

Plus **Achtergrond**

Is ook in Nederland de tijd rijp voor een menstruatieverlof? ‘De échte oplossing is om het onderwerp bespreekbaar te maken’

Van ‘opoe op bezoek’ naar menstruatieverlof: het lijkt een enorme vooruitgang in de manier waarop we met menstruatie omgaan. Maar is het dat ook? ‘Het taboe is daarmee nog niet verdwenen.’

Sara Luijters 20 mei 2022, 17:00



Peter de Vroed van Men-Struatie.nl: ‘Als mannen zouden menstrueren zouden er op het werk al rustruimtes zijn, met Netflix en gezonde sapjes.’ BEELD GETTY IMAGES

Het was hét onderwerp van de afgelopen week: Spanje is het eerste Europese land dat een menstruatieverlof gaat invoeren en ook menstruatieproducten gratis beschikbaar wil maken. (Iets waar non-profit organisatie [Neighborhood Feminists](#) zich in Amsterdam al tijden sterk voor maakt, onder meer via hun huidige campagne, met posters, op [Instagram](#) en met een kastje met gratis maandverband en tampons, te vinden op meerdere locaties in de stad.)

Na het het nieuws over het menstruatieverlof barstte ook in ons land het debat los: is het zinvol of niet? Vrouwen zijn gemiddeld negen dagen per jaar minder arbeidsproductief, de invloed van de maandelijke bloeding op vrouwen en op de samenleving wordt sterk onderschat en er is nauwelijks aandacht voor, blijkt uit onderzoek onder 32.000 vrouwen via sociale media. De deelnemende vrouwen vulden onder andere in dat ze door hevige buikpijn 50 procent minder werk konden verrichten.

Vormgever Kim (35, die niet met haar echte naam in de krant wil) herkent zich daarin: “Een week voor ik ga menstrueren heb ik soms al buikpijn, pijn in mijn onderrug en in mijn benen. Als ik menstrueer lig ik een of twee dagen huilend in bed van de krampen. Ik denk dat het heel belangrijk is dat er meer aandacht komt voor menstruatieklachten en de impact die ze hebben. Een menstruatieverlof zoals nu in Spanje wordt ingevoerd zou zeker wel uitkomst bieden.”

Menstruatiecorvee

Peter de Vroed van [Men-Struatie.nl](#) (54) is een van de weinige mannen die zich laten horen in het debat over het nut van het invoeren van het verlof in Nederland. Hij is voorstander. “Acht jaar geleden kreeg ik een relatie met Anke, maar ruim één week per maand vloog zij, zoals ze zelf zegt, op een bezem rond. Toen ik te horen kreeg dat menstruatieklachten niet nodig zijn als je anders met de cyclus omgaat, besprak ik dat met Anke. In eerste instantie vond ze dat ik me er niet mee moest bemoeien, want wat weet ik nu van menstrueren, als man. Maar toen ze het rustig aan ging doen op de eerste dagen rondom haar menstruatie, waarbij ik ‘menstruatiecorvee’ heb en haar zoveel mogelijk ontlast, veranderde de cyclus. Na vier maanden menstrueerde Anke niet meer acht dagen per maand, maar nog maar anderhalve dag, en de klachten verdwenen. Ze had meer energie en minder last van humeurschommelingen.”

“Ik begon een onderzoekje op Facebook naar wat er gebeurt rondom de menstruatie; direct reageerden er 500 vrouwen. Er wordt in onze maatschappij geen rekening gehouden met dat vrouwen een ander lichaam en andere behoeftes hebben dan mannen.” Het onderzoek liep uit de hand en inmiddels heeft De Vroed gegevens verzameld over de cyclus van 90.000 vrouwen. “Daaruit blijkt dat 84 procent van de vrouwen rondloopt met een zorgelijke menstruatie en dat ze denken dat dit erbij hoort. Dat is van de zotte! We leven in 2022, maar ook in de medische wereld wordt er met vrouwen nog altijd vaak omgegaan alsof het mannen zijn.”

Menstruatie gaat ook mannen aan, het helpt als ze zich erin verdiepen, zegt De Vroed. Om mannen te laten kennismaken met hoe het voelt om te menstrueren vond hij een apparaatje uit dat zo goed mogelijk menstruatiekrampen nabootst. Het apparaatje ging viral nadat Humberto Tan het had getest in zijn talkshow. “Wie niet horen wil, moet voelen, nietwaar? Als mannen zouden menstrueren zouden er op het werk al rustruimtes zijn, met Netflix en gezonde sapjes.”

Menstruatieklachten zijn ook een economische kwestie, zegt hij. “Het kost de maatschappij 8 miljard euro per jaar aan ziekteverzuim en productiviteitsverlies, blijkt uit onderzoek van Men-Struatie en Radboudumc waar 42.000 vrouwen aan meewerkten.” Dat er geen aandacht is voor zaken als menstruatie en overgang is volgens De Vroed zelfs de reden dat er zo weinig vrouwen in de top van het bedrijfsleven zijn. “Het menstruatieverlof zou een uitkomst zijn voor vrouwen die het nodig hebben. Hoe sneller het wordt ingevoerd, hoe beter.”

Vakantiedagen bij klachten

Volgens Hacer Karadeniz (35) van Jongerenbond FNV Young & United ligt het iets gecompliceerder. “Menstruatie is nu eindelijk een hot issue, maar het taboe erop is daarmee nog niet verdwenen. Veel vrouwen internaliseren het, ze slikken pijnstillers om maar door te kunnen werken. We zijn niet per se tegen een wettelijk vastgesteld verlof, maar de grote vraag is of je het probleem ermee gaat oplossen. Gaan vrouwen die op het werk nu al niet openlijk over menstruatieklachten kunnen of durven te praten, zo’n verlof opnemen? Het kan ertoe leiden dat een werkgever bij het aannemen van een nieuwe werknemer een man zal kiezen boven een vrouw, omdat het menstruatieverlof opnemen ze geld kost.”

