



## Inspraak overlegvergadering van de stadsdeelcommissie Zuidoost

dinsdag 13 september 2022

### Onderwerp: Menstruatiearmoede

Neighborhood Feminists is een intersectioneel feministische stichting in Reigersbos. Sinds september 2019 zetten wij ons in tegen menstruatiearmoede in de stad. Op dit moment ondersteunen wij circa 650 personen per maand door middel van onze projecten. Menstruatieproducten zijn een basisbehoefte. Iedereen die menstrueert heeft het recht op een veilige en waardige menstruatie, maar in Amsterdam is dat voor veel mensen niet mogelijk.

De behoefte aan ondersteuning is in Amsterdam groot. Eén op de vijf Amsterdammers leeft rond of onder de armoedegrens en 1 op de 9 mensen die menstrueert in Nederland ervaart menstruatiearmoede.<sup>1</sup> In Amsterdam raakt menstruatiearmoede naar schatting zo'n 26.000 mensen, maar in werkelijkheid is de omvang groter.<sup>2</sup> Het weinige onderzoek dat is gedaan vertelt ons bijvoorbeeld niets over ongedocumenteerde gemeenschappen of genderdiversiteit.<sup>3</sup> Ook is informatie verouderd; gedurende de afgelopen 2,5 jaar hebben we een pandemie meegemaakt die armoede heeft doen stijgen.<sup>4</sup> De huidige hoge inflatie en verhoogde energieprijzen zullen hier ook aan bijdragen.

De gemiddelde menstruatiecyclus duurt vijf dagen. Bij gebruik van 5 producten per dag<sup>5</sup>, wat gemiddeld is, en het gebruik van de allergeodkoopste producten, komt een persoon uit op tussen de €0,77 voor tampons en €1,32 maandverband.<sup>6</sup> Bij gebruik van producten van een betere kwaliteit kan de prijs al gauw tussen de €3,50 en €6,40 per maand liggen. Volgens het onderzoek van de Bovengrondse is dit voor veel mensen zelfs rond de €7,90 per maand.<sup>7</sup> Belangrijk is dat bij al deze berekeningen geen rekening wordt gehouden met zwaardere menstruatie, hevig menstrueel

---

<sup>1</sup> Plan International, [Bloedserieus](#), 2019.

<sup>2</sup> Deze schatting is gebaseerd op cijfers van de Gemeente Amsterdam uit 2020, waarbij 258.768 vrouwen en meisjes van menstruerende leeftijd (12 t/m 52) in Amsterdam woonachtig waren.

<sup>3</sup> 'In Nederland zijn er tussen de 90.000 en 390.000 transgender personen afhankelijk van welke definitie je gebruikt. Als je alleen kijkt naar mensen die een sociale (en medische) transitie doormaken dan kom je snel bij het lagere aantal uit. Je komt snel bij het hogere aantal uit wanneer je kijkt naar het afwijken van genderidentiteit en -expressie van het geboortegeslacht in brede zin.' Transgenderinfo.nl, [Vraag & Antwoord](#).

<sup>4</sup> [Parool](#), 'Zuinig leven en toch niet rondkomen: ook Amsterdammers met middeninkomen in de knel.' Tim Wagemakers en Malika Sevil, 30 juli 2022.

<sup>5</sup> Maandverband moet om de 4 tot 6 uur verwisseld worden, tampons om de 4 tot 8 uur. Rond de 8 uur geldt een verhoogd risico op [tamponziekte](#).

<sup>6</sup> Bovengrondse, Rapport Onderzoek 'Verkenning van menstruatie-armoede in Nederland' 2019.

