

# Menstruatiewelzijn

**Draaiboek scholen**

CM

## Inhoud

Waarom is menstruatiewelzijn zo belangrijk? .....	2
We nemen je even mee in het verhaal.....	2
Wat kan je doen?.....	2
#MenstruatieMaart.....	2
Internationale vrouwendag .....	3
Ontbijtbabbel.....	4
Panel met je klas.....	6
Postercampagne.....	8
Gebruik 'Schilders op bezoek' (CGSO) .....	9
Zamel zelf materiaal in: enkele tips .....	10
Vul met je klas of school de vragenlijst in .....	12
Tips en tricks die je kunnen helpen .....	12
Wie of wat kan jou helpen? .....	13
CGSO .....	13
Het Roze Huis .....	13
BAZZZ .....	13
Julie in cyclus .....	14
Girls in the City (12 - 18 jaar) .....	14
Drupp vzw.....	15
Femma.....	15
BruZelle .....	15
Universiteit Antwerpen.....	15
Sensoa.....	15
Lokaal Bestuur.....	15
Bijlagen .....	16
De WAAW-code .....	16
De poster .....	17
Recept Redvelvet Cupcakes .....	18
Voorbeeld inzameldoos .....	19
Vragenlijst leerlingen .....	20

# Waarom is menstruatiewelzijn zo belangrijk?

## We nemen je even mee in het verhaal

Ongeveer de helft van de bevolking menstrueert, maar toch blijft dit een taboe. Door erover te praten kom je meer te weten over wat dit nu allemaal betekent en met zich meebrengt. Als je niet goed weet wat er met je lichaam gebeurt, kan dit leiden tot gevoelens van angst en schaamte en dat willen we zoveel mogelijk vermijden. Jammer genoeg brengt dit taboe ook discriminatie en uitsluiting met zich mee. Uit cijfers van Caritas blijkt dat 1 op de 8 personen die menstrueert geen menstruatieproducten kan aankopen. Nochtans is dit een basisbehoefte die voor iedereen beschikbaar zou moeten zijn.

In 2023 zamelde CM in de provincie Antwerpen in samenwerking met enkele partners 23.500 maandverbanden en 16.550 tampons in. Onder de noemer #MenstruatieMaart organiseert CM elk jaar in maart een maand in het teken van menstruatiewelzijn. Een maand waarin we allerlei acties ondernemen om het taboe rond menstruatie te doorbreken, zowel met partners als met vrijwilligers.

Springen jullie mee met ons op de trein richting menstruatiewelzijn? Lees dan verder!

We stelden dit draaiboek samen om je inspiratie te geven om in je school of klas aan de slag te gaan rond menstruatiewelzijn. Blader er gerust eens door en pik eruit wat jij kan gebruiken in de klas. Heb je opmerkingen of bijkomende vragen? Aarzel niet om ons te contacteren via [Contact | Gezonde Buurt](#).

## Wat kan je doen?

### #MenstruatieMaart

Door een periode af te bakenen creëer je een gevoel van urgentie. Mensen zijn namelijk sneller geneigd om bij te dragen als ze weten dat er een tijdslimiet is. Dit helpt bij het genereren van onmiddellijke actie en betrokkenheid. Mensen voelen zich daarnaast ook meer betrokken bij een actie wanneer ze weten dat het tijdelijk is. Dit kan dan leiden naar een grotere respons en gevoel van gemeenschapszin.

Wij stellen voor om dit in de maand maart te organiseren omdat die maand is uitgeroepen tot **#MenstruatieMaart**. De herkenbaarheid van deze campagne kan jouw actie boosten. Op jouw school kan je op verschillende manieren aan de slag tijdens #MenstruatieMaart. In wat volgt, reiken we een aantal voorbeelden aan. Uiteraard altijd aan te passen naar de mogelijkheden binnen jouw school.

## Internationale vrouwendag

Met kledij kan je een duidelijk zichtbaar signaal geven. Met deze kleine actie kan je een groot statement maken.

**Als je denkt dat je te klein bent om het verschil te maken, probeer dan eens te slapen met een mug op je slaapkamer.**

Draag op de internationale vrouwendag op 8 maart allemaal een roze of rode trui of shirt en maak een statement. Je kan ook een rood accent dragen als alternatief zoals rode sokken, een das of een strik.

Wil je liever samen met je klas iets maken? Laat je leerlingen witte kousen of een witte T-shirt meebrengen die ze kunnen beschilderen of kunnen versieren met rood of roze.

Neem een foto van je outfit, alleen of samen met collega's, studenten of vrienden en post dit op je social media met de #Menstruatiemaart. Let's unite!

#Menstruatiemaart



## Ontbijtbabbel

### 1. Doelstelling

Met deze methodiek proberen we taboe doorbrekend te werken. We creëren een veilige omgeving, die leuk is ingekleed met bijvoorbeeld placemats en cupcakes in het thema. Door de informelere setting willen we het thema menstruatiewelzijn uit de leersetting halen en meer het gevoelsleven als leidraad nemen. Door ervaringen, noden en verbinding centraal te stellen breken we stuk voor stuk het taboe af.

### 2. Methodiek

Ongeveer 15 minuten: Groepsvragen om het ijs te breken.

De eerste vraag is gericht naar menstruerende leerlingen en de tweede naar niet-menstruerende leerlingen. Zo kan de leerkracht of school kiezen of ze dit met de hele klas of groep laten doorgaan of enkel met zij die menstrueren.

