/wp-content/uploads/2024/09/Period-Poverty-Research-Report-2024-CODE-RED.pdf

https://www.wecf.org/nl/wp-content/uploads/2020/05/gifvrijongesteld.pdf

https://cupkiezer.nl/

https://www.menstruatiedisk.nl/

https://www.menstruatiecup.nl/paginas/welke-menstruatiecup-past-bij-mij