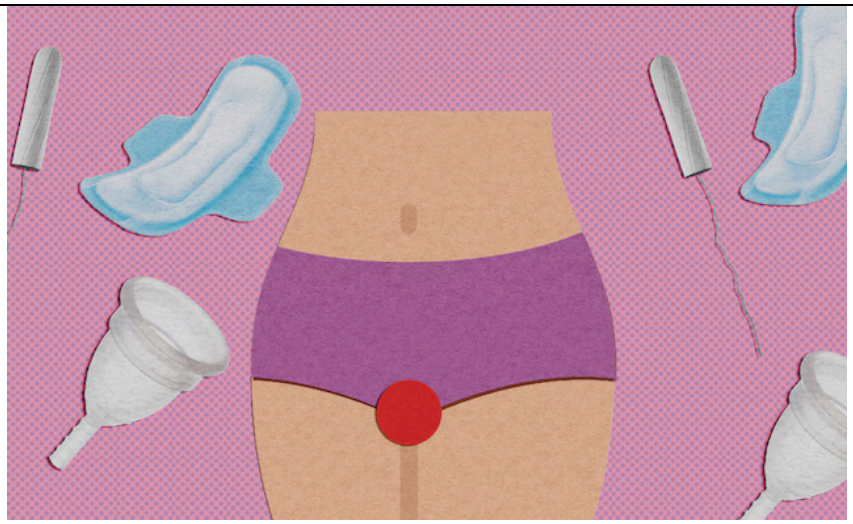
archive.today
webpage capture
Saved from https://www.flair.nl/health/1-op-de-8-heeft-menstruatiearmoede~befc2bc3/ search
17 Mar 2025 09:15:26 UTC
All snapshots from host www.flair.nl
history
Webpage Screenshot
share download .zip report bug or abuse Buy me a coffee



1 op de 8 heeft te maken met menstruatiearmoede: 3 experts over de oplossing

Ongesteld geworden en geen tampon of verband bij je? Stress! Maar wat als je die producten nóóit hebt, omdat er simpelweg geen geld voor is? Wereldwijd is dit een groeiend probleem met ernstige gevolgen. Ook in Nederland.

Tekst: Tara Stokdijk
Beeld: Getty Images
15 maart 2025

Bewaren Delen

Menstruatiearmoede betekent dat je geen toegang hebt tot menstruatieproducten, zoals maandverband, tampons of een menstruatiecup, omdat er simpelweg geen geld voor is. Naar schatting hebben zeker 500 miljoen vrouwen over de hele wereld te maken met menstruatiearmoede.

Ook in een welvarend land als Nederland is het een probleem. Uit onderzoek blijkt dat één op de acht Nederlandse vrouwen en meisjes weleens te maken heeft gehad met menstruatiearmoede.

Menstruatiearmoede

In Amsterdam ligt het aantal nog hoger: één op de zeven, zo bleek uit recent onderzoek van stichting Neighborhood Feminists en het onderzoeksbureau Opinium. Het speelt vooral een rol onder mensen die onder de armoedegrens leven, denk aan alleenstaande moeders met tienerdochters. Maar ook onder studenten is het een groeiend probleem. De gevolgen ervan gaan verder dan 'even geen tampon tot je beschikking hebben'.

Zo moeten vrouwen vaak alternatieven gebruiken om het bloed op te vangen – oude kleren of ander onveilig materiaal – wat kan zorgen voor gezondheidsrisico's, zoals een urineweginfectie. Of ze kiezen voor alternatieven zoals wc-papier of luiers.

Advertentie

Je kunt je voorstellen dat dit zorgt voor schaamte en een grote angst voor doorlekken. Dat maakt het dan weer lastig om deel te nemen aan dagelijkse activiteiten, zoals naar school gaan, werken of sporten. Deze vrouwen zijn sneller geneigd uit schaamte thuis te blijven, wat de genderongelijkheid in stand houdt.

Schooluitval

Uit onderzoek van Libresse samen met onderwijsinstelling Edulin-Q is gebleken dat 23 % van de meisjes weleens niet naar school gaat vanwege hun menstruatie, waarvan 10 % omdat ze geen menstruatieproducten tot hun beschikking hebben. Meisjes die desondanks toch naar school gaan, voelen vaak veel stress en zorgen, waardoor ze zich minder goed kunnen concentreren.