- Welke benaming geef je nog aan maandstonden? (wereldwijd zijn er 5.000 benamingen)
- Waar heb je het meeste zin in om te eten als je je maandstonden hebt? Of van welk eten krijg jij een goed gevoel?
- Hoe voel je je als je je maandstonden hebt? Heb je al eens gemerkt aan een vriendin, zus of kennis dat ze hun maandstonden hebben?
- Wie wil je het liefste in je buurt? Of ben jij al eens aangesproken door iemand die het moeilijk heeft met haar menstruatie?
- Wie kan er het best uit je buurt blijven? Wat vind jij vervelend als anderen het doen?
- Hoeveel jaar in een leven heeft iemand haar regels? (gemiddeld 8 jaar)

Ongeveer 10 minuten: Toelichting over methodiek en het doel (zie inleidingstekst hierboven).

Ongeveer 1 uur: Werken in kleine groepjes.

- Gespreksonderwerp
  - Praat je er thuis over met je ouders?
  - Praat je erover met vriendinnen/zussen/vrienden/broers?
  - Merk je dat het een taboe-onderwerp is? Wanneer wel, wanneer niet? En waar ligt het taboe het meest op?
  - Merk je ook een taboe op het niet kunnen kopen van materiaal?
- Informatie
  - Waar vind je informatie?
  - Via welke weg vind je dat er informatie moet worden aangereikt?
  - Hoe wil je dat je kinderen erover leren? (thuis, op school, op welke leeftijd, jongens ook ...)
  - [Filmpje Hindoe](#): Zijn er als je gelovig bent afspraken of regels rond je maandstonden, en hoe ervaar je die?

- Humor: Is humor over dit thema taboe voor jou?
- Wordt er mee gelachen in jouw vriendenkring of familie of is het niet ok om met dit thema te lachen?
- Wat is jullie mening hierover?

Ongeveer 15 minuten: Minister voor één dag

- Als jij minister was voor één dag, wat zou jij bespreekbaar willen maken rond menstruatie?
- Je bent minister voor één dag en mag één plaats kiezen waar menstruatiemateriaal gratis wordt aangeboden. Welke plaats kies je?

Ongeveer 15 minuten: Slotwoord en uitleg waar je terecht kan bij vragen bijvoorbeeld CLB of zorgleerkracht/leraar.

### 3. Inkleiding

Een goede inkleiding van een ontbijtbabbel zorgt dat de deelnemers in de stemming komen en dat het thema snel duidelijk wordt. Daarom voorzien wij placemats die je kan aanvragen via de netwerkcoördinator van jouw zone. Neem hiervoor contact op via [Contact | Gezonde Buurt](#).

Als je catering voorziet, kan je het recept voor redvelvet cupcakes terugvinden in de bijlagen. Denk ook aan rode voeding zoals aardbeien en rode drank zoals water met grenadine.

**Laten we praten over menstruatie!**

Wist je dat **1 op 8 personen** geen menstruatiemateriaal zoals maandverband of tampons kan betalen? Uit geldgebrek bijten hierdoor sommige mensen thuis van school of hobby's.

Veel mensen hebben tijdens hun menstruatie behoefte aan zoete snacks zoals chocolade of snoep. Toch is het beter om te grijpen naar gezondere alternatieven zoals fruit of groenten.

Denk jij dat de menstruatiecyclus invloed heeft op **blessures tijdens het sporten**? Ja hoor! Kijk maar naar de vrouwenvoetbalclub van Club Brugge. Zij hebben een menstruatietrainer die spelers begeleidt tegen het risico op blessures hoger in sommige periodes van de cyclus.

Tijdens een menstruatie **weeg je vaak zwaarder**. Door hormoonschommelingen, voedingspatroon en het ophouden van vocht kan iemand meer wegen tijdens de menstruatie.

Wist je dat een gemiddeld persoon **3000 dagen of ongeveer 8 jaar in een leven bloedt**? En dat er elke dag 800 miljoen mensen aan het menstrueren zijn?

**Een tampon kan verdwijnen.** Oef, gelukkig is dit niet waar. De tampon gaat tot bij de baarmoederhals. Soms kan het zijn dat je hem niet direct voelt bij het verwijderen. Het kan helpen om te gaan liggen om het te verwijderen.

**Bloedverlies stopt in het water.** Misschien heb je dit al gehoord? Dit is een fabel. Door de waterdruk zal het bloed niet uit de vagina stromen maar dit wilt niet zeggen dat het bloeden stopt of vertraagt.

**Je verliest geen 6ers bloed** tijdens de menstruatie. De ene persoon heeft meer bloedverlies dan de andere maar gemiddeld verliest men 4 eetlepels bloed per menstruatieperiode.

CM wil samen met jullie het taboe doorbreken rond menstruatie en bij iedereen bespreekbaar maken. Bekijk zeker onze webpagina rond Menstruatiewelzijn met meer informatie en acties.

CM. Jouw gezondheidsfonds.

## Panel met je klas

### 1. Doelstelling

Het organiseren van een panel in de klas kan een waardevolle educatieve ervaring zijn die bijdraagt aan het leerproces, die de betrokkenheid van leerlingen vergroot en hen in staat stelt verschillende vaardigheden te ontwikkelen, waaronder:

1. **Kennisdeling:** Een panel biedt de mogelijkheid voor leerlingen om hun kennis en ervaringen te delen over een specifiek onderwerp. Dit kan bijdragen aan een breder en dieper begrip van het onderwerp binnen de klas.
2. **Discussie en debat:** Een panel kan een forum zijn voor discussie en debat over relevante onderwerpen. Leerlingen kunnen verschillende standpunten horen en hun eigen meningen vormen op basis van de informatie die wordt gepresenteerd.
3. **Ontwikkeling van spreek- en luistervaardigheden:** Het organiseren van een panel moedigt leerlingen aan om hun spreekvaardigheid te ontwikkelen door hun gedachten en meningen effectief te communiceren. Aan de andere kant krijgen leerlingen de kans om hun luistervaardigheden te verbeteren door actief deel te nemen aan de discussie.
4. **Interactie met experts:** Als het panel bestaat uit experts in een bepaald gebied, kunnen leerlingen direct in contact komen met professionals en vragen stellen.
5. **Betrokkenheid vergroten:** Het organiseren van een panel kan de betrokkenheid van leerlingen vergroten door hen actief te betrekken bij het leerproces. Leerlingen hebben mogelijk meer belangstelling voor het onderwerp als ze weten dat ze de kans krijgen om deel te nemen aan een interactieve sessie.
6. **Diversiteit van perspectieven:** Door een panel met verschillende sprekers samen te stellen, kan je een diversiteit aan perspectieven introduceren. Dit kan helpen bij het verbreden van het begrip van leerlingen en het bevorderen van inclusiviteit.

