

# CODE ROOD



**EEN GIDS VOOR HET AANPAKKEN VAN MENSTRUATIEARMOEDE**  
& Kwantitatief onderzoek naar menstruatiearmoede in Nederland 2024





## Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<i>Bestaanszekerheid vandaag</i>	3
<i>Voortbouwen op een basisniveau van duidelijke lokale behoeften</i>	4
<i>De verschillende niveaus verbinden ... met nationaal onderzoek</i>	5
<b>CODE ROOD voor volksgezondheid en gelijkheid</b>	6
<b>1. Munten en maandverband</b>	<b>8</b>
1.1 Armoede in Nederland – feiten en cijfers over risicogroepen	8
<i>Wat is de impact van armoede?</i>	9
<i>Wie wordt het meest getroffen door armoede?</i>	10
<i>De kost van armoede</i>	11
1.2 Menstruatiearmoede – wie wordt getroffen en hoe	13
<i>Mensen die risico lopen op armoede, lopen ook risico op menstruatiearmoede</i>	13
<i>Menstruatiearmoede beïnvloedt fysieke gezondheid</i>	13
<i>Menstruatiearmoede beïnvloedt mentale gezondheid</i>	14
<i>Menstruatiearmoede beïnvloedt participatie op school en werk</i>	15
<i>Menstruatiearmoede ligt onzichtbaar op de loer</i>	15
<b>2. Veranderingen in beleid, onderzoek en concrete actie sinds 2022</b>	<b>17</b>
2.1 In Nederland	17
2.2 In Europa	18
2.3 Buiten Europa	22
<b>3. Kwantitatief onderzoek CODE ROOD 2024</b>	<b>23</b>
3.1 Onderzoekspartners	23
3.2 Reikwijdte en methode	24
<i>Enquête</i>	24
<i>Reikwijdte</i>	25
<i>Methodologie</i>	26
3.3 Onderzoeksresultaten voor Nederland, met extra aandacht voor Amsterdam	28
<b>4. Conclusies en aanbevelingen</b>	<b>43</b>
4.1 Samenvatting van het onderzoek van Neighborhood Feminists in 2024	43
<i>Nederland</i>	43
<i>Amsterdam</i>	44
4.2 Hoe ziet verandering eruit?	46
<i>Prioriteit 1: MENSTRUELE TOEGANKELIJKHEID &amp; GELIJKHEID</i>	48



<i>Prioriteit 2: MENSTRUATIEVOORLICHTING</i>	49
<i>Prioriteit 3: MENSTRUATIEONDERZOEK</i>	51
4.3 Een oproep tot actie voor menstruele toegankelijkheid en gelijkheid, voorlichting en onderzoek	54
<i>Wat we op NATIONAAL niveau kunnen doen</i>	54
<i>Wat GEMEENTEN kunnen doen</i>	56
<i>Wat BEDRIJVEN kunnen doen</i>	56
<i>Wat SCHOLEN kunnen doen</i>	58
<i>Wat UNIVERSITEITEN en andere hoger onderwijsinstellingen kunnen doen</i>	59
<i>Wat JIJ als individu kunt doen</i>	60
4.4 Een blik naar de toekomst	62
<i>Van <b>CODE ROOD</b> naar <b>CODE GROEN</b> – en echte menstruele gezondheid</i>	62
<b>Bijlage</b>	<b>65</b>
I. Duidelijke definitie van menstruele gezondheid	65
II. Deelnemen aan ons lopende onderzoek om verhalen te verzamelen	66
III. Een toelichting op taal - en een stap die je nu kunt zetten - om stigma's actief aan te pakken	68
IV. Bevolkingsgroepen met een verhoogd risico op armoede in Nederland	70
V. Aanbevelingen en opmerkelijke bevindingen uit het NF-onderzoek van 2022	73
<b>Afsluitend dankwoord</b>	<b>74</b>
<b>Referenties</b>	<b>76</b>

## Inleiding

Als je niet menstrueert, ken je zeker iemand die dat wel doet.

De helft van de bevolking zal op enig moment menstrueren en elke persoon doet dat gemiddeld 65 dagen per jaar, gedurende ongeveer 38 jaar. Dit komt neer op ongeveer 400 menstruaties in een mensenleven.<sup>1,2</sup> De mate van toegankelijkheid van de benodigde middelen – niet alleen informatie en essentiële producten, maar ook de heersende sociale opvattingen over de ervaring van menstruatie – beïnvloedt hoe wij allemaal leren, werken en spelen, en in hoeverre we floreren.

### *Bestaanszekerheid vandaag<sup>3</sup>*

Een andere factor die het leven van mensen op grote schaal en diepgaand beïnvloedt, is structurele armoede. De effecten hiervan versterken zich in de loop van de tijd. Mensen die in armoede leven, moeten naar verhouding meer uitgeven aan hun eerste levensbehoeften, waaronder menstruatieproducten. Menstruatiearmoede is een vorm van armoede die specifiek van invloed is op de gezondheid en participatie van mensen die menstrueren. Hoe groter de armoede, hoe groter het risico op menstruatiearmoede.

Hoewel veel mensen menstruatiearmoede simpelweg definiëren als het onvermogen om toegang te krijgen tot de benodigde producten, vereist het kunnen behouden van menstruele gezondheid ook toegang tot menstruatieonderwijs en informatie over hoe om te gaan met menstruatie.<sup>4</sup> Wereldwijd hebben ongeveer 500 miljoen mensen te maken met menstruatiearmoede.<sup>5</sup> Het gebrek aan toegang tot menstruatieproducten, informatie en

---

<sup>1</sup> Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) stelt de periode van menstruatie vast op 15–50 jaar, een bereik dat NF gebruikt in haar rapport van 2022. De medisch erkende gemiddelde leeftijd van menarche (eerste menstruatie) in Nederland is echter 13,1, met een normale start variërend van 11 tot 15 jaar (Van Zoonen et al, 2019), terwijl de gemiddelde leeftijd van de menopauze 51 is (Vrouwen in de Overgang, 2023). Het normale bereik van een menarche ligt tussen de 11–15 jaar, maar het kan al vanaf 8 of 9 jaar plaatsvinden.

<sup>2</sup> NF verwijst naar mensen die menstrueren, omdat iedereen die menstrueert meegenomen zou moeten worden in statistieken en oplossingen voor menstruatiearmoede. Hoewel onderzoek naar menstruatie en menstruatiearmoede zich heeft gericht op vrouwen en meisjes, kunnen ook non-binaire mensen, intersekse mensen en transmannen menstrueren en dat doen ze ook.

<sup>3</sup> Naast andere fundamentele sociale rechten is het recht op bestaanszekerheid grondwettelijk vastgelegd.

<sup>4</sup> Neighborhood Feminists en Opinium, 2022.

<sup>5</sup> Jaafar et al., 2023.

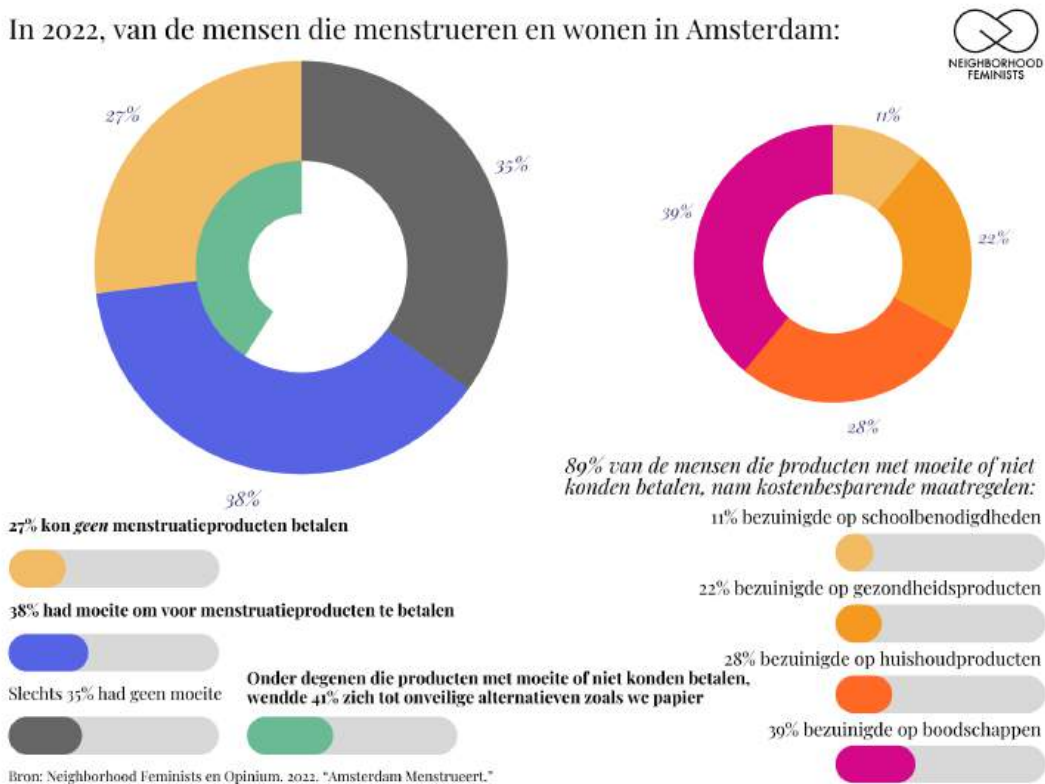
schadelijke stigma's beïnvloeden mensen en maatschappijen over de hele wereld, ook in Nederland.

### *Voortbouwen op een basisniveau van duidelijke lokale behoeften*

Sinds 2019 onderneemt Neighborhood Feminists (NF) directe actie tegen menstruatiearmoede door gratis producten te verstrekken en tegelijkertijd bewustzijn te creëren en te pleiten voor structurele oplossingen op de langere termijn. In samenwerking met het bekroonde onderzoeksbureau Opinium versterkte NF hun pleitbezorging met de publicatie van het allereerste kwantitatieve onderzoek naar menstruatiearmoede in Amsterdam in oktober 2022. Het onderzoek omvatte 1.332 mensen die menstrueren en in de stad wonen, met 870 respondenten op basis waarvan conclusies konden worden getrokken. De bevindingen bevestigden dat menstruatiearmoede een significant probleem is (aanvullende bevindingen zijn beschikbaar in de bijlage). In het bijzonder: **27% van de mensen die menstrueren kon zich op enig moment geen menstruatieproducten veroorloven en 38% kon zich de producten weliswaar veroorloven, maar met moeite.**

Daarnaast:

In 2022, van de mensen die menstrueren en wonen in Amsterdam:





Het onderzoek uit 2022 analyseerde ook de kosten van menstruatie in Nederland gedurende een mensenleven. Uit het onderzoek bleek dat iemand gedurende een mensenleven € 480,- tot € 5.520,- uitgeeft aan ruwweg 12.000 wegwerpmaandverband of -tampons voor eenmalig gebruik. Deze kosten zijn sindsdien gestegen.<sup>6</sup>

NF's bevindingen uit 2022 bevestigden de omvang en urgentie van het probleem en stimuleerden de invoering van een menstruatiearmoede-initiatiefvoorstel in de gemeenteraad, medeondertekend door zeven politieke partijen.<sup>7</sup> Het wetsvoorstel, dat in maart 2023 werd aangenomen door de gemeenteraad, riep op om menstruatieproducten gratis beschikbaar te stellen voor iedereen die deze nodig heeft, ongeacht juridische status of genderidentiteit. Daarnaast werd opgeroepen om duidelijke informatie over menstruele gezondheid - zowel educatief als praktisch - te verstrekken op scholen.<sup>8</sup>

Spoel twee jaar vooruit. Hoe staan de zaken ervoor in 2024? En hoe is ons begrip en onze benadering van deze kwestie in Nederland en in heel Europa, de afgelopen twee jaar veranderd?

### *De verschillende niveaus verbinden ... met nationaal onderzoek*

Omdat de hoeveelheid onderzoek naar menstruatiearmoede in Nederland naar verhouding laag is, is data net zo belangrijk als in 2022. Aangezien het algemene begrip van menstruatiearmoede en de implementatie van nationaal beleid is gebaseerd op één onderzoek uit 2019, heeft NF strategisch besloten om nationale analyses mee te nemen voor een breder en genuanceerder beeld.

**Dit tweede rapport gaat dieper in op de feiten rondom het raakvlak van armoede en menstruatie in heel Nederland evenals op lokaal niveau in Amsterdam. Het bijgevoegde onderzoek, uitgevoerd door NF en Opinium, vormt het grootste kwantitatieve onderzoek naar menstruatiearmoede in Nederland ooit. Deze gegevens stellen beleidsmakers in**

---

<sup>6</sup> De variatie in kosten is het gevolg van de keuze van het type producten, zoals die voor gevoeligheid en/of allergie, gebaseerd op prijzen in Kruidvat en Etos van oktober 2022 en de kortere gemiddelde menstruatieduur van 35 jaar zoals gedefinieerd door het CBS. Prijsinflatie sinds 2022 en rekenen met het medisch erkende Nederlandse gemiddelde van 38 jaar zou de kosten per mensenleven verhogen. (Neighborhood Feminists en Opinium, 2022.)

<sup>7</sup> GroenLinks, Bij1, PvdA, PvdD, Denk, D66 en Lijst Kabamba.

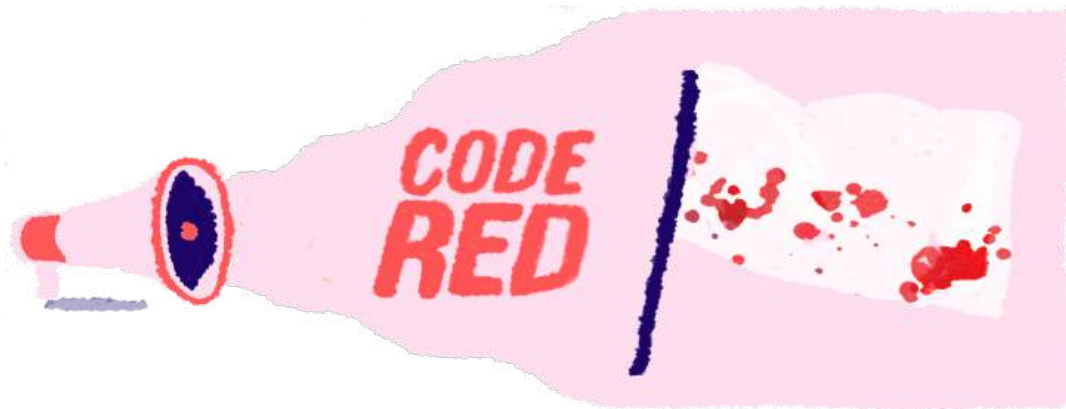
<sup>8</sup> Op de lijst staan onder andere scholen, bibliotheken, apotheken, opvanghuizen voor daklozen en asielzoekerscentra. (Neighborhood Feminists, 11 november 2022.)

## **gemeenten en op nationaal niveau in staat effectief beleid te ontwikkelen op basis van actuele, feitelijke behoeften.**

Dit rapport geeft niet alleen inzicht in de huidige stand van zaken met betrekking tot menstruele toegankelijkheid en gelijkheid in Nederland, maar schetst ook de huidige mate van toegang tot menstruele gezondheid. Menstruele geletterdheid - *menstrual literacy*, oftewel een beter begrip van de verschillende aspecten en gevolgen van menstruele gezondheid - is een onmisbaar onderdeel van het verbeteren van menstruele toegankelijkheid en gelijkheid. Onvoldoende begrip van menstruatiemanagement leidt tot onbehandelde ziekten en aandoeningen en heeft invloed op alle aspecten van iemands leven. Het rapport erkent het beperkende effect van ontoereikend onderzoek en de heersende stigmatiserende houdingen ten opzichte van menstruatie in de privésfeer en in het openbaar, en richt zich op wat er gedaan kan worden om deze opvattingen te veranderen.

### **CODE ROOD** voor volksgezondheid en gelijkheid

Omdat menstruatie historisch gezien gepaard gaat met schaamte, is in de loop der tijd in verschillende culturen een groot aantal eufemismen bedacht. In het Engels wordt menstruatie soms aangeduid met 'code red'.<sup>9</sup> Hoewel NF de voorkeur geeft aan directe taal en actie, lijkt het passend om dit onderzoeks- en beleidsrapport **CODE ROOD** te noemen, niet in de laatste plaats omdat dit document dient als noodkreet voor bewustwording en actie, zonder welke de situatie zal verergeren.<sup>10</sup>



---

<sup>9</sup> In 2016 werd een wereldwijd onderzoek naar de houding van mensen ten opzichte van menstruatie gepubliceerd; berichtgeving in de media over het onderzoek begon met “5000 verschillende eufemismen voor menstruatie”. (O’Connor, 2016).

<sup>10</sup> Neighborhood Feminists is niet de enige die dit verband legt: Bruzelle, de Belgische ngo die zich inzet tegen menstruatiearmoede, werkt samen met anderen om menstruatiearmoede in Vlaanderen structureel aan te pakken onder de naam Code Rood.

Hoewel Neighborhood Feminists haar acties tot nu toe in Amsterdam heeft geconcentreerd, ziet de organisatie toepassingen voor haar expertise en onderzoek ook buiten Amsterdam. Of het nu in Amsterdam is of elders in Nederland, NF dringt er bij alle sectoren van de samenleving op aan - van de publieke tot de particuliere sector, van bedrijven tot scholen, van gemeenschappen tot individuen - om zich actief in te zetten voor het aanpakken en beëindigen van een eenvoudig op te lossen kwestie op het gebied van volksgezondheid, gendergelijkheid en participatie. De investeringen die nodig zijn voor de oplossing kunnen zowel economisch voordeel opleveren als het leven van een groot aantal mensen direct verbeteren.

Pleiten voor een einde aan menstruatiearmoede gaat verder dan het adequaat aanpakken van een basis gezondheidsbehoefte. **CODE ROOD** is een dringende oproep voor gelijkheid, waardigheid en de erkenning dat menstruatie een natuurlijk onderdeel van het leven is, waar je ook bent.



- ◆ Dit kwantitatieve onderzoek naar menstruatiearmoede, uitgevoerd door NF en bekroonde onderzoekspartner Opinion, is het meest grootschalige kwantitatieve onderzoek naar menstruatiearmoede in Nederland ooit.
- ◆ Menstruatiearmoede anno 2024 vergeleken met 2022? Hoe wijdverbreid is het probleem twee jaar later in Amsterdam (in verhouding tot de 27 procent van 2022) en in heel Nederland? Dit onderzoeksverslag stelt en beantwoordt deze belangrijke vragen.
- ◆ Naast een gebrek aan essentiële producten, heeft menstruatiearmoede directe gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid en voor de participatie op school en werk.
- ◆ Ondanks de verstrekende en significante gevolgen blijft menstruatiearmoede vaak onopgemerkt door stigma's rond menstruatie en schaamte over armoede. In combinatie met voorlichting is onderzoek als dit cruciaal om menstruatiearmoede zichtbaar te maken en een plek op de politieke agenda te geven.



## 1. Munten en maandverband

### 1.1 Armoede in Nederland – feiten en cijfers over risicogroepen



Dit rapport gaat kort in op armoede, omdat ieder begrip van *menstruatiearmoede* onvolledig is zonder inzicht in de mate waarin *structurele armoede* mensen in Nederland op dit moment treft.

Structurele armoede in Nederland en oplossingen om dit aan te pakken worden uitgebreid besproken en onderzocht door beleidsmakers en onderzoekers, net als door tal van instellingen en organisaties.<sup>11</sup> Het gebruik van verschillende definities en toepassingsgebieden door verschillende overheidsinstanties leidt tot verschillende resultaten bij het meten van armoede en risico's op armoede. Dit laat zien dat er een duidelijk risico is op onderrapportage en gemiste demografische groepen en plaatsen. Om dit aan te pakken en de verschillende benaderingen van nationale instanties te verenigen, zullen het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (Nibud) en het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) in oktober 2024 een voorlopig rapport uitbrengen met nieuwe, bijgewerkte normen om het aantal mensen dat in 2023 in armoede leeft opnieuw te bepalen.<sup>12</sup> Deze gezamenlijke normen zullen de werkelijke maatschappelijke armoedepercentages hopelijk beter weerspiegelen, waardoor op feiten gebaseerde besluitvorming mogelijk wordt.

Ondertussen concludeert een analyse van het Centraal Planbureau (CPB) dat de inflatie het aantal mensen dat in armoede leeft heeft opgedreven tot 1,3 miljoen in 2023. **Dit betekent dat ten minste 7,5% van de Nederlandse bevolking in armoede leeft en dat armoede in het hele land naar verwachting verder zal stijgen in 2024.**<sup>13</sup> **Nog eens 40% van de Nederlandse huishoudens heeft moeite om de eindjes aan elkaar te knopen. Deze aantallen nemen toe naarmate de vaste lasten blijven stijgen terwijl de inkomens stagneren.**<sup>14</sup> Armoede komt niet alleen voor rond en onder de armoedegrens. Nationale instanties zoals het Nibud benadrukken dat gezinnen die 20-30% boven de lage-inkomensgrens van het CPB komen, ook grote financiële zorgen hebben.

---

<sup>11</sup> Vermeij et al., 2024. Kierks, 2023. Sociaal en Cultureel Planbureau, 2023. Centraal Planbureau, 2022.

<sup>12</sup> Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2024.

<sup>13</sup> Voor een deel is dit te wijten aan tussentijdse overheidsmaatregelen zoals energiesubsidie en huur- en zorgtoeslag die geleidelijk worden stopgezet. (Centraal Planbureau, 2023.)

<sup>14</sup> Vermeer, 2022.

## *Wat is de impact van armoede?*

Ondanks verschillen in evaluatiemethoden bestaat er op data gebaseerde consensus over verschillende ingrijpende effecten van armoede. Armoede heeft nadelige gevolgen voor de samenleving als geheel en tast de algemene veiligheid, de sociale cohesie en het vertrouwen in de overheid aan. De mate waarin een individu wordt beïnvloed door armoede hangt echter af van de mate en de duur van de armoede, evenals van de persoonlijke achtergrond.<sup>15,16</sup>



Het toegenomen sociale isolement en de verminderde kansen die het gevolg zijn van armoede leiden vaak tot meer psychologische stress.<sup>17</sup> Stress draagt bij aan een verhoogd risico voor verschillende mentale en fysieke gezondheidsproblemen.<sup>18,19</sup> Zoals Tim 'S Jongers, directeur van de Wiardi Beckman Stichting, uitlegt, brengen risicogroepen in Nederland 15 jaar langer door in slechte gezondheid vergeleken met medeburgers die welvarender zijn en leven ze gemiddeld zeven jaar korter.<sup>20</sup>

Het ervaren van financiële stress en onzekerheid beïnvloedt het nemen van beslissingen. Bij het nemen van financiële beslissingen zullen mensen meer aandacht besteden aan de meest dringende en directe zorgen, die vaak grotere gevolgen hebben op de lange termijn.<sup>21</sup> De 'laarzentheorie' geeft een idee van de financiële impact: op lange termijn is arm zijn duurder,

---

<sup>15</sup> Knifton et al., 2020.

<sup>16</sup> Onderzoek bevestigt dat armoede duidelijk de mogelijkheden beperkt om deel te nemen aan de gemeenschap, zowel professioneel als sociaal. (Vermeij et al., 2024.)

<sup>17</sup> Brandt et al., 2022.

<sup>18</sup> "Stress Effects on the Body," 2023.

<sup>19</sup> In verhouding hebben mensen tussen 25 en 65 jaar oud met een laag inkomen meer dan 2,5 keer vaker een slechtere gezondheid dan mensen met een hoger inkomen. (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023. "Armoede en Sociale Uitsluiting 2023.")

<sup>20</sup> "Armoede Uitgelegd: Armoedestress Leidt Tot Onnodig Ziek Zijn En Jong Sterven," 2024, and 'S Jongers, 2024. Armoede Uitgelegd Aan Mensen Met Geld.

<sup>21</sup> Hilbert et al., 2022.

omdat goedkope schoenen - waarschijnlijk de enige betaalbare keuze - vaker vervangen moeten worden.<sup>22</sup>

## Arm zijn is duur.

In de context van *menstruatiearmoede* kan deze armoedeval betekenen dat iemand zich alleen producten voor eenmalig gebruik kan veroorloven, ook al geeft deze persoon de voorkeur aan herbruikbare producten (zoals een menstruatiecup). Op de lange termijn leiden wegwerpproducten tot veel hogere kosten.<sup>23</sup>



### *Wie wordt het meest getroffen door armoede?*

Het is statistisch aangetoond dat bepaalde bevolkingsgroepen een groter risico lopen om in armoede of op de rand van armoede te leven<sup>24</sup>, zoals:

#### ▶ *Mensen zonder vaste huisvesting*

Ngo's zoals het Leger des Heils melden een aanzienlijke toename van het aantal dakloze personen sinds 2022, vooral onder jongeren die maar al te vaak tussen wal en schip vallen bij hulporganisaties.<sup>25</sup>

#### ▶ *Mensen zonder verblijfsvergunning*

---

<sup>22</sup> 'S Jongers, 2024.

<sup>23</sup> Hilbert et al., 2022.

<sup>24</sup> Voor meer informatie, zie [Bijlage IV](#).

<sup>25</sup> Leger des Heils, 2022.

