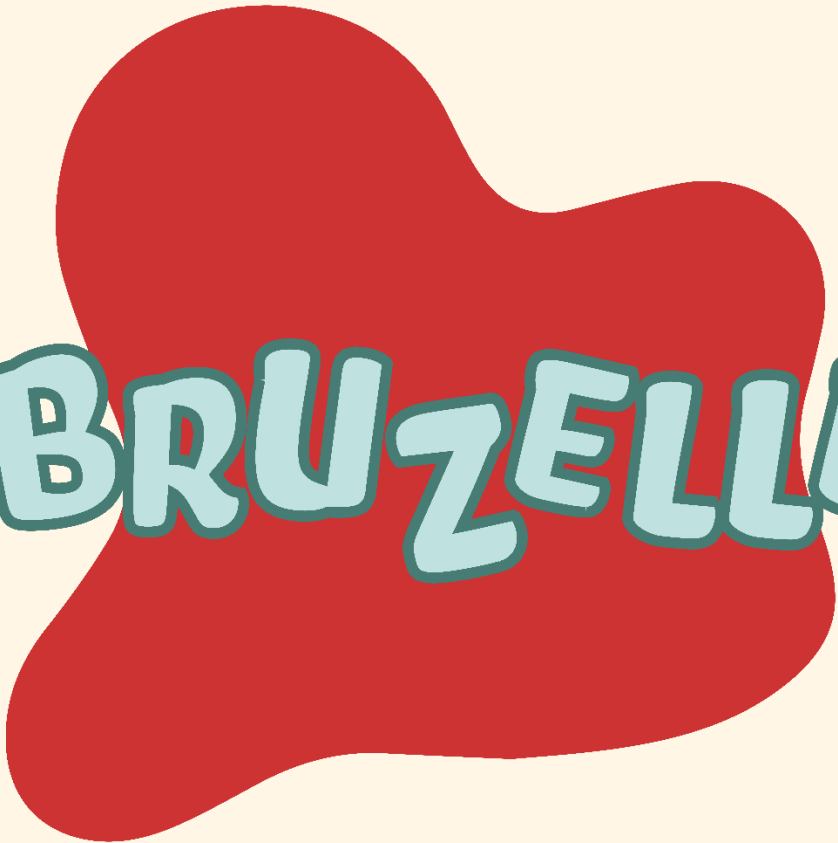
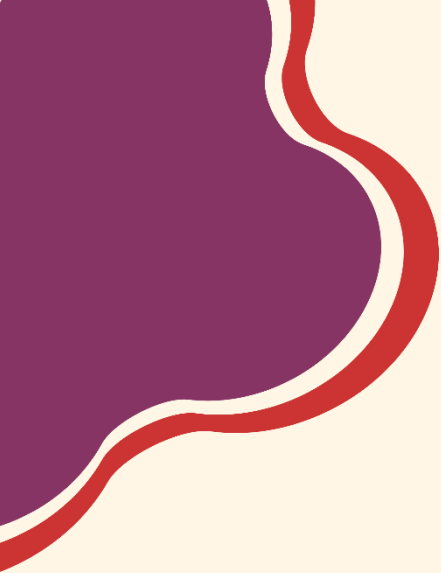




BRUZELLE

JAARVERSLAG

2025





Doorbreek de taboes. Verander de regels!

Omdat je regels zonder schaamte
beleven een basisrecht is.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord.....	5
Algemene informatie.....	7
Doelstellingen en missies van BruZelle	7
De solidaire cyclus van BruZelle	8
Om duidelijkheid te scheppen.....	9
Wat is menstruatiearmoede?	9
Wat is menstruatiezekerheid?.....	9
Wat is menstruatiegezondheid?	10
Wat is menstruele educatie?.....	11
Waarom spreken we over mensen die menstrueren?	11
Menstruatie, nog steeds een taboe?	11
Menstruatie als kwestie van gendergelijkheid en gelijke kansen	12
Menstruatiearmoede: wat de cijfers ons leren	13
In België.....	13
In Europa	15
Wereldwijd	17
Wat de cijfers ons leren.....	18
De ontwikkeling van BruZelle	19
De organisatie van BruZelle	21
Het team.....	21
Regionale antennes, vrijwilligers en terreinpartners	21
Bestuur en coördinatie	22
Regels van 3	23
De solidaire workshops.....	24
Workshops voor het vullen van zakjes.....	24
Workshops voor het maken van zakjes	24
Workshops voor het maken van herbruikbaar maandverband	25
Workshops voor het omvormen van slips tot menstruatieondergoed	25



Realisaties van 2025	26
De verdeling op een hoog niveau houden	26
Een versterkte lokale verankering	26
De solidaire workshops: doen en sensibiliseren	27
Een sterker gestructureerde sensibilisering	28
Communicatie, evenementen, conferenties, debatten en festivals	28
Een versterkt team rond jongeren en menstruele educatie	29
<i>Regels van 3</i> : een programma met steun in de drie gewesten	29
Advies, expertise en begeleiding van partners	29
Het <i>Menstrual Education Network</i> : een Europese verbreding	30
Een jaar van verdieping en versterking	30
Kwalitatieve evaluatie van de activiteiten van BruZelle	31
Focus 2025: menstruele educatie als duurzame hefboom voor verandering	35
<i>Regels van 3</i> : informeren, luisteren, doorbreken	35
Van jongeren tot begeleiders: sleutelfiguren versterken	37
Het <i>Menstrual Education Network</i> : menstruele educatie op Europese schaal samen vormgeven	38
Naar een educatieve toolbox: duurzaam doorgeven	39
Van terreinwerk naar beleidswerk: menstruele educatie erkennen als structureel thema	41
Conclusie	42
Financiële resultaten	44
Vooruitblik 2026	46
De acties op het terrein en de begeleiding van partners voortzetten	46
Het luik rond menstruatiegerelateerde klachten en aandoeningen versterken	46
De toolbox voor menstruele educatie ontwikkelen	47
Het Europese engagement met <i>Becoming Period Friendly For Youth</i> voortzetten	47
Het beleidswerk rond menstruele educatie voortzetten	48
Een nieuwe stap in de structurering van de werking van BruZelle	49
De visuele identiteit van BruZelle vernieuwen	49
Tien jaar BruZelle vieren	50

VOORWOORD

2025. Wat als menstruele educatie eindelijk een echte hefboom voor duurzame verandering wordt?

Over menstruatie spreken gaat niet alleen over een biologisch fenomeen. Het gaat over gezondheid, gelijkheid, armoede, taboes en machtsverhoudingen. Het doet ons stilstaan bij de manier waarop onze samenleving de behoeften van mensen die menstrueren al dan niet erkent.

Al te lang wordt menstruatie naar de privésfeer verwezen. Het zou gaan om iets intiems, discreets en individueels. Een onderwerp dat men verbergt, vermijdt of slechts omzichtig benoemt. Maar die stilte is nooit neutraal. Ze creëert onwetendheid, houdt taboes in stand, banaliseert pijn en laat te veel jongeren alleen met hun eerste menstruatie, hun vragen of hun angst.

Het ontbreken van menstruele educatie is geen detail. Het is een vorm van ongelijkheid. Wanneer informatie afhangt van het gezin waarin je opgroeit, de school waar je naartoe gaat, de openheid van een volwassene, een online zoekopdracht of een eenmalige tussenkomst, zijn sommige jongeren beter geïnformeerd, beter begeleid en beter beschermd dan andere.

Een rechtvaardige samenleving kan essentiële kennis niet laten afhangen van toeval.

Educatie rond menstruatie is geen extra onderwerp dat er zomaar bijkomt. Het vult een leegte op. Het geeft woorden aan wat te lang onbesproken bleef. Het helpt jongeren hun lichaam te begrijpen, te herkennen wat normaal is en wat niet, vragen te stellen zonder schaamte, geschikte producten te kiezen, hulp te vragen en de ervaringen van anderen te respecteren.

Menstruele educatie gaat echter niet alleen over mensen die menstrueren. Ze gaat de hele samenleving aan. Menstruatie zou nooit aanleiding mogen geven tot discriminatie, uitsluiting, stress of isolement. Een school, werkplek, sportclub, publieke ruimte of instelling die menstruatie negeert, legt de verantwoordelijkheid om zich aan te passen in werkelijkheid volledig bij mensen die menstrueren, in omgevingen die onvoldoende rekening houden met hun behoeften.

Van menstruele educatie een duurzame hefboom voor verandering maken, betekent dus de verantwoordelijkheid verleggen. Niet langer verwachten dat mensen die menstrueren zich verbergen, voortdurend anticiperen, compenseren of zwijgen, maar de samenleving vragen om zich te informeren, kennis door te geven, praktijken aan te passen en menstruatie te erkennen als een kwestie van gezondheid, gelijke kansen en sociale rechtvaardigheid.



Gelijkheid bouw je niet op in stilte. Gezondheid kun je niet beschermen zonder informatie. Menstruatiearmoede bestrijd je niet door menstruatie een blinde vlek te laten blijven in onze praktijken, instellingen en beleidskeuzes.

Laten we de vraag dus anders stellen: als iedereen menstrueerde, zouden we menstruele educatie dan nog altijd als een bijkomstig onderwerp beschouwen? Of zouden we haar eindelijk erkennen voor wat ze is: een essentiële voorwaarde om je lichaam te begrijpen, er met vertrouwen mee om te gaan, dat van anderen te begrijpen en een samenleving met werkelijk meer gelijkheid op te bouwen?

Menstruatie is niet alleen iets intiem. Ze raakt ook aan onderwijs, gezondheid, gelijkheid en politiek.

ALGEMENE INFORMATIE

DOELSTELLINGEN EN MISSIES VAN BRUZELLE

BruZelle is een vereniging die sinds 2016 in heel België actief strijdt tegen menstruatiearmoede en het taboe rond menstruatie.

BruZelle wil de toegang tot menstruatieproducten verbeteren, informatie, sensibilisering en preventie rond menstruatiegezondheid versterken, en bijdragen aan een meer gelijke en inclusieve samenleving.

Om dit doel te bereiken, ontwikkelt BruZelle haar werking rond vier missies.

INZAMELING EN VERDELING

BruZelle zamelt menstruatieproducten in en verdeelt ze aan mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden, via terreinpartners die rechtstreeks in contact staan met de betrokken doelgroepen.

Deze missie speelt in op een concrete, onmiddellijke en essentiële nood: mensen die menstrueren de mogelijkheid geven hun menstruatie sereen en in goede omstandigheden te beleven, zonder andere basisbehoeften te moeten opgeven.

SENSIBILISERING EN PREVENTIE

BruZelle organiseert solidaire workshops, informatiesessies en publieke tussenkomsten, en neemt deel aan evenementen, conferenties, debatten en sensibiliseringsacties.

Deze acties willen gesprekken over menstruatie normaliseren, de realiteit van menstruatiearmoede beter begrijpelijk maken en de gevolgen ervan voor gezondheid, welzijn en maatschappelijke participatie helpen voorkomen.

EDUCATIE EN VORMING

BruZelle ontwikkelde het educatieve programma *Regels van 3* en voert het uit. Het programma wil ruimte voor gesprek creëren, kritisch denken over menstruatie stimuleren, betrouwbare informatie aanreiken en het taboe rond menstruatie doorbreken.

Het programma richt zich tot jongeren, begeleiders en volwassenen. Het wordt aangepast aan verschillende leef-, leer-, begeleidings- en werkomgevingen, zodat menstruele educatie toegankelijker, inclusiever en concreter wordt.



ADVIES EN EXPERTISE

BruZelle biedt een advies- en begeleidingstraject aan voor publieke en private organisaties, afgestemd op hun specifieke behoeften en op de doelgroepen waarmee ze werken.

Via dit werk deelt BruZelle haar ervaring op het terrein, ondersteunt ze organisaties bij het invoeren van beter aangepaste werkwijzen en helpt ze menstruatiearmoede, menstruatiegezondheid en menstruatiezekerheid beter te verankeren in beleid, instellingen en organisaties.

Sinds haar oprichting ontwikkelt BruZelle een aanpak van menstruatiearmoede die tegelijk concreet, educatief en structureel is. Als pionier in België rond deze thema's werkt de vereniging in de drie gewesten, samen met talrijke terreinpartners, instellingen en opvangvoorzieningen.

BruZelle is tegelijk een terreinorganisatie, een educatieve speler, een plek voor sensibilisering en een geëngageerde stem die de blik op menstruatie, de praktijken errond en het beleid wil veranderen.

DE SOLIDAIRE CYCLUS VAN BRUZELLE

De cyclus van BruZelle steunt op een reeks concrete en solidaire acties. Zo worden ingezamelde giften omgezet in rechtstreekse hulp voor mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden.



INZAMELEN

Alles begint met de inzameling van menstruatieproducten en stoffen.

MAKEN

Vrijwilligers verwerken de ingezamelde stoffen vervolgens tijdens solidaire workshops tot zakjes.

VULLEN

Elk zakje wordt gevuld met 20 maandverbanden en een informatiefolder.

VERDELEN

De zakjes worden daarna gratis verdeeld via terreinpartners die rechtstreeks in contact staan met mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden.

De menstruatieproducten worden verdeeld in stoffen zakjes die door vrijwilligers worden gemaakt.

OM DUIDELIJKHEID TE SCHEPPEN...

Spreeken over menstruatie vraagt om een zorgvuldige woordkeuze. Menstruatie is nog te vaak omgeven door taboes, ongemak, vooroordelen of stilte. Door begrippen te verduidelijken, worden de thema's waarop BruZelle werkt beter begrijpbaar: menstruatiearmoede, menstruatiezekerheid, menstruatiegezondheid, menstruele educatie, maar ook gendergelijkheid en gelijke kansen.

Deze begrippen hangen met elkaar samen, maar betekenen niet precies hetzelfde. Door ze van elkaar te onderscheiden, kunnen we verwarring vermijden en beter nadenken over de nodige antwoorden.

WAT IS MENSTRUATIEARMOEDE?

Menstruatiearmoede verwijst naar een beperkte of ontbrekende toegang tot menstruatieproducten voor mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden.

Het gaat in de eerste plaats om een materiële en economische realiteit: onvoldoende menstruatieproducten kunnen kopen, producten langer moeten gebruiken dan aanbevolen, improviseren met ongeschikte middelen, of moeten kiezen tussen menstruatieproducten en andere essentiële behoeften zoals voeding, zorg of vervoer.

Maar menstruatiearmoede beperkt zich niet tot een gebrek aan producten. Ze wordt versterkt door een gebrek aan informatie, het ontbreken van aangepaste educatie, de drempel om over menstruatie te spreken, het taboe en discriminerende sociale normen, isolement en het ontbreken van propere, veilige en aangepaste sanitaire voorzieningen om zich in goede omstandigheden te kunnen verschonen.

Zonder voldoende menstruatieproducten, zonder betrouwbare informatie over menstruatiegezondheid en zonder aangepaste hygiënische omstandigheden kan menstruatie niet in voldoende veilige, hygiënische en serene omstandigheden worden beleefd.

Menstruatiearmoede is dus een multidimensionele realiteit. Ze raakt aan gezondheid, autonomie, maatschappelijke participatie, gelijke kansen en gendergelijkheid. Ze kan alleen duurzaam worden bestreden via een brede aanpak, die tegelijk werkt op materiële toegang, kennis, beeldvorming, infrastructuur en beleid.

WAT IS MENSTRUATIEZEKERHEID?

Menstruatiezekerheid betekent dat iedereen die menstrueert menstruatie sereen kan beleven, ongeacht waar of wanneer die zich voordoet.



Ze veronderstelt onder meer dat menstruatieproducten gratis beschikbaar zijn op bepaalde collectieve plaatsen, zoals scholen, werkplekken, sportclubs, culturele plekken, sociale organisaties, opvangplaatsen of openbare toiletten. Ze veronderstelt ook propere, toegankelijke, veilige en goed uitgeruste sanitaire voorzieningen, met onder meer vuilnisbakken om gebruikte menstruatieproducten op een correcte manier weg te gooien.

Menstruatiezekerheid vermindert de mentale belasting die met menstruatie gepaard kan gaan. Ze voorkomt dat iemand voortdurend moet anticiperen, plannen, verbergen of zich bij een onverwachte situatie alleen moet behelpen. Ze maakt het mogelijk om zonder onnodige stress te blijven deelnemen aan school, sociale activiteiten, werk, sport of cultuur.

Het is belangrijk om menstruatiezekerheid en menstruatiearmoede van elkaar te onderscheiden. Menstruatiezekerheid gaat over alle mensen die menstrueren, of ze nu in een kwetsbare situatie leven of niet. Ze biedt een antwoord op onverwachte situaties, vergeten producten, tijdelijke behoeften en alledaagse situaties.

Op zichzelf vormt ze dus geen antwoord op menstruatiearmoede. Die bestrijden vraagt een specifieke, gerichte en brede aanpak, die werkt op de economische, sociale, educatieve en materiële oorzaken ervan.

WAT IS MENSTRUATIEGEZONDHEID?

Menstruatiegezondheid verwijst naar een toestand van fysiek, mentaal en sociaal welzijn in relatie tot de menstruatiecyclus.

Ze omvat kennis over het lichaam, inzicht in de menstruatiecyclus, het omgaan met menstruatie, pijn en mogelijke symptomen, toegang tot aangepaste menstruatieproducten, toegang tot betrouwbare informatie en de mogelijkheid om hulp of medisch advies te vragen wanneer dat nodig is.

Menstruatiegezondheid betekent niet alleen de afwezigheid van ziekte of pijn. Ze houdt ook in dat iemand menstruatie kan beleven zonder stigmatisering of discriminatie, in een klimaat van vertrouwen en zonder hinder in het dagelijkse leven.

Een brede benadering van menstruatiegezondheid houdt rekening met de fysieke, emotionele, sociale, economische, culturele en ecologische dimensies van menstruatie. Ze erkent dat menstruatie-ervaringen uiteenlopend zijn: sommige personen beleven hun menstruatie zonder bijzondere moeilijkheden, terwijl anderen geconfronteerd worden met hevige pijn, onregelmatige cycli, menstruele aandoeningen, een moeizame zoektocht naar zorg, sociaal ongemak of een gebrek aan steun.

Menstruatiegezondheid veronderstelt dus tegelijk informatie, luisteren, preventie, toegang tot zorg, aangepaste infrastructuur en een betere erkenning van menstruatiebehoeften in de samenleving als geheel.

WAT IS MENSTRUELE EDUCATIE?

Menstruele educatie omvat alle informatie, tools, uitwisselingen, vormingen en leerprocessen die helpen om menstruatie te begrijpen, er met meer vertrouwen mee om te gaan en de taboes eromheen te doorbreken.

Ze beperkt zich niet tot een biologische uitleg over de menstruatiecyclus. Ze gaat ook over de eerste menstruatie, menstruatieproducten, hygiëne, pijn, emoties, symptomen waarop men moet letten, misvattingen, spot, stereotypen, uiteenlopende menstruatie-ervaringen, respect voor het lichaam en respectvolle houdingen tegenover anderen.

Menstruele educatie helpt mensen die menstrueren hun lichaam beter te begrijpen, geïnformeerde keuzes te maken, te herkennen wat normaal is en wat niet, hulp te vragen en hun menstruatie met meer vertrouwen en minder angst te beleven.

Ze gaat ook over personen die niet menstrueren. Menstruatie begrijpen betekent ook leren om een realiteit te respecteren die anderen beleven, spot te voorkomen, stereotypen te verminderen en bij te dragen aan een inclusiever klimaat in scholen, gezinnen, verenigingen, werkplekken en collectieve ruimtes.

WAAROM SPREKEN WE OVER MENSEN DIE MENSTRUEREN?

BruZelle gebruikt de term "mensen die menstrueren" om alle personen aan te duiden die menstrueren of kunnen menstrueren, ongeacht hun genderidentiteit.

De meeste mensen die menstrueren zijn vrouwen en meisjes, maar niet alle vrouwen menstrueren en niet alle mensen die menstrueren zijn vrouwen. Ook sommige transgender, non-binaire of intersekse personen kunnen menstrueren.

De uitdrukking "mensen die menstrueren" maakt het mogelijk de diversiteit van menstruatie-ervaringen te erkennen en te vermijden dat personen worden uitgesloten die rechtstreeks door menstruatie geraakt kunnen worden, maar zich niet als vrouw identificeren.

Deze inclusieve benadering wil vrouwen niet onzichtbaar maken. Vrouwen blijven in grote meerderheid betrokken bij menstruatie en bij de ongelijkheden die ermee samenhangen. De benadering maakt het net mogelijk de realiteiten preciezer te benoemen, met aandacht voor de diversiteit van lichamen, trajecten en identiteiten.

MENSTRUATIE, NOG STEEDS EEN TABOE?

Menstruatie blijft in veel contexten een taboe. Ze wordt nog vaak geassocieerd met schaamte, vuilheid, ongemak of intimiteit. Men verbergt ze, spreekt er in omwegen over, vermijdt een menstruatieproduct zichtbaar te tonen en leert soms al heel jong om er niet over te praten.



Dat taboe heeft concrete gevolgen. Het verhindert mensen om vragen te stellen, hulp te vragen, over pijn te spreken, een gebrek aan producten te melden of een nood uit te drukken. Het voedt misvattingen, versterkt isolement en kan een impact hebben op zelfvertrouwen, gezondheid, schoolloopbaan, sociaal leven of professioneel leven.

Het taboe rond menstruatie verdwijnt niet vanzelf omdat menstruatie een biologisch fenomeen is. Het wordt afgebouwd door informatie, educatie, spreken, normalisering en het concreet erkennen van menstruatiebehoeften in leefomgevingen.

Open en correct over menstruatie spreken, zonder stigmatisering, is een essentiële stap om menstruatiearmoede te bestrijden en een inclusievere samenleving op te bouwen.

MENSTRUATIE ALS KWESTIE VAN GENDERGELIJKHEID EN GELIJKE KANSSEN

Menstruatie is een biologische realiteit, maar de manier waarop ze wordt beleefd hangt sterk af van de sociale, economische, educatieve en politieke organisatie van de samenleving.

In een samenleving die geen rekening houdt met menstruatie, moeten mensen die menstrueren zich aanpassen: producten voorzien, hun behoeften verbergen, pijn opvangen, doorlekken vermijden, aangepaste toiletten zoeken, discreet hulp vragen of spot verdragen. Die individuele verantwoordelijkheid creëert een bijkomende last die niet gelijk verdeeld is.

De ongelijkheden die met menstruatie samenhangen, vloeien minder voort uit menstruatie zelf dan uit de manier waarop instellingen, overheidsbeleid en sociale normen al dan niet rekening houden met menstruatiebehoeften. Ze kunnen gevolgen hebben voor het budget, de gezondheid, de schoolse, maatschappelijke of professionele participatie en de toegang tot dezelfde kansen als anderen.

Die ongelijkheden worden nog versterkt wanneer de betrokken personen al andere vormen van kwetsbaarheid of discriminatie ervaren. Die samenloop van discriminatie en kwetsbaarheden kan onder meer verband houden met armoede, sociale uitsluiting, handicap, migratie, dakloosheid, isolement, beperkte toegang tot zorg of gebrek aan informatie.

Menstruatie erkennen als een kwestie van gelijkheid betekent weigeren dat ze een individuele last of een collectieve blinde vlek blijft. Het betekent menstruatieproducten, informatie, educatie, aangepaste infrastructuur en toegang tot zorg beschouwen als noodzakelijke voorwaarden voor autonomie, gezondheid en echte gelijkheid.

In een meer gelijke samenleving zou menstruatie nooit mogen leiden tot discriminatie, uitsluiting, het moeten opgeven van mogelijkheden of situaties van armoede als gevolg van onaangepaste omgevingen of onvoldoende middelen. Ze zou moeten worden erkend als een normale realiteit van het leven, met respect, rechtvaardigheid en solidariteit.

MENSTRUATIEARMOEDE: WAT DE CIJFERS ONS LEREN

Menstruatiesarmoede is in België en elders nog onvoldoende gedocumenteerd. De beschikbare gegevens brengen vooral de toegang tot producten en de materiële dimensies van menstruatiesarmoede in kaart; menstruatiesgezondheid, menstruatieszekerheid, menstruele educatie, infrastructuur en de sociale beleving worden minder consequent gemeten. Bovendien gaan de studies over verschillende doelgroepen, worden ze uitgevoerd in uiteenlopende contexten en steunen ze op methodes die de resultaten niet altijd vergelijkbaar maken.

Die moeilijkheid om vergelijkbare cijfers te verzamelen is op zich betekenisvol. Ze toont aan dat menstruatie nog te vaak afwezig blijft in grote enquêtes over gezondheid, armoede, onderwijs, gelijkheid of maatschappelijke participatie. Ze herinnert er ook aan dat enquêtes de meest betrokken groepen moeilijk bereiken: mensen in grote kwetsbaarheid, jongeren die uitvallen op school, dak- of thuisloze personen of mensen in noodopvang, personen met beperkte digitale toegang, geïsoleerde mensen of personen die ver af staan van institutionele voorzieningen. Die realiteiten blijven vaak onzichtbaar in de beschikbare data. Toch wijzen de beschikbare gegevens allemaal in dezelfde richting: menstruatiesarmoede is niet marginaal en ook niet louter materieel.

Ze gaat over toegang tot menstruatiesproducten, maar ook over toegang tot betrouwbare informatie, aangepaste sanitaire infrastructuur, kwaliteitsvolle menstruele educatie, passende zorg en een sociale omgeving waarin menstruatie zonder schaamte of uitsluiting kan worden beleefd.

IN BELGIË

In België helpen verschillende studies uit de periode 2020-2022 om de omvang en de verschillende dimensies van menstruatiesarmoede beter te begrijpen. Deze gegevens blijven vandaag de belangrijkste beschikbare referenties, al zouden ze moeten worden geactualiseerd via een recente nationale enquête.

Een studie die iVox in november 2021 voor Always uitvoerde bij 1.000 vrouwen van 12 tot 49 jaar die al menstrueerden, schatte dat iets meer dan 6,5% van de bevroegde personen in België aangaf in menstruatiesarmoede te leven en niet elke maand menstruatiesproducten te kunnen kopen. Deze situatie zou er nog steeds toe leiden dat duizenden jongeren school missen.

De studie wees ook op verschillen tussen de gewesten en op het voortbestaan van het taboe. Van de personen die aangaven onvoldoende middelen te hebben om menstruatiesproducten te kopen, hield een belangrijk deel die moeilijkheid voor zichzelf of durfde geen maandverband of tampons aan anderen te vragen.

Bron: iVox, in opdracht van Always, december 2021.



In de Federatie Wallonië-Brussel toonde een enquête van Synergie Wallonie, uitgevoerd tussen juni en december 2021 bij 4.133 meisjes en vrouwen van 12 tot 80 jaar en 51 terreinorganisaties, aan dat drie op de tien respondenten min of meer regelmatig financiële moeilijkheden ondervonden bij de aankoop van menstruatieproducten. De studie wees ook op het grote gebrek aan informatie: een meerderheid van de bevroagden verklaarde nooit formele informatie over menstruatie te hebben gekregen, en bijna een derde vond niet genoeg informatie te hebben ontvangen om de menstruatiecyclus te begrijpen.

Deze enquête bevestigt dat menstruatiearmoede niet beperkt blijft tot toegang tot producten. Ze hangt ook samen met het informatieniveau, de mogelijkheid om over menstruatie te spreken, het taboe en het begrip van het lichaam.

Bron: La précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles – Rapport d'enquête, Synergie Wallonie, mei 2022.

In Vlaanderen toonde de studie Dubbel taboe: Menstruatiearmoede in Vlaanderen van Caritas Vlaanderen, uitgevoerd bij 2.608 meisjes en jonge vrouwen van 12 tot 25 jaar, aan dat 12% van de bevroagde jongeren ooit te weinig geld had gehad om menstruatieproducten te kopen. Bij jongeren in armoede liep dat aandeel op tot 45%. De studie toonde ook dat een gebrek aan menstruatieproducten kan leiden tot schoolafwezigheid of het aanpassen van sociale en vrijetijdsactiviteiten.

Bron: Dubbel taboe: Menstruatiearmoede in Vlaanderen, Caritas Vlaanderen, 2020.

Deze Belgische studies brengen drie essentiële elementen naar voren.

Ten eerste treft menstruatiearmoede vooral personen die al worden blootgesteld aan economische, sociale of institutionele kwetsbaarheid.

Ten tweede gaan de gevolgen ervan veel verder dan de aankoop van menstruatieproducten. Ze kunnen gezondheid, schoolloopbaan, maatschappelijke participatie, zelfvertrouwen en welzijn aantasten.

Ten derde versterken gebrek aan informatie, taboe en discriminerende sociale normen menstruatiearmoede. Wanneer iemand niet weet hoe die met menstruatie kan omgaan, geen hulp durft te vragen, geen aangepaste plek heeft om zich te verschonen of onvoldoende menstruele educatie krijgt, kunnen deze omstandigheden stress, isolement en het risico op uitsluiting vergroten.

De laatste jaren ontwikkelt ook het begrip "menstruatiewelzijn" zich in Vlaanderen. Het maakt het mogelijk breder te kijken dan louter materiële menstruatiearmoede. Menstruatiewelzijn nodigt uit om rekening te houden met menstruatiegezondheid, toegang tot producten, educatie, infrastructuur, de strijd tegen stigmatisering en taboe, en menstruele rechtvaardigheid. Deze benadering sluit aan bij de brede visie van BruZelle:

menstruatiearmoede duurzaam bestrijden vraagt tegelijk actie rond materiële toegang, kennis, beeldvorming en de concrete omstandigheden waarin menstruatie wordt beleefd.

Bron: Dossier Menstruatiewelzijn, Vrouwenraad, 2025.

IN EUROPA

Op Europees niveau tonen recente gegevens aan dat menstruatiearmoede een belangrijk thema is voor gezondheid, gelijkheid en maatschappelijke participatie.

In 2025 publiceerde Règles Élémentaires samen met OpinionWay de barometer "Le poids des règles en Europe", uitgevoerd bij 5.008 personen in de 27 lidstaten van de Europese Unie. Deze studie is een van de eerste grootschalige Europese enquêtes over menstruatiearmoede, taboe, gebrek aan informatie en de impact van menstruatie op het dagelijks leven.

Volgens deze barometer menstrueren bijna 112 miljoen personen in de Europese Unie. Toch blijft menstruatie grotendeels onzichtbaar in beleid en in debatten over gezondheid, gelijkheid en levensduurte.

De studie toont aan dat 51% van de Europeanen menstruatie nog altijd als een taboe of sterk taboe onderwerp beschouwt. Bij 18- tot 24-jarigen loopt dat aandeel op tot 62%. Dit cijfer toont dat het menstruatietaboe niet tot het verleden behoort. Het weegt nog sterk op jongere generaties, ondanks de grotere zichtbaarheid van het onderwerp in de media, op sociale media en in bepaalde educatieve initiatieven.

Ook het gebrek aan informatie is opvallend. Meer dan één op de twee bevroagde personen zegt nog nooit te hebben gehoord over mogelijke ziekten of aandoeningen die met menstruatie verband houden. Bij de bevroagde vrouwen gaat het om 48%. Deze gegevens bevestigen de nood aan completere menstruele educatie, die zich niet beperkt tot de biologie van de cyclus, maar ook pijn, symptomen waarop men moet letten, mogelijke aandoeningen, productkeuzes, mentale gezondheid en situaties waarin hulp nodig is, bespreekt.

De Europese barometer maakt ook de impact van menstruatie op het dagelijks leven zichtbaar. Van de vrouwen die in de voorbije twaalf maanden menstrueerden, zegt 53% ooit, soms of vaak, zoveel menstruatiepijn te hebben gehad dat dagelijkse activiteiten zoals werken, naar school gaan, eten of sporten moeilijk werden. Bij 18- tot 24-jarigen loopt dit op tot 62%.

Deze cijfers tonen dat een aanzienlijk deel van de mensen die menstrueren moeilijkheden ervaart die meer erkenning vragen. Menstruatie-ervaringen blijven evenwel uiteenlopend: sommige personen beleven hun menstruatie zonder bijzondere moeilijkheden, terwijl anderen pijn of klachten ervaren die hun dagelijks leven sterk beïnvloeden. Die pijn kan ook wijzen op aandoeningen die onvoldoende worden gediagnosticeerd of behandeld.



De studie bevestigt ook het economische gewicht van menstruatie. Van de vrouwen die in de voorbije twaalf maanden menstrueerden, zegt 34% dat ze om financiële redenen ooit afzag van de aankoop van menstruatieproducten. Van wie niet afzag van menstruatieproducten, verklaart 13% te hebben afgezien van een essentieel dagelijks product, zoals voeding, hygiëneproducten of brandstof, om menstruatieproducten te kunnen kopen. In totaal zou 42% van de bevroegde menstruerende vrouwen in de voorbije twaalf maanden door menstruatiearmoede zijn getroffen. Bij 18- tot 24-jarigen loopt dat aandeel op tot 50%.

Bron: Le poids des règles en Europe, enquête OpinionWay voor Règles Élémentaires, 2025.

Het Europees Parlement wijdde in 2025 ook een briefing aan menstruatiearmoede in de Europese Unie. Die herinnert eraan dat er nog geen gestandaardiseerde gegevens op Europees niveau bestaan, maar dat verschillende nationale en lokale studies de ernst van het probleem bevestigen.

De briefing definieert menstruatiearmoede ruim, als een gebrek aan toegang tot menstruatieproducten, maar ook tot menstruele educatie, toiletten, voorzieningen om handen te wassen en systemen voor afvalbeheer. Deze definitie sluit aan bij een multidimensionele benadering van menstruatiearmoede: toegang tot producten is essentieel, maar volstaat niet wanneer personen niet beschikken over betrouwbare informatie, aangepaste infrastructuur of plaatsen waar ze in aangepaste omstandigheden op het vlak van veiligheid, hygiëne en privacy met hun menstruatie kunnen omgaan.

Op beleidsvlak blijven de Europese antwoorden erg verschillend. Sommige staten hebben de btw op menstruatieproducten afgeschaft of verlaagd en erkennen daarmee hun essentiële karakter. Ierland past al lang een nultarief toe; Cyprus schafte de btw af op verschillende essentiële producten, waaronder menstruatieproducten; Malta schafte de btw op menstruatieproducten af vanaf januari 2025; Finland verlaagde vanaf 1 januari 2025 het btw-tarief op maandverband. Andere staten hanteren daarentegen nog altijd hoge standaardtarieven.

Maar fiscaliteit is slechts één deel van het antwoord. Verschillende landen, regio's of Europese steden ontwikkelen ook systemen voor gratis menstruatieproducten in scholen, universiteiten, openbare toiletten of andere collectieve ruimtes. Deze initiatieven tonen dat menstruatiearmoede geleidelijk wordt erkend als een thema van gelijkheid, gezondheid en participatie, maar de praktijken blijven sterk verschillen van regio tot regio.

Bron: Addressing menstrual poverty in the EU, European Parliamentary Research Service, 2025.

WERELDWIJD

Wereldwijd bevestigen de beschikbare gegevens dat menstruatiearmoede moet worden begrepen als een globaal thema, op het kruispunt van gezondheid, onderwijs, water, sanitatie, gendergelijkheid en armoedebestrijding.

Volgens UN-Water tonen de gegevens van het gezamenlijke programma van WHO en UNICEF rond water, sanitatie en hygiëne nog grote lacunes in scholen. Wereldwijd bieden slechts twee op de vijf scholen menstruele educatie aan, en beschikt slechts één op de drie scholen over vuilnisbakken voor menstruatieafval. Recente gegevens wijzen ook op gemiddeld menstruatiegerelateerd schoolverzuim van 15%, met percentages tot 31% in sommige studies in Sub-Saharaans Afrika.

Deze gegevens tonen dat menstruele educatie, infrastructuur en schoolparticipatie rechtstreeks met elkaar verbonden zijn. Wanneer een school geen aangepaste informatie aanbiedt, geen veilige toiletten, vuilnisbakken, water, zeep of menstruatieproducten heeft, kan menstruatie een obstakel worden voor aanwezigheid, comfort, veiligheid en participatie van leerlingen.

Bron: UN-Water, Menstrual Hygiene Day 2025: Bridging Gaps in Dignity, Data, and Investment, 2025.

UNICEF wijst er ook op dat wereldwijd miljoenen adolescente meisjes nog steeds geen toegang hebben tot basisvoorzieningen voor water, sanitatie en hygiëne. In 2022 hadden 55 miljoen meisjes van 10 tot 19 jaar geen toegang tot een basisdienst voor drinkwater, 156 miljoen hadden geen toegang tot basisvoorzieningen voor hygiëne en 121 miljoen hadden geen toegang tot basisvoorzieningen voor sanitatie.

Deze omstandigheden hebben een rechtstreekse impact op de mogelijkheid om menstruatie waardig te beheren. Zonder water, aangepaste toiletten, zeep, privacy en afvalbeheersysteem kan menstruatie een bron worden van stress, gezondheidsrisico's, onveiligheid en uitsluiting.

Bron: UNICEF Data, Gender equality: WASH and menstrual health and hygiene, 2025.

De wereldwijde gegevens tonen ook dat menstruatiearmoede voorkomt in landen met zeer uiteenlopende contexten. Ze beperkt zich niet tot lage-inkomenslanden. In de Verenigde Staten geeft de studie State of the Period 2025 bijvoorbeeld aan dat bijna een kwart van de bevroagde tienermeisjes moeilijkheden ervaart om menstruatieproducten te kopen. De studie toont ook dat een gebrek aan toegang tot producten kan leiden tot afwezigheid of onderbrekingen tijdens de schooldag, en tot risicovolle praktijken zoals een menstruatieproduct langer dragen dan aanbevolen.

Deze studie moet worden gelezen als een nationaal voorbeeld en niet als wereldwijde data. Ze toont wel dat menstruatiearmoede ook bestaat in hoge-inkomenslanden,



wanneer producten duur zijn, toegang afhangt van het gezinsinkomen en scholen of collectieve plekken niet altijd toegankelijke oplossingen garanderen.

Bron: State of the Period Study, PERIOD. en Thinx, 2025.

WAT DE CIJFERS ONS LEREN

De beschikbare gegevens, of ze nu Belgisch, Europees of internationaal zijn, leiden tot dezelfde vaststelling: menstruatiearmoede kan niet worden herleid tot een eenvoudige moeilijkheid om menstruatieproducten te kopen.

Ze is materieel, omdat veel personen niet genoeg producten kunnen kopen of andere essentiële behoeften moeten opgeven om ze te kunnen betalen.

Ze is educatief, omdat veel jongeren nog steeds opgroeien met onvoldoende, gedeeltelijke of onaangepaste informatie over menstruatie, de cyclus, pijn, producten of menstruatiegezondheid.

Ze is gezondheidsgerelateerd, omdat pijn, menstruele aandoeningen, gebrek aan toegang tot zorg en het banaliseren van symptomen reële gevolgen hebben voor het dagelijks leven.

Ze is infrastructureel, omdat menstruatie in goede omstandigheden alleen mogelijk is met propere, toegankelijke en veilige toiletten, uitgerust met vuilnisbakken, water en zeep.

Ze is sociaal, omdat taboe, stigmatisering, discriminatie en stereotypen de mogelijkheid blijven beperken om vrij over menstruatie te spreken en behoeften te uiten.

Ze is ten slotte politiek, omdat ze ook afhangt van collectieve keuzes: gratis producten al dan niet financieren, menstruele educatie al dan niet opnemen in educatieve trajecten, collectieve ruimtes al dan niet aanpassen, gegevens al dan niet produceren, menstruatie al dan niet erkennen als een kwestie van gezondheid en gelijkheid.

De cijfers tonen dus niet alleen hoeveel mensen producten tekortkomen. Ze tonen vooral hoe weinig menstruatie nog wordt meegenomen in onze onderwijssystemen, sociale beleidskeuzes, infrastructuren, gezondheidspraktijken en collectieve beeldvorming.

Ze bevestigen de nood aan een brede aanpak die zich niet beperkt tot toegang tot producten, maar ook menstruele educatie, aangepaste infrastructuur, vorming van sleutelfiguren, regelmatige dataverzameling en evolutie van het beleid omvat.

DE ONTWIKKELING VAN BRUZELLE

2016: Een bewustwording vanuit burgers

BruZelle ontstaat uit een ontmoeting en uit een eenvoudige vaststelling die toen nog grotendeels onzichtbaar bleef: voor veel personen in een kwetsbare situatie is toegang tot menstruatieproducten moeilijk, onregelmatig of onmogelijk. Die bewustwording vormt het startpunt van een burgerengagement tegen menstruatiearmoede en het taboe rond menstruatie.

2017: Eerste inzamelingen, eerste verdelingen

De eerste inzamelboxen worden geplaatst, de eerste giften van menstruatieproducten worden verzameld en de eerste verdelingen worden georganiseerd. BruZelle wordt een vzw en ontwikkelt geleidelijk haar actiemodel: inzamelen, maken, vullen en gratis zakjes met menstruatieproducten verdelen aan wie ze nodig heeft.

2018: Verankering in het verenigingsleven en uitbreiding van de partnerschappen

Naarmate de noden toenemen, versterkt BruZelle haar banden met terreinpartners. De vereniging ontwikkelt nieuwe partnerschappen met sociale organisaties, verenigingen, scholen en opvangvoorzieningen om beter in te spelen op de behoeften van mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden.

2019: Territoriale uitrol en eerste regionale antennes

De werking van BruZelle groeit geleidelijk verder dan Brussel. In Wallonië en Vlaanderen ontstaan regionale antennes, gedragen door geëngageerde vrijwilligers. Deze evolutie maakt het mogelijk om beter in te spelen op lokale realiteiten en een aanwezigheid op het volledige Belgische grondgebied uit te bouwen.

2020: Omgaan met de sociale noodsituatie

De gezondheidscrisis versterkt kwetsbare situaties en vergroot de nood aan menstruatieproducten. Ondanks de onderbreking van workshops en de moeilijkheden door de gezondheidsmaatregelen behoudt BruZelle haar verdelingen en past ze haar werking aan om terreinpartners en betrokken personen te blijven ondersteunen.

2021: Nationale consolidatie en geleidelijke heropstart van de activiteiten

Met de geleidelijke heropstart van inzamelingen en workshops consolideert BruZelle haar aanwezigheid in de drie gewesten. De vereniging zet de ontwikkeling van haar antennes



voort, versterkt haar partnerschappen en benadrukt steeds sterker de noodzaak om verdeling, sensibilisering en informatie rond menstruatie te combineren.

2022: Lancering van *Regels van 3*

BruZelle zet een belangrijke stap met de lancering van haar programma voor menstruele educatie *Regels van 3*. Dit programma, ontwikkeld voor jongeren, begeleiders en volwassenen, maakt het mogelijk om menstruatie helder, inclusief en zonder taboe te bespreken. Deze evolutie weerspiegelt de wil om het antwoord op onmiddellijke behoeften aan te vullen met preventie, educatie en het veranderen van beeldvorming.

2023: Structurering en erkenning van menstruele educatie

Het programma *Regels van 3* ontwikkelt zich verder en krijgt een stevigere plaats in de praktijken van BruZelle. Het behalen van het label "EVRAS en jeunesse" bevestigt de expertise van de vereniging in menstruele educatie en in de begeleiding van jongeren en begeleiders.

2024: Europese verbreding en versterking van de expertise

BruZelle neemt deel aan de oprichting van het *Menstrual Education Network* (MEN), samen met Europese partners die zich inzetten voor menstruele educatie. De vereniging versterkt ook haar rol in advies, begeleiding en het delen van expertise bij publieke, private en educatieve organisaties, verenigingen en middenveldorganisaties.

2025: Een scharnierjaar voor menstruele educatie

BruZelle bevestigt ten volle haar rol als speler in menstruele educatie. De sessies *Regels van 3* worden voortgezet in de drie gewesten, het Europese werk voedt de pedagogische reflectie, en de voorbereiding van een toolbox markeert een nieuwe stap: menstruele educatie meer overdraagbaar, regelmatig en duurzamer maken.

DE ORGANISATIE VAN BRUZELLE

BruZelle wordt gedragen door een betaald team, een raad van bestuur, geëngageerde vrijwilligers, regionale antennes en een breed netwerk van terreinpartners. Deze organisatie maakt het mogelijk om lokaal, regionaal, nationaal en Europees te werken.

Door de jaren heen heeft BruZelle zich geleidelijk gestructureerd om mee te groeien met de toenemende vraag, de ontwikkeling van haar partnerschappen en de verbreding van haar missies. Vandaag werkt de vereniging rond vier missies die elkaar aanvullen: gratis verdeling van menstruatieproducten, sensibilisering, menstruele educatie, en advies en expertise.

HET TEAM

Het betaalde team staat in voor het dagelijkse beheer van de vereniging, de coördinatie van projecten, de opvolging van partnerschappen, de organisatie van activiteiten, de communicatie, de zoektocht naar financiering en de ontwikkeling van educatieve programma's.

Het team coördineert ook de acties in de verschillende gewesten, in samenwerking met de regionale antennes, vrijwilligers, terreinpartners, instellingen en organisaties die betrokken doelgroepen ontvangen of begeleiden.

In 2025 zette het team de versterking van bestaande acties voort en begeleidde het tegelijk de ontwikkeling van projecten rond menstruele educatie, het *Menstrual Education Network*, de voorbereiding van de educatieve toolbox en beleidswerk.

REGIONALE ANTENNES, VRIJWILLIGERS EN TERREINPARTNERS

De regionale antennes spelen een essentiële rol in de lokale verankering van BruZelle. Ze zorgen voor een nauwe aansluiting bij lokale realiteiten, beantwoorden vragen van terreinpartners en houden een concrete werking in de verschillende gewesten in stand.

Vrijwilligers dragen bij aan vele dimensies van de vereniging: beheer van antennes, inzameling van menstruatieproducten, maken en vullen van zakjes, organisatie van solidaire workshops, logistieke ondersteuning, deelname aan evenementen en sensibilisering.

De werking van BruZelle steunt ook op een uitgebreid netwerk van terreinpartners: sociale verenigingen, scholen, jeugdhuisen, opvangcentra, openbare diensten, zorgorganisaties, instellingen, burgercollectieven en lokale organisaties. Deze partners staan rechtstreeks in contact met de betrokken doelgroepen en spelen een onmisbare rol in het identificeren van behoeften, het verdelen van menstruatieproducten, het organiseren van sensibiliseringsactiviteiten en het opzetten van educatieve acties.



Dit netwerk maakt het voor BruZelle mogelijk haar acties aan te passen aan lokale realiteiten, de doelgroepen en de specifieke context van elke organisatie. Het vormt een essentiële schakel tussen de vereniging en mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden.

BESTUUR EN COÖRDINATIE

BruZelle wordt bestuurd door een raad van bestuur die de grote strategische lijnen van de vereniging begeleidt, waakt over de samenhang van haar missies en haar ontwikkeling ondersteunt.

De coördinatie tussen team, raad van bestuur, regionale antennes, vrijwilligers en partners zorgt voor de continuïteit van acties, de kwaliteit van projecten en de aanpassing aan de behoeften van het terrein.

Deze soepele en collaboratieve organisatie maakt het mogelijk dat BruZelle dicht bij de realiteit op het terrein blijft, terwijl ze educatieve projecten, tools, begeleidingstrajecten en beleidswerk op grotere schaal ontwikkelt.

REGELS VAN 3

Regels van 3 is het programma voor menstruele educatie dat door BruZelle werd ontwikkeld. Het doel is betrouwbare informatie door te geven, het gesprek over menstruatie op gang te brengen en de taboes eromheen te doorbreken.

Het programma vertrekt van een eenvoudige vaststelling: menstruatie is nog te vaak omgeven door stilte, ongemak, misvattingen of gedeeltelijke informatie. Veel jongeren missen plekken waar ze hun vragen kunnen stellen, kunnen begrijpen wat er met hen gebeurt of kunnen leren om de menstruatie-ervaringen van anderen te respecteren.

Regels van 3 richt zich tot drie doelgroepen:

- jongeren, in school- en buitenschoolse contexten;
- begeleiders, om hen houvast en concrete tools aan te reiken;
- volwassenen, om breder te sensibiliseren rond menstruatiethema's.

Het programma benadert menstruatie in de brede zin: menstruatiecyclus, menstruatieproducten, hygiëne, pijn, misvattingen, stereotypen, menstruatiearmoede, gezondheid, respect voor het lichaam, inclusie en concrete voorwaarden om menstruatie in goede omstandigheden te kunnen beleven.

Via *Regels van 3* verdedigt BruZelle een menstruele educatie die toegankelijk, betrouwbaar, participatief en aangepast is aan verschillende leefomgevingen.

De sectie "Focus 2025" gaat dieper in op de ontwikkeling van *Regels van 3* en op de steeds grotere plaats die menstruele educatie inneemt in het werk van BruZelle.



DE SOLIDAIRE WORKSHOPS

De solidaire workshops nemen een essentiële plaats in binnen de werking van BruZelle. Ze zijn tegelijk een belangrijke stap in de distributiecycclus van menstruatieproducten en een ruimte voor sensibilisering rond menstruatiearmoede en het taboe rond menstruatie.

Deze workshops worden in de drie gewesten georganiseerd, door BruZelle of in samenwerking met partners. Ze maken het mogelijk dat burgers, vrijwilligers, partners, scholen, ondernemingen, verenigingen of collectieven zich concreet inzetten in de strijd tegen menstruatiearmoede. Ze zijn gratis, open voor iedereen en vormen plekken van ontmoeting, uitwisseling, sociale verbinding en burgerengagement.

Naast hun praktische dimensie maken deze workshops het mogelijk om te spreken over menstruatie, toegang tot producten, taboes, genderongelijkheden en de realiteit van de betrokken personen. Zo dragen ze bij aan een vrijer gesprek over menstruatie in een toegankelijke, participatieve en zorgzame context.

De solidaire workshops nemen verschillende aanvullende vormen aan.

WORKSHOPS VOOR HET VULLEN VAN ZAKJES

Tijdens de vulworkshops komen vrijwilligers samen om de BruZelle-zakjes te vullen met menstruatieproducten en een informatiefolder. Zo spelen ze concreet in op vragen van terreinpartners, die de zakjes daarna verdelen aan mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden.

Deze workshops zijn een onmisbare stap in de distributiecycclus. Ze maken het ook mogelijk dat deelnemers rechtstreeks bijdragen aan een solidaire actie, terwijl ze uitwisselen over menstruatiearmoede en het taboe rond menstruatie.

WORKSHOPS VOOR HET MAKEN VAN ZAKJES

Tijdens de naaiworkshops worden stoffen zakjes gemaakt waarin de menstruatieproducten worden verdeeld. Ze geven een tweede leven aan ingezamelde stoffen en brengen vrijwilligers samen rond een concrete, nuttige en toegankelijke actie.

Deze workshops vereisen niet altijd gevorderde naaivaardigheden: iedereen kan er een plaats vinden, door te naaien, te knippen, materiaal voor te bereiden of mee te helpen bij de organisatie.

WORKSHOPS VOOR HET MAKEN VAN HERBRUIKBAAR MAANDVERBAND

Tijdens de workshops rond herbruikbaar maandverband leren deelnemers herbruikbare maandverbanden en waterdichte opbergzakjes maken.

Deze workshops hebben tegelijk een ecologische, economische en educatieve dimensie. Ze laten deelnemers kennismaken met een alternatief voor wegwerpmenstruatiesproducten en openen gesprekken over keuze, hygiëne, comfort, kostprijs en mentale belasting. De gemaakte producten kunnen door de deelnemers worden gehouden of, wanneer de omstandigheden dat toelaten, worden herverdeeld aan mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden.

WORKSHOPS VOOR HET OMVORMEN VAN SLIPS TOT MENSTRUATIEONDERGOED

Tijdens de workshops waarin slips worden omgevormd tot menstruatieondergoed leren deelnemers hoe ze een klassieke slip kunnen aanpassen tot herbruikbaar menstruatieondergoed.

Ze richten zich tot personen die een meer gevorderde techniek willen leren en een praktische, duurzame en economische oplossing willen uitproberen. Deze workshops sluiten volledig aan bij de ambitie van BruZelle om verschillende manieren om met menstruatie om te gaan bekend te maken, naargelang de behoeften, realiteiten en mogelijkheden van iedereen.

De solidaire workshops staan dus centraal in de methode van BruZelle: ze verbinden verdeling met sensibilisering, individueel engagement met collectieve actie, en materiële hulp met een bredere reflectie over autonomie, gelijkheid en menstruele rechtvaardigheid.



REALISATIES VAN 2025

In 2025 zette BruZelle haar werking op het terrein voort in de drie gewesten: gratis verdeling van menstruatieproducten, solidaire workshops, sensibilisering, menstruele educatie, begeleiding van partners en het delen van expertise.

Het jaar stond ook in het teken van de verdere uitbouw van de interne organisatie, opvolgingstools, evaluatiemethodes en educatieve acties. BruZelle bleef inspelen op de onmiddellijke behoeften van mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden, en zette tegelijk verdere stappen om haar werking duurzamer te maken.

DE VERDELING OP EEN HOOG NIVEAU HOUDEN

In 2025 verdeelde BruZelle gratis 727.000 menstruatieproducten, goed voor 36.350 zakjes, aan mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden. Sinds haar oprichting verdeelde de vereniging zo meer dan 4,2 miljoen menstruatieproducten.

Deze verdelingen gebeurden dankzij het netwerk van terreinpartners van BruZelle: sociale verenigingen, opvangvoorzieningen, scholen, openbare diensten, wijkgezondheidscentra, lokale organisaties, sociale kruideniers, regionale antennes en andere partners die rechtstreeks in contact staan met de betrokken doelgroepen.

Het volume dat in 2025 werd verdeeld, blijft aanzienlijk, zeker in een context waarin sommige grote partners tijdelijk toegang hadden tot andere bevoorradingsbronnen. BruZelle bleef niettemin in staat om te reageren. Verschillende partners namen vóór het einde van het jaar al opnieuw contact op om de verdelingen te hervatten of voort te zetten zodra hun voorraden uitgeput zouden zijn.

De verdeling blijft een essentiële missie van BruZelle. Ze beantwoordt aan een concrete en onmiddellijke nood en documenteert tegelijk, dankzij het rechtstreekse contact met partners, de realiteiten op het terrein die de sensibiliseringsacties, aanbevelingen en het beleidswerk van BruZelle voeden.

In 2025 zette BruZelle ook de beschikbaarstelling van menstruatieproducten voort tijdens publieke, culturele of feestelijke evenementen. Deze acties bieden een antwoord op tijdelijke behoeften en moedigen organisatoren aan om menstruatie beter mee te nemen in de concrete organisatie van evenementen.

EEN VERSTERKTE LOKALE VERANKERING

Het jaar 2025 bevestigde hoe belangrijk de lokale verankering van BruZelle in de drie gewesten is.

In Brussel zette BruZelle haar samenwerking met langdurige partners voort en ging ze tegelijk in op nieuwe noden. De verhuis naar de nieuwe kantoren in de Marcqstraat, en de

beschikbaarstelling van opslag- en workshopruimtes in het Grand Hospice en de Humanitaire Hub, maakten het mogelijk om de dagelijkse organisatie, logistiek, workshops en de opvolging van vragen beter te structureren.

In Wallonië zette BruZelle de ontwikkeling en consolidatie van haar lokale antennes en platformen voort. Ze versterken de band met partners, maken inzamelingen mogelijk, ondersteunen verdelingen, ontwikkelen sensibiliseringsacties en spelen nauwkeuriger in op lokale realiteiten. Het werk in onder meer Aarlen, Bergen, Waals-Brabant, Terhulpen en Perwez toont het belang van deze regionale schakels.

In Vlaanderen versterkte BruZelle haar werking op het terrein rond de antennes en ankerpunten van Leuven, Antwerpen en Gent. Deze ontwikkelingen hebben zowel betrekking op de verdeling van menstruatieproducten als op sensibiliseringsacties. Ze helpen BruZelle zich sterker te verankeren in de lokale realiteit in Vlaanderen en ondersteunen de verdere uitrol van haar acties in het Nederlands.

DE SOLIDAIRE WORKSHOPS: DOEN EN SENSIBILISEREN

De solidaire workshops bleven in 2025 een essentiële rol spelen. Ze zijn tegelijk een belangrijke stap in de distributiecycclus en een toegankelijke ruimte voor sensibilisering rond menstruatiearmoede en het taboe rond menstruatie.

De vulworkshops maken het mogelijk om de zakjes voor terreinpartners klaar te maken. De naaiworkshops maken het mogelijk om stoffen zakjes te maken. De workshops rond herbruikbare menstruatieproducten bieden dan weer een leer- en uitwisselingsruimte over herbruikbare alternatieven, hygiëne, kostprijs, comfort, milieu en mogelijke keuzes.

Deze workshops mobiliseren vrijwilligers, burgers, scholen, verenigingen, ondernemingen, collectieven en lokale partners. Ze maken het mogelijk dat iedereen concreet bijdraagt aan de strijd tegen menstruatiearmoede, terwijl er tegelijk een gespreksruimte rond menstruatie ontstaat.

Door mensen samen te brengen rond een collectieve actie, maken de workshops van een solidaire handeling ook een moment van sensibilisering. Ze blijven een centrale dimensie van de methode van BruZelle: materiële hulp verbinden met bewustwording, burgerparticipatie met werk op het terrein, en verdeling met het doorbreken van taboes.



EEN STERKER GESTRUCTUREERDE SENSIBILISERING

In 2025 zette BruZelle haar sensibiliseringsacties voort bij uiteenlopende doelgroepen: sociale partners, burgers, jongeren, begeleiders, professionals, evenementpubliek, verenigingen, instellingen en lokale organisaties.

Deze acties namen verschillende vormen aan: standen, workshops, sessies, briefings, debriefings, tussenkomsten tijdens evenementen, informele uitwisselingen, begeleiding van partners, communicatieacties en deelname aan publieke gespreksruimtes.

Het jaar bood ook de kans om de manier waarop BruZelle sensibiliseringsacties voorbereidt, opvolgt en evalueert verder te versterken. De vereniging wilde aansluiting zoeken bij een traject rond permanente educatie en deed een beroep op een consultant om haar werk, doelstellingen, sporen, opvolgingstools en methodologie te structureren.

De Federatie Wallonië-Brussel kondigde in december 2025 aan dat ze geen nieuwe verenigingen meer zou opnemen in het erkenningssysteem voor permanente educatie. Ondanks deze gewijzigde context besliste BruZelle om de verworven methodologie en nauwkeurigheid te behouden.

Dit werk vormt een belangrijke verworvenheid van het jaar. Het helpt BruZelle om haar acties beter te documenteren, haar evaluatiecapaciteit te verbeteren en sensibilisering sterker te structureren.

COMMUNICATIE, EVENEMENTEN, CONFERENTIES, DEBATTEN EN FESTIVALS

Net als in de vorige jaren bleef BruZelle in 2025 actief aanwezig in de publieke ruimte via deelname aan talrijke evenementen, conferenties, debatten, festivals, themadagen en professionele ontmoetingen.

Deze momenten maakten het mogelijk uiteenlopende doelgroepen te sensibiliseren rond menstruatiearmoede, menstruatiegezondheid en menstruele educatie, en tegelijk de zichtbaarheid van de vereniging en haar acties te versterken.

BruZelle zette ook haar communicatie-inspanningen via verschillende kanalen voort, door activiteiten, campagnes, samenwerkingen en menstruatiethema's te delen. Deze regelmatige aanwezigheid helpt het werk van de vereniging bekend te maken en het thema menstruatiearmoede op de publieke agenda te houden.

EEN VERSTERKT TEAM ROND JONGEREN EN MENSTRUELE EDUCATIE

Het jaar 2025 werd gekenmerkt door de versterking van het team van BruZelle met de komst van Elisa in Wallonië en Klara in Vlaanderen. Deze twee aanwervingen maakten het mogelijk de acties rond jongeren, begeleiders en menstruele educatie te consolideren.

Deze nieuwe profielen versterkten de capaciteit van BruZelle om haar inhoud aan te passen aan regionale, taalkundige en institutionele realiteiten, nieuwe methodologieën te ontwikkelen, terreinpartners te ondersteunen en in te spelen op een groeiende vraag naar menstruele educatie.

Deze teamversterking ondersteunt de evolutie van de vereniging naar acties die sterker gestructureerd zijn, regelmatig plaatsvinden en beter aansluiten bij de verschillende werkcontexten.

REGELS VAN 3: EEN PROGRAMMA MET STEUN IN DE DRIE GEWESTEN

In 2025 zette BruZelle de uitrol van haar programma voor menstruele educatie *Regels van 3* voort in de drie gewesten. De sessies vonden plaats in schoolse en buitenschoolse contexten, bij jongeren maar ook bij begeleiders.

Deze acties waren mogelijk dankzij de steun van de Fédération Wallonie-Bruxelles, equal.brussels, de Vlaamse Gemeenschapscommissie, de Vlaamse Regering, de Gemeenschappelijke Gemeenschapscommissie van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en de Nationale Loterij.

In totaal maakten de verschillende projecten *Regels van 3* het mogelijk om meer dan 350 sessies te organiseren en meer dan 7.000 personen te bereiken, jongeren en begeleiders samengeteld.

In 2025 versterkte het programma ook de banden met scholen, buitenschoolse omgevingen, jeugdorganisaties, jeugdbewegingen, professionals en educatieve teams. De focus 2025 gaat dieper in op de plaats van menstruele educatie in de evolutie van het werk van BruZelle.

ADVIES, EXPERTISE EN BEGELEIDING VAN PARTNERS

In 2025 versterkte BruZelle haar rol als advies- en expertisepartner voor publieke organisaties, verenigingen, scholen, culturele en sportieve organisaties en organisatoren van evenementen.

De vragen aan de vereniging gaan steeds vaker over concrete en organisatorische kwesties: hoe kunnen menstruatieproducten beschikbaar worden gemaakt in een instelling? Hoe kunnen toiletten beter worden uitgerust? Hoe kunnen teams worden gesensibiliseerd? Hoe spreek je met jongeren over menstruatie? Hoe integreer je



menstruatiezekerheid in een evenement? Hoe voorkom je dat de verdeling van producten een geïsoleerd antwoord blijft?

BruZelle begeleidt deze reflecties door haar ervaring op het terrein te delen en concrete aanknopingspunten aan te reiken die passen bij de realiteit van elke organisatie. Dit werk helpt praktijken verder te laten evolueren dan een eenmalige tussenkomst en ondersteunt een betere integratie van menstruatiearmoede, menstruatiegezondheid en menstruatiezekerheid.

HET MENSTRUAL EDUCATION NETWORK: EEN EUROPESE VERBREDING

In 2025 zette BruZelle haar engagement in het *Menstrual Education Network* voort, samen met Règles Élémentaires in Frankrijk en Tiiit! Inc. in Noord-Macedonië.

Dit Europese project maakte het mogelijk ervaringen samen te brengen, praktijken te delen, na te denken over de behoeften van jongeren en de plaats van menstruele educatie te versterken als thema van gezondheid, gelijkheid en maatschappelijke participatie. De eerste cyclus van het project werd in 2025 afgesloten en voedde de reflectie van BruZelle over overdracht, educatieve tools en de betrokkenheid van jongeren.

De focus 2025 gaat uitgebreider in op de bijdrage van het *Menstrual Education Network* aan de structurering van het educatieve werk van BruZelle.

EEN JAAR VAN VERDIEPING EN VERSTERKING

Het jaar 2025 bevestigt de evolutie van BruZelle naar een werking op het terrein die sterker gestructureerd, beter gedocumenteerd en beter overdraagbaar is.

De gratis verdeling van menstruatieproducten blijft een essentiële missie. De solidaire workshops blijven mobiliseren en sensibiliseren. De regionale antennes versterken de lokale verankering. De sensibiliseringsacties worden sterker gestructureerd. De sessies van *Regels van 3* ontwikkelen zich verder. Het team wordt versterkt rond jongeren en menstruele educatie. Partnerschappen worden duurzamer en beter begeleid.

In 2025 consolideerde BruZelle dus haar werking op het terrein en versterkte ze tegelijk haar methodes, opvolgingstools, evaluatiecapaciteit en educatieve onderbouw. Deze evolutie bereidt de werven voor die worden uitgewerkt in de focus 2025 en in de vooruitblik 2026.

KWALITATIEVE EVALUATIE VAN DE ACTIVITEITEN VAN BRUZELLE

Na het overzicht van de acties in 2025 zoomt deze sectie in op de belangrijkste kwalitatieve lessen uit de feedback van het terrein, in het bijzonder in scholen en instellingen voor hoger onderwijs.

Deze feedback helpt om de concrete impact van de projecten van BruZelle beter te begrijpen, voorbij de distributiecijfers, het aantal georganiseerde sessies of het volume beschikbaar gestelde menstruatieproducten. Die feedback brengt verschillende belangrijke elementen naar voren: menstruatieproducten beantwoorden aan een reële nood, sensibiliseringsacties versterken de betrokkenheid van leerlingen en studenten bij de projecten, en samenwerkingen met instellingen maken het mogelijk om menstruatiearmoede, menstruatiezekerheid en menstruatiegezondheid geleidelijk in de dagelijkse praktijk te integreren.

SENSIBILISEREN VÓÓR PRODUCTEN BESCHIKBAAR WORDEN GESTELD

Een van de belangrijkste lessen van het jaar is dat het beschikbaar stellen van menstruatieproducten niet los kan worden gezien van sensibilisering en educatie.

De sterkste projecten zijn die welke werden voorbereid met educatieve teams, sociale diensten, directies, begeleiders en, waar mogelijk, met de betrokken leerlingen of studenten zelf. Die voorbereiding maakt het mogelijk de betekenis van het project uit te leggen, vragen te beantwoorden, bepaalde bezorgdheden weg te nemen en een betere verankering in de school- of studentengemeenschap te bevorderen.

Menstruatiezekerheid betekent dus meer dan een dispenser plaatsen of producten leveren. Ze vraagt begeleiding, aangepaste informatie, nadenken over het gebruik, aandacht voor de plekken waar producten beschikbaar zijn en betrokkenheid van de betrokken personen.

Wanneer jongeren bij het project betrokken worden, zijn de effecten bijzonder interessant. Sensibilisering tussen leeftijdsgenoten vergemakkelijkt de verspreiding van informatie, maakt het onderwerp toegankelijker en helpt het gesprek vrijer te maken.

ANTWOORDEN OP EEN CONCRETE NOOD

De feedback van instellingen bevestigt dat het gratis beschikbaar stellen van menstruatieproducten beantwoordt aan een concrete nood. De producten worden over het algemeen goed onthaald, de zakjes worden gewaardeerd en de diversiteit aan producten maakt het mogelijk beter rekening te houden met de behoeften en voorkeuren van de betrokken personen.

In het hoger onderwijs benadrukt de feedback ook het belang van het verminderen van de financiële last die gepaard gaat met de aankoop van menstruatieproducten. Voor



sommige studenten kan deze terugkerende uitgave wegen op een al beperkt budget. Gratis beschikbaarstelling vormt dus rechtstreekse materiële hulp, maar erkent ook dat menstruatie een kost heeft die niet onzichtbaar mag blijven.

In scholen worden behoeften vaak zichtbaarder wanneer producten beschikbaar zijn en het kader duidelijk wordt uitgelegd. Dat menstruatieproducten kunnen worden gevraagd of gebruikt zonder dat iemand zich hoeft te verantwoorden, helpt om ongemak, mentale belasting en improvisatiesituaties te verminderen.

HET GESPREK OPENEN EN HET PROJECT ZICHTBAAR MAKEN

Sensibiliseringsacties, infostanden en uitwisselingsmomenten spelen een belangrijke rol in de impact van de projecten. Ze maken BruZelle herkenbaar, leggen uit welke systemen worden opgezet, tonen waar producten beschikbaar zijn en openen een breder gesprek over menstruatiearmoede, menstruatiezekerheid en menstruatiegezondheid.

Deze momenten bieden ook een informeler kader om vragen te stellen, verschillende soorten producten te ontdekken, over menstruatie te spreken, taboes te benoemen of behoeften uit te drukken. Zo gaat BruZelle naar de doelgroepen toe, in plaats van te wachten tot vragen spontaan worden gesteld.

De ontvangen feedback toont dat deze aanwezigheid op het terrein op prijs wordt gesteld. Ze versterkt de zichtbaarheid van het project, vergemakkelijkt uitwisseling en draagt bij aan de normalisering van menstruatie als een onderwerp dat in een schoolse, studenten- of institutionele context kan worden besproken.

PREVENTIE EN TOEGANG TOT PASSENDE HULPBRONNEN VERSTERKEN

De acties van BruZelle kunnen ook een preventieve rol spelen. Door een gespreksruimte rond menstruatie te openen, maken sensibiliseringsacties het voor jongeren mogelijk om vragen te stellen die ze elders niet altijd durven stellen: hevige pijn, zeer overvloedige menstruatie, symptomen die het dagelijks leven verstoren of vragen over aandoeningen zoals endometriose, adenomyose, PCOS of fibromen, bezorgdheden rond de menstruatiecyclus of de moeilijkheid om te weten wat normaal is en wat niet.

BruZelle neemt de plaats van zorgprofessionals niet in en stelt geen diagnoses. Haar tussenkomsten maken het wel mogelijk om houvast te bieden, eraan te herinneren dat bepaalde pijn of symptomen niet gebanaliseerd mogen worden en jongeren aan te moedigen om erover te spreken met een vertrouwde volwassene of een zorgprofessional.

In scholen en instellingen voor hoger onderwijs kunnen deze uitwisselingen ook educatieve, sociale, medische of psychosociale teams helpen om bepaalde behoeften beter te herkennen, hun begeleiding aan te passen en leerlingen of studenten in contact te brengen met passende hulp of hulpbronnen.

SAMENWERKINGEN DUURZAAM MAKEN

Een andere belangrijke les gaat over de continuïteit van partnerschappen. Verschillende instellingen drukken de wens uit om hun samenwerking met BruZelle voort te zetten of te vernieuwen. Die wens om de samenwerking voort te zetten toont dat de acties beantwoorden aan een vastgestelde nood en als nuttig worden ervaren door de teams die ze dagelijks dragen.

Continuïteit maakt het mogelijk om verder te gaan dan een eenmalige actie, systemen geleidelijk aan te passen, doelgroepen beter te informeren, hoeveelheden en soorten producten bij te sturen en menstruatiezekerheid in de praktijken van de instelling te integreren.

Deze samenwerkingen helpen BruZelle ook om de realiteiten van het terrein beter te begrijpen: logistieke drempels, behoeften van jongeren, vragen van teams, verschillen tussen scholen en hoger onderwijs, budgettaire uitdagingen, reacties van doelgroepen en voorwaarden die nodig zijn om een project duurzaam te laten werken.

VERBETERPUNTEN VOOR DE TOEKOMST

De evaluaties dienen niet alleen om tevredenheid te meten. Ze helpen ook om verbeterpunten te identificeren.

Verschillende elementen komen naar voren: inhoud aanpassen aan de leeftijd van de doelgroepen, jongeren die een rol als aanspreekpunt of ambassadeur opnemen beter voorbereiden, meer tijd voorzien voor vragen, educatieve of sociale teams begeleiden, en nadenken over de keuze van producten of beschikbaarstellingssystemen volgens de realiteit van elke plek.

Deze feedback toont hoe belangrijk het is om geen standaardmodel op te leggen. Behoeften verschillen naargelang de instellingen, de leeftijd van de doelgroepen, de bestaande infrastructuur, de institutionele cultuur, de beschikbare middelen en de mate waarin teams zich het project eigen maken.

Voor BruZelle vormen deze evaluaties dus een waardevol hulpmiddel. Ze helpen toekomstige acties te verbeteren, de begeleiding van partners te versterken en verdeling, sensibilisering, educatie en menstruatiezekerheid beter op elkaar af te stemmen.

EEN KWALITATIEVE IMPACT VOORBIJ DE CIJFERS

De kwalitatieve feedback van 2025 bevestigt dat de impact van de acties van BruZelle niet alleen wordt gemeten in het aantal verdeelde producten of gesensibiliseerde personen.

Ze wordt ook gemeten in de manier waarop projecten praktijken veranderen: producten worden toegankelijk, leerlingen of studenten durven vragen stellen, teams engageren zich,



instellingen willen de samenwerking voortzetten, jongeren geven informatie door en taboes beginnen af te brokkelen.

Deze evaluaties bevestigen het belang van een combinatie van materiële hulp, sensibilisering en begeleiding, om inclusievere, meer gelijke omgevingen te creëren die gunstiger zijn voor menstruatiegezondheid en aansluiten bij de behoeften van de betrokken doelgroepen.

FOCUS 2025: MENSTRUELE EDUCATIE ALS DUURZAME HEFBOOM VOOR VERANDERING

In 2025 werd menstruele educatie een van de rode draden in het werk van BruZelle. Niet als een missie die losstaat van de strijd tegen menstruatiearmoede, maar als een van de onmisbare hefbomen om duurzaam te werken aan de oorzaken en gevolgen ervan en aan de beeldvorming eromheen.

De ervaring op het terrein van de voorbije jaren toont dat toegang tot menstruatieproducten, hoe essentieel ook, niet volstaat. Producten beantwoorden aan een onmiddellijke nood. Menstruele educatie werkt in op de factoren die welzijn en participatie beperken: gebrek aan informatie, taboes en stigmatisering, het banaliseren van bepaalde symptomen, onaangepaste infrastructuur, isolement en het ontbreken van gevormde sleutelfiguren.

Het jaar 2025 bevestigde deze evolutie. Door de ontwikkeling van *Regels van 3*, de uitwisselingen met jongeren en begeleiders, de deelname aan het *Menstrual Education Network*, de voorbereiding van een toolbox en de eerste stappen in het beleidswerk, versterkte BruZelle een centrale overtuiging: menstruele educatie moet kunnen worden doorgegeven, gedeeld en gedragen op de plekken waar jongeren leven, leren, elkaar ontmoeten en opgroeien.

Deze focus gaat dieper in op die dynamiek. Het gaat niet alleen om een overzicht van uitgevoerde activiteiten, maar om te tonen hoe BruZelle geleidelijk een meer gestructureerde aanpak van menstruele educatie opbouwt: een aanpak die informeert, luistert, handvatten geeft, sleutelfiguren versterkt, beleidswerk voedt en omgevingen wil veranderen.

In 2025 werd menstruele educatie zo veel meer dan een educatief programma. Ze werd een pijler voor structurering, overdracht en verandering. Die evolutie wordt in de volgende pagina's geschetst.

REGELS VAN 3: INFORMEREN, LUISTEREN, DOORBREKEN

In 2025 nam *Regels van 3* een centrale plaats in de ontwikkeling van menstruele educatie binnen BruZelle in. Het programma, gelanceerd in 2022, groeide geleidelijk uit tot een terreinmethodiek om met jongeren, begeleiders en volwassenen helder, inclusief en zonder taboe over menstruatie te spreken.

Het doel is betrouwbare informatie door te geven, maar ook een ruimte te openen waar vragen vrij kunnen worden gesteld. De sessies in 2025 bevestigden dat kennis vaak



gedeeltelijk, ongelijk verdeeld of gekleurd door misvattingen blijft. Sommige jongeren beschikken al over informatie, maar die is soms fragmentarisch. Anderen kregen nooit de kans om over menstruatie te spreken zonder dat ongemak, stilte of de vrees voor een oordeel meespeelden.

Het programma beperkt zich niet tot het uitleggen van de menstruatiecyclus of het voorstellen van verschillende producten. Het gaat ook over de eerste menstruatie, pijn, emoties, hygiëne, symptomen die aandacht vragen, de kost van menstruatieproducten, menstruatiearmoede, infrastructuur, stereotypen en respect voor de menstruatie-ervaringen van anderen.

Deze brede aanpak is essentieel. Ze toont dat menstruatie niet alleen een biologisch fenomeen is, maar ook een sociale, intieme, materiële, economische en soms medische realiteit. Die complexiteit bespreken helpt te begrijpen hoe omgevingen, sociale normen of een gebrek aan middelen stress, stigmatisering, uitsluiting of menstruatiegerelateerde ongelijkheden kunnen veroorzaken.

Een belangrijke bijdrage van het programma is dat het zich richt tot alle jongeren, of ze nu menstrueren of niet. Menstruatie begrijpen betekent ook leren om een realiteit die anderen beleven te respecteren, spot te voorkomen, stereotypen te verminderen en een inclusiever klimaat te bevorderen.

In 2025 werd *Regels van 3* uitgerold in de drie gewesten, in school- en buitenschoolse contexten. Die verscheidenheid aan contexten versterkte de capaciteit van BruZelle om inhoud, methodes en houding aan te passen aan de doelgroepen. Een sessie in een school, jeugdhuis, opvangvoorziening, jeugdbeweging of vormingscontext speelt niet in op precies dezelfde behoeften.

De gevoerde acties toonden dat menstruele educatie effecten heeft die verder gaan dan informatieoverdracht. Ze maakt vragen en bepaalde behoeften zichtbaar, moedigt hulpvragen aan en vergemakkelijkt de dialoog met educatieve, sociale of psychosociale teams.

In 2025 werden meer dan 350 sessies georganiseerd binnen de verschillende projecten rond *Regels van 3*, waardoor meer dan 7.000 personen werden gesensibiliseerd, jongeren en begeleiders samengeteld. Naast dit volume blijkt uit de kwalitatieve feedback ook dat de acties het stellen van vragen bevorderen, bepaalde behoeften zichtbaarder maken en de betrokkenheid van teams en instellingen versterken.

Via *Regels van 3* zette BruZelle dus belangrijk werk voort: menstruele educatie uitbouwen tot een concrete tool voor preventie, autonomie, gelijkheid en sociale verandering.

Informeren, luisteren en doorbreken blijven de drie dimensies die centraal staan in deze aanpak.

VAN JONGEREN TOT BEGELEIDERS: SLEUTELFIGUREN VERSTERKEN

De ervaring op het terrein van BruZelle toont dat duurzame menstruele educatie niet alleen kan steunen op eenmalige tussenkomsten, hoe nuttig die ook zijn. Een sessie kan een ruimte openen, houvast bieden en beeldvorming doen verschuiven. Maar om verandering duurzaam te verankeren, moet kennis ook na de tussenkomst van BruZelle blijven circuleren.

Daarom werd het werk rond sleutelfiguren een centraal thema. Het gaat er niet alleen om een groep op een bepaald moment te sensibiliseren, maar ook om jongeren, volwassenen, professionals, vrijwilligers, opvoeders, leerkrachten of animatoren in staat te stellen op hun beurt aanspreekpunten te worden in hun omgeving.

Jongeren nemen in deze dynamiek een bijzondere plaats in. Ze zijn niet alleen doelgroepen die geïnformeerd moeten worden. Ze kunnen ook betrouwbare informatie laten circuleren, gesprekken openen, behoeften signaleren, bepaalde praktijken in vraag stellen en bijdragen aan het doorbreken van taboes in hun eigen leefomgevingen.

Deze aanpak erkent hun handelingsvermogen. Wanneer een jongere een vraag durft stellen, een menstruatieréaliteit uitlegt, spot afwijst of een volwassene aanspreekt over een concrete nood, beginnen de normen van de groep te verschuiven. Menstruele educatie wordt dan een gedeelde dynamiek, en niet alleen inhoud die verticaal wordt doorgegeven.

Begeleiders spelen eveneens een onmisbare rol. Ze zijn aanwezig in scholen, jeugthuizen, sociale organisaties, jeugdbewegingen, opvangcentra, sport- of culturele activiteiten. Ze zijn vaak de eerste personen tot wie een jongere zich kan richten wanneer een vraag, moeilijkheid, pijn of nood opduikt.

Deze volwassenen handvatten geven betekent hen in staat stellen om menstruatie te bespreken zonder te veel ongemak, zonder ervaringen te minimaliseren en zonder misvattingen te reproduceren. Het betekent hen houvast geven om te luisteren, door te verwijzen, een praktijk aan te passen, een nood te herkennen of een kader te creëren waarin menstruatie zonder schaamte kan worden benoemd.

Deze logica van sleutelfiguren verlegt de verantwoordelijkheid. Menstruele educatie mag niet enkel afhangen van de goede wil van één persoon, een uitzonderlijke workshop of een externe tussenkomst. Ze moet geleidelijk worden ingebed in de plekken waar jongeren leren, leven, elkaar ontmoeten en opgroeien.



Sleutelfiguren vormen en versterken helpt ook om beter in te spelen op de realiteit van het terrein. Elke plek heeft eigen beperkingen, doelgroepen, drempels en mogelijkheden. Sleutelfiguren kunnen boodschappen aanpassen, behoeften doorgeven, dagelijks aandacht blijven houden en ertoe bijdragen dat menstruatie wordt meegenomen in gewone praktijken.

In 2025 kreeg deze dimensie een groeiend belang in de ontwikkeling van menstruele educatie bij BruZelle. Ze voedt rechtstreeks de reflectie over vormingen, begeleiding, de toekomstige toolbox en beleidswerk. Ze herinnert eraan dat het doel niet alleen is om meer sessies te organiseren, maar om de voorwaarden te creëren zodat menstruele educatie toegankelijker, regelmatig en duurzamer wordt.

HET MENSTRUAL EDUCATION NETWORK: MENSTRUELE EDUCATIE OP EUROPESE SCHAAL SAMEN VORMGEVEN

In 2025 rondde BruZelle haar deelname aan het *Menstrual Education Network* af, het eerste Europese netwerk rond menstruele educatie, ontwikkeld met *Règles Élémentaires* in Frankrijk en Tiiiit! Inc. in Noord-Macedonië binnen een Erasmus+-project.

Dit project plaatste menstruele educatie binnen een Europese, interculturele en collectieve reflectie. De contexten verschillen naargelang de landen, onderwijssystemen, institutionele kaders, sociale realiteiten of culturele voorstellingen. Toch komen de gedeelde vaststellingen van de partners sterk overeen: menstruatie blijft omgeven door stilte, jongeren missen vaak aangepaste informatie, pijn wordt te vaak gebanaliseerd, menstruatieproducten zijn niet altijd toegankelijk en begeleiders missen soms tools om het onderwerp aan te kaarten.

Het *Menstrual Education Network* maakte het dus niet alleen mogelijk om praktijken te vergelijken. Het werkte als een Europees laboratorium voor co-constructie. De partners brachten hun ervaringen, methodes, materialen en vragen samen om samen na te denken over wat menstruele educatie toegankelijk, inclusief en werkelijk nuttig voor jongeren maakt.

Een centraal element van het project was de plaats die aan de stem van jongeren werd gegeven. Menstruele educatie kan niet uitsluitend door volwassenen worden bedacht, vertrekkend van wat volwassenen veronderstellen dat jongeren nodig hebben. Ze moet vertrekken van wat jongeren weten, wat ze niet weten, wat ze beleven, welke woorden ze gebruiken en welke obstakels ze ondervinden wanneer het over menstruatie gaat.

Via uitwisselingen, consultaties en focusgroepen hielp het MEN om deze behoeften beter te begrijpen. Deze aanpak bevestigde dat jongeren niet alleen biologische informatie over de menstruatiecyclus vragen. Ze hebben nood aan concrete antwoorden, houvast voor het dagelijks leven, inhoud die aangepast is aan hun leeftijd en realiteit, maar ook aan een benadering die spreekt over gezondheid, pijn, producten, armoede, respect en inclusie.

Deze co-constructie voedde de reflectie van BruZelle. Ze versterkte een overtuiging die al aanwezig was in *Regels van 3*: relevante menstruele educatie moet eerst luisteren en pas daarna kennis overdragen. Ze moet zich aanpassen aan doelgroepen, contexten en de woorden van de betrokken personen.

Het project maakte ook duidelijk hoe belangrijk het is om mensen die met jongeren werken te ondersteunen. In de drie partnerlanden duiken dezelfde moeilijkheden op: gebrek aan aangepaste materialen, ongemak om menstruatie te bespreken, angst om iets verkeerd te doen, het ontbreken van een duidelijk kader of te versnipperde hulpmiddelen. Zonder gevormde en ondersteunde begeleiders dreigt menstruele educatie eenmalig te blijven of afhankelijk van individuele initiatieven.

Het *Menstrual Education Network* speelde in 2025 dus een belangrijke rol in de verdere ontwikkeling van het werk van BruZelle. Het voedde de reflectie over pedagogische methodes, de betrokkenheid van jongeren, de begeleiding van begeleiders, de productie van overdraagbare tools en de noodzaak om menstruele educatie te erkennen als een collectief thema.

Deze Europese ervaring markeert een nieuwe stap. Door ervaringen uit te wisselen, naar jongeren te luisteren en gemeenschappelijke hulpmiddelen te ontwikkelen, droeg het MEN bij aan een gedeelde ambitie: menstruatie mag niet langer een randthema zijn, maar moet ten volle worden meegenomen in leefomgevingen, onderwijs- en begeleidingspraktijken en gelijkheidsbeleid.

NAAR EEN EDUCATIEVE TOOLBOX: DUURZAAM DOORGEVEN

Het jaar 2025 maakte het voor BruZelle ook mogelijk de basis te leggen voor een essentiële werf: de ontwikkeling van een educatieve toolbox op basis van het programma *Regels van 3*.

Dit project vertrekt van een ervaring op het terrein. BruZelle werkt al meerdere jaren in scholen, jeugthuizen, sociale organisaties, jeugdbewegingen, opvangvoorzieningen en plekken waar jongeren komen. Overal keren dezelfde behoeften terug: betrouwbare informatie, zonder ongemak over menstruatie kunnen spreken, concrete vragen



beantwoorden, inhoud aanpassen aan de leeftijd van jongeren, taboes doorbreken en begeleiders tools geven die werkelijk bruikbaar zijn.

Deze behoeften kunnen niet alleen worden beantwoord met theoretische materialen of verspreide documenten. Om op het terrein te werken, heeft menstruele educatie nood aan concrete, visuele, interactieve tools, aangepast aan de realiteit van jongeren en gemakkelijk te gebruiken door de personen die hen begeleiden. Ze moet ook steunen op een methodiek en een pedagogische houding.

De toolbox beantwoordt aan die nood: de ervaring die BruZelle heeft opgebouwd omzetten in een gestructureerd, overdraagbaar en duurzaam geheel. Het gaat er niet om een volledig nieuw instrument uit het niets te creëren, maar om voort te bouwen op beproefde praktijken, ze te consolideren, te organiseren en toegankelijk te maken voor andere organisaties.

Deze aanpak markeert een belangrijke stap. BruZelle zal sessies blijven begeleiden, maar de inzet is ook om andere personen, op andere plekken, in staat te stellen vorm te geven aan kwaliteitsvolle menstruele educatie. De toolbox moet dus bijdragen aan een bredere toegang tot informatie, zonder de aanpak, waarden en pedagogische vereisten van de vereniging te verwateren.

Het project past in een tweetalige logica, essentieel in de Belgische context. Het doel is om inhoud in het Frans en het Nederlands aan te bieden met een gelijkwaardige kwaliteit. Die tweetaligheid beperkt zich niet tot vertaling: ze vraagt aandacht voor woorden, gebruiken, contexten, institutionele realiteiten en doelgroepen.

De toolbox zal worden opgevat als een fysiek en digitaal geheel. Het fysieke luik zorgt voor manipuleerbare, zichtbare en rechtstreeks bruikbare materialen tijdens sessies of workshops. Het digitale luik zal deze materialen aanvullen, toegang tot bepaalde hulpmiddelen vergemakkelijken, audiovisuele inhoud aanbieden en de evolutie van de tools in de tijd mogelijk maken.

Maar de toolbox zal niet worden opgevat als een autonoom object dat zonder begeleiding wordt verspreid. BruZelle wil ze opnemen in een globaal traject met vorming van begeleiders, begeleiding van organisaties, opvolging van het gebruik en geleidelijke aanpassing van de inhoud.

De toolbox zal dus tegelijk inhoud en houding moeten ondersteunen. Ze moet helpen om te weten wat te zeggen, maar ook hoe het te zeggen. Ze moet het mogelijk maken een nog gevoelig onderwerp te benaderen met juiste, inclusieve en niet-stigmatiserende woorden, en tegelijk houvast bieden om activiteiten aan te passen aan leeftijd, context, kennisniveau van de groep en geuite behoeften.

Dit project bouwt rechtstreeks voort op de reflectie rond jonge sleutelfiguren en begeleiders. Als menstruele educatie regelmatig en duurzamer moet worden, kan ze niet uitsluitend afhangen van de tussenkomst van BruZelle. Ze moet gedragen kunnen worden in de educatieve, sociale en verenigingscontexten waar jongeren komen.

De toolbox is dus veel meer dan educatief materiaal. Ze is een hefboom voor overdracht, competentieversterking en toe-eigening door organisaties. Ze maakt de overgang mogelijk van een actie die vooral door BruZelle wordt gedragen naar een bredere dynamiek, waarin ook andere organisaties en personen mee vorm kunnen geven aan menstruele educatie.

Door deze werf in 2025 voor te bereiden, zette BruZelle een bijkomende stap in de structurering van haar educatieve werking. De toolbox past volledig binnen de focus van het jaar: menstruele educatie tot een duurzame hefboom voor verandering maken, zodat menstruatie vaker, op meer plekken en door meer gevormde personen wordt besproken.

VAN TERREINWERK NAAR BELEIDSWERK: MENSTRUELE EDUCATIE ERKENNEN ALS STRUCTUREEL THEMA

In 2025 versterkte de ontwikkeling van menstruele educatie de rol van BruZelle in het beleidswerk. De sessies met jongeren, de uitwisselingen met begeleiders, de samenwerkingen met scholen en jeugdorganisaties, de kwalitatieve feedback van het terrein en het werk binnen het *Menstrual Education Network* leidden tot dezelfde vaststelling: menstruele educatie mag niet afhankelijk blijven van eenmalige, lokale of geïsoleerde initiatieven.

Het terrein toont dat de behoeften overal bestaan. Jongeren hebben vragen. Volwassenen missen soms houvast. Instellingen zoeken tools. Sociale organisaties en jeugdorganisaties willen handelen, maar weten niet altijd hoe ze het onderwerp moeten aanbrengen. Menstruatie blijft nog te vaak afwezig in educatieve kaders, welzijnsbeleid, reflecties over infrastructuur, gezondheidsvoorzieningen en gelijkheidsprojecten.

Deze vaststelling geeft het werk van BruZelle een bredere draagwijdte. De vereniging beantwoordt niet alleen vragen naar educatieve sessies of verdeling. Ze observeert, documenteert, analyseert en maakt de realiteit op het terrein zichtbaar. Wat jongeren uitdrukken, wat begeleiders vragen en wat terreinpartners vaststellen, wordt waardevol materiaal om problemen aan te kaarten, voorstellen te formuleren en praktijken te laten evolueren.

Het beleidswerk van BruZelle vertrekt dus van het terrein. Het steunt op gestelde vragen, geuite behoeften, ondervonden obstakels, geslaagde initiatieven en vastgestelde



grenzen. Deze aanpak geeft een bijzondere legitimiteit aan de stem van de vereniging: BruZelle spreekt niet alleen over menstruele educatie als principe, maar als concrete noodzaak.

Beleidswerk voeren in deze context betekent eraan herinneren dat menstruatie niet alleen tot de privésfeer behoort. Ze raakt aan de organisatie van collectieve plekken, de manier waarop jongeren geïnformeerd worden, de vorming van volwassenen, de toegang tot menstruatieproducten, de kwaliteit van infrastructuur, het erkennen van pijn, preventie, gelijke kansen en maatschappelijke participatie.

Beleidswerk maakt het ook mogelijk de verantwoordelijkheid te verleggen. Te vaak moeten mensen die menstrueren zich alleen aanpassen: producten voorzien, hun behoeften verbergen, hun pijn beheren, spot vermijden, aangepaste toiletten zoeken of discreet hulp vragen. BruZelle verdedigt daarentegen het idee dat instellingen, scholen, jeugdorganisaties, leefomgevingen en beleidsmakers een rol te spelen hebben.

Deze aanpak is diep verbonden met menstruele educatie. Jongeren informeren is onmisbaar, maar volstaat niet wanneer omgevingen onveranderd blijven. Een coherente menstruele educatie moet gepaard gaan met beschikbare producten, aangepaste toiletten, gevormde volwassenen, geïdentificeerde sleutelfiguren, toegankelijke materialen en een kader waarin spreken mogelijk is.

In 2025 begon BruZelle haar beleidswerk rond menstruele educatie dus sterker te structureren. Het doel is niet alleen om anderen te overtuigen van het belang van het onderwerp, maar ook om te tonen dat het verschillende domeinen doorkruist: gezondheid, onderwijs, jeugd, gelijkheid, armoedebestrijding, inclusie, rechten en de concrete inrichting van leefomgevingen.

Dit werk bereidt een nieuwe stap voor: van nuttige maar versnipperde initiatieven naar een meer coherente, regelmatige en structurele integratie van menstruatiebehoeften. Het gaat erom menstruele educatie te laten erkennen als een duurzame hefboom voor preventie, gelijkheid en sociale rechtvaardigheid.

Beleidswerk is dus het natuurlijke verlengstuk van het terrein. Het geeft individuele vaststellingen een collectieve draagwijdte en maakt hoorbaar dat menstruatie geen detail uit het privéleven is, maar een concrete kwestie van gezondheid, autonomie, gelijkheid en participatie.

CONCLUSIE

In 2025 groeide menstruele educatie uit tot een structurerende pijler van het werk van BruZelle. Ze vervangt de gratis verdeling van menstruatieproducten niet, die een

essentiële missie van de vereniging blijft. Ze vult die aan, bouwt erop voort en maakt het mogelijk om duurzamer te werken aan de oorzaken en gevolgen van menstruatiearmoede.

Deze focus toont een belangrijke evolutie: BruZelle werkt niet langer alleen aan onmiddellijke behoeften, maar ook aan de voorwaarden voor een diepere verandering. Via *Regels van 3*, het werk met jongeren en begeleiders, het *Menstrual Education Network*, de voorbereiding van een toolbox en de ontwikkeling van beleidswerk versterkt de vereniging geleidelijk een meer gestructureerde, overdraagbare en collectieve aanpak van menstruele educatie.

Deze evolutie vertrekt altijd van het terrein. Ze steunt op vragen van jongeren, behoeften die partners uitdrukken, grenzen die in scholen en jeugdorganisaties worden ervaren, maar ook op concrete mogelijkheden om het anders te doen. Ze toont dat menstruele educatie niet als een geïsoleerde actie kan worden beschouwd: ze moet worden ingebed in leefomgevingen, onderwijs- en begeleidingspraktijken, infrastructuur, sleutelfiguren en beleid.

Van menstruele educatie een duurzame hefboom voor verandering maken, betekent jongeren helpen hun lichaam en dat van anderen beter te begrijpen. Het betekent volwassenen houvast geven om te begeleiden. Het betekent organisaties helpen om zorgvuldiger te handelen. En het betekent menstruatie erkennen als een normale, concrete en collectieve realiteit die raakt aan gezondheid, waardigheid, gelijkheid en maatschappelijke participatie.

In 2025 zette BruZelle een belangrijke stap in die richting. De vereniging consolideerde haar rol als speler op het terrein, maar ook als educatieve speler, expertisepartner en beleidsactor. Deze dynamiek legt de basis voor de volgende werven: menstruele educatie toegankelijker, regelmatig, beter ondersteund met tools en duurzamer maken, zodat menstruatiebehoeften beter worden erkend en meegenomen, discriminatie afneemt en iedereen volwaardig kan deelnemen aan het schoolse, sociale en professionele leven.



FINANCIËLE RESULTATEN

BruZelle sloot het jaar 2025 af met een financieel evenwicht. Dat evenwicht is het resultaat van een zorgvuldige omgang met de beschikbare middelen en van de steun van institutionele, private en burgerpartners.

Zoals in de voorbije jaren kon BruZelle rekenen op het vertrouwen van publieke partners die de vereniging ondersteunen in de uitvoering van haar missies. Hun steun maakt het mogelijk de continuïteit van de acties doorheen het jaar te garanderen: gratis verdeling van menstruatieproducten, sensibilisering, preventie, menstruele educatie, begeleiding van partners en werk op het terrein.

Meerjarige financieringen spelen daarbij een bijzonder belangrijke rol. Ze maken het mogelijk om verder te gaan dan een louter eenmalige logica, projecten in de tijd te verankeren, acties coherenter te plannen en de middelen die nodig zijn voor de uitvoering te stabiliseren. Voor een vereniging waarvan de missies steunen op partnerschappen, terreinpartners, educatieve tools en begeleiding op langere termijn, is die voorspelbaarheid een essentiële factor voor kwaliteit en doeltreffendheid.

Deze steun maakt het ook mogelijk om meer gestructureerde antwoorden te ontwikkelen op de behoeften die op het terrein worden vastgesteld: antennes versterken, partners begeleiden, tools ontwikkelen, begeleiders vormen, de opvolging van acties verbeteren en evaluatieprocessen consolideren. Zo draagt deze steun bij aan een duurzamere aanpak van de strijd tegen menstruatiearmoede.

Omdat BruZelle niet over structurele financiering beschikt, blijft de vereniging afhankelijk van facultatieve subsidies, ook wanneer die over meerdere jaren worden toegekend. Die realiteit vraagt om voorzichtig beheer, anticipatievermogen en een voortdurende diversificatie van financieringsbronnen. Ze verhindert BruZelle echter niet om een strategische visie op middellange en lange termijn op te bouwen, haar acties in de tijd te verankeren, de samenhang van haar projecten te versterken en haar ontwikkeling op een verantwoordelijke manier voort te zetten.

BruZelle kreeg in 2025 ook steun van particulieren, ondernemingen, stichtingen en andere private organisaties. Deze financiële of materiële bijdragen vullen publieke financiering aan en maken het mogelijk specifieke acties te ondersteunen, op tijdelijke behoeften in te spelen of bepaalde projecten te versterken.

De vereniging stelt daarnaast een groeiend bewustzijn vast rond menstruatiearmoede, menstruatiegezondheid en menstruele educatie. Die geleidelijke erkenning vertaalt zich in een toenemende belangstelling bij publieke, private en burgerpartners en bevestigt het belang om het aangevatte werk voort te zetten.

Hoewel 2025 eindigt in een gezonde financiële situatie, blijft BruZelle aandachtig voor de evolutie van haar middelen in verhouding tot de omvang van haar missies. De behoeften blijven groot in het hele land, zowel voor toegang tot menstruatieproducten als voor sensibilisering, preventie, educatie en begeleiding.

De uitdaging voor de komende jaren zal er dus in bestaan de bestaande financieringen te consolideren, de diversificatie van steun voort te zetten en de nodige middelen te garanderen voor een kwaliteitsvolle, coherente en duurzame werking. Die stabiliteit is onmisbaar om BruZelle in staat te stellen blijvend in te spelen op behoeften op het terrein en tegelijk structurerende projecten op nationaal niveau te ontwikkelen.



VOORUITBLIK 2026

De doelstellingen voor 2026 sluiten aan bij het werk dat in 2025 werd gevoerd. Na een jaar waarin acties op het terrein werden geconsolideerd, methodes werden versterkt, opvolgingstools werden gestructureerd en de educatieve rol van BruZelle duidelijker werd, zal de vereniging haar missies verder ontwikkelen rond verdeling, sensibilisering, preventie, menstruele educatie, advies en beleidswerk.

De ambitie blijft tweeledig: concreet inspelen op de behoeften van mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden, en tegelijk meer structureel werk voortzetten rond informatie, taboes, praktijken, sleutelfiguren en de omgevingen waarin menstruatie wordt beleefd.

In 2026 zullen verschillende prioritaire werven worden voortgezet of ontwikkeld.

DE ACTIES OP HET TERREIN EN DE BEGELEIDING VAN PARTNERS VOORTZETTEN

In 2026 zal BruZelle haar fundamentele missies voortzetten: gratis verdeling van menstruatieproducten, ondersteuning van terreinpartners, solidaire workshops, sensibiliseringsacties, aanwezigheid op publieke evenementen en begeleiding van organisaties die menstruatie beter willen meenemen.

Deze acties blijven essentieel. Ze beantwoorden aan de onmiddellijke behoeften van mensen die menstrueren en zich in een kwetsbare situatie bevinden, en behouden tegelijk een directe band met de realiteiten van het terrein. Die band voedt alle aspecten van het werk van BruZelle: haar educatieve tools, preventieacties, beleidswerk, aanbevelingen en inzicht in noden.

BruZelle zal dus concrete antwoorden, sensibilisering, educatie, advies en beleidswerk blijven verbinden. Die complementariteit maakt het mogelijk tegelijk te werken op dagelijkse urgenties en op duurzamere veranderingen.

HET LUIK ROND MENSTRUATIEGERELATEERDE KLACHTEN EN AANDOENINGEN VERSTERKEN

In 2026 wil BruZelle het luik rond menstruatiegerelateerde pijn, klachten en aandoeningen verder ontwikkelen binnen *Regels van 3*.

De sessies met jongeren tonen regelmatig dat velen houvast missen om te begrijpen wat vaak voorkomt, wat een alarmsignaal kan zijn en wat met een zorgprofessional besproken zou moeten worden. Menstruatiepijn en bepaalde symptomen worden nog te vaak gebanaliseerd, geminimaliseerd of in stilte beleefd.

Het doel van BruZelle zal niet zijn om diagnoses te stellen of de plaats van zorgprofessionals in te nemen, maar om preventie, informatie en toegang tot passende hulp en hulpbronnen te versterken. Het gaat erom jongeren te helpen hun lichaam beter te begrijpen, pijn te benoemen, signalen te herkennen die bijzondere aandacht vragen en te weten tot wie ze zich kunnen richten.

Deze ontwikkeling zal voorzichtig moeten gebeuren, op basis van betrouwbare informatie en, wanneer dat relevant is, op basis van de expertise van zorgprofessionals. Ze zal helpen om menstruatiegezondheid beter te integreren in een brede benadering van menstruele educatie.

DE TOOLBOX VOOR MENSTRUELE EDUCATIE ONTWIKKELEN

Een van de grote werven van 2026 wordt de ontwikkeling van een toolbox voor menstruele educatie op basis van het programma *Regels van 3*.

Deze toolbox zal als doel hebben menstruele educatie toegankelijker, beter overdraagbaar en duurzamer te maken. Ze zal de inhoud, methodes en inzichten formaliseren die BruZelle doorheen haar sessies met jongeren, begeleiders en volwassenen heeft ontwikkeld.

Het zal niet alleen gaan om het creëren van educatief materiaal, maar om een geheel dat bruikbaar is voor scholen, verenigingen, jeugdhuizen, sociale organisaties, professionals en begeleiders die menstruatie correct, met vertrouwen en op een zorgzame manier willen bespreken.

BruZelle zal erop toezien dat deze toolbox trouw blijft aan haar ervaring op het terrein, haar inclusieve aanpak en haar ambitie om organisaties te begeleiden in plaats van hen geïsoleerde materialen te bezorgen. Het doel zal zijn om de inhoud, methodes en houdingen te ondersteunen die nodig zijn om op een aan doelgroepen en contexten aangepaste manier over menstruatie te spreken.

HET EUROPESE ENGAGEMENT MET *BECOMING PERIOD FRIENDLY FOR YOUTH* VOORTZETTEN

In 2026 zal BruZelle haar Europese werk voortzetten via het nieuwe project *Becoming Period Friendly For Youth*, ontwikkeld in het verlengde van het *Menstrual Education Network*.

Na een eerste stap rond het delen van praktijken en het samen vormgeven van menstruele educatie zal dit nieuwe meerjarige programma het partnerschap uitbreiden en het werk op Europees niveau verdiepen. Het doel is breder na te denken over de contexten waarin jongeren leven, leren, vrije tijd doorbrengen en zich engageren, zodat die beter rekening houden met menstruatierrealiteiten, inclusiever zijn en beter toegerust zijn.



BruZelle zal aan dit project deelnemen samen met Europese partners die actief zijn rond menstruele educatie, menstruatiegezondheid, gelijkheid, jeugd en inclusie. Binnen deze samenwerking zullen de partners ervaringen op het terrein uitwisselen, gemeenschappelijke hulpmiddelen ontwikkelen en de Europese dimensie van het werk van de vereniging versterken.

Voor BruZelle vormt *Becoming Period Friendly For Youth* een nieuwe stap in de structurering van haar Europese engagement. Het project maakt het mogelijk om het werk dat met het *Menstrual Education Network* werd gestart voort te zetten en tegelijk te verankeren in een breder, duurzamer en meer operationeel kader, ten dienste van jongeren en de organisaties die hen begeleiden.

HET BELEIDSWERK ROND MENSTRUELE EDUCATIE VOORTZETTEN

In 2026 zal BruZelle haar beleidswerk voortzetten om menstruele educatie te laten erkennen als een thema van gezondheid, gelijkheid, welzijn en jongerenparticipatie.

In Vlaanderen zal dit beleidswerk aansluiten bij de acties op het terrein via *Regels van 3* en bij de vaststellingen die werden verzameld bij jongeren, scholen, begeleiders en partners. Het doel zal zijn de dialoog te openen met actoren uit onderwijs, middenveld en instellingen om bij te dragen aan een meer structurele aandacht voor menstruatie.

In Wallonië en Brussel wil BruZelle haar beleidswerk ook verder ontwikkelen rond menstruele educatie, menstruatiewelzijn en inclusie in scholen. Dit werk zal een bredere reflectie ondersteunen over hoe scholen betrouwbare informatie kunnen doorgeven, spot kunnen voorkomen, stigmatisering en discriminatie kunnen verminderen, menstruatiebehoeften beter kunnen opvangen en de begeleiding van jongeren kunnen versterken.

Menstruatiewelzijn op school wordt bevorderd wanneer de menstruatiegezondheid van jongeren ten volle wordt meegenomen in al haar fysieke, mentale en sociale dimensies. Het steunt ook op menstruele educatie die helpt de cyclus te begrijpen, symptomen te herkennen, in het dagelijks leven met menstruatie om te gaan en te weten wanneer en bij wie je terecht kunt als dat nodig is. Daarnaast houdt het rekening met de omgeving waarin jongeren zich bewegen, onder meer met de toegang tot gratis menstruatieproducten, propere en toegankelijke sanitaire voorzieningen in voldoende aantal, het beleid van instellingen rond bijvoorbeeld menstruatiezekerheid of de mogelijkheid om tijdens de les naar het toilet te gaan, en een schoolbrede aanpak die menstruatie zichtbaar maakt en doorverwijst naar passende hulpbronnen en plekken voor gesprek en ondersteuning.

Deze trajecten binnen het beleidswerk zullen vertrekken van de realiteit op het terrein. Ze maken de behoeften, drempels en mogelijke acties zichtbaar die BruZelle en haar partners

identificeren, en moedigen een meer coherente en duurzame integratie van menstruatie in beleid en dagelijkse praktijk aan.

EEN NIEUWE STAP IN DE STRUCTURERING VAN DE WERKING VAN BRUZELLE

Het jaar 2026 moet het mogelijk maken om de lessen uit 2025 om te zetten in tools, beleidswerk, partnerschappen en duurzamere trajecten.

Via de voortzetting van acties op het terrein, de versterking van het luik rond menstruatieklachten, de ontwikkeling van de toolbox, de deelname aan het nieuwe Europese project *Becoming Period Friendly For Youth*, de versterking van het beleidswerk en de vernieuwing van haar visuele identiteit wil BruZelle een nieuwe stap zetten in de structurering van haar werking.

Het doel blijft hetzelfde: taboes doorbreken, discriminatie verminderen en vooruitgang boeken op het vlak van educatie, preventie en het meenemen van menstruatiebehoeften, zodat menstruatie een erkende en begrepen realiteit wordt die wordt geïntegreerd in beleid, instellingen en leefomgevingen.

DE VISUELE IDENTITEIT VAN BRUZELLE VERNIEUWEN

Het jaar 2026 zal ook een belangrijke stap zijn in de verdere ontwikkeling van de identiteit van BruZelle, met een traject rond de vernieuwing van de visuele identiteit van de vereniging.

Na tien jaar bestaan wil BruZelle haar uitstraling laten evolueren zodat die beter weerspiegelt wat de vereniging is geworden: een terreinorganisatie, maar ook een speler op het vlak van educatie, sensibilisering, preventie, advies, beleidswerk en burgerengagement.

Dit werk zal onder meer gaan over de creatie van een nieuw logo, de vernieuwing van de website, de actualisering van flyers, communicatiemateriaal, educatieve tools en visuele elementen die worden gebruikt tijdens evenementen, workshops en acties op het terrein.

Het doel is een visuele identiteit te ontwikkelen die jonger, dynamischer, zichtbaarder en flexibeler is, en die zich kan aanpassen aan de verschillende projecten, doelgroepen en werkcontexten van BruZelle.

Deze vernieuwing zal ook de samenhang, leesbaarheid en toegankelijkheid van de communicatiematerialen moeten versterken, zodat de missies van BruZelle beter bekend raken, nieuwe doelgroepen worden bereikt en de ontwikkeling van de vereniging voor de komende jaren wordt ondersteund.



TIEN JAAR BRUZELLE VIEREN

En laten we niet vergeten dat BruZelle in 2026 tien jaar bestaat. Dat jubileum wordt een belangrijk moment: een gelegenheid om terug te kijken op de weg die werd afgelegd sinds de eerste burgerinitiatieven, en om het engagement van de vrijwilligers, partners, het team en alle personen die hebben bijgedragen aan de groei van BruZelle zichtbaar te maken.

Die tien jaar bieden ook de kans om te tonen hoe sterk de strijd tegen menstruatiearmoede is geëvolueerd. Wat in 2016 nog grotendeels onzichtbaar was, wordt vandaag steeds meer erkend als een kwestie van gezondheid, gelijkheid en sociale rechtvaardigheid. BruZelle droeg bij aan die evolutie door de stem en de ervaringen van het terrein te vertolken, menstruatieproducten te verdelen, te sensibiliseren, menstruele educatie te ontwikkelen en geleidelijk een erkende expertise op te bouwen.

Dit jubileum zal dus niet alleen een moment van viering zijn. Het zal ook de kans bieden om de zichtbaarheid van BruZelle te versterken, iedereen te bedanken die de vereniging steunt, haar realisaties in de kijker te zetten en een nieuwe stap voor de komende jaren voor te bereiden. Tien jaar na haar oprichting zal BruZelle haar werk voortzetten met dezelfde overtuiging: ervoor zorgen dat menstruatie ten volle wordt erkend en meegenomen, en autonomie, solidariteit en gelijkheid rond menstruatie versterken.

Maak **menstruatie** bespreekbaar!

BruZelle VZW
Marcqstraat 17
1000 Brussel

www.bruzelle.be
info@bruzelle.be
+32 468 49 60 96

Redactie: Juliette Lepage, Elisa Martin, Veronica Martinez, Klara Missault,
Jolien Van Nieuwenhuyze, Yves Vranckx, Delphine Wauty

Verantwoordelijke uitgever: BruZelle vzw, Marcqstraat 17, 1000 Brussel

Met de steun van