### 2. Mogelijke onderwerpen tijdens het panelgesprek:

- Moet menstruatiemateriaal gratis ter beschikking gesteld worden? Hoe moet dit dan aangepakt worden?
- Hoe is het gesteld met menstruatiewelzijn op deze school?
- Bestaat menstruatiearmoede? Hoe zou je dit merken?
- ...

### **3. Nog enkele tips voor een panelgesprek:**

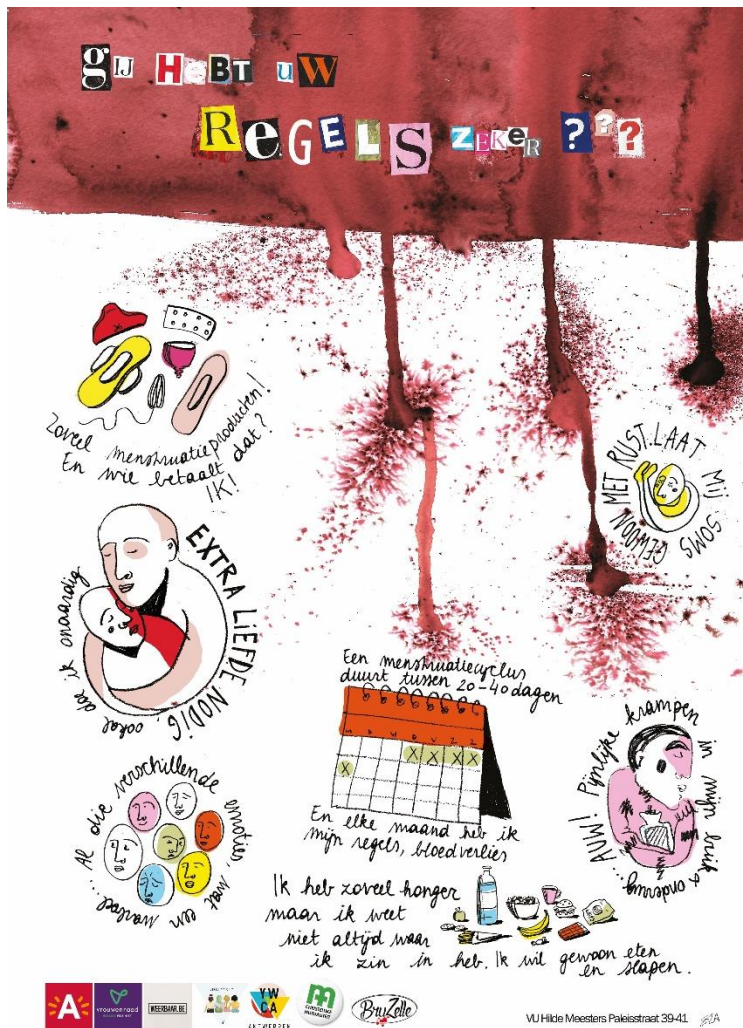
- Betrek professionelen om een panel uit te bouwen. In het volgende hoofdstuk kan je enkele partners vinden die je hier zeker bij kan betrekken. Probeer diversiteit binnen de groep te krijgen, dat kan op basis van leeftijd, etniciteit, geslacht of culturele en sociale verschillen.
- Zorg dat panelleden op voorhand voorbereidende vragen hebben gekregen, zo kunnen ze zich theoretisch onderbouwen. Laat ruimte voor vragen vanuit het publiek zodat ze zich betrokken voelen.
- Zorg voor een veilige omgeving waar je vooraf enkele afspraken maakt rond respect, niet uitlachen, laten uitspreken en dat elk gevoel aanvaard is. Methodiek die kan helpen is de WAAW-methode. Zie bijlage.



## Postercampagne

In bijlage vind je beeldmateriaal dat je kan verspreiden op je school. Posters kunnen een ludieke manier zijn om te informeren en taboedoorbrekend te werken of een gesprek te openen. Deze poster kwam tot stand bij het menstruatieproject van jeugdwerking Girls in the City, een partner in ons project. (Meer informatie over deze partner vind je hieronder in het overzicht.)

Download de poster hier (<https://www.gezondebuurt.be/menstruatiewelzijn>).



## Gebruik 'Schilders op bezoek' (CGSO)

Schilders op bezoek is een educatieve box over menstruatie en meer. Naast menstruatie komen ook thema's als menstruatieschaamte en menstruatiearmoede aan bod. Deze doos kan aangekocht worden bij het CGSO of kan in provincie Antwerpen ontleend worden bij CM. Voor het ontlenen neem je contact op met de netwerkcoördinator van jouw eerstelijnszone. De contactgegevens van de netwerkcoördinatoren vind je terug op deze pagina: <https://www.cm.be/gezonde-buurt/mijn-buurt/netwerkcoördinatoren>

Inhoud van de box:

- Menstruatieproducten
- Demonstratiemateriaal
- Kwartetspel
- Toegang tot digitale leeromgeving

Wat mag je verwachten?