Mensen zonder verblijfsvergunning door het hele land worden nog steeds geconfronteerd met grote onzekerheid en hogere armoedepercentages.<sup>26</sup>

### ▶ *Alleenstaande moeders en kinderen*

Armoede treft vrouwen en meisjes in grotere mate. In 2022 raakten 291.900 vrouwen die golden als primaire kostwinnaars onder de armoedegrens - dubbel zoveel als het aantal mannen.<sup>27</sup> In totaal leven zo'n 460.000 kinderen in Nederland in armoede.<sup>28</sup>

### ▶ *Werkende mensen in armoede*

Een derde van de mensen die in armoede leven, heeft betaald werk maar verdient te weinig om in hun basisbehoeften te voorzien. In 2020 maakten 147.000 mensen (1,9% van de beroepsbevolking) deel uit van een huishouden met een inkomen onder de armoedegrens.<sup>29</sup>

### ▶ *Studenten*

Het Nibud meldt dat studenten steeds meer op hun ouders aangewezen zijn vanwege bezuinigingen op studiebeurzen en -leningen en gestegen kosten voor huisvesting, gezondheidszorg en eerste levensbehoeften.<sup>30</sup>

**Alle hierboven genoemde risicogroepen zijn te vinden in de grote Nederlandse steden, waaronder Amsterdam, in percentages die hoger liggen dan de nationale gemiddelden.<sup>31</sup>**

## *De kost van armoede*

Armoede heeft verstrekkende gevolgen.<sup>32</sup> Financieel niet in staat zijn om in de basisbehoeften te voorzien wordt zwaar gestigmatiseerd, met vooroordelen over iemands capaciteiten die leiden tot een verhoogde kans op discriminerend gedrag en handelen.<sup>33</sup> Op deze manier

---

<sup>26</sup> Van den Muijsenbergh et al., 2022.

<sup>27</sup> 5,8% van de vrouwen met een primair inkomen leefde onder de armoedegrens, vergeleken met 2,9% van de mannen met een primair inkomen. (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023. "CBS Statline: Laag en Langdurig Laag Inkomen van Personen CV; Huishoudenskenmerken.")

<sup>28</sup> NPO Radio 1, 2024.

<sup>29</sup> Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023.

<sup>30</sup> Groen, Annette en Nannette Houtsma, 2022.

<sup>31</sup> Armoede is niet gelijkmatig over de stad verdeeld: bijna 25% van de huishoudens met een laag inkomen woont in Amsterdam Zuidoost, gevolgd door 20% in Noord en 20% in Nieuw-West.

<sup>32</sup> Ministerie van Justitie en Veiligheid, 2023.

<sup>33</sup> Fiske, 2015.

vergroot armoede het sociale isolement en vermindert het kansen, ook op het gebied van onderwijs en werk.<sup>34</sup>

Armoede beperkt niet alleen de mogelijkheden in het dagelijks leven, maar heeft ook een directe invloed op de gezondheid. Chronische armoede vertaalt zich in chronische stress.<sup>35</sup> En chronische stress beïnvloedt keuzes op korte termijn en verhoogt het risico op ziekten op de lange termijn.<sup>36</sup> In de praktijk zullen mensen noodzakelijke medische zorg vermijden als ze de zorgkosten of medicijnen niet kunnen betalen.<sup>37</sup>



- ◆ Armoede is omvangrijker dan officieel wordt erkend, met gevolgen in alle aspecten van het leven die verstrekend en vaak langdurig zijn voor individuen, hun gezinnen en de samenleving als geheel.
- ◆ Bepaalde bevolkingsgroepen, zoals dak- en thuisloze personen, mensen zonder verblijfsvergunning, alleenstaande moeders en (in toenemende mate) studenten, hebben te maken met grotere uitdagingen dan vermeld en een hoger risico op armoede (zie [Bijlage IV](#) voor meer details).
- ◆ Armoede komt niet alleen voor op of onder de officiële armoedegrens; een groot aantal werkende mensen leeft onder of rondom de armoedegrens.

---

<sup>34</sup> Noordhoff, Floris J. en Amsterdam School for Social Science Research (ASSR), 2008.

<sup>35</sup> Brisson et al., 2020. Haushofer and Fehr, 2014.

<sup>36</sup> Hilbert et al., 2022.

<sup>37</sup> Op deze manier blijven gezondheidsproblemen onbehandeld, waardoor de algemene omstandigheden verergeren. (Centraal Bureau Statistiek, 2023. “Armoede en Sociale Uitsluiting 2023.”)

## 1.2 Menstruatiearmoede - wie wordt getroffen en hoe

Voor mensen met beperkte middelen lopen de kosten voor basisbehoeften, zoals menstruatie, snel op. In Nederland kost menstruatie iemand in een mensenleven € 498,- tot € 5.730,-, afhankelijk van de behoeften.<sup>38</sup> En dat is alleen nog maar voor menstruatieproducten.

### *Mensen die risico lopen op armoede, lopen ook risico op menstruatiearmoede*

Naast de vele moeilijkheden die gepaard gaan met een laag inkomen, hebben menstruerende mensen met een laag inkomen in Nederland een grotere kans om menstruatiearmoede te ervaren. Dit betekent dat ze moeite hebben met het in stand houden van de gewoontes die nodig zijn voor een gezonde menstruatie. Menstruatiearmoede brengt een extra laag van gezondheids- en participatieproblemen met zich mee, wat de genderkloof in inkomen en gezondheid verder versterkt.<sup>39,40</sup>

### *Menstruatiearmoede beïnvloedt fysieke gezondheid*

Chronische stress, onvoldoende voorlichting over menstruatie, trauma's en andere factoren hebben een directe invloed op menstruatiesymptomen, met een verhoogd risico op hormonale verstoringen die kunnen leiden tot ernstigere menstruatiestoornissen.<sup>41</sup> Vaak voorkomende menstruatiestoornissen zijn onregelmatige cycli, hevige bloedingen en pijnlijke menstruaties. Deze abnormale bloedingsniveaus vereisen meer menstruatieproducten en medicatie, waardoor de individuele kosten toenemen. Als dit niet op de juiste manier kan worden gedaan, stijgt het risico op infecties, bloedarmoede, beroertes en hartaandoeningen.<sup>42</sup> Door menstruatiearmoede kunnen benodigde medicijnen onbetaalbaar worden, waardoor de gevolgen en de last van het menstruatiemanagement verder toenemen.<sup>43</sup>

---

<sup>38</sup> Aangepast voor inflatie sinds het onderzoek van 2022. (Neighborhood Feminists, 2022.)

<sup>39</sup> Jaafar et al., 2023.

<sup>40</sup> In 2024 (net als in 2023 en 2022) stond Nederland op de 28e plaats wereldwijd wat betreft gendergelijkheid, achter Europese burens Frankrijk, Portugal, België, Spanje, Ierland en Duitsland. (“Global Gender Gap Report 2024,” World Economic Forum.)

<sup>41</sup> Naz et al., 2022.

<sup>42</sup> Uit een enquête blijkt dat bij 22% de menstruatie altijd gepaard gaat met pijnstillers, omdat ze de pijn anders niet aankunnen. (Kamphuis, 2021.)

<sup>43</sup> Neighborhood Feminists, 2022.

Menstruatiearmoede gaat vaak gepaard met inefficiënte, ad-hoc oplossingen voor het omgaan met menstruatie, waaronder het terugvallen op medisch onveilige alternatieven zoals toiletpapier, textiel (zoals een sok) of kranten.



Een andere harde realiteit is dat menstruatiearmoede kan betekenen dat mensen producten langer moet gebruiken dan medisch wordt aanbevolen, waardoor gezondheidsrisico's zoals het toxische shocksyndroom toenemen, of dat menstruatieproducten opnieuw moeten worden gebruikt, met het risico op bacteriële infecties en andere gerelateerde problemen die pijnlijk en duur zijn om te behandelen.<sup>44</sup>

### *Menstruatiearmoede beïnvloedt mentale gezondheid*

Menstruatiearmoede heeft niet alleen invloed op de lichamelijke gezondheid, maar ook op de mentale gezondheid. Mensen die menstruatiearmoede ervaren, hebben vaker depressie- en angstklachten, met een significant verband tussen menstruatiearmoede en een slechtere geestelijke gezondheid. Dit kan nog meer worden versterkt door stigmatisering.<sup>45</sup>



Er ontstaat een extra laag aan stress bij menstruatiearmoede door het zoeken naar manieren om aan de benodigde producten te komen, de angst om door te lekken bij het gebruik van inefficiënte, ongeschikte alternatieven zoals toiletpapier, of door zelfisolatie wanneer er geen oplossing wordt gevonden.

Hoewel het in Nederland een minder groot probleem is dan in andere landen, kan menstruatiearmoede hier ook gepaard gaan met onregelmatige of onvoldoende toegang tot gratis sanitaire voorzieningen (bijvoorbeeld voor mensen zonder veilige huisvesting en/of verblijfspapieren). Ook al is het statistisch gezien beperkt, het effect van onvoldoende toegang tot sanitaire voorzieningen is zeer ingrijpend voor degenen die het ervaren.

<sup>44</sup> Billon et al., 2020.

<sup>45</sup> Gouvernet et al., 2022.

## *Menstruatiearmoede beïnvloedt participatie op school en werk*

Menstruatiearmoede kan zich rechtstreeks vertalen in een negatieve spiraal van gemiste schoolkansen en verminderde schoolprestaties. Zonder de benodigde producten, of informatie over hoe ze toegang kunnen krijgen tot producten, hebben mensen soms geen andere keuze dan thuis te blijven van werk of school tijdens hun menstruatie, zoals wordt bevestigd door onderzoek van NF.<sup>46</sup> Veel mensen onder de 21 jaar volgen nog onderwijs, wat betekent dat menstruatie en het gebrek aan passende voorzieningen voor hun behoeften tijdens de menstruatie hen kan belemmeren in het volgen van onderwijs. Na verloop van tijd belemmert dit scala aan overlappende uitdagingen het streven naar toekomstzekerheid en resulteert het in minder kansen op werk en lagere lonen.<sup>47</sup>

## *Menstruatiearmoede ligt onzichtbaar op de loer*

Na voedingsmiddelen waren menstruatieproducten het meest gevraagd bij Nederlandse hulporganisaties, zo blijkt uit een onderzoek van 2023. Ruim de helft van de hulpverleningsorganisaties kreeg te maken met een toename van het aantal verzoeken om steun. Deze verzoeken kwamen vooral van eenoudergezinnen, samen met een aanzienlijke toename van gezinnen, alleenstaande mensen en mensen met een migratieachtergrond.<sup>48</sup> Hoewel voedselbanken steeds vaker menstruatieproducten aanbieden, is de toegang beperkt, waardoor veel mensen die met menstruatiearmoede te maken hebben er helemaal alleen voor staan.



Ondanks de noodzaak en de groeiende media-aandacht blijft menstruatiearmoede een dubbele laag van schaamte (niet alleen over armoede, maar ook over menstruatie) met zich meedragen die nog steeds op velen drukt. In 2021 werd in een nationaal onderzoek naar de heersende houding, het bewustzijn en de praktijken rond menstruatie gekeken en daaruit bleek het volgende: 17% gaf aan dat praten over menstruatie voor hen taboe is en 21%

---

<sup>46</sup>Neighborhood Feminists, 2022.

<sup>47</sup>Tot degenen die het risico lopen om in armoede te vervallen behoren ook gedetineerden. Het beleid van de Dienst Justitiële Inrichtingen is dat benodigdheden voor tand-, oog- en menstruatiezorg door de gedetineerden zelf moeten worden betaald. (Inrichtingen, Dienst Justitiële, 2024.)

<sup>48</sup>De NGO Armoedefonds heeft een onderzoek uitgevoerd onder 375 organisaties voor armoedebestrijding om een idee te krijgen van de werkelijke behoeften van de armen. (Stichting Armoedefonds, 2023.)



antwoorde dat menstruatie “vies” is.<sup>49</sup> De schaamte en kennis van het heersende stigma op menstruatie zorgen ervoor dat veel te veel mensen ongesteund en in stilte menstruatiearmoede meemaken.

## In het kort

- ◆ Menstruatiearmoede in Nederland heeft invloed op de lichamelijke en mentale gezondheid, waardoor de kloof tussen mannen en vrouwen op het gebied van gezondheid groter wordt en het moeilijker wordt om uit de neerwaartse spiraal van armoede te komen.
- ◆ Menstruatiearmoede heeft impact op aanwezigheid op school en werk, wat resulteert in een verminderde participatie, gemiste kansen en verdere gevolgen voor het inkomensniveau en de arbeidsmogelijkheden.
- ◆ Naarmate het probleem zichtbaarder wordt, neemt ook de vraag toe, maar schaamte houdt velen nog steeds stil.

---

<sup>49</sup> Gewogen enquête door 3Vraagt/EenVandaag met 2.275 respondenten, van wie 1.238 menstrueerden. (Kamphuis, 2021.)



## 2. Veranderingen in beleid, onderzoek en concrete actie sinds 2022

### 2.1 In Nederland

In de afgelopen twee jaar is steeds meer media-aandacht geweest voor menstruatiearmoede, nu het probleem ook aandacht begint te krijgen in de politiek.

Slechts twee maanden na de publicatie van het NF-onderzoeksrapport in 2022 werd een parlementair wetsvoorstel tegen menstruatiearmoede ingediend door D66, Volt en PvdA. Na aanneming van het wetsvoorstel in het begin van 2023 werd € 2 miljoen vrijgemaakt om menstruatiearmoede te bestrijden. Het bedrag is bedoeld voor de landelijke non-gouvernementele organisatie ArmoedeFonds, om te gebruiken voor de uitbreiding van het aantal van hun distributiepunten voor menstruatieproducten van 1.500 naar 2.500.<sup>50,51</sup>

Eind 2022 constateerde NF ook dat het nijpende tekort aan (gratis) openbare toiletten in Amsterdam de problemen voor mensen die geen gebruik kunnen of willen maken van urinoirs aanzienlijk vergroot. Dit maakt het beheren van menstruatiebehoefte praktisch onmogelijk voor mensen met onveilige of geen huisvesting.<sup>52</sup> Na een opzienbarende rechtszaak in 2015 en zeven jaar campagne voeren, wordt in 2024 € 4 miljoen geïnvesteerd in meer openbare (en rolstoelvriendelijke) toiletten in Amsterdam.<sup>53</sup>

Met het aannemen van de gemeentelijke verordening tegen menstruatiearmoede in Amsterdam begin 2023, ontving Neighborhood Feminists haar eerste overheidssteun voor vijftien extra Menstruation Stations. Voorheen werden deze zelfbedieningskastjes met menstruatieproducten gefinancierd door particuliere donaties. Samen met het Armoedefonds breidde NF het aantal distributiepunten in Amsterdam verder uit, onder andere door overheidsfinanciering voor twintig Menstruation Stations in 2024.

De nationale en lokale beleidsmaatregelen zorgen weliswaar voor extra zichtbaarheid en voorzien in een deel van de onmiddellijke behoefte, maar schieten nog steeds tekort in de

---

<sup>50</sup> Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2023.

<sup>51</sup> Sinds 2021 is het ArmoedeFonds begonnen met het openen van distributiepunten, aanvankelijk met zowel steun van particulieren als van de overheid, ondersteund door het Rode Kruis. "Rode Kruis Helpt Armoedefonds Tegen Menstruatiearmoede - Rode Kruis Gooi En Utrecht," 2022.

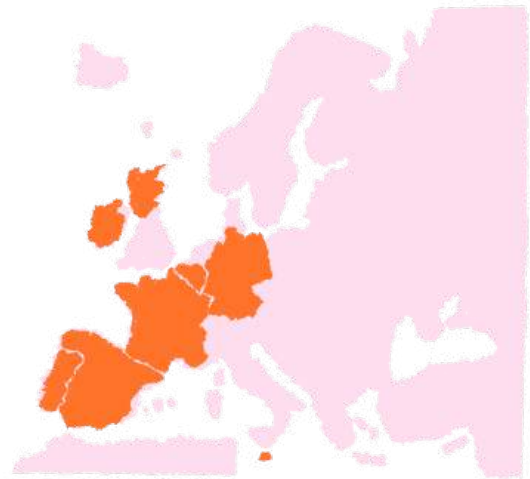
<sup>52</sup> Waar Parijs en Londen 1 openbaar toilet per 5.500 inwoners hebben en Antwerpen 1 per 4.300 inwoners, is in Amsterdam slechts 1 toilet per 10.750 inwoners. (Gool, 2019.)

<sup>53</sup> Het eerste toilet zal in oktober 2024 in het Oosterpark worden gebouwd, maar het totale aantal toiletten is nog niet bekendgemaakt. (Weel, 2024.)

daadwerkelijke behoefte en het noodzakelijke bereik, zoals onderwijs. Vooruitkijkend naar gelijktijdige gezondheids- en huisvestingscrises in economisch opzicht, zal menstruatiearmoede niet afnemen. Toch blijven de vooruitzichten voor steun op langere termijn onzeker, omdat er geen nationale strategische investering is vastgesteld die verder gaat dan het eenmalige wetsvoorstel van 2022.

## 2.2 In Europa

Dankzij aanhoudende pleitbezorging en mobilisatie hebben de Europese regeringen meer aandacht voor menstruatiearmoede. Desondanks is er een grote variatie in aanpak, inclusief de mate van volledigheid, duurzaamheid en nadruk op kortetermijnwinst ten opzichte van voordelen op de langere termijn (zoals verstrekking van producten en/of onderwijs, gratis producten of belastingverlagingen of -vrijstellingen). Aangezien regelingen om armoede te bestrijden nieuwe beleids- en praktijkontwikkelingen zijn, zullen ze vervolgonderzoek, monitoring en voortdurende bijstelling vereisen.



### *België*

Sinds 2023 worden 300.000 gratis wegwerpmenstruatieproducten ter beschikking gesteld aan de 500 vrouwen in Belgische gevangenen.<sup>54</sup> Dit bouwt voort op belangrijke maatregelen die al in 2022 werden genomen door de Waalse regering (de distributie van 2,5 miljoen menstruatieproducten in drie provincies). Daarnaast werden initiatieven voor gratis menstruatieproducten gelanceerd in bepaalde scholen in Gent en andere steden, waaronder Brussel, vanaf 2024.<sup>55</sup>

### *Frankrijk*

Nadat de toonaangevende Franse ngo *Règles Élémentaires* in 2023 een onderzoek publiceerde waaruit bleek dat menstruatiearmoede in twee jaar tijd was verdubbeld - van 2 naar 4 miljoen mensen - kondigden de Franse ministeries van Volksgezondheid en Sociale Zekerheid de terugbetaling aan van herbruikbare menstruatieproducten voor mensen jonger dan 26 jaar of

---

<sup>54</sup> Klingert, 2022.

<sup>55</sup> Walker, 2022.

deelnemers aan een “aanvullende ziektekostenverzekering” (waar circa 6,7 miljoen mensen onder vallen).<sup>56</sup> Deze terugbetalingsregeling, geïntroduceerd in 2023, treedt in werking vanaf september 2024 en omvat overheidssteun voor de installatie van automaten voor menstruatieproducten door gemeenschappen en organisaties. Dit zal de steun verdubbelen tot 2027, om de aankoop en distributie van herbruikbare producten mogelijk te maken die bedoeld zijn om aan de menstruatiebehoeften van 30–40% van alle risicogroepen te voldoen door middel van herbruikbare sanitaire bescherming. De regeling, die nog in ontwikkeling is, loopt echter achter op schema. Vanaf augustus 2024 omvat de regeling op verzoek vergoeding van sommige herbruikbare menstruatieproducten in de apotheek door het nationale gezondheidszorgsysteem en aanvullende gezondheidszorgsystemen.<sup>57</sup>

Een nationale verordening die de publicatie van de samenstelling, het juiste productgebruik en de gezondheidsrisico's op de verpakking van menstruatieproducten verplicht stelt, is in april 2024 van kracht geworden. Dit is het resultaat van het jarenlange pleidooi van *Règles Élémentaires*, *Fondation des Femmes*, het Georgette Sand Collective en anderen. Hoewel veelbelovend, schiet de verordening nog steeds tekort als het gaat om het daadwerkelijke nut, omdat het alleen producten omvat die “opzettelijk” zijn toegevoegd door fabrikanten. Zoals *Règles Élémentaires* benadrukt, “zijn bijna alle mogelijk toxische residuen die tot nu toe gevonden zijn in menstruatieproducten afkomstig van verontreiniging van grondstoffen of eindproducten, of gevormd tijdens productieprocessen (zoals bleken en lijmen). Bovendien zijn textielproducten vrijgesteld, ondanks de opmars van herbruikbaar menstruatieondergoed en de ontdekking van mogelijk toxische stoffen in menstruatieondergoed.”<sup>58</sup>

## Duitsland

Hoewel door de jaren heen donatie-initiatieven, bewustwordingscampagnes en oproepen tot bredere acties onder leiding van activisten zijn geweest, moeten de noodzakelijke structurele veranderingen in beleid (en praktijk) helaas nog worden doorgevoerd door beleidsmakers.<sup>59</sup>

## Ierland

Menstruatieproducten mogen sinds 2022 zonder btw worden verkocht in de EU-lidstaten. Tot op heden is Ierland **het enige land** dat gebruik maakt van de nieuwe regeling. In 2023 maakt Ierland bovendien herbruikbare producten zoals menstruatiecups, menstruatieondergoed en

---

<sup>56</sup> *Association Règles Élémentaires*, 2023.

<sup>57</sup> Franse regering en Franse Ministerie Volksgezondheid, 2023.

<sup>58</sup> *Association Règles Élémentaires*, 2024.

<sup>59</sup> Plan International *Deutschland: Gesundheit des Plan-Jugendbeirats*, 2021.

sponzen belastingvrij.<sup>60</sup>

### *Malta*

In 2023 bekrachtigde de Maltese overheid de uitrol van een pilot ter waarde van € 500.000 op middelbare scholen om gratis menstruatieproducten te verstrekken, die gevolgd zal worden door een landelijke invoering op alle scholen.<sup>61</sup>

### *Portugal*

Vanaf september 2024 zal de regering van Portugal de gratis distributie van menstruatieproducten in lagere en middelbare scholen en gezondheidscentra ondersteunen via een regeling die “tot 120.000 mensen” zou kunnen omvatten. Hoewel het geschatte aantal gebaseerd is op vrouwen en meisjes die een uitkering ontvangen, benadrukt de regering dat “de maatregel niemand zal uitsluiten op basis van inkomen of andere criteria”.<sup>62</sup>

### *Schotland*

Schotland is sinds 2020 wereldwijd vooruitstrevend in het aanpakken van menstruatiearmoede, dankzij uitgebreide gezamenlijke inspanningen onder leiding van parlementslid Monica Lennon, die ervoor zorgde dat de mogelijkheid om toegang te krijgen tot noodzakelijke menstruatieproducten in de grondwet werd opgenomen als een basisrecht op gezondheid. De daadwerkelijke implementatie van dit beleid in het hele land is mogelijk gemaakt door velen, waaronder de sociale onderneming *Hey Girls*, die samen met de overheid een app heeft ontwikkeld met gedetailleerde informatie over locaties waar benodigde menstruatieproducten kunnen worden opgehaald en uitgebreide informatie en hulpmiddelen over menstruele gezondheid. Omdat het onderhoud van de app ook afhankelijk is van lokale overheden en distributielocaties met te weinig middelen, zijn updates van informatie niet altijd optimaal. Net als in andere Europese landen, behoren veel van de mensen die het meeste risico lopen tot etnische minderheden en hebben moeite met digitale toegang en Engels, maar de app is alleen beschikbaar in het Engels. Campagnevoerder Dr. Jennifer Martin raadt aan om ook het nationale ministerie van Volksgezondheid te betrekken bij de levering van de producten, omdat “dit een kwestie van volksgezondheid en mensenrechten is”. Beperkingen in levering en toegang zijn niet verrassend, gezien de nieuwheid van dit verreikende nationale beleid. Er wordt verwacht dat aanpassingen in de implementatie ervoor zullen zorgen dat het programma zijn volledige potentieel zal bereiken.<sup>63</sup>

---

<sup>60</sup> Griffin, 2022.

<sup>61</sup> Sansone, 2023.

<sup>62</sup> *The Portugal News*, 2024.

<sup>63</sup> McCole et al., 2023.

## Spanje

Spanje kwam in 2023 internationaal in het nieuws als het eerste land in Europa dat menstruatieverlof verleent. Een jaar later wijzen critici op de ernstige beperkingen in de wetgeving die ertoe hebben geleid dat zeer weinig verlof daadwerkelijk wordt opgenomen, net als in andere landen waar menstruatieverlof wordt aangeboden. Het beleid vereist de handtekening van een arts en staat alleen toe dat mensen menstruatieverlof opnemen als bij hen endometriose is vastgesteld, waardoor het aantal mensen dat hiervoor in aanmerking komt sterk daalt. Zorgen over baan zekerheid in een land met de hoogste werkloosheid van Europa beïnvloeden eveneens de hoeveelheid opgenomen verlof.<sup>64</sup>

In Catalonië begon de distributie van gratis herbruikbare menstruatieproducten in mei 2024 als onderdeel van een baanbrekend overheidsinitiatief dat iedereen bereikt die menstrueert (ongeveer 2,5 miljoen mensen in de leeftijd van 10–60 jaar) en tegelijkertijd het doel integreert om de 9.000 ton wegwerpproducten te verminderen die elk jaar door de regio worden geproduceerd.<sup>65</sup> Tot nu toe hebben 3.300 apotheken 400.000 herbruikbare producten uitgedeeld, waarmee 14,5% van de doelgroep is bereikt. Het initiatief omvat een ambitieus voorlichtingsprogramma dat “menstruatievoorlichting tijdens de kindertijd, adolescentie en jonge volwassenheid; menstruatievoorlichting op het gebied van sociaal-maatschappelijke interventie; maatregelen op de werkplek; opleiding van professionals (waaronder apothekers die de producten verstrekken); bevordering van onderzoek en kennis; en verspreiding en bewustwording” omvat. Het zal ook specifieke informatie bevatten over de perimenopauze en de menopauze.<sup>66</sup>

---

<sup>64</sup> Kassam, 2024.

