



DRAAIBOEK

ORGANISEREN VAN EEN GROEPSACTIVITEIT ROND MENSTRUATIEWELZIJN

Er wordt in deze fiche gestreefd naar een genderbewust en inclusief taalgebruik. Hoewel hierbij erkend wordt dat de Nederlandse taal hierin tekortschiet, werd ervoor gekozen de vermelding 'v/m/x' weg te laten om de continuïteit van de tekst te verzekeren.

Inhoudstafel

1	Inleiding.....	3
2	Knowhow van de begeleiding	4
2.1	Termen	4
2.2	Attitude	4
2.3	Competenties.....	4
3	Welke methode hanteren	5
3.1	Enkele basisprincipes	5
3.2	Taboes doorbreken	5
3.3	Werken rond body positivity.....	5
4	Welke inhoud aanbieden?	7
4.1	Info.....	7
4.2	Doelpubliek	7
4.3	Doelstellingen.....	7
4.4	Duur.....	8
4.5	Verloop.....	8
4	Praktische hulpbronnen.....	11
6	Bronnen voor verdere studie	12
	Bijlagen.....	13
	Bijlage 1: Aanvullende stellingen.....	13
	Bijlage 2: Fases menstruatiecyclus.....	14
	Bijlage 3: Menstruatiecyclus: Het biologisch proces	16
	Bijlage 4: Menstruatiecyclus: De seizoenen.....	16
	Bijlage 5: Menstruatieproducten.....	17
	Bijlage 6: Tips over hygiëne.....	18

1 Inleiding

Het merendeel van bestaande informatie- en sensibiliseringssessies rond menstruatiewelzijn richt zich op meisjes en vrouwen in een witte, westerse context. Onderzoek toont aan dat er veel overeenkomsten maar ook veel verschillen zijn in de benadering van deze thematiek in Westerse en niet-Westerse culturen. De ervaringen en opvattingen over menarche en menstruatie worden namelijk grotendeels gevormd door de sociaal-culturele omgeving waarin de vrouwen zijn verankerd. Acculturatie in een westerse context beïnvloedt de seksuele en reproductieve gezondheid van vrouwen, zoals bijvoorbeeld de toename van premenstruele stress, en heeft dus ook een impact op menstruatiewelzijn¹. Ook gaan positieve, verbindende rituelen en ceremonies waarin het ontluikende vrouw-zijn en vruchtbaarheid gevierd wordt, verloren in een migratiecontext omdat er weinig ruimte is om te onthaasten en men in het onthaalland zelf niet (meer) de gewoonte heeft hier openlijk over te spreken. Tot slot blijven misvattingen hardnekkig opduiken; zoals dat je door het gebruik van een tampon je maagdelijkheid zou verliezen. We zien ook dat menstruerende personen stiekem gaan eten wanneer de vastenperiode aanbreekt uit schaamte en schroom², maar ook meer algemeen speelt de industrie in op deze schaamte; denk aan menstruatieproducten die zo subtiel mogelijk verhuuld worden.

Dit draaiboek zal fungeren als een praktische handleiding voor jou, als professional werkzaam met vrouwen die geconfronteerd zijn met VGV. Het biedt handvatten voor het begeleiden van groeps gesprekken rond menstruatiewelzijn en ondersteunt je bij het bespreekbaar maken van verschillende subthema's, zoals rituelen rond de menarche, basiskennis van het reproductieve lichaam, menstruatie en het gebruik van menstruatieproducten.

Daarnaast vormt dit draaiboek een leidraad voor het organiseren van cultuursensitieve en participatieve sensibiliseringssessies van ongeveer drie uur (inclusief 1 vertaling). Het bevat voorbeeldactiviteiten met aandacht voor *body positivity*, *period positivity* en intergenerationele sensibilisering. Met deze aanpak wil GAMS België op een inclusieve manier bijdragen aan het doorbreken van taboes en denkbeelden die menstruatieschaamte in stand houden en vrouwen belemmeren in hun deelname aan het sociale leven tijdens de menstruatieperiode.

Voor professionals die niet in de mogelijkheid zijn om zelf in de praktijk aan de slag te gaan met het draaiboek en zelf een informatie- en sensibiliseringssessie te organiseren, is het eveneens mogelijk beroep te doen op GAMS België om de workshop rond menstruatiewelzijn te faciliteren. Via onze website wordt de optie aangeboden om een workshop, gefaciliteerd door een medewerker van GAMS België en een vrijwilliger van de Community Voices, aan te vragen tegen een vergoeding.

¹ Cf. Sekai <https://worm.org/projects/period-a-collective-research-residency/>

² Cf Chantal Blake, Honored Womb, <https://www.amaliah.com/author/chantal-blake>

2 Knowhow van de begeleiding

2.1 Termen

Menstruatie = het maandelijks optreden van bloedverlies door het afstoten van een deel van het baarmoederslijmvlies bij vrouwen of mensen met een baarmoeder. Dit proces is onderdeel van de natuurlijke voorbereiding van het lichaam op een mogelijke zwangerschap. De beslissing om zwanger te worden, blijft altijd een persoonlijke keuze. Meestal treedt menstruatie ongeveer eenmaal per maand op en duurt dit enkele dagen.

Menarche = het moment van de eerste menstruatie

Menopauze = het moment waarop een persoon een jaar lang geen menstruatie meer heeft gehad en de menstruele cyclus tot stilstand is gekomen. In de volksmond ook wel 'de overgang' genoemd, omdat het een natuurlijke overgang markeert naar een nieuwe levensfase: de postmenopauze.

Menstruatietoegang = de beperkte, of onbestaande, toegang tot menstruatieproducten voor menstruerende personen in een moeilijke leefsituatie (BruZelle, 2023).

Vrouwelijke Genitale Verminking = Besnijdenis = ingrepen die de externe geslachtsorganen van vrouwen opzettelijk veranderen of beschadigen om niet-medische redenen (WHO, 2014).

2.2 Attitude

- Open houding: Luister naar persoonlijke ervaringen en laat iedereen aan het woord.
- Niet oordelend: Maak geen aannames over voorkennis en respecteer dat praten over het lichaam voor sommigen nieuw of gevoelig kan zijn.
- Cultuursensitief: Toon respect voor diverse culturele opvattingen rond menstruatie.
- Flexibiliteit: Neem tijd om vragen te beantwoorden. Pas de uitleg aan de taalniveaus aan.
- Empoweren: Versterk de deelnemers in hun zelfvertrouwen, kennis en autonomie.
- Zelfreflectie: Stel jezelf in vraag (representatie en privileges) en luister naar eigen noden.

2.3 Competenties

- Communicatieve vaardigheden: Luister actief, gebruik eenvoudige taal en visuele hulpmiddelen. Respecteer het ritme, keuzes en waarden van de deelnemers, zonder betuttelend te zijn.
- Kennis over menstruatiewelzijn: Basiskennis van menstruatie, de cyclus en producten. Wees bereid om vragen te onderzoeken en eerlijk toe te geven wat je niet weet.
- Kennis over VGV en impact op het menstruatiewelzijn.
- Creëren van groepsdynamiek: Biedt een veilige, vertrouwelijke omgeving op basis van wederkerige (horizontaal) relatie met de deelnemers. Stimuleer hen om ervaringen te delen zonder druk uit te oefenen.
- Signalerings- en doorverwijzing: Herken problemen en weet naar welke zorgverleners of hulpinstanties doorverwezen kan worden.

3 Welke methode hanteren

3.1 Enkele basisprincipes

- Bouw activiteiten zo op dat persoonlijke en collectieve reflectie wordt gestimuleerd.
- Laat de inhoud van de groepssessies meebewegen op basis van reflecties, noden, vragen, interesses van de groep die tijdens het verloop van de sessies naar boven komen.
- Voorzie een goede voorbereiding op vlak van inhoud en materiaal.
- Wees creatief en zorg dat de workshop dynamisch blijft. Het is een participatieve activiteit, en geen 1-man show.
- Deelnemers mogen bij moeilijke onderwerpen tijdelijk de ruimte verlaten zonder uitleg.
- Bepaal hoe je het ontvangst- en afsluitingsritueel organiseert. Afhankelijk of de groep elkaar al kent pas je de kennismakingsactiviteit aan.
- Neem tijd om te luisteren naar ervaringen en vertrek vanuit ze al weten.
- Wordt er in verschillende talen gewerkt? Verdeel deelnemers per taalgroep om uitwisseling te vergemakkelijken, en deel de inzichten daarna met de volledige groep. Zo komen inzichten uit verschillende culturen aan bod.

3.2 Taboes doorbreken

Besprek culturele of maatschappelijke taboes rond menstruatie en hoe ze het zelfbeeld beïnvloeden. Wees aandachtig dat taboes en denkbeelden over menstruatie in alle sociaal-culturele contexten voorkomen, alsook de misvattingen die eruit voortvloeien. Vermijd een focus op het land van herkomst van de deelnemers.

Gebruik stellingen met ‘anonieme’ voorbeelden zodat deelnemers zich niet direct bloot hoeven te geven. Besprek hoe deze taboes invloed kunnen hebben op zelfbeeld, lichaamswaardering en comfort met menstruatieproducten.

3.3 Werken rond body positivity

Body positivity betekent je lichaam omarmen zoals het is, inclusief alle veranderingen of imperfecties en ervaringen die het met zich meebrengt. Bij menstruatiewelzijn betekent dit dat je je lichaam waardeert tijdens de hele cyclus, ook op dagen dat je pijn, vermoeidheid of stemmingswisselingen ervaart.

Positieve framing rond het lichaam en menstruatie:

- Benadruk de kracht van het lichaam: menstruatie is een teken dat het lichaam gezond is.
- Gebruik taal die acceptatie en waardering van het eigen lichaam bevordert: bv. “Jouw lichaam vertelt jou iets belangrijks over je gezondheid.”
- Geef, zonder te oordelen, aan waar symptomen tijdens de menstruatiecyclus (krampen, pijn of stemmingswisseling) vandaan komen. Normaliseer pijn of bloedingen niet.

Educatie en empowerment:

- Combineer kennis over menstruatie (cyclus, hygiëne, producten, pijnmanagement) met positieve boodschappen: “Je lichaam kan goed voor zichzelf zorgen, jij mag dat ondersteunen.”
- Bespreek menstruatiearmoede (zie 2.1. Termen) en benadruk dat hulp vragen krachtig en normaal is.

Ervaringsgerichte oefeningen :

- Zelfzorg-inventarisatie: laat deelnemers opschrijven of delen wat ze doen om zich goed te voelen tijdens hun menstruatie (bv. warme kruik, rust, thee).
- Complimenten over het lichaam: deelnemers benoemen iets wat hun lichaam voor hen doet tijdens de cyclus (bv. energie, herstel, kracht). Of benoemen wat ze aan zichzelf mooi vinden.
- Visualisaties: toon diverse lichamen en menstruatieproducten om diversiteit te normaliseren.

4 Welke inhoud aanbieden

4.1 Info

Dit groepsaanbod werd georganiseerd en getest door GAMS België, in de vorm van workshops voor vrouwen en meisjes (adolescenten). Dit is een voorbeeld en, zoals eerder aangegeven, kan het aangepast worden naargelang de context.

4.2 Doelpubliek

Volwassen vrouwen of tienermeisjes (14-18 jaar) met een migratieachtergrond, afkomstig uit landen en/of gemeenschappen waar vrouwelijke genitale verminking gebruikelijk is. Een groep (8 à 16 deelnemers) wordt begeleid door 2 begeleiders/sters en community voices (afhankelijk van de gesproken talen).

4.3 Doelstellingen

Algemene doelstellingen groepsbijeenkomsten

- Onderwerpen en drempels aanpakken.
- Een ruimte creëren voor reflectie, uitwisseling en participatie.
- Aanmoedigen zich uit te spreken, nieuwe kennis en vaardigheden te verwerven.
- Versterking van de capaciteit en emancipatie van deelnemers ter bestrijding van geweld tegen vrouwen en ter bevordering van gendergelijkheid.
- Het zelfvertrouwen van de deelnemers vergroten en hun kritisch denkvermogen ontwikkelen.
- Het vermogen van de deelnemers versterken om in hun dagelijks leven actie te ondernemen en hun levensomstandigheden en die van hun familie en vrienden te verbeteren.

Doelstellingen specifieke sensibiliseringssessie over menstruatiewelzijn

- Het in kaart brengen van de ervaringen en kennis van migranten/ nieuwkomers over hun eigen gezondheidscultuur en de verschillen in seksuele en relationele gezondheid, m.n. menstruatiewelzijn, inclusief de impact hiervan op hun dagelijkse leven. Zodoende trachten we vanuit de eigen cultuur van de vrouwen stigma's en taboes te doorbreken, maar ook de positieve aspecten van hun waardevolle eigen cultuur te benadrukken.
- Intergenerationeel informeren over het functioneren van het reproductieve, intacte lichaam, hormonale cyclus, menarche en menstruatie en hierbij taboedoorbrekend misvattingen rond menstruatiewelzijn en intacte lichamen de wereld uit helpen.
- Sensibiliseren binnen gemeenschappen met een migratieachtergrond over menstruatiewelzijn en gezondheid om hen bewust te maken van het belang van informatie over het eigen lichaam. Alsook het taboe van schaamte te doorbreken.
- Inzetten op sociale en verbindende activiteiten om drempels die vrouwen en meisjes uit onze doelgroep weerhouden actief deel te nemen aan het gemeenschappelijke leven tijdens hun menstruatieperiode weg te werken.

4.4 Duur

+/- 3u

De duur van de workshop kan worden aangepast afhankelijk van de gesproken talen van de groep. In het onderstaande voorbeeld wordt ervan uitgegaan dat de workshop, oorspronkelijk in één taal, tegelijkertijd naar 2 talen wordt vertaald.

4.5 Verloop

	Wat	Hoe	Tijd	Materiaal
1	Ontvangst	Welkom Bespreken: doel van de dag	5min	
2	Namenronde	Kies een kaart en vertel wat dit met jou te maken heeft	30min	Kaartenset Cyclus/ Dixit (te koop in verschillende boekenwinkels)
3	Activiteit 1	Stellingen en/of bloedmooie rituelen	45min	Stellingkaarten (Website Gams België en bijlage 1)
4	Activiteit 2	Menstruatiecyclus	60min	Afbeeldingen van de cyclus (bijlage 2,3,4) + vulva gallery
5	Activiteit 3	Menstruatieproducten	30min	cgso spelbox
6	Sluitingsritueel	Muzikale reis	5min	Luidspreker

Namenronde:

Gebruik de kaartenset “In harmonie met de cyclus van het leven” van Jill Pyle en Em Dewey, de kaartenset van het gezelschapsspel “Dixit” of andere kaartenset (te koop in verschillende boekenwinkels).

De kaarten worden op een tafel gelegd. Met behulp van hun verbeelding kiest elke deelnemer een kaart die voor haar verbonden is met haar ervaringen rondom menstruatie. Vervolgens krijgt iedere deelnemer de beurt om haar naam te zeggen en de gekozen kaart te tonen. Ze leggen uit wat menstruatie voor hen betekent en welke impact het kan hebben op hun dagelijks leven. Als een deelnemer zich niet comfortabel voelt bij deze vraag, kan ze volstaan met alleen haar naam te noemen en te vertellen wat zij verwacht van de sessie.



Activiteit: Stellingen over de reproductieve en seksuele gezondheid

Alle deelnemers gaan op een rij staan. Een stelling wordt één voor één besproken. De begeleider leest de stelling voor en als deelnemers akkoord gaan, het zelf hebben meegemaakt of denken dat het waar is, zetten ze een stap naar voren. Als ze het er niet mee eens zijn of denken dat het onwaar is, zetten ze een stap naar achteren. We laten de deelnemers vervolgens elk om de beurt aan het woord om hun keuze toe te lichten. Daarna stellen we vragen aan de groep om een discussie op gang te brengen. Er wordt extra informatie gegeven per stelling. Zie de website van GAMS België voor het menstruatiespel van GAMS België waar er heel wat stellingen aan bod komen (van rituelen naar biologische aspecten tot taboes en opvattingen). Zie bijlage 1 voor 12 stellingen met bijkomende info.

Activiteit: Bloedmooie rituelen

Wanneer blijkt dat de groep al over voldoende kennis beschikt rond menstruatie—zoals taboes, opvattingen en biologische aspecten—kan voor deze activiteit worden gekozen (ter vervanging van de rituelen of van de menstruatieproducten).

De deelnemers worden in kleine groepjes verdeeld en ontvangen elk 1 of 2 verhalen (zie praktische hulpbronnen '[Bloedmooi.be](https://bloedmooi.be)' om de verhalen te downloaden). Ze bespreken het ritueel en beoordelen in hoeverre het herkenbaar is voor hen. Daarnaast krijgen ze de mogelijkheid om hun eigen ervaringen als kind te delen. Indien er mama's met dochters deelnemen, kunnen zij ook bespreken welk ritueel zij zouden willen uitvoeren bij de menarche van hun dochter.

Activiteit: Uitleg over de menstruatiecyclus

De deelnemers worden in groepen verdeeld (2-4 personen per groep, afhankelijk hoe groot de groep is). Elke groep krijgt 4 prenten met een deel van de menstruatiecyclus. Zij moeten de prenten in de juiste volgorde leggen en uitleggen wat er gebeurt. Daarna wordt door de begeleider de uitleg van de cyclus gegeven stap per stap. Dit kan aan de hand van een tekening die je zelf op een bord maakt of aan de hand van de prenten die worden geprojecteerd.

- Zie bijlage 2 voor de afbeeldingen met de 4 stappen van de menstruatiecyclus.
- Zie bijlage 3 voor de afbeelding met het overzicht van een volledige menstruatiecyclus.

Belangrijk om mee te geven dat 28 dagen een gemiddelde duur is van een menstruatiecyclus. Elke vrouw verschilt hierin en een menstruatiecyclus kan tussen de 21-35 dagen duren.

- Zie bijlage 4 voor een afbeelding met de menstruatiecyclus uitgelegd aan de hand van seizoenen.
- Zie 'praktische hulpbronnen' om jezelf te informeren over de menstruatiecyclus.

Activiteit: Uitleg over de menstruatieproducten

Bij deze activiteit kan je gebruikmaken van de educatie box '[Schilders op bezoek](#)' van cgso (zie praktische hulpbronnen voor meer informatie), of zelf een doos samenstellen met verschillende duurzame menstruatieproducten, zoals tampons, maandverband in verschillende maten, menstruatiecups en menstruatieondergoed. Het product kan in de lucht worden gehouden en/of rondgegeven. Vraag de groep welk product het is en hoe het wordt gebruikt. Leg vervolgens de werking van elk product uit, waar het kan worden aangeschaft en hoe lang het maximaal gedragen mag worden.

Bij deze activiteit en in dit draaiboek komen de meest voorkomende producten aan bod die tijdens onze vormingen herkenbaar bleken voor de doelgroep. Zie bijlage 5 voor een overzicht van alle menstruatieproducten en aanvullende informatie.

Geef mee dat wanneer iemand geen toegang heeft tot menstruatieproducten dat ze hiernaar kunnen vragen op school, bij Gams België of vzw BruZelle. Ook is er soms gratis maandverband beschikbaar in sociale kruideniers, OCMW's en jeugdcentra.



Daarnaast biedt deze activiteit een mooie gelegenheid om het belang van hygiëne te benadrukken. Als ondersteuning kan het boekje van GAMS België '[Sur la toilette intime, je me pose des questions](#)' worden gebruikt (beschikbaar in het Frans). Zie bijlage 6 voor tips uit onze brochure CiClus.

Sluitingsritueel:

Elke deelnemer kiest om de beurt een lichaamsdeel dat ze mooi vindt aan zichzelf en beweegt het in een dansbeweging. De groep volgt haar en telkens iemand een lichaamsdeel uitkiest bewegen ze dit allen ook mee. Hiermee creëert de groep een gevoel van verbondenheid en herkenning. Deze oefening kan dienen als afsluitende activiteit om het thema *body positivity* op een speelse en positieve manier te benadrukken en het zelfbeeld van de deelnemers te versterken.



5 Praktische hulpbronnen

Bloedmooi.be is een website in samenwerking van deMens.nu en de Nederlandstalige vrouwenraad vzw. Deze website toont menstruatierituelen in verschillende culturen.

Kenniscentrum Volle Maan: cultuursensitieve box die gratis kan worden uitgeleend rond seksualiteit, en ook de menstruatie. Is specifiek ontwikkeld voor toegankelijke informatie over reproductieve gezondheid te maken voor verschillende culturele perspectieven.



bundelt informatie over seksuele gezondheid, waaronder menstruatie en is een website van Sensoa. Sensoa heeft educatief materiaal en tools beschikbaar via hun leermiddelenbank die je gratis kan downloaden of gratis kan uitlenen via partners.



is een website van Sensoa en levert informatie over seksuele gezondheid, waaronder ook menstruatie, in 14 verschillende talen. De informatie en het taalgebruik is laagdrempelig en is cultuursensitief.



is een Vlaamse organisatie die zich inzet voor het welzijn, de gezondheid en de belangen van vrouwen. Zij organiseren workshops 'evenwaardig menstrueren'. Workshop '(Even)waardig menstrueren' | rebelle-vzw.be. Rebelle werkte een boekje uit voor patiënten om vrouwen voor te bereiden op een controle bij de gynaecoloog. Het is ontworpen als gids voor, tijdens en na een routineconsultatie bij de gynaecoloog. Bij beiden wordt sterk ingezet op visuele componenten, om communicatie te vereenvoudigen.



is een vereniging die actief strijdt tegen menstruatiearmoede en het taboe rond de menstruatie in België sinds 2016. Ze verdelen gratis menstruatieproducten en focussen zich op het sensibiliseren van jongeren en volwassenen rond menstrueel welzijn. (Organiseren verschillende workshops in België). BruZelle geeft ook advies aan organisaties en besturen over een duurzame aanpak tegen menstruatiearmoede. Ze werkten binnen het Menstrual Education Network 'Een menstruatie educatie toolbox' (NL/FR/ENG) uit, gericht op jeugdwerkers om op een empowerende manier het gesprek over menstruatie aan te gaan.



Is een vormingscentrum en heeft een themapagina met gesprekstips, lesmateriaal en interessante informatie rond de menarche. Op hun website vind je ook een lijst terug met interessante en leuke boeken over menstruatie. Aanvullend kan je de educatieve box, Schilders op Bezoek, gratis uitlenen. Deze bevat duurzame menstruatieproducten. Zij verwijzen ook naar het videofragment: Kriebels in je buik - Menstruatie sur Vimeo in het Nederlands en Menstruation Animation in het Engels waarbij de menstruatiecyclus wordt uitgelegd.

6 Bronnen voor verdere studie

- ⇒ Ussher JM, Perz J, Metusela C, Hawkey AJ, Morrow M, Narchal R, Estoesta J. Negotiating Discourses of Shame, Secrecy, and Silence: Migrant and Refugee Women's Experiences of Sexual Embodiment. Arch Sex Behav. 2017 Oct;46(7):1901-1921. doi: 10.1007/s10508-016-0898-9. Epub 2017 Jan 12.
- ⇒ Ghandour R, Hammoudeh W, Giacaman R, Holmboe-Ottesen G, Fjeld HE. Coming of age: a qualitative study of adolescent girls' menstrual preparedness in Palestinian refugee camps in the West Bank and Jordan. Sex Reprod Health Matters. 2022 Dec;30(1):2111793. doi: 10.1080/26410397.2022.2111793.
- ⇒ Hawkey AJ, Ussher JM, Perz J, Metusela C. Experiences and Constructions of Menarche and Menstruation Among Migrant and Refugee Women. Qual Health Res. 2017 Aug;27(10):1473-1490. doi: 10.1177/1049732316672639. Epub 2016 Oct 14.
- ⇒ Svensson P, Carlzén K, Agardh A. Exposure to culturally sensitive sexual health information and impact on health literacy: a qualitative study among newly arrived refugee women in Sweden. Cult Health Sex. 2017 Jul;19(7):752-766. doi: 10.1080/13691058.2016.1259503. Epub 2016 Nov 29.
- ⇒ Koukoui S, Hassan G, Guzder J. The mothering experience of women with FGM/C raising 'uncut' daughters, in Ivory Coast and in Canada. Reprod Health. 2017 Apr 5;14(1):51. doi: 10.1186/s12978-017-0309-2.
- ⇒ Tummala-Narra P. Mothering in a foreign land. Am J Psychoanal. 2004 Jun;64(2):167-82. doi: 10.1023/B:TJJP.0000027271.27008.60.
- ⇒ In dit dossier lijst de vrouwenraad verschillende projecten rondom menstruatiearmoede op. [Vrouwenraad | Menstruatiewelzijn - Vrouwenraad](#)
- ⇒ Een overzicht van alle Nederlandstalige organisaties in Vlaanderen en Brussel, actief rond [menstruatiewelzijn.be](#)
- ⇒ Een kwantitatief onderzoek waarbij Caritas Vlaanderen in het najaar van 2019 2.608 Vlaamse meisjes en jonge vrouwen tussen 12 en 25 jaar bevroegde. [Menstruatiearmoede | Caritas](#)

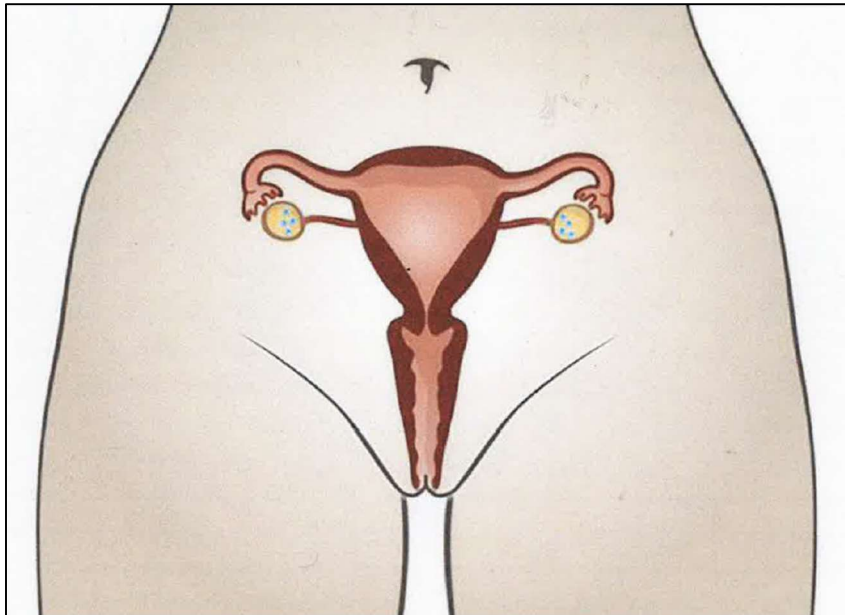
Bijlagen

Bijlage 1: Aanvullende stellingen

“Trek je haaien aan als je zwemt tijdens jouw menstruatie?” <i>Fabel! In sommige gemeenschappen in Bolivia wordt gezegd dat je haaien aantrekt wanneer je zwemt in de zee. Er is geen wetenschappelijk bewijs dat menstruatie wilde dieren aantrekt.</i>
“Menstruerende vrouwen mogen de bloemen niet aanraken, omdat ze dan meteen kunnen verwelken” <i>Fabel! Menstruatie heeft geen effect op planten. In bepaalde landelijke gebieden in Italië geloofde men dat menstruerende vrouwen de bloemen niet mocht aanraken, omdat ze dan meteen zouden verwelken maar dit klopt inderdaad niet.</i>
“De regels moeten vanaf het begin regelmatig zijn.” <i>Het is normaal om in het begin onregelmatige cycli te hebben, vooral in de eerste paar jaar na je eerste menstruatie.</i>
“Tampons kunnen verloren gaan in het lichaam” <i>Het is onmogelijk voor een tampon om verloren te gaan in het lichaam, omdat de baarmoederhals elke diepere ingang blokkeert.</i>
“Vrouwen kunnen geen lichamelijke activiteiten doen tijdens hun menstruatie” <i>Sporten kan menstruatiepijn en krampen helpen verlichten door endorfine vrij te maken.</i>
“Vrouwen kunnen niet koken tijdens hun menstruatie” <i>Menstruatie heeft geen invloed op eten of koken. Dit is een overtuiging gebaseerd op vooroordelen, zonder biologische of wetenschappelijke basis.</i>
“Je kan niet zwanger raken wanneer je seks hebt tijdens jouw menstruatie” <i>Het is wel mogelijk, al is het minder waarschijnlijk, om zwanger te raken tijdens de menstruatie. Sperma kan tot 3-5 dagen overleven in het lichaam. Bij een korte cyclus kan een vrouw al snel na de menstruatie ovuleren → als er dan nog sperma aanwezig is, kan dat leiden tot een zwangerschap.</i>
“Als je menstrueert verlies je meer dan een fles water bloed (liter)” <i>Bij een gemiddelde menstruatie verlies je ongeveer 30-80 ml bloed, dat zijn 2 tot 6 eetlepels, dus minder dan een ½ kopje.</i>
“Tijdens de menstruatie wordt seksualiteit vaak als 'vies' of 'verboden' gezien” <i>Laten spreken over eigen ervaringen. Menstruatie is een normaal biologisch proces. Het heeft geen invloed op iemands zuiverheid of waarde.</i>
“Tijdens je menstruatie weeg je vaak zwaarder” <i>Feit! Het is door hormoonstommelingen, je voedingspatroon en het vasthouden van vocht vaak zo dat je gewicht tijdelijk toeneemt tijdens je menstruatieperiode.</i>
“Menstruatie is iets waar we openlijk over moeten kunnen praten, ook met zorgverleners” <i>Eigen mening laten vertellen, maar aangeven dat ze met hulpverleners kunnen praten maar dat het geen verplichting is.</i>
“Het gebruik van een menstratiecup is onveilig en onhandig” <i>Fabel! Ok, we geven toe: in het begin is het gebruik van een menstratiecup even wennen. Echter, het gebruik is veilig, het is beter voor je vagina, het is goedkoper in gebruik en ook nog eens beter voor het milieu.</i>
“Ik schaam me tegenover mijn partner wanneer ik menstrueer” <i>Je hoeft je niet te schamen tegenover je partner als je menstrueert of geen zin hebt in seks tijdens je menstruatie.</i>
“Seksuele voorlichting op school is belangrijk, ook voor meisjes uit traditionele gezinnen” <i>Eigen mening laten vertellen.</i>

Bijlage 2: Fases menstruatiecyclus

Afbeeldingen uit het lespakket 'tussen de lakens' van Sensoa.

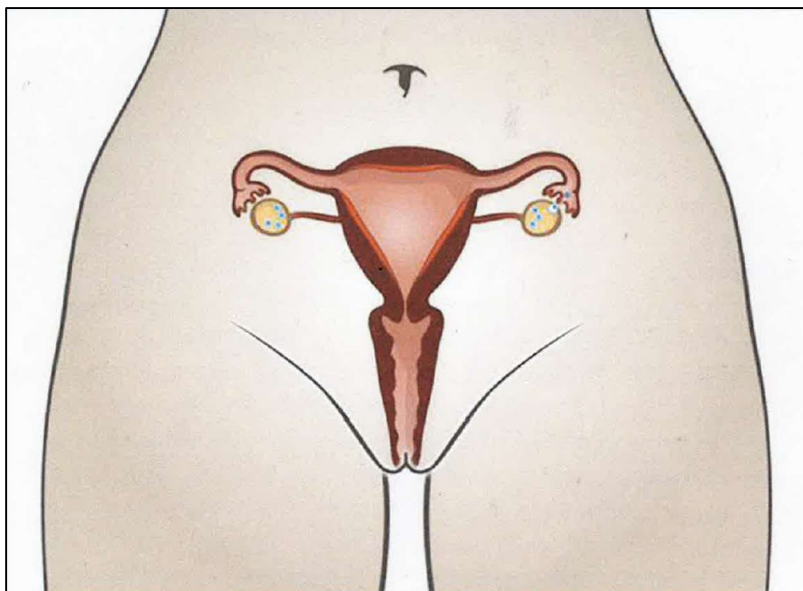


Folliculaire fase

Je baarmoederslijmvlies wordt dikker. Een eikel rijpt in één van je eierstokken.

Tijd: 12-16 dagen

Wat kan je voelen? Energiek, creatief, zelfzeker, seksueel verlangen.

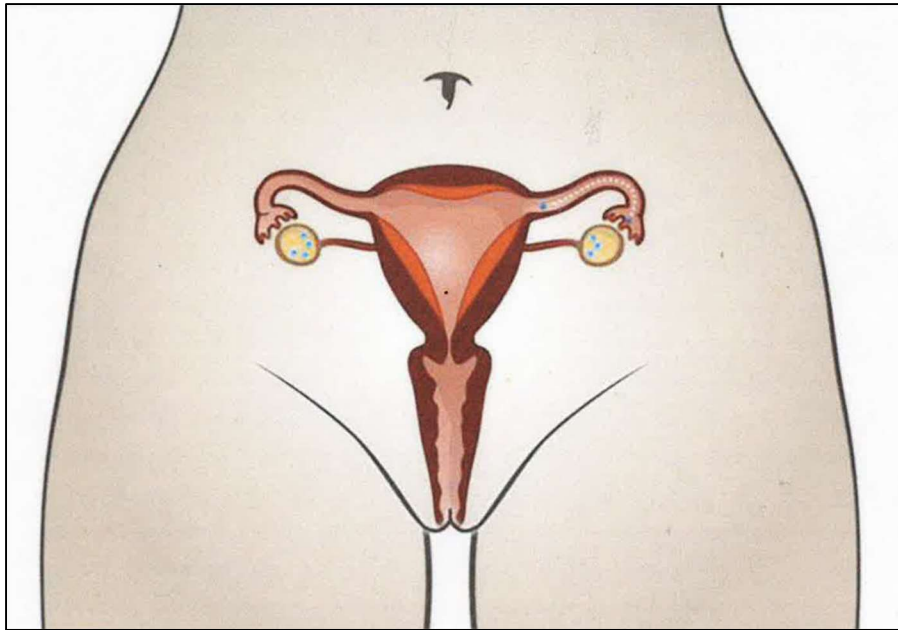


Ovulatie

De eikel rijpt en komt vrij tijdens de eisprong.

Tijd: ongeveer op de 14^e dag vóór je volgende menstruatie, gedurende 1-2 dagen

Wat kan je voelen? Vol energie, sterk, stralende huid, mogelijks waarnemen van hogere lichaamstemperatuur en witverlies.

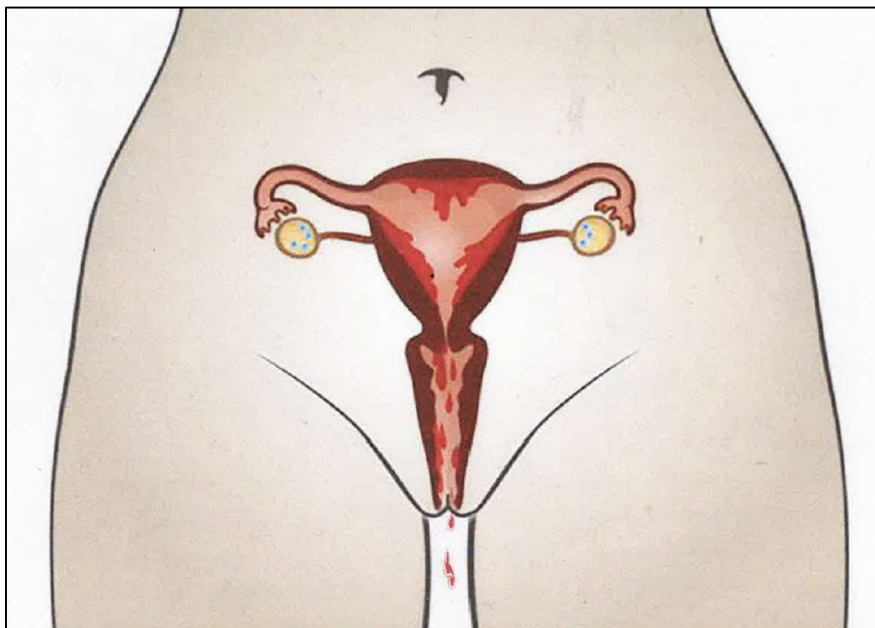


Luteale fase

Je baarmoeder maakt zich klaar voor het innestelen van een eventueel bevruchte eicel. Hierdoor maakt de baarmoeder extra slijmvlies aan.

Tijd: 12-14 dagen

Wat kan je voelen? Vermoeidheid, stemmingswisselingen, gevoeliger, pijn aan de buik, borsten, rug.
Zin in zoet en zout eten, misselijk, constipatie of diarree.



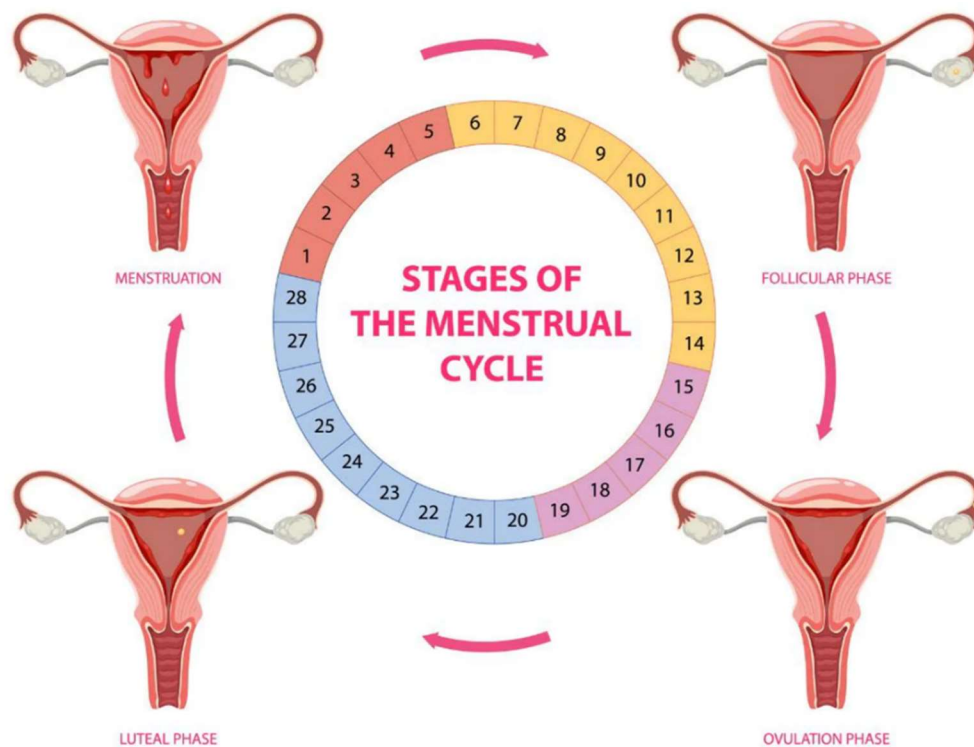
Menstruatie

Het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten in de vorm van bloedverlies.