- Methodieken die:
  - het mogelijk maken om in gesprek te gaan over menstruatiearmoede en -schaamte;
  - uitdagen om na te denken over kostprijs en betaalbaarheid van menstruatieproducten (i.f.v. menstruatiearmoede);
  - taboes doorbreken aan de hand van diverse ervaringen rond menstruatie;
  - actuele thema's rond menstruatiearmoede en -schaamte bespreekbaar maken d.m.v. krantenartikelen;
  - audiovisueel materiaal aanbieden met verwerkingsvragen.

Meer informatie: [Schilders op bezoek](#)

Educatieve box 'Schilders op bezoek'



## Zamel zelf materiaal in: enkele tips

Fijn dat je aan de slag wil gaan om menstruatiewelzijn te verbeteren in jouw omgeving! Wens je menstruatiemateriaal in te zamelen, maar weet je niet goed hoe je dit aanpakt? Dan kunnen we je al op weg helpen met enkele tips en aandachtspunten hieronder. Zit je toch nog met vragen of heb je verdere ondersteuning nodig, neem contact op met de netwerkcoördinator in jouw buurt om het samen te bekijken. Surf hiervoor naar [Netwerkcoördinatoren | Gezonde Buurt](#).

### 1. Bepaal waar de opbrengst van je inzamelactie naartoe gaat

Voor welke doelgroep wil je graag inzamelen? Kies een duidelijk herkenbaar doel en neem dit telkens op in elke communicatie die je doet.

- Laat de gekozen organisatie (school, sociale organisatie ...) vooraf weten wat jullie van plan zijn. Zij kunnen de actie ook mee bekendmaken.
- Bevraag jouw gekozen organisatie over waar ze nood aan hebben. Wensen ze enkel maandverband uit te delen of willen ze geld om herbruikbaar materiaal mee aan te kopen?
- Zamel je in voor jongeren of een school, dan hebben we geleerd uit onze eigen inzamelacties dat er vooral nood is aan maandverband. Tampons of herbruikbaar materiaal is niet gebruiksvriendelijk voor deze doelgroep aangezien er nood is aan voldoende privacy en hygiëne om dit veilig te gebruiken.

### 2. Baken een duidelijke periode af waarbinnen je inzamelt.

Door een periode af te bakenen creëer je een gevoel van urgentie. Mensen zijn namelijk sneller geneigd om bij te dragen als ze weten dat er een tijdslimiet is. Dat helpt bij het genereren van onmiddellijke actie en betrokkenheid. Mensen voelen zich daarnaast ook meer betrokken bij een inzamelingsactie wanneer ze weten dat het tijdelijk is. Dit kan dan leiden tot een grotere respons en gevoel van gemeenschapszin.

Wij stellen voor om dit in de maand maart te organiseren omdat die maand is uitgeroepen tot **#MenstruatieMaart**. De herkenbaarheid van deze actie kan jouw inzamelactie boosten.

### 3. Locatie

Zamel je in via een school? Probeer dan in te zetten op de drie onderstaande actoren om de actie zoveel mogelijk draagkracht te geven.

1. Betrek de **leerlingenraad**. Een voor en door campagne slaat het beste aan.
2. Betrek de **ouderraad**. Zij kunnen een oproep doen naar andere ouders of hun eigen professioneel netwerk/werkgever inschakelen om mee in te zamelen.
3. Maak gebruik van de **communicatiekanalen van de school** om jouw actie mee in de kijker te zetten. Kan je gebruik maken van hun online communicatieplatform (vb. Smartschool) en ga na of je een mail mag sturen naar de leerlingen of ouders.

Organiseer je een inzamelactie op een openbare plaats? Spreek mensen aan over jouw actie en waar de opbrengst naartoe zal gaan. Probeer de actie te organiseren op straat in de gemeente van jouw gekozen doelgroep (school/organisatie) om zo de betrokkenheid van de passanten te verhogen.

Spreek je mensen aan voordat ze een winkel binnengaan, dan geven we graag enkele aandachtspunten mee:

- Als je voor een winkel wil staan, vraag dan zeker eerst **toestemming bij de winkel**. Doe dit geruime tijd vooraf. Een winkelketen die hiervoor openstaat, is Colruyt. Je belt hen vooraf om te vragen op welke datum dit eventueel kan. De contactgegevens van alle Colruytwinkels vind je op hun website. Surf naar [www.colruyt.be/nl/winkelzoeker](http://www.colruyt.be/nl/winkelzoeker) of klik [hier](#).
- Vertel de mensen die je aanspreekt **waar de opbrengst naartoe zal gaan**.

- Vraag de mensen om **meteen een pakje maandverband te kopen**, indien ze zich dit kunnen veroorloven. Je kan dit concreet maken door visueel aan te geven welk materiaal je wenst door een afbeelding te tonen. Gezien het ruime assortiment van menstruatiemateriaal kan dit handig zijn om het juiste materiaal te vinden.

#### 4. Communicatie is de sleutel tot succes!

Het is belangrijk duidelijk te communiceren WAT je wenst in te zamelen en voor WIE je dit doet.

Om jouw actie context te bieden, kan je cijfermateriaal gebruiken van de [studie vanuit Caritas](#).

Hieronder een kort overzicht:

- 1 op 8 meisjes in Vlaanderen heeft al eens geen menstruatiemateriaal kunnen aankopen.
- 5 % van de Vlaamse meisjes bleef al eens weg van school omdat ze geen geld had om menstruatieproducten te kopen. Dit percentage verhoogt naar 15 % wanneer we spreken over meisjes die in materiële deprivatie leven.
- 50 % van de Vlaamse meisjes gebruikte al wel eens een zakdoek of extra onderbroek omdat ze geen menstruatieproducten hadden.

Meer informatie hierover vind je online door te surfen naar [www.caritasvlaanderen.be/nl/services/menstruatiearmoede](http://www.caritasvlaanderen.be/nl/services/menstruatiearmoede)



## Vul met je klas of school de vragenlijst in

De vragenlijst is bedoeld voor personen die (nog niet) menstrueren. Via de vragenlijst krijg je meer informatie over hoe je leerlingen denken of zich gedragen rond het thema menstruatiewelzijn. De informatie uit de vragenlijst kan gebruikt worden om input te geven aan het panel of de ontbijtbabbel.

