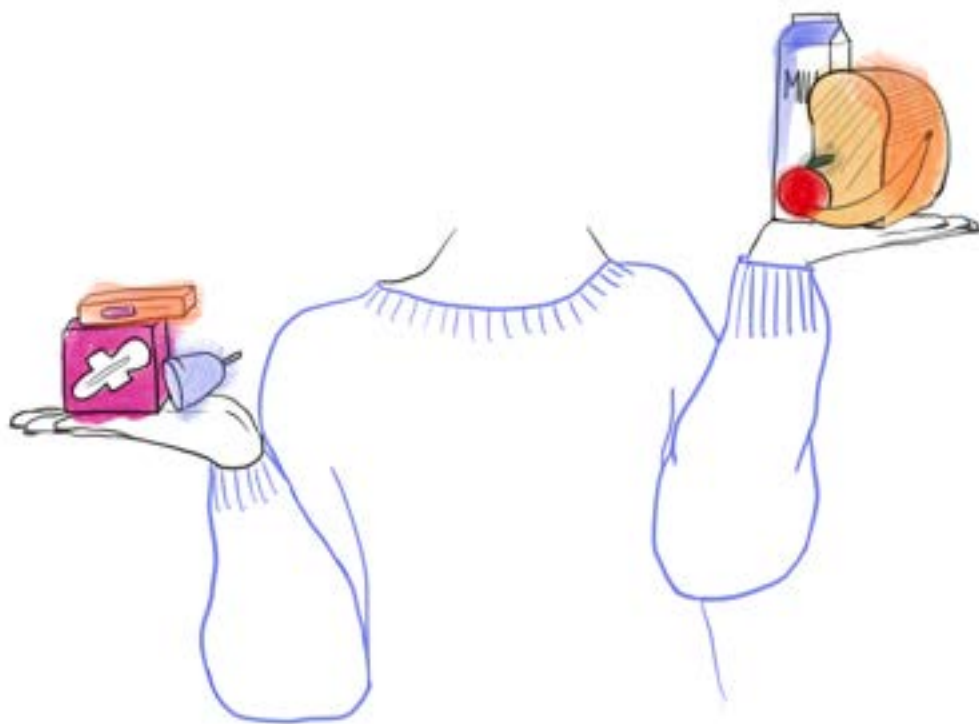


Amsterdam Menstrueert

Kwantitatief onderzoek naar menstruatiearmoede in Amsterdam

Neighborhood Feminists x Opinium
oktober 2022





Inhoudsopgave

1. Introductie - Leven te midden van meerdere crises	2
2. Menstruatiearmoede	3
2.1 Wat is menstruatiearmoede?	3
2.2 Waarom moet er onderzoek gedaan worden naar dit probleem?	4
2.3 Wie ervaart menstruatiearmoede?	7
2.4 Hoeveel kost menstruatie?	8
2.5 Wat is de impact van menstruatiearmoede?	11
3. Eerder onderzoek	13
3.1 Onderzoek in Nederland	13
3.2 Onderzoek in Amsterdam	13
4. Het Amsterdam Menstrueert onderzoek	15
4.1 Onderzoekspartners	15
4.2 Onderzoeksopzet en methodologie	16
4.4 Onderzoeksresultaten	18
5. Conclusie	24
5.1 Samenvatting van de Amsterdam Menstrueert 2022 onderzoeksresultaten	25
5.2 Onze aanbevelingen	26
Appendix	32
I. Wat wordt er op andere plekken in Nederland gedaan tegen menstruatiearmoede?	32
II. Wat wordt er elders in Europa tegen menstruatiearmoede gedaan?	33
III. Consumentenprijzen voor menstruatieproducten in Nederland, oktober 2022	35
IV. Uitdagingen, feedback, en suggesties voor verder onderzoek	40
Bronnenlijst	42



1. Introductie - Leven te midden van meerdere crises

In Nederland is structurele armoede een reëel probleem. Officiële cijfers uit 2020 bevestigen dat 513.000 huishoudens in armoede leven, waarvan 221.000 al meer dan vier jaar.¹ Ondanks relatief lage werkloosheidscijfers schatte Eurostat in 2019 dat “5.5% van alle werkenden in Nederland risico loopt op armoede en 1.1% zelfs in ernstige materiële ontbering leeft.”²

Armoede is in Nederland niet gelijk verdeeld: een vijfde van de huishoudens met een niet-westerse migratieachtergrond moet rondkomen van een laag inkomen, en ongeveer de helft (40-54%) van vluchtelingen uit Syrië en Eritrea leeft, na het verkrijgen van hun verblijfsstatus, in armoede.³ Aangezien 17.9% van de banen in Nederland beloond worden met 110% van het minimumloon of lager, en 26% met 130% van het minimumloon of lager, is het niet verrassend dat de verwachting is dat armoede toe zal nemen bij mensen die rond de armoedegrens leven.⁴ En dan is de impact van de coronacrisis op verlies van banen en inkomen nog niet eens meegenomen in deze cijfers.

Verscheidene significante factoren versterken de structurele problemen. In september 2022 bereikte de inflatie in Nederland de recordhoogte van 14.5% – de snelste stijging in consumentenprijzen sinds 1971 – terwijl mensen ook te maken kregen met extreem stijgende energieprijzen.^{5,6,7} Zoals gewoonlijk is de cumulatieve impact van deze crises het grootst op huishoudens met een laag inkomen, die proportioneel veel meer van hun inkomen kwijt zijn aan dagelijkse essentiële behoeften zoals eten, en het verwarmen van hun woning.

Ook in Amsterdam wordt deze pijn gevoeld. Eén op de vijf Amsterdammers leeft op of rond de armoedegrens (op dit moment 120% van het minimumloon, of € 1.019 netto per maand voor een eenpersoonshuishouden), waarbij vrouwen en meisjes oververtegenwoordigd zijn.⁸ Zelfs met het aangekondigde prijsplafond op energiekosten, is de verwachting dat meer dan de helft van de huishoudens met een laag inkomen deze winter energiearmoede zullen ervaren.⁹ En, ondanks aanvullende maatregelen zoals het verruimen van de criteria voor de Voedselbank, zullen meer en meer mensen in Amsterdam in ernstige financiële problemen komen.

Of het nu intergenerationele of situationele armoede is, leven in armoede beïnvloedt alle aspecten van iemands leven, waardoor het veel moeilijker wordt om te herstellen van een onverwachte tegenslag of ongeplande uitgaven.

¹ CBS 2021-1. (NB: ongedocumenteerden en dak- en thuislozen zijn niet opgenomen in deze cijfers.)

² Zekic et al 2022.

³ CBS 2021-1. (NB: ongedocumenteerden en dak- en thuislozen zijn niet opgenomen in deze cijfers.)

⁴ Zekic et al 2022.

⁵ Trading Economics 2022.

⁶ RTL Nieuws 2022-1.

⁷ Stoker, *Volkskrant* 11 October 2022.

⁸ Gemeente Amsterdam 2022-1.

⁹ NOS 2022-2.



Armoede zorgt ervoor dat een persoon steeds moeilijkere beslissingen moet nemen over welke uitgaven kunnen worden geschrappt, inclusief essentiële producten zoals menstruatieproducten

Hoewel het verhogen van het minimumloon van cruciaal belang is, is er voor het beëindigen van structurele armoede geen pasklare universele oplossing. Tegelijkertijd hebben mensen nú dringend ondersteuning nodig. Armoede neemt verschillende vormen aan. Wat de crisis ook is, de benodigde oplossing vereist duidelijkheid over de omvang en impact van het probleem.

De afgelopen drie jaar heeft de Amsterdamse stichting Neighborhood Feminists (NF) zich ingezet om een einde te maken aan menstruatiearmoede in de stad. Hoewel NF constant bewijs van menstruatiearmoede tegenkomt, is er een gebrek aan harde cijfers over dit onderwerp om het werk van NF te ondersteunen. NF heeft daarom de handen ineengeslagen met onderzoeksbureau Opinium, om een kwantitatief onderzoek naar menstruatiearmoede in Amsterdam uit te voeren.

Dit rapport richt zich op het groeiende probleem van menstruatiearmoede in Amsterdam. Door de stilte te doorbreken en de realiteit en omvang van het probleem in kaart te brengen, komt NF een stap dichterbij het uiteindelijke doel: het beëindigen van menstruatiearmoede in Amsterdam, en ervoor zorgen dat mensen in ieder geval één moeilijke financiële beslissing minder hoeven te maken.

2. Menstruatiearmoede

2.1 Wat is menstruatiearmoede?

Iedereen die menstrueert kan naast algemene financiële problemen ook specifiek menstruatiearmoede ervaren: moeite hebben om op een gezonde manier te kunnen menstrueren. Menstruatiearmoede omvat alle barrières bij de toegang tot de middelen die mensen nodig hebben om gezond te menstrueren, van producten tot kennis. Voor mensen die geen vaste woon- of verblijfplaats hebben kan menstruatiearmoede ook onregelmatige, onvoldoende of helemaal geen toegang tot sanitaire voorzieningen betekenen.¹⁰ (Dit is ook in Amsterdam een probleem.¹¹)

¹⁰ Er bestaan zowel online als in gepubliceerde academische rapporten veel definities van menstruatiearmoede. Hier enkele voorbeelden: “Period poverty refers to the inadequate access to menstrual hygiene tools and education, including but not limited to sanitary products, washing facilities, and waste management.” (AMWA 2019); “Period poverty is defined as a lack of access to menstrual products, hygiene facilities, waste management, and education.” (Michel et al, Journal of Global Health Reports 2022:6); “Period poverty describes the struggle people who menstruate face while trying to afford menstrual products. The term also refers to the increased economic vulnerability due to the financial burdens posed by menstrual supplies.” (UNFPA 2022).

¹¹ Parijs en Londen hebben 1 openbaar toilet per 5.500 inwoners, in Antwerpen is dat er 1 per 4.300 inwoners. In Amsterdam was er in 2019 echter maar 1 toilet per 10.750 inwoners (Gool, *Het Parool* 18 februari 2019).



Het begrip menstruatiearmoede omvat ook de verhoogde financiële kwetsbaarheid van mensen die menstrueren vanwege de kosten die ze moeten maken tijdens hun menstruatie, zoals tampons of maandverband, maar ook pijnstillers of vervangend ondergoed. Onderzoek heeft onmiskenbaar aangetoond dat menstruatiearmoede overal ter wereld een probleem is, ook in rijkere landen.¹²

Menstruatiearmoede is het gebrek aan toegang tot menstruatieproducten en informatie, essentieel voor een goede menstruele gezondheid

2.2 Waarom moet er onderzoek gedaan worden naar dit probleem?

De World Health Organization noemde tijdens de bijeenkomst van de 2022 Human Rights Council aandacht besteden aan menstruele gezondheid een “health and human rights issue,” en niet alleen een kwestie van hygiëne.¹³ Voor Neighborhood Feminists is het naast een gezondheids- en mensenrechtenkwestie, ook een kwestie van menselijke waardigheid. In buurten in Amsterdam waar menstruatiearmoede alom aanwezig is, kan het moeilijk zijn om waardigheid te behouden.