Zo leidt menstruatiearmoede niet alleen tot schooluitval, maar ook tot leerachterstand en sociale uitsluiting. Er zit nog altijd een taboe op dit onderwerp. Menstruatiearmoede is kortom een serieus probleem. Hoe kijken experts ernaar en wat moet er gebeuren om het op te lossen?

Flink tekort aan spermadonoren

Honderden vrouwen zoeken een zaaddonor

Lisa Zuidema, gezondheidswetenschapper

“In Nederland menstrueren zo’n vijf miljoen vrouwen. Gemiddeld gebruikt een vrouw in haar leven twaalfduizend menstruatieproducten, wat tussen de € 497 en € 5.730 kost. Jongeren blijven door menstruatiearmoede thuis of ze gebruiken alternatieven zoals toiletpapier. Bovendien kent menstruatiearmoede een dubbel taboe: mensen praten niet over menstruatie en óók niet over armoede.

In het project *Menstruatieverhalen*, een initiatief van het Máxima MC, delen vrouwen hoe menstruatieklachten hun financiële situatie beïnvloeden. Hevig bloedverlies of pijnklachten brengen namelijk niet alleen hogere kosten voor menstruatieproducten met zich mee, maar zorgen er ook voor dat vrouwen inkomen mislopen door ziekteverzuim. Lees hun ervaringsverhalen op de site *Praten over Gezondheid*.”

Femke van Heun, redacteur gezondheid bij WOMEN Inc.

“Menstruatiearmoede is het beperkt toegang hebben tot de middelen om veilig en comfortabel je menstruatie door te komen. Er is een grote vraag naar het gratis aanbieden van menstruatieproducten. Een ruime meerderheid van de vrouwen (81 %) en de meeste mannen (57 %) vinden dat bijvoorbeeld maandverband en tampons vrij verkrijgbaar moeten zijn.

Het aanbieden van gratis menstruatieproducten is een manier om menstruatiearmoede tegen te gaan en draagt tegelijkertijd bij aan het doorbreken van het taboe en het normaliseren van menstrueren. Als menstruatieproducten gratis en overal beschikbaar zijn, worden ze net zo normaal als toiletpapier of handzeep.”

Lotte Meerhoff, woordvoerder Stichting Armoedefonds

“De gevolgen van menstruatiearmoede zijn groot. Meisjes blijven noodgedwongen thuis van school en vrouwen kunnen soms niet naar hun werk toe. Het Armoedefonds verneemt geregeld dat vrouwen onveilige alternatieven gebruiken zoals oude stof, of dat zij maandverband moeten hergebruiken, met alle bijkomende gezondheidsrisico’s. Menstruatieproducten zijn geen luxe, maar basisproducten. Het Armoedefonds vindt dat menstruatieproducten voor iedereen toegankelijk moeten zijn, ongeacht je financiële situatie.

Daarom hebben we ruim 2.500 MUP’s – Menstruatieproducten Uitgiftepunten – door heel Nederland

waar vrouwen ze gratis kunnen verkrijgen. Helaas staat de aanpak met MUP's onder druk, omdat de subsidie ervoor in maart mogelijk wegvalt. Om menstruatiearmoede aan te pakken en ervoor te zorgen dat alle vrouwen toegang hebben tot menstruatieproducten, moeten er nog meer MUP's bijkomen en moeten deze producten ook op alle scholen beschikbaar zijn."

> **Nog steeds geen mannenpil**
>
> Willen we dat eigenlijk wel? Dit zeggen experts

Deze reportage staat in Flair 11-2025. Hier lees je meer artikelen over actuele onderwerpen.

LEES OOK

Geselecteerd door de redactie

Nog steeds geen mannenpil: willen we dat eigenlijk wel? Dit zeggen experts

EMDR: is het écht een wondermiddel? Drie experts geven antwoord

Je zwangerschap voor of na 12 weken bekendmaken? Volgens experts is dít het beste

Instagram
Pinterest
Fluister

Op alle verhalen van Flair rust uiteraard copyright.
Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar copyright@flair.nl.

Flair is onderdeel van DPG Media.

KvK Nummer: 34172906 | BTW Nummer: NL810828662B01
© 2025 DPG Media B.V. Alle rechten voorbehouden