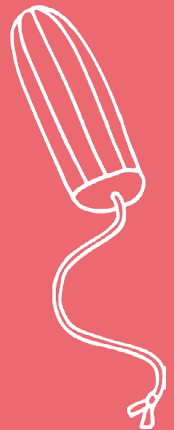




#STOPMENSTRUATIEARMOEDE



**HOE JIJ ALS (JEUGD)HULPVERLENER OF ONDERWIJZER
KUNT HELPEN OM DIT PROBLEEM OP TE LOSSEN.**

Je op school ziekmelden omdat je niet genoeg maandverband kunt kopen. Of maandelijks moeten kiezen tussen het kopen van tampons of vers fruit. We noemen dit menstruatie-armoede en ook in Nederland komt dit voor. Het kan meiden en vrouwen belemmeren om naar school te gaan of aan andere activiteiten deel te nemen. Toch wordt er nog weinig over gesproken, waardoor het probleem onzichtbaar blijft. Terwijl er vaak meer hulp mogelijk is dan je denkt! Kinderhulp vroeg aan experts hoe jij als (jeugd)hulpverlener of onderwijzer kunt helpen om dit probleem op te lossen.



ANGELA WEGHORST

is coach persoonlijke- & intuïtieve ontwikkeling, marketingconsultant gespecialiseerd in kinderen en jongeren en auteur van het boek Anders: het échte verhaal van Generatie Zenz.



CHRISTEL VAN DER HORST

is medeoprichtster van FABRIEK69; een coöperatie die zich bezighoudt met relaties, intimiteit en seksualiteit in zorg en welzijn en het onderwijs.



ESTHER VAN DER STEEG

is consulent seksuele gezondheid NVVS, gedragswetenschapper en auteur van het boek Lekker in je lijf!, een voorlichtingsboek voor kinderen over het meidenlichaam.



LORIJN DE BOER

is onderzoeker naar menstruatie-armoede in Nederland bij de Bovengrondse en projectleider van Het Damesverband; een verband dat menstruatieproducten inzamelt voor Amsterdamse vrouwen die dit zelf niet kunnen betalen.



PAULA KRAGTEN

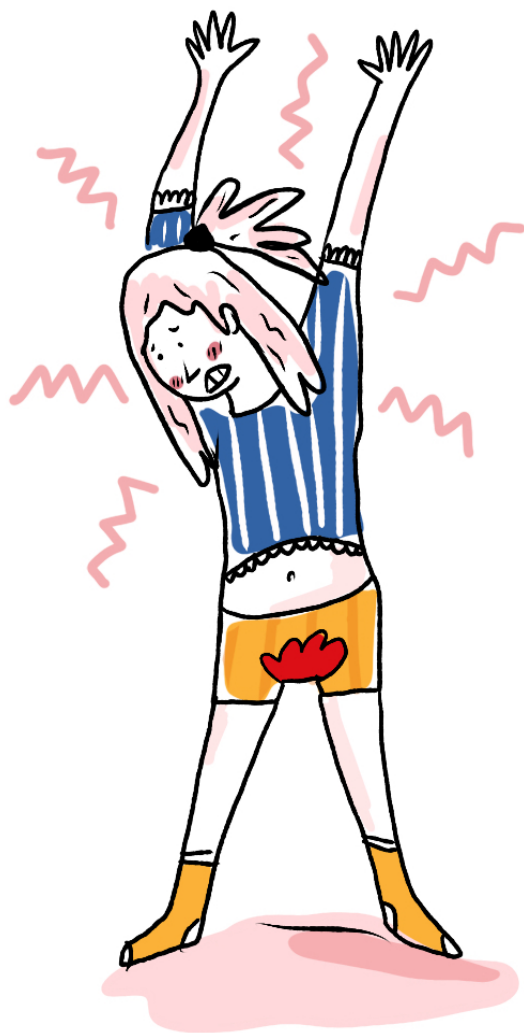
is founding editor van Period! Magazine; een online magazine over menstruatie en auteur van het boek Mooi rood is niet lelijk - over de zin en onzin van menstruatieschaamte.

MENSTRUATIE-ARMOEDE AANPAKKEN



Als professional kom je geregeld in contact met jongeren en ouders met financiële problemen en je wil graag je steentje bijdrage aan het oplossen van menstruatie-armoede. Maar hoe kun je dat het beste aanpakken?