Mensen in Amsterdam worden net als op andere plekken in Nederland hard geraakt door de overlappende financiële crises, wat invloed heeft op hun vermogen om in hun basisbehoeften te voorzien. In reactie op de gestage stijging van de kosten van levensonderhoud, heeft de Voedselbank in september 2022 preventief een (bescheiden) verhoging van de financiële grens om in aanmerking te komen voor ondersteuning doorgevoerd.¹⁴ Vooruitkijkend naar de koudere maanden, doemen ook de extra zorgen over de energiecrisis op.¹⁵

Zoals eerder vermeld is bekend dat twintig procent van de mensen in Amsterdam rond of onder de armoedegrens leeft.¹⁶ In deze twintig procent zijn dak- en thuislozen noch ongedocumenteerden of vluchtelingen die in Amsterdam wonen meegenomen; het werkelijke percentage zal dus nog hoger liggen.¹⁷ Armoede is vaak gendergebonden. In heel Europa lopen vrouwen op alle leeftijden een hoger armoederisico, vanwege lagere inkomens, minder stabiele banen en de ongelijke verdeling van zorgtaken en huishoudelijke taken.¹⁸ In Amsterdam is dit niet anders. 77% van de eenoudergezinnen

¹² UNFPA 2022.

¹³ WHO 2022.

¹⁴ NOS 2022-1.

¹⁵ Hoewel de Nederlandse overheid een prijsplafond voor de energieprijzen zal doorvoeren, zullen miljoenen Nederlandse huishoudens deze winter nog steeds in grote financiële problemen komen (NOS 2022-2).

¹⁶ Gemeente Amsterdam 2022-1.

¹⁷ Gemeente Amsterdam 2019.

¹⁸ European Commission 2022.

leeft al onder de armoedegrens; van deze groep huishoudens wordt 87% geleid door de moeder.¹⁹ Kwalitatief onderzoek uit 2019 bevestigde dat moeders in Amsterdam moeite hebben het bekostigen van menstruatieproducten, omdat de behoeften van hun kinderen op de eerste plek komen.²⁰

mensen die te maken
hebben met
menstruatiearmoede,
hebben last van het stigma
rond armoede én het
stigma rond menstruatie



Om te schatten hoeveel mensen in Amsterdam leven met menstruatiearmoede, maken we gebruik van cijfers uit 2022 van de Gemeente Amsterdam en nationale cijfers over menstruatiearmoede uit eerder onderzoek. Daarmee komen we uit op ca. 24.000 tot 27.000 mensen in Amsterdam die moeite hebben om menstruatieproducten te bekostigen.²¹ Wanneer hierin ook genderdiverse mensen en gemarginaliseerde groepen die menstrueren meegenomen worden, wordt dit aantal nog groter. Dit getal, een grimmige indicator van armoede, kon tot nu toe slechts bij benadering geschat worden wegens een gebrek aan goed gedefinieerde kwantitatieve gegevens over menstruatiearmoede in Amsterdam.

De coronapandemie heeft nog een steeds een financiële impact op mensen. Voor een recent mondiaal onderzoek door Plan International bevestigden 73% van de deelnemers dat de pandemie hun toegang to menstruatieproducten verminderd had.²² Onderzoek van Always (producent van menstruatieproducten) uit 2021 toonde aan dat ca. 67.000 meisjes in Nederland sinds de coronacrisis meer moeite hebben met het kopen van tampons en maandverband dan daarvoor.²³

¹⁹ Single Supermom 2022.

²⁰ De Bovengrondse 2019-1, p.9.

²¹ Het Centraal Bureau voor Statistiek neemt de leeftijdsgroep 15-50 als menstruerende leeftijd (CBS, 2022). In Amsterdam is 50.4% van de bevolking vrouw (Gemeente Amsterdam 2022-2). De totale groep inwoners tussen de 15 en 50 is 488.582 (Gemeente Amsterdam 2022-2). 50.4% van die groep betekent dat 246.245 vrouwen in Amsterdam in de gebruikelijke menstruerende leeftijd vallen. Op de totale Amsterdamse bevolking van 881.933 (2022) zou dit betekenen dat ca. 27.92 % van de bevolking menstrueert. NB: deze schatting is gebaseerd op het aantal vrouwen in de stad, wat betekent dat nonbinaire of trans mensen die menstrueren *niet* in dit percentage zijn meegenomen.

²² Plan International NL 2020.

²³ No Ties 2022.



In 2022 hebben de overlappende crises een cumulatief effect, aangezien menstruatiearmoede steeds meer mensen treft dan slechts degenen die al onder de armoedegrens leven. Het NIBUD berekende dat studenten, getroffen door aanzienlijke bezuinigingen op financiële ondersteuning en torenhoge huurverhogingen, in toenemende mate te maken hebben met menstruatiearmoede. Hun onderzoek uit 2021 bevestigde dat studenten in Amsterdam en in heel Nederland steeds financieel afhankelijker zijn geworden van hun ouders en met meer financiële zorgen te maken hebben dan in 2017.^{24,25} Een andere groep die hard geraakt wordt zijn zzp'ers, inmiddels goed voor 12% van de werkenden in Nederland; zij lopen volgens recent onderzoek door het CBS het grootste risico op armoede.^{26,27}

Menstruatiearmoede heeft een effect op volksgezondheid, maar versterkt ook het probleem van de inkomens- en vermogenskloof tussen mannen en vrouwen: een opeenstapeling van gemiste kansen en verminderde prestaties op school leidt tot verminderde kansen op de banenmarkt en lagere salarissen.²⁸ Om deze vicieuze cirkel te doorbreken is duidelijk inzicht nodig in wie menstruatiearmoede ervaart, in Amsterdam en daarbuiten.

Menstruatiearmoede in Amsterdam onderzoeken is een broodnodige stap op weg naar gendergelijkheid

Neighborhood Feminists pakt menstruatiearmoede in Amsterdam al drie jaar actief aan, onder andere door menstruatieproducten te verstrekken op verschillende locaties, zoals opvanglocaties en buurthuizen. Het Armoedefonds verstrekt met hun nationale initiatief menstruatieproducten middels uitgiftekastjes in Amsterdam en andere Nederlandse plaatsen.²⁹ Al met al voorzien deze initiatieven in de behoeften van slechts een klein deel van de Amsterdammers die last hebben van menstruatiearmoede. Het is in de bredere context van groeiende armoede van cruciaal belang dat iedereen in Amsterdam die menstrueert toegang heeft tot de middelen die ze nodig hebben voor een gezonde menstruatie.

²⁴ Een vertegenwoordiger van SRVU, de studentenbond van de Vrije Universiteit van Amsterdam, bevestigt het probleem van menstruatiearmoede onder studenten in Amsterdam (Women Inc. 2021). NIBUD-onderzoek in 2021 bevestigt toename van armoede onder studenten sinds 2017 (Groen & Houtsma 2021).

²⁵ Na actie van studentenbond SRVU heeft de Vrije Universiteit Amsterdam vorig jaar als eerste universiteit in Nederland een concreet antwoord op het vraagstuk geboden door gratis producten te verstrekken aan studenten en medewerkers. Herter, *Het Parool* 25 February 2021.

²⁶ CBS 2021-2.

²⁷ In Nederland lopen zelfstandigen het grootste risico op armoede, waarbij hun armoederisico aanzienlijk toeneemt als ze een eenoudergezin leiden. Zie: CBS 2019.

²⁸ Michel et al, *Journal of Global Health Reports* 2022:6.

²⁹ Armoedefonds 2022.



2.3 Wie ervaart menstruatiearmoede?

Over het algemeen treft armoede vrouwen en gemarginaliseerde groepen in grotere mate. In Amsterdam bijvoorbeeld blijken vrouwen en gemarginaliseerde groepen, zoals ongedocumenteerde en alleenstaande ouders, minder stabiel werk te hebben.³⁰ Onderzoek elders in Europa onder vrouwen en gemarginaliseerde groepen heeft aangetoond dat zij de economische impact van de corona pandemie acuter dan gemiddeld gevoeld hebben.³¹ Statistieken tonen ook aan dat 1 op de 4 mensen die afhankelijk zijn van staatssteun in Nederland aan het hoofd staat van een eenoudergezin.³² Zoals eerder geschreven wordt 87% van deze huishoudens geleid door een vrouw.³³ Op deze manier worden vrouwen en alleenstaande ouders onevenredig zwaar getroffen door armoede in het algemeen, en menstruatiearmoede in het bijzonder.³⁴

Menstruatiearmoede treft mensen van verschillende leeftijden, opleidingsniveaus en achtergronden

Het is niet verwonderlijk dat menstruatiearmoede vaak voorkomt bij degenen die zelf in armoede zijn opgegroeid. Door gebrekkige gezondheidszorg en onderwijs wordt armoede vaak van generatie op generatie doorgegeven.³⁵ Op deze manier kunnen onevenredig veel mensen die arm zijn opgegroeid later in hun leven te maken hebben met menstruatiearmoede. Bovendien wordt sterk vermoed dat menstruatiearmoede onevenredig veel invloed heeft op ongedocumenteerden en dak- en thuislozen. Deels omdat veel ongedocumenteerden en dak- en thuislozen vaak moeilijker te bereiken zijn, is bij veel onderzoek naar menstruatiearmoede in Europa en de VS het probleem in die gemeenschappen ondergerapporteerd, afgezien van onderzoek naar problemen in specifieke vluchtelingenkampen.³⁶ Dit ondanks dat dak- en thuislozen en ongedocumenteerden aanzienlijke algemene financiële problemen en verminderde kansen ervaren.³⁷

Alle mensen die menstrueren moeten worden meegenomen in zowel onderzoek naar als oplossingen voor menstruatiearmoede

³⁰ Volgens officiële schattingen wonen er momenteel 10.000-30.000 ongedocumenteerde mensen in Amsterdam. Eenoudergezinnen lopen een hoger risico op armoede. Ongedocumenteerden hebben extreem beperkte toegang tot sociale diensten en rechten in de stad, met als gevolg vaak armoede, sociale uitsluiting, geestelijke en lichamelijke gezondheidsproblemen en dakloosheid. Zie SCP 2018.

³¹ Plan International UK 2020.

³² Single Supermom 2022.

³³ *ibid.*

³⁴ *ibid.*

³⁵ Zie voor onderzoek over de relatie tussen intergenerationele armoede, onderwijs en gezondheidszorg o.a. Harper, Marcus & Moore 2003; Bird 2007; Moore 2005.

³⁶ Zie bijv. Luna-Lucero 2019 en Jauhiainen & Tedeschi 2021.

³⁷ *ibid.*

Het is daarnaast belangrijk om op te merken dat hoewel veel onderzoek naar menstruatie en menstruatiearmoede, waaronder onderzoeken die in dit rapport aangehaald worden, gericht zijn op vrouwen en meisjes, non-binaire en trans mensen ook menstrueren. Voor een nauwkeurige weergave van de reikwijdte van het probleem, moeten alle mensen die menstrueren worden opgenomen in statistieken over menstruatiearmoede en moeten ze ook meegenomen worden bij eventuele oplossingen.³⁸

2.4 Hoeveel kost menstruatie?



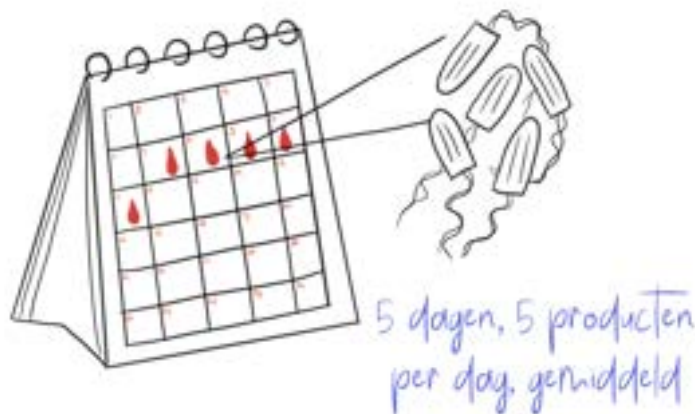
De gemiddelde menstruatie duurt vijf dagen, waarbij er gemiddeld 5 producten per dag gebruikt worden.³⁹ Wanneer de goedkoopste huismerkproducten gebruikt worden, betaalt een persoon tussen de €1,00 en €3,50 per menstruatie. Bij gebruik van A-merken stijgen de kosten snel naar tussen de €3,25 en €11,50 per menstruatie. Gemiddelde kosten per menstruatie liggen op €1,77 voor huismerkproducten, €5,94 voor A-merk producten, en €3,93 over het algemeen. Een vergelijking met prijzen opgenomen in een rapportage uit 2019, waarbij huismerkproducten €1,43 kostten en A-merken €4,95, bevestigt dat de prijzen sindsdien gestegen zijn.⁴⁰ (Bijlage III van dit rapport bevat een gedetailleerd overzicht van de huidige consumentenprijzen voor menstruatieproducten in Nederland.)