Het is een anonieme vragenlijst die ongeveer 10 minuten in beslag neemt.

Vragenlijst is digitaal beschikbaar, contacteer hiervoor de netwerkcoördinator van CM in jouw gemeente ([contactpagina Gezonde Buurt](#)). Een voorbeeld van de vragenlijst vind je terug in bijlage.

## Tips en Tricks die je kunnen helpen

- Denk aan LGBTQIA+
  - Zeg niet: 'meisje' dat menstrueert, maar 'persoon' die menstrueert.
  - Sommige mensen in transitie willen net menstrueren.
- Betrek jongens, niet enkel omdat ze in transitie kunnen zijn, maar om de vrouwen in hun omgeving beter te begrijpen. Denk ook aan transpersonen, mensen in transitie.
- Culturele verschillen.
- Leeftijd
  - Menstruatie start meer en meer voor 12 jaar.
- Sociale verschillen
  - Niet alleen kwetsbare doelgroepen benaderen.
  - Normaliseren - stel menstruatiemiddelen voor iedereen ter beschikking.
  - Het niet bij hebben van middelen betekent niet dat je dit niet kan kopen (schaamte, vergeten thuis, plots menstrueren ...)

# Wie of wat kan jou helpen?

## CGSO

Link: [cgso](#)

Het Centrum voor Geboorteregeling en Seksuele Opvoeding (cgso) voert al meer dan 50 jaar de strijd voor seksuele gezondheid en is gevestigd in Brugge.. Op een aangename en gezonde manier seksualiteit beleven, dat is de visie die het cgso najaagt. De werking van het cgso is tweeledig: ze werken zowel preventief als sensibiliserend. Zo geven ze onder andere vormingen op school en aan sociale organisaties over het ontdekken van je eigen seksualiteit, maar ze bieden ook nascholingen aan professionals. Deze organisatie bestaat uit een klein team van professionelen dat wordt versterkt door gedreven vrijwilligers en stagiaires. Zij kunnen voor hun permanente bijscholing rekenen op de professionelen.

## Het Roze Huis

Link: [L-week - Het Roze Huis](#)

Het Roze Huis werd in 1995 opgericht door een tiental LGBTQIA+ verenigingen in Antwerpen en enkele vrijwilligers. Het welzijn en de positie van de regenbooggemeenschap staat bij deze organisatie centraal. Door preventief te werk te gaan en te sensibiliseren willen zij gelijkheid voor iedereen bekomen. Een van de terugkerende events van het Roze Huis is de 'L-Week'. Tijdens die week vinden tal van activiteiten plaats zoals kookworkshops, lezingen, sporten beoefenen, filmvertoningen voor lesbische, biseksuele, queer, trans en non-binaire personen. Met een 'Late Night Session' wilde CM in samenwerking met het Roze Huis in 2023 het taboe rond menstrueren doorbreken.

## BAZZZ

Link: [Bazzz \(jcbazzz.be\)](#)

BAZZZ is een jeugdcentrum in het hartje van Berchem waar iedere jongeren terecht kan en waar superdiversiteit centraal staat. Ze ontwikkelen een uniek aanbod van projecten die passen bij de multiculturele stedelijke context waarin de jongeren in en rond Antwerpen opgroeien. De stem van de jongeren komt bij BAZZZ op de eerste plaats. Hun zelfbeeld, zelfvertrouwen en zelfbewustzijn versterken is het doel.

Eén van hun projecten is 'Liefde En Zo'. Kennis over seksualiteit, liefde, genderidentiteit, relaties en gendergelijkheid komen aan bod in een eenmalige sessie of in een traject van meerdere workshops. Dit wordt aangeboden op school.

Voor specifieke info over 'Liefde En Zo': stuur een mailtje naar [yasmia@jcbazzz.be](mailto:yasmia@jcbazzz.be)

## Julie in cyclus

Link: [vrouw in cyclus ~ julie deseck](#)

Tijdens de ontdekkingsreis doorheen het vrouwelijk lichaam krijgen meisjes inzicht in de menstruatiecyclus en het ontstaan van nieuw leven. Ze maken kennis met de oestrogeenvriendinnen, het baarmoederhotel, het party-team, de toverdrank voor de zaadcellen en zoveel meer. De meisjes kruipen in de rol van hormonen en leren de geheime codes van hun veranderende lichaam te ontcijferen.

De workshop is gericht op meisjes aan de vooravond van hun puberteit. Ouders kunnen op voorhand uitleg krijgen via een infosessie. De Cyclusshow is alvast een mooie aanleiding om over het thema puberteit en menstruatie in gesprek te gaan.

Hoe mooi zou het zijn ...

... als elk meisje de kans krijgt om haar lichaam en haar vrouwelijkheid te begrijpen?

... als elk meisje haar lichaam en haar vrouwelijkheid vol enthousiasme verwelkomt?

... als elk meisje begrijpt wat haar (eerste) menstruatie betekent in haar vrouw-zijn?

...als elk meisje inziet hoe uniek ze is?

... als elk meisje de kans krijgt om de cyclusshow, het toneel van het leven, te volgen?

Ik wens elk meisje al dit moois toe, met of zonder hun mama dichtbij.

Dr. Elisabeth Raith-Paula ontwikkelde in Duitsland het MFM-programma, 'My Fertility Matters'. Enkel gecertificeerde MFM-begeleidsters mogen deze show aanbieden. Elke cyclusshow wordt op dezelfde manier gegeven en heeft dezelfde prijszetting.