<sup>65</sup> *The Guardian*, 2024.

<sup>66</sup> Overheid van Catalonië, 2023.

### 2.3 Buiten Europa

De afgelopen twee jaar is menstruatiearmoede wereldwijd in de belangstelling gebleven, waarbij belangrijke beleidsmaatregelen zijn genomen in regio's buiten Europa, zoals Kenia.<sup>67</sup>



- ◆ Hoewel de media-aandacht in Nederland toeneemt en enkele welkome nationale en lokale beleidsmaatregelen zijn genomen, zijn de strategieën nog niet alomvattend, structureel of voor de lange termijn.
- ◆ Structurele oplossingen voor menstruatiearmoede worden nog steeds ingevoerd en uitgebreid, dankzij de onvermoeibare inspanningen van belangenverenigingen, met de grootste successen als gevolg van uitgebreide samenwerking tussen de overheid, ngo's, belangenbehartigers en de particuliere sector.
- ◆ Er is een grote variatie in aanpak per land in Europa, waarbij de programma's die menstruatiearmoede tegengaan in Schotland en Catalonië (Spanje) eruit springen door hun duurzaamheid en volledigheid. Frankrijk, Wallonië (België) en Portugal hebben ook gewerkt aan steeds verdergaande programma's tegen menstruatiearmoede. Buiten Europa is de inzet van de Keniaanse overheid noemenswaardig, omdat het probleem daar al geruime tijd structureel wordt aangepakt.
- ◆ Regelingen tegen menstruatiearmoede zijn nieuwe beleids- en praktijkontwikkelingen die vervolgonderzoek, monitoring en voortdurende bijstelling vereisen.

---

<sup>67</sup> Ontwikkelingen met betrekking tot het beleid en de praktijk op het gebied van menstruatiearmoede zijn in volle gang. (Neighborhood Feminists, 2024.)

### 3. Kwantitatief onderzoek CODE ROOD 2024

#### 3.1 Onderzoekspartners

Neighborhood Feminists is de samenwerking aangegaan met Opinium, een bekroond internationaal onderzoeksbureau, om de omvang van menstruatiearmoede in Nederland kwantitatief vast te stellen.<sup>68</sup> Sinds 2017 werkt Opinium in opdracht voor Plan International UK, om jaarlijks onderzoek te doen naar menstruatiearmoede onder jongeren tussen 14 en 21 jaar. Bij dit onderzoek ligt de nadruk op het gebrek aan toegang tot producten, onvoldoende onderwijs en maatschappelijk stigma. Hun onderzoek heeft geresulteerd in robuuste en betrouwbare inzichten die geleid hebben tot veranderingen in de praktijk. Het onderzoek en de campagne-inspanningen van Plan International UK waren ondersteunend in de lancering van een initiatief tegen menstruatiearmoede door het Department for Education in 2020, dat gratis menstruatieproducten aanbiedt op scholen in Engeland en Wales.

“

As an independent agency, one of Opinium’s fundamental principles is that we should conduct research that makes a difference to not only our clients, but also to our teams and the wider community. We call it ‘research for good’ and it’s the reason many of us initially chose to work at Opinium and the reason we stay. For the past 15 years we have partnered with charities and NGOs across Europe to support causes and issues that tackle social and economic inequality and discrimination.

Period poverty is one of these issues. It is an issue that too few people talk about. An issue that we assume isn’t relevant in our neighborhoods and cities. An issue we assume isn’t affecting the people that we know. In 2022 we were able to prove this assumption was categorically untrue.

Two years on, we hope that our continued partnership with Neighborhood Feminists shines a light on the scale of period poverty and its impact on the lives of those living in the Netherlands. We hope these figures drive lasting change in how we view and tackle period poverty once and for all. But most of all, we hope that those with the power to make a difference in so many lives take this opportunity to do so.

-- Emily Dickinson, head of Opinium Amsterdam

”

<sup>68</sup> De klanten van Opinium bestaan onder andere uit Thuisbezorgd, de Europese Commissie, Vodafone en Greenpeace International.





Ook is Neighborhood Feminists de samenwerking aangegaan met Perspective, een sociale onderneming die sociale verandering faciliteert. De professionele gespreksleiders waaruit Perspective bestaat, navigeren door complexiteit met behulp van Sprockler, hun eigen specifieke methodologie voor narratief en participatieonderzoek, aangestuurd door een innovatieve softwaretool. Door deze samenwerking willen NF en Perspective het begrip verdiepen en meer genuanceerde inzichten verzamelen over wat het betekent om menstruatiearmoede in Nederland te ervaren. Dit met behulp van de Sprockler-tool en -methode. Perspective zal - zowel kwalitatief als kwantitatief - narratieven over menstruatiearmoede verzamelen en begrijpelijk maken. Tegelijkertijd zullen zij uit deze verhalen algemene narratieve patronen kwantificeren.

**Het Sprockleronderzoek, dat plaatsvindt van juli 2024 tot december 2024, stelt mensen door heel Nederland in staat om hun persoonlijke ervaringen met menstruatiearmoede vertrouwelijk te delen, online of persoonlijk, met ervaren gespreksleiders.**

Gezien het taboe rond menstruatie en armoede is iedere voorzorgsmaatregel genomen om toestemming en anonimiteit te waarborgen. Voor meer informatie over het proces en de deelname, zie [Bijlage III](#).

Hoewel we erkennen dat ervaringen met menstruatie en armoede sterk uiteenlopen en sterk beïnvloed worden door de individuele context, zullen de gedeelde verhalen die Perspective verzamelt details toevoegen aan de kwantitatieve gegevens die Opinium verzamelt, waardoor we een vollediger en robuuster beeld krijgen van menstruatiearmoede in Nederland in 2024.<sup>69</sup>

## 3.2 Reikwijdte en methode

### *Enquête*

Opinium Research heeft, met feedback van Neighborhood Feminists op de enquêtevragen, een online en papieren enquête ontwikkeld en afgenomen bij mensen tussen de 12 en 55 jaar die de afgelopen 12 maanden hebben gemenstrueerd. De enquête was zowel in het Nederlands als het Engels beschikbaar. Het veldwerk vond plaats tussen 2 juli en 22 augustus 2024 en omvatte het hele land, met extra veldwerk in Amsterdam om de resultaten te kunnen vergelijken met de bevindingen van 2022. De resultaten van de enquête werden gecorrigeerd op leeftijd en geografische spreiding, om in lijn te zijn met de huidige bevolkingspercentages (zoals nationaal worden bijgehouden door het CBS en lokaal door Gemeente Amsterdam) met

---

<sup>69</sup> Het onderzoeksverslag van Perspective wordt in januari 2025 openbaar gemaakt en gedeeld op de website van NF.



aanpassingen voor vermoedelijke menstruatiepercentages in de afgelopen 12 maanden onder verschillende leeftijdsgroepen (zie [Methodologie](#) voor meer informatie).

### *Reikwijdte*

De totale steekproefomvang was 3.547, waarbij 3.503 reacties online werden verzameld via een panelonderzoek en 44 reacties via papieren enquêtes. Van de 3.503 online reacties werden 2.512 op nationaal niveau verzameld en 991 in Amsterdam, zodat de cijfers zowel op nationaal als lokaal niveau konden worden gerapporteerd. Door het panelonderzoek en de papieren enquêtes was er voldoende spreiding in leeftijdsgroepen en geografische diversiteit.

Er is een aparte, ongewogen dataset gemaakt waarin alle gegevens zijn samengevoegd. Deze dataset wordt in dit rapport alleen gebruikt als de basisomvang voor een bepaalde buurt of leeftijdsgroep bij een bepaalde vraag uit de gewogen representatieve enquête te laag is om betrouwbaar te zijn (dat wil zeggen, minder dan 50 respondenten). Wanneer de volledige ongewogen dataset wordt gebruikt, wordt dit in het rapport vermeld.

Door de enquêtes zowel in een online panel als op papier uit te voeren, ontstond voldoende spreiding van leeftijd en geografische representatie, waarbij ook gemeenschappen werden betrokken die gewoonlijk niet in onderzoek worden betrokken, zoals mensen zonder verblijfsvergunning en mensen met onzekere huisvesting.

## *Methodologie*

Het onderzoek is steekproefsgewijs uitgevoerd en gewogen om representatief te zijn naar leeftijd en gebied. Gegevens van Eurostat, het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en Onderzoek en Statistiek (Gemeente Amsterdam) werden gebruikt om de representatiecijfers te bepalen. Omdat er geen officiële statistieken zijn van het aantal mensen dat menstrueert in Nederland, werd een *proxy* vraag uitgevoerd op de nationaal representatieve omnibus van Opinium Verenigd Koninkrijk om te achterhalen hoeveel mensen het afgelopen jaar menstrueerden per leeftijdsgroep, ervan uitgaande dat dit vergelijkbaar zou zijn tussen het Verenigd Koninkrijk en Nederland. Deze percentages per leeftijdsgroep werden gebruikt als een proxy en toegepast op de gegevens van Eurostat, CBS en Onderzoek en Statistiek voor een nauwkeurigere weergave dan de statistieken alleen mogelijk zouden maken.

Om een vergelijking met de bevindingen van 2022 mogelijk te maken, werden dezelfde vragen gebruikt, met uitzondering van een extra onderdeel over individuele ervaringen met hevigheid van menstruatie en menstruatieklasten.

Voor de online enquête moesten zowel minderjarigen als hun ouders toestemming geven voordat respondenten jonger dan 16 jaar de enquête konden invullen. Alle respondenten van de papieren enquête waren ouder dan 16 jaar.

Er werden extra stappen voor meer inclusiviteit genomen om ervoor te zorgen dat, net als in 2022, een bredere bevolkingsgroep in Amsterdam vertegenwoordigd zou zijn. Daarom werden papieren enquêtes uitgedeeld aan coördinatoren van steunpunten die zich bezighouden met mensen zonder verblijfsvergunning en dakloze personen. Op deze manier werden de ervaringen van deze mensen, die vaak ontbreken in onderzoeken en online panels, meegenomen in het onderzoek. Het uitvoeren van onderzoek onder mensen zonder verblijfsvergunning en dakloze personen brengt bijzondere uitdagingen met zich mee. Deze vragen werden beoordeeld door een onderzoeker die kwalitatief onderzoek doet onder mensen zonder verblijfsvergunning. Het doel was om te anticiperen op complexiteiten en de ethiek en om gevoeligheden te beoordelen van mensen die al te maken hebben met voortdurende druk en stress, en in sommige gevallen zelfs met een trauma. De taal van de enquête werd door de onderzoeker herzien met deze respondenten in gedachten. Er werd ook specifieke aandacht besteed aan inclusief taalgebruik om ervoor te zorgen dat menstruerende transmannen, non-binaire mensen en anderstaligen niet uitgesloten zouden worden.



In dit rapport hebben we cijfers opgenomen die een schatting geven van het aantal mensen dat te maken heeft met menstruatiearmoede. Deze cijfers zijn gebaseerd op de CBS-standaard voor de menstruatieleeftijd van 15 tot 49 jaar, vanwege de beschikbare gegevens. Het wordt in het rapport vermeld wanneer deze leeftijdsgroep wordt gebruikt. De overige cijfers in dit rapport zijn gebaseerd op de volledige dataset van 12- tot 55-jarigen.<sup>70</sup>

---

<sup>70</sup> Noot van NF: het medisch geaccepteerde bereik in Nederland is 13 tot 51 jaar, hetgeen met 38 jaar langer is dan de 34 jaar van het CBS. Zoals vermeld in voetnoot 1: het CBS stelt de periode van menstruatie tussen de 15-50 jaar, een bereik dat NF gebruikte in haar rapport van 2022. De medisch geaccepteerde gemiddelde leeftijd van menarche (eerste menstruatie) in Nederland is echter 13,1 jaar, met een normale start variërend van 11 tot 15 (Van Zoonen et al., 2019), terwijl de gemiddelde leeftijd van de menopauze 51 jaar is (Vrouwen in de Overgang, 2023). Het normale bereik van een menarche ligt tussen de 11-15 jaar, maar het kan al vanaf 8 of 9 jaar voorkomen.

### 3.3 Onderzoeksresultaten voor Nederland, met extra aandacht voor Amsterdam

Menstruatiearmoede is significant en wijdverspreid in Nederland.

#### *Nederland*

**In het afgelopen jaar kon 25% van de mensen die in de afgelopen 12 maanden menstrueerden, zich op een bepaald moment geen menstruatieproducten veroorloven, of met moeite. Dit komt neer op meer dan 765.000 mensen.<sup>71</sup> Van deze groep meer dan 400.000, ofwel 13% van de mensen die in de afgelopen 12 maanden menstrueerden, kon op enig moment geen menstruatieproducten betalen.<sup>72</sup>**

Hoewel de percentages in Noord-Holland hoger liggen (17%), zijn de cijfers in alle provincies relatief consistent. **20% van de mensen zegt dat ze wel menstruatieproducten hebben kunnen betalen, maar met moeite.**<sup>73</sup> In het hele land zegt één op de vijf (20%) van alle mensen die menstrueren dat ze moeite hebben om de producten te vinden die ze nodig hebben.

#### *Amsterdam*

In Amsterdam blijft het beeld zorgwekkend, ondanks een aanzienlijke daling sinds 2022. **Het aantal mensen dat menstruatieproducten niet heeft kunnen betalen, is met 13 procentpunt gedaald (van 27% in 2022 naar 14% in 2024).**

**Een op de zeven Amsterdammers die menstrueren - zo'n 28.000 mensen - heeft de afgelopen 12 maanden op enig moment geen menstruatieproducten kunnen betalen.<sup>74</sup>**

---

<sup>71</sup> De *grossing-up figures*, oftewel brutorekeningen, zijn geschatte aantallen mensen op basis van gegevens van nationaal representatieve steekproeven en feitelijke bevolkingsstatistieken. Ze worden berekend door het datapercantage te vermenigvuldigen met het bevolkingsaantal. Deze brutoberekening is gebaseerd op de aanname dat vrouwen in de leeftijd van 15 tot 49 jaar in Nederland de afgelopen 12 maanden hebben gemenstrueerd. In een landelijk representatief onderzoek onder 2.329 15-49-jarige Nederlandse vrouwen die de afgelopen 12 maanden hebben gemenstrueerd, konden 318 vrouwen de menstruatieproducten niet betalen.  $318 / 2.329 * 2946650$  (de populatie 15-49-jarige menstruerende vrouwen in Nederland) = 403.599 (steno 400.000). [Bron](#).

<sup>72</sup> In een landelijk representatief onderzoek onder 2.329 15-49-jarige Nederlandse vrouwen die in de afgelopen 12 maanden menstrueerden, hebben 318 vrouwen de menstruatieproducten niet kunnen betalen.  $318 / 2.329 * 2946650$  (de populatie 15-49-jarige menstruerende vrouwen in Nederland) = 403.599 (steno 400.000). [Bron](#).

<sup>73</sup> Moeilijkheden hielden verband met het moeten sluiten van compromissen (zoals bezuinigen op andere behoeftigheden, zoals boodschappen) en/of het treffen van voorzieningen (zoals geld lenen of thuisblijven).

<sup>74</sup> In dit rapport is, in verband met beschikbare Amsterdamse bevolkingsgegevens, het leeftijdsbereik van 15-49 jaar gebruikt om de bevindingen op te hogen tot een schatting van de aantallen in de Amsterdamse bevolking, waarbij de dataset is gefilterd tot alleen personen in de leeftijd van 15-49 jaar om overeen te komen met de bevolkingsstatistieken van de Amsterdamse bevolkingsgegevens. Dit is

**Nog eens een kwart (24%) zegt dat ze de producten wel kon betalen, maar met moeite. Dit is een daling van 14 procentpunt sinds 2022.** Meer dan een op de vijf (23%) van iedereen die menstrueerde in Amsterdam zei ook dat ze moeite hadden met het vinden van de producten die ze nodig hadden, vanwege een reeks factoren die niet alleen financieel van aard zijn (zoals taalbarrières, stigmatisering en specifieke gezondheidsbehoeften).

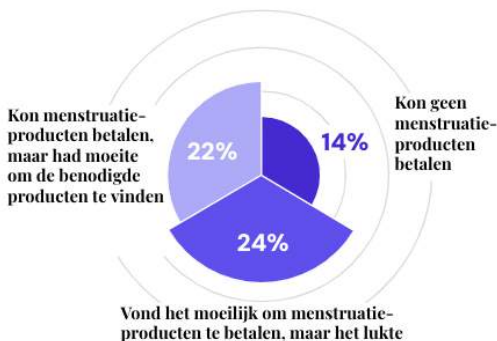
In de hoofdstad zijn de percentages van mensen die de afgelopen 12 maanden niet in staat waren om menstruatieproducten te betalen het hoogst in stadsdeel Zuidoost (24%). Daarna volgen de stadsdelen Oost en Centrum (18%), Noord (13%) en West en Nieuw-West (12%).<sup>75</sup>

## Menstruatiearmoede blijft wijdverspreid in Nederland



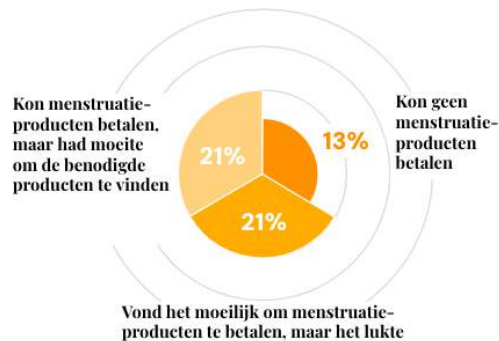
### AMSTERDAM

% 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

dezelfde standaard leeftijdsgroep van het CBS als voor de landelijke cijfers. Daarom hebben de cijfers *alleen* betrekking op vrouwen van 15 tot 49 jaar. Deze brutoberekening is gebaseerd op de aanname dat Amsterdamse vrouwen van 15 tot 49 jaar in de afgelopen 12 maanden hebben gemenstrueerd. In een representatief onderzoek onder 967 15-49-jarige Nederlandse vrouwen die de afgelopen 12 maanden hebben gemenstrueerd, hebben 141 vrouwen geen menstruatieproducten kunnen betalen.  $141 / 967 * 100 = 14.58\%$  (de populatie menstruerende 15-49-jarige vrouwen in Nederland) = 28.584 (steno 28.000). [Bron](#).<sup>75</sup> De stadsdelen laten dalingen zien sinds 2022, toen het percentage mensen dat de 12 maanden daarvoor niet in staat was om menstruatieproducten te betalen 31% was in Zuidoost (een daling van 7 procentpunt), 36% in Noord (-23 procentpunt), 33% in Oost (-15 procentpunt), 17% in Centrum (-1 procentpunt), 23% in West (-11 procentpunt), en 16% in Nieuw-West (-4 procentpunt).

## De stijgende kosten van levensonderhoud blijven menstruatiearmoede op landelijk en lokaal niveau verergeren, waardoor velen hun toevlucht nemen tot kwalitatief slechtere, onveilige alternatieven voor menstruatieproducten.

### *Nederland*

Op nationaal niveau was het voor een kwart (24%) van de respondenten steeds moeilijker om zich de aankoop van menstruatieproducten te kunnen veroorloven. Dit percentage is hoger onder mensen met een hevige menstruatie (34%) en onder jongvolwassenen, waarbij een derde van de 18- tot 24-jarigen (32%) zegt dat het voor hen moeilijker is geworden (vergeleken met 16% van de 45- tot 55-jarigen).

Van degenen die zich steeds moeilijker menstruatieproducten konden veroorloven, **schreef meer dan twee derde (68%) dit toe aan de gestegen kosten van levensonderhoud**, terwijl bijna een derde (30%) aangaf dat hun inkomen aanzienlijk was gedaald.

21% – ruim 610.000 mensen – heeft moeten terugvallen op kwalitatief slechtere, onveilige alternatieven voor hun gebruikelijke menstruatieproducten.<sup>76</sup> Ook dit cijfer is berekend aan de hand van de leeftijds categorie van de CBS-norm voor menstruatie van 15-49 jaar. Ruim twee vijfde (44%) moest terugvallen op het gebruik van toiletpapier, waarbij dat aantal in Noord-Holland opliep tot 59% (+15 procentpunt). Bijna een op de tien (9%) gebruikte lapjes stof om hun menstruatie door te komen en een vergelijkbaar aantal (7%) gebruikte andere papieren producten, zoals papieren zakdoekjes of kranten.

### *Amsterdam*

De financiële druk die op nationaal niveau wordt gevoeld als gevolg van de inflatie, wordt in Amsterdam gedeeld.

**Van degenen in de stad die zich met moeite menstruatieproducten kunnen veroorloven, schrijft 64% dit toe aan de gestegen kosten van levensonderhoud (+6% sinds 2022).** Meer dan een derde (33%) zei dat dit het gevolg was van een aanzienlijke daling van hun eigen inkomen

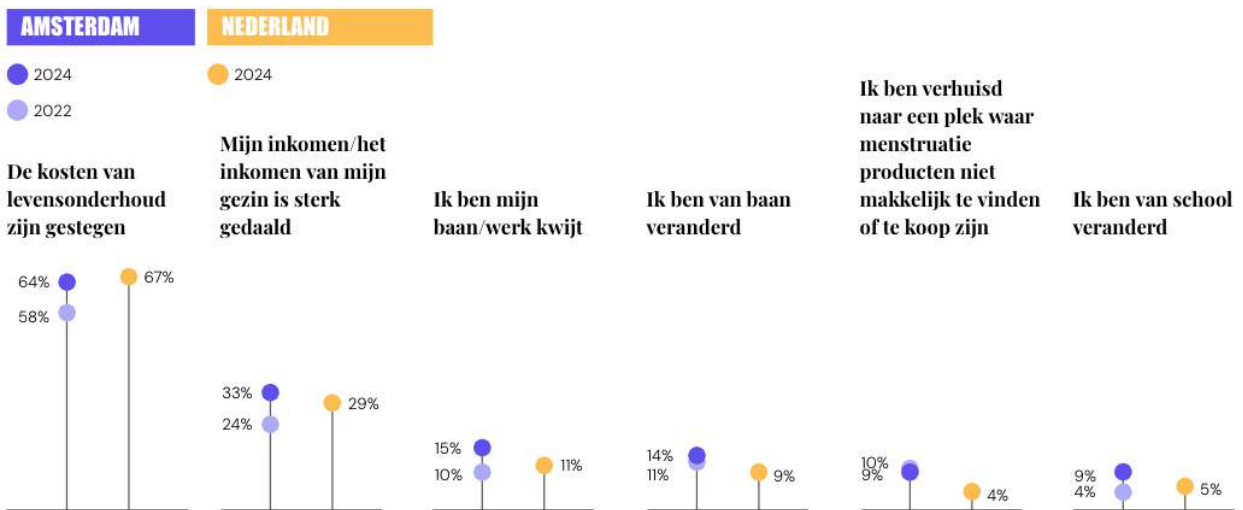
---

<sup>76</sup> De volgende brutoberekening is gebaseerd op de aanname dat vrouwen in de leeftijd van 15 tot 49 jaar in Nederland de afgelopen 12 maanden hebben gemenstrueerd. In een landelijk representatief onderzoek onder 2.329 15-49-jarige Nederlandse vrouwen die in de afgelopen 12 maanden menstrueerden, hebben 483 vrouwen moeten terugvallen op alternatieven voor hun gebruikelijke menstruatieproducten omdat ze zich geen menstruatieproducten konden veroorloven, zich deze met moeite konden veroorloven of moeilijk toegang hadden tot menstruatieproducten.  $483 / 2.329 * 2.946.650$  (de populatie 15-49-jarige menstruerende vrouwen in Nederland) = 611.091 (steno 610.000).  
[Bron](#).

of dat van hun gezin, een stijging van 9 procentpunt sinds 2022. **Meer dan de helft (54%) van de mensen die het moeilijk hadden, moest terugvallen op toiletpapier als alternatief, 10% gebruikte andere papieren producten en 9% lapjes stof.**

**In 2022 gaf 41% van de ondervraagden in Amsterdam aan dat ze zich in vergelijking met de zes maanden daarvoor met steeds meer moeite menstruatieproducten konden veroorloven. In 2024 is dit percentage met 30% nog steeds zorgwekkend hoog.**

Belangrijkste redenen waarom mensen het de afgelopen 6 maanden moeilijker vonden om menstruatieproducten te kunnen betalen



V5. Waarom vond je het in de afgelopen 6 maanden moeilijker om menstruatieproducten te kunnen betalen? Als iemand anders je menstruatieproducten koopt, antwoord dan op basis van hun ervaring of kies 'Weet ik niet' als je het niet zeker weet. Kies alles wat van toepassing is  
 Basis: Respondenten die het de afgelopen 6 maanden moeilijker vonden om menstruatieproducten te kunnen betalen Basisomvang: Nederland: 635, Amsterdam: 301

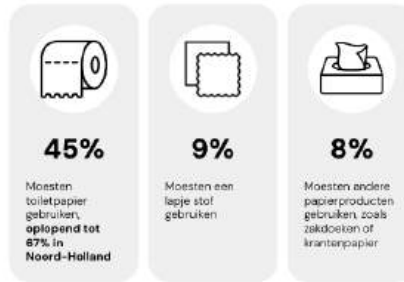


Degenen die geen menstruatieproducten konden betalen of moeite hadden om deze te bekostigen, of die moeite hadden om de menstruatieproducten te vinden die ze nodig hadden, moesten hun toevlucht nemen tot inferieure alternatieven om aan hun menstruatiebehoeften te voldoen

**AMSTERDAM**  
Alternatieven die mensen hebben moeten gebruiken omdat ze beperkte of geen toegang hadden tot menstruatieproducten



**NEDERLAND**  
Alternatieven die mensen hebben moeten gebruiken omdat ze beperkte of geen toegang hadden tot menstruatieproducten



Vs. U heeft aangegeven dat u in de afgelopen 12 maanden geen menstruatieproducten heeft kunnen betalen of moeite heeft gehad om ze te vinden. Heeft u een van de volgende alternatieven moeten gebruiken voor uw gebruikelijke menstruatieproducten?  
Basis: Respondenten die geen menstruatieproducten hebben kunnen betalen of moeite hebben gehad om deze te vinden. Basisgrootte: Nederland: 940, Amsterdam: 598.