³⁸ Een groeiend aantal onderzoekers pleit voor een meer trans-inclusieve kijk op menstruatie en menstruatiearmoede, waaronder Chrysler et al 2016 and Rydström 2020.

³⁹ Maandverband moet om de 4 tot 6 uur worden vervangen, tampons om de 4 tot 8 uur. Vanaf 8 uur is er een verhoogd risico op het toxische shock syndroom. Zie bijvoorbeeld Mayo Clinic 2022.

⁴⁰ De Bovengrondse 2019-1, pp 49-50.

Deze huidige gemiddelde kosten zijn berekend op basis van actuele prijzen van menstruatieproducten in de maat 'normaal'. Deze gemiddelden houden geen rekening met producten voor gebruik 's nachts, voor zwaardere menstruaties of voor zwaar bloedverlies (waarmee ongeveer 25% van de menstruerende mensen te maken heeft), noch houden ze rekening met langere menstruaties of andere behoeften voor menstruatie, zoals pijnverlichting.^{41,42} Pijnbestrijding is voor de meesten die menstrueren een reële kostenpost: volgens een onderzoek van Women Inc. uit 2022 waarbij 2.587 Nederlandse vrouwen betrokken waren, gaf 77% van de respondenten aan ernstige pijn en aanverwante problemen te ervaren die het dagelijks leven beïnvloeden; 65% van hen gaf aan pijnstillers te gebruiken en 38% meldde het gebruik van een warmwaterkruik.⁴³



Let op: duurzamere, herbruikbare menstruatieproducten zoals menstratiecups, wasbaar maandverband en menstratieondergoed zijn niet meegenomen in deze kostenraming. Hoewel deze vooraf duurder zijn om te kopen, kunnen ze op de lange termijn aanzienlijke kostenbesparingen opleveren.

Gemiddeld hebben mensen die menstrueren hun eerste menstruatie tussen 11 en 14 jaar en hun laatste rond de leeftijd van 51; dit komt neer op ongeveer zeven jaar menstruatie over hun hele leven, en het gebruik van zo'n 12.000 stuks maandverband of tampons voor eenmalig gebruik. Meerdere rapporten schatten dat er nog meer producten gebruikt worden, zoals 17.000 stuks maandverband of tampons gedurende een heel leven.^{44,45} Voor mensen die het zich kunnen veroorloven, klinkt €1,90 of zelfs €11,50 per maand niet als veel. Maar gedurende een heel leven lopen de kosten voor menstruatie op, en worden vooral aanzienlijk voor gezinnen met lagere inkomens die meerdere

⁴¹ Onze ervaring met het ondersteunen van menstruatie-behoeften in Amsterdam wijst uit dat mensen met een zwaardere menstruatie vaker 6 dan 5 stuks maandverband per dag nodig hebben.

⁴² Uit onderzoek in de VS blijkt dat een kwart van alle mensen die menstrueren last heeft van hevig menstratiebloedverlies (menorrhagia) (CDCP 2022).

⁴³ Duist & Gijsbers 2022.

⁴⁴ Healthline 2022.

⁴⁵ Berg, *AMA* 16 December 2020.



menstruerende volwassenen en/of tieners hebben, of voor mensen zonder papieren die geen toegang hebben tot ondersteuning zoals de Voedselbank.^{46,47,48}

Iemand die in Nederland menstrueert, gebruikt hun hele leven ongeveer 12.000 stuks maandverband of tampons en besteedt alleen al aan deze producten tussen de €480 en €5.520

49

Vanwege medische problemen kunnen de werkelijke kosten voor geschikte menstruatieproducten ook significant verschillen van persoon tot persoon, aangezien sommige personen hypoallergene opties nodig hebben die de pH-balans niet verstoren. De benodigde hypoallergene of ongeparfumeerde producten behoren tot de duurste opties van menstruatieproducten. 75% van de mensen die menstrueren zal op enig moment in hun leven een schimmelinfectie ontwikkelen, waarvan de helft te maken krijgt met terugkerende schimmelinfecties waarvoor medicatie nodig is.⁵⁰ Het niet tijdig vervangen van tampons, maandverband en inlegkruisjes (bijvoorbeeld om geld te besparen) en het gebruik van gearfumeerde producten wordt in verband gebracht met een hogere kans op schimmelinfecties.⁵¹ Dit illustreert hoe een slechte gynaecologische gezondheid en menstruatiearmoede elkaar kunnen versterken.

Na verloop van tijd kunnen slechte gynaecologische gezondheid en menstruatiearmoede elkaar versterken

Medisch advies is in toenemende mate om alle toegevoegde chemicaliën – inclusief parfums – te vermijden en om tampons en maandverband regelmatig te vervangen, om niet alleen schimmelinfecties, maar ook bacteriële vaginose en andere gezondheidsproblemen te voorkomen.⁵²

⁴⁶ Het normbedrag van de Voedselbank is maximaal € 225 per maand per persoon (€ 315 voor tweepersoonshuishoudens). Het gaat om het bedrag dat kan worden gebruikt voor voeding, kleding en verzorgingsproducten. Zie: Voedselbanken Nederland 2022.

⁴⁷ Met steun van het Armoedefonds biedt de Amsterdamse Voedselbank een MUP (of menstruatie uitgiftepunt) aan om menstruatieproducten te leveren aan mensen die aan de voorwaarden voor hulpverlening voldoen. Zie: Armoedefonds 2022.

⁴⁸ De Bovengrondse 2019-1, p. 23 e.v.

⁴⁹ Een persoon menstrueert over een periode van ongeveer 35 jaar. Deze schatting is gebaseerd op prijzen uit oktober 2022 en houdt geen rekening met inflatie of andere kosten die verband houden met menstruatie.

⁵⁰ Achkar et al 2010.

⁵¹ The Office on Women's Health 2021.

⁵² Zo raadt de Amerikaanse Cleveland Clinic het gebruik van gearfumeerde tampons en maandverband af om de algemene gynaecologische gezondheid te verbeteren (Cleveland Clinic 2021).



2.5 Wat is de impact van menstruatiearmoede?

Een Nederlands onderzoek uit 2017 met meer dan 32.000 deelnemers toonde aan dat menstrueren effect heeft op productiviteit op school en het werk.⁵³ Wanneer toegang tot de benodigde menstruatieproducten een probleem is, is de impact op het ziekteverzuim nog groter en neemt de kans op gemiste kansen op school of werk toe.

Menstruatiearmoede versterkt de bestaande genderkloof in onderwijs en werk

Onderzoek van Always stelde in 2017 vast dat bijna één op de vijf Amerikaanse menstruerende jongeren school gemist heeft door een gebrek aan menstruatieproducten.⁵⁴ De impact van menstruatiearmoede werkt door in volwassenheid, op het werk, en andere aspecten van het leven. Onderzoek heeft aangetoond dat menstruatiearmoede van invloed is op de mate waarin mensen die menstrueren kunnen deelnemen aan activiteiten in hun gemeenschap, zoals sport of andere lichamelijke activiteiten.⁵⁵ Onderzoek uit meerdere landen heeft ook aangetoond dat een toename van de toegang tot menstruatieproducten leidt tot een afname van het ziekteverzuim, wat laat zien dat er economische winst te behalen valt bij het tegengaan van menstruatiearmoede.⁵⁶

Onderzoekers, beleidsmakers en zorgverleners hebben opgemerkt dat een gebrek aan toegang tot menstruatieproducten kan leiden tot gezondheidsklachten en verhoogde gezondheidsrisico's. Wanneer menstruatieproducten onvoldoende beschikbaar zijn, nemen mensen hun toevlucht tot het gebruik van alles wat voor hen toegankelijk is, hoe ineffectief ook, zoals toiletpapier, het verdubbelen van hun ondergoed of rantsoenering van producten, waardoor ze langer worden gebruikt dan aanbevolen of veilig is.⁵⁷ Dit soort oplossingen brengt verhoogde fysieke en psychologische risico's met zich mee, zoals urineweginfecties, bacteriële vaginose, huidirritatie, vaginale jeuk en abnormale afscheiding, en draagt bij aan angst en depressie.^{58,59,60}

⁵³ Schoep et al 2019.

⁵⁴ De meest recente Always Confidence & Puberty Survey toont aan dat bijna een op de vijf Amerikanen die menstrueren ofwel regelmatig vroegtijdig van school gaat of helemaal niet naar school gaat vanwege een gebrek aan toegang tot menstruatieproducten (Businesswire 2018).

⁵⁵ Brits onderzoek uit 2019 van Always toont aan dat meer dan 26% van de respondenten zegt sociale situaties te hebben moeten vermijden vanwege het gebrek aan toegang tot menstruatieproducten. Nog eens 27% van de respondenten zei dat het gebrek aan geld voor menstruatieproducten in hun gezin ertoe leidde dat ze niet samen dingen ondernamen als ze ongesteld waren. Bovendien zei een op de vier respondenten dat hun gebrek aan toegang tot menstruatieproducten hen ertoe bracht hun geplande fysieke of sportgerelateerde activiteiten niet uit te voeren (Rodriguez 2018).

⁵⁶ Tull 2019.

⁵⁷ Zie bijvoorbeeld Cardoso et al 2021, De Bovengrondse 2019-1.

⁵⁸ Das et al, PLoS ONE 10(6) 2015.

⁵⁹ Hennegan et al, BMJ Open 2016:6.

⁶⁰ Caruso et al, SSM Popul Health 2018.



Het dubbele taboe rond menstruatiearmoede verergert het probleem; zowel menstruatie als armoede zijn onderwerpen die mensen te vaak vermijden. Zoals benadrukt in de bewustwordingscampagne van Neighborhood Feminists uit 2021, betekent het feit dat je geen menstruatiearmoede kunt zien, echter niet dat het er niet is.