Investering: meisjes in school (max. 15): 350 euro voor 6 uur

## Girls in the City (12 - 18 jaar)

Link: [Girls in the City Antwerpen](#)

Een beweging die vanaf het begin achter het project van CM stond. Het is een multiculturele jonge vrouwengroep die bestaat sinds 2007. Elke zaterdag wordt een activiteit georganiseerd, de helft van de tijd organiseren vrijwilligers deze samenkomsten, de andere momenten worden voorbereid door de meisjes zelf. Verschillende nationaliteiten komen samen om elkaar te ondersteunen. Een beautyworkshop, samen dansen of muziek maken, een uitje naar de bioscoop of een baksessie, het zijn maar een aantal activiteiten waarvoor je bij Girls in the City terecht kan. Hun mooie poster rond menstruatie is terug te vinden als bijlage in het draaiboek. Ze lieten deze poster door de jongeren zelf ontwikkelen, in samenwerking met een kunstenares.

## Drupp vzw

Link: [Drupp.be – REGELrecht tegen onrecht](https://drupp.be)

Een Antwerpse organisatie die zich 'regelrecht tegen onrecht' inzet tegen menstruatiearmoede. Via Drupp vzw kan je menstruatiekastjes aanvragen om in jouw school op te hangen.

## Femma

Link: [Menstruatiearmoede | Femma](https://www.femma.be)

Femma is een Belgische vrouwenvereniging die rond het thema menstruatiearmoede verschillende workshops organiseert om de kracht van vrouwen te benadrukken. Zo willen zij ook het taboe rond menstruatie doorbreken. Zij proberen in samenwerking met Bruzelle zoveel mogelijk permanente inzamel- en verdeelpunten op te richten voor menstruatieproducten.

## BruZelle

Link: [Bruzelle](https://www.bruzelle.be)

Een vereniging die zich sinds 2016 inzet voor de strijd tegen menstruatiearmoede. BruZelle organiseert workshops waar openlijk gepraat kan worden over menstruatie. Je kan er bijvoorbeeld wasbare maandverbanden maken, zakjes naaien voor menstruatieproducten of deze zakjes vullen. Daarnaast kan je bij BruZelle terecht voor sensibiliseringssessies over menstruele gezondheid en menstruatiearmoede om het taboe hierrond te doorbreken. Ten slotte voorzien zij nog verschillende inzamelpunten in België waar je je menstruatiemateriaal kan deponeren.

## Universiteit Antwerpen

Link: [Actie tegen menstruatiearmoede | Universiteit Antwerpen](https://www.uva.be/acties/actie-gegen-menstruatiearmoede)

Sinds de start van 2023 hangen er in de campussen van de Universiteit van Antwerpen menstruatiekastjes in de toiletten. Op 17 april 2023 werd er vanuit de werkgroep diversiteit en inclusie – behorende tot het departement mensheid en samenleving - een infonamiddag georganiseerd om het taboe rond menstruatie te doorbreken. Het is de eerste universiteit van Vlaanderen die op een permanente basis gratis menstruatiemateriaal voorziet.

## Sensoa

Link: [Menstruatieschaamte | Sensoa](https://www.sensoa.be)

Sensoa is het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid. Zij schreven een pagina over menstruatieschaamte.

## Lokaal Bestuur

Vraag na bij jouw lokaal bestuur of ze je kunnen ondersteunen door bijvoorbeeld gratis menstruatiemateriaal aan te bieden.



# Bijlagen

## De WAAW-code

Overloop in het begin de WAAW-code (©Cedes). Het is een afspraak die je maakt met de volledige groep. Deze afspraken zorgen ervoor dat iedereen zich veilig kan voelen. Je kan bij storend gedrag ook verwijzen naar de gemaakte afspraken.

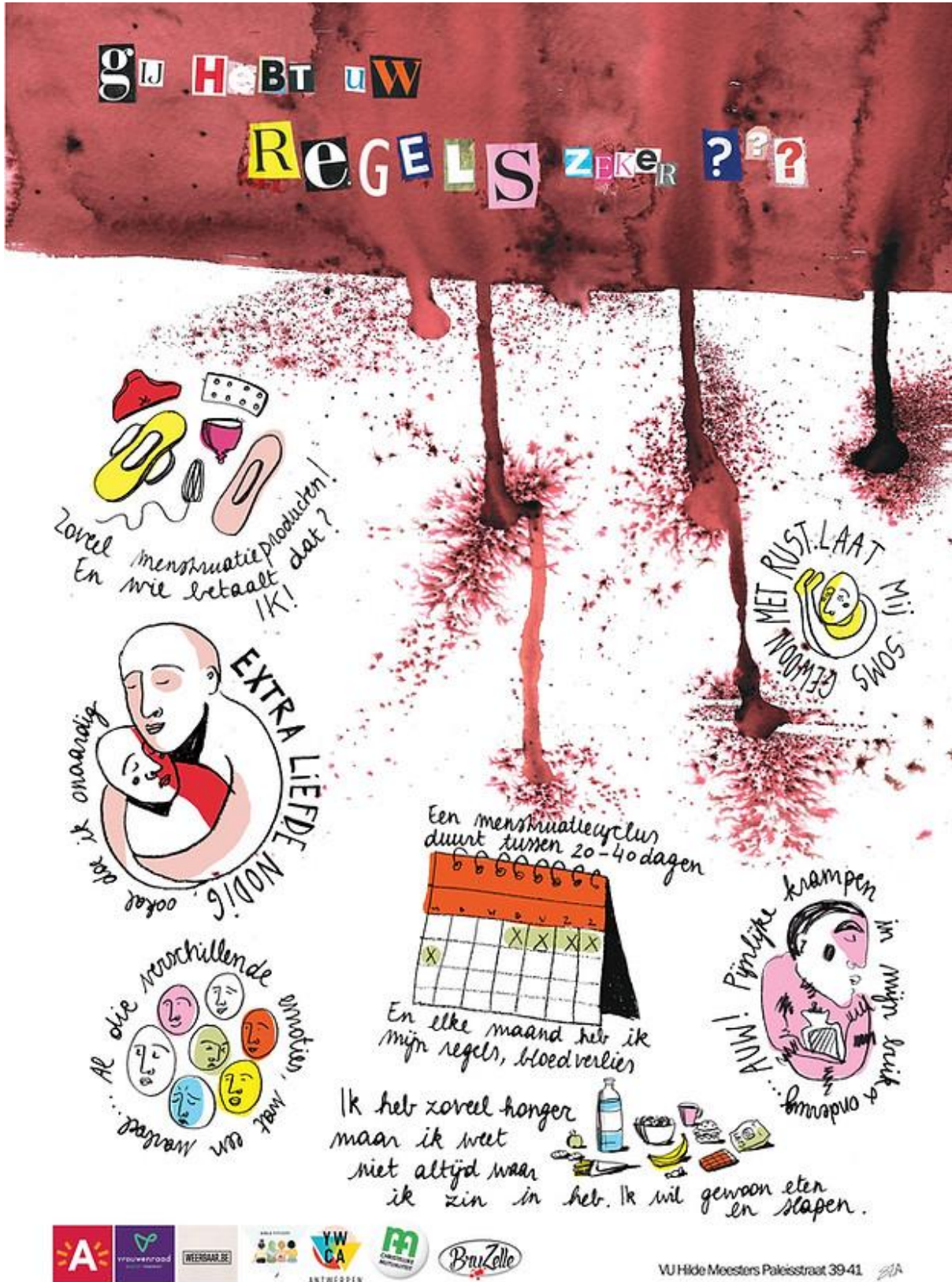
- **We** luisteren naar elkaar, we praten niet door elkaar.
- **Alle** mensen zijn gelijkwaardig, wij roddelen niet over anderen.
- **Alles** wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep.
- **Wij** steunen mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen.

