Een menstruatie educatie toolbox

Inhoudstafel

Introductie 4
Over ons 5
Maar wie zit er eigenlijk achter dit project? 5
En dan nu… Maak kennis met Tiiiit! Inc. 5
Last but definitely not least: maak kennis met BruZelle! 6

Het Menstrual Education Network 7
Ontstaan en doel van het netwerk 8
Landen en partners die betrokken zijn: 8
Belangrijke mijlpalen en doelstellingen 12
Eens worden over wat we bedoelen met "Menstruatie-educatie" 12
Samen creëren, met jongeren in het hart van het proces 12
Van woorden naar daden 12

Hoe kan deze gids jou van dienst zijn? 13
De ambitie: menstruatie normaliseren, informeren en versterken via educatie 15
The MEN als een work in progress 15

Menstruatie-educatie begrijpen en ermee aan de slag gaan 17
Wat bedoelen we met menstruatie-educatie? 18
Meer dan biologie: historische, sociale en culturele betekenissen 18
Een tool voor gelijkheid, inclusie en emancipatie 19
Contexten en uitdagingen en hoe ze aan te pakken 21
Misinformatie tegengaan 21
Fact-checking als belangrijk hulpmiddel 21
Strategieën om kennis rond menstruatie gezondheid mainstream te maken 22
FAQ – Vaak gehoorde vragen 23
Echt het gesprek starten 24
Aanpassen aan de context 24
Menstruatie-educatie binnen bestaande programma's 24
Taal, leeftijd en zelfvertrouwen als vormingsgever 24

Van theorie naar praktijk: het opstellen van een vorming rond menstruatie 25
Kerninformatie om te bespreken 26
Includeren van alle menstruerende personen 27
Specifieke behoeften rond menstruatie aanpakken 27
Aanbevelingen voor pedagogische opbouw per leeftijdsgroep 28

Bronnen & Hulpmiddelen 32
Aanvullende visuele middelen 33
Bronnen en onderzoeken over menstruatiearmoede en menstruatiegezondheid 38
Lijst van aangeraden boeken, video's en website 38

Conclusie 42
Contacten 43

Cofinancé par
l'Union européenne

01

Introductie

Over ons

Het Menstruatie Educatie Netwerk is een project dat gefinancierd wordt door het Erasmus+ programma en loopt van september 2024 tot september 2025. Het doel? Inzichten, materialen en methodes verzamelen over menstruatie – educatie – een belangrijk, maar nog vrij onbekend onderwerp in het onderwijs. Zo willen we jongeren op een toegankelijke manier leren over het lichaam en de puberteit, menstruatiearmoede tegengaan en werken aan een gelijkwaardigere samenleving.

Maar wie zit er eigenlijk achter dit project?

Eerst even zwaaien naar Règles Élémentaires, de Franse non-profit die menstruatie ieders zaak maakt — niet alleen die van vrouwen, niet alleen van artsen, maar van de hele samenleving. Zij waren in Frankrijk één van de eersten die riepen: "Halloooo, waarom worden menstruatieproducten eigenlijk niet als basisbehoefte gezien?" En toen staken ze de handen uit de mouwen en gingen in actie.

Dus, wat doen ze dan precies?

→ Ze zamelen menstruatieproducten in en delen die uit aan mensen die ze zelf niet kunnen betalen — denk aan opvangcentra, scholen, gevangenissen en buurthuizen.
→ Ze geven eerlijke, wetenschappelijke en schaamtevrije workshops over menstruatie aan jongeren van 8 tot 18 jaar.
→ Ze trainen volwassenen — van leraren tot sociaal werkers tot HR-teams — om met vertrouwen, helderheid en empathie over menstruatie te praten.
→ Ze bouwen tools. Héél veel tools. Denk aan posters, handleidingen, flip-overs en meer — allemaal bedoeld om praten over menstruatie makkelijk, inclusief en taboeloos te maken.
→ Ze geven advies over beleid dat menstruatiezorg niet als luxe, maar als recht ziet.

En ze doen dit niet alleen. Ze werken samen met partners uit heel Europa (en verder), want menstruatiearmoede is geen Frans probleem — het is Europees. En mondiaal.

Wat is hun rol binnen het Menstrual Education Network?

Ze zijn de hoofdfacilitator. Wat dat betekent?

→ Ze beheren het budget, de planning en al het papierwerk (mét liefde).
→ Ze zorgen voor de communicatie en zorgen dat niemand een meeting (of deadline) mist.
→ Ze bouwden een samenwerking die veilig en respectvol voelde voor iedereen.
→ Ze hielden alles georganiseerd — van Google Drive-mappen tot notulen — zodat de creativiteit kon stromen, in plaats van vast te lopen in administratie.
→ En ze organiseerden de live meeting in Parijs, want: échte connecties > eindeloze Zooms. (En ja, ze zorgden voor slaapplekken én snacks.)

Wat is hun grotere missie?

Ze willen niet alleen het gesprek veranderen — ze willen het systeem veranderen. Zodat op een dag geen enkel kind school mist, geen enkele volwassene werk hoeft over te slaan en niemand zich nog hoeft te schamen gewoon omdat ze menstrueren.

En dan nu… Maak kennis met Tiiiit! Inc.

Tiiiit! Inc. is een feministisch powerhouse uit Noord-Macedonië die al meer dan 10 jaar de boel flink opschudt met een mix van activisme, kunst en menstruatie-rechtvaardigheid.

Wat ze allemaal doen:

→ Ze organiseren het Firstborn Girl Feminist Festival — een plek waar jongeren, NGO's en zelfs mensen uit de overheid open praten over gender en inclusie.
→ Ze leiden grote projecten over menstruatie-rechtvaardigheid, met stevige onderzoeken en campagnes die je aan het denken zetten over menstruatiearmoede.
→ Ze maken educatieve en digitale tools die leren over menstruatie makkelijker en minder ongemakkelijk maken.
→ Ze organiseren events zoals Breaking the Taboo: Menstrual Justice for All!, waar echt iedereen aan het praten — en denken — wordt gezet.
→ Ze duiken in surveys en onderzoek, en vertalen data naar actie.
→ Ze werken samen met andere groepen in Europa om menstruatie rechtvaardigheid nog verder vooruit te duwen.

Wie ze bereiken:

Tieners van 12 tot 18 (onze middelbare schoolhelden)
Jongvolwassenen van 18 tot 26, want: menstruatie stopt echt niet bij 18!
Jongerenwerkers, zodat de boodschap zich als een lopend vuurtje verspreidt.

Wat Tiiiit! Inc. heeft gedaan binnen het M.E.N.-project:

Evaluatie in actie:
Samen met de andere partners hielden ze bij wat werkte, wat niet en waar we konden groeien. Want menstruatie-educatie verdient net zo veel aandacht en kwaliteit als elk ander vakgebied.

→ Ze zorgden ervoor dat iedereen netjes de surveys invulde en feedback deelde.
→ Ze hielden de sfeer goed, losten hobbels in het teamwerk op en hielden alles soepel draaiend.
→ Ze pikten de belangrijkste inzichten uit de jongerenenquête.

→ Ze hielpen mee om 3 op maat gemaakte educatieprogramma's te maken, voor verschillende leeftijden.
→ Ze namen notities, losten knelpunten op en verzamelden alle waardevolle inzichten.
→ Ze deelden materialen, checkten in met partners, lazen alles na als pro's en begeleidden de creatiesessies.
→ Ze zorgden ervoor dat de gids én het grote lanceer event helemaal klopten qua sfeer en inhoud.
Jongeren als mede-makers:
→ Ze hielpen bepalen waar het project naartoe moest, op basis van eerdere resultaten.
En ze bouwden handige contactlijsten met jongerenorganisaties, scholen en andere spelers in het veld.

Last but definitely not least: maak kennis met BruZelle!

BruZelle uit België is een echte pionier in de strijd tegen menstruatiearmoede. Sinds 2016 zetten ze zich in om taboes te doorbreken en gratis menstruatieproducten te bezorgen aan wie ze nodig heeft.

Waar ze in uitblinken:

→ Ze verzamelen en delen menstruatieproducten uit aan mensen die ze zelf niet kunnen betalen.
→ Ze zorgen voor eerlijke, open gesprekken over menstruatie, gezondheid en stigma.
→ Ze geven leuke en leerzame workshops aan kinderen en tieners.
→ Ze delen hun kennis met begeleiders, organisaties en beleidsmakers.
→ Ze strijden voor menstruatie rechtvaardigheid, vooral via jongerenraden en beleid.

Hun favoriete publiek?

→ Kinderen en tieners van 8 tot 18 in Wallonië, Brussel en Vlaanderen.
→ Jongvolwassenen tot 26 jaar, want iedereen heeft recht op menstruatie-educatie.
→ Leerkrachten en jeugdwerkers die het stilzwijgen over menstruatie willen doorbreken.

Binnen het M.E.N.-project nam BruZelle de leiding over de verspreiding — of zoals zij het noemen: spread the word!

→ Ze bedachten een strak plan om de projectresultaten breed bekend te maken.
→ Ze hielden de communicatieschema's netjes bij en zorgden dat alles op tijd liep.
→ Ze stuurden sjablonen rond en hielden overzicht als echte communicatie-pro's.
→ Ze stuurden sjablonen rond en hielden overzicht als echte communicatie-pro's.
→ En ze sloten het allemaal mooi af met een heldere en volledige rapport.

REGLES ELEMENTAIRES × BruZelle × inc.

02

Het Menstrual Education Network

Ontstaan en doel van het netwerk

Miljoenen meisjes en jonge menstruerende personen in heel Europa missen elke maand school vanwege hun menstruatie — en dat is een groot probleem! Alleen al in Frankrijk heeft de helft van de meisjes van 15 jaar en ouder weleens school overgeslagen vanwege hun menstruatie[1]. In Noord-Macedonië is menstruatiearmoede een verborgen crisis, en krijgt menstruatierechtvaardigheid niet de aandacht die het verdient — terwijl België met soortgelijke uitdagingen kampt. En het zijn juist jongeren die als eersten verandering willen. Een enquête uit 2022 van Règles Élémentaires liet zien dat meer dan 90% van de jongeren tussen 16 en 24 jaar behoefte heeft aan goede menstruatie-educatie[2]. Ons project begon met één helder doel voor ogen: menstruatiearmoede en stigma in heel Europa bestrijden - via educatie.

Waarom is menstruatie-educatie belangrijk? Omdat het om veel meer gaat dan alleen menstruatie. Het gaat over gendergelijkheid, gezondheid, en jongeren de kracht geven om hun lichaam te begrijpen en taboes te doorbreken. Een gebrek aan menstruatie-educatie kan leiden tot pesterijen, schaamte en discriminatie. Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 3 meisjes op school vernedering ervaart vanwege hun menstruatie[3]. Daarbovenop krijgen de meeste meisjes nauwelijks informatie vóórdat ze hun eerste menstruatie krijgen. En alsof dat nog niet genoeg is: menstrueren kost over een heel leven meer dan €21.000[4]. Toegang tot producten én juiste info is dus ook een kwestie van economische rechtvaardigheid. Door iedereen te onderwijzen — ongeacht gender — helpen we de schaamte en stilte rond menstruatie te doorbreken.

Want laten we eerlijk zijn — menstruatie is volkomen natuurlijk, maar wordt nog steeds vaak behandeld als iets geheimzinnigs of iets om je voor te schamen. Veel producten op de markt versterken zelfs mythes en taboes, en zijn bovendien schadelijk voor het milieu.

Gedurende één jaar richtte het project zich op het ontwikkelen van betrouwbare, leuke en doeltreffende educatieve tools, samen met jongeren. Tools die voor elke begeleider makkelijk bruikbaar zijn om binnen hun eigen werking het gesprek over menstruatie op gang te brengen.

Aan het eind van het project wilden we ons klaar en zelfverzekerd voelen om in elke situatie openlijk over menstruatie te praten, en wilden we dat jongeren zich sterk genoeg voelen om hun eigen menstruatie-positieve projecten te starten. Door alle betrokken partijen te betrekken en jongeren centraal te stellen, hoopte dit netwerk de impact te vergroten, middelen te delen en zo bij te dragen aan een menstruatievriendelijkere toekomst.

In het volgende deel van deze gids lees je hoe we het project hebben bedacht en ontwikkeld. We geloven dat het, geheel of gedeeltelijk, makkelijk te kopiëren is als dat beter past bij jouw organisatie en werkwijze.

Landen en partners die betrokken zijn:

Het Menstrual Education Network is met trots opgebouwd in drie landen — Frankrijk, België en Noord-Macedonië — elk met hun eigen culturele context, jongerenperspectieven en uitdagingen op het gebied van menstruatie-educatie. Om de taalkundige en culturele rijkdom van deze landen te weerspiegelen, werkten we met jongeren in vier talen: Frans, Nederlands, Albanees en Noord-Macedonisch. Engels diende als onze gezamenlijke voertaal voor de samenwerking tussen partners. Omdat intercultureel dialoog centraal stond in onze visie, zorgden we ervoor dat bij elke stap van het project jongeren uit alle drie de landen evenveel werden betrokken.
De eerste sleutelactiviteit van het project (KA1) vond plaats in Parijs en was een manier voor de partnerorganisaties om elkaar écht te leren kennen en samen aan de slag te gaan. Het begon met een belangennonderzoek om inzicht te krijgen in de verwachtingen en achtergronden van de deelnemers. Daarna volgden ijsbrekers en kennismakingsactiviteiten om een open en samenwerkende sfeer te creëren.

Tijdens een gezamenlijke brainstormsessie werd onderzocht wat menstruatie-educatie precies betekent voor de groep. In kleine teams definieerden de deelnemers vervolgens de belangrijkste onderdelen van menstruatieworkshops, waarbij creativiteit en leren van elkaar centraal stonden.
De rest van KA1 bestond uit drie focusgroepen waarin we ons bogen over gedeelde uitdagingen waarmee de organisaties te maken kregen: Omgaan met weerstand en sociaal-politieke spanningen, de rol van leerkrachten, ouders en hun betrokkenheid bij menstruatie-educatie en educatieve programma's over menstruatie: een vergelijkende en gezamenlijke analyse.

Vanaf deze eerste fase merkten we dat het taboe rond menstruatie overal bestaat — maar er niet overal hetzelfde uitziet. Op sommige plekken is het luider en zichtbaarder; op andere juist stiller en subtieler. De vorm lijkt te veranderen afhankelijk van hoe sterk patriarchale normen het dagelijks leven beïnvloeden — op nationaal niveau, of binnen specifieke steden, scholen of gemeenschappen.

1 - Règles Élémentaires. (2023). Règles Élémentaires – Étude auprès des filles âgées de 11 à 18 ans. OpinionWay.
https://doccollectes.blob.core.windows.net/11-octobre/R%C3%A8gles%20%C3%A9l%C3%A9mentaires%20-%20Etude%20aupr%C3%A8s%20des%20filles%20%C3%A2g%C3%A9es%20de%2011-18%20ans.pptx.pdf
2 - Règles Élémentaires. (2022, mai). Baromètre 2022 : Règles Élémentaires x Opinion Way.
https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/Barometre_2022_Regles_Elementaires_Opinion_Way.pdf
3 - Règles Élémentaires. (2022, mai). Baromètre 2022 : Règles Élémentaires x Opinion Way.
https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/Barometre_2022_Regles_Elementaires_Opinion_Way.pdf
4 - Moss, R. (September 3, 2015). Women Spend More Than £18,000 On Having Periods In Their Lifetime, Study Reveals. The Huffington Post.
https://www.huffingtonpost.co.uk/2015/09/03/women-spend-thousands-on-periods-tampon-tax_n_8082526.html?utm_hp_ref=tw&guccounter=2

Elke partnerorganisatie ging op een eigen, maar elkaar aanvullende manier om met deze realiteit. In Noord-Macedonië begon Tiiiit! Inc. bijvoorbeeld met het verzamelen van data over menstruatiearmoede, gecombineerd met artistieke en culturele projecten (zoals hun feministisch festival) om ruimte te creëren voor dialoog en verbeelding. In Frankrijk koos Règles Élémentaires ook voor een datagedreven aanpak en lanceerde in 2023 een grootschalige jongerenenquête om ervaringen en noden rond menstruatie in kaart te brengen. In België bouwde BruZelle van bij het begin een sterke basis door menstruatie-educatie te verankeren in hun kernmissie, waarbij ze samen met jongeren educatieve tools ontwikkelden.
Hoewel elke strategie voortkwam uit een eigen context, bouwden ze allemaal op hun eigen manier legitimiteit op — via onderzoek, anonieme getuigenissen of kunst als gespreksstarter. Wat we leerden? Er bestaat geen one-size-fits-all-benadering om menstruatie bespreekbaar te maken — maar er zijn wél veel goede vertrekpunten.
De tweede sleutelactiviteit van het project (KA2) vond online plaats. Deze fase werd opgebouwd op basis van de conclusies uit KA1 en verliep in twee hoofdfasen: een jongerenenquête en de organisatie van grensoverschrijdende online workshops.