Posters in Amsterdam tijdens een campagne van Neighborhood Feminists, winter 2021

3. Eerder onderzoek

3.1 Onderzoek in Nederland

In 2019 heeft humanitaire organisatie Plan International Nederland onderzoek gedaan naar menstruatie in Nederland. Uit hun onderzoek bleek dat tot 1 op de 10 Nederlandse meisjes en jonge vrouwen in het hele land te maken hebben gehad met menstruatiearmoede.⁶¹ Stichting Kinderhulp deed in 2019 zelf onderzoek onder 700 hulpverleners in Nederland, waaruit bleek dat 1 op de 4 van de hulpverleners menstruatiearmoede kende of vermoedde onder de jongeren die zij ondersteunen, ondanks dat het onderwerp niet opzettelijk werd besproken.⁶² Always heeft ook in 2020 en 2021 onderzoek laten doen: uit hun bevindingen blijkt dat bijna 53.000 meisjes in Nederland school hebben gemist omdat ze geen geld hadden om menstruatieproducten te kopen.⁶³ Van de 67.000 meisjes die sinds de corona pandemie meer moeite hebben met het betalen van menstruatieproducten, geeft bijna 40% aan dat hun familie de producten die ze nodig hebben niet langer kan betalen.⁶⁴



3.2 Onderzoek in Amsterdam

In 2019 deed feministische actiegroep De Bovengrondse een verkennend kwalitatief onderzoek naar menstruatiearmoede in Amsterdam.⁶⁵ Het doel van het onderzoek was om vast te stellen of menstruatiearmoede een rol speelt bij vrouwen die rond de armoedegrens leven, en op welke manieren zij menstruatiearmoede ervaren. Hiervoor spraken ze met ongeveer 50 organisaties die zich bezighouden met armoedebestrijding en kregen ze rechtstreeks informatie van 178

⁶¹ Plan International NL 2019.

⁶² Of the social workers knowing or suspecting period poverty, 69% confirmed direct evidence of period poverty in their daily interactions with youth, Kinderhulp 2019.

⁶³ Kinderhulp 2021.

⁶⁴ NoTies 2022.

⁶⁵ De Bovengrondse 2019-1.



deelnemende vrouwen. Hiervan gaven 96 aan dat ze moeite hadden om menstruatieproducten te kopen (54%) en 83 gaven aan geen moeite te hebben met het kopen van deze producten (46%).⁶⁶

De Bovengrondse concludeerde dat de toegang tot producten voor sommigen inderdaad beperkt is door een gebrek aan financiële middelen, met name (maar niet beperkt tot) klanten van voedselbanken, dak- en thuislozen en ongedocumenteerden. Als gevolg hiervan kunnen mensen soms geen producten kopen en hun toevlucht nemen tot alternatieven, zoals toiletpapier; of niet genoeg producten hebben om te gebruiken (en ze daarom rantsoeneren, of langer gebruiken dan veilig is); of geen producten kunnen kopen die om medische redenen nodig zijn. Deelnemers van het onderzoek gaven aan dat ze zich geen duurdere producten om irritatie te voorkomen konden veroorloven, of producten ontworpen voor een zwaardere menstruatie. Ook waren er deelnemers die te weinig geld hadden voor pijnmedicatie of die moesten bezuinigen op andere boodschappen, zoals voedsel, om te betalen voor menstruatieproducten. De Bovengrondse bevestigde ook dat menstruatiearmoede verder wordt versterkt door een gebrek aan toegang tot goede sanitaire voorzieningen, vooral onder dak- en thuislozen, en dat taboes en een gebrek aan kennis over menstruatie verder bijdragen aan het probleem.

⁶⁶ De Bovengrondse 2019-1, p.49.



4. Het Amsterdam Menstrueert onderzoek

Het Amsterdam Menstrueert 2022 onderzoek van Neighbourhood Feminists liep van 15 september tot 19 oktober 2022. In de volgende subsecties worden onderzoekspartners, opzet en methodologie beschreven, en wordt afgesloten met de bevindingen van het onderzoek.

4.1 Onderzoekspartners

Neighbourhood Feminists (NF) is een non-profitorganisatie die vrouwen en gemarginaliseerde groepen in Amsterdam ondersteunt door intersectionele feministische en antiracistische kwesties aan te pakken. Sinds 2019 biedt NF, als antwoord op een duidelijk geïdentificeerde behoefte, mensen in de stad de menstruatieproducten die ze nodig hebben. Deze producten worden door NF op twee manieren in Amsterdam gedistribueerd, via sets met basis-verzorgingsartikelen die bekend staan als Dignity Kits, en vanuit NF's Menstruation Stations, zelfbedieningskastjes die op locaties met grotere behoefte in de stad hangen.⁶⁷ Hoewel deze en soortgelijke initiatieven voorzien in een aantal van de meest directe behoeften, is het uiteindelijke doel van NF transformatieve verandering. Om deze reden pleit NF voor inhoudelijke beleidswijzigingen die beter aansluiten bij de werkelijke behoeften van de gemeenschap.

Steden als Amsterdam moeten systematisch zorgen voor meer rechtvaardigheid voor meer mensen; onder degenen die het meeste risico lopen, houdt dit onder meer in dat wordt voorzien in hun fundamentele behoeften

NF werkte samen met internationaal onderzoeksbureau Opinium om de huidige omvang van menstruatiearmoede in Amsterdam kwantitatief vast te stellen. Opinium werkt samen met een breed scala aan bedrijven en organisaties en biedt inzichten op het gebied van merk en communicatie, het ontwikkelen van producten en diensten, *thought leadership* en klantervaring en -tevredenheid. Tot hun klanten behoren onder meer JustEat, Santander, de Europese Commissie en Plan International. Sinds 2017 werkt Opinium voor Plan International UK en doet jaarlijks onderzoek naar menstruatiearmoede onder jongeren van 14-21 jaar, met een focus op gebrek aan toegang tot producten, onvoldoende onderwijs en maatschappelijk stigma. Hun onderzoek bracht robuuste, *evidence-based* inzichten aan het licht die hebben geleid tot echte veranderingen. De onderzoeks- en campagne-inspanningen van Plan International UK waren van groot belang bij de lancering van een initiatief voor menstruatiearmoede door de Department for Education in 2020, dat gratis menstruatieproducten biedt op scholen in Engeland en Wales.

“As an independent agency, one of Opinium’s fundamental principles is that we should conduct research that makes a difference to not only our clients, but also to our teams and the wider community. We call it

⁶⁷ Op het moment van schrijven ondersteunt NF ongeveer 825 mensen per maand via hun Dignity Kits en Menstruation Stations: <https://www.neighborhoodfeminists.com/nl/wat-we-doen/>.



'research for good' and it's the reason many of us initially chose to work at Opinium and the reason we stay. For the past 10 years we have partnered with charities and NGOs across Europe to support causes and issues that tackle social and economic inequality and discrimination.

Period poverty is one of these issues. It is an issue that few people talk about. An issue that we assume isn't relevant in our neighborhoods and cities. An issue we assume isn't affecting the people that we know.

We know that assumption is untrue.

By partnering with Neighborhood Feminists, we at Opinium hope to provide an accurate picture of the scale of period poverty and its impact on the lives of those living in Amsterdam so that we can drive lasting change in how we view and tackle period poverty once and for all."

– Emily Dickinson, head of Opinium Amsterdam

4.2 Onderzoeksopzet en methodologie

Enquête

Het onderzoek is uitgevoerd door Opinium Research middels een online en papieren enquête. De enquête is in het Nederlands en het Engels afgenomen onder Amsterdammers van 12-55 jaar die in de afgelopen 12 maanden menstrueerden. Neighborhood Feminists heeft feedback gegeven op de enquêtevragen. Het veldwerk vond plaats tussen 23 september en 19 oktober 2022. De onderzoeksresultaten zijn gewogen naar leeftijd en geografische spreiding om aan te sluiten bij de werkelijke verhoudingen in de bevolking zoals vastgelegd door de Gemeente Amsterdam. De resultaten zijn ook gecorrigeerd voor waarschijnlijke percentages menstruerende mensen in de afgelopen 12 maanden in de verschillende leeftijdsgroepen, zoals uiteengezet in de sectie over methodologie.

Omvang

De totale steekproefomvang van dit onderzoek was 1.332. De onderzoeksconclusies zijn echter voornamelijk gebaseerd op een gewogen dataset met daarin 841 ingevulde enquêtes verzameld via online panelonderzoek en 29 op papier ingevulde enquêtes. Het totaal aantal gewogen enquêtes is daarmee 870. Daarnaast zijn er 462 extra interviews online verzameld via een open link die verspreid is via sociale media en flyers. De panel- en papieren enquêtes waren voldoende representatief qua leeftijd en geografische spreiding, terwijl de open link meer door jongeren werd ingevuld (43% van de respondenten van de open link was tussen de 12 en 24).

Er is een aparte, ongewogen dataset samengesteld met daarin alle data (dus van het totale aantal respondenten, 1.332). Deze ongewogen dataset is in dit rapport alleen gebruikt ter aanvulling van de gewogen data, op het moment dat er voor een specifieke buurt of leeftijdsgroep te weinig respondenten waren om een representatief resultaat uit alleen de gewogen data te krijgen (minder



dan 50 respondenten). In het rapport wordt aangegeven wanneer deze ongewogen dataset gebruikt is.

Methodologie

Het onderzoek is gesampled en gewogen om representatief te zijn voor leeftijd en gebied (buurt). Om representatieve cijfers te bepalen is gebruik gemaakt van gegevens van Onderzoek en Statistiek van de Gemeente Amsterdam. Aangezien er geen officiële statistieken zijn over het aantal mensen dat menstrueert in Amsterdam, is een proxy-vraag gesteld via de landelijk representatieve omnibus van Opinium in het Verenigd Koninkrijk om erachter te komen hoeveel mensen in het VK per leeftijdsgroep het afgelopen jaar hebben gemenstrueerd – in de veronderstelling dat dit vergelijkbaar zou met Nederland. Deze percentages per leeftijdsgroep zijn gebruikt als proxy en toegepast op de gegevens uit Onderzoek en Statistiek voor een nauwkeuriger weergave dan alleen onze eigen statistieken zouden toelaten.

Voor de online enquête moesten ouders geïnformeerde toestemming geven voordat de enquête werd afgenomen door respondenten onder de 16 jaar. Er zijn aanvullende stappen ondernomen om ervoor te zorgen dat een diverse demografische groep vertegenwoordigd is in het onderzoek: papieren enquêtes werden verspreid onder coördinatoren van organisaties die werken met ongedocumenteerden en dak- en thuislozen. Daarmee is gepoogd de ervaringen van deze mensen, die vaak ontbreken in onderzoeken en niet deelnemen aan online panelonderzoek, dit keer wel mee te nemen. Alle respondenten van de papieren enquête waren of zijn ouder dan 16 jaar.

Onderzoek doen onder ongedocumenteerden en dak- en thuislozen brengt bijzondere uitdagingen met zich mee. Bij deze groep hebben respondenten vaak te maken met voortdurende druk, stress of trauma. Een onderzoeker die kwalitatief onderzoek doet onder ongedocumenteerden is ingeschakeld ter ondersteuning bij de voorbereiding van het onderzoek, om te anticiperen op complicaties en ethisch zuiver te werken. De bewoordingen in de enquête is herzien met deze respondenten in gedachten. Er werd ook specifiek aandacht besteed aan inclusieve taal, om ervoor te zorgen dat menstruerende transmannen, non-binaire mensen en anderstaligen niet zouden worden uitgesloten.