Bijv. "Al is het niet gelukt wat je voor ogen had, niemand in deze groep zal je hiervoor veroordelen. We zijn er om je er dan weer bovenop te helpen. Al denk je dat dit niet mogelijk is, toch gaan we ons best daarvoor doen.



## De poster

Deze poster kwam tot stand bij het menstruatieproject van jeugdwerking Girls in the City, een partner in ons project. (Meer informatie over deze partner vind je hieronder in het overzicht. Download de poster hier (<https://www.gezondebuurt.be/menstruatiewelzijn>).



# Recept Redvelvet Cupcakes

Volledig recept: [Red Velvet cupcakes - Laura's Bakery \(laurasbakery.nl\)](https://laurasbakery.nl)

Ingrediënten voor 12 cupcakes

- 60 gram ongezouten roomboter
- 150 gram suiker
- 1 ei
- 25 gram cacaopoeder
- 3 tl vanille extract
- 130 ml melk (lactosevrij)
- 150 gram bloem
- 1 tl baksoda
- 1,5 tl azijn
- Rode kleurstof (30 ml voor knalrode cupcakes, maar minder kan dus ook)
- 300 gram poedersuiker
- 50 gram ongezouten roomboter
- 125 gram roomkaas

Bereiding Cupcakes

1. Verwarm de oven voor op 170 °C (boven- en onderwarmte).
2. Klop de boter en suiker luchtig, voeg dan het ei toe.
3. Maak van de vanille, cacao en kleurstof een pasta en voeg die toe aan het botermengsel. Als je minder kleurstof gebruikt, kan het lastig zijn om een pasta te maken, voeg dan een klein beetje van de karnemelk toe. Voeg de pasta toe aan het botermengsel en meng het er goed doorheen.
4. Voeg de bloem en melk afwisselend en beetje bij beetje toe. Als laatst voeg je de azijn en soda toe, meng goed door het geheel.
5. Bak de cupcakes gaar in 20 minuten.

Bereiding Crème

1. Voeg alle ingrediënten bij elkaar in een kom en klop tot het mengsel licht en luchtig is. Doe de crème in een spuitzak met stervormig spuitmondje en spuit de toeven zodra de cupcakes zijn afgekoeld.
2. Met sprinkles kan je je cupcakes nog leuk versieren.

## Voorbeeld inzameldoos



# Vragenlijst leerlingen

Flow Feelings: Een Duik in Menstruatiewelzijn

Klas	
School	

## Vragenlijst over menstruatiewelzijn op jouw school

Het invullen van de vragenlijst **duurt slechts 10 minuten** en is volledig anoniem. Neem je tijd om elke vraag aandachtig te lezen en geef een zo eerlijk mogelijk antwoord op de vraag. Onthoud dat we alleen maar geïnteresseerd zijn in jouw mening. Het is geen test en **er zijn geen juiste of foute antwoorden**.

Als je vragen hebt, neem dan contact op met een leerkracht die je vertrouwt of met iemand van het centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB).

Alvast bedankt voor het invullen van deze vragenlijst!

In deze vragenlijst gebruiken we de volgende woorden:

- *menstruatie* = maandstonden, regels, maandelijks bloedverlies
- *menstruatieproducten* = menstruatiemateriaal (vb. tampons, maandverband ...)

---

## Gegevens

*Hier vragen we enkele gegevens van jou op. Je blijft echter anoniem. Alvast bedankt om deze in te vullen.*

Wat is jouw gender?

- Man
- Vrouw
- X

Wat is jouw geboortejahr?

.....

Wat is de nationaliteit van je ouders?

.....

## Basisschool (vraag enkel voor leerlingen van het basisonderwijs)

In welk leerjaar zit je?

- 4<sup>de</sup> leerjaar

- 5<sup>de</sup> leerjaar
- 6<sup>de</sup> leerjaar
- Andere .....

**Middelbare school (vragen enkel voor leerlingen van het secundair onderwijs)**

Welke studierichting volg je?