Dankzij de sterke jongerennetwerken die elke organisatie meebracht, verzamelden we in fase 1 van KA2 input van 423 jongeren tussen 8 en 24 jaar voor onze eerste enquête over menstruatiegezondheid en jongerenprioriteiten (zie Bijlage 1). Dat waren 151 deelnemers uit Noord-Macedonië, 142 uit Frankrijk en 130 uit België. De meerderheid (83%) identificeerde zich als meisje, 12% als jongen en 5% als non-binair of anders. Hoewel 98% van de jongeren al van menstruatie had gehoord, voelde slechts 52% zich zeker genoeg om het fenomeen aan een leeftijdsgenoot uit te leggen. Dat vertrouwen verschilde sterk per gender: meisjes en non-binaire jongeren rapporteerden meer zelfvertrouwen dan jongens. Kennis nam toe met de leeftijd, met een piek rond 17 jaar. De algemene bewustwording was hoog, ongeacht de woonomgeving, al scoorden jongeren uit semi-stedelijke gebieden iets hoger qua zelfvertrouwen. De informatiebronnen verschillen per land: thuis en school domineerden in Noord-Macedonië en Frankrijk, terwijl Belgische jongeren meer vertrouwden op leeftijdsgenoten. In Frankrijk en België speelde het internet ook een steeds grotere rol. Interesses liepen uiteen: jongeren uit Noord-Macedonië gaven de voorkeur aan thema's als puberteit en schoolvoorzieningen, Franse jongeren waren vooral geïnteresseerd in ecologische aspecten, en Belgische jongeren focusten op mentale gezondheid.

Voor onze tweede fase (KA2), die draaide om gelijktijdige focusgroepen in elk land, brachten we opnieuw een divers palet aan jongerenstemmen samen. Hoewel het oorspronkelijke plan was om deze sessies grensoverschrijdend en collectief te organiseren, zorgden logistieke uitdagingen ervoor dat elke organisatie haar sessie afzonderlijk uitvoerde in het voorjaar van 2025. De resultaten werden echter op een gezamenlijk restitutiemoment gedeeld, geleid door elke partnerorganisatie.

In Frankrijk bestond de groep uit:
→ Een groep van 17 jongeren uit een Gelijkheidsclub (leeftijd 11–14 jaar),
→ Een team van 16 jongvolwassenen (18–25 jaar) die als Gezondheidsambassadeurs vrijwillig meewerken,
→ En een groep van 15 tieners (17–18 jaar) van een voetbalclub in het landelijke Normandië.

In België vonden focusgroepen plaats met:
→ Een groep van 13 leerlingen uit het vierde middelbaar (15–16 jaar) in Brussel (+ 2 groepjes van 3),
→ Een groep van 20 leerlingen uit het tweede middelbaar (13–14 jaar) in Antwerpen,
→ En drie groepen van ongeveer 13 leerlingen van het Institut Marie des Filles in het eerste middelbaar (11–12 jaar) in Brussel.

In Noord-Macedonië vond een focusgroep plaats met:
→ Een groep van 9 tienermeisjes (15–17 jaar) op een Roma-school in Skopje. Zij volgden alle drie de workshops.

Deze focusgroepen brachten de thema's naar boven die jongeren zélf als uitdagingen ervaren. Ze hielpen om abstracte concepten te verbinden met hun dagelijkse realiteit — en gaven jongeren de kans om concrete tools en oplossingen te bedenken waarmee ze denkbeelden rond menstruatie kunnen bevragen, veranderen en uitdagen — in verschillende contexten en leefwerelden.

MENSTRUAL EDUCATION NETWORK
Dank je wel voor je aandacht en deelname!
Geef ons alstublieft je anonieme feedback via dit formulier:

Getuigenissen van menstruatie vormingsgevers

Een moment waarop je beseft hoe belangrijk menstruatie-educatie is

"Ik heb niet één specifiek moment, maar telkens wanneer ik een jongere tijdens een debat zie opstaan om aan klasgenoten uit te leggen waarom ook jongens een rol spelen in menstruatierechtvaardigheid — of wanneer iemand me na afloop vertelt dat ze minder bang zijn voor hun eerste menstruatie — dan besef ik opnieuw hoe essentieel dit werk is."

"Een jongere vertelde me ooit dat ze tijdens haar eerste drie menstruaties wc-papier gebruikte, omdat er thuis niet over gepraat mocht worden. Dat moment raakte me diep."

"Ik heb niet één ervaring, maar wat me telkens opnieuw opvalt, is hoeveel behoefte er is aan geruststelling bij leerlingen. De meeste anonieme vragen beginnen met "is het normaal als..." en tonen hoe belangrijk het is dat menstruatie-educatie er is — om kennis te delen, maar vooral ook om jongeren gerust te stellen."

Belangrijke mijlpalen en doelstellingen

Eens worden over wat we bedoelen met "Menstruatie-educatie"

De eerste stap was eenvoudig, maar fundamenteel: samen definiëren wat menstruatie-educatie precies inhoudt. Wat moet het omvatten? Wat is het doel? En welke waarden staan centraal?

We kwamen tot een gedeelde definitie die onze diverse perspectieven weerspiegelt:

→ Menstruatie-educatie moet elke levensfase omvatten — van de eerste menstruatie tot de menopauze — en zowel de fysieke als mentale belasting erkennen die ermee gepaard kan gaan.

→ Het doel is om mensen die menstrueren in staat te stellen geïnformeerde keuzes te maken over hun lichaam en menstruatieproducten, en om ervoor te zorgen dat iedereen zijn of haar menstruatie kan beleven zonder schaamte, ongemak of angst.

→ Menstruatie-educatie moet ook aandacht geven aan de reële uitdagingen en ongelijkheden rond menstruatie — zoals de kost van producten, omgaan met pijn of hardnekkige taboes. Het is geen puur individueel thema, maar een kwestie van volksgezondheid en sociale rechtvaardigheid.
Daarom draagt menstruatie-educatie bij aan welzijn, gezondheid en gelijkheid voor iedereen.

Vanuit deze gedeelde visie konden we ook richtlijnen opstellen om impactvolle menstruatie-educatie vorm te geven en goede praktijken uitwisselen voor het opzetten van workshops. Menstruatie-educatie moet:
• ***Interactief zijn –*** Video's, groepsgesprekken en activiteiten helpen om het ijs te breken en deelnemers actief te betrekken.
• ***Duidelijk zijn –*** Heldere uitleg van kernbegrippen is cruciaal om misverstanden aan te pakken.
• ***Praktisch zijn –*** Visuele hulpmiddelen en menstruatieproducten maken het onderwerp tastbaar.
• ***Inclusief zijn –*** Ruimte geven aan peer learning, anonieme vragen en open dialoog zorgen ervoor dat iedereen zich veilig en erkend voelt.
• ***Evalueerbaar zijn –*** Tools om vooruitgang te meten vóór en na een sessie helpen begeleiders om hun aanpak voortdurend te verbeteren.

We bespraken ook veelgestelde vragen van jongeren, die aan bod komen in het praktische deel van deze gids.

Samen creëren, met jongeren in het hart van het proces

De tweede fase van het project draaide om het ontwikkelen van menstruatie-educatiemateriaal dat echt aanspreekt bij jongeren.
En wie kan daar beter bij helpen dan jongeren zelf?
We startten met een brede bevraging bij jongeren van 8 tot 24 jaar. Oorspronkelijk gericht op 8 tot 18 jaar, merkten we al snel dat ook oudere jongeren — zeker studenten — vaak menstruatiearmoede ervaren en waardevolle reflecties hebben over wat ze zelf gemist hebben in hun vroegere educatie.
We besteedden ook bijzondere aandacht aan het bereiken van Roma-jongeren, jongeren met een handicap en LGBTQIA+ jongeren, om ervoor te zorgen dat een diversiteit aan stemmen werd gehoord. Hun antwoorden hielpen ons om centrale thema's te identificeren en inzicht te krijgen in hun noden en verwachtingen.
Daarna volgde het hart van het proces: focusgroepen van telkens drie uur, gespreid over drie dagen. Deze sessies draaiden om gesprek, samenwerking en co-creatie. Jongeren gingen in kleine groepjes aan de slag rond drie grote thema's die ze zelf gekozen hadden:

→ Puberteit en menstruatie
→ Mentale gezondheid en menstruatie
→ Menstruele gezondheid voor iedereen

Elke groep werd ondersteund maar kreeg volledige vrijheid om ideeën te delen, elkaar uit te dagen en samen creatieve, concrete oplossingen te bedenken. De resultaten, reflecties en feedback uit deze sessies vormden de basis voor de uiteindelijke materialen — die je doorheen deze gids terugvindt.

Van woorden naar daden

Deze gids — samen met een specifiek verspreidingsmoment — vormt de afsluiter van het project, maar tegelijk ook het begin van vele nieuwe initiatieven.

Hij is bedoeld om:

→ Samen te vatten wat we geleerd en ontwikkeld hebben
→ Andere actoren binnen menstruatiegezondheid en jeugdwerk te inspireren
→ Mensen met elkaar te verbinden die mee willen werken aan een eerlijker beeld van menstruatie in Europa en daarbuiten

We hopen dat deze gids een bruikbaar en enthousiasmerend hulpmiddel wordt voor iedereen die zich inzet voor een meer geïnformeerde, inclusieve en gelijke toekomst — workshop per workshop, gesprek per gesprek, cyclus per cyclus.

03

Hoe kan deze gids jou van dienst zijn?

Of je nu nog twijfelt waarom of hoe deze gids nuttig kan zijn voor jou, of je wil het belang van menstruatie-educatie delen met je team — hier zijn enkele redenen waarom tools voor menstruatie-educatie onmisbaar zijn.

Overal in Europa schieten onderwijssystemen en beschikbare middelen nog tekort als het gaat om menstruatie op een relevante, inclusieve en versterkende manier te onderwijzen. In de meeste landen wordt menstruatiegezondheid vluchtig besproken in de lessen biologie of seksuele opvoeding. En hoewel die lessen vaak het "wat" behandelen — zoals ovulatie, de baarmoederwand of hormonale cycli — missen ze meestal het "hoe" en "waarom" waar jongeren écht nood aan hebben. De meeste leerlingen krijgen geen praktische antwoorden op vragen als: Wat doe ik als ik voor het eerst ongesteld word op school? Welke producten zijn er, en welke zijn veilig? Is pijn normaal? Moet ik mij schamen als ik doorlek?

Een van de belangrijkste redenen voor dit tekort is het blijvende taboe rond menstruatie. Volgens een onderzoek van OpinionWay uit 2025 voor Règles Élémentaires beschouwt 51% van de Europeanen menstruatie nog steeds als een taboe[5]. Dat stilzwijgen betekent gemiste kansen — niet alleen in het klassieke onderwijs, maar ook in informele leersituaties en thuis. Veel jongeren geven aan dat hun ouders, leerkrachten of begeleiders zich ongemakkelijk voelen om openlijk over menstruatie te praten. Sommigen kregen zelfs helemaal geen waarschuwing voor hun eerste menstruatie.

Deze getuigenissen tonen allemaal hetzelfde gevoel van eenzaamheid bij het meemaken van die eerste menstruatie. Ze maken duidelijk dat menstruatie-educatie niet herleid mag worden tot een droge paragraaf in een leerboek. Het moet jongeren uitrusten met kennis én vertrouwen, zodat ze hun lichaam, emoties en dagelijks leven beter kunnen begrijpen. Menstruatie is geen puur biologische gebeurtenis — het is een geleefde ervaring.

Daarom geloven we dat volledige gezondheidseducatie menstruatie-educatie moet bevatten — niet als een bijzaak, maar als essentieel onderdeel. En hoewel scholen hierin een belangrijke rol spelen, zijn ze lang niet de enige plek waar leren gebeurt. Vragen rond menstruatie komen vaak op in andere contexten: in het toilet, op een logeerpartij, in sportclubs, jeugdhuizen of in gesprekken met een vertrouwenspersoon. Als we willen dat jongeren zich écht geïnformeerd en gesteund voelen, moet menstruatie-educatie ook aanwezig zijn in al die informele leersituaties.

5 - You can find the survey and more information on : https://menstrualmatters.eu/

As one young person shared during interviews with each organisations:

"Ik wist niet wat er met mij aan het gebeuren was toen ik mijn eerste menstruatie kreeg — ik dacht dat ik ging sterven."

Another said:

"Het enige wat ik me herinner van mijn eerste menstruaties is dat mijn moeder me een klap gaf en zei dat het geluk zou brengen."

"Ik kreeg mijn eerste menstruatie op mijn elf en een half, tijdens de zomervakantie aan zee. Voor één keer ging mijn mama zelf niet ongesteld zijn tijdens de vakantie, dus had ze niets meegebracht. Ik ben dan maar alleen naar het kruideniertje gegaan om mijn eerste maandverband te kopen."

De ambitie: menstruatie normaliseren, informeren en versterken via educatie

Laten we eerlijk zijn: een gesprek beginnen over menstruatie is niet altijd makkelijk. Onze teams merkten bij het starten van workshops vaak dat jongeren eerst nieuwsgierig, verlegen of ongemakkelijk reageerden. Of je nu leerkracht, jeugdwerker, ouder of leeftijdsgenoot bent, je maakt je misschien zorgen dat je iets verkeerd zegt, niet alle antwoorden hebt of niet weet wat gepast is voor een bepaalde leeftijd. Dat is helemaal normaal. Veel volwassenen hebben zelf nooit degelijke menstruatie-educatie gekregen — hoe kunnen zij dan met vertrouwen lesgeven? Maar er is goed nieuws: net zoals bij elk belangrijk gesprek, is het belangrijkste gewoon dat je het start. Je hoeft geen arts te zijn of een perfect script te hebben. Wat telt is openheid, vriendelijkheid en de bereidheid om te zeggen: "Zullen we het hier even over hebben?" Want elke keer dat we zonder schaamte over menstruatie praten, breken we een stukje van het stilzwijgen eromheen af.

En dat stilzwijgen is écht. Te veel jongeren groeien op in verwarring, schaamte of zelfs angst wanneer hun eerste menstruatie begint. Ze wenden zich tot vrienden of het internet. En hoewel die steun waardevol is, hebben ook hun leeftijdsgenoten correcte kennis nodig — van ergens of iemand. Daarom is menstruatie-educatie zo krachtig: het geeft jongeren niet alleen praktische kennis (zoals hoe je een maandverband gebruikt of wat je kan doen bij buikkrampen), maar ook het gevoel dat hun lichaam normaal is, hun ervaringen geldig zijn, en hun vragen welkom zijn.

Menstruatie-educatie geeft kracht. Het zorgt ervoor dat jongeren zich minder alleen voelen, meer zelfvertrouwen krijgen en beter grip hebben op hun eigen gezondheid. Het normaliseert menstruatie — niet alleen voor wie menstrueert, maar voor iedereen. Ook jongens moeten weten wat menstruatie is en waarom het belangrijk is — want een meer gelijke en respectvolle samenleving begint met gedeelde kennis.

Misschien voel je je nog wat onzeker — en dat is helemaal oké. Deze gids is er om jou stap voor stap te ondersteunen. In de volgende hoofdstukken vind je leeftijdsgerichte tips, echte voorbeelden, gespreksstarters en activiteiten die menstruatie-educatie toegankelijker en leuker maken. We've got you covered.