**Mensen die zich met moeite menstruatieproducten kunnen veroorloven, zijn vaak meer aangewezen op familie en vrienden.**

*Nederland*

Mensen hebben zich tot verschillende bronnen moeten wenden om aan hun behoeften op het gebied van menstruele gezondheid te voldoen.

**In de afgelopen 12 maanden heeft meer dan een op de vier mensen in Nederland steun gezocht bij familieleden (28%) en een op de vijf bij vrienden (21%) en op het werk (19%). Meer dan een op de tien heeft ook steun gezocht bij scholen (14%) en non-profitorganisaties (12%).**

Mensen in Noord-Holland zijn meer geneigd om hun producten op verschillende plekken te bemachtigen: een op de drie (32%) heeft in de afgelopen 12 maanden menstruatieproducten gekregen van vrienden en nog eens 15% van medische professionals.

*Amsterdam*

**In Amsterdam wendde een aanzienlijk aantal mensen zich tot hun werkplek voor hulp: een derde (32%) kreeg gratis menstruatieproducten van hun werkgever. Dit is het dubbele van 2022 (18%). Familie (23%) en vrienden (22%) volgen als bron van steun. Vergelijkbaar met het**

landelijke niveau, zocht een op de vijf Amsterdammers steun op school (20%) en meer dan een op de tien (17%) kreeg steun van maatschappelijke of non-profitorganisaties.<sup>77</sup>

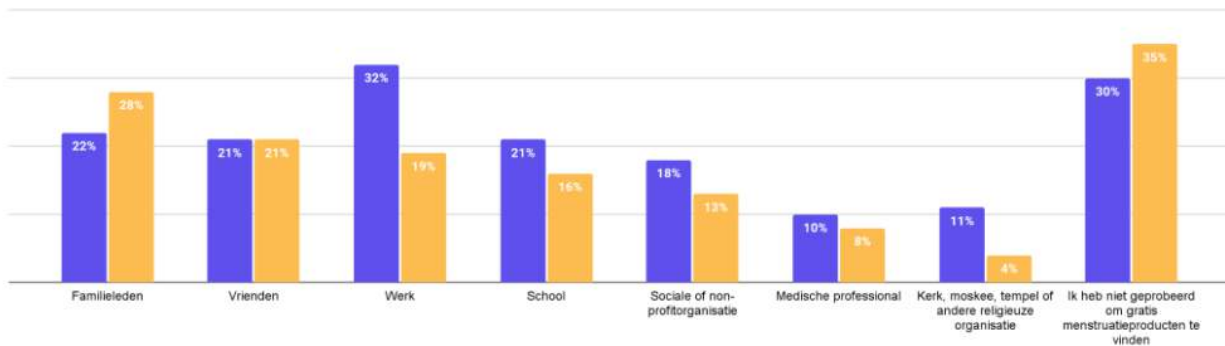
Kijkend naar de verschillende stadsdelen, zien we dat mensen in Centrum vaker producten krijgen van hun familie (45%), waarnaast ze ook producten krijgen van medische professionals (32%) en religieuze organisaties (30%). Daarentegen gaan mensen in Zuidoost vaker naar maatschappelijke of non-profitorganisaties voor menstruatieproducten (28%).

Waar degenen die moeite hadden om voor menstruatieproducten te betalen, in de afgelopen 12 maanden gratis producten hebben gevonden



**AMSTERDAM** **NEDERLAND**

Waar vonden degenen die problemen hadden om voor menstruatieproducten te betalen gratis producten?



V7. Denkend aan momenten in de afgelopen 12 maanden waarop je problemen had met het betalen van menstruatieproducten, heb je geprobeerd om GRATIS producten te vinden op één van de volgende plekken? Als iemand anders je menstruatieproducten koopt, antwoord dan op basis van hun ervaring of kies 'Weet ik niet' als je het niet zeker weet. Kies alles wat van toepassing is. Basis: Respondenten die moeite hadden of geen menstruatieproducten konden betalen. Basisomvang: Nederland: 639, Amsterdam: 289

<sup>77</sup> Zelfbedieningskastjes zoals de Menstruation Stations van NF worden zelden of nooit geïdentificeerd als afkomstig van een non-profitorganisatie, aangezien gebruikers het kastje koppelen aan de locatie, of dat nu een buurtcentrum, religieuze organisatie of school is.



**De toegang tot menstruatieproducten kan, ongeacht het inkomen, stressvol zijn en draagt voor velen nog steeds een maatschappelijk stigma met zich mee.**

### *Nederland*

Op nationaal niveau ervaart een derde (33%) negatieve emoties bij het aanschaffen van menstruatieproducten. Iets minder dan een op de vijf (17%) gaf aan zich opgelaten te voelen. In de leeftijdsgroep van 18 tot 24 jaar steeg dit percentage zelfs tot een kwart (24%). **Een op de zeven ondervraagden gaf ook aan ergernis en stress te ervaren (beide 13%).**

**Jongeren ervaren vaker negatieve emoties bij het aanschaffen van menstruatieproducten. Eén op de vijf (20%) 18- tot 24-jarigen zegt zich gestrest te voelen als ze menstruatieproducten proberen te verkrijgen.**

### *Amsterdam*

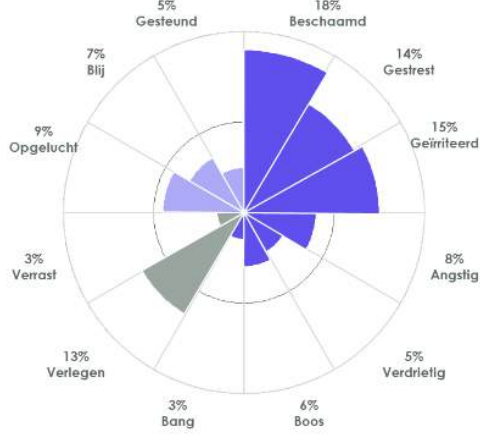
**In Amsterdam worden deze negatieve gevoelens door een groter aantal mensen ervaren. Twee op de vijf (40%) geeft aan negatieve emoties te ervaren wanneer ze menstruatieproducten proberen te verkrijgen. Een op de vijf (19%) voelt zich opgelaten, oplopend tot een kwart (23%) onder de 25- tot 34-jarigen. Gevoelens van stress (13%) en ergernis (15%) werden ook gemeld.**

**Een kwart (24%) van de 18- tot 24-jarigen in Amsterdam vindt het stressvol om menstruatieproducten te verkrijgen, waarmee deze negatieve gevoelens vaker voorkomen dan bij enige andere leeftijdsgroep.**

# Toegang tot menstruatieproducten gaat nog steeds gepaard met sociaal stigma en stress

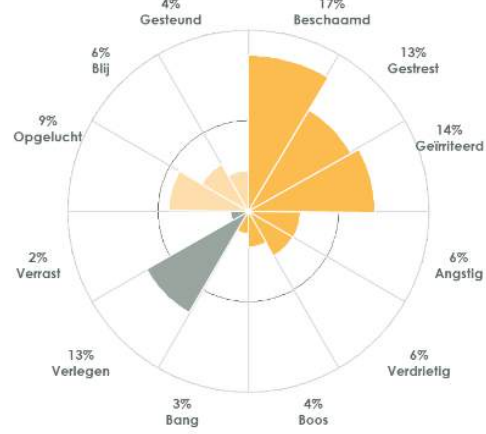
## AMSTERDAM

Hoe voel je je als je menstruatieproducten probeert te verkrijgen?



## NEDERLAND

Hoe voel je je als je menstruatieproducten probeert te verkrijgen?



V9. Hoe voel je je als je menstruatieproducten probeert te verkrijgen? Kies alles wat van toepassing is.  
Basis: Alle respondenten. Basisomvang: Nederland: 2539, Amsterdam: 1035

## Veel mensen brengen offers in hun basisbehoeften om zich menstruatieproducten te kunnen veroorloven.

### *Nederland*

Van de mensen in Nederland die zich in de afgelopen 12 maanden met moeite, of geen, menstruatieproducten konden veroorloven, heeft bijna iedereen (86%) alternatieve actie ondernomen om essentiële menstruatieproducten te kunnen kopen. Dit gebeurt voornamelijk door te bezuinigen op basisbehoeften.

- **Bijna de helft (48%) bezuinigde op boodschappen.**
- Een derde (33%) bezuinigde op huishoudelijke producten.
- Meer dan een kwart (27%) bezuinigde op verzorgingsproducten.
- **Meer dan een vijfde (22%) bezuinigde op gezondheidsproducten, zoals geneesmiddelen.**

Van degenen die alternatieve geldbronnen zochten, deed meer dan een vijfde (22%) een beroep op geleend geld van familie of vrienden. Bijna hetzelfde aantal (19%) probeerde een extra bron van inkomsten te vinden om zich menstruatieproducten te kunnen veroorloven.

### *Amsterdam*

**In Amsterdam staat het percentage van de mensen die zich geen menstruatieproducten kunnen veroorloven en daarom alternatieve maatregelen moeten nemen om essentiële menstruatieproducten te kunnen kopen op 87%.** Dit cijfer is onveranderd sinds 2022. Wat wel veranderd is, is dat een groter percentage van degenen die moeite hebben om zich menstruatieproducten te kunnen veroorloven, nu bezuinigen op andere basisbehoeften.

- **De helft (46%) bezuinigde op boodschappen (een stijging van 8% sinds 2022).**
- Een derde (33%) bezuinigde op huishoudelijke producten.
- Een kwart (24%) bezuinigde op verzorgingsproducten.
- **Meer dan een vijfde (22%) bezuinigde op gezondheidsproducten, zoals geneesmiddelen.**

Van deze groep heeft een kwart (26%) geld geleend van vrienden en familie, onveranderd sinds 2022.

Op stadsdeelniveau heeft meer dan de helft van degenen die het moeilijk hadden in Zuidoost moeten bezuinigen op boodschappen (64%), terwijl een kwart (24%) bezuinigde op huishoudelijke producten. Ondertussen bezuinigden degenen in het centrum het vaakst op

verzorgingsproducten (36%) en schoolbenodigdheden (21%), terwijl velen ook probeerden een extra bron van inkomsten te vinden (34%).<sup>78</sup>

Acties genomen door degenen die problemen hadden om menstruatiesproducten te kunnen betalen in de afgelopen 12 maanden.



<sup>78</sup> Data voor de stadsdelen Zuidoost en Centrum zijn afkomstig uit een ongewogen dataset, vanwege de lage basisomvang van gewogen online en papieren enquêtes.

**Het zal geen verrassing zijn dat problemen met het betalen van en toegang krijgen tot menstruatieproducten het dagelijks leven op verschillende manieren negatief beïnvloeden.**

## *Nederland*

Van degenen die zich met moeite of geen menstruatieproducten konden veroorloven, moest bijna een kwart hun dagelijkse routine aanpassen. Meer dan een op de vijf (21%) moest een deel van de menstruatie thuisblijven en bijna een op de tien (8%) bleef de hele menstruatie thuis. Bovendien:

- Bijna een op de vier (23%) merkte de impact van armoede op hun mentale welzijn.
- Een op de vijf (20%) ervoer een negatieve impact op hun lichamelijke gezondheid.
- **Een op de zeven (14%) moest verzuimen op het werk.**
- **Eén op de vijf (19%) 18- tot 24-jarigen heeft school moeten missen omdat ze geen toegang hadden tot of geld voor menstruatieproducten.**

Onder degenen die zich geen menstruatieproducten konden veroorloven of er moeite mee hadden, had het gebrek aan toegang tot menstruatieproducten een aantal gevolgen



### NEDERLAND

Gevolgen die mensen hebben ondervonden omdat ze geen toegang hadden tot menstruatieproducten



V10. Heb je één van de volgende problemen ervaren omdat je geen toegang had tot menstruatieproducten die je nodig had? Kies alles wat van toepassing is.  
Basis: Respondenten die moeite hadden of zich geen menstruatieproducten konden veroorloven. Basisomvang: Nederland: 940

## Amsterdam

Mensen in Amsterdam blijven aangeven dat hun dagelijks leven aanzienlijk wordt beïnvloed. De gerapporteerde effecten zijn onder andere:

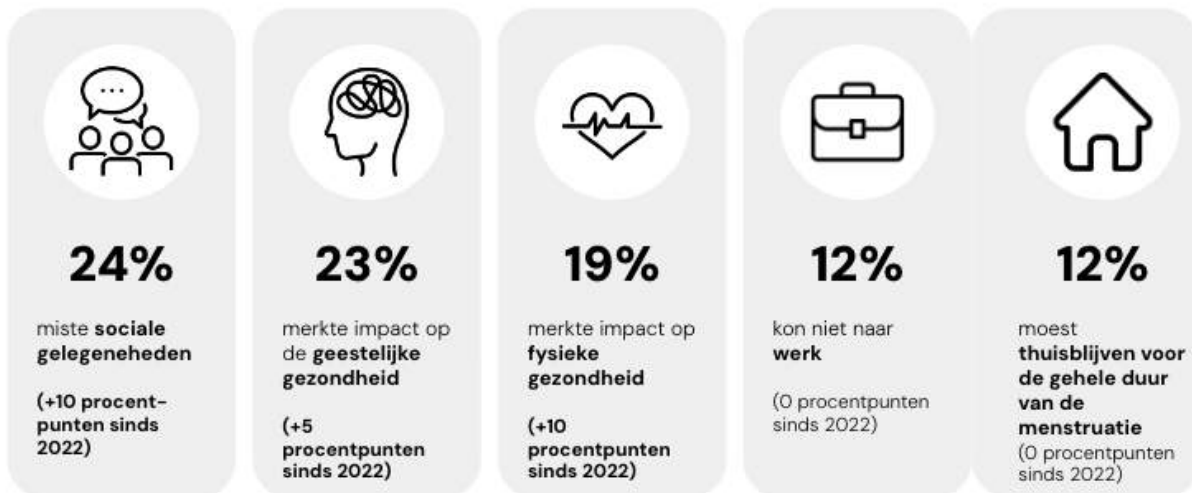
- Bijna een op de vier (23%) ervaart een impact op hun mentale gezondheid (+5 procentpunt sinds 2022).
- Een op de vijf (19%) ervaart een negatieve impact op hun fysieke gezondheid (+9 procentpunt).
- **Een op de acht (12%) moest het werk verzuimen (onveranderd).**
- **Een op de acht (12%) bleef gedurende de hele menstruatie thuis (onveranderd).**

Respondenten uit Amsterdam meldden dat menstruatiearmoede dit jaar hun kansen en algehele welzijn beïnvloedde (vergeleken met 2022)



### AMSTERDAM

Gevolgen die mensen hebben ondervonden omdat ze geen toegang hadden tot menstruatieproducten



V10. Heb je één van de volgende problemen ervaren omdat je geen toegang had tot menstruatieproducten die je nodig had?

Kies alles wat van toepassing is.

Basis: Respondenten die moeite hadden of zich geen menstruatieproducten konden veroorloven. Basisomvang: Amsterdam: 398

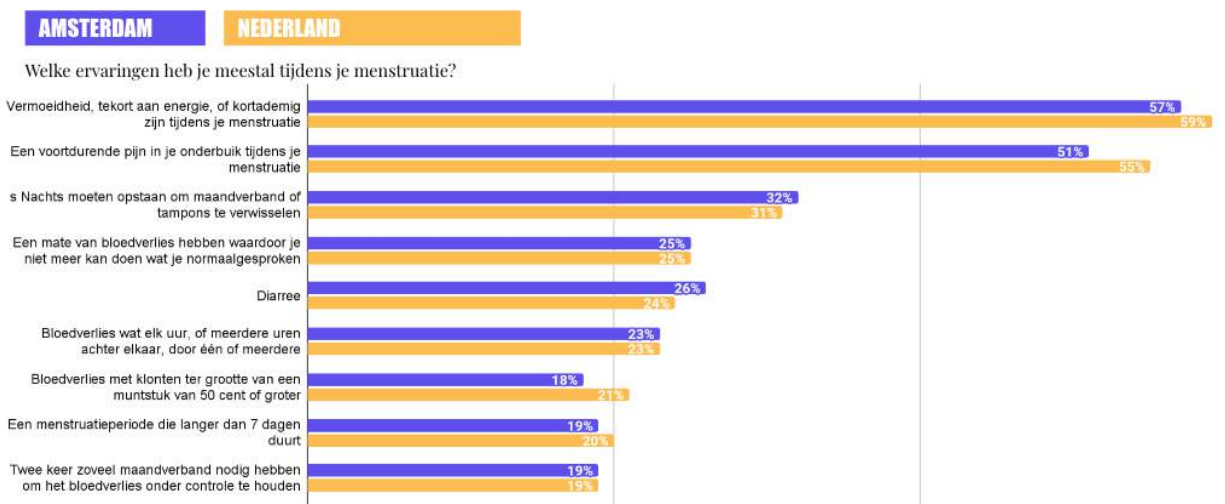


## Menstruatie is voor velen veel meer dan een ongemak, het brengt abnormale pijn en bloedingen met zich mee die het dagelijks leven sterk beïnvloeden.

In heel Nederland meldt meer dan de helft (56%) constante pijn in het onderste deel van de maag, terwijl iets minder dan een kwart (24%) zegt diarree te hebben. Tussen een kwart en een derde van de respondenten meldt ook een zware menstruatie die extra aanpassingen vereist. Deze meer dan gemiddelde menstruatie (bijvoorbeeld elk uur een of meer maandverbanden of tampons doorweekt gedurende meerdere uren achter elkaar en/of menstruatie met bloedklonters ter grootte van een muntstuk van € 0,50 of groter) is een mogelijke indicator van ingrijpende aandoeningen zoals endometriose en PCOS. Van degenen die zware menstruatie meldden, vroeg meer dan de helft (54%) advies aan vrienden en familie.

Een punt van bijzondere zorg is dat aanzienlijk minder mensen die menstrueren contact hebben opgenomen met een zorgverlener (38%) of behandeling hebben gezocht bij een zorgverlener (34%) dan in 2022. Verontrustend genoeg dalen deze cijfers nog verder naar respectievelijk 11% en 9% onder mensen tussen de 18 en 24 jaar.

De invloed van de menstruatiecyclus op iemands dagelijks leven is aanzienlijk, met velen met een zware menstruatie



V14. Welke ervaringen heb je meestal tijdens de menstruatie? Kies alles wat van toepassing is.

Basis: Respondenten die bereid waren vragen over menstruatie te beantwoorden. Basis omvang: Nederland: 2519, Amsterdam: 1022

## De meeste mensen zijn van mening dat gratis menstruatieproducten op verschillende locaties verkrijgbaar moeten zijn.

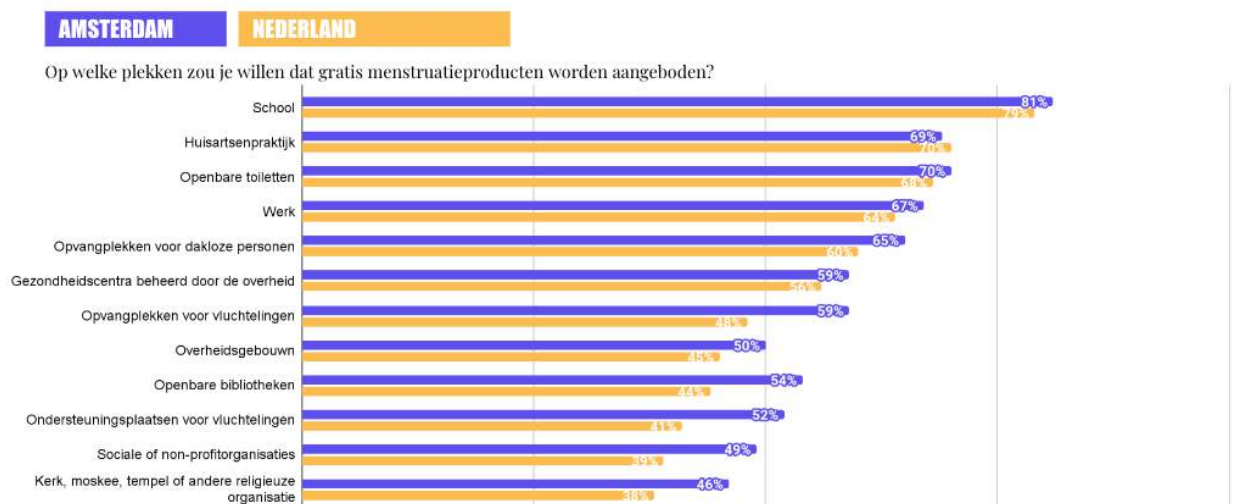
Negen op de tien respondenten (91%) vinden dat mensen gratis menstruatieproducten moeten kunnen krijgen, vooral op scholen (79%, oplopend tot 87% onder 18- tot 24-jarigen).

Mensen in Nederland willen ook gratis menstruatieproducten in huisartsenpraktijken (70%), openbare toiletten (68%) en op het werk (64%).

Dit gevoel wordt gedeeld in Amsterdam, waar 91% vindt dat mensen gratis menstruatieproducten moeten kunnen krijgen.

Hoewel de steun voor het verstrekken van gratis menstruatieproducten eenduidig is in alle leeftijdsgroepen en stadsdelen, verschillen de plaatsen waar mensen graag gratis menstruatieproducten zouden zien. Vooral de stadsdelen Oost en Nieuw-West zijn voorstander van gratis menstruatieproducten op scholen (respectievelijk 89% en 86%, heel Amsterdam: 81%). Ondertussen willen de mensen in West dat de daklozenopvang (76%), asielzoekerscentra (70%) en opvanglocaties voor vluchtelingen (63%) gratis menstruatieproducten aanbieden.

### Plekken waar gratis menstruatieproducten zouden moeten worden aangeboden



VI2. Je gaf aan dat mensen gratis menstruatieproducten zouden moeten kunnen krijgen. Op welke plekken zou je willen dat gratis menstruatieproducten worden aangeboden? Kies alles wat van toepassing is.

Basis: Respondenten die vonden dat er gratis menstruatieproducten beschikbaar zouden moeten zijn. Basisomvang: Nederland: 2316, Amsterdam: 944w

## In het kort

- ◆ Een kwart van menstruerende mensen in Nederland - meer dan 765.000 mensen - had het afgelopen jaar moeite om de menstruatieproducten te verkrijgen die ze nodig hebben. Van deze groep hebben meer dan 400.000 mensen op enig moment menstruatieproducten niet kunnen betalen.
- ◆ 13% van degenen die menstrueren heeft het afgelopen jaar de producten die ze nodig hebben niet kunnen betalen.
- ◆ In Amsterdam, waar de resultaten vergeleken worden met het onderzoek van NF uit 2022 voordat de gemeentelijke financiering in 2023 van start ging, is een aantoonbare en aanzienlijke daling in menstruatiearmoede. De menstruatiearmoede in Amsterdam (14%) ligt echter nog steeds boven het landelijk gemiddelde.
- ◆ Mensen die te maken hebben met menstruatiearmoede geven aan dat ze vaak vervangende, kwalitatief slechtere producten zoals toiletpaper gebruiken met gevolgen voor hun gezondheid en participatie.
- ◆ Tussen een kwart en een derde van de respondenten rapporteert abnormaal zware menstruatie, die extra voorzieningen en uitgaven vereisen. Van hen zoeken opvallend weinig mensen medische hulp of behandeling.
- ◆ Jongere respondenten worden meer getroffen door menstruatiearmoede.

## 4. Conclusies en aanbevelingen

### 4.1 Samenvatting van het onderzoek van Neighborhood Feminists in 2024

Hoewel Nederland relatief welvarend is, is desondanks sprake van kansenongelijkheid door het land. Voor mensen die menstrueren in armoede betekent dit dat zij geen gelijke toegang hebben tot noodzakelijke informatie, menstruatieproducten en gezondheidsvoorzieningen, wat op de lange termijn kan leiden tot een reeks negatieve effecten op gezondheid, kansen en participatie. Al vóór het onderzoek van 2022 was het NF duidelijk dat deze vorm van fundamentele onrechtvaardigheid de dagelijkse realiteit van velen is.

Toen de bevindingen van NF in 2022 bekend werden gemaakt, spraken sommige media hun verbazing uit over het feit dat het Amsterdamse percentage menstruatiearmoede met 27% zoveel hoger lag dan het landelijke percentage, dat destijds op 10% werd geschat. Het landelijke cijfer gebaseerd was op een onderzoek uit 2019.<sup>79</sup> Gezien de voortdurende inflatie en gestegen woonlasten, leefkosten en energieprijzen, was NF van mening dat het daadwerkelijke landelijke percentage hoger lag dan bekend, en dat dit probleem in het hele land urgenter was dan mensen dachten. Het onderzoek van dit jaar bevestigt die hypothese helaas.

#### *Nederland*

**In het afgelopen jaar had 25% - meer dan 765.000 - van de menstruerende mensen in Nederland op enig moment beperkte toegang door onvermogen of moeite om menstruatieproducten te bekostigen. Van deze groep, 13% - meer dan 400.000 mensen - geeft aan dat ze op enig moment niet de nodige producten kunnen betalen.<sup>80</sup>**

**Menstruatiearmoede is nog steeds aanzienlijk en wijdverspreid in heel Nederland. Het percentage is 30% hoger dan eerder werd aangenomen,<sup>81</sup> zelfs met de eenmalige uitkering van € 2 miljoen door het kabinet vorig jaar. De gestegen kosten van levensonderhoud hebben het probleem verergerd.**

**Een op de vier mensen die menstrueren in Nederland kan zich de benodigde menstruatieproducten niet, of met moeite, veroorloven.** Voor een groot deel van deze mensen betekent dit dat zij keuzes moeten maken. Dat doen ze door bijvoorbeeld te bezuinigen op andere basisbehoeften en/of het treffen van andere maatregelen, zoals geld lenen of thuisblijven tijdens (een deel van) de menstruatie.

---

<sup>79</sup> Plan International, 2019. "Bloedserieus: Schaamte Bij Menstruatie."

<sup>80</sup> Aangezien het aantal getroffen personen is berekend aan de hand van bevolkingsgegevens van vrouwen en meisjes in de leeftijd van 15-49 jaar, kan het werkelijke cijfer hoger liggen.

<sup>81</sup> Plan International, 2019. "Bloedserieus: Schaamte Bij Menstruatie."

**Maar al te vaak betekent menstruatiearmoede dat mensen moeten inleveren op andere primaire levensbehoeften.** Velen namen niet alleen hun toevlucht tot onveilige en kwalitatief slechtere alternatieven, maar ook tot alternatieve invullingen van hun dag om zich de benodigde menstruatieproducten te kunnen veroorloven. Van hen bezuinigde 86% op andere eerste levensbehoeften. Bijna de helft (48%) kon minder uitgeven aan voedsel. Een derde beperkte de uitgaven voor huishoudelijke behoeften, iets meer dan een vierde bezuinigde op verzorgingsproducten en iets meer dan één vijfde bezuinigde op gezondheidsproducten.

**Meer dan een op de vijf mensen was genoodzaakt om (onveilige, kwalitatief slechtere) alternatieven te gebruiken in de 12 maanden voorafgaand aan het onderzoek.<sup>82</sup>** Van hen gebruikte twee op de vijf (44%) toiletpapier. Bijna één op de tien (7%) gebruikte andere papieren producten, zoals tissues of kranten, of een lapje stof (9%) tijdens de menstruatie.

Het zal geen verrassing zijn dat **problemen met het betalen van en toegang krijgen tot menstruatieproducten het dagelijks leven voor velen negatief beïnvloedt.** Een op de vier mensen die te maken hebben met menstruatiearmoede moest hun dagelijkse routines aanpassen (24%), waaronder: thuisblijven (7%), school missen (8%) of niet werken (14%). Ongeacht het inkomen, hangt rondom menstruatieproducten een sociaal stigma, waarbij een derde zelfs aangeeft negatieve emoties te ervaren wanneer ze proberen de producten te krijgen die ze nodig hebben.

**De vooruitzichten zijn ontwachtend.** Bijna een kwart (24%) van alle ondervraagden gaf aan dat ze het steeds moeilijker vonden om zich menstruatieproducten te veroorloven in vergelijking met de afgelopen zes maanden. Het percentage is zelfs nog hoger onder jongere leeftijdsgroepen, waarbij een derde (32%) van de 18- tot 24-jarigen zegt dat het voor hen significant moeilijker is geworden.

## *Amsterdam*

In combinatie met de NF-bevindingen van 2022 maakt dit onderzoek een vergelijking mogelijk van de stand van zaken met betrekking tot menstruatiearmoede in Amsterdam voor en na de invoering van het gemeentelijk beleid van 2023 en gerelateerde acties in 2023. Het is aannemelijk dat de gemeentelijke financiering voor de verspreiding van gratis menstruatieproducten een positief effect heeft gehad, wat blijkt uit de daling van het aantal Amsterdammers dat zich geen menstruatieproducten kon veroorloven ten opzichte van 2022.

Hoewel een daling van 13% binnen twee jaar duidelijk positief is, ligt het Amsterdamse percentage nog steeds boven het landelijk gemiddelde.

---

<sup>82</sup> Aangezien het aantal getroffen personen is berekend aan de hand van bevolkingsgegevens van vrouwen en meisjes in de leeftijd van 15-49 jaar, kan het werkelijke cijfer hoger liggen.



**Ondanks de daling sinds 2022 heeft 14% van de Amsterdammers - oftewel 28.000 mensen - in de afgelopen 12 maanden te maken gehad met menstruatiearmoede; de bewoners van stadsdeel Zuidoost zijn het hardst getroffen, met een percentage van 24%.<sup>83</sup>**

De omvang van menstruatiearmoede is nog steeds zorgelijk en heeft gevolgen voor de groep die dit raakt. Het bezuinigen op boodschappen om menstruatieproducten te kunnen betalen komt in heel Amsterdam nog steeds voor, waarbij mensen in Zuidoost (64%) het vaakst genoodzaakt zijn dit te doen.

Amsterdammers die te maken hebben met menstruatiearmoede zochten ook gratis menstruatieproducten op hun werkplek (35%), wat volgens NF deels te danken is aan de inspanningen op het gebied van belangenbehartiging, de toenemende zichtbaarheid van het probleem in gemeenschappen en het aantal goed voorziene bedrijven en kantoren.

Van degenen die menstruatiearmoede ervaren, moest meer dan de helft terugvallen op het gebruik van toiletpapier (54%) als alternatief of, als ze geen producten konden vinden, thuisblijven voor de duur van hun menstruatie (13%). In de context van de bewezen, brede waaier van hoge maatschappelijke kosten en langetermijngevolgen van menstruatiearmoede, blijft een percentage van 14% in Amsterdam echt zorgwekkend.

**Hoewel deze bevindingen relevant zijn voor alle gemeenten, zijn de conclusies uit Amsterdam met name relevant voor andere grote steden die, net als Amsterdam, hogere indicatoren voor armoede en menstruatiearmoede hebben dan de rest van het land.**

Beleid en acties op het gebied van menstruatiearmoede hebben een verschil gemaakt, maar er is meer nodig.

---

<sup>83</sup> Aangezien het aantal getroffen personen is berekend aan de hand van bevolkingsgegevens van vrouwen en meisjes in de leeftijd van 15-49 jaar, kan het werkelijke cijfer hoger liggen.

## 4.2 Hoe ziet verandering eruit?

Menstruele gezondheid - en menstruatiearmoede - zijn kwesties van volksgezondheid en mensenrechten.<sup>84</sup> Bij het analyseren van beleid, belangenbehartiging en acties gericht op het bestrijden van menstruatiearmoede is het goed om menstruele gezondheid duidelijk te definiëren, omdat verschillen in definities kunnen leiden tot versnippering van beleid, belemmering van belangenbehartiging en verzwakking van wetenschappelijk onderzoek. Om dit tegen te gaan heeft de ngo ‘The Global Menstrual Collective’ bestaande definities samengevoegd tot een allesomvattende definitie:

*“Menstruele gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet alleen de afwezigheid van ziekte of invaliditeit, in relatie tot de menstruatiecyclus.”<sup>85</sup>*



Helaas is dit niveau van menstruele gezondheid in Nederland op dit moment voor veel te veel mensen onbereikbaar. Met gerichte veranderingen en strategische samenwerking kan iedereen waardig menstrueren. De veranderingen die nodig zijn, zijn haalbaar en bestaan uit zowel makkelijke aanpassingen bij laaghangend fruit als plannen die vragen om meerdere stappen en een lange adem.

Wat duidelijk is: veranderingen moeten verder gaan dan eenmalige maatregelen en structureel van aard zijn.

---

<sup>84</sup> Babbar et al., 2021.

<sup>85</sup> De volledige definitie kan worden gevonden in [Bijlage I](#). (Hennegan et al., 2021.)



Deze veranderingen kunnen zowel leiden tot onmiddellijke als langetermijnresultaten op drie essentiële vlakken: toegankelijkheid en gelijkheid, voorlichting, en onderzoek. Acties op deze gebieden zijn een voorwaarde voor effectief beleid.



► **Prioriteit 1: MENSTRUELE TOEGANKELIJKHEID & GELIJKHEID**

Sinds de oprichting in 2019 heeft NF een opwaartse verandering gezien in de omvang van ondersteuningsinitiatieven, met een overeenkomstige toename in media-aandacht vanaf 2022. Met de toegenomen zichtbaarheid en aandacht, is ook een welkome verhoogde politieke bereidheid om het probleem aan te pakken. Deze bereidheid en politiek draagvlak moeten echter gefaciliteerd worden met voldoende toegewezen overheidsfinanciering.



Het is belangrijk om het volgende in gedachten te houden:

- ◆ **De bestrijding van menstruatiearmoede mag niet ten koste gaan van andere maatregelen ter bestrijding van ongelijkheid en armoede.<sup>86</sup>**
- ◆ **Om menstruatiearmoede aan te pakken moet strategisch worden geïnvesteerd in een combinatie van gerichte productvoorziening en preventieve gezondheids- en onderwijsmaatregelen.**
- ◆ **Maatregelen in de publieke en private sector moeten worden gecoördineerd om te zorgen voor adequate en consistente toegang tot essentiële producten en informatie.<sup>87</sup>**
- ◆ **Adequate productvoorziening omvat voldoende monitoring en beoordeling van behoeften om ervoor te zorgen dat programma's daadwerkelijk de beoogde resultaten bereiken.**

Systematisch voldoen aan een basisnorm voor gezondheid door gratis producten aan te bieden in openbare gebouwen, scholen, universiteiten en bedrijven is een investering met een verscheidenheid aan onmiddellijke en langetermijnresultaten.

<sup>86</sup> Zie ook [Bijlage V](#).

<sup>87</sup> NF promoot bijvoorbeeld herbruikbare producten in plaats van wegwerpartikelen wanneer dat mogelijk is, maar de realiteit is dat niet iedereen op regelmatige basis toegang heeft tot keuken- of wasfaciliteiten.

Een belangrijke sociaal-culturele component die van invloed is op het succes van elke actie tegen menstruatiearmoede: hoe gendervriendelijk is de toegang tot producten en informatie en hoeveel obstakels ervaren mensen nog bij het omgaan met menstruatie? Aanvullend onderzoek en monitoring maken passende en tijdige verbeteringen mogelijk. De duurzaamheid van oplossingen op de langere termijn hangt af van de mate waarin deze daadwerkelijk inspelen op het brede scala aan behoeften van mensen die menstrueren. Het verstrekken van producten alleen is simpelweg onvoldoende en zoals blijkt uit de hardnekkige en kwalijke taboes evenals de bevindingen van NF, is er nog een lange weg te gaan op het gebied van *menstrual literacy*, oftewel menstruele geletterdheid.

### ► **Prioriteit 2: MENSTRUATIEVOORLICHTING**

Voorlichting is de meest effectieve manier om menstruele ongeletterdheid en stigmatisering tegen te gaan. Het delen van wetenschappelijk onderbouwde informatie zorgt ervoor dat mensen geïnformeerde, optimale keuzes kunnen maken voor henzelf over producten en aanpak. Zulke voorlichting geldt over de hele breedte, of het nu gaat om kinderen of volwassenen, partners of werkgevers, leden van sportteams of gemeenschapsleiders. Om stigma's effectief te bestrijden, is een inclusievere aanpak nodig.<sup>88</sup>

Effectieve voorlichting over menstruatie is inclusief. Jongens en jonge mannen op school en mannen op het werk worden erbij betrokken, omdat zij ook een belangrijke rol kunnen spelen bij het wegnemen van sociale schaamte en stigma's.

Het structureel aanbieden van uitgebreide menstruatievoorlichting stelt mensen in staat om symptomen en problemen, zoals overmatig bloedverlies, proactief te herkennen. Zo zijn ze beter in staat om eerder een diagnose te krijgen voor ernstige ziekten en aandoeningen. Dit gaat ook gepaard met kostenbesparing en een afname van onzekerheden en lichamelijk lijden. Het faciliteren van deze voorlichtingen moet daarom serieus overwogen en gestimuleerd worden.

Effectieve en gerichte voorlichting neemt preventief een deel van de menstruatieschaamte weg die in stand wordt gehouden door sociale stigma's en ook sommige commerciële taal rondom menstruatiemarketing. Het de-stigmatiseren van menstruatiebloed verhoogt het

<sup>88</sup> Eyring et al., 2023.



welzijn en het gevoel van autonomie, maar het heeft ook praktische voordelen. Naarmate mensen zich meer op hun gemak voelen bij menstruatie en bloeden, zullen mensen die menstrueren eerder geneigd zijn om duurzamere producten te gebruiken, zoals menstruatieondergoed of siliconen cups en *disks* van medische kwaliteit.<sup>89</sup> Na verloop van tijd leveren herbruikbare producten voor individuen een financieel voordeel op en ook voor de

samenleving zien we voordelen, bijvoorbeeld in de vorm van minder afval.

**Hoewel voorlichting van cruciaal belang is, is onderwijs binnen scholen alleen niet voldoende om diepewortelde sociale normen en taboes te veranderen.** Leren gebeurt niet alleen op school, daarom zouden aanvullend aan de initiatieven vanuit scholen, educatieve campagnes vanuit buurten, gemeenten en op landelijk niveau moeten versterken. Het systematisch verruimen van het gesprek over menstruatie zou enorm helpen om sociale stigma's te verminderen en tegelijkertijd actief bijdragen aan gendergelijkheid en volksgezondheid. Overheidsbeleid en -communicatie moeten daarom niet alleen het voeren van het gesprek over menstruatie normaliseren, maar ook het belang van het breder toegankelijk maken van producten benadrukken.

**Menstruatievoorlichting heeft een positieve invloed op het bedrijfsleven en de economie.** Onder vrouwen tussen 45 en 55 jaar is het premenstrueel syndroom (PMS) wereldwijd bijvoorbeeld de belangrijkste aandoening die invloed heeft op de arbeidsdeelname van vrouwen. In plaats van aan te nemen dat PMS normaal en onvermijdelijk is, is voorlichting over strategieën om PMS-symptomen te verlichten een praktische aanpak die kwaliteit van leven, participatie en kansen verbeteren.<sup>90</sup> Volgens het World Economic Forum en het McKinsey Health Institute kan het de wereldeconomie tot 2040 mogelijk 115 miljard dollar opleveren als PMS wereldwijde prioriteit krijgt, terwijl het aanpakken van endometriose en klachten rondom menopauze daar nog eens 130 miljard dollar aan kunnen toevoegen.<sup>91</sup>

Dit onderstreept dat voorlichting over menstruele gezondheid zeer relevant is voor de private

---

<sup>89</sup> Onderzoek bevestigt dat het heersende stigma ten opzichte van menstruatie kan mensen die menstrueren belemmeren om medische zorg te zoeken als dat nodig is. (Holland et al., 2020.)


<sup>90</sup> Dit kan bijvoorbeeld het nemen van calciumsupplementen zijn, waarvan meerdere medische onderzoeken hebben bevestigd dat ze PMS-symptomen verminderen. (Taghiabadi et al., 2020.)

<sup>91</sup> Pérez et al., McKinsey Health Institute en World Economic Forum, 2024.

sector. Een grotere menstruele geletterdheid kan leiden tot effectievere vormen van werken, zoals meer flexibiliteit en/of mogelijkheden om op afstand te werken, waardoor het personeelsverloop vermindert, het aantal werknemers toeneemt en de productiviteit stijgt.<sup>92</sup> Onderzoeker Sasha Cook van de Universiteit van Amsterdam bevestigde dat mensen die endometriose of andere menstruatieproblemen bekendmaakten bij hun leidinggevende minder vaak *presenteeism* vertoonden, wat betekent dat ze zichzelf “dwongen” om te werken ondanks ernstige symptomen. Aangezien *presenteeism* op de lange termijn kan leiden tot lager welzijn en lagere productiviteit, kan het nemen van praktische maatregelen zoals menstruatiegerelateerde aanpassingen een positieve invloed hebben op de algehele tevredenheid van werknemers en de winst van het bedrijf.<sup>93</sup>

### ► **Prioriteit 3: MENSTRUATIEONDERZOEK**

De aanhoudende genderkloof in gezondheidsonderzoek is goed gedocumenteerd in landen over de hele wereld.<sup>94</sup> Een voorbeeld van de gevolgen van het systematisch uitsluiten van vrouwen uit klinische studies is dat acht op de tien medicijnen die tussen 1997 en 2000 in de Verenigde Staten op de markt kwamen, werden verwijderd vanwege ernstige bijwerkingen die voornamelijk of uitsluitend bij vrouwen voorkwamen.<sup>95</sup>



We weten letterlijk minder over elk aspect van de vrouwelijke biologie dan over de mannelijke.

Dr. Janine Austin Clayton  
Directeur, *Office of Research on Women's Health,*  
*National Institutes for Health (NIH)*<sup>81</sup>

---

<sup>92</sup> De resultaten van een landelijk onderzoek uit 2017 van het Radboud/UMC onder 32.748 vrouwen, waarbij het productiviteitsverlies op school en werk als gevolg van menstruatiegerelateerde klachten werd geëvalueerd, toonden aan dat 13,8% van de Nederlandse vrouwen tijdens hun menstruatie vrij moest nemen als gevolg van klachten, waardoor ze gemiddeld 1,3 dagen per jaar verzuimden. Een veel groter aantal (80,7%) bleef aan het werk ondanks aanzienlijke klachten, waardoor gemiddeld 23,2 dagen per jaar aan productiviteitsverlies werd gerapporteerd. (Schoep et al., 2019.)

<sup>93</sup> Zie [paragraaf 4.3](#) voor stappen die bedrijven en organisaties kunnen nemen.

<sup>94</sup> Abbasi, 2023.

<sup>95</sup> *Food and Drug Administration* & USGAO, 2001.



Een van de aloude medische mythes die de inclusie van vrouwen beïnvloedt, is de veronderstelling dat de menstruatiecyclus de onderzoeksresultaten beïnvloedt. In feite blijkt uit een kleine maar groeiende hoeveelheid onderzoek dat dit niet het geval is - en dat op sommige variabelen de hormonen van mannen een grotere invloed hebben.<sup>96,97</sup>

NF sluit zich aan bij de duizenden Nederlandse medische professionals en betrokkenen die vragen om meer overheidsfinanciering voor gezondheidsonderzoek waarbij ook vrouwen worden ingeschakeld, met name voor ingrijpende ziekten en aandoeningen zoals endometriose.<sup>98,99</sup>

Onderzoek is een cruciaal element voor zowel geïnformeerde beleidsvorming als doeltreffende praktijken en onderwijs op het gebied van menstruatiemanagement door medische professionals, onderwijzers en, natuurlijk, degenen die menstrueren.

Financierende instanties - publiek, academisch of particulier - moeten de op schaamte gebaseerde terughoudendheid, die gebaseerd is op achterhaalde opvattingen over de invloed van menstruatiegerelateerde hormonen op medisch onderzoek, achter zich laten.<sup>100</sup> Door het brede scala aan menstruatie ervaringen en praktijken, kunnen we met robuuste, op data

---

<sup>96</sup> Becker et al., 2016.

<sup>97</sup> Weigard et al., 2021.

<sup>98</sup> Meer dan 41.000 mensen ondertekenden een petitie uit 2022 die aan het Parlement werd overhandigd waarin werd opgeroepen tot gendersensitieve gezondheidszorg en meer aandacht voor sekse en gender in gezondheidsonderzoek. De genderkloof in onderzoek “leidt vaak tot late of onjuiste diagnoses en verkeerde behandelingen. [Bijvoorbeeld,] van alle patiënten met onverklaarde gezondheidsklachten is 80% vrouw; van alle patiënten met een auto-immuunziekte is 75% vrouw.” (ZonMw, 2022.)

<sup>99</sup> “Stichting – Voices for Women,” 2022.

<sup>100</sup> Metz, 2024.

gebaseerde feiten de aannames van beleidsmakers, onderwijzers, medische professionals, voorvechters, ouders en bondgenoten aanvechten.

## In het kort

- ◆ Menstruatiearmoede blijft omvangrijk en wijdverspreid in heel Nederland, met een percentage dat 30% hoger ligt dan eerder werd aangenomen. Dit ondanks de eenmalige uitkering van € 2 miljoen door het kabinet vorig jaar en de gestegen kosten van levensonderhoud die het probleem verergeren, wat, net als in Amsterdam, suggereert dat het cijfer van menstruatiearmoede op nationaal niveau waarschijnlijk aanzienlijk hoger was.
- ◆ Ruim kwart (25%) van de mensen die menstrueren in Nederland had moeite met het betalen voor menstruatieproducten (maar slaagde er wel in) *of* kon het zich niet veroorloven en moest terugvallen op alternatieve producten of maatregelen, wat gevolgen had voor meer dan 765.000 mensen.<sup>101</sup>
- ◆ Volgens vooraanstaande academici en overheidsdeskundigen moet menstruele gezondheid worden opgevat als een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of invaliditeit met betrekking tot de menstruatiecyclus.
- ◆ De politieke wil om menstruatiearmoede te erkennen en bestrijden moet voldoende gepaard gaan met specifiek toegewezen en duurzame overheidsfinanciering.
- ◆ Het bestrijden van menstruatiearmoede mag niet ten koste gaan van andere maatregelen ter bestrijding van ongelijkheid en armoede, aangezien deze inspanningen elkaar beïnvloeden en versterken.
- ◆ Maatregelen om menstruatiearmoede aan te pakken moeten verder gaan dan het verstrekken van menstruatieproducten en een combinatie van gelijktijdige methoden omvatten, waaronder inspanningen op het gebied van preventieve gezondheidszorg, menstruatievoorlichting en menstruatieonderzoek.

---

<sup>101</sup> Aangezien het aantal getroffen personen is berekend aan de hand van bevolkingsgegevens van vrouwen en meisjes in de leeftijd van 15-49 jaar, kan het werkelijke cijfer hoger liggen.

### 4.3 Een oproep tot actie voor menstruele toegankelijkheid en gelijkheid, voorlichting en onderzoek

Hoe ziet een duurzame focus op de thema's menstruele toegankelijkheid en gelijkheid, voorlichting en onderzoek er in de praktijk uit? De aanpak zal afhankelijk van de variatie in behoeften op plaatselijk niveau verschillen, maar actie is overal nodig en iedereen kan onderdeel van de oplossing zijn.

#### ► *Wat we op NATIONAAL niveau kunnen doen*

De ongelijke last van menstruatie en reproductieve gezondheidsproblemen heeft een grote impact op degenen die menstrueren, maar ook op de samenleving als geheel.

Menstruele gelijkheid en voorlichting zijn onlosmakelijk verbonden met de gezondheid van vrouwen. **Onlangs hebben het World Economic Forum en het McKinsey Health Institute het rendement van investeringen in de gezondheid van vrouwen geschat op 3,5 tot 1.** Dit onderstreept de duidelijke, praktische waarde van investeringen in de nodige gezondheidsinfrastructuur om voorlichting en kosteneffectieve levering van hoogwaardige gezondheidsdiensten te ondersteunen.<sup>102</sup> De voordelen blijven echter niet beperkt tot de helft van de bevolking. Het dichten van de gezondheidskloof tussen mannen en vrouwen betekent niet alleen het aanpakken van onvervulde behoeften en het benutten van mogelijkheden, het komt ook ten goede aan gezinnen, gemeenschappen en de maatschappij op de lange termijn.

Inclusiever gezondheidsbeleid gericht op het eindigen van menstruatiearmoede en het verbeteren van de menstruele geletterdheid betekent onder andere:

- ◆ Richtlijnen en standaarden opstellen voor inclusieve en uitgebreide voorlichting over menstruele gezondheid als onderdeel van de kerndoelen in het voortgezet onderwijs.
- ◆ Het ondersteunen van een nationale menstruatievoorlichtingscampagne om stigma's te verminderen en het gesprek over menstruatie en menstruatiearmoede te stimuleren, vergelijkbaar met de recente mentale gezondheidscampagne 'Hé, het is oké' van het Ministerie van Volksgezondheid.<sup>103</sup>

---

<sup>102</sup> In een rapport van het World Economic Forum en het McKinsey Health Institute uit 2024 werden de gezondheidskwesties van vrouwen uitgebreid geanalyseerd. De conclusie was dat de potentiële waarde van de hogere economische participatie en productiviteit van vrouwen de kosten van de implementatie in landen met hogere inkomens met een verhouding van 3,5 tot 1 overtreft. (Pérez et al., 2024.)

<sup>103</sup> Ministerie van Algemene Zaken and Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2024.

- ◆ Het verlagen van landelijke en lokale menstruatiearmoedecijfers door de vernieuwing van het Nationaal Memo Gezondheidsbeleid 2020-2024.<sup>104</sup> Neem duidelijke richtlijnen op voor gemeenten voor de manier waarop zij menstruatiearmoede kunnen monitoren en maatregelen kunnen implementeren in hun lokale gezondheidsbeleid.
- ◆ Ervoor zorgen dat het minimumloon 60% van het Nederlandse mediaan loon is, in navolging van de Europese richtlijn voor adequate minimumlonen. Het Nederlandse minimumloon is nog steeds een van de laagste in de EU. Als voornoemde wettelijk wordt vastgelegd, betekent dit een verhoging van het minimumloon tot € 16,- per uur, wat cruciaal is om de toenemende kloof tussen inkomen en stijgende dagelijkse uitgaven te dichten. Zoals in Nederland en daarbuiten is aangetoond, heeft een verhoging van het minimumloon geen grote negatieve gevolgen voor de werkgelegenheid. Het kan zelfs tot positieve effecten leiden, zoals stimulering van verhoogde arbeidsmotivatie en verminderd personeelsverloop.<sup>105</sup>

Overheidsleiderschap op het gebied van onderzoeksfinanciering is cruciaal om de grote en voortdurende kloof op het gebied van menstruatie en reproductieve gezondheid te dichten. Meer informatie is cruciaal voor het verbeteren van preventieve gezondheidsmaatregelen, waardoor de kosten voor gezondheidszorg dalen en de participatie op werk en school verbetert.

Voorbeelden van te ondernemen acties zijn:

- ◆ Monitoringstandaarden ontwikkelen voor het kwantificeren en volgen van menstruatie-initiatieven en voortbouwen op goede voorbeelden.
- ◆ Het stimuleren van financieringsinstanties om te zorgen dat er inclusief onderzoek wordt gedaan naar hormonen en menstruele gezondheid. Noodzakelijk is bijvoorbeeld onderzoek om de vroege opsporing van menstruatiestoornissen, zoals endometriose en vleesbomen, te verbeteren door het bestuderen van menstruatiebloed, ook bij non-binaire en transgender personen. Deze groepen zijn nog minder vertegenwoordigd in medisch onderzoek dan vrouwen, maar worstelen nog steeds met menstruatiestoornissen.
- ◆ Het ontwikkelen en verspreiden van protocollen om menstruatiepijn beter te definiëren en aan te pakken.

---

<sup>104</sup> Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2021.

<sup>105</sup> “Voor16.” z.d. Federatie Nederlandse Vakbeweging (FNV) website.



- ◆ Het verduidelijken van de impact van metalen, dioxines, toxines en residuen van pesticiden in menstruatieproducten (waaronder vaginale verzorgingsproducten) op de gezondheid, om de oproepen aan fabrikanten tot volledige informatieverstrekking te versterken.<sup>106</sup> Adequate regelgeving en onafhankelijke tests zijn ook nodig.

### ▶ *Wat GEMEENTEN kunnen doen*

Hoewel elk programma moet aansluiten bij de realiteit van een bepaalde stad of plaats, moeten een aantal noodzakelijke, uniforme stappen genomen worden:

- ◆ Het erkennen van menstruatiearmoede als een maatschappelijk probleem dat moet worden aangepakt door middel van specifieke beleidsdoelen die het probleem bestrijden binnen het kader van het sociaal domein van de gemeente.
- ◆ Het bepalen van de geschatte behoeften in samenwerking met lokale maatschappelijk werkers, relevante ngo's voor armoedebestrijding, basisgroepen uit de gemeenschap en ervaringsdeskundigen.
- ◆ Het ondersteunen van de ontwikkeling van uitgebreide voorlichting over menstruele gezondheid op scholen (voor gedetailleerde informatie hierover, zie de [paragraaf over scholen](#)).
- ◆ Het opzetten van een monitoringsysteem om programma's en initiatieven te evalueren en aan te passen, waaronder jaarlijkse evaluaties van de effectiviteit van lokale uitvoering van gestelde beleidsdoelen.
- ◆ Het organiseren van lokale campagnes, in samenwerking met lokale partners zoals scholen, bedrijven en belangengroepen, om het bewustzijn te vergroten.

### ▶ *Wat BEDRIJVEN kunnen doen*

Hoewel elke organisatie verschillend kan zijn op het gebied van human resources en/of maatschappelijk verantwoord ondernemen, is het om impact te hebben niet nodig dat deze initiatieven veel middelen omvatten.

Wat bedrijven bijvoorbeeld kunnen overwegen:

---

<sup>106</sup> Vijftien studies hebben de aanwezigheid van een reeks chemische stoffen (zoals dioxine) in tampons al bevestigd. In juni 2024 bevestigde een ander onderzoek de aanwezigheid van 16 zware metalen, waaronder arseen en lood. Er is geen veilig blootstellingsniveau voor lood. (Shearston et al., 2024)

- ◆ Het beschikbaar stellen van menstruatieproducten in alle toiletten (met afvalbakken) voor personeel en, indien van toepassing, het grote publiek. Het verstrekken van gratis tampons en maandverband is een manier om rekening te houden met de gezondheid en het welzijn van werknemers op de werkplek, en het is waarschijnlijk dat hiermee tegelijkertijd de productiviteit verbetert en aanwezigheid van personeel op kantoor positief wordt beïnvloed.<sup>107</sup>
- ◆ Samenwerken met relevante organisaties zoals Neighborhood Feminists om aandacht te vragen voor menstruatiearmoede en het ondersteunen van behoeftegerichte oplossingen voor de gemeenschap, wat zo eenvoudig kan zijn als het ophangen van een bord in toiletten (zie [Bijlage III](#)).
- ◆ Zich committeren aan een of meer onderdelen van de *Period Positive Pledge*.<sup>108</sup> Deze gelofte stelt vragen als: Heeft het leiderschapsteam zich gecommitteerd aan het verbeteren van hun menstruele geletterdheid? Vindt het personeel het over het algemeen prettig om over menstruatie te praten op de werkvloer? Is er algemeen bewustzijn en zijn er aanpassingen voor medewerkers die problemen ondervinden op het gebied van menstruatie of menopauze om de invloed op hun werk te beperken?<sup>109</sup>
- ◆ Werken aan een structurele, schaalbare en organisatiebrede focus op menstruatie en gelijkheid door middel van een ondersteund certificeringsproces zoals de Period Positive Award.<sup>110</sup> Het intern vergroten van menstruele geletterdheid zorgt voor een effectiever HR-beleid voor werknemers met menstruatiestoornissen zoals endometriose.<sup>111</sup>
- ◆ Het delen van impactvol beleid en praktijkveranderingen op sociale media om andere bedrijven te inspireren en om openhartig praten over menstruele gezondheid te normaliseren.

---

<sup>107</sup> Het uurloon voor vrouwen is 13% lager (vóór belastingen), terwijl de genderkloof in Nederland betekent dat vrouwen 36% minder verdienen dan mannen (ook rekening houdend met leeftijd en opleiding). Vrouwen zijn onevenredig vertegenwoordigd in lager betaalde banen en ontvangen aanzienlijk lagere lonen als ze een migratieachtergrond hebben. (Ministerie van Justitie en Veiligheid, 2024.)

<sup>108</sup> De *Period Positive Pledge* maakt deel uit van een uitgebreid voorlichting- en certificatieprogramma dat is ontwikkeld door de Britse onderzoeker, belangenbehartiger en onderwijzer Chella Quint. (Quint, 2020.)

<sup>109</sup> Quint, 2020.

<sup>110</sup> "Period Positive Places Award," 2024.

<sup>111</sup> Cook, 2024. "Diagnosing Endometriosis - What's the Delay?"

- ◆ Ervoor zorgen dat marketingtaal wordt vermeden die taboes over menstruatie versterkt, niet inclusief is of schaamte oproept rond menstruatie.
- ◆ Steun verlenen aan gemeentelijke en/of nationale voorlichtingscampagnes over menstruele gezondheid en menstruatiearmoede.

▶ *Wat SCHOLEN kunnen doen*

In samenwerking met de lokale overheid en belangengroepen kunnen scholen een vergaande rol spelen in het veranderen van de perceptie en het gedrag in de samenleving in relatie tot menstruatie en menstruatiearmoede.

Enkele overwegingen om in gedachten te houden voor een effectieve en allesomvattende aanpak:

- ◆ Vanaf het basisonderwijs moeten menstruatieproducten deel uitmaken van de schoolbenodigdheden. Gezien de behoefte zouden deze net zo beschikbaar moeten zijn als toiletpapier en zeep.
- ◆ Het integreren van menstruatievoorlichting in scholen, op zo'n manier dat menstruele gezondheid niet langer 'alleen voor vrouwen en meisjes' is maar voor alle leerlingen, inclusief transjongeren. Door jongens en jonge mannen uit te sluiten omdat ze niet menstrueren, wordt een waardevolle kans gemist om preventief bewustzijn op te bouwen, stigma's te verminderen en menstruatie en de benodigde voorzieningen te normaliseren.
- ◆ Wetende dat menstruatie al kan beginnen op 8- tot 9-jarige leeftijd en onvoorspelbaar kan zijn in de eerste jaren, moeten leerkrachten en medewerkers, inclusief mannen, over voldoende basisinformatie beschikken zodat ze op de juiste manier kunnen reageren op de behoeften en vragen van leerlingen.
- ◆ Leeftijdsgericht en uitgebreid onderwijs over dit basisaspect van gezondheid zou moeten beginnen vanaf 10-11 jaar en alle leerlingen moeten omvatten. De introductie moet praktische aspecten omvatten, waaronder:
  - Verzorgingsopties die duurzaamheid in overweging nemen (zowel op het gebied van persoonlijke kosten als effecten op het milieu) en ook over hoe je toegang kunt krijgen tot gratis menstruatieproducten.
  - Inzicht in "wat normaal is", waaronder het herkennen van verschillende pijnniveaus, variaties in menstruatie en effectieve oplossingen, evenals een overzicht van veelvoorkomende menstruatiesymptomen en oplossingen.

- Kennismaking met de veranderingen die optreden bij de bevalling, perimenopauze en menopauze.
- Hoe om te gaan met hormonale uitdagingen, zoals stemmingswisselingen en depressie.
- ◆ Voor oudere kinderen moet 'uitgebreid' onderwijs individuen, door middel van praktische informatie, in staat stellen om:
  - De tekenen van alle menstruatiefasen te herkennen, inclusief de perimenopauze en de menopauze.
  - Risico's, zoals het toxische shocksyndroom, te vermijden en veelvoorkomende pijnsymptomen effectief te verminderen.
  - Tekenen van heftige aandoeningen (zoals vleesbomen, PMS en hevige bloedingen) en mogelijk slopende ziekten (zoals endometriose, premenstruele dysforie stoornis (PMDD), polycysteus ovarium syndroom (PCOS) en primaire ovariële insufficiëntie (POI)) beter te herkennen.<sup>112</sup>
  - Toegang te krijgen tot noodzakelijke gezondheidsdiensten en hulpbronnen.
- ◆ Scholen kunnen in het kader van de *#Period Positive Pledge* meedoen aan toegankelijke menstruatievoorlichting om het belang van menstruele geletterdheid te benadrukken.<sup>113</sup>

### ▶ **Wat UNIVERSITEITEN en andere hoger onderwijsinstellingen kunnen doen**

De afgelopen jaren hebben universiteitsstudenten - die klem zitten tussen een huisvestingscrisis en inflatie van dagelijkse kosten - het voortouw genomen in de oproep voor betere menstruele toegankelijkheid en gelijkheid.

Er zijn duidelijke stappen die hoger onderwijsinstellingen kunnen nemen, waaronder:

- ◆ Het probleem van menstruatiearmoede binnen de instelling erkennen. Dit kan zo eenvoudig zijn als het ophangen van borden in de toiletten (zie [Bijlage III](#)).

---

<sup>112</sup> Tot 80% van de mensen die menstrueren ervaart PMS in hun leven, terwijl zo'n 33% last heeft van hevige bloedingen, wat een indicatie kan zijn van ernstige aandoeningen zoals endometriose, adenomyose of polycysteus ovarium syndroom (PCOS). (Gupta, 2022; Hantsoo et al., 2022.)

<sup>113</sup> De *Period Positive Pledge* maakt deel uit van een uitgebreid voorlichting- en certificatieprogramma dat is ontwikkeld door de Britse onderzoeker, belangenbehartiger en onderwijzer Chella Quint. (Quint, 2020.)



- ◆ Verbeteren van gendergelijkheid voor studenten en personeel door voldoende toegang te bieden tot gratis menstruatieproducten.
- ◆ Uitgebreide informatie verstrekken over het omgaan met menstruatie, inclusief duurzame opties zoals menstruatiecups, discs en menstruatieondergoed. Dit kan gedaan worden in studentenvoorzieningen of gezondheidscentra en/of op online welzijnsportalen voor studenten.
- ◆ Het stigma rond menstruatie aanpakken door veilige gesprekken binnen de universiteit te faciliteren en de zichtbaarheid en toegankelijkheid van hulpmiddelen te vergroten.
- ◆ Samenwerken met relevante lokale organisaties, die beschikken over specifieke, praktische expertise, om budgetberekeningen en effectieve distributiesystemen voor menstruatieproducten te bepalen.
- ◆ Het ondersteunen van opkomende groepen binnen de universiteit die menstruatiearmoede willen aanpakken.

## ▶ *Wat JIJ als individu kunt doen*

Dit antwoord varieert afhankelijk van jouw persoonlijke positie in de samenleving, maar door aandacht te vragen voor de aspecten van menstruatie, ongeacht wie je bent, kun je helpen om de sociale normen in het dagelijks leven te veranderen.

Enkele ideeën om mee te beginnen :

- ◆ Zorg dat menstruatieproducten (en afvalbakken) beschikbaar zijn bij jou thuis en op het werk, ook als jij zelf niet menstrueert.
- ◆ Heb het met anderen, zoals familie, vrienden en collega's, over de stappen die je neemt. Als je actief bent op sociale media, overweeg dan je acties online te delen om anderen te inspireren om openhartig praten over menstruele gezondheid te normaliseren.
- ◆ Leer meer over menstruatiemanagement, waaronder effectieve strategieën om hiermee om te gaan en duurzame herbruikbare opties. Veel hulpmiddelen staan online en zijn gratis.<sup>114</sup>
- ◆ Doneer aan of doe vrijwilligerswerk voor organisaties die strijden tegen menstruatiearmoede in je buurt en gemeenschap en draag zo bij aan *grassroots* initiatieven. Ondersteuning kan zo eenvoudig zijn als het ophangen van borden in toiletten (zie [Bijlage III](#)) of het verspreiden van bewustzijn over ons verhalenverzamelende onderzoek, dat tot 31 december 2024 doorloopt (zie [Bijlage II](#)).
- ◆ Moedig publieke en private beleidsmakers in jouw omgeving aan om inclusief gezondheidsbeleid in te voeren, zoals uitgebreide voorlichting over menstruatie op basisscholen of menstruatieproducten in plaatselijke restaurants en bars.

---

<sup>114</sup> Bijvoorbeeld [Rutgers](#) en [Neighborhood Feminists](#).

#### 4.4 Een blik naar de toekomst

##### *Van CODE ROOD naar CODE GROEN – en echte menstruele gezondheid*



Iedere burger heeft recht op bestaanszekerheid – naast het recht op huisvesting, werk, gezondheidszorg en een gezonde en veilige omgeving – zoals duidelijk is vastgelegd in de Grondwet. Bestaanszekerheid verwijst naar de garantie van een stabiele toegang tot de basisbehoeften voor het leven en impliceert bescherming tegen onzekerheden zoals armoede. Nationaal en lokaal beleid moet een andere weg inslaan en verder gaan dan kortetermijnoplossingen om beter aan deze fundamentele verplichting te kunnen voldoen.

Het aanpakken van structurele armoede is de sleutel tot het succesvol aanpakken van menstruatiearmoede en de benodigde financiering moet worden beschouwd als een investering die aanzienlijke voordelen op de lange termijn zal opleveren, waaronder uiteindelijke kostenbesparing.


Het verhogen van het minimumloon (en uitkeringen) en het direct aanpakken van de huizen crisis zijn onmisbare stappen die de overheid, nationaal en gemeentelijk, kan en moet nemen om alle vormen van armoede aan te pakken, inclusief menstruatiearmoede.

Verandering naar een preventieve aanpak is mogelijk. Een goed voorbeeld: in Amsterdam hebben ze met succes het gemeentelijk beleid ten aanzien van huisuitzettingen veranderd, door bestaande, kostbare kortetermijnoplossingen in te ruilen voor langeretermijnaanpakken die de stad uiteindelijk geld besparen. Tien jaar geleden waren er 800 huisuitzettingen per jaar, terwijl dat er in 2022 nog maar 32 waren. Bij geen van die 32 huisuitzettingen waren kinderen betrokken. Dit werd mogelijk gemaakt door samen te werken met andere organisaties om de schuldenproblematiek van mensen in een eerder

stadium aan te pakken, waardoor de armoedespiraal drastisch werd teruggedrongen en zowel de stad als de betrokken personen een positief effect ondervonden.<sup>15</sup>

Met behulp van vergelijkbare strategieën kunnen we blijvende oplossingen vinden voor menstruatiearmoede.

We kunnen uit **CODE ROOD** komen door systematisch prioriteit te geven aan menstruele gelijkheid en toegankelijkheid voor iedereen, aan menstruatieonderwijs en aan menstruatieonderzoek in beleid en de praktijk in zowel de publieke als de private sector. Het resultaat is dat steden als Amsterdam en het gehele land zich kunnen bewegen in de richting van code geel en uiteindelijk naar groen, waarbij de algehele economische voordelen opwegen tegen de benodigde investeringen.<sup>16</sup>



Het effectief aanpakken van menstruatiearmoede op nationaal en lokaal niveau ligt binnen handbereik door middel van strategische samenwerking, doelgerichte investeringen en gerichte acties.

*Hiendoor verbeteren we*

- ▶ Volksgezondheid
- ▶ School- en werkparticipatie
- ▶ Gendergelijkheid

Wanneer we gezamenlijk in actie komen tegen dit probleem, profiteren we allemaal.

---

<sup>15</sup> 'S Jongers, 2024.

<sup>16</sup> Pérez et al., McKinsey Health Institute en World Economic Forum, 2024.





## Bijlage

### I. Duidelijke definitie van menstruele gezondheid

Bij het evalueren van beleid, belangenbehartiging en acties ter bestrijding van menstruatiearmoede is een heldere definitie van menstruele gezondheid essentieel. Verschillende definities kunnen resulteren in een gefragmenteerde beleidsaanpak en belangenbehartiging en onderzoek belemmeren. Om dit te voorkomen, heeft de ngo The Global Menstrual Collective—een samenwerkingsverband van specialisten uit VN-organisaties, de academische wereld, overheden, de private sector, belangengroepen en GO's—de bestaande definities in 2021 samengevoegd tot één allesomvattende definitie:<sup>17</sup>

Menstruele gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet alleen de afwezigheid van ziekte of invaliditeit, in relatie tot de menstruatiecyclus.

#### Dit omvat

- ▶ Toegang tot nauwkeurige, leeftijdsgerichte informatie over de menstruatiecyclus, menstruatie en veranderingen gedurende het leven, evenals gerelateerde manieren van zelfzorg en menstruatiemanagement.
- ▶ Toegang tot zorg voor hun lichaam tijdens de menstruatie, waaronder effectieve, betaalbare menstruatiematerialen en de benodigde faciliteiten en diensten.
- ▶ Toegang tot tijdige diagnose, behandeling en zorg voor ongemakken en stoornissen die verband houden met de menstruatiecyclus, waaronder toegang tot de juiste gezondheidsdiensten en -bronnen, pijnbestrijding en zelfzorg strategieën.
- ▶ Toegang tot een positieve en respectvolle omgeving met betrekking tot de menstruatiecyclus, vrij van stigmatisering en psychologisch leed, inclusief de benodigde middelen en ondersteuning om weloverwogen beslissingen te nemen over zelfzorg tijdens de menstruatiecyclus.
- ▶ Het vermogen om te beslissen of en hoe deel te nemen aan alle levenssferen, inclusief het burgerlijke, culturele, economische, sociale en politieke leven, gedurende alle fasen van de menstruatiecyclus, vrij van menstruatiegerelateerde uitsluiting, beperking, discriminatie, dwang en/of geweld.

<sup>17</sup> Hennegan et al., 2021.



## II. Deelnemen aan ons lopende onderzoek om verhalen te verzamelen

In samenwerking met Neighborhood Feminists, is onderzoekspartner Perspective in juli 2024 begonnen met het verzamelen van persoonlijke verhalen van mensen die menstruatiearmoede hebben meegemaakt.

**Verhalen hebben de kracht om de echte impact van menstruatiearmoede op het leven van mensen in Nederland te laten zien. Ze geven waardevolle inzichten en helpen ons een beter, collectief begrip te krijgen van wat menstruatiearmoede in Nederland daadwerkelijk betekent.**

Deelnemers werd gevraagd om een persoonlijk verhaal te delen over een tijd waarin zij menstruatiearmoede hebben ervaren, of om een verhaal te delen over iemand die zij kennen en die menstruatiearmoede heeft ervaren. Perspective vroeg deelnemers vervolgens om betekenis te geven aan hun eigen verhaal door een aantal vragen te beantwoorden die gerelateerd zijn aan het verhaal. Er zijn ook algemene vragen opgenomen om bepaalde houdingen en perspectieven beter te begrijpen.

Perspective streeft ernaar om op verschillende manieren verhalen te verzamelen, variërend van een persoonlijke mini-schrijfworkshop tot een-op-een interviews en het online verzamelen van verhalen. Het bereiken van het publiek is tot nu toe een uitdaging gebleken, gezien het heersende stigma rond het onderwerp. Het kost meer tijd en moeite dan normaal om potentiële respondenten uit te nodigen en aan te moedigen om deel te nemen. Daarom gaat Perspective door met het verzamelen van verhalen tot 31 december 2024. Ze verwelkomen online deelname en persoonlijke betrokkenheid waar mogelijk. Na afronding van het onderzoek zal het eindrapport met inzichten en verhalen beschikbaar worden gesteld op de website van Neighborhood Feminists.

### *Hoe deel te nemen*

Alle deelname is vertrouwelijk. Je kunt meedoen (in het Engels of Nederlands) door een interactieve online enquête in te vullen, die hier beschikbaar is.<sup>118</sup> Voor andere vormen van verhalenverzameling, zoals persoonlijke interviews of vertrouwelijke workshops in kleine

---

<sup>118</sup> Vind het open Sprockler-onderzoek naar menstruatiearmoede op <https://collector.sprockler.com/inquiry/5afd2>



groepen (met vertaling indien nodig), kun je contact opnemen met Marjolein Kok van Perspective via [marjolein.kok@perspectivity.org](mailto:marjolein.kok@perspectivity.org).<sup>119</sup>



### *Over Sprockler*

Sprockler<sup>120</sup> is een filosofie en methodologie voor narratief en participatief onderzoek, aangedreven door een innovatieve softwaretool. Geïnspireerde dialogen en zelfreflectief leren zijn nodig om mensen in staat te stellen hun collectieve wijsheid, passie en creativiteit te ontsluiten. Sprockler is ontwikkeld door Perspective en is een antwoord op een steeds complexere wereld waarin we proberen betekenis te geven aan wat er gebeurt.<sup>121</sup> Het is een kwalitatieve en kwantitatieve benadering door het verzamelen en begrijpen van verhalen en het kwantificeren van algemene patronen van de gedeelde verhalen.

Sprockler omarmt de volgende belangrijke principes:

- ◆ **Verhalen vertellen** - Mensen delen hun eigen verhalen en staan open voor onverwachte en nieuwe ervaringen en inzichten.
- ◆ **Zelf betekenis geven** - door hun eigen verhalen betekenis te geven, worden authenticiteit en verantwoordelijkheid bevorderd.
- ◆ **Wijze analyse** - samen, vanuit verschillende perspectieven, betekenis geven aan de verhalen, hierdoor worden inzichten uitgebreid en wordt de dialoog bevorderd.
- ◆ **Delen van inzichten** - Gegevens worden gepresenteerd in een interactief online rapport en gedeeld met alle betrokken belanghebbenden, inclusief respondenten indien gewenst. Dit gebeurt met het doel om inclusiviteit te bevorderen en wederzijds leren te stimuleren.

---

<sup>119</sup> Neem ook contact op met Marjolein Kok voor meer informatie of als u of uw organisatie het onderzoek wilt steunen en/of als groep wilt deelnemen: [marjolein.kok@perspectivity.org](mailto:marjolein.kok@perspectivity.org).

<sup>120</sup> Voor meer informatie, bezoek de website [www.sprockler.com](http://www.sprockler.com).

<sup>121</sup> Perspective is een sociale onderneming die verandering in sociale systemen mogelijk maakt, vanuit overtuiging dat de huidige complexiteit kansen biedt voor creativiteit, innovatie en samenwerking. Ga naar [www.perspectivity.org](http://www.perspectivity.org) voor meer informatie.

### III. Een toelichting op taal - en een stap die je nu kunt zetten - om stigma's actief aan te pakken

Het is onmogelijk om de kennis over menstruatie te verbeteren zonder taboes actief te bestrijden. Dit houdt in dat je in diverse contexten moet praten over zaken die die lange tijd onderbelicht zijn gebleven, om bewustzijn te vergroten en mythes te ontkrachten.

Wat we zeggen en hoe we het zeggen is belangrijk, dus hier zijn enkele basispunten om in gedachten te houden:

- ◆ **Noem de dingen zoals ze zijn.** Eufemismen werden ontwikkeld om stiekem te verwijzen naar zaken die toen als beschamend werden beschouwd - vermijd het gebruik ervan. Een menstruatie is gewoon een menstruatie.
- ◆ **Update de gebruikte terminologie.** Veel traditioneel taalgebruik is stigmatiserend - “hygiëne”, “hygiënisch”. Deze omschrijvingen worden niet gebruikt voor andere producten die ook betrekking hebben op lichaamsuitscheiding, zoals tissues of luiers.<sup>122</sup>
- ◆ **Stimuleer actief het begrip van wat als normaal en abnormaal wordt beschouwd in menstruatiemanagement in alle situaties.** Een belangrijk voordeel van voorlichting over menstruatie is dat je begrijpt hoe je abnormale zaken kunt herkennen, zoals hevig en/of overvloedig bloedverlies, waardoor je mogelijk pijn en financiële kosten kunt beperken.

#### *Zet vandaag een eerste stap*

Het doorbreken van de stilte rond een sterk gestigmatiseerd onderwerp kan in het begin ongemakkelijk aanvoelen en het kan moeilijk zijn om te weten waar je moet beginnen. Voor sommigen kan de aanbevolen taal in eerste instantie te complex zijn. Hier kan kunst een waardevolle rol spelen. Kunst kan, zonder woorden, de boodschap overbrengen die nodig is voor sociale verandering. Terwijl campagnes grootschalig en zichtbaar op belangrijke platforms kunnen zijn, kunnen ze ook bescheiden beginnen met een goed ontworpen afbeelding, gebaseerd op een krachtig idee. Een opvallende afbeelding kan belangrijke gesprekken stimuleren en begrippen normaliseren die eerder als onmogelijk werden beschouwd.

---

<sup>122</sup> De ngo Women Inc. lanceerde in 2024 de campagne 'Ongesteld' om dit soort stigma's in conventioneel geaccepteerde taal te bestrijden.

Dit is precies wat Marleen Geerts voor ogen had bij het ontwerp van de nieuwe bewustwordingsposter voor Neighborhood Feminists, die met trots in dit onderzoeksverslag wordt gepresenteerd. Marleen, een prijswinnende artdirector en creatieve duizendpoot, heeft contact gezocht met NF vanwege haar enthousiasme voor maatschappelijke en duurzame projecten.

Hier is een voorproefje van Marleens werk. Bezoek onze website om je eigen poster in het [Nederlands](#) of [Engels](#) te downloaden (ook beschikbaar als A3) en op te hangen in een toilet bij jou in de buurt.



Art Credit: Marleen Geerts (beschikbaar in het [Nederlands](#) en [Engels](#))

## IV. Bevolkingsgroepen met een verhoogd risico op armoede in Nederland

Zoals in het rapport wordt beschreven, geven de huidige armoedecijfers een te lage weergave van de werkelijkheid in Nederland. Elk van deze bevolkingsgroepen heeft te maken met beperkingen die moeilijk in een enkel rapport uitvoerig kunnen worden behandeld. Het volgende biedt wat extra context.

### ► *Mensen zonder huisvesting*

**Ngo's zoals het Leger des Heils melden een aanzienlijke toename van dakloosheid sinds 2022, vooral onder jongeren die maar al te vaak tussen wal en schip vallen bij hulporganisaties.**<sup>123</sup> In 2022 voerden de ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Huisvesting en Armoedebeleid gezamenlijk een Nationaal Actieplan tegen dakloosheid in, dat met name de vaststelling van een ETHOS Light-definitie van dakloosheid omvatte, om het aantal daklozen nauwkeuriger te kunnen bepalen.<sup>124</sup> In 2023 werden conclusies getrokken uit de eerste gegevensverzameling aan de hand van de herziene definitie:

*“De aard en omvang van de groep dak- en thuisloze mensen is zeer divers. Het stereotype beeld van een alleenstaande man van middelbare leeftijd met psychische en/of verslavingsproblematiek op een bankje in het park, is achterhaald. Zo is bijna een derde van de getelde volwassenen vrouw. Kinderen en jongeren vormen bij elkaar ruim 40 procent van de in totaal getelde dak- en thuisloze personen. Bovendien leeft de meerderheid niet op straat of in de opvang voor dakloze mensen maar bij vrienden, familie, in een auto, garage of stacaravan.”<sup>125</sup>*

### ► *Mensen zonder verblijfsvergunning*

**In het hele land worden mensen zonder verblijfsvergunning nog steeds geconfronteerd met grote onzekerheid en hogere armoedepercentages.** Dit is gedeeltelijk te wijten aan wettelijke beperkingen op werken en de geleidelijke afschaffing van overheidssteun, dat wil zeggen de tijdelijke opvang van het bed-bad-broodprogramma (omgedoopt tot Landelijke Vreemdelingenvoorzieningen, of LVV). Veel bezorgde burgemeesters hebben erop gewezen

---

<sup>123</sup> Leger des Heils, 2022.

<sup>124</sup> ETHOS staat voor European Typology of Homelessness and Housing Exclusion (Europese typologie van dakloosheid en uitsluiting van huisvesting); de ministeries kozen voor een beperkte versie, ETHOS Light genaamd, die verder wordt beschreven in het Nationaal Actieplan. (Ministerie van Algemene Zaken, 2023.)

<sup>125</sup> Kansfonds en Hogeschool Utrecht, 2023.

dat dit de gemeentelijke lasten zal verhogen doordat het aantal daklozen zal toenemen.<sup>126</sup>

### ▶ *Alleenstaande moeders en kinderen*

Armoede treft vrouwen en meisjes in grotere mate. **In 2022 raakten 291.900 vrouwen die golden als primaire kostwinnaars onder de armoedegrens - dubbel zoveel als het aantal mannen.**<sup>127</sup> Uit de armoede klimmen wordt een nog grotere, onzekere uitdaging op de lange termijn, aangezien meer dan de helft van de 'onzekere' banen door vrouwen wordt vervuld.<sup>128</sup>

De armoedespiraal waar veel vrouwen, vooral alleenstaande moeders, mee te maken hebben, heeft ook reële langetermijneffecten voor hun kinderen. Meer dan 16% van alle kinderen groeit op in eenoudergezinnen, waarvan 20% in armoede opgroeit. Het armoedepercentage onder eenoudergezinnen met alleenstaande moeders is nog eens twee keer zo hoog als onder mannen.<sup>129</sup> De kinderen die het meest hulpbehoevend zijn, hebben een migratieachtergrond, komen uit eenoudergezinnen, behoren tot een etnische minderheid of hebben een handicap.<sup>130</sup> Uit een SEO Economisch Onderzoek van 2023 blijkt dat een op de drie kinderen in Nederland financiële stress ervaart, wat invloed heeft op hun schoolresultaten en mogelijk verband houdt met de sterke toename van laaggeletterdheid en pogingen om op volwassen leeftijd uit de armoede te klimmen verder bemoeilijkt<sup>131</sup> **In totaal leven zo'n 460.000 kinderen in Nederland in armoede.**<sup>132</sup>

### ▶ *Werkende mensen in armoede*

Een derde van de mensen die in armoede leven, heeft betaald werk, maar verdient te weinig om in hun basisbehoeften te voorzien. In 2020 maakten 147.000 mensen (1,9% van de beroepsbevolking) deel uit van een huishouden met een inkomen onder de armoedegrens. Honderdduizenden werkende mensen in armoede zitten gevangen in een loonfuij, waarin hun stagnerende salaris nauwelijks boven het minimumloon uitkomt. Of ze nu een

---

<sup>126</sup> BNNVARA, 2024.

<sup>127</sup> 5,8% van de vrouwen met een primair inkomen leefde onder de armoedegrens, tegenover 2,9% van de mannen met een primair inkomen. (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023. "CBS Statline: Laag en Langdurig Laag Inkomen van Personen CV; Huishoudenskenmerken.")

<sup>128</sup> Sociaal en Cultureel Planbureau, 2023.

<sup>129</sup> In tweeoudergezinnen daalt het armoedepercentage daarentegen naar 5%. Stichting Single Super Moms, 2023.

<sup>130</sup> Nederlandse Kinderrechtencollectief en Universiteit Utrecht, 2023.

<sup>131</sup> SEO Economisch Onderzoek, 2023.

<sup>132</sup> NPO Radio 1, 2024.





minimumloon of iets daarboven verdienen, hun salarissen zijn sterk achtergebleven ten opzichte van de inflatie, die de afgelopen twee jaar omhoog is geschoten naar 13,8 procent.<sup>133</sup>

## ► *Studenten*

**Geconfronteerd met verminderde studieleningen, stijgende huisvestingskosten en inflatie ervaren studenten aan Nederlandse universiteiten toenemende armoede.**<sup>134</sup> Het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (Nibud) meldt dat studenten steeds meer op hun ouders zijn aangewezen vanwege bezuinigingen op financiële steun en pieken in de kosten voor huisvesting, gezondheidszorg en eerste levensbehoeften.<sup>135</sup> Helaas hebben niet alle studenten toegang tot financiële steun van familie of ouders, waardoor ze genoodzaakt zijn om de kosten van levensonderhoud naast de kosten van het hoger onderwijs zelf te bekostigen, wat gevolgen heeft voor hun studie.

---

<sup>133</sup> Het minimumloon is € 13,68 per uur vanaf juli 2024. Een recente EU-richtlijn stelt eisen aan zowel de hoogte van het minimumloon als de onafhankelijkheid van vakbonden. Het minimumloon moet 60% van het mediaan loon in een land bedragen. In Nederland is dit € 16,-, waarvoor ook de Federatie Nederlandse Vakbeweging (FNV) pleit. (Boogaardt, 2024.)

<sup>134</sup>'Stille armoede' groeit onder universitaire studenten. ("Poverty, Suffering in Silence," 2021. Maastricht University.) Het Nibud meldt dat vergeleken met 2018 meer dan twee keer zoveel jongvolwassenen aangeven moeite te hebben om rond te komen, een stijging van 11 naar 26 procent. (Vermeer, 2022.)

<sup>135</sup> Groen, 2022.

## V. Aanbevelingen en opmerkelijke bevindingen uit het NF-onderzoek van 2022

Het ijkpunt voor Amsterdam is het kwantitatieve onderzoek van NF en Opinium naar menstruatiearmoede in Amsterdam (15/09/2022–19/10/2022).

1.332 mensen die menstrueren en in de stad wonen deden mee, met geanalyseerde conclusies van 870 respondenten.<sup>136</sup>

**In aanvulling op eerder genoemde punten, omvatten de bevindingen ook:**



**Neighborhood Feminists beleidsaanbevelingen in 2022 omvatten:**

*andelijk*

- Verhoog uitkeringen en het minimumloon zodat ze de werkelijke, stijgende kosten van levensonderhoud beter weerspiegelen.
- Creëer bewustzijn bij het publiek door middel van een voorlichtingscampagne in samenwerking met gemeenten.

*kaal*

Maak menstruatieproducten gratis beschikbaar op alle geschikte locaties. Door gebruik te maken van bestaande faciliteiten, of dat nu scholen, bibliotheken, GGD-locaties of andere overheidsfaciliteiten zijn, is dit type beleidsverandering laagdrempeliger en goedkoper, terwijl het de toegankelijkheid en zichtbaarheid verbetert omdat mensen in nood deze locaties al bezoeken.

Zorg voor uitgebreide voorlichting over menstruele gezondheid om mensen bewust te maken van praktische opties voor menstruele gezondheid en om mogelijk ernstige gezondheidsproblemen eerder op te sporen. Betrek alle genders hierbij om stigmatisering tegen te gaan.

**Moeilijkheden met het betalen van en toegang tot menstruatieproducten hadden een negatieve invloed op het dagelijks leven.**

Zeven op de tien mensen die moeite hadden om menstruatieproducten te kopen, moesten hun routines aanpassen door thuis te blijven, en school of werk te missen.

**Op menstruatieproducten rust een sociaal stigma.**

Meer dan twee op de vijf ervaart negatieve emoties wanneer ze proberen de producten te krijgen die ze nodig hebben.

**Menstruatiearmoede nam toe.**

Van alle respondenten die problemen ondervonden, vond 41% het steeds moeilijker om zich menstruatieproducten te veroorloven in vergelijking met de vorige 6 maanden.

46% van de 18-24-jarigen vond dat het voor hen moeilijker was geworden om zich menstruatieproducten te veroorloven.

<sup>136</sup> De volledige onderzoeksresultaten en aanbevelingen zijn te vinden op de [NF website](https://www.neighborhoodfeminists.com/nl).

## Afsluitend dankwoord

Verandering is snel noch lineair. Verandering komt niet zonder aanhoudende inspanningen, vooral als het gaat om het herstellen van langdurige structurele ongelijkheden. Maar het is niet omdat iets niet gemakkelijk is, dat het niet zou moeten worden aangepakt, en velen zijn ons al voorgegaan in deze uitdaging. We bedanken iedereen die dit probleem momenteel aanpakt, als vrijwilliger, gemeenschapsleider, vakbondslid, maatschappelijk werker, hulpverlener, onderzoeker of beleidsmaker. We hebben deze gids gemaakt als een praktische bron die menstruatiearmoede uitgebreid uitlegt en aankaart, en we moedigen lezers aan om de hoofdstukken en informatie te selecteren en te gebruiken die hen het beste kunnen helpen bij hun werk.

Menstruatie stopt niet voor armoede, en lange termijn maatregelen zullen nodig blijven. Zoals het rapport onderstreept, vereisen effectieve oplossingen gecoördineerde, op behoeften gebaseerde acties uit alle lagen van de samenleving. Er zijn zoveel manieren om je in te zetten. Of het nu rechtstreeks met ons is of met een andere groep, we moedigen anderen aan om samen met ons gemarginaliseerde mensen en mensen die armoede ervaren te steunen.

Als een *grassroots* organisatie die voornamelijk bestaat uit vrijwilligers, zijn we ontzettend blij dat we kunnen samenwerken met meer dan 50 geweldige bondgenoten en partners, waaronder de Amsterdamse ngo Here To Support en de studievereniging ASVA, die zo vriendelijk waren wat feiten voor dit verslag te controleren. We blijven vanzelfsprekend dankbaar voor al onze donateurs, die ervoor zorgen dat we anderen direct kunnen helpen via onze zelfbedienings Menstruation Stations.

Enorm veel lof en dank aan Emily Dickinson en het hardwerkende team van Opinium, die opnieuw pro bono hebben samengewerkt met NF om voort te bouwen op onze onderzoekssamenwerking uit 2022. Veel dank aan het visionaire team van Perspective voor het verzamelen van de kwalitatieve gegevens en verhalen, en op wiens verslag we niet kunnen wachten om later dit jaar te delen. Nog een *shout-out* naar Maria Azedo, die onze krachtige illustraties heeft gemaakt en die de bedachtzame, conceptuele denker is met wie we het geluk hebben samen te werken. Enorme dank aan Marleen Geerts voor het laten zien wat allemaal mogelijk is met een klein concept en veel creativiteit.

Welgemeende waardering voor onze dierbaren. Idealen omzetten in daden kost energie en tijd. Soms komt dat neer op minder momenten met jou. Bedankt voor je steun, zowel moreel als praktisch; *“it takes a village”* en ook jij bent daar onderdeel van.

En tot slot, heel veel dank aan alle Neighborhood Feminists, met extra dank aan degenen die ervoor hebben gezorgd dat dit volledige rapport zowel in het Nederlands als in het Engels beschikbaar is om zo het bereik te vergroten. Samen kunnen we vandaag mensen in nood helpen, terwijl we ons inzetten voor meer waardigheid en betere basislevensomstandigheden morgen.



‘CODE ROOD:  
EEN GIDS VOOR HET AANPAKKEN VAN MENSTRUATIEARMOEDE  
& 2024 Kwantitatief onderzoek naar menstruatiearmoede in Nederland’  
is een Neighborhood Feminists belangenbehartigings- en onderzoeksrapport van september 2024.  
Geschreven door Tammy Sheldon, redactie door Lisa Rebert en Belle Jansen.  
Veldwerk voor dit onderzoek is gedaan door [Opinium](#) en [Perspectivity](#).  
Geïllustreerd door [Maria Azedo](#), bewustwordingsposter door [Marleen Geerts](#).

## Referenties

- Abbasi, Kamran. 2023. "Under-representation of Women in Research: A Status Quo That Is a Scandal." *BMJ*, 14 september, 2023.  
<https://doi.org/10.1136/bmj.p2091>.
- Amsterdam & Regionaal Voedselbanken Distributiecentrum. 2023. Jaarverslag 2023. Report.  
<https://amsterdam.voedselbank.org/wp-content/uploads/2024/04/Jaarverslag-VBA-2023-v1.4.pdf>.
- "Armoede Uitgelegd: Armoedestress Leidt Tot Onnodig Ziek Zijn En Jong Sterven." 2024.  
*MedischOndernemen*. 19 augustus, 2024.  
<https://www.medischondernemen.nl/blog/armoede-uitgelegd-armoedestress-leidt-tot-onnodig-ziek-zijn-en-jong-sterven>.
- Association Règles Élémentaires. 2024. "Tout Ce Qu'il Faut Savoir Sur Les Règles en 2024 | Règles Élémentaires." *www.regleselementaires.com*. 8 januari, 2024.  
<https://www.regleselementaires.com/actualites/2024-01-08-tout-ce-quil-faut-savoir-sur-les-r%C3%A8gles-en-2024/>.
- Association Règles Élémentaires en opinionway. 2023. "Les Protections Périodiques, un Luxe pour 4 Millions de Femmes en France. Enquête Exclusive sur la Précarité Menstruelle." <https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/enqu%C3%AAt%20pr%C3%A9carit%C3%A9%20menstruelle%202023.pdf>.
- Babbar, Karen, Jennifer Martin, Josephine Ruiz, Ateeb Ahmad Parray en Marni Sommer. 2021. "Menstrual health is a public health and human rights issue." *The Lancet* 7 (1).  
[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00212-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00212-7/fulltext).
- Becker, Jill B., Brian J. Prendergast en Jing W. Liang. 2016. "Female Rats Are Not More Variable Than Male Rats: A Meta-analysis of Neuroscience Studies." *Biology of Sex Differences* 7 (1). BMC. 26 juli, 2016.  
<https://doi.org/10.1186/s13293-016-0087-5>.
- BNNVARA. 2024. "Kabinet Schrapd Bed-Bad-Broodregeling: Wat Zijn De Gevolgen?," 15 juli, 2024.  
<https://www.bnnvara.nl/artikelen/kabinet-schrapd-bed-bad-broodregeling-wat-zijn-de-gevolgen>.
- Boogaardt, Boje. 2024. "De Aandeelhouders Gaan Voor." *De Groene Amsterdammer*. 7 augustus, 2024.  
[https://www.groene.nl/artikel/de-aandeelhouders-gaan-voor?utm\\_source=De+Groene+Amsterdammer&utm\\_campaign=536fe11364-Dagelijks-2024-08-08&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_853cea572a-536fe11364-%5BLIST\\_EMAIL\\_ID%5D](https://www.groene.nl/artikel/de-aandeelhouders-gaan-voor?utm_source=De+Groene+Amsterdammer&utm_campaign=536fe11364-Dagelijks-2024-08-08&utm_medium=email&utm_term=0_853cea572a-536fe11364-%5BLIST_EMAIL_ID%5D).
- Brandt, Lasse, Shuyan Liu, Christine Heim en Andreas Heinz. 2022. "The Effects of Social Isolation Stress and Discrimination on Mental Health." *Translational Psychiatry* 12 (1).  
<https://doi.org/10.1038/s41398-022-02178-4>.
- Brisson, Daniel, Sarah McCune, Jennifer H. Wilson, Stephanie Rachel Speer, Julie S. McCrae en Katherine Hoops Calhoun. 2020. "A Systematic Review of the Association Between Poverty and Biomarkers of Toxic Stress." *Journal of Evidence-Based Social Work* 17 (6): 696–713.  
<https://doi.org/10.1080/26408066.2020.1769786>.



- Centraal Bureau voor de Statistiek. 2023. “Armoede en Sociale Uitsluiting 2023.” Rapport. CBS.  
[https://www.cbs.nl/-/media/\\_pdf/2023/51/armoede-en-sociale-uitsluiting-2023.pdf](https://www.cbs.nl/-/media/_pdf/2023/51/armoede-en-sociale-uitsluiting-2023.pdf).
- Centraal Bureau voor de Statistiek. 2024. “CBS Statline: Huishoudens; Kindertal, Leeftijdsklasse Kind, Regio.” Rapport. CBS. 1 januari, 2024.  
<https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/71487NED/table>.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. 2023. “CBS Statline: Laag en Langdurig Laag Inkomen van Personen CV; Huishoudenskenmerken.” Report. CBS. 8 november, 2023.  
<https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83842NED/table?ts=1609227376878>.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. 2024. “Dakloze Mensen 18 tot 65 Jaar, Persoonskenmerken.” Rapport. CBS. 26 maart, 2024.  
<https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/85616ned?q=daklozen>.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. 2023. “Laagste Armoederisico in 45 Jaar door Energietoeslag.” Persbericht. CBS. 8 november, 2023.  
<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/45/laagste-armoederisico-in-45-jaar-door-energietoeslag>.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. 2023. “Ontwikkelingen ZZP.” Rapport. CBS.  
<https://www.cbs.nl/nl-nl/dossier/dossier-zzp/ontwikkelingen-zzp>.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. 2019. “Van Werkenden Loopt Zzp’Er Meeste Risico op Armoede.” Update. 4 maart, 2019.  
<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/10/van-werkenden-loopt-zzp-er-meeste-risico-op-armoede>.
- Centraal Planbureau. 2022. “Toelichting Armoederaming.” Update. CPB.  
<https://www.cpb.nl/sites/default/files/omnidownload/CPB-Notitie-toelichting-armoedegrens-23aug2022.pdf>.
- Centraal Planbureau. 2023. “Energieprijzen.” Infographic. CPB.  
<https://www.cpb.nl/sites/default/files/omnidownload/CPB-Infographic-Centraal-Economisch-Plan-2023.pdf>.
- Centraal Orgaan opvang Asielzoekers. 2024. “Personen in de Opvang van het COA.” COA. 4 juli, 2024.  
<https://www.coa.nl/nl/lijt/personen-de-opvang-van-het-coa>.
- Cook, Alexandra. 2024. “*Diagnosing Endometriosis – What’s the Delay?*” 2 maart, 2024.  
<https://www.linkedin.com/pulse/diagnosing-endometriosis-whats-delay-alexandra-sasha-cook-liv5e/?trackingId=NlhfOKoIEVljSgux5AXVHg%3D%3D>.
- Cook, Alexandra en Robin Van Den Hoek. 2023. “*Period Pain Presenteeism: Investigating Associations of Working While Experiencing Dysmenorrhea.*” *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology* 44 (1).  
<https://doi.org/10.1080/0167482X.2023.2236294>.
- “De Overgang – Vrouwen in de Overgang.” 2023. *Vrouwen in de Overgang*. 28 juni, 2023.  
<https://www.vrouwenindeovergang.nl/de-overgang/>.
- Dutch NGO Coalition on Children’s Rights en Utrecht University, *Strategic Theme ‘Dynamics of Youth.’ 2023. “Children’s Rights: Political Will or Won’t? Country Profile: Netherlands.”* Country Profile.  
<https://eurochild.org/uploads/2024/04/Netherlands-Childrens-Rights-Political-will-or-wont.pdf>.