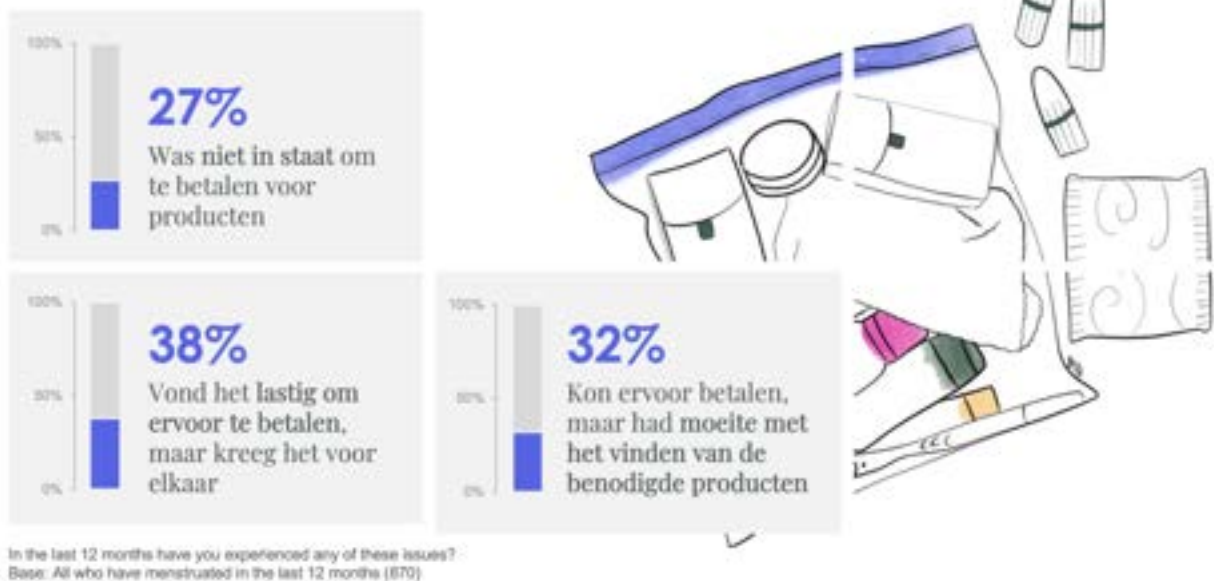
4.4 Onderzoeksresultaten

Menstruatiearmoede komt in Amsterdam veel voor

De mate van menstruatiearmoede die door het onderzoek geconstateerd is, overtreft eerder kwalitatief onderzoek en bevestigt eerdere vermoedens:

- In Amsterdam kon het afgelopen jaar 27% van de mensen die in de laatste 12 maanden menstrueerden zich op enig moment geen menstruatieproducten veroorloven.
- 38% van de mensen die in de laatste 12 maanden menstrueerden geeft aan dat ze zich menstruatieproducten konden veroorloven, maar moeite hebben om dat te doen.

Meer dan een kwart kon de afgelopen 12 maanden niet voor menstruatieproducten betalen



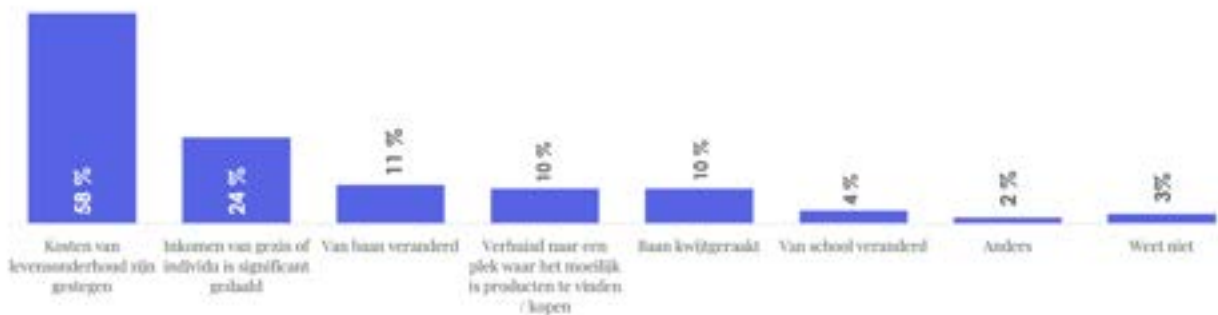
De hoeveelheid respondenten die aangeeft dat ze de afgelopen 12 maanden op enig moment niet voor menstruatieproducten konden betalen zijn het hoogst in Noord (36%) en Oost (33%). In Zuidoost lag dit percentage op 31%, in West op 23% en in Nieuw-West op 16%.

Net iets minder dan een derde (32%) van alle mensen die het afgelopen jaar menstrueerden gaven aan dat ze moeite hadden met het vinden van de producten die ze nodig hebben – dit kan ook betekenen dat ze moeite hadden met het vinden van het product van hun voorkeur, zoals sommige respondenten aangaven.

De crisis in de kosten van levensonderhoud verergert menstruatiearmoede in Amsterdam

De onderzoeksresultaten laten zien dat financiële druk bijdraagt aan menstruatiearmoede in de stad.

Voornaamste redenen dat respondenten het in de afgelopen 6 maanden moeilijker vonden om menstruatieproducten te kopen



Why did you find it more difficult to afford period products in the last 6 months?
Base: All people who found it more difficult to afford period products in the last 6 months. (257)

- Twee op de vijf (41%) van alle respondenten gaf aan dat ze het nu moeilijker vinden om zich menstruatieproducten te veroorloven dan zes maanden geleden.
- Dit aantal is groter onder jongere leeftijdsgroepen: bijna de helft (46%) van de 18-24-jarigen geeft aan dat het voor hen nu moeilijker is dan zes maanden geleden, vergeleken met 22% onder 45-55-jarigen.
- Van degenen die het de afgelopen 6 maanden moeilijker vonden voor menstruatieproducten te betalen geeft 58% aan dat dit komt door de stijgende kosten van levensonderhoud, terwijl bijna een op de vier (24%) aangeeft dat hun inkomen significant gedaald is.
- Deze aantallen zijn het meest toegenomen (+11%) onder mensen in de leeftijd 35-44: meer dan tweederde (69%) geeft aan dat de huidige stijgende prijzen hun mogelijkheid tot kopen van menstruatieproducten beïnvloedt.

Er zijn wel verschillen tussen stadsdelen vastgesteld. In Noord (49%) en Oost (50%) hebben mensen de meeste moeite: in beide stadsdelen geeft meer dan de helft aan de afgelopen 6 maanden meer moeite te hebben om zich menstruatieproducten te veroorloven dan zes maanden geleden, tegenover bijvoorbeeld 29% in stadsdeel Centrum.

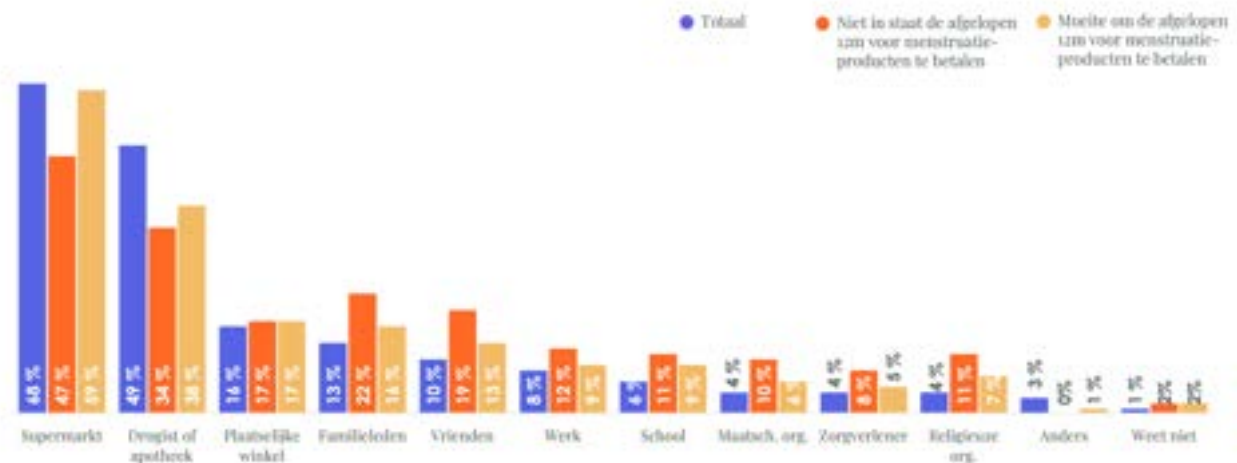
Van de respondenten die aangeven het de afgelopen 6 maanden moeilijker te vinden om menstruatieproducten te kopen, gaven degenen in Centrum (70%), Zuid (66%) en Nieuw-West (71%) het vaakst aan dat dit kwam door stijgende kosten in levensonderhoud. [Gegevens voor Noord en Nieuw-West over deze vraag zijn afkomstig uit de ongewogen volledige dataset met 1.332 respondenten vanwege de lage basisgrootte van de gewogen data en papieren enquête.] Degenen in West gaven het vaakst aan dat ze zich door een significante afname in gezinsinkomen moeilijker menstruatieproducten konden veroorloven (38%).

Mensen die moeite hebben met betalen voor menstruatieproducten zijn afhankelijk van de steun van vrienden en familie

Mensen zoeken verschillende oplossingen om toch aan de menstruatieproducten te komen die ze nodig hebben.

- **Van de mensen die zich op enig moment de afgelopen 12 maanden geen menstruatieproducten kon veroorloven, heeft meer dan één op de vijf hulp gezocht van familie (22%) en vrienden (19%). Meer dan 1 op 10 heeft ook steun gezocht bij hun werk, school, of religieuze organisatie.**

Waar heb je de afgelopen 12 maanden menstruatieproducten gekocht / gekregen?



Base: Total sample (870). Unable to pay for period products in the last 12 months (236). Found it difficult to pay for period products in the last 12 months (334)

In Noord vinden mensen ondersteuning op meeste verschillende plekken: één op de tien (12%) heeft de afgelopen 12 maanden menstruatieproducten verkregen van een sociale of non-profit organisatie, 8% van een religieuze organisatie en 11% vanuit de medische zorg.

Op menstruatie rust voor velen nog steeds een taboe

Mensen ervaren ongeacht hun inkomensniveau sociale stigma's rond menstruatieproducten.

- Meer dan twee op de vijf respondenten (43%) ervaart negatieve emoties wanneer ze de menstruatieproducten verkrijgen die ze nodig hebben

Menstruatieproducten verkrijgen is stressvoller voor mensen met financiële problemen



Bron: Total sample (870); NET: Unable to pay or struggled to pay for period products (454)

Eén op de vijf (20%) gaf aan dat ze zich beschaamd voelen; in de leeftijdsgroep 12-17 was dat zelfs meer dan een kwart (26%). Meer dan een zesde van alle respondenten geeft ook aan dat ze zich gestrest (16%) of verlegen (15%) voelen.

Jongeren geven vaker aan dat ze specifieke emoties voelen bij het verkrijgen van menstruatieproducten. Eén op de tien (10%) van de 12-17-jarigen zegt dat ze zich gespannen voelen en 14% voelt zich angstig als ze menstruatieproducten verkrijgen.

- Deze negatieve emoties waren sterker voor mensen die in de afgelopen 12 maanden geen menstruatieproducten konden betalen, of daar moeite mee hadden. Bijna een derde geeft aan dat ze zich beschaamd voelen (29% van mensen die het helemaal niet konden betalen en 28% van mensen die moeite hadden). Een kwart laat weten dat ze stress ervaren tijdens dit proces (27% voor beide groepen).