The MEN als een work in progress

Het Menstrual Education Network is het resultaat van één jaar intensieve samenwerking tussen geëngageerde organisaties uit Frankrijk, België en Noord-Macedonië — allemaal terwijl ze ook nog andere belangrijke projecten in hun gemeenschap draaiden. Van enquêtes tot focusgroepen, co-creatie sessies tot workshops: alles wat je in deze gids terugvindt, werd bedacht, getest en verfijnd in een relatief korte periode. Daarom zien we deze gids niet als een eindproduct, maar als een startpunt — een werk in uitvoering dat hopelijk zal inspireren tot meer verkenning, sterke samenwerkingen en gedurfde ideeën rond menstruatie-educatie. De nood aan inclusieve, toegankelijke en stigma-vrije menstruatie-educatie groeit, en onze toewijding om hier werk van te maken groeit mee.
We hopen dat deze eerste stap de weg vrijmaakt voor meer initiatieven, jongerenstemmen versterkt en iedereen — instellingen, leerkrachten, activisten én jongeren — aanmoedigt om samen dit broodnodige gesprek te blijven voeren en uitbouwen.

"Ik wil jongeren essentiële handvatten geven voor hun eigen menstruatiegezondheid, of advies voor de mensen rond hen. Meer kennis en zelfvertrouwen over menstruatie, en over wat als normaal of niet normaal beschouwd wordt."

"Op korte termijn wens ik dat jongeren zich comfortabeler voelen bij het praten over menstruatie en menstruatiegezondheid. Op lange termijn hoop ik dat het een kwestie wordt van volksgezondheid en een algemeen maatschappelijk thema."

“Op korte termijn wil ik minder pesterijen en minder gelach rond menstruatie zien, en meer open en eerlijke gesprekken erover. Op lange termijn hoop ik op een toekomst met minder menstruatiearmoede, scholen die beter zijn afgestemd op menstruatiebehoeften, het doorbreken van taboes, en echte politieke actie die verder gaat dan woorden — actie die menstruatierecht écht ondersteunt.“

04

Menstruatie-educatie begrijpen en ermee aan de slag gaan

Wat bedoelen we met menstruatie-educatie?

Laten we starten met de definitie van menstruatie-educatie die we samen vormgaven in dit project.

Wij geloven dat menstruatie-educatie elke levensfase moet omvatten: van de eerste menstruatie (menarche) tot de menopauze. Ze erkent zowel de fysieke als mentale impact die ermee gepaard kan gaan. Het doel is om mensen die menstrueren in staat te stellen geïnformeerde keuzes te maken over hun lichaam en de producten die ze gebruiken. En om ervoor te zorgen dat niemand zijn of haar menstruatieperiode moet doormaken met schaamte of angst.
Maar menstruatie gaat verder dan het individuele: het brengt ook economische, sociale en gezondheidsuitdagingen met zich mee. Daarom moet menstruatie-educatie ook de bredere ongelijkheden aankaarten, taboes doorbreken en menstruatie erkennen als een kwestie van volksgezondheid en sociale rechtvaardigheid. Zo draagt het bij aan welzijn, gezondheid en gelijkheid voor iedereen.
Een veelvoorkomende ervaring bij mensen die geen menstruatie-educatie kregen, is dat ze menstruatie als een eenmalige of korte gebeurtenis zien. In werkelijkheid beslaat het zo'n 40 jaar van iemands leven en verandert het doorheen puberteit, volwassenheid en daarna. Menstruatie onderwijzen als een terugkerend biologisch proces — en niet als een momentopname — helpt om het te normaliseren.

Meer dan biologie: historische, sociale en culturele betekenissen

Menstruatie is biologisch, maar het daartoe beperken doet geen recht aan de rijke sociale, historische en culturele betekenissen die eraan verbonden zijn. In sommige culturen werd menstruatie als iets heiligs beschouwd, gelinkt aan vruchtbaarheid, natuur en vernieuwing. Zo zagen de Maya's menstruatie als symbool van vruchtbaarheid en voorspoed.
In sommige culturen werd menstruatie gezien als iets heiligs, verbonden met vruchtbaarheid, vernieuwing en de natuur. Zo koppelden de Maya's menstruatie aan voorspoed en het levensritme — ze herkenden de menstruatiecyclus als een belangrijk onderdeel van het leven. Tegelijkertijd zijn er ook religieuze teksten en gebruiken die menstruatie associëren met onreinheid of straf. Dat heeft meegeholpen aan een hardnekkige tegenstelling tussen 'heilig' en 'vies', een denkkader dat vandaag nog steeds invloed heeft op hoe we over menstruatie praten. Zoals bij alle historische en culturele perspectieven is de realiteit complexer dan één duidelijke waarheid. Menstruatie werd op allerlei manieren geïnterpreteerd — vaak zelfs op tegenstrijdige manieren. Maar wat we wél met zekerheid kunnen zeggen, is dat menstruatie altijd onderwerp is geweest van (veel) interpretatie.

De westerse medische traditie heeft een grote rol gespeeld in het versterken van stigma en zwart-witdenken rond menstruatie. Toen geneeskunde steeds professioneler werd — vaak in kringen waar vooral mannen het voor het zeggen hadden — werd menstruatie steeds meer gezien als iets dat 'behandeld' of 'verborgen' moest worden.

Zelfs het woord "hysterie" komt van het Griekse woord voor baarmoeder (hysterikos), en tot voor kort was er amper onderzoek naar aandoeningen zoals endometriose. Alles wat met de baarmoeder of vagina te maken had, werd vaak bestempeld als mysterieus[6], vreemd of onverklaarbaar. Dat idee sijpelde ook door in hoe menstruatieproducten werden ontwikkeld en verkocht. Reclamecampagnes deden menstruatie vooral overkomen als iets vies of gênants, iets dat je moest verstoppen of 'zuiveren'. Zo werd menstruatie jarenlang niet alleen gemedicaliseerd, maar ook vermarkt als een probleem dat opgelost moest worden.

Al deze contextuele, culturele en historische elementen kunnen heel goed dienen als instapmoment om het gesprek over menstruatie te starten. Denk bijvoorbeeld aan het lezen van stukjes uit teksten van Plinius de Oudere — die beweerde dat "menstruatiebloed jonge wijn zuur maakt, gewassen die ermee in aanraking komen onvruchtbaar worden, stekjes afsterven, zaad in de tuin verdroogt en fruit van de bomen valt." Of toon eens een oude reclame waarin menstruatie wordt voorgesteld met een blauw vloeistofje. Zulke voorbeelden zijn niet alleen grappig of absurd, ze openen ook de deur naar gesprekken over hoe mensen vroeger én nu naar menstruatie kijken — en waarom dat ertoe doet.

Op sociaal vlak beïnvloedt menstruatie iemands levenservaring op een diepgaande manier. Het wordt vaak gezien als een teken dat je volwassen wordt, maar die link tussen puberteit en volwassenheid — en ook tussen menstruatie en voortplanting — kan ervoor zorgen dat mensen hun eigen lichaam verkeerd of beperkt begrijpen. Zeker voor wie wel menstrueert, maar helemaal niet bezig is met kinderen krijgen, er geen interesse in heeft of simpelweg niet kan.

Ondertussen is de impact van menstruatie op het dagelijks leven heel echt: van afwezigheid op school of werk door menstruatiearmoede of hevige pijn, tot uitgesloten worden van fysieke activiteiten, tot de mentale last van discriminatie, flauwe grappen en een gebrek aan goede voorzieningen.

6 - Ballweg, M. L. 1995. "The Puzzle of Endometriosis." In Endometriosis, edited by C. R. Nezhat, G. S. Berger, F. R. Nezhat, V. C. Buttram, and C. H. Nezhat. New York, NY: Springer.

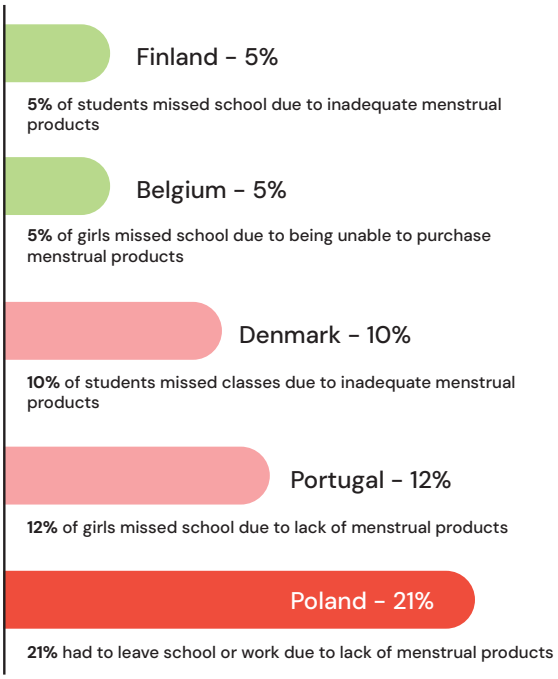
Voor veel mensen, vooral wie aandoeningen zoals endometriose of PMDD[7] heeft, betekenen de regels pijn, vermoeidheid en sociaal isolement.

Daarom geloven we dat om écht taboes te doorbreken, menstruatie-educatie verder moet gaan dan alleen "hoe het werkt". Het moet ook ruimte maken voor het grotere plaatje, stigma's ter discussie stellen en open, respectvolle en inclusieve gesprekken mogelijk maken.

Een tool voor gelijkheid, inclusie en emancipatie

Menstruatie-educatie kan een krachtig middel zijn om gezondheid, gelijkheid en inclusie te bevorderen — ongeacht in welke context je met jongeren werkt. Het kan een startpunt zijn voor bredere gesprekken over gelijkheid, een terugkerend thema om verschillende perspectieven en ervaringen rond menstruatiegezondheid te verkennen, of gewoon een praktische workshop die jongeren de basiskennis geeft die ze nodig hebben over hun lichaam en hun menstruatie. Zo kan menstruatiearmoede een goed vertrekpunt zijn om het in jeugdwerkingen over gelijkheid te hebben. In verschillende landen is er onderzoek gedaan naar de impact van menstruatiearmoede op meisjes en/of jonge mensen die menstrueren. Vaak gebeurde dat binnen de schoolcontext, maar dat geeft wel een duidelijk beeld van hoe menstruatie iemands leven beïnvloedt als het een taboe blijft, of als er geen gratis menstruatieproducten beschikbaar zijn. Binnen de EU wordt geschat dat tussen de 5% en 20% van de meisjes school mist door menstruatiearmoede.

School absenteism linked to period poverty : [8]



Uit onze ervaring als vorming gevers rond menstruatie, hebben we gemerkt dat het openen van ruimte voor dialoog, workshops en creatieve activiteiten rond menstruatie ervoor zorgt dat het onderwerp echt naar boven komt — niet als een voetnoot, maar als een betekenisvol gesprek dat jongeren graag (en vaak met opluchting) willen voeren.

Het belang van gesprekken met een gender-mix binnen menstruatie-educatie kan echt niet overschat worden. Natuurlijk moet je bij het samenstellen van groepen altijd rekening houden met de culturele, sociale en emotionele context, maar uit onze ervaring blijkt dat álle genders betrekken bij het gesprek een diepere en langdurige impact heeft — vooral als het gaat om het doorprikken van stereotypen en het veranderen van het beeld bij jongens en mensen die niet menstrueren. Door gezamenlijke leerruimtes te creëren, stimuleer je empathie, verminder je stigma en help je om menstruatie te normaliseren als iets gewoons, iets menselijks — niet als een "vrouwenprobleem". Als iedereen meedoet, geef je een krachtig signaal: menstruatie is niets om te verstoppen of over te fluisteren — het is iets wat we allemaal kunnen begrijpen en ondersteunen. Hier volgt een kort overzicht van de impact die elke organisatie het afgelopen jaar heeft gehad via menstruatie-educatie.

Voor Règles Élémentaires :
→ 8 op de 10 leerlingen gaven aan tevreden te zijn over de workshops.
→ 82% voelde dat ze nieuwe kennis hadden opgedaan over menstruatie.
→ 1 op de 2 voelde zich meer op hun gemak om over menstruatie te praten.
→ Er is nog steeds een verdeeldheid tussen de jongeren die denken dat menstruatie iedereen aangaat (43,7%) en degenen die dat niet vinden (44,4%). Dit toont aan dat het taboe rond menstruatie nog steeds leeft.

Voor Tiiiit! Inc. :
→ 88% van de deelnemers zei dat de workshops hen hebben geïnspireerd om meer te doen voor menstruatiegelijkheid.
→ 100% voelde zich beter geïnformeerd of zekerder over hun lichaam en mentale gezondheid na deelname.
→ 33% gaf aan dat er iets was wat hen verraste of hun kijk op het onderwerp veranderde.
→ 33% vond dat dit soort workshops deel zouden moeten uitmaken van het gewone schoolcurriculum.

For BruZelle :
→ 83% gaf aan iets nieuws te hebben geleerd.
→ 60% voelt zich beter voorbereid om over menstruatie te praten met anderen.

7 - Reid RL. Premenstrual Dysphoric Disorder (Formerly Premenstrual Syndrome) [Updated 2017 Jan 23]. In: Feingold KR, Ahmed SF, Anawalt B, et al., editors Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279045/
8 - For more informations, you can refer to : https://issuu.com/saskiabricmont/docs/tackling_period_poverty_in_the_eu_current_challe

Enkele quotes van studenten na de vorming:

"Waarom doen mensen zo moeilijk als we zeggen dat we ongesteld zijn?"

"Ik heb geleerd dat meisjes pijn hebben als ze ongesteld zijn en dat ze dingen gebruiken om het bloed op te vangen."

"Ik ben nu iets minder bang voor tampons dan daarvoor."

"Ik heb geleerd hoe ik beter voor mezelf kan zorgen, en hoe de dingen heten die het bloed opvangen."

"Ik heb veel geleerd over een onderwerp dat als 'taboe' wordt gezien. Ik vond het heel fijn om eens te praten over iets dat meestal als ongemakkelijk wordt beschouwd. Super bedankt!"

"Ik wist niet dat het zo'n grote impact kon hebben — niet alleen fysiek of mentaal, maar ook op school (bijvoorbeeld op concentratie)."

"Ik vond deze workshop echt leuk. Ik voel me nu wat meer op mijn gemak. Ik schaam me niet meer."

Contexten en uitdagingen en hoe ze aan te pakken

Het introduceren van menstruatiegezondheid als thema binnen jongereneducatie kan makkelijker of moeilijker zijn, afhankelijk van de sociaal-politieke en culturele context. Binnen ons netwerk merken we dat deze uitdagingen sterk verschillen van land tot land.

In Noord-Macedonië krijgen organisaties die met menstruatie-educatie bezig zijn vaak te maken met stevige maatschappelijke en institutionele weerstand. Er zijn zeker mensen en groepen die de zaak steunen, maar zij hebben vaak niet genoeg invloed of zichtbaarheid om het publieke debat te veranderen of beleid te beïnvloeden. Daardoor is het voeren van campagnes of pleitbezorging extra uitdagend. In België is het klimaat in het algemeen gunstiger — er is steun van media en belangrijke stakeholders — maar er blijven toch beperkingen. Een rechtsgeoriënteerde regering zorgt voor onzekerheid rond de financiering van verenigingen, en soms is er tegenkanting van leerkrachten of ouders, wat de impact van projecten kan beperken. In Frankrijk is het beeld gemengd: er is op nationaal niveau wel enige steun, maar die is vaak inconsistent en wordt niet altijd opgevolgd door concreet beleid. Weerstand komt daar soms van transfobe of ultraconservatieve groepen, maar ook van individuele personen. Toch zijn er ook regionale overheden en leerkrachten die waardevolle bondgenoten vormen, en hun lokale steun is cruciaal om vooruitgang te blijven boeken.