- ASO
- BSO
- TSO
- KSO
- Andere.....

In welk studiejaar zit je?

- 1<sup>ste</sup> middelbaar
- 2<sup>de</sup> middelbaar
- 3<sup>de</sup> middelbaar
- 4<sup>de</sup> middelbaar
- 5<sup>de</sup> middelbaar
- 6<sup>de</sup> middelbaar
- 7<sup>de</sup> middelbaar
- Andere.....

Wat weet je over menstruatiemateriaal?

Welke menstruatieproducten ken je allemaal? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- Tampon
- Wegwerp maandverband
- Herbruikbaar maandverband
- Menstruatie cup
- Menstruatiespons
- Inlegkruisje
- Menstruatieondergoed
- Andere .....



Welke menstruatieproducten gebruik je zelf? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- Tampon
- Wegwerp maandverband
- Herbruikbaar maandverband

- Menstruatie cup
- Menstruatiespons
- Inlegkruisje
- Menstruatieondergoed
- Andere .....

Wie koopt de menstruatieproducenten die jij zelf gebruikt?

- (plus) ouders
- Ander familielid
- Ikzelf
- Niemand, want ik heb (nog) geen maandstonden
- Andere: .....

Op welke leeftijd had je voor de eerste keer je maandstonden?

- Voor 7 jaar
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17 of ouder
- Ik heb mijn maandstonden (nog) niet

Menstruatie als gespreksonderwerp

Praat je thuis over menstruatie?

- Nee
- Ja

Zo ja, met wie? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- (plus) moeder



- (plus) vader
- (plus) broer
- (plus) zus
- Grootouder
- Tante
- Nonkel
- Andere: .....

Praat je met vrienden/vriendinnen over maandstonden?

- Nee
- Ja

Is menstruatie een thema waar je makkelijk over kan praten met anderen?

- Nee
- Ja

Voel jij een nood om over (jouw) menstruatie te praten met anderen?

- Nee
- Ja

Voel jij een nood om jouw eigen ervaringen te delen met anderen?

- Nee
- Ja

## Informatie

Waar kreeg je voor de eerste keer informatie over menstruatie?

- School
- Thuis
- Internet
- Televisie
- Vrienden
- Hobby of jeugdvereniging
- Ik kreeg hierover geen informatie
- Andere: .....

Op welke leeftijd kreeg je deze informatie?

- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- Dat weet ik niet meer
- Ik kreeg hierover (nog) geen informatie

Wat lijkt jou de ideale leeftijd om informatie te krijgen over maandstonden?

- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- Andere: .....

Wie vind jij dat er informatie moet krijgen over menstruatie?

- Jongens
- Meisjes
- Iedereen

Via welke weg zou je het liefst informatie krijgen over menstruatie?

- (plus) ouders
- (plus) broer/zus
- School
- Zelf op zoek gaan via sociale media/internet/boek...
- Andere .....

## Informatie op school

In welk jaar wil je op school voor de eerste keer geïnformeerd worden over menstruatie?

- 4<sup>de</sup> leerjaar lagere school
- 5<sup>de</sup> leerjaar lagere school
- 6<sup>de</sup> leerjaar lagere school
- 1<sup>ste</sup> middelbaar
- 2<sup>de</sup> middelbaar
- 3<sup>de</sup> middelbaar
- 4<sup>de</sup> middelbaar
- 5<sup>de</sup> middelbaar
- 6<sup>de</sup> middelbaar

Door wie wil je op school geïnformeerd worden over het thema menstruatie? (meerdere keuzes mogelijk)

- Leerkracht biologie
- Leerkracht zedenleer/godsdienst
- Klastitularis/klasleerkracht
- Vrouwelijke leerkracht
- Mannelijke leerkracht
- Andere: .... (vrij invulveld)
- Ik wil hierover niet geïnformeerd worden op school

Vind je dat deze informatie regelmatig herhaald moet worden tijdens verschillende schooljaren?

- Ja
- Nee, eenmaal is voldoende

Als er in de klas informatie wordt gegeven over maandstonden, wat moet er voor jou dan zeker aan bod komen? (meerdere keuzes mogelijk)

- Het biologische/fysieke: hoe werkt mijn lichaam?
- Het emotionele: hoe voel ik mij hierbij?
- Het praktische: welke producten kan ik gebruiken, wat zijn de prijzen...?
- Het culturele: welke verschillen zijn er in de wereld?
- Andere: .....

## Menstruatiermoede

*1 op 8 personen in Vlaanderen heeft geen geld om menstruatieproducten (maandverband, tampons, menstruatiecup ...) te kopen. Hierdoor kiezen ze voor gevaarlijke alternatieven zoals servetten, keukenrol, wc-papier, watten ...*

Had je voor deze vragenlijst al eens gehoord over menstruatiermoede?

- Ja
- Nee

Heb jij tijdens je maandstonden al eens iets anders dan maandverband (of ander menstruatieproduct) gebruikt omdat dit te duur was?

- Nee
- Ja
  - Zo ja: wat was dit dan? .....

Heb je ooit al eens een dag school of sociale activiteit gemist omdat je geen menstruatieproducten had?

- Nee
- Ja
  - Zo ja, wat was dit dan? .....

Vind je dat menstruatieproducten gratis moeten zijn?

- Nee
- Ja
  - Zo ja, waar zou dit aangeboden moeten worden? (meerdere antwoorden mogelijk)
    - Op school
    - Apotheker
    - Supermarkt
    - Andere: .....

Mochten menstruatieproducten op jouw school gratis worden aangeboden, waar zou je dit het liefste zien?

- In het toilethokje
- Bij de lavabo's in de toiletten
- Op het secretariaat
- In een automaat op de speelplaats

- Bij de leerkracht in de klas
- Andere:.....

Einde van de vragenlijst