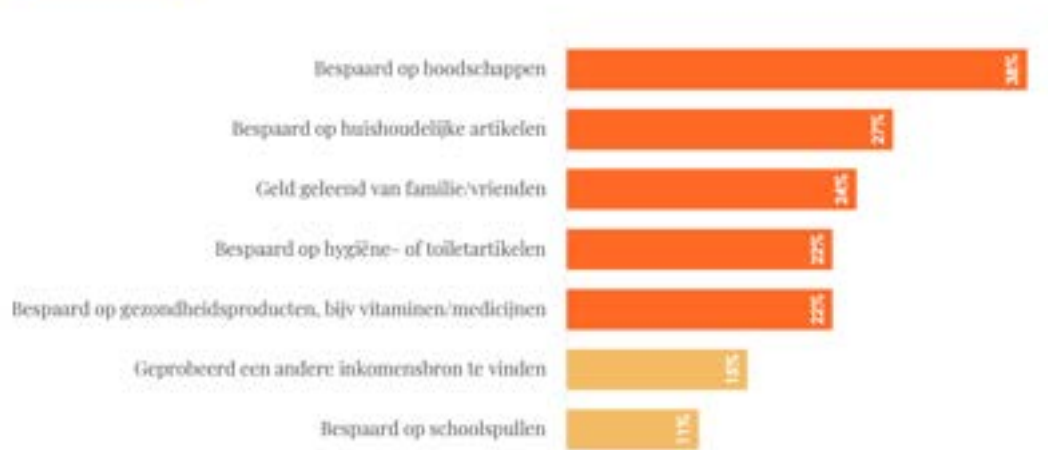


Velen moeten op andere dingen besparen om menstruatieproducten te kunnen betalen

Van zij die de afgelopen 12 maanden moeite hadden met het betalen voor menstruatieproducten, of het helemaal niet konden betalen, heeft bijna iedereen (89%) bespaard op andere zaken om toch menstruatieproducten te kunnen kopen, of gezocht naar andere inkomstenbronnen.

- Meer dan een derde (38%) heeft minder uit kunnen geven aan boodschappen.
- Meer dan een kwart (27%) heeft bespaard op huishoudelijke producten.
- Iets meer dan een vijfde heeft bespaard op gezondheidsproducten zoals vitamine-supplementen of medicijnen (22%).

Actie ondernomen door mensen die de afgelopen 12 maanden moeite hadden om zich menstruatieproducten te veroorloven



You mentioned that you have been struggling to afford period products in the past 12 months. Have you had to do any of the following to be able to afford period products?
Base: All people who found it more difficult to afford period products in the last 12 months (368)

Om financiële ruimte te maken voor menstruatieproducten heeft meer dan een vijfde bespaard op hygiëne- of toiletartikelen (22%) en 11% op schoolspullen. Van degenen die op zoek zijn gegaan naar extra geld heeft bijna een kwart (24%) geld geleend van vrienden of familie en is een zesde (15%) op zoek gegaan naar aanvullende inkomstenbronnen op menstruatieproducten te kunnen betalen.

Mensen in Amsterdam West die moeite hadden met het betalen voor menstruatieproducten probeerden dit het vaakst op te lossen door te besparen op boodschappen (41%) en geld te lenen van familie of vrienden (35%). In Zuid werd het vaakst gekozen voor besparen op boodschappen (29%) en



gezondheidsproducten (25%). In Oost bespaarde de meesten (48%) op hun boodschappen, gevolgd door besparingen op huishoudelijke producten (31%).

In Noord werd, vergelijkbaar met mensen in stadsdeel Zuid, meestal bespaard door minder uit te geven aan boodschappen (30%) en hygiëneproducten en toiletartikelen (29%). In Nieuw-West bespaarden de meesten (45%) van hen op boodschappen, of leende geld van vrienden en familie (24%). In Zuidoost bespaarden mensen vooral op boodschappen (46%) en huishoudelijke producten (41%). [Gegevens voor Noord, Nieuw-West en Zuidoost over deze vraag zijn afkomstig uit de ongewogen volledige dataset vanwege de lage basisgrootte van de gewogen data en papieren enquête.]

Veel mensen hebben inferieure producten in plaats van menstruatieproducten moeten gebruiken

Meer dan drie op de vijf (63%) mensen die menstruatieproducten niet of nauwelijks konden betalen, of moeite hadden om deze te vinden, hebben hun toevlucht moeten nemen tot alternatieven voor hun gebruikelijke menstruatieproducten.

- **De helft (50%) van hen heeft hun toevlucht genomen tot wc papier.**
- **Een zorgwekkende 70% van deze groep in de leeftijd 12-17 heeft wc papier moeten gebruiken.**
- **Eén op de tien (10%) heeft ander papieren materiaal gebruikt, zoals zakdoekjes of kranten, en één op de veertien (7%) heeft stukken stof gebruikt tijdens hun menstruatie.**

Hierbij moet opgemerkt worden dat een respondent aangaf dat deze *ad hoc* ‘tampons’ maakte door ander papieren materiaal in te brengen.

Moeite met het betalen voor of vinden van menstruatieproducten heeft een negatief effect op het dagelijks leven van degenen die het moeilijk hebben

Dat menstruatiermoede een impact heeft op je dagelijks leven is niet verrassend; respondenten verduidelijkten op wat voor manieren ze deze impact ervaren hebben. Voor degenen die niet of nauwelijks menstruatieproducten konden betalen betekende een gebrek aan toegang tot deze producten dat:

- **Zeven op de tien (71%) hun dagelijkse routines moest aanpassen.**
- **Bijna een kwart (24%) thuis bleef tijdens een deel van hun menstruatie.**
- **Eén op de tien (11%) thuis bleef tijdens hun hele menstruatie.**
- **Meer dan één op de tien (12%) werk moest missen, met mogelijke financiële gevolgen.**
- **1 op de 4 (26%) van de 12-17 jarigen die menstruatieproducten niet of moeilijk kon betalen school moest missen.**

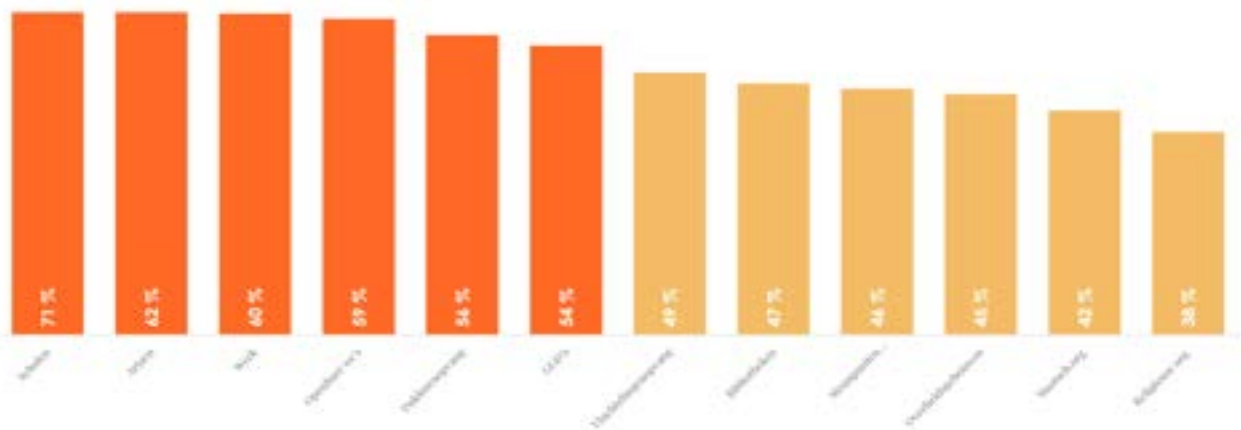
Het aandeel mensen dat aangaf dat ze sociale activiteiten hebben laten schieten was in stadsdeel Zuid zelfs 21%, uit de groep mensen die moeite hadden om zich menstruatieproducten te veroorloven.

Dit alles in ogenschouw nemend is het niet verrassend dat een vijfde (18%) aangaf dat menstruatiearmoede effect heeft op hun mentale welzijn, en 10% op hun fysieke gezondheid. Ook hier is sprake van geografische variatie, waarbij mensen in Zuid (22%), West (21%) en Zuidoost (21%) het vaakst aangaven dat menstruatiearmoede effect heeft op hun geestelijke gezondheid. [Gegevens voor Zuidoost over deze vraag zijn afkomstig uit de ongewogen volledige dataset vanwege de lage basisgrootte van de gewogen data en papieren enquête.]

Dus, wat moet er gebeuren?

Het antwoord is duidelijk: 95% van de respondenten steunt het idee dat mensen toegang moeten hebben tot gratis menstruatieproducten. Van deze groep vindt bijna driekwart (71%) dat menstruatieproducten vrij verkrijgbaar moeten zijn op scholen, gevolgd door huisartsenpraktijken (62%), op het werk (60%) en in openbare toiletten (59%).

Waar vind je dat gratis menstruatieproducten verkrijgbaar zouden moeten zijn?



Base: All those who think period products should be freely available (827)

Het antwoord is duidelijk: 95% van de respondenten steunt het idee dat mensen toegang moeten hebben tot gratis menstruatieproducten. Van deze groep vindt bijna driekwart (71%) dat menstruatieproducten vrij verkrijgbaar moeten zijn op scholen, gevolgd door huisartsenpraktijken (62%), op het werk (60%) en in openbare toiletten (59%).

5. Conclusie

5.1 Samenvatting van de Amsterdam Menstrueert 2022 onderzoeksresultaten

In Amsterdam is het afgelopen jaar 27% van de mensen die menstrueert op enig moment niet in staat geweest om te betalen voor menstruatieproducten. 38% geeft aan dat ze moeite hadden om voor deze producten te betalen.



Meer dan drie op de vijf (63%) van de mensen die menstruatieproducten niet of nauwelijks konden betalen, of moeite hadden om deze te vinden, hebben hun toevlucht moeten nemen tot alternatieven voor hun gebruikelijke menstruatieproducten. Van deze groep heeft de helft (50%) wc papier moeten gebruiken. Van de 12-17-jarigen die de afgelopen 12 maanden moeite hadden om voor hun menstruatieproducten te betalen was dit zelfs 70%. Eén op de tien (10%) heeft ander papieren materiaal gebruikt, zoals zakdoekjes of kranten, en één op de veertien (7%) heeft stukken stof tijdens hun menstruatie gebruikt.

Bijna iedereen die de afgelopen 12 maanden menstruatieproducten niet of nauwelijks kon betalen (89%) heeft actie ondernomen om toch essentiële menstruatieproducten te kunnen kopen. De meesten, meer dan een derde (38%), heeft bespaard op boodschappen. Meer dan een kwart (27%) heeft bespaard op huishoudelijke producten, en iets meer dan een vijfde op gezondheidsproducten (22%). Om ruimte te maken in hun budget bespaarde 11% op schoolspullen.

Ongeacht inkomensniveau ervaren mensen een sociaal stigma rond menstruatieproducten. Meer dan twee op de vijf (43%) ervaart negatieve emoties wanneer ze de producten die ze nodig hebben proberen te verkrijgen. Eén op de vijf (20%) geeft aan dat ze zich schamen; in de leeftijd 12-17 is dit meer dan een kwart (26%).



5.2 Onze aanbevelingen

Het probleem in een notendop

Zoals bevestigd door het kwantitatieve onderzoek van NF is het probleem van menstruatiearmoede in Amsterdam nijpend en reëel. Het onvermogen om toegang te krijgen tot de benodigde menstruatieproducten kan van invloed zijn op alle aspecten van iemands dagelijks leven, van school tot werk, op fysieke en mentale gezondheid, op sport en sociale of gemeenschapsactiviteiten. Je menstruatie op een gezonde manier kunnen regelen is een kwestie van fundamentele waardigheid.