Om met deze uitdagingen om te gaan, zijn er verschillende strategieën die goed blijken te werken. In contexten met meer weerstand, zoals Noord-Macedonië, kan het versterken van solidariteit tussen lokale actoren en het bouwen aan een stevig netwerk van ondersteunende organisaties zorgen voor meer zichtbaarheid en geloofwaardigheid. Het opleiden van individuele sleutelfiguren — zoals leerkrachten, jeugdwerkers en ouders — helpt om menstruatie-educatie duurzaam te verankeren in jeugdwerkingen. In gemeenschappen waar religieuze of traditionele leiders veel invloed hebben, kan het waardevol zijn om hen op maat aan te spreken en te betrekken bij het verhaal. In landen zoals België of bepaalde regio's in Frankrijk is het vooral belangrijk om toegang tot middelen te blijven garanderen en te zorgen voor continue betrokkenheid.

Wat overal helpt, is je werk verankeren in bestaande kaders en bewijsmateriaal[9]. Internationaal erkende richtlijnen gebruiken, argumenten onderbouwen met onderzoek, en deelnemen aan uitwisseling met organisaties over de grens kan je werk versterken. Onthoud: je staat er niet alleen voor. Door goede praktijken te delen, partnerschappen op te bouwen en steun te zoeken in een bredere beweging, kun je het gesprek blijven voortzetten — ook op moeilijke plekken.

Misinformatie tegengaan

Praten over menstruatie zou niet moeten aanvoelen alsof je je in een mijnenveld van gênante mythes, eufemismen of verouderde "feiten" begeeft. En toch is er nog altijd veel verkeerde informatie over menstruatie — en dat is een van de grootste obstakels om een gezonde, inclusieve en zelfzekere relatie met menstruatiegezondheid op te bouwen. Of die foute ideeën nu komen van taboes, media, sociale media, stereotypen of zelfs schoolboeken: ze kunnen leiden tot schaamte, stigma, slechte gezondheidskeuzes en uitsluiting. Daarom is menstruatie-educatie óók een vorm van mythebestrijding.

Veelvoorkomende mythes en misvattingen

Je zou versteld staan van hoeveel wijdverspreide misverstanden er nog steeds rondgaan — soms zelfs onder volwassenen! Hier zijn een paar die we zijn tegengekomen tijdens workshops en gesprekken:

"Menstruatie is vies of onrein."
→ Helemaal niet waar. Menstrueel bloed is gewoon een mengsel van bloed en baarmoederslijmvlies — geen afval, niet vies en zeker niks om je voor te schamen.

"Je mag niet zwemmen of baden als je ongesteld bent."
→ Dat is helemaal onzin. Er is geen medische reden om water te vermijden tijdens je menstruatie (en nee, de oceaan trekt geen haaien aan als je ongesteld bent — ja, dat horen we ook vaak!).

"Alleen vrouwen hebben menstruatie."
→ Dat sluit veel mensen uit die menstrueren, zoals non-binaire en trans personen. Bovendien hebben heel wat vrouwen geen menstruatie, bijvoorbeeld omdat ze die nog niet hebben, omdat ze bewust geen menstruatie hebben, of vanwege de menopauze.

"Je kunt niet zwanger worden tijdens je menstruatie."
→ Hoewel de kans kleiner is, kan het toch gebeuren, vooral bij mensen met een kortere cyclus. Vruchtbaarheid is geen schakelaar die je zomaar aan of uit zet.

Fact-checking als belangrijk hulpmiddel

In een wereld vol livestreams en snelle "social media tips" is feiten checken super belangrijk. Verkeerde informatie verspreidt zich razendsnel en klinkt vaak erg geloofwaardig — vooral als het inspeelt op angst of schaamte. Daarom raden we aan dat menstruatie-educatie het volgende bevat:

9 - International guidelines on menstrual health and education can include (but are not limited to) : UNICEF, Guidance for Monitoring Menstrual Health and Hygiene, UNICEF, New York, 2020; Priority List of Indicators for Girls' Menstrual Health and Hygiene: Technical Guidance for National Monitoring. (2022). Global MHH Monitoring Group. Columbia University. New York

➔ ***Informatie op basis van onderzoek,*** duidelijk uitgelegd. Je kunt daarvoor terecht op websites van gezondheidsinstanties in jouw land (in Frankrijk bijvoorbeeld Santé Publique France), of bij diverse bronnen die gecontroleerd en gedocumenteerd zijn (en vaak verwijzen naar studies, die je kunt terugvinden via links).

➔ ***Interactieve gesprekken*** die aanmoedigen om vragen te stellen en nieuwsgierig te zijn. Tools voor debatteren en het bevragen van mythes en misvattingen kunnen hier erg nuttig zijn.
➔ ***Visuele hulpmiddelen*** (zoals posters van de anatomie, demonstraties van producten, infographics) om de feiten visueel duidelijk te maken. Je vindt een aantal materialen die je mag gebruiken aan het einde van deze gids.
➔ ***Veilige plekken*** waar mensen "ongemakkelijke" vragen kunnen stellen zonder oordeel. Bijvoorbeeld anonieme vragen, kleine groepen, rollenspellen of spelletjes.

Hier is een voorbeeld van hoe BruZelle's menstruatie-educatie aanpakt, dat je kunt overnemen.

Onze workshops over menstruatie en menstruatiearmoede zijn erop gericht jongeren te versterken, hun kennis te waarderen en gesprekken aan te moedigen in een veilige en ondersteunende omgeving. We volgen een duidelijke structuur, gebaseerd op de "regels van drie", om respect en vertrouwen aan te moedigen.

1_ We beginnen met duidelijke afspraken.
Samen spreken we het volgende af:
• Het is normaal om je een beetje ongemakkelijk te voelen — en dat is helemaal oké.
• Lachen mag, spotten niet.
• Je mag elke vraag stellen — er bestaan geen domme vragen.

2_ We creëren een veilige plek.
• Ledereen mag naast iemand gaan zitten die ze vertrouwen. Dat helpt om zich op hun gemak te voelen.
• Luisteren, twijfelen, vragen stellen of gewoon aanwezig zijn — alles mag.

3_ We starten bij hun eigen kennis.
• In de eerste paar minuten schrijven deelnemers op wat ze al weten over het onderwerp. Zo kunnen we het niveau van de groep inschatten, zien wie de meeste praatjes heeft en wie wat stiller is, en laten zien dat iedereen al waardevolle kennis heeft.

4_ We moedigen reflectie en uitwisseling aan.
• We stellen "waar of niet waar?"-vragen om gesprekken tussen buren op gang te brengen. We stimuleren hen om zelf na te denken, ook als ze het verkeerd hebben.
• Ze krijgen vaak de kans eerst in tweetallen te overleggen voordat ze voor de hele groep spreken.

5_ We bewegen door de groep.
• Tijdens de workshop lopen we rond in de ruimte om dichtbij de deelnemers te blijven. Zo kunnen ze makkelijker individuele vragen stellen en ontstaat er meer direct en discreet contact.

6_ We sluiten rustig af.
• Aan het einde komt elke deelnemer naar voren om zijn of haar briefje of kaartje in te leveren. Dit is ook een moment om nog één laatste vraag te stellen of iets persoonlijks te delen. Het is een rustige en respectvolle manier om de sessie af te sluiten.

! Bonus tip: Laat jongeren hun eigen "feiten" meenemen naar de sessie. Ze vinden het vaak geweldig om samen mythes te ontkrachten en voelen zich erdoor sterker doordat ze zelf mythe bestrijders worden.

Strategieën om kennis rond menstruatie gezondheid mainstream te maken

Hoe zorgen we ervoor dat deze kennis verder gaat dan alleen de workshopruimte? Hier zijn een paar ideeën:

➔ Integreer menstruatiegezondheid in bredere gezondheid- en welzijnseducatie, en in allerlei workshops. Maak er geen eenmalig "speciaal onderwerp" van — het moet deel uitmaken van elk inclusief curriculum. Als je meerdere sessies over gezondheid organiseert, kan het een terugkerend thema zijn. Eerlijk gezegd kun je ook in elke situatie wel over menstruatie praten. Organiseer je bijvoorbeeld een theaterstuk, dan kan er een personage zijn dat ongesteld is, enzovoort.
➔ Train peer-vorminggevers: jongeren die andere jongeren lesgeven werkt enorm goed en normaliseert het gesprek. Zoek een manier die goed voelt voor de groep. Soms is het een formele presentatie van een peer, soms thematische focusgroepen onder leiding van een peer.
➔ Betrek ouders, leraren en gemeenschapsleiders, zodat menstruatiegezondheid op alle niveaus van de leefwereld van jongeren wordt ondersteund. Organiseer je al regelmatig bijeenkomsten met ouders om te praten over hun uitdagingen? Wijd er dan een sessie aan "puberteit", "menstruatie" of "praten over het lichaam". Als je dat niet doet, kun je een gezamenlijk evenement voorstellen waarbij ook ouders en leiders uit de gemeenschap hun inzichten delen met andere ouders.
➔ Gebruik media en kunst (video's, podcasts, strips, theater...) om het onderwerp op een creatieve en toegankelijke manier tot leven te brengen. In het volgende deel van de gids vind je ook een lijst met aanbevelingen.
➔ Neem menstruatieproducten mee in de educatie: wat is er allemaal, hoe kies je ze, en hoe gebruik je ze veilig en duurzaam? Uit ervaring is het vaak beter om de producten daadwerkelijk bij je te hebben, zodat je kunt laten zien hoe ze eruitzien en hoe ze gebruikt worden.

FAQ – Vaak gehoorde vragen

Je zult versteld staan hoe vaak dezelfde vragen terugkomen — en hoeveel mensen denken dat zij de enige zijn die het niet weten! Hier een selectie van echte vragen die we kregen, om je te helpen bij de vragen die jij misschien ook krijgt:

Hoeveel bloed verlies je eigenlijk?
→ Meestal zo'n 30–80 ml — dat is ongeveer 2 tot 6 eetlepels.

Is het normaal om onregelmatige menstruaties te hebben?
→ Absoluut. Vooral in de eerste paar jaar na de eerste menstruatie. Stress, voeding en medische aandoeningen kunnen ook invloed hebben op je cyclus.

Kun je plassen met een tampon erin?
→ Ja, zeker! Verschillende gaten, verschillende functies! (zie anatomie schema)

Doet menstruatie iedereen pijn?
→ Niet altijd, maar veel mensen hebben last van krampen, vermoeidheid of andere symptomen. Menstruatiepijn moet serieus genomen worden, vooral als het hevig of invaliderend.

Moeten jongens/mensen zonder menstruatie dit ook leren?
→ Ja! Menstruatiegezondheid is aanwezig in iedereens leven, of het nu via relaties, vriendschappen, onderwijs, werkplekken of met oog op sociale gelijkheid is.

Is het niet te vroeg om met een kind van 8 jaar over menstruatie te praten?
→ Nee — vroeg beginnen helpt kinderen hun lichaam te begrijpen voordat veranderingen komen en vermindert het taboe.

Als ik zwem in de zee tijdens mijn menstruatie, zullen haaien mijn bloed ruiken en me opeten?
→ Nee — er is geen wetenschappelijk bewijs dat haaien aangetrokken worden door menstruatiebloed.

Waarom heb ik stemmingswisselingen tijdens mijn menstruatie?
→ Hormonale veranderingen tijdens de cyclus kunnen invloed hebben op je stemming, energie en emoties — en het zit echt niet tussen je oren!

Kan het dat drankjes zoals Coca-Cola mijn menstruatiepijn verzachten?
→ Nee — cafeïne en suiker kunnen bij sommige mensen de krampen juist erger maken. Je mag het natuurlijk wel drinken als je het lekker vindt en het je een goed gevoel geeft.

Waarom heb ik vaak diarree tijdens mijn menstruatie?
→ Hormonen die prostaglandines heten kunnen je darmen beïnvloeden en zorgen voor spijsverteringsveranderingen

Zijn mijn borsten onderdeel van mijn voortplantingssysteem, want ik merk dat de menstruatiecyclus ze beïnvloedt?
→ Je borsten zijn geen voortplantingsorganen, maar ze reageren wel op hormonen en worden vaak beïnvloed door de hormonale veranderingen doorheen je cyclus.

Op school of in het jeugdcentrum hoeven ze niet over menstruatie te praten — dat is een privézaak tussen moeder en dochter.
→ Dat kan voor sommigen zo zijn, maar niet alle gezinnen kunnen of doen die gesprekken. Scholen en jeugdcentra kunnen iedereen ondersteunen.

Echt het gesprek starten

Menstruatie-educatie begint vaak niet met een formeel lesplan, maar met de bereidheid om een ruimte te openen. Een plek waar mensen vragen kunnen stellen, ervaringen kunnen delen of gewoon dingen horen die misschien nog nooit hardop zijn gezegd. Hoewel het makkelijk is om je alleen op de biologie te focussen, gaat het gesprek over menstruatie vaak over veel meer dan alleen anatomie — het draait ook om verwachtingen, culturele overtuigingen en geleefde ervaringen.

Aanpassen aan de context

Geen twee groepen zijn precies hetzelfde — en dat maakt dit werk zowel interessant als uitdagend. Leeftijd, genderidentiteit, culturele achtergrond, persoonlijke ervaringen met menstruatie (of het ontbreken daarvan), toegang tot producten en nog veel meer, bepalen allemaal hoe mensen met het onderwerp omgaan. In sommige groepen is er al nieuwsgierigheid en openheid; in andere juist aarzeling, ongemak of zelfs weerstand.

Het kan helpen om eerst tijd te nemen om te ontdekken waar de groep staat. Dat kan bijvoorbeeld door anonieme enquêtes vóór de sessies te delen, eerder formeel of informeel te luisteren naar wat de groep van de sessie verwacht, te observeren hoe het onderwerp al speelt binnen de groep, of gewoon ruimte te maken zodat mensen kunnen zeggen wat ze uit de sessie hopen te halen. Soms barsten mensen van de vragen. Soms hebben ze zoveel tegenstrijdige dingen gehoord dat ze niet weten waar ze moeten beginnen. En soms voelt het al als een enorme verandering om gewoon in een ruimte te zijn waar menstruatie openlijk besproken wordt.

Er is niet één verhaal over menstruatie, en juist daarom is het belangrijk om een plek te creëren waar verschillende meningen en ervaringen gehoord kunnen worden. Het gaat niet zozeer om mensen te vertellen wat ze moeten denken, maar om de voorwaarden te scheppen waarin mensen vrijer kunnen denken en voelen.
Om die ruimte veilig en inclusief te maken, is het vaak nodig om op kleine dingen te letten — taal gebruiken die niemand uitsluit, keuze laten voor de vorm waarin wordt meegedaan, en aannames vermijden over wat mensen wel of niet weten. Sommige mensen spreken makkelijk, anderen helemaal niet. En dat is helemaal oké.

Menstruatie-educatie binnen bestaande programma's

Menstruatie-educatie hoeft niet altijd op zichzelf te staan. Het kan verweven worden in allerlei soorten programma's — gezondheid, welzijn, gendergelijkheid, jongeren empowerment, zelfs milieubewustzijn. Soms komt menstruatie vanzelf ter sprake in gesprekken over lichamen, identiteit of rechtvaardigheid. Andere keren is er wat meer bewuste aandacht voor nodig om het onderwerp aan te snijden.
Wat leuk is, is hoe veel kanten het onderwerp op kan gaan: van de kosten van menstruatieproducten tot de impact van wegwerpproducten op het milieu, van stigma tot zelfvertrouwen, van reproductieve rechten tot praktische zaken zoals een schooldag doorkomen met krampen. Menstruatie kan een klein opstapje zijn naar veel grotere gesprekken — en, afhankelijk van de groep, kan het zelfs uitgroeien tot een heel breed thema.
In plaats van alles in één keer te willen doen, kan het helpen om menstruatie-educatie te zien als een draad die je oppakt, even weglegt, en later weer oppakt. Het hoeft geen perfecte, afgeronde sessie te zijn — soms gaat het er gewoon om het onderwerp niet over te slaan wanneer het vanzelf ter sprake komt.

Taal, leeftijd en zelfvertrouwen als vormingsgever

Hoe je het beste over menstruatie kunt praten, hangt echt af van wie er in de ruimte aanwezig is. Bij jongere kinderen werkt een beschrijvende aanpak die focust op het lichaam en de puberteit vaak goed — uitleggen dat menstruatie een natuurlijk onderdeel is van hoe sommige lichamen groeien en veranderen, en dat het iets is wat veel mensen meemaken, net zoals andere lichaamsfuncties. Bij oudere kinderen en tieners is er vaak meer nieuwsgierigheid, humor, schaamte — of soms zelfs alles tegelijk.

Op dat moment kan het gesprek ook wat breder worden, niet alleen het "hoe" maar ook het "waarom": waarom sommige mensen zich schamen rond hun menstruatie, waarom toegang tot producten zo belangrijk is, waarom niet iedereen hetzelfde meemaakt. Zelfs bij volwassenen kan het verrassend zijn hoeveel mythes en vragen er nog steeds rondgaan — en hoeveel opluchting het geeft om er open over te kunnen praten, misschien zelfs voor het eerst.

Voor vormingsgevers en begeleiders is het heel normaal om je soms onzeker te voelen. Veel mensen hebben zelf nooit volledige info gekregen en zijn bang om iets fout te zeggen. Maar het doel is niet om een expert te zijn — het gaat erom een ruimte te creëren waar je samen kunt leren. Het helpt om wat materialen bij de hand te hebben — zoals gidsen, video's, afbeeldingen of veelgestelde vragen — maar vaak is de toon van het gesprek het allerbelangrijkst: nieuwsgierigheid, openheid en durven toegeven als je het even niet weet.

Uiteindelijk is het beginnen van een gesprek over menstruatie gewoon dat: een begin. Het hoeft niet alle vragen te beantwoorden of elk probleem op te lossen. Maar door ruimte te maken, goed te luisteren en mensen te ontmoeten waar ze zijn, kan er iets in beweging komen. En dat alleen al is heel waardevol.

05

Van theorie naar praktijk: het opstellen van een vorming rond menstruatie

Een effectieve sessie menstruatie-educatie begint met één essentiële vraag: wat wil je dat de deelnemers meenemen uit deze sessie? Hoewel het simpel lijkt, leidt deze vraag tot een reeks complexe antwoorden die zowel het ontwerp als de uitvoering van de sessie zal sturen. Effectieve sessies zorgen voor de overdracht van feitelijke informatie, kunnen percepties veranderen, stigma's uitdagen en ruimte creëren voor persoonlijke reflectie en sociale verandering.

Er zijn meestal drie categorieën van doelstellingen om rekening mee te houden: wat de deelnemers begrijpen (kennis), wat ze voelen (houding), en wat ze aan het einde van de sessie kunnen doen (vaardigheden, zelfvertrouwen). Idealiter weerspiegelt het ontwerp van je sessie een balans tussen deze drie.

→ ***Begrijpen:*** Wil je dat de deelnemers begrijpen hoe menstruatie biologisch werkt — hoe het verband houdt met de puberteit? Hoe het samenhangt met de voortplantingscyclus, hoe het per persoon kan verschillen, of wat feit is en wat een mythe? Zou het nuttig zijn dat ze beseffen dat menstruatie niet alleen over biologie gaat, maar ook over gezondheid, identiteit en toegang tot producten? Het verduidelijken van je kennisdoelen helpt je om inhoud en activiteiten zo te structureren dat het verder gaat dan het uit het hoofd leren van lichaamsdelen, en juist kritisch denken stimuleert over informatie, bronnen en context.

→ ***Voelen:*** Wil je dat deelnemers zich na de sessie wat makkelijker voelen om over menstruatie te praten? Minder schaamte of ongemak rond het onderwerp? Zou het kunnen dat ze zich iets zekerder, krachtiger of gewoon "normaal" voelen in hun eigen ervaring? Houdingsdoelen zijn vaak minder zichtbaar, maar minstens zo belangrijk als wat er hardop wordt gezegd. Denk na over welk emotioneel klimaat je wilt creëren: een omgeving waar deelnemers zich veilig, nieuwsgierig of erkend voelen? Ingaan op hoe mensen zich voelen over menstruatie is vaak de eerste stap naar blijvende veranderingen in bewustzijn en inclusie.

→ ***Doen:*** Wil je dat jongeren in staat zijn om het voortplantingsstelsel te benoemen? Zich zeker voelen om menstruatieproducten op school te vragen? Een vriend(in) ondersteunen die zich slecht voelt tijdens de menstruatie? Actiegerichte doelen maken de leerervaring relevant voor het echte leven en bieden manieren voor deelnemers om verantwoordelijkheid te nemen en hun kennis toe te passen.

Pedagogische methodieken

Als het gaat om menstruatie-educatie is hoe we lesgeven net zo belangrijk als wat we lesgeven. Jongeren op een betekenisvolle en herkenbare manier betrekken, verdiept niet alleen hun begrip, maar versterkt ook hun zelfvertrouwen, empathie en openheid rondom een onderwerp dat vaak met schaamte of geheimzinnigheid wordt behandeld.

→ ***Interactieve activiteiten*** zijn een van de meest effectieve manieren om leerlingen te betrekken. Ze helpen het ijs te breken, maken abstracte ideeën tastbaar en verschuiven de rol van passief luisteren naar actieve deelname. Voorbeelden zijn quizzen, praktische demonstraties (zoals het verkennen van verschillende menstruatieproducten) of mythes-doorbrekende spellen waarbij deelnemers moeten aangeven of een uitspraak "waar," "onwaar" of "het hangt ervan af" is. Humor en creativiteit maken de sessies vaak memorabel en toegankelijk.

→ ***Een benadering gericht op jongeren*** plaatsen de realiteit, ervaringen en stemmen van de jongeren centraal. Discussie kringen bieden een ontspannen, peer-based ruimte om gedachten en vragen te delen. Verhalen vertellen — via fictieve personages, persoonlijke verhalen of mediaclips — helpt om gevoelens en misvattingen rondom menstruatie aan het licht te brengen, waardoor het onderwerp menselijker en herkenbaarder wordt. Rollenspellen zijn ook een krachtig middel: bijvoorbeeld door een gesprek na te spelen tussen een tiener en een apotheker of tussen broers en zussen die voor het eerst over menstruatie praten. Deze methodes zijn vooral nuttig om sociale normen, genderdynamiek of ongemak op een speelse en laagdrempelige manier te onderzoeken.

→ ***Presentaties*** hebben nog steeds hun waarde, vooral wanneer duidelijkheid en structuur nodig zijn. Een korte, goed ontworpen presentatie met visuele ondersteuning kan essentiële informatie geven en nieuwsgierigheid opwekken. Zelfs traditionele presentaties kunnen interactief worden gemaakt door vragen te stellen, momenten voor groepsreflectie in te lassen of korte "denk-paar-deel"-opdrachten toe te voegen. Vaak werkt een combinatie van presentatie en interactie het beste. Er is geen enkele methode die in alle situaties werkt. Aanpassingsvermogen is cruciaal: houd rekening met de leeftijd, achtergrond, beschikbare tijd en het comfortniveau van de groep en kies een mix van methoden die jouw leerdoelen het beste ondersteunen.

Kerninformatie om te bespreken

Menstruatie-educatie hoeft niet overweldigend te zijn — maar een goede basis helpt leerlingen om hun eigen ervaringen of die van anderen beter te begrijpen. Hier zijn de belangrijkste kennisgebieden die vaak aan bod komen:

1. Anatomie en fysiologie
Je kunt beginnen met een duidelijke uitleg over de anatomie, inclusief de baarmoeder, eierstokken, baarmoederhals, vagina en vulva — en vergeet niet uit te leggen dat de blaas en de plasbuis geen deel uitmaken van het menstruatiesysteem! Visuele hulpmiddelen (diagrammen, 3D-modellen, tekeningen) zijn hier vooral nuttig. Het is ook belangrijk om te praten over hormonale veranderingen, ovulatie

en hoe de menstruatiecyclus werkt — inclusief wat normaal is en hoe variaties eruit kunnen zien. Je kunt leerlingen geruststellen dat cycli niet altijd precies 28 dagen duren en dat individuele ervaringen sterk kunnen verschillen.

2. Menstruatiecycli en variaties
Leerlingen vragen vaak: "Is het normaal als... ?" Dit deel is perfect om zulke vragen te beantwoorden. Leg uit hoe cycli in de loop van de tijd veranderen, bijvoorbeeld tijdens de puberteit en perimenopauze, hoe stress of ziekte hier invloed op kunnen hebben en welke onregelmatigheden vaak voorkomen. Je kunt ook kort aandoeningen als dysmenorroe, PMS of endometriose[10] benoemen — niet om bang te maken, maar om degenen die zwaardere menstruaties hebben te erkennen en aan te moedigen om hulp te zoeken indien nodig.

3. Menstruatieproducten en hoe je ze gebruikt
Er zijn tegenwoordig veel opties — van maandverband en tampons tot cups, menstruatieondergoed en wasbare doeken. Het tonen van deze producten (fysiek of via foto's) helpt leerlingen te begrijpen hoe ze werken, hoe je ze veilig gebruikt en hoe je kunt kiezen wat het beste bij hen past. Vergeet niet tips te geven over hygiëne, weggooien en toegankelijkheid — vooral voor herbruikbare producten, die anders onderhoud nodig hebben. Dit onderwerp kan ook leiden tot een gesprek over betaalbaarheid, toegankelijkheid en duurzaamheid, waarbij individuele keuzes worden verbonden met bredere thema's zoals het gebrek aan geschikte producten voor mensen met een handicap of gevoeligheid, menstruatiearmoede en de milieu-impact van producten.

4. Emotionele en sociale impact van menstruatie
Menstruatie is niet alleen lichamelijk — het beïnvloedt emoties, zelfvertrouwen, dagelijkse routines en zelfs het bijwonen van school of werk. Ruimte creëren om te praten over stemmingswisselingen, vermoeidheid, stigma of sociale taboes helpt deze ervaringen te normaliseren. Afhankelijk van de context kan dit ook een gesprek zijn over culturele overtuigingen, genderrollen of gezinssituaties rondom menstruatie. Het aanmoedigen van empathie — vooral in gemengde groepen — kan plagen, schaamte en zwijgen verminderen. Hoewel dit onderdeel soms ontmoedigend kan voelen omdat er weinig specialisten, behandelingen of aanbevelingen zijn voor het omgaan met menstruatiepijn, kun je nog steeds verwijzen naar actueel onderzoek en initiatieven op dit gebied.

Includeren van alle menstruerende personen

Menstruatie-educatie moet inclusief zijn en gevoelig voor de diverse identiteiten en ervaringen van de mensen in de groep. Hoewel menstruatie vaak wordt gezien als een "vrouwenkwestie," is het belangrijk om voorbij deze binaire kijk te gaan. Niet alle vrouwen menstrueren, en niet alle mensen die menstrueren zijn vrouwen. Transmannen, non-binaire mensen, intersekse personen en genderdiverse mensen kunnen ook menstrueren. Het creëren van een inclusieve leeromgeving betekent erkennen dat we niet altijd weten hoe iedereen in de groep zich identificeert, en dat mensen zich misschien niet veilig of klaar voelen om persoonlijke details over hun gender of lichamelijke ervaringen te delen.

Het is ook essentieel te beseffen dat menstruatie niet voor iedereen hetzelfde is. Als je werkt met een gemengde leeftijdsgroep, kan het zijn dat sommige deelnemers hun eerste menstruatie nog niet hebben gehad, terwijl anderen al goed hun cyclus beheren. Daarnaast kunnen sommige mensen — inclusief vrouwen — door gezondheidsproblemen, hormonale behandelingen of andere redenen nooit menstrueren. Rekening houden met deze realiteiten helpt voorkomen dat deelnemers zich buitengesloten voelen en bevordert een respectvolle en ondersteunende omgeving.

Specifieke behoeften rond menstruatie aanpakken

Bij het geven van menstruatie-educatie brengen we allemaal onze eigen aannames mee — vaak zonder het te beseffen. We gaan er misschien vanuit dat deelnemers al wel eens maandverband hebben gezien of gebruikt, dat hun families met hen over menstruatie hebben gesproken, of dat alle producten even toegankelijk en comfortabel zijn. Maar dat is zelden het geval.

Sommige mensen hebben misschien nooit geleerd hoe ze een menstruatieproduct moeten gebruiken. Anderen kunnen interne producten zoals tampons of menstruatiecups stressvol vinden door eerdere trauma's, lichaamsdysforie, een beperking of gewoon persoonlijke ongemakken. Het geluid van het wikkeltje van een wegwerpmaandverband kan overweldigend zijn voor iemand met sensorische gevoeligheden. En voor velen, vooral degenen die in kwetsbare situaties leven, zijn herbruikbare producten zoals menstruatieondergoed misschien onpraktisch vanwege het gebrek aan toegang tot schoon, heet water en privé-wasfaciliteiten.

Om toegankelijkheid te waarborgen is het belangrijk om een breed scala aan menstruatieproducten te presenteren — bij voorkeur veilige en betrouwbare opties — en duidelijk uit te leggen hoe elk product werkt zonder te suggereren dat de ene "beter" is dan de andere. Neutrale, feitelijke informatie helpt mensen zelf te bepalen wat het beste past bij hun lichaam, behoeften en situatie. Vermijd oordelen en bied keuzevrijheid; dat geeft mensen meestal het vertrouwen om weloverwogen beslissingen te nemen.

10 - Zie index van nuttige begrippen

Daarnaast helpt het gebruik van inclusieve taal zoals "mensen die menstrueren" in plaats van standaard "vrouwen", en het vragen naar de gewenste voornaamwoorden waar dat passend is, om een ruimte te creëren waar iedereen zich gezien voelt. Visuele hulpmiddelen, productdemonstraties en alternatieve leervormen (video's, tastbare materialen, geschreven handleidingen, enz.) ondersteunen verschillende leerstijlen en behoeften. Tot slot is het altijd belangrijk om een veilige, niet-oordelende sfeer te scheppen waar nieuwsgierigheid welkom is en niemand zich buitengesloten voelt.
Kortom: inclusieve en toegankelijke menstruatie-educatie gaat niet alleen over de basis, maar over het respecteren van de volledige diversiteit aan ervaringen en ervoor zorgen dat iedereen zich betrokken voelt bij het gesprek.

Aanbevelingen voor pedagogische opbouw per leeftijdsgroep

Er zijn alleen aanbevelingen gebaseerd op eerdere ervaringen en algemene kennis van organisaties.
Voel je vrij om elementen eruit te kiezen en ze aan te passen aan jouw behoeften.

Leeftijd 7–9: voorbereiding en preventie

Sessie 1: Onze Veranderende Lichamen Begrijpen (Introductie Puberteit)

1. Een welkom-cirkel maken & collectief enkele afspraken maken
• Korte introductie en namenrondje
• Bepaal enkele groepsafspraken (respect, geen oordeel, iedereen mag 'ik weet het niet' zeggen)

2. Lichaamsbewustzijn & Autonomie
• Bespreek het concept en de beleving van "lichaam" en "ons lichaam behoort ons toe"
• Praat over hoe ieder lichaam uniek is
• Voorgestelde activiteit: "Mijn lichaam... " – kinderen tekenen of benoemen iets dat hun lichaam hen helpt doen

3. Wat is de puberteit?
• Gebruik ja/nee of juist/fout vragen om het gesprek te openen
- "Kan de puberteit op verschillende leeftijden beginnen?"
- "Gaan enkel meisjes door de puberteit?"
- "Kan je stem veranderen door de puberteit?"
• Gebruik visuele middelen om veranderingen uit te leggen: lengte, haar, stem, zweet, emoties en menstruatie
• Benadruk dat het een onderdeel is van opgroeien en, zoals we hiervoor zagen, dat elk lichaam anders is waardoor ervaringen en lichamelijke veranderingen anders zijn.

4. Vragen en gevoelens spel
• Toon "emoties kaarten" (gelukkig, nerveus, verwarring, etc.) en vraag: "Hoe kan iemand zich voelen rond menstruatie?"
• Laat kinderen een kaart nemen en erover praten als ze dat willen

5. Afronden & preview van de volgende sessie
• Recap van de hoofdideeën :
Puberteit = verandering, en dat is oké!
• Laat hen weten dat de volgende sessie zal gaan over menstruatie en de cyclus

Sessie 2: Wat Is De Menstruatie? (Introductie Menstruatie)

1. Welkom & Warm-Up
• Snelle herhaling van sessie 1
• Vraag: "Wat herinner je je nog van laatste keer?"

2. Waarom hebben we een menstruatie?
• Zachte en simpele uitleg: "Net zoals we leren over hoe ons hart werkt, leren we over menstruatie"
• Gebruik visuele middelen om de volgende elementen uit te leggen: de baarmoeder, bloed als onderdeel van een lichamelijk process, niet door een wonde

3. Wat is de menstruatie cyclus?
• Gebruik een eenvoudige cirkelvormige tekening of schema
• Leg uit dat menstruatie deel uitmaakt van een cyclus. Je kunt hierbij proberen te verwijzen naar andere cycli die ze kennen (seizoenen, tijd, enz.)
• Activiteit: Kleur en benoem de 4 fasen

4. Wat zijn menstruatieproducten?
• Toon verschillende producten
• Activiteit: Memoryspel – welk product past bij welke behoefte? (bijvoorbeeld: Ik moet naar het zwembad, wat kan ik gebruiken? of Ik wil het product niet voelen zitten). Benadruk dat mensen gebruiken wat voor hén comfortabel is, en dat er niet één "juiste manier" is.

5. Normaliseren en empathie
• Gebruik een eenvoudig rollenspel: "Hoe zou je een vriend(in) helpen die net ongesteld is geworden?"
• Bespreek hoe je vriendelijk en respectvol kunt zijn als iemand op school ongesteld is.

6. Wrap-Up
• Samenvatting: "Wat hebben we vandaag geleerd?"
• Nodig uit tot anonieme vragen in een "vragendoos" die je een andere keer kunt beantwoorden bij een gelijkaardig thema.
• Geef een informatieblad of hulpmiddel mee naar huis met kernfeiten en een tekenopdracht.

Leeftijd 10–11: Begrijpbaar uitleggen

Voor 10-11 jaar kun je materialen van 7-9 hergebruiken, maar we hebben extra activiteiten en suggesties toegevoegd omdat de meeste jongeren binnenkort hun menstruatie kunnen krijgen en misschien al misvattingen of mythes over menstruatie hebben gehoord.

1. Wat ken je al?
• Begin met een korte waar/niet waar - of ja/nee-quiz om veelvoorkomende misvattingen te verkennen:
- "Iedereen krijgt hun eerste menstruatie op 12-jarige leeftijd."
- "Jongens gaan ook door de puberteit."
- "Je mag niet zwemmen tijdens je menstruatie."
- "Menstruaties zijn vies."

2. Puberteit 101: Wat gebeurt er in mijn lichaam?!
• Leg de lichamelijke en emotionele veranderingen uit die gepaard gaan met de puberteit voor alle geslachten.
• Activiteit: "Puberteits Tijdlijn" – jongeren, verdeeld in groepen, plaatsen gebeurtenissen (bijv. stemverandering, borstontwikkeling, groeispurten, eerste menstruatie) langs een vereenvoudigde tijdlijn om te begrijpen dat puberteit in een verschillend tempo kan verlopen.

3. Wat is de menstruatie en waarom gebeuren ze?
• Ga terug naar de basis – hoe menstruatie werkt en waarom het een normale functie is. Normaliseer het met herkenbare vergelijkingen (bijvoorbeeld: "net zoals we ademen of voedsel verteren").
• Activiteit: Label een eenvoudige tekening van de baarmoeder en eierstokken met termen zoals "slijmvlies", "eicel" en "bloed" om de uitleg aan beelden te koppelen.

4. De menstruatie cyclus
• Introduceer het concept van de menstruatiecyclus (vereenvoudigd). Benadruk dat het een terugkerend proces is, geen eenmalige gebeurtenis.
• Activiteit: Gebruik gekleurde draadjes of kralen om de fasen van de cyclus te vertegenwoordigen. Leerlingen kunnen hun eigen "cyclusarmband" of "tijdlijn" maken om de verschillende stadia (bijvoorbeeld menstruatie, ovulatie) te visualiseren.

5. De eerste regels: wat kan je verwachten:
• Behandel praktische zorgen — hoe een eerste menstruatie kan aanvoelen, wat te doen, met wie te praten.
• Activiteit: "Menstruatieplanning" rollenspel – kleine groepjes bedenken wat ze zouden doen als ze hun menstruatie krijgen op school, thuis, of onderweg. Deel strategieën en tips.

6. Menstruatieproducten
• Toon verschillende soorten producten (maandverband, tampons, menstruatieondergoed, herbruikbare inlegkruisjes, cups). Leg uit hoe je ze gebruikt en respecteer alle voorkeuren.
• Activiteit: "Producten Station " – als het mogelijk is, zorg voor echte of voorbeeldproducten om aan te raken, te bekijken en hun functie te begrijpen. Voeg afbeeldingen en gebruiksinstructies toe.

7. Menstruatie Mythes ontkrachten
• Ontkracht veelvoorkomende menstruatie-mythen (bijvoorbeeld: "Je kunt geen sport doen tijdens je menstruatie," "Mensen kunnen het ruiken," enzovoort).
• Activiteit: "Mythe of Feit?" kaartspel – leerlingen trekken kaarten en stemmen of de uitspraak waar of niet waar is, gevolgd door een bespreking.

8. Wrap-Up: Wat heb je geleerd?
• Activiteit: Leerlingen schrijven of tekenen één ding dat ze hebben geleerd of verrassend vonden. Verzamelen anonieme vragen in een vraagdoos voor de volgende sessie.

Leeftijd 12–14 specifieke noden en versterking van jongeren

Deze sessie bouwt voort op eerdere inhoud, maar zoomt in op thema's die extra belangrijk zijn voor vroege tieners. Je mag zeker elementen herhalen van vorige sessies— zoals uitleg over de menstruatiecyclus, het lichaam of menstruatieproducten.

1. Warm-up Activiteit: "Juist of fout?"
• We starten het gesprek over menstruatie, halen taboes onderuit en zorgen voor een veilige, respectvolle sfeer.
• Activiteit: Toon stellingen op het bord (zoals: "Menstruatie is vies", "Alleen meisjes menstrueren", "Je kan geen sport doen als je menstrueert"). Leerlingen kiezen een hoek in de klas: Mee eens, Niet mee eens of Twijfel. Bespreek samen de reacties, ontrafel misverstanden en introduceer inclusieve, feitelijke taal.

2. PMS & Omgaan met pijn
• Leg uit wat PMS (premenstrueel syndroom) is, met veelvoorkomende lichamelijke en emotionele klachten (zoals krampen, stemmingswisselingen, vermoeidheid...). Normaliseer dat iedereen menstruatie anders ervaart en wanneer het goed is om hulp te zoeken.
• Activiteit: "Krampen Koffer" – In groepjes denken leerlingen na over hulpmiddeltjes om menstruatiepijn te verzachten (denk aan: warmte, beweging, rust, ademhalingsoefeningen, pijnstillers, water drinken...). We maken een gezamenlijke "toolkit" op posterformaat.

3. Menstrueren op school
• Praktische tips voor als je menstrueert op school: wat neem je mee, wie kan je aanspreken, waar kan je terecht als je hulp nodig hebt? We praten ook over gevoelens van schaamte of onzekerheid, en hoe je daarmee kan omgaan.
• Activiteit: "Wat als... ?"-situaties – Groepjes krijgen herkenbare scenario's (bv. "Je krijgt je menstruatie tijdens de les en hebt geen maandverband bij" of "Een klasgenoot maakt een mopje over menstruatie"). Ze spelen of bespreken hoe je hiermee om kan gaan. Dit helpt om zelfzekerder te worden in échte situaties.

4. Herhaling menstruatieproducten
• We gaan dieper dan de basics: we bespreken de voor- en nadelen van elk product, kosten, impact op het milieu en culturele gewoontes. We benadrukken dat ieders voorkeur anders is én kan veranderen.
• Activiteit: "Producten-Puzzel" – Geef kaartjes met afbeeldingen en uitleg van producten (tampons, maandverband, menstruatiecups, menstruatieondergoed, wasbare doekjes...). Leerlingen koppelen de juiste info aan het juiste product, delen wat ze al kennen of gebruiken, en stellen vragen.

5. Vrienden, groepsdruk & zelfvertrouwen
• We praten over hoe leeftijdsgenoten invloed hebben op hoe we ons voelen over ons lichaam en menstruatie — zowel positief als negatief. Respect, empathie en bondgenoot zijn (voor iedereen, ook wie niet menstrueert) staan centraal.
• Activiteit: "Positief reageren op menstruatiepraat" – Oefen hoe je reageert op flauwe opmerkingen, onwetendheid of schaamte. Wat kan je zeggen? Hoe steun je een ander? Hoe verdedig je jezelf?

6. Creativiteit & Kracht
• Activiteit: "Rode vlag & Power-zin" – Leerlingen maken kleine posters of kaartjes met een menstruatiemythe of stigma (bv. "Menstruatie is vies") en draaien die om naar een positieve waarheid (bv. "Menstruatie is natuurlijk en krachtig"). Ze kiezen of ze die willen ophangen of zelf houden.

7. Afsluitronde: Wat neem je mee?
• Activiteit: Laat elke leerling anoniem noteren:
- Eén ding dat ze geleerd hebben
- Eén ding waar ze nog over nadenken of vragen over hebben
- Eén tip voor iemand die voor het eerst menstrueert

Deze verzamel je als inspiratie voor volgende sessies.

Leeftijd 14-18 jaar: verdiepen in de sociale en verbonden dimensie van menstruatie

1. Introductiekring: "Wat Vormt Onze Kijk?"
• Start de sessie met een open en reflectief gesprek.
• Activiteit: In een praatcirkel delen jongeren kort:
- Waar ze voor het eerst hoorden over menstruatie
- Een gevoel of woord dat ze daarbij associëren
Dit helpt om zicht te krijgen op culturele, sociale of media-invloeden en maakt ruimte voor diverse ervaringen.

2. Menstruatie en Mentale Gezondheid
• Verken de link tussen de menstruatiecyclus en het mentale welzijn (PMS, PMDD, stemmingswisselingen, schaamte, angst). Normaliseer deze gesprekken en bespreek waar ze steun kunnen vinden.
• Activiteit: "Mind & Body Mapping" – In duo's of kleine groepen maken jongeren een cyclusgrafiek met fysieke én emotionele/mentale veranderingen. Bespreek ook copingstrategieën en mentale hulpbronnen.

3. Menstruatie en Genderongelijkheid
• Ontleed hoe menstruatie samenhangt met gendernormen en machtsstructuren — bv. het gebrek aan inclusieve educatie, stigma, impact op school- of werkbezoek, uitsluiting van trans en non-binaire mensen, stilte in vaak mannelijke omgevingen.
• Activiteit: "Onzichtbare Impact" brainstorm – Wat doen mensen die menstrueren om hun periode te verbergen of managen in school, publieke ruimtes of sport? (bv. maandverband verstoppen, discreet vragen, plannen rond pijn).
• Bespreek wat dit zegt over genderverwachtingen en ongelijkheid.

4. Menstruatiearmoede en Beleid
• Leg uit wat menstruatiearmoede is en geef concrete voorbeelden uit eigen land en internationaal. Bespreek toegang tot producten, onderwijs, hygiëne-infrastructuur en het belang van beleid (bv. gratis producten op school, btw op maandverband).
• Activiteit: "Wereldwijde Beleidsvergelijking" – Jongeren onderzoeken of krijgen info over hoe verschillende landen menstruatiegelijkheid aanpakken (Schotland, Frankrijk, Kenia, enz.).
• Discussie: Welke veranderingen zouden zij voorstellen voor hun eigen school of land?

5. Body Autonomy en Activisme

• Benadruk het belang van lichaamskennis en het recht om geïnformeerde keuzes te maken. Laat zien hoe menstruatie een politiek thema kan zijn en hoe activisme stigma en onrecht kan doorbreken.

• Activiteit: "Ontwerp je Campagne" – In groepen bedenken jongeren een mini-bewustwordingscampagne:

- Kies een onderwerp (bv. gratis producten, menstruatie-educatie, stigma, inclusie)
- Formuleer een kernboodschap
- Maak een slogan, poster of socialmediapost. Presenteer en bespreek de campagnes met de klas.

6. Afsluitende Reflectie: "Welke Macht Hebben Wij?"

• Activiteit: Nodig elke jongere uit om anoniem op een sticky note of kaartje te schrijven:

- Iets wat ze geleerd hebben dat hun kijk op menstruatie veranderde
- Eén ding dat zij kunnen doen om menstruatie makkelijker te maken voor iemand anders
- Eén actie die ze hopen dat hun school of gemeenschap neemt

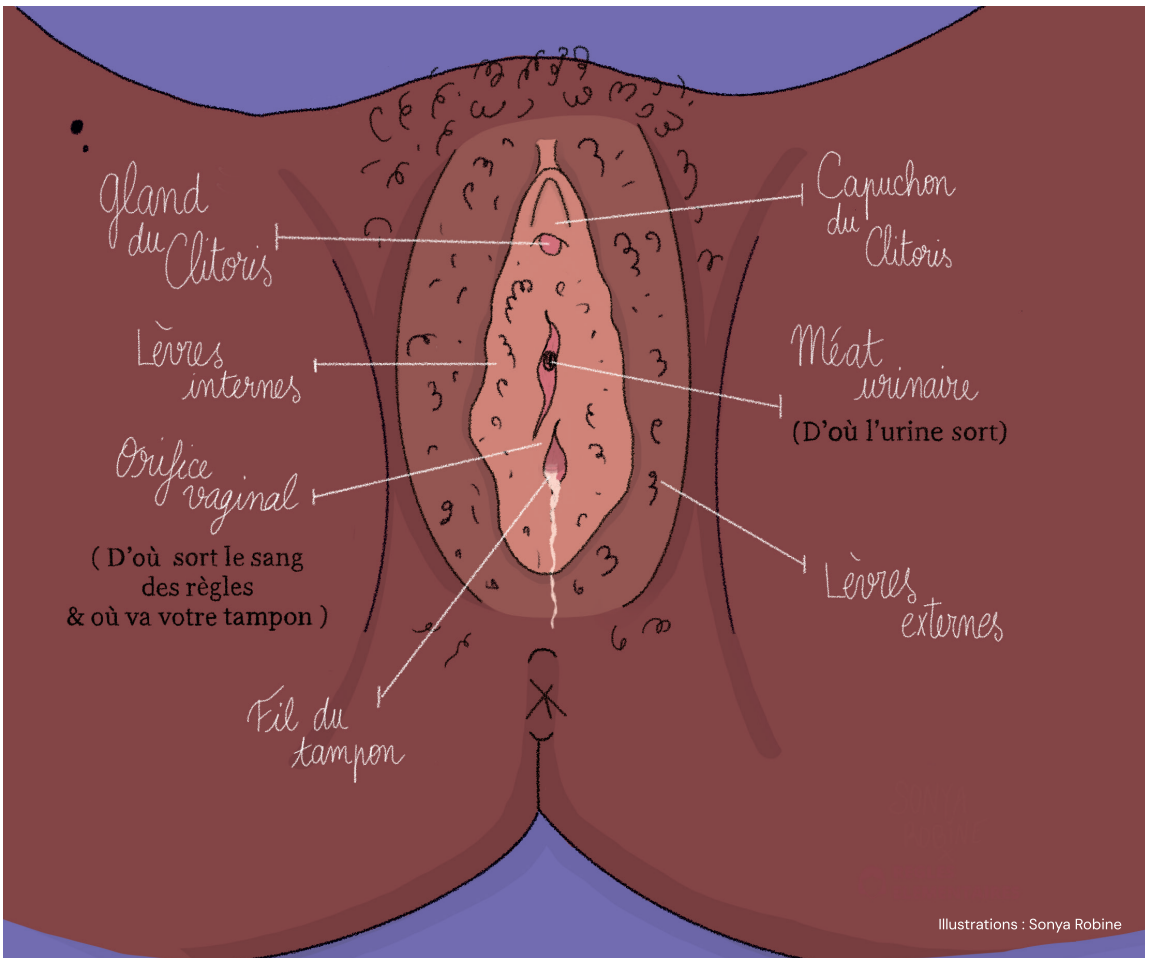
Deze reflecties kunnen uitgehangen, bewaard worden of dienen als startpunt voor verdere gesprekken.

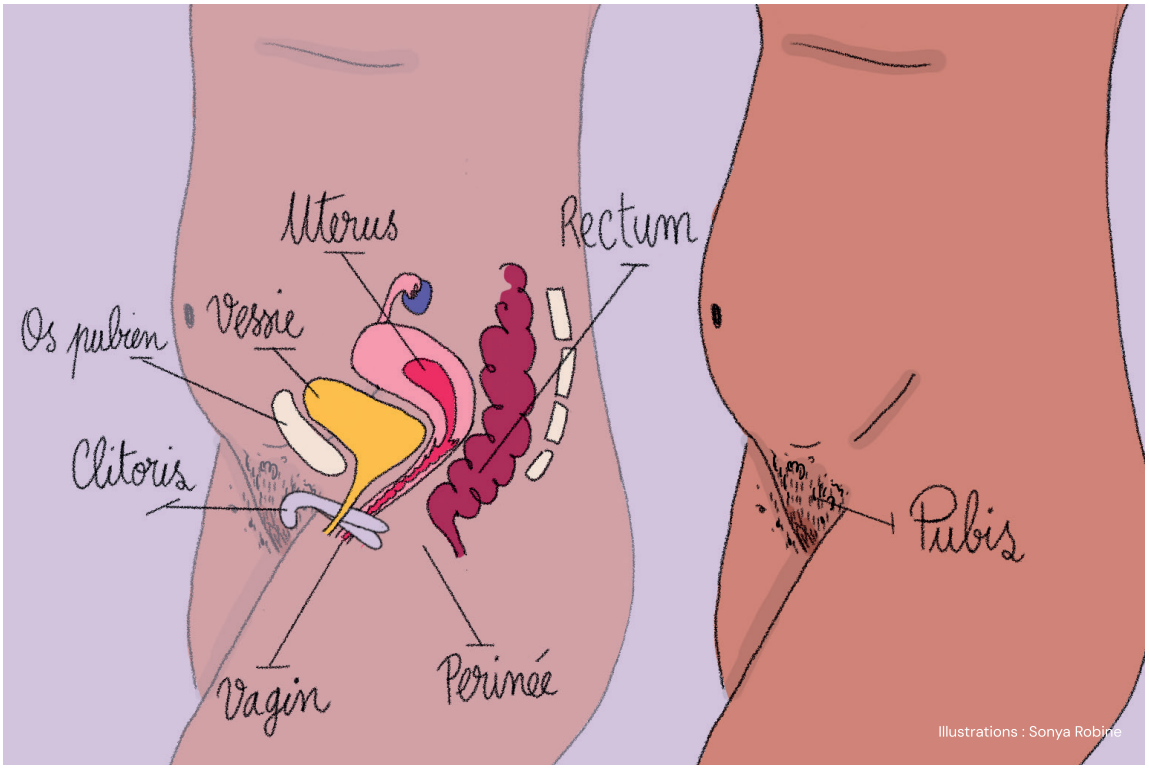
06

Bronnen & Hulpmiddelen

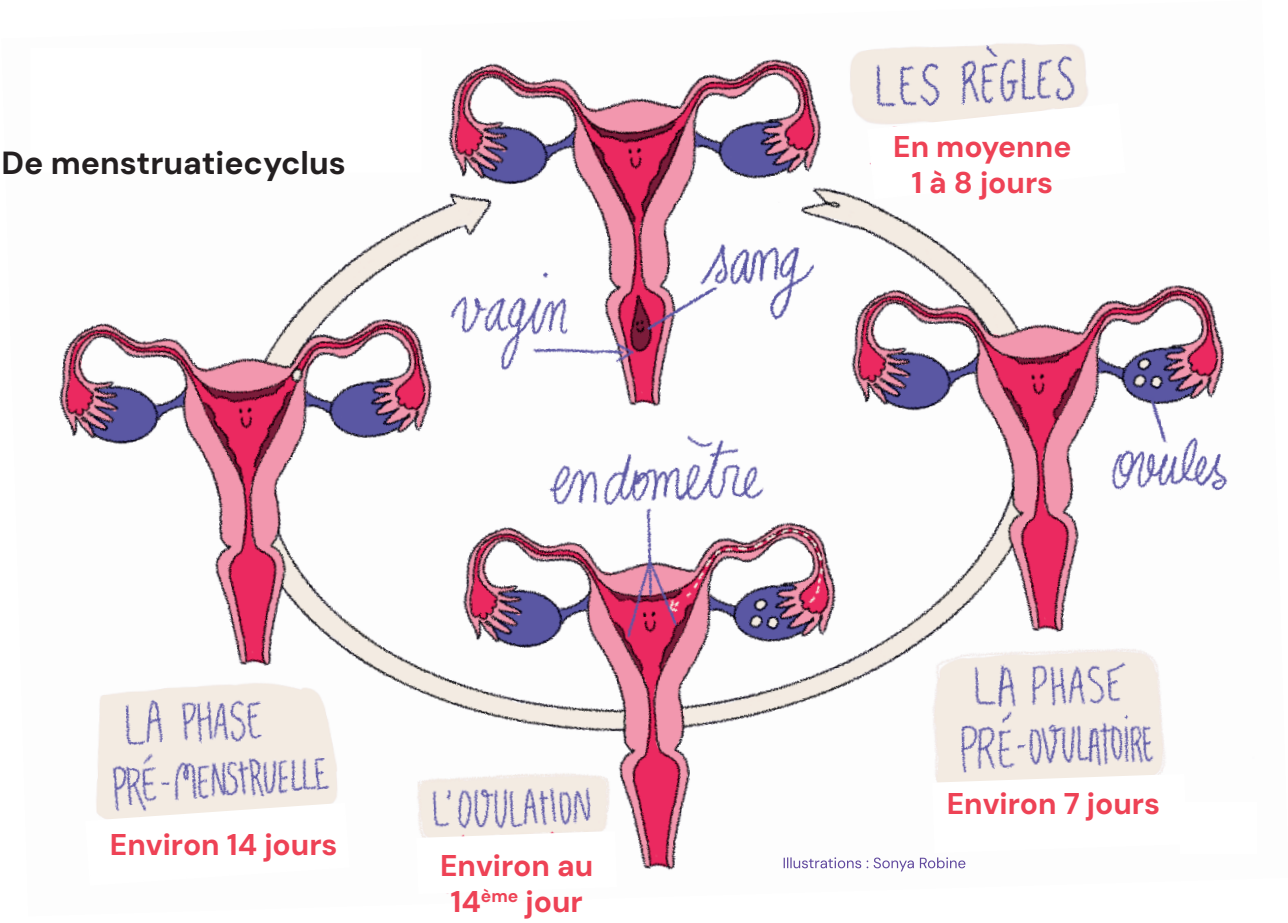
Aanvullende visuele middelen

De vulva

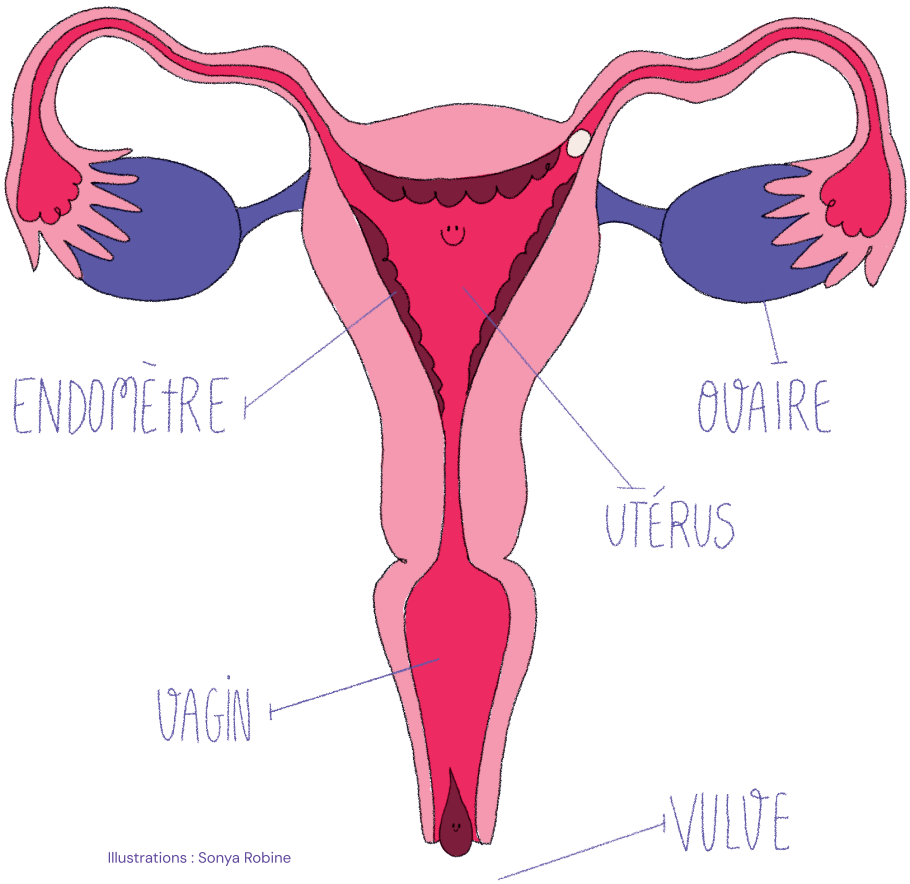




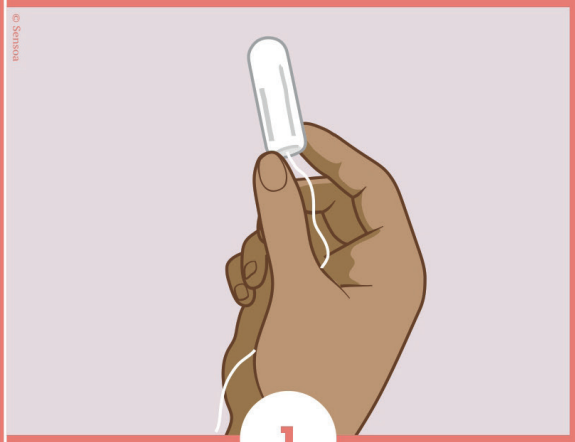
De menstruatiecyclus



Hoe ontstaan de menstruatie ?

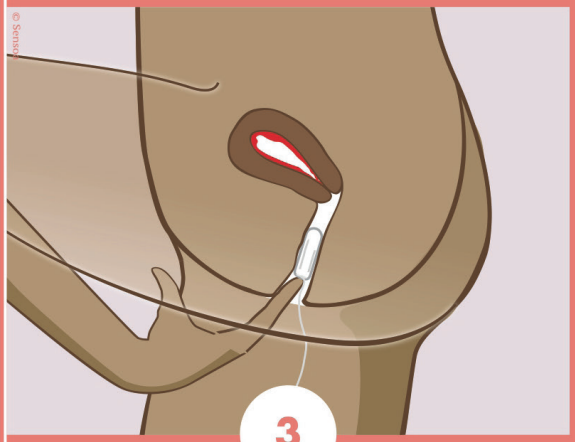


TAMPON

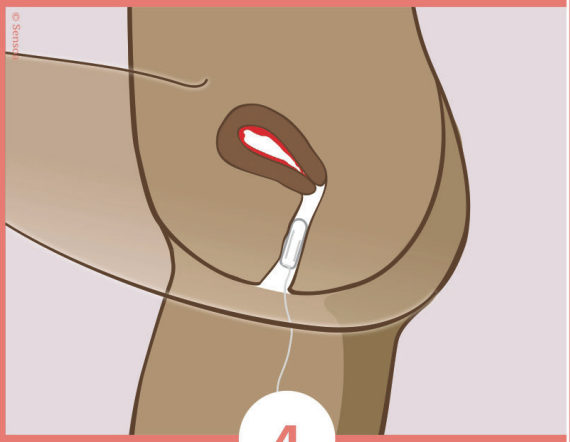


1

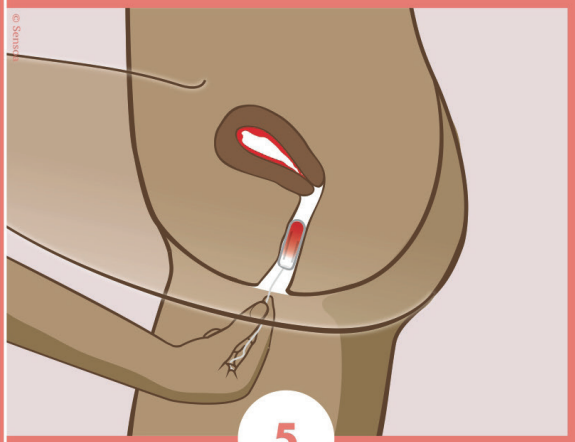
2



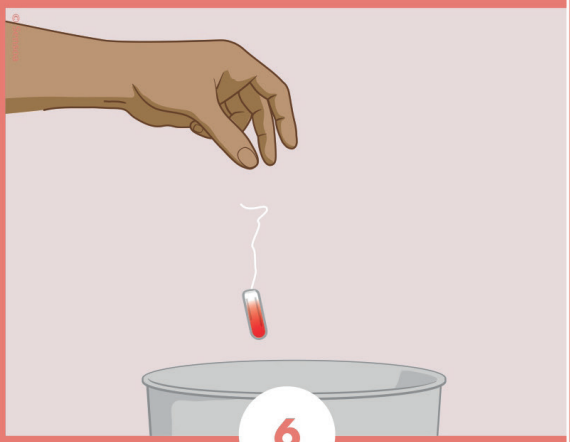
3



4



5



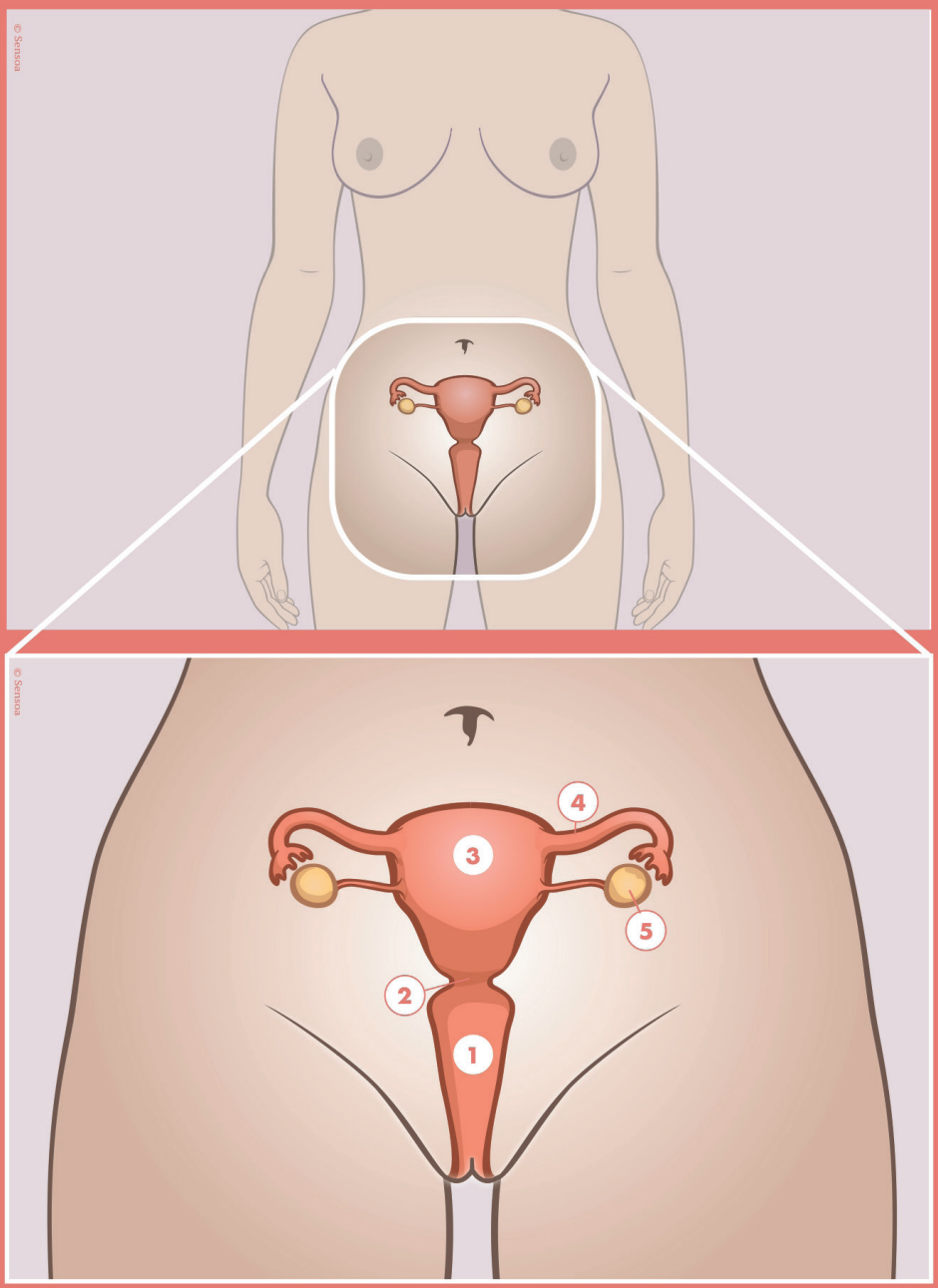
6

rebelle BruZelle

Bron: www.zanzu.be

MENSTRUATIECUP
1
2
3
4
5
6
7
rebelle
BruZelle
Bron: www.zanzu.be

ANATOMIE



1. VAGINA - VAGIN - VAGINA
2. BAARMOEDERHALS - COL DE L'UTÉRUS - CERVIX
3. BAARMOEDER - UTÉRUS - UTERUS
4. EILEIDERS - TROMPES DE FALLOPE - FALLOPIAN TUBES
5. EIERSTOKKEN - OVAIRES - OVARIES

rebelle BruZelle

Bron: www.zanzu.be

Bronnen en onderzoeken over menstruatiearmoede en menstruatiegezondheid

• Always. (26.01.2023) ***Always s'engage pour lutter contre la précarité menstruelle en Belgique.*** Enviedeplus.
Link : https://www.enviedeplus.be/bien-etre/femme-sante/always-contre-la-precarite-menstruelle