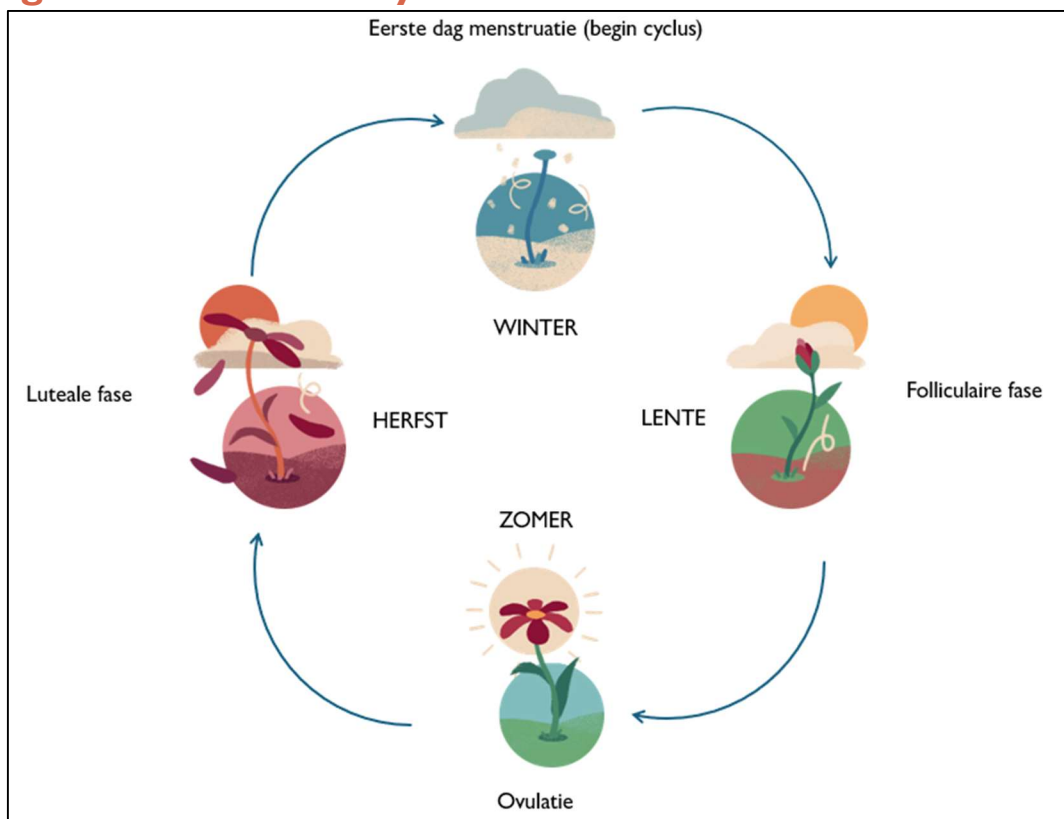
Tijd: 2-7 dagen

Wat kan je voelen? Krampen door het samentrekken van de baarmoeder, minder energie, sneller geïrriteerd.

Bijlage 3: Menstruatiecyclus: Het biologisch proces



Bijlage 4: Menstruatiecyclus: De seizoenen



Bijlage 5: Menstratieproducten

→ Afbeeldingen en info van cgso 'Schilders op bezoek' educatieve box.

Maandverband:

- Wat? Een maandverband is een strook absorberend materiaal die je in je onderbroek kleeft om bloed op te vangen. Veel maandverbanden hebben aan de zijkant vleugeltjes zitten die je rond de onderbroek vouwt zodat het beter blijft zitten.
- Gebruik: Wissel een maandverband wanneer deze vol is om lekjes te vermijden of elke **4-6uur**.
- Let op: Voor meisjes die besneden zijn, kan een maandverband juist door de wrijving irritatie veroorzaken.

Menstratieondergoed:

- Wat? Dit is speciaal ondergoed dat bloed, urine- of witverlies absorbeert.
- Gebruik: Je kan het wassen en opnieuw gebruiken. Het voelt vaak comfortabel aan en je kan het tot **12uur** dragen.

Tampon:

- Wat? Een tampon breng je in de vagina in en absorbeert het menstratiebloed van binnenuit.
- Gebruik: Je moet de tampon elke 4-6 uur vervangen en je slaapt er beter niet mee.

Menstratiecup:

- Wat? Een menstratiecup is een zacht, flexibel, kegelvormig bekertje dat je inbrengt in de vagina. De cup vangt het menstratiebloed op in plaats van het te absorberen. Aan het uiteinde zit een steeltje zodat je de cup gemakkelijk kunt verwijderen, leegmaken, spoelen en opnieuw inbrengen.
- Gebruik: Laat de cup maximum 8 uur ter plaatse.



Bijlage 6: Tips over hygiëne

➔ uit de brochure CiClus

Zachte hygiëne voor de vulva

De vulva beschermt zichzelf op een natuurlijke manier en is van nature schoon. Als je je vulva te vaak wast kan de huid geïrriteerd raken. Gek genoeg kan zeep ervoor zorgen dat je jeuk, een branderig gevoel, abnormale geur of zwelling ervaart. Je vulva heeft een eigen geur en is vochtig, dat is heel normaal en gezond.

Tips voor een gezonde vulva:

- Was je vulva één keer per dag met proper water, zónder zeep. Gebruik hiervoor je handen, dus geen washandje, spons of vochtige doekjes.
- Gebruik geen parfums op of rond je vulva.
- Draag bij voorkeur een katoenen onderbroek en vermijd synthetische stoffen zoals polyester of nylon.
- Spoel en droog jezelf na een toiletbezoek altijd af van voor naar achter. Zo voorkom je dat bacteriën uit de plooien van de anus naar de vagina of urethra (plasbuis) komen.

Gepubliceerd te Brussel in december 2025

Dit draaiboek maakt deel uit van het project CIClus rond menstruatiewelzijn. Daarnaast ontwikkelden we een animatiefilm die mama's aanmoedigt hun dochters voor te bereiden op de menarche, aangevuld met een brochure die extra informatie biedt over menstruatiewelzijn.

Deze publicatie werd uitgewerkt, geproduceerd, uitgegeven en verspreid door GAMS België, met gebruik van materialen van Rebelle vzw, Sensoa, BruZelle en cgso. Het project werd gefinancierd door de Vlaamse Overheid binnen het beleid van Gelijke Kansen in Vlaanderen.

De brochure en de video vindt men op onze website [GAMS NL - GAMS.be](https://www.gams.be) en [GAMS Belgique](https://www.gams.be)
[GAMS België - YouTube](https://www.gams.be).

Verantwoordelijke uitgever

GAMS Belgique - GAMS België

Gabrielle Petitstraat, 6 - 1080 Brussel

www.gams.be

info@gams.be