1. MENSTRUATIE-ARMOEDE SIGNALEREN

Oren en ogen open

Lorijn: Let bij het signaleren van menstruatie-armoede op de gezinssamenstelling. Als er meerdere gezinsleden zijn die menstrueren dan is de kans groter dat het kopen van voldoende verzorgingsproducten soms voor problemen zorgt. Ook de aanwezigheid van jonge kinderen kan aanleiding zijn om je oren en ogen open te houden. Soms gaat de aanschaf van luiers bijvoorbeeld voor het kopen van voldoende maandverband. Daarnaast weten we uit onderzoek dat menstruatie-armoede onder andere voorkomt onder cliënten van de Voedselbank, dak- en thuislozen en ongedocumenteerden (mensen zonder geldige verblijfsvergunning).

Signalerende functie van de school

Esther: Niet elke jongere die in armoede leeft is in beeld bij een vorm van hulpverlening. Zij hebben dus niet allemaal een persoonlijke hulpverlener die hen ziet en bijvoorbeeld een fondsaanvraag voor hen kan doen. Een school heeft daarom een grote verantwoordelijkheid in het signaleren van menstruatie-armoede. Hier komen immers alle tieners, ook zij die nergens anders in beeld zijn.

2.

MENSTRUATIE-ARMOEDE BESPREEKBAAR MAKEN

Initiatief nemen

Lorijn: Omdat menstruatie vaak wordt gezien als een onderwerp waar een taboe op rust, is de kans groot dat cliënten het niet uit zichzelf aangeven als zij moeite hebben om aan voldoende menstruatieproducten te komen. Wees als hulpverlener dus bereid om het initiatief te nemen.

Wees creatief

Angela: Het kan voor een tiener erg ongemakkelijk zijn wanneer een hulpverlener of docent opeens het gesprek over menstruatie-armoede met je aangaat. Gelukkig hoef je niet per se een gesprek aan te gaan om te laten weten dat je kunt helpen. Geef cliënten of leerlingen bijvoorbeeld een klein informatiepakketje met daarin een aantal gratis producten, informatie over menstruatie-armoede en een briefje waarop je laat weten dat ze bij jou kunnen aankloppen als ze ondersteuning nodig hebben.



PRATEN OVER MEN-
STRUATIE MOEILIJK?
WE HELPEN JE HIER
GRAAG OP WEG

Voorlichten

Lorijn: Ben je erachter gekomen dat er bij één van je cliënten sprake is van menstruatie-armoede? Dan kun je haar erop wijzen dat sommige alternatieven, zoals het extra lang gebruiken van maandverband of een tampon, niet goed voor je zijn. Dat geldt ook voor het gebruik van wc-papier. Dat kan namelijk verpulveren en in kleine stukjes in de vagina terecht komen, wat het milieu van de vagina kan verstoren.

Paula: Het lijkt misschien alsof je bij menstruatieproducten geen uitleg hoeft te geven, maar vaginale irritaties en infecties door verkeerd gebruik komen vaker voor dan je denkt.

Christel: Doe nooit de aanname dat men de weg wel weet en dat jongeren alles al weten als het gaat om menstruatieproducten. Dat is vaak niet waar.

3.

MENSTRUATIE-ARMOEDE OPLOSSEN

Producten beschikbaar

Paula: Elke vereniging, club of school zou standaard menstruatieproducten in huis moeten hebben. Wc-papier, handdoekjes en een EHBO-kit horen immers ook bij de standaardinventaris.

Lorijn: Dat geldt ook voor inloophuizen, opvanglocaties zoals AZC's en Bed, bad en brood-voorzieningen en andere openbare ruimtes.

Paula: Laat weten dat je deze in huis hebt. Of nog beter: zet in openbare toiletten een box of schaal met verschillende soorten.

Esther: Daarmee geef je direct een boodschap af; we nemen jullie eerste levensbehoefte serieus.

Houd de drempel laag

Esther: Het is fijn als er bij een conciërge of receptie maandverband beschikbaar is voor als je het een keertje bent vergeten. Maar als je het op school een week lang elke dag 2 keer moet vragen omdat er thuis geen geld is, is dat heel vervelend.

Lorijn: Leg de producten daarom zo veel mogelijk neer op een plek waar het gewoon

gepakt kan worden. Is het toilet daarvoor bij jullie niet de aangewezen plek? Dan kan het bijvoorbeeld ook in een kast waar iedereen bij kan. Is het echt niet mogelijk om de producten ergens neer te leggen? Zorg dan dat het laagdrempelig opgevraagd kan worden bij iemand bij wie ze zich op hun gemak voelen.