• Belges et culottées, Belgish en Regelvrij (n.d.)
La taxe tampon ?!?
Link : https://belgesetculottees.jimdofree.com/

• Mars, Veronica. (17.05.2024). ***« Je mange ou je saigne ? », le tabou de la précarité menstruelle.***
Revue Politique.
Link : https://www.revuepolitique.be/je-mange-ou-je-saigne/

• Menstruositées. (n.d.). ***Une exposition qui raconte et met en scène les histoires, les choses et les pratiques liées aux menstruations.***
Link : https://menstruositees.com/

• Règles Élémentaires. (2022, mai). ***Baromètre 2022 : Règles Élémentaires x OpinionWay.***
Link : https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/Barometre_2022_Regles_Elementaires_Opinion_Way.pdf

• Règles Élémentaires. (2023, février). ***Les protections périodiques, un luxe pour 4 millions de femmes en France : Enquête exclusive sur la précarité menstruelle. OpinionWay.***
Link : https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/enquête%20précarité%20menstruelle%202023.pdf

• Règles Élémentaires. (2023, octobre). ***Règles Élémentaires – Étude auprès des filles âgées de 11 à 18 ans. OpinionWay.***
Link : https://doccollectes.blob.core.windows.net/11-octobre/Règles%20élémentaires%20-%20Etude%20auprès%20des%20filles%20âgées%20de%2011-18 ans.pptx.pdf

• Règles Élémentaires & Fondaction du Football. (2024). ***« J'ai mes règles, je fais du foot » : Enquête auprès de joueuses de football âgées de 11 à 18 ans.***
Link : https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/enquete_regles_et_sport.pdf

• Règles Élémentaires. (2025, février). ***Le poids des règles en Europe : Baromètre européen Règles Élémentaires [Rapport PDF].***
Link : https://doccollectes.blob.core.windows.net/statics/Etude_2025_Le_poids_des_regles_en_Europe.pdf

• Smeyers, Thijs (2020). ***Dubbel Taboe Menstruatie-armoede in Vlaanderen.*** Caritas Vlaanderen.
Link : https://caritasvlaanderen.be/sites/default/files/inline-files/Caritas_rapport_Menstruatiearmoede_0.pdf

• Wallonie-Bruxelles Enseignement. (n.d.) ***Sang Stress.*** Wbe.
Link : https://www.wbe.be/sangstress/

Lijst van aangeraden boeken, video's en website

_ Engels

Boeken

• Barnett, Emma (2019). ***It's About Bloody Time.*** HQ.

• Bobel, Chris (2010). ***New Blood: Third Wave Feminism and the Politics of Menstruation.*** Rutgers University Press.

• Clancy, Kate (2023). ***Period : The Real Story of Menstruation.*** Princeton University Press.

• Dahlqvist, Anna & E. Olsson, Alice (2018). ***It's Only Blood : Shattering the Taboo of Menstruation.*** Zed Books.

• Hill, Maisie (2019). ***Period Power.*** Green Tree.

• Quint, Chella (2021). ***Be Period Positive.*** DK.

• Okamoto, Nadya (2018). ***Period Power : A Manifesto for the Menstrual Movement.*** Simon & Schuster Books for Young Readers.

• Weiss-Wolf, Jennifer (2017). ***Periods Gone Public : Taking a Stand for Menstrual Equity.*** Arcade.

Films

• Fremon Craig, Kelly (2023). ***Are You There God ? It's Me Margaret.*** Gracie Films.

• Plioplyte, Lina (2023). ***Periodical.*** MSNBC Films.

• Shi, Domee (2022). ***Turning Red.*** Walt Disney Picture and Pixar.

Podcast

• Gupta, Sweta (2023-Present). 7-2-1. ***The Foundation For Women and Girls With Blood Disorders.***
Link : https://open.spotify.com/show/1Vdwp9HaPpPSkNiDkl3e88

• Rakusen, India (2022). ***28ish Days Later.*** BBC.
Link : https://www.bbc.co.uk/programmes/p0bvg9nm/episodes/player

• Rix, Andrea & Henderson, Yasi (2021). ***That's on Period. Period Poverty Project.***
Link : https://creators.spotify.com/pod/profile/thatsonperiod-ppp/

Frans Boeken

• Aumont-Carnel, Camille (2022). ***#Adosexo.*** Albin Michel.

• Brochmann, Nina & Stokken Dahl, Ellen (2018). ***Les joies d'en bas.*** Actes Sud.

• Bœuf, Aline (2023). ***Briser le tabou des règles.*** Éditions 41.

• Dancourt, Sophie (2022). ***La ménopause en entreprise. La place de l'intime dans le management.*** Pour, 242(1), 131–133.
Link : https://doi.org/10.3917/pour.242.0131

• Delanoë, Daniel (2001). ***La ménopause comme phénomène culturel. Champ psychosomatique,*** 24(4), 57–67.

• Emmanuelle, Camille (2017). ***Sang tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles.*** La Musardine.

• Froidevaux-Metterie, Camille (2018). ***Le corps des femmes : La bataille de l'intime.*** Paris : Points.

• Guien, Jeanne (2023). ***Une histoire des produits menstruels.*** Editions Divergences.

• Hanafi, Nahema & Polle, Caroline (2021). ***Fluides corporels.*** Dans J. Rennes (Éd.), Encyclopédie critique du genre (pp. 298–308). Paris : La Découverte.

• Kune, Sophie (2021). ***Ménopausée et libre !*** Marabout.

• Parker, Jack (2017). ***Le grand mystère des règles.*** Flammarion.

• Stein, Miriam (2023). ***Bouffées de chaleur. Briser le tabou de la ménopause.*** Paris : Zones.

• Thiébaut, Elise (2017). ***Ceci est mon sang. Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font.*** Paris : La Découverte.

• Thiébaut, Elise & Malle, Mirion (2019). ***Les règles... Quelle aventure !*** Remue-ménage.

• Vella, Fanny (2023). Coquelicot. Editions Leduc.

Films

• Cutaia, Anne (2023). ***Ménopositive.*** Compagnie des Phares et Balises (CPB Films).

• Llewellyn, Evelina (2021). ***Jeyetna.*** Evelina Llewellyn. (Sur la précarité menstruelle au Liban).

• Marrey, Angèle (2018). ***28 jours.*** Justine Courtot.

• Ovidie & Ronse, J. (Directeurices et scénaristes) (2019). ***Libres "Cachez ce sang"*** (Saison 1, Episode 4) [Episode d'une série TV]. Dans Ovidie & Sophie Marie Larrouy (Productrices) Libres. ARTE France, 2 Minutes, Magn, o.

• Zehtabchi, Rakya (2018). ***Period. End of sentence.*** Melissa Berton & Netflix. (Oscar du meilleur court-métrage documentaire)

• N'guessan Forget, Aude (2022). ***Anansi.*** La Fémis. (Sur l'endométriose).

Podcast

• Boutillier, Juliette (2017). ***Rouge comme les règles*** [Série documentaire en 4 épisodes]. Dans LSD, la série documentaire. France Culture.
Link : https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-rouge-comme-les-regles

• Fanny, Julie, Karen, Lisa & Selma (2018-2024). ***La Menstruelle.*** Ausha.
Link : https://podcast.ausha.co/la-menstruelle (Available on all platforms)

• Fourneau, Jeanne et al. (2021). ***Les menstruations, celles dont on ne doit pas prononcer le nom.*** Courrier International, Acast.
Link : https://www.courrierinternational.com/article/podcast-les-menstruations-celles-dont-il-ne-faut-pas-prononcer-le-nom-1-5

Instagram account

@regleselementaires

Seksuele gezondheid:
@_anna.roy_
@charline.sagefemme
@doctogouine
@la.sage.femme
@planningfamilial

Endometriose:
@endomind_fr
@infoendometriose
@sororifemme_endometriose
@superendogirl

PCOS :
@asso_sopk

Fibromen :
@fibromeinfofrance
@fibrometamere

PMDD:
@tdpm.france

Over vulvaire aandoeningen
@hellovulvae

_ Vlaams/ Nederlands

Boeken

• Hammenecker, Klaar (2023). ***Laat Maar.*** Lannoo.

• Peeters, Sofie (2024). ***Vrouwenlijf en wat we er niet over weten.*** Acco

• Roy, Anna & Mademoiselle, Caroline (2022). ***Joepie, ik ben ongesteld!*** Standaard Uitgeverij

• Torrón Villalta, Cristina & Silva, Anna (2023). ***De Menstruatiesituatie.*** Uitgeverij Houtekiet.

Films

• VRT. (2024). ***Bloedserieus*** [Web-série]. VRT MAX.

Podcasts

• Audio Collectief SCHIK, & Peeters, Sofie (producteurs). (2021). ***Geen kleine man*** [Podcast]. Slowpony & VPRO/ NPO Radio 1.
Link : https://open.spotify.com/ show/4g0St3pwiofwsZ5xD4ZFS7

• Gerritsen, Lotte & Marieke, Anne. (28.05.2024). ***Hoe de cyclus je hersenen continu verandert*** (622). Bloody Science. Universiteit van Nederland

• Gijsel, Lisbeth. (2021). ***Ongesteld.*** VPR Radio 1.
Link : https://open.spotify.com/ show/6em0m20NtDTUn4QQtum9dH

• Honorata & Lieke (2020-2023). ***Menstruatiemeisjes.***
Lien : https://open.spotify.com/ show/0tBycixhis4fsz4NLpVkKm

• Judith & Mitchi (21.09.2023). ***Elke maand opnieuw en opnieuw...*** (6). LUL de Podcast.
Link : https://open.spotify.com/ episode/3NIzLLs871Gk45FzR59Yim

• Nina, Iris & Sophie (5.05.2023). ***Ben je ongesteld ofzo ?*** (38). Vrouwmibo. Spotify.
Link : https://open.spotify.com episode/6lmnjBb2QX94rcw260Ak1Q

Instagram account

@Behindendostories
@isala_uantwerp
@luldepodcast
@an.ti_con.cept
@gheplab_ugent
@femina_libera
@ella_vzw
@period.nl
@bruzelle.vzw.asbl

_ Macedonisch

Boeken

• Реактор – истражување во акција & Тиииит! Инк. (2021). Менструална правда: Сеопфатна студија за пристапот до менструална хигиена во Република Северна Македонија, проценка на состојбите со менструалната сиромаштија и препораки за унапредување на политиките.
• PERIOD Skopje, Публикација #прваменструација

Podcasts

• Discussions rouges (Црвени Муабети)

Instagram account

@tiiiit.inc
@period.skopje

Aanbevelingen van jeugdgroepen

Begin vroeg en voor iedereen: Zorg dat puberteit en menstruatie deel uitmaken van het lessenpakket, van bij de start van het middelbaar (of zelfs eerder).

Betrek jongens ook: Geef hen correcte en begrijpbare informatie, zodat ze kunnen meedenken, meevoelen en ondersteunen.

Praat over gevoelens: Normaliseer de emoties en veranderingen die met de puberteit gepaard gaan. Dat helpt jongeren om zich minder alleen te voelen.

Voorzie vorming voor volwassenen: Leerkrachten, ouders, jeugdwerkers, sportcoaches… Ledereen die met jongeren werkt, zou basiskennis moeten hebben én zorgzaam moeten omgaan met menstruatie. Denk aan: toestemming geven om naar het toilet te gaan, training aanpassen, of gewoon vriendelijk zijn.

Maak menstruatieproducten toegankelijk: Voorzie gratis producten in scholen en publieke plekken. Ondersteun jongeren die het financieel moeilijk hebben. En zorg dat kwaliteit geen luxe is.

Creëer veilige en ondersteunende plekken: Kleine groepsgesprekken, luistermomenten, workshops zonder oordeel — laat ruimte voor wie wil delen hoe menstruatie voor hen voelt.

Pas fysieke ruimtes aan: Schone toiletten met vuilbakjes, de mogelijkheid om even de klas te verlaten, toegang tot warme kruiken — het maakt een groot verschil.
Communiceer anders: Gebruik humor, influencers, spelvormen, campagnes of evenementen (zoals een loopwedstrijd of een mars) om menstruatie uit de taboesfeer te halen.

Conclusie

Zoals al meerdere keren gezegd in deze gids: menstruatie is niet alleen een biologisch feit, maar ook een krachtige ingang om te praten over het lichaam, gezondheid, gelijkheid en waardigheid. Wanneer jij als jeugdwerker dit onderwerp opent, luistert naar de vragen, twijfels en ideeën van jongeren, dan doorbreek je niet alleen taboes — je bouwt ook mee aan een cultuur van openheid, respect en inclusie. Of je nu al klasgesprekken hebt begeleid, creatieve workshops hebt georganiseerd, of gewoon jouw werking iets menstruatievriendelijker hebt gemaakt (of dat nog van plan bent): je maakt nu al deel uit van de verandering. Maar menstruatie-educatie kan niet alleen op individuele inzet steunen. We hebben systemen nodig die dat werk ondersteunen: van schoolbeleid en publieke financiering, tot inclusieve leerplannen en gratis menstruatieproducten. Daarom: aarzel niet om contact met ons op te nemen als je ergens hulp bij nodig hebt.

Wat nu? Werk je bij een organisatie die rond menstruatie werkt, dan kan je aansluiten bij ons Europees netwerk (meer info helemaal achteraan). Ben je jeugdwerker in een jeugdcentrum, sociaal huis, informeel collectief, op school of elders, en wil je graag meewerken aan nieuwe projecten? Laat het ons weten — dan kunnen we samen de toekomst van menstruatie-educatie verbeelden!

Onze groeiende community van jeugdwerkers, leerkrachten, activisten en organisaties blijft ervaringen delen, tools uitwisselen, elkaar versterken en bouwen aan echte verandering.

Samen blijven we in beweging.
Samen maken we het verschil.

Contacten:

Justine Okolodkoff
justine@regleselementaires.com

Ivana Cilevska
ivanacilevska13@gmail.com

Juliette Lepage
juliette.lepage@bruzelle.be