



SAMEN DE REGELS HERSCHRIJVEN IN HET ONDERWIJS

*EEN PLEIDOOI VOOR DE VERANKERING VAN
MENSTRUELE EDUCATIE
IN DE VLAAMSE GEMEENSCHAP*

BRUZZELLE

OVER HET WOORDGEBRUIK

Het pleidooi gebruikt afwisselend 'menstruerende personen', 'niet-menstruerende personen', 'mannen/jongens' en 'vrouwen/meisjes' om de diversiteit in genderidentiteit onder personen die wel of niet menstrueren te benadrukken.

01

INTRODUCTIE

02

MENSTRUATIEARMOEDE EN
KENNIS

03

WAT IS MENSTRUELE
EDUCATIE?

04

STAND VAN ZAKEN:
MENSTRUELE EDUCATIE IN DE
VLAAMSE GEMEENSCHAP

05

HET BELANG VAN MENSTRUELE
EDUCATIE

06

SLOTWOORD

07

AANBEVELINGEN

INTRODUCTIE

“Ik heb superveel geleerd via YouTube omdat ik op school weinig informatie kreeg” (M., 24)

“Ik heb meer geleerd over de voortplanting van de plant dan over die van de mens in de biologieles” (L., 15)

“Mijn mama wist maar 1 jaar later dat ik mijn regels had gekregen, ik ervaarde veel schaamte” (F., 19)

“Pijn is toch normaal tijdens je regels?” (D., 10)

“Eigenlijk ga ik 2 keer per maand niet naar school, vaak door mijn regels, maar ik vertel dat aan niemand” (S., 13)

“Goh, waarom moeten we leren over menstruatie, dat is iets privé!” (M., 17)

INTRODUCTIE

18% van de Vlaamse jongeren voelt zich **beschaamd** tijdens hun menstruatie (Pimento, 2024). **45%** geeft aan niet genoeg **kennis** te hebben gehad voor hun eerste menstruatie (Caritas Vlaanderen, 2020). En er is **weinig tot geen vermelding van RSV** (Relationele en Seksuele Vorming, waarbinnen menstruele educatie kadert) **binnen de minimumdoelen** in het Nederlandstalig onderwijs in België.

En daar moet verandering in komen. **Het is essentieel dat jongeren op een correcte en toegankelijke manier leren over menstruatie.** Structurele menstruele educatie is essentieel voor **het welzijn, de gelijke kansen en de participatie van jongeren.**

Door correcte en inclusieve kennis over menstruatie structureel te verankeren in de algemene kennis, kunnen schaamte en misinformatie worden doorbroken.

BruZelle strijdt sinds 2016 **tegen menstruatiearmoede.** Dit doen we door een grootschalige verdeling van gratis maandverband, sensibilisering van de brede bevolking en door menstruele educatie te geven aan jongeren in onze workshops **Regels Van 3.** Na jarenlang in contact te staan met **jongeren** in schoollokalen en jeugdhuizen, zien we het als een verantwoordelijkheid om **hun stemmen en ervaringen te versterken en te verspreiden.**

En dat zijn **jongeren** die na een workshop Regels van 3 nog snel iets komen zeggen, die niet menstrueren en misschien nog nooit een vraag durfden te stellen, die soms jarenlang rondlopen met een gevoel dat er iets mis is en hier nergens mee terecht kunnen, die heel open en trots zijn over hun menstruatie of er juist nooit over willen praten. **Stemmen die oproepen tot verandering en meer informatie over de menstruatie.**

INTRODUCTIE

In het jaar 2025 volgden een 5000-tal Nederlandstalige jongeren een Regels Van 3 workshop, verspreid over Brussel en Vlaanderen. Uitgerekend, slechts 0,002% van alle Nederlandstalige jongeren in België. **Dit is bijster weinig.**

Om te vermijden dat het welzijn en participatie van jongeren afhangt van een gemotiveerde leerkracht of een sessie van BruZelle, maakt dit pleidooi **een argument voor een schoollandschap waar correcte en toegankelijke informatie over de menstruatie gegarandeerd is.** Dit pleidooi rust niet enkel op cijfers, maar ook op de gesprekken die we de laatste jaren voeren met jongeren in scholen en jeugdorganisaties.

Het pleidooi start met de link te maken tussen menstruatiearmoede en kennis rond de menstruatie. Vervolgens wordt menstruele educatie gedefinieerd en volgt een stand van zaken in de Vlaamse Gemeenschap. Hierna wordt ingegaan op het belang van menstruele educatie. Tot slot volgen aanbevelingen.

Doorheen het pleidooi zullen kaders verschijnen met de titel **“Wat zeggen de jongeren?”**. In deze kaders worden de stemmen en ervaringen van jongeren centraal geplaatst. De getuigenissen en meningen die je leest, zijn gebaseerd op jarenlange ervaring met het geven van Regel Van 3-workshops. Daarnaast werd voor dit pleidooi ook een focusgroep georganiseerd met vier jongeren, Mars, Pieter, Lotte en Emma, rond het thema menstruele educatie. Hun perspectieven en ervaringen krijgen eveneens een plaats in deze kaders.

Veel leesplezier!

Klara Missault
Beleidsmedewerker bij BruZelle vzw

MENSTRUATIEARMOEDE EN KENNIS

Menstruatiearmoede is de beperkte of onbestaande toegang tot menstruatieproducten voor menstruerende personen in een moeilijke leefsituatie. Het gaat over de noodzaak om een keuze te maken tussen de aankoop van basisproducten zoals voeding of menstruatieproducten. Het ontbreken van propere, aangepaste en veilige sanitaire voorzieningen om van product te veranderen behoort ook tot menstruatiearmoede.

En **een gebrek aan kennis over de menstruatie is ook een vorm van menstruatiearmoede**, hoewel dit soms iets minder voor de hand liggend is dan een materieel tekort.

Een beperkte toegang tot menstruatieproducten en infrastructuur gaat vaak samen met een beperkte toegang tot correcte informatie. Wanneer menstruatie een bron van stress, improvisatie of schaamte wordt, is er minder ruimte om kennis op te bouwen, vragen te stellen of ondersteuning te zoeken. Omgekeerd zorgt een gebrek aan kennis ervoor dat menstruerende personen minder goed geïnformeerde keuzes kunnen maken over producten, hygiëne en gezondheid. Dit vergroot het risico op onveilige praktijken en gezondheidsproblemen.

Onderzoek van onder andere UNESCO en UNICEF benadrukt dat menstruele gezondheid steeds moet worden begrepen als een combinatie van toegang tot producten, infrastructuur én informatie. Wanneer één van deze elementen ontbreekt, worden de andere ondermijnd.

Het structureel aanpakken van menstruatiearmoede vereist daarom een geïntegreerde benadering waarin materiële hulp en educatie hand in hand gaan.

MENSTRUATIEARMOEDE EN KENNIS

Dit pleidooi situeert zich binnen een bredere feministische beweging die streeft naar reproductieve rechtvaardigheid, waarin de autonomie en zelfbeschikking van elk individu centraal staan. Het gaat daarbij niet enkel om het recht op toegang tot producten of zorg, maar ook om **het recht op correcte informatie**, op geïnformeerde keuzes en op waardige omstandigheden om met het eigen lichaam om te gaan.