Angela: Spreek bijvoorbeeld met cliënten of leerlingen af dat ze alleen maar een emoji



naar je hoeven te appen als ze extra menstruatieproducten nodig hebben. Jij zorgt er dan vervolgens voor dat deze op

een discrete manier op de door jullie vooraf afgesproken plek beschikbaar komen. Bijvoorbeeld via de post bij hen thuis of in hun lockerkastje op school.

Check, check, dubbelcheck

Lorijn: Geef jij al producten aan cliënten? Laat een vertrouwde hulpverlener dan checken of de producten die beschikbaar zijn volstaan. Geen mens is hetzelfde, en niet alle producten werken voor iedereen

even goed. Zo zorg je ervoor dat de hulp die je biedt ook daadwerkelijk zoden aan de dijk zet.

Bied verschillende opties

Paula: Wil je voor jouw cliënt menstruatieproducten gaan regelen? Het kan dan geen kwaad om even kritisch te kijken naar welk product het beste bij iemand past. Door meerdere opties aan te bieden geef je een belangrijk signaal: jij bent belangrijk en jouw wensen doen ertoe.

Ken jij tieners of jonge vrouwen die niet altijd voldoende menstruatieproducten kunnen kopen, maar kun je vanuit jouw organisaties of lokale initiatieven geen hulp bieden? Ook dan is Kinderhulp er. Dien hiervoor een aanvraag in via jullie vaste intermediair of meldt jouw organisatie aan als intermediair. Kijk voor meer informatie op www.kinderhulp.nl/werkwijze.

PRATEN OVER MENSTRUATIE

Met menstruatie-armoede hebben we een dubbel taboe te pakken. Beiden worden vaak ervaren als ongemakkelijke onderwerpen. Hierdoor blijft dit probleem verborgen. Het oplossen van menstruatie-armoede begint dus deels bij het praten over menstruatie in het algemeen. Maar hoe normaliseer je het gesprek hierover?



Woordkeuze

Paula: Wereldwijd zijn er zo'n 5.000 eufemismen voor menstruatie. 'De tomatensoep is overgekookt. De rode vlag wappert. Tante is op bezoek. De baarmoeder huilt'. Hilarische vondsten zitten ertussen. Maar dit laat perfect zien dat er een menstruatietaboe bestaat. Als je het gesprek over menstruatie en dus ook menstruatie-armoede wil normaliseren, noem het beestje dan bij de naam. En probeer woorden met een negatieve lading te mijden - zoals 'hygiëne' en 'discreet'. Daarmee zeg je namelijk zoveel als: jij bent onrein.



Praat op school met meiden én jongens

Esther: Ben je docent? Praat in de klas dan niet alleen met meiden, maar ook met jongens over menstruatie. Door meer kennis en begrip kan de schaamte die eromheen hangt verdwijnen. Dan wordt het een normaal gespreksonderwerp in de klas en daar buiten. Praten over menstruatie op school is noodzaak, niet facultatief.

Lorijn: En begin hier al mee op de basisschool, want sommige kinderen zijn al jong ongesteld.

Humor

Paula: Menstruatieschaamte zit diep ingebakken. Waarom eigenlijk? We weten inmiddels waar menstruatie voor dient. Trots is eigenlijk veel logischer. Wat als mannen zouden menstrueren en vrouwen niet? Zou menstruatie dan iets stoers zijn? Zouden jongens wel met een XXL-pak maandverband onder de arm naar de wc durven? Of zouden zij hun tampon ook in een mouw wegmoffelen? Humor helpt als je zaken in perspectief wilt plaatsen. De zaken omdraaien ook.





Angela: Wanneer je in de klas over menstruatie praat, straal dan zowel verbaal als non-verbaal uit dat het de normaalste zaak van de wereld is.

Denk 'out of the box'

Paula: Spreken over de vele beschikbare menstruatieproducten biedt extra handvaten voor een gesprek. Wegwerpmaandverband is vaak de eerste keuze, maar je hebt ook wasbaar maandverband of een

wasbaar menstruatiebroekje. Tampons, menstruatiecups en sponsjes zijn ook goede opties, al kan niet elke beginnende menstrueerder daar meteen mee overweg.

Christel: Vergeet inderdaad de duurzame producten niet. Veel mensen weten niet van het bestaan hiervan, en dat deze opties op de langere termijn goedkoper zijn. Door tieners meerdere malen en op verschillende manieren te informeren over alle opties kunnen ze een goede en weloverwogen eigen keuze maken.



#STOPMENSTRUATIEARMOEDE