Wat we weten dat werkt

De afgelopen drie jaar heeft NF directe hulp geboden en hun projecten regelmatig beoordeeld. NF heeft zo hun aanpak voor het verstrekken van gezondheidsproducten kunnen verfijnen. NF gelooft dat het van belang is om de volgende *best practices* te volgen:

- Neighborhood Feminists benadrukt het belang van goed onderhoud van hun Menstruation Stations. Kastjes worden vanwege de hygiëne gevuld met gesloten productverpakkingen, en niet met losse stuks maandverband of tampons.⁶⁸
- Volledige verpakkingen bieden bovendien meer dan voor alleen direct of eenmalig gebruik, waardoor een persoon meer autonomie krijgt in het gebruik van hun menstruatieproducten.
- Toegankelijkheid en zichtbaarheid zijn essentieel. Daar waar mogelijk hangen Menstruation Stations op plekken die voor alle genders toegankelijk zijn, met informatie in verschillende talen. Nieuwe locaties worden regelmatig toegevoegd aan een online kaart. Om menstruatie te normaliseren zijn de kastjes niet verborgen maar gewoon goed zichtbaar.

Beperkingen van wat er tot nu toe gedaan is

Hoewel we weten dat de ondersteuning door NF waardevol is erkennen we vooral ook de beperkingen van onze inzet. We kunnen zonder extreme groei in fondsen en organisatie altijd maar in een fractie van de behoefte voorzien. Hetzelfde kan gezegd worden over andere initiatieven, zoals menstruatie uitgifte punten (MUPs) van het Armoedefonds die niet met publiek geld bekostigd worden. Steun zou niet beperkt moeten blijven tot geïmproviseerde of tijdelijke oplossingen door private initiatieven die niet per se de benodigde continuïteit kunnen garanderen. Schaalvergroting en toegankelijkheid is hoognodig. Het vergroten van bewustzijn is belangrijk, maar effectieve oplossingen die genderongelijkheid aanpakken en de armoedecyclus doorbreken worden niet door een jaarlijkse of enkele campagne bewerkstelligd. Daarvoor zijn door gemeenten geleide initiatieven nodig die door de staat worden ondersteund.

Waarom nu?

Armoede duurzaam aanpakken is met de huidige inflatie en prijsstijgingen crucialer dan ooit; mensen die nu in de financiële problemen komen, lopen ook meer kans op menstruatiearmoede. Dit onderzoek bevestigt dat 27% van de menstruerende mensen in Amsterdam niet in staat is om menstruatieproducten te betalen, en we verwachten dat dit percentage alleen maar zal stijgen.

⁶⁸ Similar standards of quality are maintained for the provision of period products in NF's Dignity Kits.



Wat nu?

Om menstruatiearmoede te beëindigen moet structurele armoede als geheel op ministerieel niveau worden aangepakt. Uitkeringen en het minimumloon voor zowel volwassenen als jongeren moeten worden verhoogd om de werkelijke, stijgende kosten van levensonderhoud beter weer te geven, en ervoor te zorgen dat mensen in al hun fundamentele levensbehoeften kunnen voorzien, inclusief die met betrekking tot menstruatie. Effectieve steun op nationaal niveau betekent ook het bewustzijn rondom menstruatie vergroten door middel van een campagne ontwikkeld in samenwerking met gemeenten. Veranderingen in het nationale beleid zijn echter niet op korte tot korte termijn te verwachten.

Het verhogen van het minimumloon is de belangrijkste stap die de overheid kan zetten tegen alle vormen van armoede, inclusief menstruatiearmoede

Coördinatie met de rijksoverheid is belangrijk om over voldoende middelen te beschikken. Toch is het probleem van menstruatiearmoede dringend en kan het het beste duurzaam aangepakt worden met *needs-based* oplossingen onder leiding van gemeenten.

Dit probleem in Amsterdam stadsbreed samen met stadsdelen aan te pakken is de meest effectieve manier om ervoor te zorgen dat *iedereen* in de stad met menstruatiearmoede op tijd de menstruatieproducten krijgt die ze nodig hebben.

Menstruatie wacht niet op nationaal beleid (of op wat dan ook). En geschikte menstruatieproducten blijven een onmisbaar onderdeel van gezond menstrueren. Op gemeentelijk niveau zouden menstruatieproducten zoals tampons en maandverband vrij verkrijgbaar moeten zijn op alle geschikte locaties, zoals openbare gebouwen, openbare scholen en universiteiten in Amsterdam. Producten zoals menstruatiecups, wasbaar maandverband en menstruatie-ondergoed zouden door de zorgverzekering gedekt kunnen worden, om de keuze voor duurzamere opties aan te moedigen.

Een gemeentelijk initiatief tegen menstruatiearmoede vereist geen nieuwe, kostbare infrastructuur. Gebruik maken van bestaande faciliteiten, zoals scholen, bibliotheken, GGD's, of andere overheidsgebouwen, maakt een initiatief laagdrempeliger en goedkoper. Dit vergroot de toegankelijkheid en zichtbaarheid, want mensen komen al op deze plekken. NF en andere initiatieven hebben laten zien dat met een relatief kleine investering grote winst behaald kan worden, vooral wanneer producten relatief goedkoper worden naarmate ze op grotere schaal worden ingekocht.

Specifiek geormerkte overheidsfinanciering is essentieel. Zoals vermeld in een menstruatiearmoede-manifest uit 2022 dat gezamenlijk is ontwikkeld door de FNV en andere organisaties, is een gemeentelijke aanpak het meest effectief wanneer deze *niet* wordt gefinancierd met geld dat bedoeld is voor andere ondersteuning van gezinnen met een laag inkomen, zoals het



geval lijkt te zijn in Rotterdam.⁶⁹ Hoewel het totale kostenplaatje bescheiden kan zijn in vergelijking met andere gemeentelijke initiatieven, kan en mag menstruatiearmoede niet ten koste gaan van andere maatregelen tegen ongelijkheid en armoede. Fondsen zouden gevonden kunnen worden door het dichtens van meer mazen in de belastingwetgeving, het afdwingen van bestaande regelgeving of zelfs verplichte vergoedingen van grote bedrijven die profiteren van hun vestiging in een van 's werelds belangrijkste belastingparadijzen.⁷⁰

Een brede gemeentelijke campagne kan pas gefinancierd worden zodra er politieke bereidheid is voor het verminderen van genderongelijkheid, door *bewezen* menstruatiearmoede aan te pakken

Wat nog meer?

Er komt nog een ander aspect kijken bij het duurzaam beëindigen van menstruatiearmoede: uitgebreid onderwijs over menstruatie voor alle genders is een integraal deel van de oplossing. Naast economische barrières voor menstruatieproducten en onderwijs, vergroten sociale en culturele barrières het ongemak. Het normaliseren van openhartige gesprekken is cruciaal om schaamte en stress in verband met menstruatie te verminderen, maar ook om het bewustzijn over menstruele gezondheid te vergroten en om mogelijk ernstige gezondheidsproblemen eerder op te sporen.

Schaamte, of de angst om belachelijk gemaakt te worden, weerhoudt mensen ervan om meer te leren over goede menstruele gezondheid of om gezonde(re) keuzes te maken.⁷¹ Denk bijvoorbeeld aan het bekende toxische shock syndroom, dat optreedt wanneer tampons langer worden gebruikt dan veilig is. Maar stigmatisering en gebrek aan kennis over menstruatie leiden er ook toe dat mensen problemen niet herkennen en niet tijdig hulp zoeken.⁷² Mensen missen school en werk door verlamme pijn die kan wijzen op ernstige medische problemen, zoals endometriose. Vaak worden baarmoederproblemen niet alleen slecht begrepen door patiënten, maar ook door huisartsen.⁷³ Uitgebreide voorlichting over menstruatie moet daarom ook informatie bevatten over

⁶⁹ FNV 2022. Dit menstruatiearmoede-manifest is ontwikkeld samen met Alliantie Kinderarmoede, Armoedefonds, ATD Vierde Wereld, De Bovengrondse, Nationaal Fonds Kinderhulp, Simavi, SUN Nederland, Valente, WOMEN Inc., en Simavi.

⁷⁰ Independent non-governmental organization Tax Justice Network places the Netherlands in fourth place in their biennial ranking of corporate tax havens, with only three countries scoring worse on tax avoidance (Tax Justice Network 2021).

⁷¹ Zie bijvoorbeeld Medical News Today 2022 en De Bovengrondse 2019-1.

⁷² De Bovengrondse 2019-1.

⁷³ De minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft een petitie ontvangen waarin wordt opgeroepen tot meer onderzoek en voorlichting over gezondheidsproblemen van vrouwen, waaronder menstruele gezondheid, om de kennis bij het grote publiek maar ook bij huisartsen en andere medische professionals te vergroten (RTL Nieuws 2022-2).

menstruatiecyclus-stoornissen en problemen, om significant gebrek aan kennis over menstruele gezondheid te verhelpen.



Stigma, negatieve stereotypen, mythen en taboes worden in stand gehouden door zowel degenen die menstrueren als degenen die dat niet doen. Uitgebreid onderwijs over menstruatie voor alle genders, met zowel gemengde lessen als afzonderlijke sessies alleen voor degenen die menstrueren, is een belangrijke manier om de schade veroorzaakt door stigma en gebrek aan kennis te verminderen en het niveau van menstruele gezondheid te bereiken zoals gedefinieerd door het Global Menstrual Health Collective. In het Plan International UK-onderzoek uit 2018 naar de ervaringen van meisjes met menstruatie in het Verenigd Koninkrijk, riepen respondenten op tot vroegtijdige voorlichting over menstruele gezondheid, waarbij ze zeiden dat onderwijs een proces is in plaats van een enkele discussie. In plaats van een focus op het biologische, hopen ze op een nadruk op praktische en bruikbare informatie over de menstruele gezondheid: informatie over productopties, pijnbeheersing, hoe en waar toegang te krijgen tot deze informatie, en de variabiliteit van menstruatie.⁷⁴ Op scholen en andere plekken kan de samenleving bijdragen aan het normaliseren van menstruatie en menstruatiermoede door actief en open op vragen over menstruatie te reageren.

Het Global Menstrual Collective definieert menstruele gezondheid als "een toestand van volledig fysiek, mentaal en sociaal welzijn en niet alleen de afwezigheid van ziekte of gebrek, in relatie tot de menstruatiecyclus", en merkt verder op dat mensen het volgende zouden moeten hebben:

- toegang tot informatie over menstruatie, veranderingen in het leven en hygiëne
- het vermogen om voor zichzelf te zorgen tijdens de menstruatie

⁷⁴ Plan International UK 2018.



- toegang tot water, sanitaire voorzieningen en hygiënische voorzieningen
- de mogelijkheid om een diagnose te krijgen voor menstruatiecyclus-stoornissen en toegang tot gezondheidszorg
- een positieve, ondersteunende omgeving om weloverwogen beslissingen te nemen
- het vermogen om deel te nemen aan alle aspecten van het leven, zoals naar het werk en naar school gaan⁷⁵

**Een einde maken aan menstruatiearmoede
is niet alleen een zaak van volksgezondheid
maar ook van gelijkheid**

⁷⁵ Hennegan et al, SRH Matters 29:1 2021.



Een persoonlijk dankwoord

We willen graag iedereen bedanken die zich ingezet heeft en blijft inzetten om gemarginaliseerde groepen en mensen die te maken hebben met armoede – en menstruatiearmoede in het bijzonder – in Nederland te helpen. Menstruatiearmoede is alomtegenwoordig, maar verborgen: gecoördineerde, strategische betrokkenheid op verschillende niveaus in Amsterdam en Nederland blijft van vitaal belang. (We verwijzen graag naar de appendix voor meer informatie over wat er al gebeurt.)