In de praktijk betekent dit dat elke persoon de vrijheid moet hebben om te bepalen hoe die omgaat met menstruatie en hoe men menstruatiesproducten gebruikt, hoe men omgaat met menstruele klachten, en wanneer men medische hulp zoekt. **Vandaag wordt die autonomie echter nog te vaak beperkt door drempels zoals schaamte, gebrekkige kennis, beperkte financiële middelen en lacunes in de gezondheidszorg, zoals lange diagnosetijden en miskenning van menstruele aandoeningen.**

Bovendien zijn deze drempels niet gelijk verdeeld. Toegang tot producten, informatie, sanitaire voorzieningen en kwaliteitsvolle zorg wordt sterk beïnvloed door factoren zoals gender, socio-economische positie, migratieachtergrond en andere vormen van ongelijkheid.

Het bestrijden van menstruatiearmoede en het versterken van menstruele educatie zijn daarom onlosmakelijk verbonden met de bredere strijd voor gendergelijkheid en sociale rechtvaardigheid. Ze vormen een noodzakelijke stap richting een samenleving waarin menstruatie geen bron van uitsluiting is, maar een gedeeld en erkend onderdeel is van het leven.

WAT IS MENSTRUELE EDUCATIE?

Menstruele educatie maakt integraal deel uit van bredere relationele en seksuele vorming. Om dit correct te kaderen, vertrekken we van de definitie van Comprehensive Sexuality Education (CSE) zoals geformuleerd door UNESCO (2018):

“Comprehensive sexuality education (CSE) is a curriculum-based process of teaching and learning about the cognitive, emotional, physical and social aspects of sexuality. It aims to equip children and young people with knowledge, skills, attitudes and values that will empower them to: realize their health, well-being and dignity; develop respectful social and sexual relationships; consider how their choices affect their own well-being and that of others; and understand and ensure the protection of their rights throughout their lives.”

Deze definitie benadrukt dat kwaliteitsvolle seksuele vorming niet louter informatieoverdracht is, maar een **curriculum gebonden leerproces** waarin kennis, vaardigheden, attitudes en waarden samen ontwikkeld worden, met als doel het versterken van gezondheid, welzijn, waardigheid en rechten. Want een goede CSE leidt onder andere tot verbeterde **communicatievaardigheden** met betrekking tot relaties en gelijkheid, verbeterde **kennis van het lichaam en van beschikbare diensten** op het gebied van gezondheid en een meer **gendergelijkwaardige** houding (Michielsens & Ivanova, 2022).

Menstruele educatie is:

- **Wetenschappelijk correcte informatie** over het lichaam, de menstruatiecyclus, hormonale veranderingen en variaties binnen het normale spectrum.
- **Inzicht in menstrueel welzijn**, inclusief fysieke klachten (zoals pijn), emotionele beleving en wanneer medische hulp aangewezen is.
- **Normalisering en de-stigmatisering** van menstruatie, witverlies en andere cyclische fenomenen.
- **Praktische kennis** over menstruatieproducten, hygiëne, comfort en zelfzorg.
- **Reflectie op sociale en gendernormen** die menstruatie omgeven, en hoe deze ongelijkheid kunnen versterken.
- **Rechtenperspectief**, waarbij menstruatie erkend wordt als een gezondheids- en participatiethema.

STAND VAN ZAKEN: MENSTRUELE EDUCATIE IN DE VLAAMSE GEMEENSCHAP

Schaamte

Schaamte en stigma gelinkt aan de menstruatie zijn jammer genoeg nog steeds aanwezig. Op basis van cijfers van Pimento (2023), blijkt dat **18% van de Vlaamse jongeren zich schaamt terwijl ze menstrueren** (iemand die hiernaar vraagt, het meenemen van een tampon/maandverband). Interessant is dat bijna 38% van de meisjes zich schaamt over witverlies (vaginale afscheiding doorheen de menstruatiecyclus). Jongeren geven zelf aan dat correcte educatie en open gesprek schaamte verminderen. Dit onderstreept het belang van structurele, kwaliteitsvolle educatie.

In een recente studie van Delbaere en Van Vlaenderen (2026) over menstruatie en menopauze bij de Vlaamse bevolking komen belangrijke inzichten rond schaamte en taboe naar boven. **Zo blijkt dat er thuis bij ongeveer de helft van de deelnemers niet, of helemaal niet gemakkelijk over de menstruatie werd gepraat bij het opgroeien.** Hier is wel een generatie-effect aanwezig, want bij de jongste groep (<19 jaar), blijkt dat slechts 20% niet makkelijk over menstruatie praat thuis.

Ook werd er gepeild naar de gevoelens die aanwezig waren bij de eerste menstruatie. Hierbij was meer dan 1/3^{de} 'verrast', wist bijna 1/3^{de} aan wie informatie te vragen en gaf 20% aan bang te zijn (Delbaere et al., 2026). Gelijkaardige cijfers komen uit het rapport van Caritas Vlaanderen rond menstruatiearmoede, waar voor **25% van de jongeren de eerste menstruatie geen leuke ervaring was, en voor 50% dit schaamte met zich meebracht** (2020).

Hiernaast blijkt dat **slechts 1 op 4 personen zich comfortabel voelt om te praten over menstruatie op school.** Als het gaat over praten over menstruatie bij hulpverleners geeft 1 op 4 personen aan zich hier niet comfortabel bij te voelen, bij jongere personen gaat dit zelfs over bijna de helft. Ook is **slechts 57,1% van de jongeren comfortabel om met hun leeftijdsgenoten dit onderwerp te bespreken** (Delbaere et al., 2026).

WAT ZEGGEN DE JONGEREN?

“Niemand wou precies als eerste zeggen dat die al menstrueerde.”



De ervaringen rond schaamte rond de menstruatie in hun gezin zijn sterk uiteenlopend. Sommige jongeren groeiden op in een omgeving waar menstruatie zonder probleem besproken werd, terwijl anderen aangeven dat het onderwerp thuis vooral stilgehouden werd of als gênant aanvoelde.

“Ik ben een jongen en nadat ik maandverband in de badkamer zag heeft mijn mama alles uitgelegd!”

“Ik voelde me daar ongemakkelijk bij, zelfs tegenover mijn mama.”

“Pas toen ik met iemand samenwoonde die gewoon maandverband op het toilet liet liggen, besepte ik hoeveel schaamte ik daar zelf rond had.”

Tijdens gesprekken met jongeren merken we hoe schaamte rond menstruatie op school sterk aanwezig is. Verschillende jongeren vertellen dat menstruatie in de klas of binnen vriendengroepen lange tijd een onderwerp blijft waar voorzichtig rond wordt bewogen, zeker in de lagere school en de eerste jaren van het middelbaar.

“Niemand wou precies als eerste zeggen dat die al menstrueerde.”

“Je probeert dat eigenlijk zo onzichtbaar mogelijk te houden.”

“Pas toen iemand er super open over begon te praten, veranderde dat ineens.”

De schaamte heeft ook een mentale impact op hun concentratie, hun zelfvertrouwen en hun aanwezigheid op school door de angst om door te lekken, opmerkingen te krijgen of per ongeluk hun menstruatieproducten te tonen.

“Ik dacht altijd: zien mensen dat ik mijn regels heb?”

Schaamte wordt sterk beïnvloed door de omgeving waarin jongeren opgroeien. Open gesprek, correcte informatie en zichtbare normalisering in het gezin en op school kunnen een belangrijke rol spelen in het verminderen van stigma en zo het welzijn van de jongeren versterken.

STAND VAN ZAKEN: MENSTRUELE EDUCATIE IN DE VLAAMSE GEMEENSCHAP

Kennis

In het onderzoek van Caritas Vlaanderen (2020) rond menstruatiearmoede, bleek dat **45% van de jongeren niet goed wisten wat te doen bij hun eerste menstruatie**.

