



Menstruatiearmoede in Nederland • 2024 Onderzoek

Neighborhood Feminists en het bekreunde onderzoeksbureau **Opinium** hebben het grootste onderzoek in zijn soort ooit uitgevoerd in Nederland. 3.554 deelnemers, met 2.504 landelijk verzamelde antwoorden en 991 uit Amsterdam. Die laatste groep is bovendien vergeleken met het kwantitatieve onderzoek van Neighborhood Feminists uit 2022.

Menstruatiearmoede is het gebrek aan toegang tot menstruatieproducten en informatie die essentieel zijn voor gezonde menstruatie. Dit kan leiden tot onveilige of inefficiënte alternatieven en extra stress veroorzaken, met directe impact op fysieke en mentale gezondheid, en op deelname aan school en werk.

Onderzoeksuitkomsten

Menstruatiearmoede is wijdverspreid in Nederland:

IN DE AFGELOPEN 12 MAANDEN HEEFT 13% VAN DE MENSTRUERENDE MENSEN (MEER DAN 400.000 MENSEN) OP ENIG MOMENT GEEN MENSTRUATIEPRODUCTEN KUNNEN BETALEN

Voor degenen die het wel redden, blijft het vaak een uitdaging:

MEER DAN 765.000 MENSEN IN NEDERLAND HEBBEN HET AFGELOPEN JAAR MOEITE GEHAD OM DE MENSTRUATIEPRODUCTEN TE VERKRIJGEN DIE ZE NODIG HEBBEN

Bijna iedereen (86%) die moeite had om zich menstruatieproducten te veroorloven, of die ze helemaal niet kon betalen, moest kiezen om te **bezuinigen op andere basisbehoeften**:

- ▶ Bijna de helft (48%) bezuinigde op voedingsmiddelen
- ▶ Een derde (34%) bezuinigde op huishoudproducten
- ▶ Meer dan een kwart (27%) bezuinigde op verzorgingsproducten
- ▶ Meer dan een vijfde (21%) bezuinigde op gezondheidsproducten, zoals medicijnen

Onder diegenen die menstruatieproducten niet of moeizaam konden betalen, of er geen toegang toe hadden, geldt:

55% (MEER DAN 610.000 MENSEN) MOEST MINDER EFFECTIEVE, ENONGEZONDE ALTERNATIEVEN VOOR MENSTRUATIEPRODUCTEN GEBRUIKEN

Hiervan vielen velen terug op **toilet papier**:

- ▶ Landelijk 45%
- ▶ In Noord-Holland 67%
- ▶ In Amsterdam 55%

IN HET AFGELOPEN JAAR KONDEN 28.000 MENSEN IN AMSTERDAM ZICH NIET DE PRODUCTEN VEROORLOVEN DIE ZE NODIG HADDEN

De menstruatiearmoede in Amsterdam is in twee jaar tijd gehalveerd, van 27% naar 14%, net boven het huidige landelijke percentage. Deze uitkomst reflecteert de impact en belang van de gemeentelijke financiering van de distributie van gratis menstruatieproducten sinds 2023.

Van de mensen die zich producten slechts met moeite, of helemaal geen menstruatieproducten konden veroorloven, voelde meer dan 1 op de 5 zich gedwongen om hun dagelijkse routine aan te passen:

**19% VAN DE JONGVOLWASSENEN (18-24) MISTE SCHOOLDAGEN
14% VAN DE VOLWASSENEN MISTE WERKDAGEN ALS GEVOLG VAN MENSTRUATIEARMOEDE**

Hoewel menstruatie ongeveer de helft van de bevolking treft, blijven bijbehorende producten **sociaal gestigmatiseerd**. Ongeacht inkomen ervaren respondenten **schaamte** (17%) en **stress** (13%) wanneer ze proberen om de producten te krijgen die ze nodig hebben. **De vooruitzichten zijn zorgwekkend**: 24% in Amsterdam vindt het **moeilijker geworden om menstruatieproducten te bekostigen** en onder 18- tot 24-jarigen is dat een derde (31%).