- EenVandaag. 2024. “Amsterdam gaat door met ‘Bed, Bad, Brood, Begeleiding’ voor Uitgeprocedeerde Asielzoekers, ook al Wil Kabinet Ermee Stoppen.” EenVandaag. 16 juli, 2024.  
<https://eenvandaag.avrotros.nl/item/amsterdam-gaat-door-met-bed-bad-brood-begeleiding-voor-uitgeprocedeerde-asielzoekers-ook-al-wil-kabinet-ermee-stoppen-1/>.
- Eyring, J. B., AliceAnn Crandall en Brianna M. Magnusson. 2023. “A Modified Menstrual Attitudes Scale: Heteronormative Attitudes, Sexism, and Attitudes Toward Menstruation in Male and Female Adults.” *Archives of Sexual Behavior* 52 (4): 1535–47.  
<https://doi.org/10.1007/s10508-023-02565-y>.
- Fiske, Susan T. 2015. “Intergroup Biases: A Focus on Stereotype Content.” *Current Opinion in Behavioral Sciences* 3 (Juni): 45–50.  
<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.01.010>.
- Food and Drug Administration & USGAO. 2001. “Drug Safety: Most Drugs Withdrawn in Recent Years Had Greater Health Risks for Women.” *U.S. Government & Accountability Office*.  
<https://www.gao.gov/products/gao-01-286r>.
- Franse regering en Franse Ministerie Volksgezondheid. 2023. “Remboursement des Protections Périodiques Réutilisables pour les Moins de 25 Ans” Press release. Info.Gouv.FR. 7 maart, 2023.  
<https://www.info.gouv.fr/actualite/remboursement-des-protections-periodiques-reutilisables-pour-les-moins-de-25-ans#:~:text=En%20compl%C3%A9ment%2C%20le%20Gouvernement%20aidera.pour%20les%20femmes%20en%20opr%C3%A9carit%C3%A9>.
- Gemeente Amsterdam. 2023. “Armoedemonitor 2022 | Website Onderzoek en Statistiek.”  
<https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/armoedemonitor-2022>.
- Gemeente Amsterdam. 2023b. “Schuldenmonitor 2023 | Website Onderzoek En Statistiek.”  
<https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/schuldenmonitor-2023>.
- “Global Gender Gap Report 2024.” 2024. *WEForum.Org. World Economic Forum*.  
[https://www3.weforum.org/docs/WEF\\_GGGR\\_2024.pdf](https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2024.pdf).
- Gool, Joanne. 2019. “Geertes Strijd voor Openbare Toiletten is Nog Niet Gestreden.” *Het Parool*. 8 februari, 2019.  
<https://www.parool.nl/amsterdam/geertes-strijd-voor-openbare-toiletten-is-nog-niet-gestreden-bdc81b51/>.
- Gouvenet, Brice, F. Sebbe, P. Chapillon, A. Rezrazi en J. Brisson. 2022. “Period Poverty and Mental Health in Times of Covid-19 in France.” *Health Care for Women International* 44 (5): 657–69.  
<https://doi.org/10.1080/07399332.2022.2070625>.
- Overheid van Catalonië. 2023. “De Overheid Keurt Een Baanbrekend Menstruatie- En Overgangsgelijkheidsplan Goed Dat Oproept Tot Gratis Toegang Tot Herbruikbare Menstruatieproducten Voor Alle Vrouwen.” Nieuwsbericht. CatalaNGovernment.EU. 9 maart, 2023.  
<https://catalaNGovernment.eu/catalaNGovernment/news/488927/the-government-approves-a-pioneering-mens>.



- Griffin, Niamh. 2022. “Menstrual Cups to Be Cheaper in January Under New VAT Rules.” *Irish Examiner*. 28 september, 2022.  
<https://www.irishexaminer.com/news/arid-40971044.html>.
- Groen, Annette en Nannette Houtsma. 2022. “Rapport Nibud Studentenonderzoek (2021).” Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting.  
<https://www.nibud.nl/onderzoeksrapporten/nibud-studentenonderzoek-2021/>.
- Gupta, Pratima. 2022. “Heavy Periods.” British Menopause Society.  
<https://www.womens-health-concern.org/wp-content/uploads/2022/12/08-WHC-FACTSHEET-HeavyPeriods-NOV2022-B.pdf>.
- Hantsoo, Liisa, Shivani Rangaswamy, Kristin Voegtline, Rodion Salimgaraev, Liudmila Zhaunova en Jennifer L. Payne. 2022. “Premenstrual Symptoms Across the Lifespan in an International Sample: Data From a Mobile Application.” *Archives of Women's Mental Health* 25 (5): 903–10.  
<https://doi.org/10.1007/s00737-022-01261-5>.
- Haushofer, Johannes en Ernst Fehr. 2014. “On The Psychology of Poverty.” *Science* 344 (6186): 862–67.  
<https://doi.org/10.1126/science.1232491>.
- Hennegan, Julie, Inga T. Winkler, Chris Bobel et al. 2021. “Menstrual Health: A Definition for Policy, Practice, and Research by the Global Menstrual Collective Terminology Action Group.” *Sexual and Reproductive Health Matters* 29 (1): 31–38.  
<https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>.
- Hilbert, Leon P., Marret K. Noordewier en Wilco W. Van Dijk. 2022a. “The Prospective Associations Between Financial Scarcity and Financial Avoidance.” *Journal of Economic Psychology* 88 (January): 102459.  
<https://doi.org/10.1016/j.joep.2021.102459>.
- Holland, Kathryn J., Kristin E. Silver, Allison E. Cipriano en Rebecca L. Brock. 2020. “Internalized Body Stigma as a Barrier to Accessing Preventative Healthcare for Young Women.” *Body Image* 35 (December): 217–24.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.005>.
- Inrichtingen, Dienst Justitiële. 2024. “Vademecum 2024 Verstrekkingenpakket Medische Zorg.” Publicatie | dji.nl. 2 januari, 2024.  
<https://www.dji.nl/documenten/publicaties/2024/01/02/vademecum-2024-dji>.
- Jaafar, Hafiz, Suraya Yasmin Ismail en Amirah Azzeri. 2023. “Period Poverty: A Neglected Public Health Issue.” *Korean Journal of Family Medicine* 44 (4): 183–88.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10372806/>.
- Kansfonds. 2023. “Armoede En Schulden - Kansfonds.” 23 oktober, 2023.  
<https://www.kansfonds.nl/themas/armoede-en-schulden/>.
- Kamphuis, Lotte en 3Vraag. 2021. “Menstruatie Vragenlijst - EenVandaag”  
[https://eenvandaag.assets.avrotros.nl/user\\_upload/PDF/2021\\_3Vraagt\\_Menstruatie.pdf](https://eenvandaag.assets.avrotros.nl/user_upload/PDF/2021_3Vraagt_Menstruatie.pdf).



- Kansfonds en Hogeschool Utrecht. 2023. “Een Onzichtbare Groep Dak- En Thuisloze Mensen Zichtbaar Maken.” *Movisie*. 4 december, 2023.  
<https://www.movisie.nl/artikel/onzichtbare-groep-dak-thuisloze-mensen-zichtbaar-maken>.
- Kassam, Ashifa. 2024. “A Year on, Spain’s ‘Historic’ Menstrual Leave Law Has Hardly Been Used. Why?” *The Guardian*, 4 juni, 2024.  
<https://www.theguardian.com/world/article/2024/jun/04/spain-historic-menstrual-leave-law-hardly-used-period-pain-endometriosis>.
- Kierks, Martijn. 2023. “Armoederisico op Laagste Niveau in 45 Jaar Tijd.” *Het Parool*, 8 november, 2023.  
<https://www.parool.nl/amsterdam/armoederisico-op-laagste-niveau-in-45-jaar-tijd~b5ad53b7/>.
- “Kindertoeslagaffaire.nl.” 2024. Stichting Herstel Ongekend Onrecht. 28 april, 2024.  
<https://kindertoeslagaffaire.nl/>.
- Koeleman, Esmée. 2023. “Vrouw en Dakloos? Dan Tel Je Niet Mee.” *OneWorld*. 3 april, 2023.  
<https://www.oneworld.nl/mensenrechten/niemand-dakloos-in-2030-we-weten-niet-eens-hoeveel-mensen-nu-dakloos-zijn/>.
- Klingert, Liv. 2022. “Free Period Products for Female Prisoners in Belgium.” *Brussels Times*, 17 mei, 2022.  
<https://www.brusselstimes.com/225397/free-period-products-for-female-prisoners-in-belgium>.
- Knifton, Lee en Greig Inglis. 2020. “Poverty and Mental Health: Policy, Practice and Research Implications.” *B7Psych Bulletin* 44 (5): 193–96.  
<https://doi.org/10.1192/bjb.2020.78>.
- McCole, Devon en Samar Jamal. 2023. “Just How Effective Is Scotland’s Free Period Product Policy?” *Greater Govanhill*, 11 augustus, 2023.  
<https://www.greatergovanhill.com/latest/just-how-effective-is-scotlands-free-period-product-policy>.
- Metz, Christine N. 2024. “To Better Understand Women’s Health, We Need to Destigmatize Menstrual Blood.” *Scientific American*, 20 februari, 2024.  
<https://www.scientificamerican.com/article/to-better-understand-women-s-health-we-need-to-destigmatize-menstrual-blood/>.
- Ministerie van Algemene Zaken. 2023. “Nationaal Actieplan Dakloosheid Eerst Een Thuis.” Rapport. Rijksoverheid.nl. 26 oktober, 2023.  
<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/11/30/nationaal-actieplan-dakloosheid-eerst-een-thuis>.
- Ministerie van Algemene Zaken en Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). 2024. “Campagne Hey, Het Is Oké.” Rijksoverheid.nl. 1 juni, 2024.  
<https://www.campagnetoolkits.nl/hey>.
- Ministerie van Justitie en Veiligheid. 2024. “Hoe Gender(on)Gelijk Is Nederland? De Hardnekkige Loonkloof.” Persbericht. College Voor De Rechten Van De Mens. 6 maart, 2024.  
<https://www.mensenrechten.nl/actueel/nieuws/2023/09/08/hoe-genderongelijk-is-nederland-de-hardnekkige-loonkloof>.



- Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. 2023. “Kabinet Trekt Extra Geld Uit voor Voedselhulp en Bestrijding Menstruatiermoede.” Persbericht. Rijksoverheid.nl. 31 juli, 2023.  
<https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2023/03/30/kabinet-trekt-extra-geld-uit-voor-voedselhulp-en-bestrijding-menstruatiermoede>.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. 2024. “Aankondiging Nieuwe Methode om Armoede Te Meten door CBS, SCP en Nibud.” Persbericht. Sociaal en Cultureel Planbureau. 17 juli, 2024.  
<https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2024/07/18/aankondiging-nieuwe-methode-om-armoede-te-meten-door-cbs-scp-en-nibud>.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. 2021. “Gezondheid Breed Op De Agenda.” Rapport. Rijksoverheid.nl. December 28, 2021.  
<https://www.rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-volksgezondheid-welzijn-en-sport/documenten/rapporten/2020/02/29/gezondheid-breed-op-de-agenda>.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. 2022. “Kennisnotitie Armoede Ramingen September 2022.” Rapport. Sociaal en Cultureel Planbureau. 17 november, 2022.  
<https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2022/09/20/kennisnotitie-armoede-ramingen-september-2022>.
- Nationale Ombudsman. 2023. “Verhoor Ombudsman Parlementaire Enquêtecommissie ‘Een Klein Foutje Maakt Nog Geen Fraudeur.’” nationaleombudsman.nl, 11 oktober, 2023.  
<https://www.nationaleombudsman.nl/professionals/nieuws/interview/2023/een-klein-foutje-maakt-nog-geen-fraudeur>.
- Naz, Marzieh Saei Ghare, Maryam Farahmand, Sareh Dashti en Fahimeh Ramezani Tehrani. 2022. “Factors Affecting Menstrual Cycle Developmental Trajectory in Adolescents: A Narrative Review.” *International Journal of Endocrinology and Metabolism* 20 (1). 2 maart, 2022.  
<https://doi.org/10.5812/ijem.120438>.
- Neighborhood Feminists. 2022. “Amsterdam Menstrueert: Het Eerste Kwantitatieve Onderzoek Naar Menstruatiermoede In Amsterdam.” 24 oktober, 2022.  
<https://www.neighborhoodfeminists.com/nl/amsterdam-menstrueert-het-eerste-kwantitatieve-onderzoek-naar-menstruatie-armoede-in-amsterdam/>.
- Neighborhood Feminists en Opinium. 2022. “Amsterdam Menstrueert.” Rapport. *Amsterdam Menstrueert*.  
<https://www.neighborhoodfeminists.com/wp-content/uploads/2022/10/20221021-Amsterdam-Menstrueert-2022-Onderzoeksrapport-FINAL.pdf>.
- Neighborhood Feminists. 2022. “Een Stap Dichter Bij Gelijkheid En Betere Volksgezondheid.” 11 november, 2022.  
<https://www.neighborhoodfeminists.com/nl/een-stap-dichter-bij-gelijkheid-en-betere-volksgezondheid/>.
- Neighborhood Feminists, 2024. “Er Hangt Verandering In De Lucht: Enige Vooruitgang In Beleid En De Praktijk Buiten Europa.” 2 september, 2024.  
<https://www.neighborhoodfeminists.com/nl/er-hangt-verandering-in-de-lucht/>.



- Neighborhood Feminists. 2022. “Menstruatiearmoede In Amsterdam – 2022 Amsterdam Menstrueert Onderzoek: Overzicht & Aanbevelingen.” 24 oktober, 2022.  
<https://www.neighborhoodfeminists.com/wp-content/uploads/2022/10/NL-2-pager-AMS-menstruates.pdf>.
- Noordhoff, Floris J. en Amsterdam School for Social Science Research (ASSR). 2008.  
“*Persistent Poverty in the Netherlands.*” Vossiuspers – University of Amsterdam Press.  
[https://pure.uva.nl/ws/files/1110399/143785\\_thesis.pdf](https://pure.uva.nl/ws/files/1110399/143785_thesis.pdf).
- NPO Radio 1. 2024. “Doel Halveren Kinderarmoede in 2025 Niet Meer Haalbaar: ‘Het Is Roeien Tegen De Stroom In,’” 11 april, 2024.  
<https://www.nporadio1.nl/nieuws/economie/16ff38e5-214e-403c-9bf4-64d6d2379efb/kinderarmoede-niet-gehalveerd-in-2025-roeien-tegen-stroom-in>.
- O’Connor, Roisin. 2016. “*Menstruation Study Finds Over 5,000 Slang Terms for ‘Period’ | The Independent.*” *The Independent*, 1 maart, 2016.  
<https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/menstruation-study-finds-over-5-000-slang-terms-for-period-a6905021.html>.
- “Ongedocumenteerden: Informatie en Achtergronden.” Gemeente Amsterdam.  
Geraadpleegd op 22 augustus, 2024.  
<https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/vluchtelingen/ongedocumenteerden/#h76330841-28b2-436e-bb06-e8a28e403eba>.
- Overheid van Catalonië. 2023. “De overheid keurt een baanbrekend menstruatie- en overgangsgelijkheidsplan goed dat oproept tot gratis toegang tot herbruikbare menstruatieproducten voor alle vrouwen.” Persbericht. CatalaNGovernment.EU. 9 maart, 2023.  
<https://catalaNGovernment.eu/catalaNGovernment/news/488027/the-government-approves-a-pioneering-mens>.
- Pérez, Lucy, Shyam Bishen, McKinsey Health Institute en World Economic Forum. 2024.  
“*Closing the Women’s Health Gap: A \$1 Trillion Opportunity to Improve Lives and Economies.*” World Economic Forum.  
[https://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Closing\\_the\\_Women%E2%80%99s\\_Health\\_Gap\\_2024.pdf](https://www3.weforum.org/docs/WEF_Closing_the_Women%E2%80%99s_Health_Gap_2024.pdf).
- “*Period Positive Places Award.*” 2024. *Period Positive*. 14 juni, 2024.  
<https://periodpositive.com/period-positive-places-an-award-for-organisations-and-institutions/>.
- Plan International *Deutschland: Gesundheit des Plan-Jugendbeirats*. 2021. “*Period Poverty – Ein Globales Problem.*” Plan International *Deutschland* e.V. 28 mei, 2021.  
<https://www.plan.de/news/detail/period-poverty-ein-globales-problem.html?sc=IDO25100>.
- Plan International. 2019. “Bloedserieus: Schaamte Bij Menstruatie.” Plan International NL.  
<https://www.planinternational.nl/uploaded/2019/11/Plan-International-Bloedserieus-onderzoek-over-menstruatie-armoede-en-schaamte.pdf?x21811>.
- “*Poverty Stigma: A Glue That Holds Poverty in Place.*” 2024. Joseph Rowntree Foundation. 8 mei, 2024.  
<https://www.jrf.org.uk/stigma-power-and-poverty/poverty-stigma-a-glue-that-holds-poverty-in-place>.
- “*Poverty, Suffering in Silence.*” 2021. Nieuwsbericht. Universiteit van Maastricht. 19 juli, 2021.  
<https://www.maastrichtuniversity.nl/news/poverty-suffering-silence>.



- Quint, Chella. 2020. “*The Period Positive Pledge.*” *Period Positive*. 14 juni, 2020.  
<https://periodpositive.com/the-period-positive-pledge-2/>.
- Rabin, Roni Caryn. 2014. “*Health Researchers Will Get \$10.1 Million to Counter Gender Bias in Studies.*” *New York Times*, 23 september, 2014.  
<https://www.nytimes.com/2014/09/23/health/23gender.html>.
- “*Refugee Help – Weekly Allowance for Asylum Seekers.*” 2024. *Refugee Help / Vluchtelingenwerk*. 18 juli, 2024.  
<https://www.refugeehelp.nl/en/asylum-seeker/article/100288-living-allowance-and-food-money-for-when-you-have-sought-asylum-in-the-netherlands>.
- “Rode Kruis Helpt Armoedefonds Tegen Menstruatiearmoede – Rode Kruis Gooi En Utrecht.” 2022. *Rode Kruis Gooi En Utrecht*. 9 november, 2021.  
<https://www.rodekruis.nl/gooi-en-utrecht/nieuwsbericht/rode-kruis-helpt-armoedefonds-tegen-menstruatiearmoede/>.
- Sansone, Kurt. 2023. “Budget Allocates €500,000 for Distribution of Free Menstrual Products in Schools.” *Malta Today*, 31 oktober, 2023.  
[https://www.maltatoday.com.mt/news/budget-2024/125793/budget\\_allocates\\_500000\\_for\\_distribution\\_of\\_free\\_menstrual\\_products\\_in\\_schools](https://www.maltatoday.com.mt/news/budget-2024/125793/budget_allocates_500000_for_distribution_of_free_menstrual_products_in_schools).
- Salvation Army/Leger des Heils*. 2022. “Leger des Heils Ziet Grote Stijging Dakloze Jongeren.” *Leger des Heils/Salvation Army*. 28 november, 2022.  
<https://www.legerdesheils.nl/artikel/leger-des-heils-ziet-grote-stijging-dakloze-jongeren>.
- Schoep, Mark E, Eddy M M Adang, Jacques W M Maas, Bianca De Bie, Johanna W M Aarts en Theodoor E Nieboer. 2019. “*Productivity Loss Due to Menstruation-related Symptoms: A Nationwide Cross-sectional Survey Among 32 748 Women.*” *BMJ Open* 9 (6): e026186.  
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026186>.
- SEO Economisch Onderzoek. 2023. “Kansenongelijkheid in Nederland” SEO Economisch Onderzoek.  
<https://www.seo.nl/publicaties/eindrapportage-kansenongelijkheid-in-nederland/>.
- Sharfin, Sami. 2024. “*New Mexico Public Schools to Provide Free Period Products.*” *Aunt Flow*. 6 augustus, 2024.  
<https://goauntflow.com/blog/new-mexico-public-schools-to-provide-free-period-products/>.
- Shearston, Jenni A., Kristen Upson, Milo Gordon, Vivian Do, Olgica Balac, Khue Nguyen, Beizhan Yan, Marianthi-Anna Kioumourtzoglou, and Kathrin Schilling. 2024. “*Tampons as a Source of Exposure to Metal(Loid)S.*” *Environment International* 190 (August): 108849.  
<https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108849>.
- ’S Jongers, Tim. 2024. Armoede Uitgelegd Aan Mensen Met Geld. *De Correspondent*.  
<https://kiosk.decorrespondent.nl/products/armoede-uitgelegd-aan-mensen-met-geld-tim-s-jongers>.
- Sociaal en Cultureel Planbureau. 2024. “Aankondiging Nieuwe Methode Om Armoede Te Meten door CBS, SCP en Nibud.” Persbericht. SCP. 17 juli, 2024.  
<https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2024/07/18/aankondiging-nieuwe-methode-om-armoede-te-meten-door-cbs-scp-en-nibud>.



- Sociaal en Cultureel Planbureau, 2019. B. van der Hulst en S. Hoff, Armoede in kaart. SCP. 3 september, 2019  
<https://digitaal.scp.nl/armoedeinkaart2019/waar-wonen-de-armen-in-nederland/>.
- Sociaal en Cultureel Planbureau. 2023. "Eigentijdse Ongelijkheid." Rapport. SCP.  
<https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2023/03/07/eigentijdse-ongelijkheid>.
- Sociaal en Cultureel Planbureau. 2023. "Op Weg Naar Een Nieuwe Armoedegrens." Rapport. SCP. 3 juli, 2023.  
<https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2023/06/30/op-weg-naar-een-nieuwe-armoedegrens>.
- Stichting Armoedefonds. 2023. "De Impact van Voortdurende Armoede op Hulporganisaties in Nederland." Rapport.  
<https://www.armoedefonds.nl/wp-content/uploads/2024/01/Rapport-Armoedefonds-december-2023-1.pdf>.
- Stichting Single Super Moms. 2023. "Feiten en Cijfers: Alleenstaand Moederschap." Single Super Moms. 2023.  
<https://singlesupermom.nl/feiten-en-cijfers-alleenstaand-moederschap-in-nederland/>.
- "Stichting – Voices for Women." 2022.  
<https://voicesforwomen.nl/stichting/>.
- "Stress Effects on the Body." 2023. American Psychological Association. 8 maart, 2023.  
<https://www.apa.org/topics/stress/body>.
- Taghiabadi, Mina, Arman Arab, Nahid Rafie, and Gholamreza Askari. 2020. "Beneficial Role of Calcium in Premenstrual Syndrome: A Systematic Review of Current Literature." *International Journal of Preventive Medicine* 11 (1): 156.  
[https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm\\_243\\_19](https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm_243_19).
- The Guardian*. 2024. "Catalan Pharmacies Hand Out Free Reusable Period Products." *The Guardian*, 4 maart, 2024.  
<https://www.theguardian.com/world/2024/mar/04/catalan-pharmacies-hand-out-free-reusable-period-products-poverty-spain>.
- The Portugal News*. 2024. "Free Menstrual Hygiene Products." 24 mei, 2024.  
<https://www.theportugalnews.com/news/2024-05-24/free-menstrual-hygiene-products/89167>.
- Van den Muijsenbergh, Maria, Marieke Torensma, Nathalia Skowronek, Tesseltje De Lange en Karien Stronks. 2022. "Livelihood Insecurity Among Undocumented Migrants – Pandemic Often Led to Loss of Work and Shelter." Radboudumc.NL. April 21, 2022.  
<https://www.radboudumc.nl/en/news-items/2022/corona-caused-livelihood-insecurity-among-undocumented-migrants>.
- Van der Heijden, Peter, Maarten Cruyff, Godfried Engbersen en Ger van Gils. "Schattingen Onrechtmatig in Nederland Verblijvende Vreemdelingen 2017–2018." Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum. 2020.  
<https://repository.wodc.nl/handle/20.500.12832/3010>.



- Van Zoonen R, Vlasblom E, Van Dommelen P, Lanting C. en Beltman M. JGZ-Richtlijn Lengtegroei. Utrecht: Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, 2019.  
<https://www.jgzrichtlijnen.nl/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=48&rlpag=2784/>.
- Vermeer, Max. 2022. “Nibud: Betalingsproblemen Stapelen Zich Op – Nibud.” Nibud. 12 november, 2022.  
<https://www.nibud.nl/nieuws/nibud-betalingsproblemen-stapelen-zich-op/>.
- Vermeij, Lotte, Lex Thijssen, Daan Beekers en Ralf Maslowski. 2024. “De Leefwerelden Van Arm En Rijk – Sociaal en Cultureel Planbureau.” SCP. 2024.  
<https://www.scp.nl/binaries/scp/documenten/publicaties/2024/04/05/de-leefwerelden-van-arm-en-rijk/SCP+rapport+De+leefwerelden+van+arm+en+rijk+april+2024.pdf>.
- “Voor16.” z.d. FNV (website). Geraadpleegd op 21 augustus, 2024.  
<https://www.fnv.nl/acties/voor-16>.
- Vrouwen in de Overgang. 2023. “Hoelang Duurt de Overgang?” 28 juni, 2023.  
<https://www.vrouwenindeovergang.nl/de-overgang/>.
- Walker, Lauren. 2022. “Free Menstrual Products Offered in 6 Brussels Schools.” *The Brussels Times*, 12 oktober, 2022.  
<https://www.brusselstimes.com/304493/free-menstrual-products-offered-in-six-brussels-schools-from-this-week>.
- Weel, Frederieke. 2024. “Na Jaren Protest Komen Er 'Eindelijk' Nieuwe Openbare Toiletten in de Stad.” *AT5*, 15 april, 2024.  
<https://www.at5.nl/artikelen/226093/na-jaren-protest-komen-er-eindelijk-nieuwe-openbare-toiletten-in-de-stad>.
- Weigard, Alexander, Amy M. Loviska en Adriene M. Beltz. 2021. “Little Evidence for Sex or Ovarian Hormone Influences on Affective Variability.” *Scientific Reports* 11 (1).  
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-00143-7>.
- ZonMw. 2022. “Aandacht Voor Gender en Sekse in Onderzoek Blijft Nodig.” 15 september, 2022.  
<https://www.zonmw.nl/nl/nieuws/aandacht-voor-gender-en-sekse-onderzoek-blijft-nodig>.