Uit resultaten van Delbaere et al., blijkt dat kinderen tussen de 8 en 12 hun eigen kennis over menstruatie als eerder beperkt ervaren. Zo geeft 34% aan dat ze er maar een beetje over weten, en 11% dat ze niets weten. De jongeren tussen 13 en 18 jaar tonen aan meer kennis te hebben, met 41% die veel weet en 9% die alles weet. Wanneer er wordt gekeken naar de kennis verschillen tussen meisjes en jongens, blijkt dat **jongens denken minder kennis te hebben**. De jongeren krijgen hun kennis voornamelijk van de school en in de familiale kring. (2026).

De rol van ouders valt dus niet de onderschatten in de kennis van jongeren over hun lichaam en menstruatie. Tussen de 8 en 12 jaar is dit voor bijna 55% van de jongeren een bron van kennis, tussen de 13 en 18 jaar gaat dit over meer dan 60% van de jongeren (Delbaere et al., 2026).

Boven de 13 jaar is voor **34% van de jongeren sociale media ook een belangrijke bron van informatie** en zijn **voor 40% vrienden ook een belangrijke manier om kennis op te doen** (Delbaere et al., 2026). Bij sociale media is het ook belangrijk om stil te staan bij de aanwezigheid van foutieve of onvolledige informatie rond vrouwelijke gezondheid. Maatschappelijk kwetsbare groepen, zoals personen met een migratieachtergrond of personen in situatie van armoede hebben vaak minder toegang tot correcte informatie & gezondheidszorg waardoor ze extra gevoelig zijn voor deze online misinformatie (Desautels, 2025).

Uit verdere opmerkingen die uit de vragenlijsten in het onderzoek van Delbaere kwamen, blijkt overigens ook dat **meisjes die vroeg menstrueren, zich vaak minder goed voelen omdat er weinig kennis over de menstruatie aanwezig is bij hun klasgenoten** (2026).

WAT ZEGGEN DE JONGEREN?

“Ik dacht echt dat ik de enige was die dat niet wist.”



Jongeren die opgroeien in een omgeving waar er weinig taboe is, leren vaak via hun ouders over de menstruatie en het lichaam. Bij anderen waar de ouders zelf weinig kennis meekregen of zelf schaamte ervaren is de school een belangrijke bron van informatie. Jongeren die niet menstrueren vertellen vaak dat school de eerste plaats is waar ze leren over menstruatie.

“Mijn mama had dat eigenlijk al lang uitgelegd voor ik mijn regels kreeg.”

“Ik durfde niet te zeggen dat ik mijn regels had gekregen aan mijn mama.”

“Mijn ouders wisten er zelf niet zoveel over dus zeiden gewoon: hier is een maandverband.”

“Ah, nu snap ik waarom er maandverband in de badkamer ligt!”

Sociale media speelt een steeds grotere rol in hoe jongeren kennis opbouwen over de menstruatie. Jongeren verwijzen regelmatig naar informatie die ze via TikTok, Instagram of YouTube zagen. Sommige jongeren vertellen dat sociale media hen geholpen hebben om zaken te begrijpen waar op school weinig aandacht voor was. Tegelijk merken we vaak dat foutieve of angstaanjagende informatie zich snel verspreidt.

“Ik heb superveel geleerd via YouTube omdat ik op school weinig informatie kreeg”

“Ik dacht echt dat tampons gevaarlijk waren door filmpjes die ik had gezien.”

Jeugdwerk en jeugdbewegingen zijn ook belangrijke plekken om kennis op te doen. Jongeren geven vaak aan dat ze zich daar vrijer voelen om vragen te stellen of persoonlijke ervaringen te delen.

“Ik heb in de scouts geleerd hoe ik een maandverband moest gebruiken dankzij mijn leiding!”

“Daar voelde het minder gênant om vragen te stellen.”



Kennis over menstruatie is niet vanzelfsprekend en sterk afhankelijk van de omgeving waarin iemand opgroeit. Toegang tot kwaliteitsvolle menstruële educatie mag daarom niet afhangen van toeval, familiale openheid of sociale media, maar vraagt structurele en toegankelijke educatie voor iedereen.

STAND VAN ZAKEN: MENSTRUELE EDUCATIE IN DE VLAAMSE GEMEENSCHAP

Menstruele infrastructuur in scholen

Kennis is cruciaal om op een duurzame wijze menstruatiearmoede uit de wereld te helpen. Toch blijft het belangrijk om naast toegang tot kennis ook aandacht te hebben voor toegang tot producten en sanitaire ruimtes. Want **1 op 8 jongeren (12-25) in Vlaanderen leeft in menstruatiearmoede** en daarvan gaat 5% soms niet naar school (Caritas Vlaanderen, 2020).

Bijna **9 op de 10 van de Vlaamse scholieren zijn ermee akkoord dat menstruatie-armoede op school moet worden aangepakt**, en dat er menstruatieproducten beschikbaar zouden moeten zijn (Vlaamse Scholierenkoepel, 2023).

Gelijkaardige attitudes zijn aanwezig bij de brede Vlaamse bevolking omtrent gratis menstruatieproducten op school. De grote meerderheid van de respondenten (86,9%) is volledig akkoord met gratis menstruatieproducten op school. Ook vindt 7 op 10 dat menstruatieproducten in het algemeen gratis zouden moeten zijn (Delbaere et al., 2026).

De laatste jaren hebben ook verschillende scholen, maar ook steden en gemeenten, waaronder Aarschot, Brussel, Genk, Hasselt, Maldegem, Roeselare en Vilvoorde zich ingezet om maandverband in de toiletten te krijgen (Deneweth & Vrouwenraad, 2025). BruZelle verdeelt ook in tientallen scholen in Vlaanderen gratis maandverband.

Toch komen we tijdens onze sessies nog vaak op scholen waar er geen maandverband te vinden is op de toiletten en de leerlingen via het secretariaat of een tussenpersoon moeten gaan.

Toegang tot de toiletten is hierbij ook belangrijk. Zo wordt toegang tot toiletten met een goede hygiëne en vuilbakjes op school als belangrijk bestempeld door de brede Vlaamse bevolking (Delbaere et al., 2026).

WAT ZEGGEN DE JONGEREN?

“Je denkt de hele tijd: hopelijk lek ik niet door.”



Hoewel leerlingen begrip tonen voor schoolregels rond toiletgebruik, beschrijven velen de stress die ontstaat wanneer ze tijdens de les niet naar het toilet mogen, een sleutel moeten vragen of werken met een puntensysteem waarbij toiletbezoeken bestraft worden.

Voor jongeren die menstrueren, is naar het toilet gaan niet altijd een snelle handeling, zeker in een korte speeltijd. Wanneer er onvoldoende toiletten beschikbaar zijn of lange wachtrijen ontstaan, ervaren sommige jongeren extra stress en tijdsdruk.

“Je denkt eigenlijk de hele tijd: hopelijk lek ik niet door.”

“Als je dan nog moet wachten aan het toilet, raak je echt in paniek.”

“Ik durf niet om te vragen of ik naar het toilet mag gaan, ook al weet ik dat ik eigenlijk moet.”

In de lagere school zijn soms geen vuilbakjes aanwezig in de toiletten, waardoor sommigen hun gebruikte menstruatieproducten tijdelijk in hun broekzak steken of mee naar huis nemen.