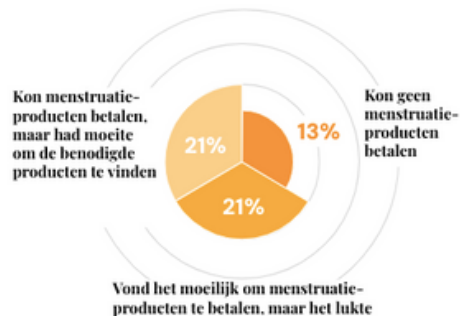
AMSTERDAM

% van mensen die menstrueren die "ja" antwoordden op elke vraag



NEDERLAND

% van mensen die menstrueren die "ja" antwoordden op elke vraag



V1 Heb je in de afgelopen 12 maanden één van deze problemen ervaren?
Basis: Alle respondenten. Basisomvang: Nederland: 2539, Amsterdam: 1035



Menstruatiearmoede is niet alleen significant en wijdverspreid in Nederland, het komt ook nog eens 30% vaker voor dan voorheen gedacht. Dit wordt verergerd door de hoge kosten van levensonderhoud en heeft een directe impact op fysieke en mentale gezondheid, en de participatiegraad op school en werk. Dit alles heeft een negatieve impact op individuen, gemeenschappen en de economie.



Een op de vier (meer dan 765.000 mensen) had het afgelopen jaar moeite om toegang te krijgen tot de benodigde menstruatieproducten

Aanbevelingen

Het huidige steun voor de aanpak van menstruatiearmoede moet strategisch worden vergroot in zowel omvang als continuïteit om aan de werkelijke behoefte te voldoen. Investeren in de gezondheid van vrouwen levert aanzienlijk rendement op: Het World Economic Forum en het McKinsey Health Institute voorspellen een rendementsratio van 3,5 op 1.

Op nationaal niveau zijn de volgende acties nodig:

- ▶ **Het verhogen van uitkeringen en het minimumloon** (tot 60% van het mediane loon) om beter in te spelen op de stijgende kosten van levensonderhoud, op een manier die alle vormen van armoede aanpakt, inclusief menstruatiearmoede.
- ▶ **Het opstellen van richtlijnen en normen voor inclusieve, volledige voorlichting over menstruele gezondheid** als onderdeel van de kerndoelen in het voortgezet onderwijs, waardoor bewustwording over menstruele gezondheidsopties mogelijk wordt en mogelijk ernstige gezondheidsproblemen eerder worden ontdekt.
- ▶ **Het bevorderen van onderzoek naar menstruele en reproductieve gezondheid**, om de kenniskloof te helpen verkleinen.
- ▶ **Het creëren van publiek bewustzijn en verminderen van stigma** door middel van een voorlichtingscampagne over menstruatie die in samenwerking met gemeenten is ontwikkeld.

Op gemeentelijk niveau zijn de volgende acties nodig:

- ▶ **Het vrij verkrijgbaar maken van menstruatieproducten op geschikte locaties**, waaronder overheidsgebouwen, openbare toiletten, opvangcentra, vluchtelingencentra en bibliotheken.
- ▶ **Opnemen van voorlichting over menstruele gezondheid in het basisonderwijs** op een manier die inclusief, leeftijdsadequaat en alomvattend is.
- ▶ **Het traceren van menstruatiearmoede** als structureel onderdeel van lokaal anti-armoede- en gezondheidsbeleid.
- ▶ **Samen met relevante groepen menstruatiearmoede-initiatieven monitoren, evalueren en aanpassen** om aan de werkelijke behoefte te voldoen.
- ▶ **Lokale bewustmakingscampagnes organiseren**, in samenwerking met scholen, bedrijven en relevante belangenbehartigingsgroepen.

Zowel nationaal als lokaal is het cruciaal om:

- ▶ **Specifiek publieke financiering toe te wijzen.** Het bestrijden van menstruatiearmoede mag niet ten koste gaan van andere maatregelen om ongelijkheid en armoede te bestrijden.

MET GECOÖRDINEERDE ACTIE

kunnen we verbetering bereiken op:

- ▶ volksgezondheid
- ▶ school- en arbeidsparticipatie
- ▶ gelijkheid tussen mannen en vrouwen

Of het nu in de publieke of private sector is, als we samen actie ondernemen hebben we er allemaal baat bij.

Het basisonderwijs en alle daaropvolgende onderwijsinstellingen, zouden menstruatieproducten moeten verstrekken, omdat ze net zo essentieel zijn voor academisch succes als boeken en pennen.

Als u het volledige rapport wilt lezen en wilt weten wat u kunt doen, gaat u naar: