EEN GIDS VOOR EEN GOED GEREGEL DE SCHOOL

EEN PRAKTISCHE GIDS VOOR EEN ZORGELOZE MENSTRUATIE OP SCHOOL VOOR ELKE LEERLING

BRUZELLE

VOORWOORD

Beste leerlingen en leden van het schoolteam,

Elke dag menstrueren duizenden leerlingen. Hoewel de eerste menstruatie doorgaans een normale fase van de puberteit is, blijkt de realiteit van menstrueren op school vaak complex.

BruZelle strijdt sinds 2016 tegen menstruatiearmoede en zet zich sinds vijf jaar in voor menstruele educatie. Daarom trekken we naar scholen in heel België om jongeren en schoolteams bewust te maken van menstruatiegezondheid en -armoede. Tijdens onze ontmoetingen met duizenden van jullie (leerlingen, leerkrachten, opvoeders, medewerkers van het CLB, enz.) en onze bezoeken aan honderden scholen hebben we talrijke getuigenissen en vaststellingen verzameld over de moeilijkheden waarmee menstruerende personen dagelijks geconfronteerd worden.

BruZelle wil jullie met deze gids begeleiden, zodat alle leerlingen die menstrueren zich kunnen ontplooien en onder de beste omstandigheden kunnen leren. Ondanks het universele karakter van de menstruatie wordt dit onderwerp in de schoolomgeving vaak genegeerd, voornamelijk door een gebrek aan tijd of interesse, of door ongemak. Er zijn slechts weinig scholen met een specifiek beleid rond menstruatiewelzijn, terwijl de WHO sinds 2022 aangepaste sanitaire voorzieningen en sensibilisering rond menstruatiegezondheid aanbeveelt als essentiële elementen voor gezondheid, gelijkheid en gelijke kansen. (1)

Een beleid rond menstruatiewelzijn helpt leerlingen oplossingen en de weg naar de juiste diensten of aanspreekpunten te vinden. Deze goede praktijken helpen de mentale belasting en onzekerheid rond menstruatie te verminderen en maken het makkelijker om klachten en moeilijkheden onder woorden te brengen.

Deze realiteit negeren of minimaliseren betekent het dagelijks leven van leerlingen ontkennen, sociale ongelijkheden vergroten en discriminatiemechanismen in stand houden. Dit leidt tot de uitsluiting van meisjes en andere menstruerende personen, en dat al vanaf de lagere school. Als plaats van emancipatie en ontwikkeling heeft de school de verantwoordelijkheid om rekening te houden met de biologische en sociale realiteit van al haar leerlingen.

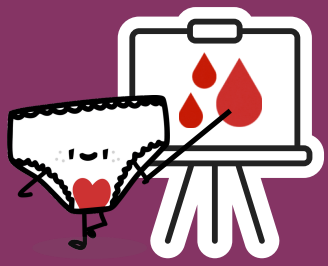
Met deze gids nodigen we jullie uit om de realiteit, behoeften en uitdagingen rond menstruatie binnen jullie school beter te begrijpen. Stap voor stap ontdekken jullie een checklist en concrete handvatten om met dit thema aan de slag te gaan en van jullie school een goed ge-regel-de omgeving te maken.

Veel leesplezier,

Elisa Martin
Pedagogisch coördinator

STAP 1

WAT ZIJN ‘DE REGELS’?



DE REGELS = DE MENSTRUATIE

Menstruatie is het via de vagina afvoeren van bloed en weefsel afkomstig van het slijmvlies van de baarmoeder, dat het endometrium wordt genoemd.
De menstruatie keert meestal regelmatig terug, ongeveer één keer per maand, en duurt doorgaans tussen twee en zeven dagen.

Het komt voor bij meisjes, vrouwen en andere personen met een baarmoeder, omdat het deel uitmaakt van de menstruatiecyclus, die verband houdt met de werking van het voortplantingssysteem. Deze cyclus bereidt het lichaam onder meer voor op eventuele zwangerschap.

DE REGELS ZIJN EEN NORMAAL EN NATUURLIJK VERSCHIJNSEL

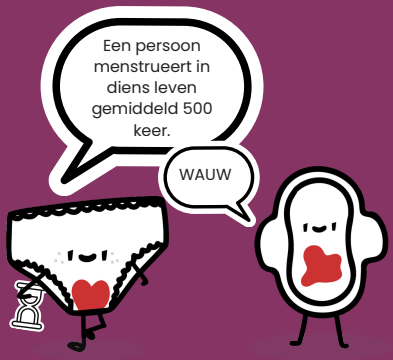
DE MENARCHE

In België ligt de gemiddelde leeftijd van de menarche (de eerste menstruatie) op 12 jaar.

De menstruatie start tijdens de puberteit en komt daarna meestal regelmatig terug tot aan de menopauze. De menopauze markeert het einde van de menstruatiecyclus en treedt meestal op rond 50 jaar.

In de lagere school hebben sommige leerlingen al hun menstruatie. Wanneer de eerste menstruatie vóór 10 jaar optreedt, spreekt men van een vroege menarche. (2)

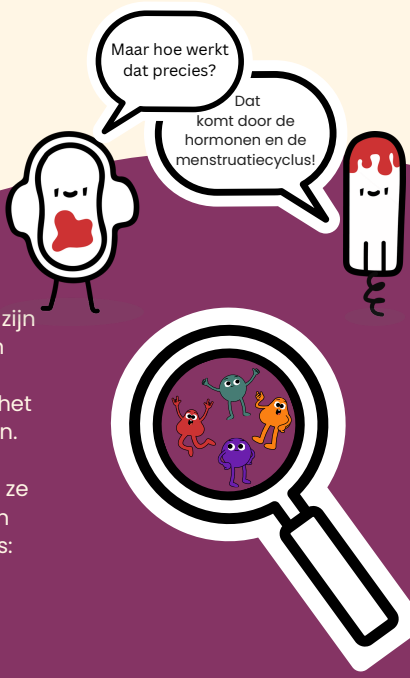




DOEL

En op jouw school?

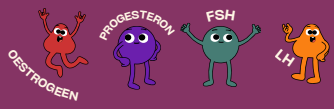
Volgens de onderwijsdoelen maken leerlingen in het zesde leerjaar kennis met de puberteit, voortplanting en de voortplantingsorganen. (3) Klopt dit?

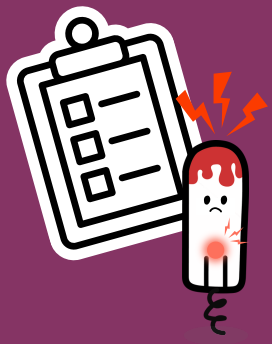


DE HORMONEN

Hormonen zijn chemische boodschappers die informatie doorheen het hele lichaam doorgeven. Ze zijn vanaf de geboorte aanwezig en blijven een rol spelen gedurende het hele leven. Daaronder vallen ook de geslachtshormonen, die onder meer de werking van het voortplantingsstelsel en de menstruatiecyclus regelen.

Hormonen zijn aanwezig bij alle mensen, maar je kan ze niet met het blote oog zien. Vier hormonen spelen een essentiële rol in het verloop van de menstruatiecyclus:





PIJN EN KLACHTEN

Enkele dagen vóór de menstruatie en tijdens de eerste dagen ervan kunnen verschillende lichamelijke en emotionele klachten optreden.
Er bestaan meer dan 150 verschillende symptomen. (4)
De meest voorkomende zijn:

- vermoeidheid;
- hoofdpijn;
- een opgeblazen gevoel;
- buikkrampen;
- stemmingswisselingen.

Als je menstruatie je belemmert in je dagelijkse activiteiten, aarzel dan niet om een arts te raadplegen of erover te praten met een volwassene die je vertrouwt.

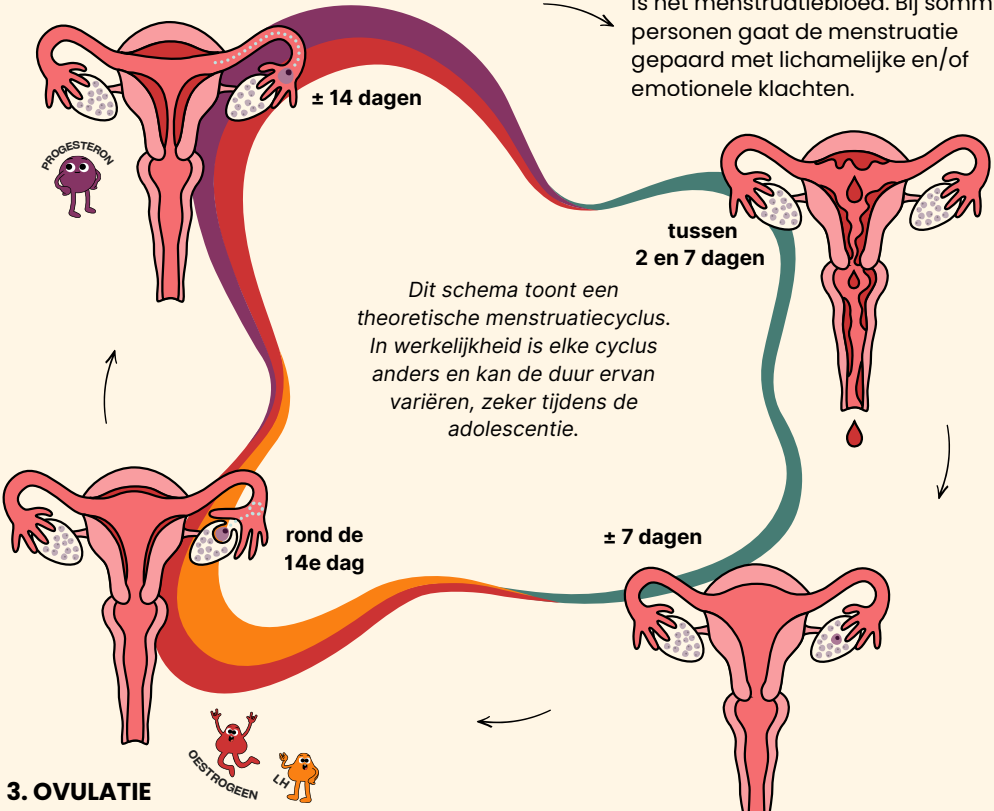
DE MENSTRUATIECYCLUS

4. LUTEALE FASE

Onder invloed van progesteron en oestrogeen wordt het baarmoederslijmvlies steeds dikker en beter doorbloed zodat een eventueel embryo zich kan innestelen. Soms zijn er op dat moment al lichamelijke en/of emotionele veranderingen merkbaar. We spreken dan van premenstruele symptomen (PMS).

1. MENSTRUATIE

Een deel van het endometrium (het baarmoederslijmvlies) laat los en verlaat het lichaam via de vagina: dit is het menstruatiebloed. Bij sommige personen gaat de menstruatie gepaard met lichamelijke en/of emotionele klachten.



3. OVULATIE

Eén follikel groeit sterker dan de rest en produceert oestrogenen. Tegelijk piekt de hoeveelheid van het hormoon LH, waardoor een eicel vrijkomt uit de eierstok: dit noemen we de eisprong. De eicel wordt vervolgens opgevangen door één van de eileiders. Rond deze periode is de vruchtbaarheid (de kans op een zwangerschap) het grootst.

2. PRE-OVULATOIRE FASE

Het hormoon FSH stimuleert de groei van follikels (kleine blaasjes) in de eierstokken.

STAP 2

ONTDEK DE MENSTRUATIEPRODUCTEN

Om menstruatiebloed op te vangen, bestaan er verschillende menstruatie-producten, die **uitwendig** of **inwendig** gebruikt kunnen worden. Elk product heeft zijn voor- en nadelen. Het belangrijkste is om een product te kiezen dat het best past bij je levensstijl, je menstruatie en wat voor jou comfortabel aanvoelt.

Niet alle producten kunnen even lang gebruikt worden, en sommige moeten tussendoor met water worden uitgespoeld.



Sommige mensen hebben een hevigere menstruatie dan gemiddeld. Om van de school een goed ge-regel-de plek te maken, is het belangrijk om flexibel en begripvol te zijn wanneer een menstruerende leerling vraagt om naar het toilet te gaan.

Het is bijvoorbeeld niet nodig om aan een leerling te vragen waarom die naar het toilet wil gaan. Die vraag kan gênant zijn of stigmatiserend overkomen.



MAANDVERBAND

- De wegwerpversie moet na elk gebruik in de vuilnisbak worden gegooid
- Max. 6 uur dragen



MENSTRUATIE-ONDERGOED

- Na elk gebruik wassen
- Max. 12 uur dragen



MAANDVERBAND

- De herbruikbare versie moet na elk gebruik worden gewassen
- Max. 6 uur dragen



MENSTRUATIEDISC

- Na elk gebruik afspoelen en na elke cyclus met kokend water wassen
- Max. 10 uur dragen



TAMPON

- Na elk gebruik in de vuilnisbak gooien
- Max. 6 uur dragen



MENSTRUATIECUP

- Na elk gebruik afspoelen en na elke cyclus met kokend water wassen
- Max. 8 uur dragen

DOEL

En op jouw school?

Zijn de toiletten uitgerust met vuilbakjes? Kunnen leerlingen vrij naar het toilet gaan?

STAP 3

MENSTRUATIEARMOEDE BEGRIJPEN

BruZelle beschouwt menstruatiearmoede als een **multidimensionale** realiteit die ervoor zorgt dat iemand zijn of haar menstruatie niet in alle rust en met respect voor de eigen gezondheid kan beleven. Dit kan het gevolg zijn van:

- onvoldoende toegang tot aangepaste **menstruatieproducten** in voldoende hoeveelheid, voornamelijk om financiële redenen;
- een gebrek aan toegang tot betrouwbare **informatie** en aangepaste menstruele educatie.

Het ontbreken van proper, veilig en aangepast **sanitair**, alsook moeilijkheden bij de toegang tot **zorg** en een correcte **diagnose**, kunnen menstruatiearmoede veroorzaken of versterken.

Binnen het onderwijs vormen de gevolgen van menstruatiearmoede een reële belemmering voor gelijke kansen en schoolsucces.

Wanneer een leerling en diens gezin zich financieel geen menstruatieproducten kunnen veroorloven, grijpen sommigen noodgedwongen naar ongeschikte alternatieven. Zo gebruiken ze bijvoorbeeld zakdoekjes, toiletpapier of zelfs luiers voor volwassenen. Het gebruik van dergelijke producten zorgt vaak voor ongemak en stress door de angst om door te lekken.

In andere gevallen zorgt een gebrek aan menstruatieproducten ervoor dat leerlingen regelmatig afwezig zijn op school. Naast sociale isolatie vermindert schoolverzuim ook de kansen op schoolsucces en ondermijnt het de gelijke onderwijskansen. Hierdoor worden mensen die menstrueren benadeeld.

“Meer dan 25.000 jonge Belgen geven aan ooit lessen te hebben gemist tijdens hun menstruatie, omdat ze zich geen menstruatieproducten konden veroorloven.” (5)

In scholen en openbare ruimtes wordt deze menstruatiearmoede nog versterkt door een gebrek aan toegang tot propere toiletten. Zonder geschikt sanitair kunnen mensen die menstrueren zich genoodzaakt voelen om een toiletbezoek uit te stellen, hun menstruatieproduct langer te dragen dan aanbevolen of zelfs afwezig te blijven van school.

Het uitstellen van een toiletbezoek kan leiden tot urineweginfecties. Ook het te lang dragen van menstruatieproducten kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid. Zo mogen interne menstruatieproducten, zoals tampons, niet langer dan zes uur na elkaar worden gedragen om het risico op het toxische shocksyndroom (TSS) te beperken.

VERZUIM/ SCHOOLUITVAL | **ONGEMAK** | **VERMINDERDE CONCENTRATIE** | **SCHAAMTE/ ANGST** | **ONGELIJKE KANSEN**

= EEN STRUCTUREEL PROBLEEM

Aangepast sanitair moet gebruikers de mogelijkheid bieden om hun menstruatieproducten in alle privacy en veiligheid te vervangen, bijvoorbeeld dankzij een afsluitbaar toilet. Daarnaast moeten er lavabo's en zeep beschikbaar zijn, zodat menstruatieproducten indien nodig kunnen worden uitgespoeld en gebruikers hun handen kunnen wassen.

Ook een gebrek aan kennis over menstruatiegezondheid draagt bij aan ongelijke kansen. Onbeantwoorde vragen kunnen angst en stress veroorzaken, wat de concentratie op school beïnvloedt. Bovendien kunnen leerlingen door een gebrek aan informatie en mogelijkheden tot gesprek menstruatieklachten als normaal beschouwen, waardoor ze minder snel hulp zoeken. Dit kan leiden tot een laattijdige diagnose en gevolgen voor hun deelname aan het onderwijs.

Het leren over menstruatie en hoe daarmee om te gaan, gebeurt vaak binnen het gezin of via leeftijdsgenoten. Toch is die kennisoverdracht in België allesbehalve vanzelfsprekend.
Onze ervaring op het terrein toont aan dat de kennis van jongeren over menstruatiegezondheid vaak beperkt en ongelijk is.

"31% van de respondenten vindt dat menstruatie binnen het eigen gezin nog steeds een taboeonderwerp is." (6)

Een gebrek aan informatie kan ertoe leiden dat menstruatieproducten verkeerd worden gebruikt, met mogelijke gevolgen voor gezondheid en comfort (TSS, irritatie).



MENSTRUATIEZEKERHEID

Menstruatiezekerheid verwijst naar de mogelijkheid voor iedereen om **altijd** en **overal** toegang te hebben tot **aangepaste** menstruatieproducten, ook in noodsituaties en ongeacht de sociaaleconomische situatie.

Dit concept is niet bedoeld om de structurele ongelijkheden rond menstruatiearmoede op te lossen, maar biedt noodoplossingen om aan een onmiddellijke behoefte te voldoen.

Net zoals toiletpapier voor iedereen beschikbaar wordt gesteld, zouden ook menstruatieproducten vrij toegankelijk moeten zijn, aangezien ze ook een fundamentele behoefte vervullen.

De adolescentie is een cruciale periode voor de identiteitsvorming en sociale ontwikkeling. Het ontbreken van geschikte voorzieningen (producten, betrouwbare informatie, enz.) tijdens de menstruatie kan echter een belangrijke bron van stress zijn.

Omdat de menarche (de eerste menstruatie) onvoorspelbaar is en menstruatiecycli tijdens de eerste jaren vaak onregelmatig zijn (4), kan het moeten vragen om menstruatieproducten een drempel vormen voor het welzijn en de zelfstandigheid van leerlingen op school.

Het is essentieel dat scholen een **veilige omgeving** bieden die tegemoetkomt aan de fysiologische behoeften van menstruerende personen.

≠ **= EEN NA TE STREVEN DOEL**

REGELS GAAN NIET ALLEEN OVER BLOED

Discriminatie als gevolg van taboe rond menstruatie

Naar een arts of gynaecoloog gaan

Nadenken of je menstruatie-producten bijhebt

Zeker zijn dat je naar een proper toilet kan gaan

Gevolgen op het vlak van school, sport, vrije tijd, enz.

Financiële last

Fysieke en emotionele symptomen

STAP 4

ZONDER TABOE OVER DE REGELS PRATEN

Al eeuwenlang doen er heel wat vreemde verhalen en hardnekkige misverstanden de ronde over menstruatie. Doorheen de tijd hebben deze mythes een grote invloed gehad op hoe menstruatie en menstruerende personen worden bekeken.

Nochtans spelen menstruatie en de menstruatiecyclus een belangrijke rol in de menselijke voortplanting. Dankzij de eisprong kan bijvoorbeeld een zwangerschap ontstaan. De vele misverstanden en foutieve ideeën rond menstruatie hebben ertoe geleid dat het lange tijd als iets geheimzinnigs en onreins werd gezien. Daardoor blijft menstruatie ook vandaag voor veel mensen een taboeonderwerp.

→ Een taboeonderwerp: een onderwerp dat gênant is of soms zelfs verboden.

Sommige mensen gebruiken codewoorden, net als geheime agenten, om over de menstruatie te praten: haaiweek, de rode vlag uithangen (en nog veel meer!). Deze lijken onschuldig, maar ze houden onbedoeld het taboe rond de menstruatie in stand.



JE MENSTRUATIE HEBBEN IS GEEN VIES WOORD

Het is een biologische realiteit, even gewoon en natuurlijk als niezen, ademen of eten. Daarom is het belangrijk dat we er open over kunnen praten en de juiste woorden gebruiken voor wat personen die menstrueren elke maand meemaken.

WAAROM IS HET NODIG DAT IEDEREEN VOORLICHTING OVER MENSTRUATIE KRIJGT?

Hoewel de samenleving verandert, blijft het taboe rond menstruatie bestaan.

Door open gesprekken te normaliseren en een omgeving te creëren waarin iedereen zich veilig voelt om erover te praten en er mee om te gaan, kan menstruatie op een meer ontspannen manier worden beleefd. Het is daarbij belangrijk om zowel mensen die menstrueren als mensen die niet menstrueren te betrekken. Dat bevordert empathie en wederzijds begrip, vermindert ongemak en helpt plagerijen of spot te voorkomen.

Het bespreken van dit onderwerp kan, zeker de eerste keer, voor zowel leerkrachten als leerlingen soms moeilijk of ongemakkelijk aanvoelen. Daarom is het belangrijk om eigen vooroordelen en denkbeelden, die vaak onbewust zijn, te herkennen en in vraag te stellen.

Een beter begrip van het onderwerp zorgt voor meer empathie en inzicht. Alleen of in groep werken aan deze drempels helpt om menstruatie op een natuurlijke en vertrouwde manier bespreekbaar te maken.

Afhankelijk van de leeftijd, groepsdynamiek of beschikbare middelen kan het aangewezen zijn om deze thema's in aparte groepen te bespreken. In dat geval is het belangrijk dat beide groepen dezelfde onderwerpen behandelen.

STAP 5

AAN DE SLAG GAAN

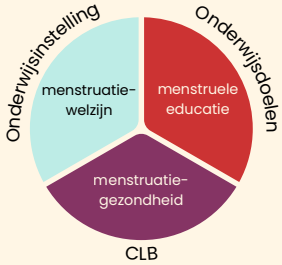
Strijden tegen menstruatiearmoede en -onzekerheid is essentieel om kwaliteitsvol, gelijkwaardig en inclusief onderwijs te bieden. Door hier concreet op in te zetten, help je sociaal isolement, schooluitval en mentale belasting bij leerlingen te voorkomen, terwijl je tegelijk hun welzijn en slaagkansen bevordert.

Een beleid rond menstruatiewelzijn uitwerken op school is eenvoudiger dan het lijkt.

Vaak volstaan enkele eenvoudige maatregelen en een gezamenlijke inzet om een groot verschil te maken.

Over menstruatie praten tijdens teamvergaderingen is al een belangrijke eerste stap. Zo wordt het volledige schoolteam gesensibiliseerd, kunnen taboes worden doorbroken en kunnen acties beter op elkaar worden afgestemd. Daarnaast is het belangrijk leerlingen te informeren over de locatie van menstruatieproducten op school, hen te wijzen op vertrouwenspersonen, en hen eraan te herinneren dat menstruatie een natuurlijk en normaal verschijnsel is. De school moet een plek zijn waar menstruatie geen geheim of bron van schaamte is, maar een realiteit die wordt erkend en aanvaard.

Menstruele educatie kan natuurlijk en vakoverschrijdend in het onderwijs worden geïntegreerd. In de lessen biologie kan men de menstruatiecyclus en reproductieve gezondheid behandelen, in de lessen sociale wetenschappen kunnen gender-ongelijkheid en menstruatiearmoede aan bod komen, en in de lessen geschiedenis kan de evolutie van de opvattingen rond menstruatie door de eeuwen heen besproken worden.



Ter herinnering: in de onderwijsdoelen van 2023 voor het secundair onderwijs is de menstruatiecyclus expliciet opgenomen. Dat biedt een mooie kans om menstruatie op een wetenschappelijke manier in de klas te bespreken. (7)

Ook menstruatiegezondheid verdient bijzondere aandacht. Wanneer leerlingen aangeven regelmatig pijn te hebben of vaak enkele dagen per maand afwezig zijn, is het belangrijk om hen door te verwijzen naar het CLB. Zij kunnen luisteren, ondersteunen en indien nodig doorverwijzen naar gepaste medische of therapeutische hulp. Zo kunnen onnodig leed en schooluitval worden voorkomen.

Jouw school speelt een essentiële rol in het bevorderen van menstruatiewelzijn. Door toegang tot menstruatieproducten te voorzien, aangepast sanitair aan te bieden en personeel te sensibiliseren, kan er op een respectvolle en zorgzame manier worden ingespeeld op de noden van leerlingen. Door openheid en dialoog zonder taboes aan te moedigen, dragen jullie bij aan een schoolomgeving waarin elke leerling zich gesteund, gerespecteerd en veilig voelt.

DOEL

En op jouw school?

Volgens BruZelle volstaan 4 producten per maand per menstruerende leerling om menstruatie-zekerheid op school te helpen garanderen. Met 1,50 euro per maand heeft elke leerling toegang tot menstruatiezekerheid. Doen jullie mee?

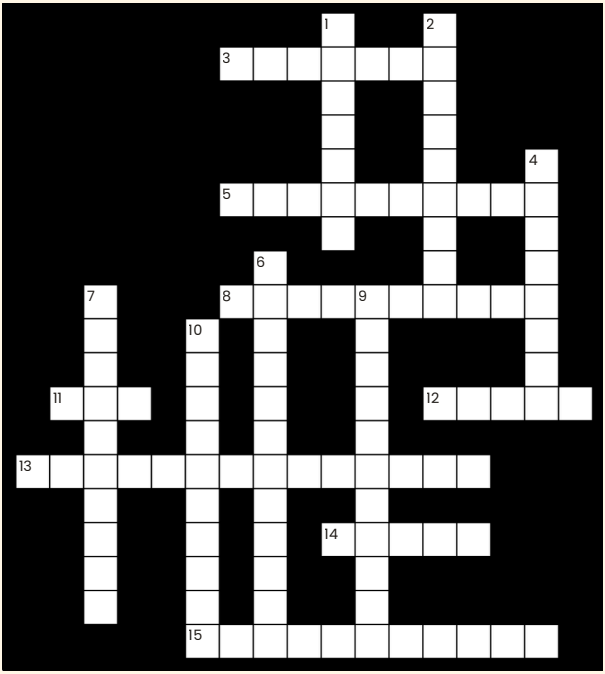
NU IS HET AAN JOU

DOEL

En op jouw school?

Voel jij je op je gemak en goed geïnformeerd rond de menstruatie?

TEST JE KENNIS MET DIT KRUISWOORDRAADSEL!
LEES ELKE OMSCHRIJVING EN ZOEK HET BIJBEHORENDE WOORD.



Alle woorden hebben te maken met het thema menstruatie en het menselijk lichaam.

1. Een stof aangemaakt door het lichaam die talrijke functies reguleert, zoals de menstruatiecyclus, emoties en de groei.
2. Natuurlijk einde van de menstruatie, vaak rond de leeftijd van 50 jaar.
3. Een toestand waarin een persoon of huishouden een gebrek heeft aan essentiële middelen.
4. Allereerste menstruatie van iemands leven.
5. Term die wordt gebruikt voor een zeer hevige of langdurige menstruatie.
6. Absorberend menstruatieproduct dat in het ondergoed wordt gedragen. Dit is het bekendste en meest gebruikte product.
7. Synoniem voor biologisch en normaal met betrekking tot de menstruatie.
8. Orgaan dat deel uitmaakt van het vrouwelijke voortplantingsstelsel, belangrijk voor de menstruatie en de zwangerschap.
9. Synoniem voor de regels. Maandelijkse bloedafvoer bij mensen die menstrueren.
10. Tip voor tijdens de menstruatie: drink voldoende water, zodat het lichaam goed functioneert en je je beter voelt.
11. Menstruatieproduct in de vorm van een bekertje dat in de vagina wordt ingebracht en ongeveer 5 jaar kan worden gebruikt.
12. Rode vloeistof die tijdens de menstruatie wordt afgevoerd.
13. Klein zakje dat met heet water wordt gevuld om menstruatiepijn te verlichten.
14. Onderwerp dat in een samenleving als verboden, gênant of beschamend gezien wordt.
15. Slijmvlies dat de baarmoeder bekleedt en tijdens de menstruatie wordt afgestoten.

VINK DE VAKJES AAN DIE VAN TOEPASSING ZIJN OP JOUW SANITAIR. HOE MEER RIJEN JE INVULT, HOE BETER JULLIE TOILETTEN GE-REGEL-D ZIJN!

BINGO



In de wc's van mijn school heb ik ...

toegang tot schone toiletten	informatie over het omgaan met menstruatie	toegang tot toiletten met een slot	geen rij om naar het toilet te gaan
toegang tot toiletten die altijd verlicht zijn	vrije toegang tot de toiletten	toegang tot een toilet met een lavabo	mijn gender wordt niet in vraag gesteld
altijd toiletpapier beschikbaar	menstruatie-producten beschikbaar	toiletten voor mensen met een beperking	water en zeep om mijn handen te wassen
een vuilbak in elk toilet	een haak of plank om spullen op te leggen	toiletten in de buurt van het klaslokaal	een wc-bril om op te zitten

STAP 6

INSPIRATIE UIT GETUIGENISSEN



*"Ik vind het echt een geweldig project. Het feit dat de meisjes niet meer voortdurend hoeven na te denken over het meenemen van maandverband, of zich zorgen hoeven te maken als ze dit niet bij zich hebben, geeft hen duidelijk meer **gemoedsrust**.*
*Ik heb ook de indruk dat het heel goed is verlopen en dat er geen misbruik is gemaakt. **Het zelfbedieningsprincipe werd gerespecteerd**, zonder overmatig gebruik, wat echt positief is.*
Ik vind het fijn om te weten dat we meisjes hebben kunnen helpen die niet per se de middelen hebben om maandverband te kopen.
*Over het algemeen denk ik dat het systeem het waard is om voortgezet te worden, in ieder geval tot het einde van het jaar en zelfs in de jaren daarna. Bovendien waren er bij de jongens geen negatieve reacties, zoals we hadden gevreesd, wat best geruststellend is. Voor mij is het **resultaat** van deze proefperiode duidelijk **positief**."*

- Leerkracht natuurwetenschappen

*"Ik wil graag zeggen dat ik erg dankbaar ben dat de school gratis maandverband ter beschikking heeft gesteld. Dat is een heel goed idee van jullie, want sommige meisjes voelen zich **minder gestrest** als ze tijdens de les ongesteld zijn. Zo worden gênante situaties voorkomen. Dit draagt bij aan ons **welzijn** en we voelen dat er **aan ons wordt gedacht**. Ik bedank de school voor dit attente initiatief. Bedankt."*

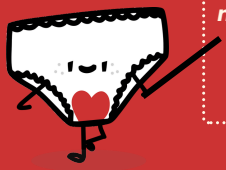
- Celia uit het 4e jaar

"Het project was een succes en dat blijkt uit verschillende factoren:

- *De betrokkenheid van een tiental **vertegenwoordigers** bij de opleiding van de andere leerlingen*
- *De positieve reacties van de leerlingen in de klas (vooral van meisjes in het 4e, 5e en 6e leerjaar)*
- *De positieve reacties van **ouders** die via berichten zijn ontvangen*
- *De belangstelling van het **onderwijs- en pedagogisch team***

Ik wil benadrukken hoe belangrijk het bij dit project is om de leerlingen en het team al vóór de installatie van de automaat bewust te maken van het project. Dit helpt namelijk om eventuele problemen achteraf te voorkomen."

- Leerkracht wiskunde



Hebben jullie begeleiding nodig voor jullie school? Neem dan contact met ons op via info@bruzelle.be

BRONNEN EN BIBLIOGRAFIE



BOEKEN

- Peeters, Sofie (2024). **Het vrouwenlijf en wat we er niet over weten**. Acco
- Roy, Anna & Mademoiselle Caroline (2022). **Joepie, ik ben ongesteld!** SU Kids & Digits
- Clancy, Kate (2024). **Period**. Princeton University Press
- Van den Akker, Honorata & Smets, Lieke (2021). **Ben je ongesteld of zo?** Ambo|Anthos

VIDEO'S EN PODCASTS

- Radio 1 (2021). **Ongesteld**. VRT MAX
- Menstruatiemeisjes (2020). **Een podcast over menstruatie?** Spotify
- NPO Radio 1 / VPRO (2021). **Geen kleine man**. Spotify
- VRT (2023). **Bloedserieus**. VRT MAX
- Universiteit van Nederland (2024). **Hoe de cyclus je hersenen continu verandert (Special)**. YouTube
- GAMS België (2026). **CICIus - Nederlands**. YouTube

INTERNET EN SOCIALE MEDIA

- behindendo.be of @behindendostories
- menstruatiewelzijn.be
- coderood.be
- rebelle-vzw.be/folder-begrijp-je-gynaecoloog
- GAMS België (2025). ***CiCLUS Brochure over menstruatiewelzijn***. https://gams.be/wp-content/uploads/2026/01/CiCIus_NL_digital.pdf
- VRT NWS (2025). **Kan menstruatie een impact hebben op sportieve prestaties? "Soms een groter effect dan op hoogtestage gaan"**. https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2025/04/29/kan-menstruatie-een-impact-hebben-op-sportieve-prestaties-soms/

BIBLIOGRAFIE

- (1) WHO (2022). **Education and provisions for adequate menstrual hygiene management at school can prevent adverse health consequences.** News release.
- (2) Mutualité Chrétienne (2022). ***Puberté précoce : quand la nature prend de l'avance.*** Candice Leblanc.
- (3) AHOVOKS (2023). ***Onderwijsdoelen: Lager onderwijs.***
- (4) Gunter, Jen (2024). ***Blood*: The Science, Medicine, and Mythology of Menstruation**. Citadel.
- (5) iVOX. Always Belgium. (2021). ***Communiqué de presse.***
- (6) Synergie Wallonie pour l'Égalité entre les Femmes et les Hommes. (2022). ***La précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles. Rapport d'enquête.***
- (7) AHOVOKS (2023). ***Onderwijsdoelen: Secundair onderwijs - 1ste graad.***

DOEL

En op jouw school?

Op de volgende pagina's vind je vijf affiches die je kan losmaken en ophangen in jouw school.

WELKE SOORTEN MENSTRUATIEPRODUCTEN ZIJN ER?

Afhankelijk van **het moment van de dag, je bloedverlies of je activiteiten**, kun je verschillende soorten menstruatie-producten gebruiken. Hier zijn enkele voorbeelden:



Maandverband

Het wegwerpmaandverband is een maandverband met **een absorberende synthetische vulling**. Het wordt aan de binnenkant van het ondergoed vastgeplakt. Er is een breed assortiment aan maandverbanden.



Inlegkruisje

Inlegkruisjes zijn **dunner en korter dan maandverband**. Ze kunnen om verschillende redenen worden gebruikt, meestal bij lichte menstruatiebloedingen aan het begin of einde van de menstruatie.



Menstruatie-onderbroek

Een milieuvriendelijk alternatief is een onderbroek die speciaal is ontworpen voor menstruerende personen. Deze onderbroek ziet eruit als een **normale onderbroek, maar heeft een ingebouwde absorberende vulling van stof.**



Tampon

Tampons zijn **kleine cilindervormige buisjes** die in de vagina worden ingebracht en het bloed absorberen. Tampons bestaan in verschillende absorptieniveaus en hebben een applicator van glad plastic of karton, zodat ze makkelijk in te brengen zijn.



Menstruatiecup

Menstruatiecups zijn een ander milieuvriendelijk alternatief. De cups worden in de vagina ingebracht en **vangen het bloed op in plaats van het absorberen**. Ze moeten na elk gebruik worden gewassen en aan het einde van elke cyclus worden gesteriliseerd.

AAN WIE VRAAG IK GRATIS MAANDVERBAND?

Wanneer ik **op school** ben, vraag ik het aan .....

Als je vragen hebt of een specifiek verzoek, neem dan gerust contact op met **regelsvan3@bruzelle.be**

Gooi alle gebruikte menstruatieproducten in de vuinisbak. Gooi ze niet in het toilet.

BRUZELLE always

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

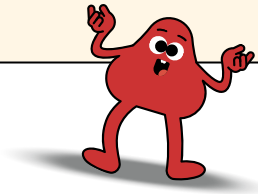
equal.brussels be the change

Vlaanderen is inclusief

nationale loterij MEER DAN SPELEN

brussel

MOET MIJN MENSTRUATIEBLOED ALTIJD ROOD ZIJN?



De menstruatie duurt meestal **tussen de 2 en 7 dagen,** met een gemiddelde van 5 dagen. Het menstruatiebloed kan tijdens de menstruatie van consistentie veranderen. Het is normaal dat er enkele klonters* in zitten. **Ook de kleur van het menstruatiebloed kan veranderen.** Als je je zorgen maakt over de duur of de kleur van je menstruatie of als je vaak klonters hebt, praat dan met een volwassene die je vertrouwt of met een arts

De verschillende kleuren bloed tijdens de regels:

Felrood
OK!

Donkerrood/bruin
OK!

Roze
OK!

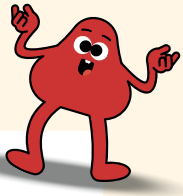
Oranje | Grijs
Niet OK! Raadpleeg een arts

** Kleine stukjes gestold bloed*

BRUZELLE always

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE
equal.brussels be the change
Vlaanderen is inclusief
nationale loterij MEER DAN SPELEN
brussel

IS HET NORMAAL OM PIJN TE HEBBEN TIJDENS DE MENSTRUATIE?



PREMENSTRUEEL SYNDROOM EN KRAMPEN

Het **premenstrueel syndroom (PMS)** kan optreden vóór het begin van de menstruatie. Deze symptomen verschillen van persoon tot persoon, en er zijn tal van manieren om ermee om te gaan.

Veelvoorkomende symptomen bij het premenstrueel syndroom:

- Opgeblazen gevoel
- Buikkrampen en misselijkheid
- Pijnlijke of gevoelige borsten
- Acne of huiduitslag
- Hoofdpijn
- Stemmingswisselingen



BETER OMGAAN MET HET PREMENSTRUEEL SYNDROOM EN KRAMPEN



Probeer te sporten.



Neem tijd voor jezelf, rust uit en ontspan.



Gebruik een warmwaterkruik, neem een warm bad.



Eet gezond en drink voldoende water.

Bij hevige pijn is het belangrijk om **een arts te raadplegen.**

BRUZELLE always

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

equal.brussels be the change

Vlaanderen is inclusief

nationale loterij MEER DAN SPELEN

brussel

NIEUW MAANDVERBAND?

Draag ik al meer dan 4 uur hetzelfde maandverband?
ja → **nieuw**
nee ↓

Vol met bloed?
ja → **nieuw**
nee ↓

Irritatie?
ja → **nieuw**
nee ↓

TOP! Je hoeft niets te doen.

** Vergeet je handen niet te wassen voor en na elk toiletbezoek.*

AAN WIE VRAAG IK GRATIS MAANDVERBAND?

Wanneer ik **op school** ben, vraag ik het aan .....

Als je vragen hebt of een specifiek verzoek, neem dan gerust contact op met **regelsvan3@bruzelle.be**

Gooi alle gebruikte menstruatieproducten in de vuilnisbak. Gooi ze niet in het toilet.

BRUZELLE always

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE
equal.brussels be the change
Vlaanderen is inclusief
nationale loterij MEER DAN SPELEN
brussel

WAT ZIJN DE VERSCHILLENDE MENSTRUELE AANDOENINGEN ?

Naam	Symptoom
Endometriose	onregelmatige of afwezige cyclus
Polyendocrien metabool ovariumsyndroom (PMOS)	hormonale disbalans
Premenstrueel syndroom (PMS)	beharing
Premenstruele dysfore stoornis (PMDS)	zware menstruatie
Toxische-shocksyndroom (TSS)	buikkrampen
	vermoeidheid
	pijnlijke borsten
	spijsverteringsproblemen
	urinewegproblemen
	zware benen
	huiduitslag
	stemmingswisselingen
	overgeven
	psychologische en emotionele klachten
	koorts

In jouw klas ...



... zijn er 1 tot 2 **menstruerende personen** die mogelijks endometriose hebben.
Zij moeten +/- 10 jaar wachten op een diagnose en mogelijke oplossingen.

... zijn er **8 tot 9 menstruerende personen** die minstens één van de 150 bestaande premenstruele symptomen zullen ervaren.



Je regels kunnen leiden tot **vermoeidheid** of **ongemak**.
Als je regels je belemmeren in je dagelijks leven, **aarzel dan niet om een arts te raadplegen** of je te wenden tot een volwassen vertrouwenspersoon.



Of je nu menstrueert of niet, **empathie tonen** en een **luisterend oor** bieden aan mensen in je omgeving die lijden is een eerste stap naar hun welzijn.

Vlaanderen is inclusief · nationale loterij MEER DAN SPELEN · brussel · BRUZELLE · COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE · equal.brussels be the change

Met de steun van :

brussel

nationale loterij
MEER DAN SPELEN

equal.brussels
be the change

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

DE WARMSTE WEEK

Nog vragen?

BRUZELLE

Marcqstraat 17, 1000 Brussel
info@bruzelle.be
www.bruzelle.be

REGELS VAN 3 BZL

CHECKLIST

- □ Leerlingen bewust maken van menstruatiearmoede en -gezondheid
- □ Omkaderend personeel opleiden en informeren over goede praktijken
- □ Duidelijke signalisatie voorzien (toiletten, klaslokalen, intranet)
- □ Vereiste kennis binnen de onderwijsdoelen voor wetenschappen
- □ Zorgen voor geschikte sanitaire voorzieningen
- □ Menstruatieproducten beschikbaar stellen in de toiletten
- □ Warmwaterkruiken, een rustplek en reservekledij voorzien
- □ Menstruatiewelzijn opnemen in het schoolreglement

MENSTRUELE EDUCATIE EN SENSIBILISERING

□ Omkaderend personeel opleiden
□ Contactpersonen binnen de instelling aanwijzen

Om ervoor te zorgen dat alle leerling die menstrueren hun menstruatie in alle rust kan beleven, is het van groot belang alle leerlingen bewust te maken van menstruatiearmoede en -gezondheid, met name via relationele en seksuele vorming of het programma 'Regels van 3'.

REGELS VAN 3



ZICHTBAARHEID EN SIGNALISATIE

□ BruZelle-posters
□ Posters ontworpen door de leerlingen

Heel vaak beschikt de school over maandverband, maar wordt de informatie hierover niet altijd goed verspreid. Posters helpen om dit aanbod bekend te maken, leerlingen naar de juiste personen of diensten te verwijzen en hen betrouwbare informatie te geven, terwijl ze ook bijdragen aan het doorbreken van het taboe rond menstruatie.



ONDERWIJSDOELEN

□ Wetenschap en techniek in het zesde leerjaar lager onderwijs
□ Natuurwetenschappen in de eerste graad secundair onderwijs

Naast de lessen biologie kan menstruatie ook in andere vakken aan bod komen. Denk aan genderongelijkheid en menstruatiearmoede in de sociale wetenschappen, de veranderende kijk op menstruatie doorheen de geschiedenis, of de geschiedenis van menstruatie-producten, multinationals en de tampontaks in de lessen economie.

GESCHIKTE SANITAIRE VOORZIENINGEN

□ Toegankelijk
□ Voldoende toiletten
□ Menstruatieproducten
□ Toiletpapier
□ Water en zeep
□ Netheid
□ Slot
□ Afvalbeheer (vuilnisbakken en regelmatig onderhoud van de ruimtes)
□ Haak om spullen aan op te hangen



GRATIS MENSTRUATIEPRODUCTEN TER BESCHIKKING STELLEN

□ Keuze
□ Kwaliteit
□ Aanbiedingsvorm (dispensers, door leerlingen gemaakte dozen)
□ Toegankelijkheid
□ Voorraadbeheer (opslagruimte, tellen, aanvullen)

ONDERSTEUNING

□ Luisteren naar leerlingen die menstrueren en zo goed mogelijk inspelen op hun behoeften
□ Rustplek

Een zorgzame omgeving zonder taboes of discriminatie creëren is een van de sleutels tot de ontwikkeling en het welzijn van leerlingen. Dit klimaat van vertrouwen helpt ook om hun mentale belasting te verlichten.



BRUZELLE