Wanneer er geen menstruatieproducten te vinden zijn op school, zorgt dit soms voor stress. Waar het wel aanwezig is, getuigen jongeren hoe dit hun leven makkelijker maakt. In sommige scholen zijn producten beschikbaar via het secretariaat, een zorglokaal of een leerkracht, maar wordt daar weinig over gecommuniceerd. Verschillende jongeren vertellen dat de drempel hoog kan zijn om aan een leerkracht of het secretariaat een maandverband te vragen, zeker wanneer schaamte een rol speelt of wanneer ze zich niet comfortabel voelen bij de betrokken persoon.

“Ik ga dat echt niet aan een mannelijke leerkracht vragen.”

“Als je je al schaamt voor je regels, ga je niet nog eens uitleggen dat je een maandverband nodig hebt.”

“Waarom liggen ze niet gewoon op het toilet?”



Het is belangrijk dat menstruatieproducten gratis, zichtbaar en discreet beschikbaar zijn op schooltoiletten. Ook moet er flexibiliteit in het schoolreglement komen rond toiletgebruik tijdens de menstruatie. Dit is een investering in de mentale rust van jongeren waar ze zonder stress deel kunnen nemen aan het schoolleven.

STAND VAN ZAKEN: MENSTRUELE EDUCATIE IN DE VLAAMSE GEMEENSCHAP

Menstruatie in het onderwijs

Versnipperde menstruele educatie

In de huidige minimumdoelen van het basis én secundaire onderwijs, zijn **seksuele en reproductieve gezondheidsthema's zeer beperkt en vaag aanwezig**. Scholen zijn wettelijk gezien dus nauwelijks verplicht om rond deze thema's te werken, wat een enorme impact heeft op de menstruele educatie die jongeren ontvangen. Het is dus ook moeilijk om een overzicht te krijgen van de kwaliteit en mate waarin jongeren over menstruatie leren in het Nederlandstalige onderwijs.

En dit komt ook terug in cijfers. Bij een bevraging van scholieren bleef 39% van de jongeren met vragen achter na seksuele opvoeding en **gaf 37% expliciet aan te willen bijleren over de menstruatie** (Vlaamse Scholierenkoepel, 2023).

Er is nochtans een brede ondersteuning voor structurele menstruele educatie. Zo geeft bijna **90% van de bevolking aan dat ze RSV ondersteunen**. Hierbij wordt als start de eerste menstruatie, wat vanaf 8 jaar kan voorkomen, als geschikte leeftijd vermeld om hiermee te beginnen. De respondenten vinden het ook belangrijk dat zowel jongens als meisjes leren over de menstruatie (Delbaere et al., 2026).

Beperkte en ontoegankelijke inhoud

Uit internationaal onderzoek blijkt de menstruele educatie **vaak strikt biologisch** is, met **weinig aandacht voor de psychologische en sociale impact** en worden **symptomen en klachten niet vermeld** (Brown 2022, 2024). Ook is het belangrijk om bij de inhoud van de educatie rekening te houden met diverse sociale, culturele en religieuze contexten en ruimte te maken voor dialoog (Volle Maan Kenniscentrum). Zo moet er ook rekening gehouden worden met diverse taalniveaus, jongeren in een OKAN klas en jongeren met een beperking, aangezien deze groepen vaak minder toegang hebben tot reproductieve educatie (Michielsens & Brockschmidt, 2021).

WAT ZEGGEN DE JONGEREN?

“Ik wou echt dat iemand mij vroeger had gezegd dat zoveel pijn niet normaal is.”



Jongeren vertellen ook dat menstruatie op school meestal vanuit een biologische invalshoek werd besproken. Vaak lag de focus sterk op zwangerschap en voortplanting, terwijl er weinig aandacht was voor dagelijkse ervaringen, emoties, lichamelijke veranderingen of menstruatieklachten. Ook is het voor verschillende jongeren belangrijk om te weten wat ‘normaal’ is, en wanneer pijn, hevig bloedverlies of een onregelmatige cyclus een signaal is om medische hulp te zoeken.

“Zwangerschap voelde toen nog super ver weg, dus dat maakte die lessen soms moeilijk om mee te zijn.”

“Niemand vertelde wat menstruatie eigenlijk met je lichaam of mood kan doen.”

“Ik wou echt dat iemand mij vroeger had gezegd dat zoveel pijn niet normaal is.”

Tijdens de focusgroep werd ook benoemd dat menstruele educatie vaak weinig inclusief aanvoelt. Sommige jongeren drukken hun teleurstelling uit over het gebrek aan aandacht voor queer, trans, non-binaire en interseksuele ervaringen. Andere jongeren geven evengoed aan dat ze het niet gewoon zijn om openlijk over menstruatie te praten thuis en dit soms moeilijk vinden.

“Er werd nooit gezegd dat niet alle vrouwen menstrueren, en niet alle mensen die menstrueren vrouwen zijn.”

“Ik praat niet echt over deze thema’s thuis, en vind het nu moeilijk om hier open over te praten in de les.”

Tijdens gesprekken met jongeren horen we vaak dat menstruele educatie op school beperkt, eenmalig of erg theoretisch aanvoelde. De meeste jongeren geven aan dat menstruatie voor het eerst aan bod kwam tijdens lessen seksuele opvoeding in de lagere school, maar dat deze lessen vaak kort waren en weinig ruimte lieten voor herhaling of verdieping. Dit is jammer, want hun noden en vragen veranderen terwijl ze opgroeien.

“Ik was ziek op de dag dat we daarover leerden, en daarna kwam het eigenlijk nooit meer terug.”

“Dat was precies één les, en dan moest je het maar weten.”

STAND VAN ZAKEN: MENSTRUELE EDUCATIE IN DE VLAAMSE GEMEENSCHAP

Menstruatie in het onderwijs

Drempels bij leerkrachten

Uit de lerarenbevraging van Sensoa (Magits et al., 2023) bij 477 leraren blijkt dat **slechts 34% geen drempels ervaart om RSV te geven**. Door zelfselectiebias ligt dit cijfer in de algemene lerarenpopulatie vermoedelijk nog lager (Magits et al., 2023). Veelgenoemde drempels zijn **geen gepast lesmateriaal** vinden, angst voor **negatieve reacties** van ouders of leerlingen, **onvoldoende tijd** of het **niet als eigen rol of taak zien**. Voor leerkrachten in het buitengewoon onderwijs is de zoektocht naar aangepaste materialen vaak nog moeilijker (Magits et al., 2023).

Hoewel 57% aangeeft een goed zicht te hebben op de vragen van leerlingen, voelt het merendeel zich niet voldoende voorbereid om RSV te geven met slechts 6% die zich behoorlijk goed voorbereid voelt. Dit wijst op een duidelijke nood aan ondersteuning, professionalisering en structurele inbedding (Magits et al., 2023).

Gezondheidsbeleid op school

Hoewel scholen verplicht zijn een brede basiszorg rond psychisch en sociaal functioneren te voorzien, blijkt dat **structureel beleid rond seksuele en reproductieve gezondheid vaak ontbreekt**. Scholen geven wel aan dat wanneer zij materialen rond preventieve gezondheidsthema's zoeken, ze deze doorgaans vinden en dat ze kwalitatief goed uitgewerkt zijn (Magits et al., 2023).

Ouder participatie

Ouders spelen voor jongeren een heel belangrijke rol in hun kennisverwerving. Het is **van belang dat ouders geïnformeerd worden over het geven van menstruele educatie op school**. Bij het uitrollen van EVRAS, verplichte lessen RSV in het Franstalig onderwijs, was er bij sommige ouders tegenstand. Hanan Ben Abdeslam, vroedvrouw en coördinator van Expertisecentrum kraamzorg Volle Maan, wijst op het belang van ouderparticipatie om te vermijden dat foutieve informatie verspreid of er wordt geprotesteerd (Bruz, 2023).

WAT ZEGGEN DE JONGEREN?

“Je voelde soms dat het awkward was en dat ze er snel vanaf wilden zijn.”



Daarnaast beschrijven jongeren de lessen soms als onpersoonlijk of weinig interactief. Er was volgens hen vaak weinig ruimte om vragen te stellen, persoonlijke ervaringen te delen of stil te staan bij de impact van menstruatie op het dagelijkse leven.

“De leerkracht ging gewoon snel door de PowerPoint.”

“Je voelde soms dat het awkward was en dat ze er snel vanaf wilden zijn.”

Tegelijk geven verschillende jongeren aan dat ze externe organisaties of gastsprekers net als een meerwaarde ervaren, omdat die expertise meebrengen en vaak opener praten over het onderwerp. Toch benadrukken ze ook hoe belangrijk het is dat er binnen de school zelf vertrouwenspersonen aanwezig zijn bij wie leerlingen later nog terecht kunnen met vragen of bezorgdheden.

“Na de les over menstruatie durfde ik aan mijn vrienden zeggen dat ik mijn regels had en werd het makkelijker om hulp te vragen.”

“Omdat mijn leerkracht heel open had gepraat over de menstruatie, wist ik dat ik bij haar terecht kon voor advies.”



Menstruele educatie blijft vandaag nog afhankelijk van individuele leerkrachten, hun beschikbare tijd en comfort. Ook wordt er weinig ingegaan op de verschillende ervaringen en mogelijke klachten. Jongeren vragen niet alleen meer informatie, maar ook meer continuïteit, inclusie, interactie en ruimte voor herkenbare ervaringen.

HET BELANG VAN MENSTRUELE EDUCATIE

De verankering van een inclusieve en toegankelijke menstruele educatie in het schoolcurriculum is essentieel om schaamte en beperkte kennis rond de menstruatie tegen te gaan (López et al., 2023).

En dit is belangrijk, want schaamte en een beperkte kennis hebben een negatieve impact op het welzijn van jongeren, gendergelijkheid in de maatschappij en participatie op school. Inzetten op menstruele educatie is...

Inzetten op welzijn

Personen die menstrueren hebben vaak een **tekort hebben aan kennis over hun cyclus**. Zo blijkt uit onderzoek dat ongeveer 70% van de respondenten last had van premenstruele klachten, maar slechts 18% van die groep medisch advies had gezocht omdat ze hun klachten als normaal beschouwden (Lete et al., 2011). Uit ander onderzoek blijkt dat personen die menstrueren in hun educatie informatie misten over wat 'normaal' en 'niet normaal' is, over de verschillende fases van de cyclus en de rol van hormonen. Hierdoor gaven respondenten ook aan **niet te weten wanneer ze medische hulp moesten zoeken** (López et al., 2023).

Uit een rapport van de Neighborhood Feminists naar HMB (Hevig menstrueel Bloedverlies) blijkt dat meer dan 1 miljoen personen in Nederland hiermee te maken krijgen. Dit heeft een **impact op hun portemonnee, mentale en fysieke gezondheid en hun capaciteit te werken**. Toch zocht slechts een derde van die groep medische hulp (2025).

De normalisatie van menstruatiepijn, twijfel bij het zoeken naar medische hulp én een ontoereikend zorglandschap vertaalt zich ook in **diagnostische vertraging**. Zo duurt het gemiddeld ongeveer tussen de 7 tot 10 jaar voordat personen met endometriose, een menstruele aandoening, een correcte diagnose ontvangen. Dit leidt onder meer tot een verslechtering van hun gezondheid én financiële uitdagingen (Behind Endo Stories, 2025; Noirhomme, 2024; Ziekenhuis Aan de Stroom, 2026).

WAT ZEGGEN DE JONGEREN?

"Ik dacht dat dat gewoon erbij hoorde."



Tijdens Regel Van 3-workshops merken we hoe weinig jongeren leren over wat een "normale" menstruatie precies inhoudt. Via quizvragen gaan we in gesprek over menstruatieklachten, bloedverlies en lichamelijke signalen. Daarbij valt op hoe sterk bepaalde klachten genormaliseerd zijn.

Wanneer we vragen: "Is het normaal om pijn te hebben tijdens de menstruatie?", antwoorden jongeren nog steeds vaak vol overtuiging "ja". Veel deelnemers geven aan dat ze leerden dat menstruatie nu eenmaal gepaard gaat met pijn of uitputting, zonder dat er verder werd uitgelegd wanneer klachten een signaal kunnen zijn om hulp te zoeken.

"Ik dacht echt dat iedereen zoveel pijn had."

"Je leert eigenlijk gewoon dat je ermee moet omgaan."

"Ik wist niet dat dat iets was waarvoor je naar de dokter mocht gaan."

Ook praktische kennis over menstruatie blijkt vaak beperkt. Tijdens workshops zijn jongeren regelmatig verrast wanneer ze ontdekken hoeveel bloedverlies gemiddeld normaal is tijdens een menstruatie. Ook informatie over kleur, consistentie en veranderingen van menstruatiebloed blijkt voor veel jongeren nieuw.

"Niemand had ooit gezegd dat menstruatiebloed ook bruin of bijna zwart kan zijn."

"Na de les over menstruatie beseftte ik dat mijn zorgleerkracht me misschien kon helpen om medische hulp te zoeken voor mijn menstruatie pijn."

Tijdens de focusgroep vertelde een jongere hoe het gebrek aan kennis een directe impact had op het zoeken naar medische hulp. Omdat menstruatiepijn zo genormaliseerd werd, wist die lange tijd niet of de klachten ernstig genoeg waren om ondersteuning te vragen.

"Ik bleef mezelf afvragen of ik me niet aanstelde."

"Als niemand ooit uitlegt wat niet normaal is, weet je ook niet wanneer je hulp moet zoeken."



Een gebrek aan menstruele kennis heeft een impact heeft op welzijn en gezondheid. Correcte en toegankelijke informatie over menstruatie kan jongeren helpen hun lichaam beter te begrijpen, signalen ernstiger te nemen en sneller gepaste ondersteuning te zoeken.

HET BELANG VAN MENSTRUELE EDUCATIE

Inzetten op gendergelijkheid

Vandaag zien we dat gendernormen opnieuw verharder, onder invloed van online stromingen zoals de zogenaamde manosphere en femosphere.. Deze denkkaders vertrekken vaak vanuit **vereenvoudigde en foutieve aannames over wat het betekent om een “man” of “vrouw” te zijn**, en maken weinig ruimte voor de ervaringen en noden van interseks, trans en non-binaire personen. Dit versterkt bestaande ongelijkheden in de maatschappij.

Menstruele educatie speelt een cruciale rol om dit tegen te gaan. Door menstruatie te benaderen als een biologisch proces met sociale, culturele en politieke betekenissen, wordt **ruimte gemaakt voor nuance en diversiteit**.

Daarnaast is het essentieel dat menstruele educatie zich niet enkel richt tot menstruerende personen. Onderzoek toont aan dat een gebrek aan kennis bij niet-menstruerende personen bijdraagt aan onbegrip, stigmatisering en een gebrek aan ondersteuning. Zo geven jongeren aan dat het bijzonder moeilijk is om met menstruatie om te gaan in een omgeving waar klasgenoten onvoldoende geïnformeerd zijn. Langs de andere kant **geeft de brede Vlaamse bevolking aan dat het belangrijk is dat jongens en mannen ook betrokken worden in lessen rond de menstruatie** (Delbaere et al., 2026).

Door de kenniskloof te verkleinen tussen verschillende groepen, draagt menstruele educatie bij aan meer wederzijds begrip, solidariteit en gedeelde verantwoordelijkheid. Dit is een cruciale stap in het creëren van omgevingen, op school, op het werk en in de samenleving waarin rekening wordt gehouden met menstruele noden, en waarin menstruatie niet langer wordt gezien als iets individueels of iets dat verborgen moet worden.

Internationaal onderzoek bevestigt dit perspectief. Volgens UNESCO zijn programma's rond relationele en seksuele vorming die expliciet inzetten op gendergelijkheid effectiever in het verbeteren van gezondheidssuitkomsten, net omdat ze sociale en culturele normen rond gender in vraag stellen (2018).

WAT ZEGGEN DE JONGEREN?

“Waarom moeten wij dit eigenlijk leren?”



Tijdens Regel Van 3-workshops merken we dat gemengde sessies over menstruatie soms spanning of ongemak met zich meebrengen. Sommige jongens geven in het begin expliciet aan dat ze niet begrijpen waarom zij informatie over menstruatie zouden moeten krijgen.

“Waarom moeten wij dit eigenlijk leren? Wij hebben dat toch niet.”

Tegelijk is het voor menstruerende jongeren soms moeilijker om persoonlijke vragen of ervaringen te delen wanneer er ook niet-menstruerende klasgenoten aanwezig zijn omdat ze bang zijn voor lacherige reacties.

“Soms lachen jongens ermee, en dan durf je minder vragen stellen.”

“Je wil niet dat iemand denkt dat je overdrijft.”

Ook jongens zelf geven soms aan dat ze niet goed weten hoe ze zich moeten gedragen tijdens zulke lessen. Sommigen vertellen dat ze bang zijn om ongepaste vragen te stellen of menstruerende klasgenoten ongemakkelijk te maken. Jongens die al veel weten over de menstruatie worden ook soms scheef bekeken door hun klasgenoten. Soms zijn er opmerkingen die genderstereotypen bevestigen.

“Ik wou eigenlijk wel dingen vragen, maar ik wist niet of dat raar ging overkomen.”

“Waarom weet je hier zoveel over als jongen? Heb jij je regels ofzo?”

“Mensen zeggen direct dat een meisje haar regels heeft als ze boos is.”

Tijdens de sessies merken we echter vaak dat die spanning vermindert zodra er open gesprek ontstaat en correcte informatie gedeeld wordt. Verschillende jongens vertellen na afloop dat ze meer respect hebben gekregen voor wat menstruatie fysiek en mentaal kan betekenen.

“Ik wist eigenlijk niet dat dat zoveel impact kon hebben.”



Menstruele educatie gaat niet alleen over kennis van het lichaam, maar ook over wederzijds begrip, respect en gendergelijkheid. Open en inclusieve educatie kan helpen om stigma, stereotiepe ideeën en ongemak te verminderen, en draagt bij aan een omgeving waarin menstruatie niet langer iets beschamends of ridicuuls is.

HET BELANG VAN MENSTRUELE EDUCATIE

Inzetten op participatie

Schaamte rond de menstruatie heeft ook een impact op participatie op school. Absenteïsme gaat over een afwezigheid op school of het werk door menstruatie gerelateerde oorzaken. Onder de Vlaamse bevolking geeft 28% aan dat ze twee keer per jaar thuisblijven door klachten, voor iets minder dan 5% is dit meer dan zes keer per jaar (Delbaere et al., 2026). In het onderzoek van Caritas Vlaanderen geeft 5% van de jongeren aan soms school te missen doordat ze ongesteld waren en geen menstruatieproducten hadden (2020). **Slechts 20% van de personen die thuisblijven geeft aan dat dit komt door menstruatieklachten** (Schoep et al., 2019).

Bij **presenteïsme**, is een persoon ondanks menstruatieklachten aanwezig op school of het werk, waardoor ze door pijn of ongemak een **verminderde productiviteit** hebben. In Nederland is dit het geval voor **80% van de menstruerende personen** (Schoep et al., 2019). In een onderzoek van Brown gaf de meerderheid van de deelnemers aan dat menstruatie een impact had op hun concentratie door buikpijn, stress om te lekken en vermoeidheid (2024).

Flexibiliteit op school kan ervoor zorgen dat personen met menstruatieklachten toch kunnen blijven volgen. Dit kan gaan om een ruimte op school, aangepaste taken of online deelname (Schoep et al., 2019). Uit onderzoek blijkt dat die **flexibiliteit een positieve impact** heeft of met andere woorden een verhoogde productiviteit (Cook & van den Hoek, 2023).

Toch blijkt dat onder de Vlaamse bevolking slechts 1 op 4 zich comfortabel voelt om te praten over hun menstruatie op school of hun werk. Ook geeft bijna 70% aan dat het taboe is om menstruele klachten te bespreken op school, terwijl een meerderheid er mee akkoord gaat dat menstruatiepijn bespreekbaar zou moeten zijn (Delbaere et al., 2026). Dit toont aan dat openheid over menstruatieklachten breed gedragen is, maar dat schaamte soms nog in de weg staat. **Een proactief gezondheidsbeleid op school kan hier tegemoet aan komen.**

WAT ZEGGEN DE JONGEREN?

"Ik durfde niet recht te staan omdat ik bang was dat mensen iets gingen zien."



Tijdens Regels Van 3-workshops vertellen jongeren vaak hoe menstruatie een impact heeft op hun dagelijkse functioneren op school.

Voor veel jongeren betekent menstrueren rekening houden met pijn, vermoeidheid, bloedverlies, niet weten of je naar toilet kan en een angst om door te lekken, terwijl ze proberen te volgen in de les, toetsen maken en naar de sportles gaan. Het heeft dus zowel een fysieke als een mentale impact

"Soms luister je niet meer naar de les omdat je alleen nog denkt aan of je bent doorgelekt en rekent constant uit of je nog kan wachten tot de speeltijd"

"Ik durfde niet recht te staan omdat ik bang was dat mensen iets gingen zien."

"Je wil gewoon niet dat iemand merkt dat je menstrueert. Zeker tijdens het turnen was ik soms bang dat mensen een vlek gingen zien."

Hoewel jongeren minder snel openlijk spreken over afwezigheid door menstruatie, komen zulke ervaringen vaak individueel naar boven na workshops of gesprekken. Sommige jongeren delen dat ze school missen door hevige pijn, uitputting of zware menstruatieklachten, maar dat ze lang twijfelden of dit wel een "geldige reden" was.

"Pas later heb ik aanvaard dat ik soms echt niet naar school kon, hoewel ik dat nooit echt vertelde aan mijn leerkrachten."



Fysieke en mentale afwezigheid door menstruatie zijn grootschalig aanwezig onder jongeren. Het is belangrijk dat schaamte vermindert en de basiskennis verbetert zodat jongeren kunnen praten over hun klachten op school. Ook is het belangrijk dat menstruatieproducten beschikbaar zijn in scholen en jongeren naar het toilet kunnen, zodat dit een extra mentale stress weghaalt.