<sup>7</sup> Bovengrondse, 2019. 'In onze online vragenlijst werd door 56 vrouwen het bedrag ingevuld dat zij maandelijks aan hun menstruatie besteden, variërend van 85 cent tot 25 euro, met een gemiddelde van 7,90 euro. Dat is slechts een indicatie, en geen representatief onderzoek, maar het laat zien dat de kosten per persoon erg kunnen verschillen.'



bloedverlies (wat 25% van de mensen treft), langere cyclussen, en andere benodigdheden voor menstruatie zoals o.a. pijnstilling.<sup>8 9 10</sup>

Gemiddeld menstrueren mensen van hun 12e tot hun 52e levensjaar elke maand, een totaal dat neerkomt op ongeveer zeven jaar ongesteld zijn, oftewel 17,000 stuks maandverband of tampons.<sup>11</sup> Voor personen die de eerder genoemde bedragen makkelijk kunnen betalen klinkt 1,32 euro of zelfs €7,90 per maand niet als veel. Maar als je dit doorberekent, zijn de kosten voor menstruatie op een heel mensenleven aanzienlijk. Voor minima met een weekbudget van €50 voor de boodschappen geldt dit des te meer; voor ongedocumenteerde personen die niet eens bij de Voedselbank terecht kunnen, al helemaal.<sup>12 13</sup>

Nogmaals, menstruatieproducten zijn een basisbehoefte. Iedereen die menstrueert heeft het recht op een veilige en waardige menstruatie. Om dit te waarborgen moet toegang tot de juiste producten gefaciliteerd worden. Dit is zowel voor de gezondheid als op sociaal maatschappelijk vlak van belang. Het gebrek aan producten kan leiden tot onhygiënische oplossingen zoals toiletpapier of het te lang gebruiken van producten. Dit kan leiden tot infecties en kan in het geval van tamponziekte zelfs dodelijk zijn. Mensen die geen toegang tot producten hebben kunnen ook niet volwaardig meedraaien in de samenleving; uit het onderzoek van Plan International Nederland in 2019 bleek dat vier op de tien deelnemers weleens school of werk hadden gemist omdat zij ongesteld waren.

Een holistische aanpak van menstruatiearmoede vereist beter onderzoek en het aanpakken van het taboe dat op menstruatie rust. Daarom hebben we de handen ineengeslagen met onderzoeksbureau Opinium, om de huidige menstruatie armoedecijfers in Amsterdam in kaart te brengen door middel van kwantitatief onderzoek. Van 15 september tot 15 oktober kan iedereen die in Amsterdam woont onze vragenlijst invullen. De resultaten van dit onderzoek zullen eind oktober bekend worden gemaakt.

Al drie jaar doen wij als Neighborhood Feminists ons best om menstruatiearmoede tegen te gaan. Maar de realiteit is dat wij de hulp van Amsterdamse ambtenaren en beleidsmakers hard nodig

---

<sup>8</sup> Uit ervaring weten wij dat mensen met zwaardere menstruatie eerder 6 stuks maandverband per dag nodig hebben.

<sup>9</sup> Uit onderzoek in de VS blijkt dat een kwart van alle mensen die menstrueert hevig menstrueel bloedverlies (menorrhagia) ervaart. Centers for Disease Control and Prevention, [Heavy Menstrual Bleeding](#), 2022.

<sup>10</sup> Bovengrondse, 2019.

<sup>11</sup> [World Economic Forum](#), SDG 05: Gender Equality, 'Period poverty: why Periods shouldn't be a financial burden and how one retailer is helping?' 2021.

<sup>12</sup> Het leefbedrag van de Voedselbank is maximaal €225 euro per maand per persoon (€315 voor tweepersoonshuishoudens). Dit betreft het bedrag wat gebruikt kan worden voor voedsel, kleding en verzorgingsproducten. [Voedselbanken Nederland](#).

<sup>13</sup> De Voedselbank Amsterdam heeft via de Armoedefonds een [MUP](#) (Menstruatie Uitgiftepunt). Zij delen incidenteel maandverband uit aan mensen die daar komen.



hebben. Zeker in Amsterdam Zuidoost, waar 35% van de kinderen opgroeit in armoede.<sup>14</sup> Help ons Zuidoost helpen door menstruatiearmoede aan te pakken.

---

<sup>14</sup> [Masterplan Zuidoost](#), Programma 2021 - 2040.