“Uit een peiling die we in november vorig jaar al naar het onderwerp deden, zei 78 procent van de menstruerende deelnemers dat ze het verlof alleen zouden opnemen als er geen taboe meer op het onderwerp rust. Van de ondervraagden gaf 19 procent aan zelfs vakantiedagen op te nemen bij menstruatieklachten, in plaats van zich ziek te melden, omdat ze bang zijn voor het stigma. De échte oplossing is daarom om het onderwerp bespreekbaar te maken, onder andere door gratis menstruatieproducten aan te bieden op de werkvloer.”

Geen bloed maar vloeistof

Het onderwerp bespreekbaar maken is wat Lieke Smets (25) en Honorata van den Akker (28) sinds 2020 doen met hun tweewekelijkse podcast [Menstruatiemeisjes](#). De twee leerden elkaar kennen tijdens het werk en ontdekten dat ze allebei veel last hadden van hun menstruatie. Smets: “Honorata kreeg de diagnose PMDD, gekenmerkt door mentale klachten zoals somberheid en depressiviteit. Zelf heb ik last van extreme menstruatiepijn. Ik durfde dat niet toe te geven, zelfs niet aan mijn vrouwelijke baas. Ik kon niet functioneren zonder pijnstillers. We wilden meer over het onderwerp zonder, maar er was weinig over te vinden, dus zijn we zelf met een podcast begonnen, die meteen explodeerde.”



Kastje van Neighborhood Feminists met gratis maandverband en tampons. BEELD SOPHIE SADDINGTON

Een van de onderwerpen die aan bod komen is *period shaming*. “Dat gaat over alles wat het taboe in stand houdt. Van hoe er in reclames over menstruatie nooit gesproken wordt over bloed maar over ‘vloeistof’ tot aan vrouwen zich niet ziek durven melden als ze menstrueren.”

Of een menstruatieverlof haar had geholpen op de werkvloer, weet ze niet. “Zo’n verlof moet in ieder geval met veel nuances worden ingekleed, je wilt voorkomen dat het de associatie oproept dat menstrueerders zwak zijn.”

In de zieligheidshoek

Journalist Paula Kraegen (59) lanceerde in 2014 het internationale online magazine [Period!](#) en is auteur van het boek *Mooi rood is niet lelijk*. “Opvallend is dat we in Nederland hopeloos achter de toepalen aankomen als het gaat om vooruitstrevende initiatieven en de maatschappelijke discussie. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor; het sterft inmiddels van de Instagramaccounts over het onderwerp, dat is een positieve ontwikkeling.”

“Wat me wel stoort is dat menstruatie vaak in de zieligheidshoek wordt geduwd. Het menstruatieverlof vind ik persoonlijk een zwaktebod, het is in feite een Menstruatiestoornisverlof waarmee je vrouwen stigmatiseert en medicaliseert. Als overheid zeg je er letterlijk mee dat vrouwen maar thuis op de bank moeten gaan liggen. Er wordt meer geld uitgetrokken voor onderzoek naar erectieproblemen dan naar menstruatiegerelateerde aandoeningen, waardoor het soms jaren duurt voordat problemen bij vrouwen worden ontdekt. Zet in op méér onderzoek en niet op zo’n lapmiddel als het menstruatieverlof.”

Lees ook

- Spanje kondigt als eerste land in Europa menstruatieverlof aan
- Je typt toch niet met je eierstokken?
- ‘Menstruatie is ook een mannenzaak’



MEER OVER SAMENLEVING GEZONDHEID NEDERLAND SPANJE AMSTERDAM FNV YOUNG & UNITED FACEBOOK HACER KARADENIZ SARA LUIJTERS



Nieuws

- Amsterdammers willen huizen wel energiezuiniger maken, maar weten niet hoe **Plus**
- FIOD doet inval bij Jumbo-topman Frits van Eerd
- Live | ‘Schatkist Rusland verdampt nu gas- en olieinkomsten dalen’
- Gemeente mag invorekers voortrekken als huizen vrijkomen

Plus **Net open**

Bij LXMatten hangen de LXMatten in gouden lijsten

Plus **De wandeling**

Wandelen langs kronkelende palingen, zeepaardjes en engelen

Best gelezen Meer >

- Kritiek op Russisch leger, zelfs staatsgreep niet langer uitgesloten **Plus**
- Herrie rondom CS neemt toe: ‘Kan geen raam openzetten’ **Plus**

Plus **Portretten**

Amsterdammers over hun energierekening: ‘Overall opletten’

Wilt u belangrijke informatie delen met Het Parool?
[Tip hier onze journalisten](#)

<p>Algemeen</p> <ul style="list-style-type: none"> Contact Privacystatement Abonnementsvoorwaarden Gebruiksvoorwaarden Cookiebeleid Privacy-instellingen Auteursrecht 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> Klantenservice Krant niet bezorgd? Mijn account Vakantieservice Adverteren Losse verkoop 	<p>Meer Parool</p> <ul style="list-style-type: none"> Abonneren Nieuwsbrieven Digitale krant De Parool Shop RSS-feeds Android apps iOS apps Facebook Twitter 	<p>Navigeer</p> <ul style="list-style-type: none"> Archief
---	---	--	--