SLOTWOORD

Sinds 2016 strijdt BruZelle tegen menstruatiearmoede. Van één ding zijn we zeker: **menstruatiearmoede gaat niet alleen over een tekort aan producten, maar ook over een tekort aan kennis, openheid en ondersteuning.**

Te veel jongeren groeien vandaag nog op met schaamte rond menstruatie. Te veel jongeren weten niet wat normaal is, blijven rondlopen met menstruatieklachten zonder hulp te zoeken, missen lessen uit angst om door te lekken of voelen zich alleen in hun ervaringen. Tegelijk hangt de kwaliteit van menstruele educatie vandaag nog te vaak af van toeval: van een gemotiveerde leerkracht, een open gezin of een workshop van een organisatie.

Dit vraagt om verandering.

Als we menstruatiearmoede structureel willen bestrijden, moeten we ook structureel investeren in menstruele educatie. Dat betekent: correcte en inclusieve informatie over menstruatie in alle scholen, op verschillende leeftijden en met ruimte voor interactie, welzijn en diversiteit. Het betekent investeren in toegankelijke toiletten, gratis menstruatieproducten op school en een omgeving waarin jongeren zonder schaamte vragen kunnen stellen of hulp kunnen zoeken.

De impact daarvan is groot. **Jongeren die correcte informatie krijgen, begrijpen hun lichaam beter, herkennen sneller alarmsignalen en voelen zich minder alleen. Open gesprek vermindert schaamte en stigma. Toegankelijke producten en infrastructuur verminderen stress en versterken participatie op school. En wanneer zowel menstruerende als niet-menstruerende jongeren betrokken worden, groeit ook het wederzijds begrip.**

SLOTWOORD

Menstruele educatie is dus geen detail binnen onderwijs of welzijnsbeleid. Het is een concrete investering in gezondheid, gelijke kansen en de participatie van jongeren.

De stemmen van jongeren doorheen dit pleidooi tonen duidelijk dat de nood hoog is.

Het is tijd dat toegang tot menstruele educatie in de Vlaamse gemeenschap geen uitzondering meer is, maar een evidentie.

BruZelle is alvast klaar voor de verandering.

Jij ook?



AANBEVELINGEN

Vlaamse Overheid

Veranker menstruele educatie in het onderwijscurriculum

- Veranker menstruatie expliciet in de minimumdoelen van het basis- en secundair onderwijs
- Zorg ervoor dat menstruatie niet uitsluitend in biologie maar ook binnen competenties zoals welzijn, inclusie, en psychosociale vaardigheden aan bod komt
- Voorzie een kwaliteitskader en evaluatiemechanismen voor menstruele educatie
- Zorg ervoor dat menstruele educatie voor de eerste menstruatie start

Besteed expliciet aandacht aan menstruele aandoeningen

- Versterk sensibilisering rond aandoeningen zoals endometriose, PMOS, PMDD en hevig menstrueel bloedverlies bij de bredere bevolking

Voorzie gratis maandverband voor scholen en jeugdwerk

- Ondersteun scholen en jeugdplekken in de voorziening van gratis maandverband op toiletten

Maak middelen vrij voor externe expertise

- Voorzie structurele financiering voor externe organisaties die scholen ondersteunen rond menstruele educatie
- Verlicht de werklust van leerkrachten

Investeer in opleiding en ondersteuning voor onderwijsprofessionals

- Ondersteun schoolverstrekkers in vormingen rond menstruele educatie en menstrueel welzijn
- Ondersteun CLB's in menstruatiebeleid

AANBEVELINGEN

Schoolverstrekkers

Ondersteun scholen in het ontwikkelen van een menstrueel gezondheidsplan

- Stimuleer scholen om menstruatie op te nemen binnen hun gezondheids- en zorgbeleid
- Ondersteun scholen bij het ontwikkelen van duurzame en inclusieve praktijken zoals flexibele toiletregels, maandverband op toilet en een rustruimte op school

Voorzie ondersteuning en kwaliteitsvolle materialen

- Maak kwaliteitsvolle educatieve materialen toegankelijk voor scholen
- Ondersteun professionalisering rond menstruele educatie via vormingen

Voorzie gratis maandverband voor scholen

- Ondersteun scholen in de voorziening van gratis maandverband op toiletten

Heb aandacht voor diverse doelgroepen

- Zorg voor aangepast materiaal voor BuSO en OKAN klassen

Investeer in opleiding en ondersteuning voor onderwijsprofessionals

- Veranker menstruele educatie in de lerarenopleidingen
- Voorzie werkuren voor gezondheidsthema's op school
- Voorzie vormingen voor leerkrachten, leerlingbegeleiders en ondersteunend personeel over:
 - correcte informatie
 - gendersensitieve en cultuursensitieve communicatie
 - participatieve werkvormen
 - het creëren van een veilige klasomgeving
 - het bespreekbaar maken van menstruele klachten en aandoeningen

AANBEVELINGEN

Scholen

Voeg menstruatie toe in het gezondheidsbeleid

- Maak menstruatie expliciet onderdeel van het gezondheidsbeleid van de school.
- Voorzie gratis en toegankelijke menstruatieproducten op schooltoiletten of andere discrete locaties.
- Plaats menstruatieproducten in elk toilet, niet enkel in de vrouwentoiletten.
- Zorg voor voldoende toegankelijke, veilige en hygiënische toiletten en voorzie binnen het toilettreglement flexibiliteit voor personen die menstrueren.
- Zorg voor afgesloten vuilbakjes in elk toilet, ook in de lagere school.
- Voorzie warmwaterkruikjes en een rustplek voor personen met zware menstruatieklachten om absentieisme tegen te gaan.
- Stimuleer open communicatie over menstruatie, mogelijk via een vertrouwensfiguur.

Maak menstruatie bespreekbaar

- Creëer een schoolcultuur waarin menstruatie en menstruele klachten zonder schaamte besproken kunnen worden.
- Geef ruimte aan leerlingen om vragen te stellen en ervaringen te delen.

Veranker menstruele educatie op meerdere momenten

- Behandel menstruatie niet als éénmalig thema, maar herhaal informatie op verschillende leeftijden en momenten in de schoolloopbaan.
- Zorg ervoor dat jongens ook menstruele educatie ontvangen.
- Combineer gemengde lessen met ruimte voor aparte momenten of anonieme vragen, afhankelijk van de noden van de groep.

Werk participatief

- Betrek jongeren actief bij het ontwikkelen van educatie, infrastructuur en beleid rond menstruatie.
- Voorzie ruimte voor feedback en bijsturing.

Betrek ouders

- Informeer ouders transparant over het gezondheidsbeleid en de menstruele educatie die op school wordt aangeboden.
- Creëer ruimte voor vragen en dialoog via ouderavonden of online communicatiekanalen.

Voorzie redelijke aanpassingen

- Toon begrip voor zware menstruatieklachten en menstruele aandoeningen.
- Maak, waar nodig, ruimte voor flexibiliteit rond toetsen, sportactiviteiten of opdrachten.

AANBEVELINGEN

Lokaal bestuur

Ondersteun scholen en jeugdorganisaties in lokaal menstrueel beleid

- Ondersteun scholen en jongerenplekken in het voorzien van gratis maandverbanden

Hou rekening met menstruatiearmoede in armoedebestrijding

- Voorzie gratis maandverband voor kwetsbare gezinnen

Zorg voor menstruatievriendelijke openbare toiletten

- Voorzie gratis maandverband in de lokale bibliotheek
- Voorzie toegankelijke, hygiënische toiletten

Faciliteer samenwerking tussen lokale partners

- Ondersteun scholen, welzijnsorganisaties, jeugdwerkingen en gezondheidsactoren om samen te werken rond de educatie en sensibilisering rond menstrueel welzijn

Maak menstruatie bespreekbaar in lokaal gezondheidsbeleid

- Integreer menstrueel welzijn binnen lokaal preventief gezondheidsbeleid en initiatieven rond mentaal welzijn, gelijke kansen en jeugdparticipatie
- Geef aandacht aan menstruele aandoeningen via lokale gezondheidspreventie

AANBEVELINGEN

Jeugdorganisaties

Erken jeugdwerk als belangrijke leeromgeving

- Erken dat jongeren ook buiten de schoolcontext informatie en attitudes rond menstruatie ontwikkelen.
- Betrek jeugdorganisaties, sportclubs en jeugdbewegingen actief in sensibilisering en educatie rond menstruatie.

Voorzie toegankelijke informatie en infrastructuur

- Zorg ook binnen jeugdwerkingen voor toegang tot menstruatieproducten en veilige sanitaire infrastructuur.
- Ondersteun jeugdwerkers in het bespreekbaar maken van menstruatie en menstrueel welzijn.

BRONNEN

Behind Endo Stories. (2025, June 28). Beleid rond betere endozorg - Behind Endo. <https://behindendo.be/beleidswerk/>

Ben Abdeslam, H. & Volle Maan Expertise Kenniscentrum. (n.d.). Handleiding: Cultuursensitieve seksuele en reproductieve gezondheidsvoorlichting. Te verkrijgen via de website: [Download de handleiding van de zwangerschapskoffer | Familiehulp](#)

Brown, N., Williams, R., Bruinvels, G., Piasecki, J., & Forrest, L. J. (2022). Teachers' perceptions and experiences of menstrual cycle education and support in UK schools. *Frontiers in Global Women's Health*, 3, 827365. <https://doi.org/10.3389/fghw.2022.827365>

Brown, N., Forrest, L. J., Williams, R., Piasecki, J., & Bruinvels, G. (2024). 'Everyone needs to be educated': pupils' voices on menstrual education. *Reproductive Health*, 21(1), 121. <https://doi.org/10.1186/s12978-024-01862-6>

Caritas Vlaanderen. (2020). Dubbel taboe: Menstruatiearmoede in Vlaanderen. https://caritasvlaanderen.be/sites/default/files/inline-files/Caritas_rapport_Menstruatiearmoede_0.pdf

Cook, A., & Van Den Hoek, R. (2023). Period pain presenteeism: investigating associations of working while experiencing dysmenorrhea. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 44(1), 2236294. <https://doi.org/10.1080/0167482x.2023.2236294>

Delbaere, I., Van Vlaenderen, M. (2026). Rode Vlaggen en Vapeurs: onderzoek naar attitudes en beleving rond reproductieve gezondheid. Rapport in opdracht van het Agentschap Binnenlands Bestuur. Vlaamse overheid.

Deneweth, Y. & Vrouwenraad (2025). MENSTRUATIEARMOEDE EN -SCHAAMTE IN BELGIË: STAND VAN ZAKEN EN EUROPESE PERSPECTIEVEN: Rapport in opdracht van het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen. Het volledige rapport is beschikbaar op aanvraag via info@igvm.be

Desautels, K. La Presse Canadienne. (2025, September 14). Montée inquiétante de la désinformation en santé féminine sur les réseaux sociaux. *L'actualité*. <https://lactualite.com/actualites/montee-inquietante-de-la-desinformation-en-sante-feminine-sur-les-reseaux-sociaux/>

Lete, I., Dueñas, J. L., Serrano, I., Doval, J. L., Martínez-Salmeán, J., Coll, C., Pérez-Campos, E., & Arbat, A. (2011). Attitudes of Spanish women toward premenstrual symptoms, premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: results of a nationwide survey. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 159(1), 115–118. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2011.06.041>

López, S. S., Barrington, D. J., Bautista, R. P., & López, S. M. (2023). Spanish menstrual literacy and experiences of menstruation. *BMC Women's Health*, 23(1), 161. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02293-4>

Magits, W. & Sensoa vzw. (2022). De grote lerarenbevraging 2023: Rapport en toelichting. <https://www.sensoa.be/sites/default/files/rapport-lerarenbevraging-relationale-seksuele-vorming.pdf>

Menstrual hygiene. (n.d.-b). **UNICEF**. <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene>

Menstrual health and hygiene management: survey and gap analysis report. **UNESCO**. (2023, June 28). <https://www.unesco.org/en/articles/menstrual-health-and-hygiene-management-survey-and-gap-analysis-report?>

Michielsen, K., & Brockschmidt, L. (2021). Barriers to sexuality education for children and young people with disabilities in the WHO European region: a scoping review. *Sex Education*, 21(6), 674–692. <https://doi.org/10.1080/14681811.2020.1851181>

BRONNEN

Michielsen, K., & Ivanova, O. (2022). Comprehensive sexual education: Why is it important? Policy Department for Citizens' Rights and Constitutional Affairs European Parliament. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2022/719998/IPOL_STU\(2022\)719998_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2022/719998/IPOL_STU(2022)719998_EN.pdf)

Neighborhood Feminists. (2025). Code ROOD: Hevig menstrueel bloedverlies in Nederland: Onderzoek, Context en Implicaties. In <https://www.neighborhoodfeminists.com/nl/van-stigma-naar-oplossingen-ons-2025-onderzoek-naar-hevig-menstrueel-bloedverlies/>.

Noirhomme, C. & CM. (2024). Zorgtraject endometriose: een lange en moeizame strijd: Gebruik, zorgkosten en situatie van vrouwen met endometriose in België. In <https://pers.cm.be/vrouwen-met-endometriose-worden-niet-gehoord>.

Pimento & Wat Wat. (2024). Schaamte bij jongeren: over relaties, seksualiteit en hun lichaam: Waarover schamen jongeren zich en hoe gaan ze daarmee om? <https://www.pimento.be/schaamte-bij-jongeren-onderzoeksrapport/>

Schoep, M. E., Adang, E. M. M., Maas, J. W. M., De Bie, B., Aarts, J. W. M., & Nieboer, T. E. (2019). Productivity loss due to menstruation-related symptoms: a nationwide cross-sectional survey among 32 748 women. *BMJ Open*, 9(6), e026186. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026186>

Unesco, Hiv/Aids, J. U. N. P. O., Fund, U. N. C., & Women, U. N. E. F. G. E. a. T. E. O. (2018). International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach. In UNESCO eBooks. <https://doi.org/10.54675/uqrm6395>

Vlaamse Scholierenkoepel. (2023). Scholierenkoepel: Onderzoeksrapport. https://drive.google.com/open?id=1ToQgKg8kHQKmq5GH4MoterOiNpUHMce7&usp=drive_copy

Waarom lokt EVRAS zo veel protest uit? 'Ouders voelen zich niet gehoord.' (2023, September 18). **BRUZZ.**

Ziekenhuis aan de Stroom [ZAS] (2026, March 26). Endometriose: "Zo veel pijn, zo weinig geloof" - waarom 1 op 10 vrouwen jaren op een diagnose wacht. *Ziekenhuis Aan De Stroom*. <https://www.zas.be/nieuws/endometriose-zo-veel-pijn-zo-weinig-geloof-waarom-1-op-10-vrouwen-jaren-op-een-diagnose-wacht>

Meer vragen?

BRUZELLE

Marcqstraat 17, 1000 Brussel

info@bruzelle.be

www.bruzelle.be