Onze dankbaarheid gaat ook uit naar zij die menstruatiearmoede in Nederland al eerder onderzocht en gerapporteerd hebben, waaronder Plan International NL, Kinderhulp en De Bovengrondse. Ons onderzoek bouwt voort op dat van hen, en we hopen dat de concrete, kwantitatieve gegevens die we hebben verzameld de weg naar structurele oplossingen en een einde aan menstruatiearmoede in Amsterdam verder vergemakkelijken. Ook dank aan Lorijn de Boer voor haar ondersteunend advies bij het schrijven van dit rapport.

Heel veel dank aan iedereen in het Neighborhood Feminists collectief; het werk dat jullie doen zorgt ervoor dat we vandaag samen mensen in nood kunnen helpen, terwijl we ondertussen nog harder werken voor meer waardigheid en de betere levensomstandigheden van morgen. Op kleine manieren brengen jullie hoop – en verandering.

We kunnen het niet alleen. We zijn dankbaar dat we met zoveel fantastische bondgenoten en partners mogen werken. We danken ook al onze donateurs, wiens steun ervoor zorgt dat we steeds weer Dignity Kits kunnen uitdelen, Menstruation Stations kunnen vullen, en kunnen pleiten voor hoognodige verandering.

Dank aan Emily Dickinson en het hardwerkende team van Opinium die, voortbouwend op hun ervaring met het onderzoeken van menstruatiearmoede in het VK, hun ervaring kosteloos ter beschikking stelden.

Tot slot richten we ons tot onze familie en vrienden. Het leven op de scheidslijnen van actie en idealen kost energie en geduld: bedankt dat jullie dat steeds weer voor ons hebben.

'Amsterdam Menstruates: kwantitatief onderzoek naar menstruatiearmoede in Amsterdam'
is een Neighborhood Feminists belangenbehartigings- en onderzoeksrapport,
geschreven door Tammy Sheldon en Anneloes Dijkman (oktober 2022),
en geïllustreerd door Anneloes Dijkman.
Veldwerk voor dit onderzoek is gedaan door Opinium.
Kijk voor meer informatie op www.NeighborhoodFeminists.com of mail naar
hello@neighborhoodfeminists.com



Appendix

I. Wat wordt er op andere plekken in Nederland gedaan tegen menstruatiermoede?

Menstruatiermoede is in de Tweede Kamer in 2019 and in 2020 op de agenda gezet door Tweede Kamerleden Lilianne Ploumen en Gijs van Dijk.^{76,77} In 2020 presenteerde De Bovengrondse een manifest aan de Tweede Kamer, waarin de urgentie van het probleem werd geschetst en werd opgeroepen tot brede actie van de regering tegen menstruatiermoede, waaronder gratis levering van producten en voorlichting over menstruatie.⁷⁸ In 2022 riep een coalitie van de FNV en andere groepen gemeenten op om hierin het voortouw te nemen, door aan te dringen op hogere lonen en ervoor te zorgen dat producten beschikbaar zijn voor ongedocumenteerden en voor iedereen die 150% of minder van het minimumloon verdient – zonder dat dit ten koste gaat van budget voor andere armoedebestrijding.⁷⁹ Helaas is er ondanks deze inspanningen weinig animo op nationaal wetgevend niveau geweest, en is er tot op heden geen nationale actie ondernomen tegen menstruatiermoede.

Op gemeentelijk niveau worden steeds vaker acties ondernomen door lokale overheden, scholen en non-profit organisaties. Enkele van de bestaande initiatieven zijn hieronder uiteengezet:

In 2021 besloten drie scholen in Amstelveen om gratis menstruatieproducten aan te bieden aan leerlingen die kampen met menstruatiermoede.^{80,81} Het gemeentebestuur van De Fryske Marren, een gemeente in Friesland, besloot in het voorjaar van 2022 10.000 euro uit te geven om menstruatiermoede te bestrijden.⁸² In juni 2021 is de gemeente Den Haag in samenwerking met het Armoedefonds een pilot gestart om gratis menstruatieproducten in openbare toiletten te verstrekken, een project dat momenteel nog loopt.⁸³ Ook in Almere zijn in 2022 moties ingediend.⁸⁴ In Elst, Gelderland, is een lokaal initiatief gestart om gratis tampons te verstrekken aan mensen die in armoede leven.⁸⁵ Ook de gemeente Groningen heeft het voornemen uitgesproken om in juli 2022 gratis menstruatieproducten in openbare gemeentelijke gebouwen aan te bieden.⁸⁶ In Nieuwegein hebben mensen met een Stadspas sinds 30 augustus 2022 toegang tot gratis menstruatieproducten.⁸⁷ In Rotterdam kunnen kinderen uit huishoudens met een laag inkomen menstruatieproducten kopen

⁷⁶ *Kamerstukken II* 2019/20, nr. 978.

⁷⁷ *Kamerstukken II* 2020/21, nr. 2020Z23041.

⁷⁸ De Bovengrondse 2019-2.

⁷⁹ FNV 2022.

⁸⁰ Amstelveenz 2021.

⁸¹ Douma, *NH Nieuws* 24 June 2021.

⁸² Leeuwarder Courant 2022.

⁸³ AD Haagsche Courant, *Nu.nl* 10 June 2021.

⁸⁴ Omroep Flevoland 2022.

⁸⁵ Huibers, *De Gelderlander* 13 June 2022.

⁸⁶ Gemeenteraad Groningen 2022.

⁸⁷ Nieuwegein.nl 2022.



met geld van de gemeente, hoewel er ook vragen gesteld zijn over de aanpak van deze regeling.^{88,89} Momenteel financieren 32 gemeenten de herbevoorrading van de non-profit menstruatie-uitgiftepunten van het Armoedefonds.⁹⁰

Ook uit de private en non-profit sector wordt er actie ondernomen tegen menstruatiearmoede, op nationaal niveau en lokaal. Sommige kerken en voedselbanken verstrekken, consequent of incidenteel, menstruatieproducten. Enkele van de groeiende aantallen particuliere en non-profit inspanningen zijn onder meer:

- De 1.000 menstruatie uitgiftepunten van het Armoedefonds, gemanaged door lokale groepen en organisaties, op plekken zoals voedselbanken, scholen en gezondheidscentra.⁹¹
- In de provincie Groningen is met succes een initiatief genaamd "Bloedserius" gestart door een bezorgde inwoner om gratis tampons en maandverband te verstrekken aan lokale scholen.⁹²
- Organisatie Periodic werkt aan het verminderen van stigma, en heeft als doel een einde maken aan menstruatiearmoede in Nederland door de verantwoordelijkheid voor menstruatieproducten te verschuiven van kwetsbare individuen naar de samenleving, waarbij menstruatieproducten worden behandeld als toiletpapier.⁹³
- Organisatie Hi Sally, gericht op scholen en het verminderen van stigma, heeft in 2022 50 scholen door heel Nederland voorzien van menstruatieproducten tijdens een pilot project dat een maand duurde.⁹⁴

Deze voorbeelden hebben we opgenomen in dit overzicht als voorbeelden van de toenemende behoefte en actiebereidheid door het hele land. Dit is echter niet bedoeld als compleet overzicht van bestaande initiatieven.

II. Wat wordt er elders in Europa tegen menstruatiearmoede gedaan?

In de EU kan ongeveer 1 op de 10 menstruerende mensen geen menstruatieproducten betalen; deze schatting is gebaseerd op verschillende onderzoeken op landelijk niveau, in plaats van op één pan-Europees kwantitatief onderzoek.⁹⁵ De werkelijke percentages van menstruatiearmoede en de reacties van regeringen verschillen van land tot land. Om een Europees beeld te geven, volgen hier enkele initiatieven die in andere landen worden genomen. Net als bij de vorige sectie is dit niet bedoeld als een volledige lijst.

⁸⁸ NOS 2021.

⁸⁹ BIJ1 Rotterdam 2021.

⁹⁰ Wier van de, *Trouw* 8 October 2022.

⁹¹ Armoedefonds 2022.

⁹² Lamers, *EenVandaag* 21-8-2022.

⁹³ See www.periodic.nl.

⁹⁴ See www.hisally.org.

⁹⁵ European Parliament 2020 en Heerts, *European Waves* 28 mei 2022.



Schotland heeft het voortouw genomen dankzij Monica Lennon, lid van het Schotse parlement, wiens voorstel voor menstruatieproducten na vier jaar campagne voeren in 2020 werd aangenomen.⁹⁶ Dankzij haar wetsvoorstel zijn per 15 augustus 2022 gratis menstruatieproducten universeel verkrijgbaar, dus zonder noodzaak vast te stellen.

VK - Naast lopende initiatieven zoals de organisatie Bloody Good Period heeft de Britse regering menstruatieproducten gratis beschikbaar gemaakt op alle basis- en middelbare scholen, mede dankzij het voortdurende werk van organisaties zoals Plan International UK, die ook samenwerkten met Opinium om gegevens over menstruatie te verkrijgen omtrent armoede in het VK.⁹⁷⁻⁹⁸ Bovendien is lesgeven over menstruele gezondheid een verplicht onderdeel geworden van seksuele voorlichting op scholen.

France - In Frankrijk, waar 1 op de 3 menstruerende studenten menstruatie-armoede ervaart, biedt de Franse regering sinds september 2021 gratis menstruatieproducten aan alle universiteiten.⁹⁹

“Plus jamais dans le rouge!”

- Nooit meer in het rood!, slogan van de universiteit Paris-Saclay

België - In 2021 kondigde de Belgische federale regering aan dat € 200.000 zou worden uitgetrokken voor het verstrekken van gratis menstruatieproducten. In 2022 kondigde de Waalse regering aan dat er € 440.000 beschikbaar zou worden gesteld voor de uitreiking van gratis menstruatieproducten aan mensen die dat nodig hebben.^{100,101}

Spanje - De Catalaanse overheid verstrekt menstruatieproducten aan studenten en vrouwen uit risicogroepen, als onderdeel van een nationale menstruatie-strategie, en de invoering van menstruatieverlof.¹⁰²

⁹⁶ Mooncup 2022.

⁹⁷ Zie www.bloodygoodperiod.com/what-we-do.

⁹⁸ Opinium 2021.

⁹⁹ DW.com 2021.

¹⁰⁰ Kennedy, *Euronews* 31 december 2020.

¹⁰¹ The Bulletin 2022.

¹⁰² Government of Catalonia 2021.

III. Consumentenprijzen voor menstruatieproducten in Nederland, oktober 2022

Let op: omdat we deze prijzen gebruiken om de *gemiddelde* kosten per menstruatie te berekenen, hebben we ervoor gekozen om de 'normale' optie van elk product te gebruiken voor onze berekening. Producten die geschikt zijn voor een zwaardere menstruatie of voor gebruik tijdens de nacht zijn over het algemeen duurder. Het gemiddelde van de prijzen bij de twee grootste drogisterijketens van Nederland, Kruidvat (K) en Etos (E), is gebruikt waar merken verkrijgbaar waren bij beide drogisterijen. Alle prijzen zijn niet-kortingsprijzen, in verpakkingen van normaal formaat (dus bijvoorbeeld geen “duopacks”). De prijzen zijn bekeken en gecontroleerd op 12 oktober 2022.

De gebruikte gegevens zijn op de volgende pagina's te vinden.

Fig III.1 Gemiddelde consumentenprijs per menstruatie
in Nederland, oktober 2022

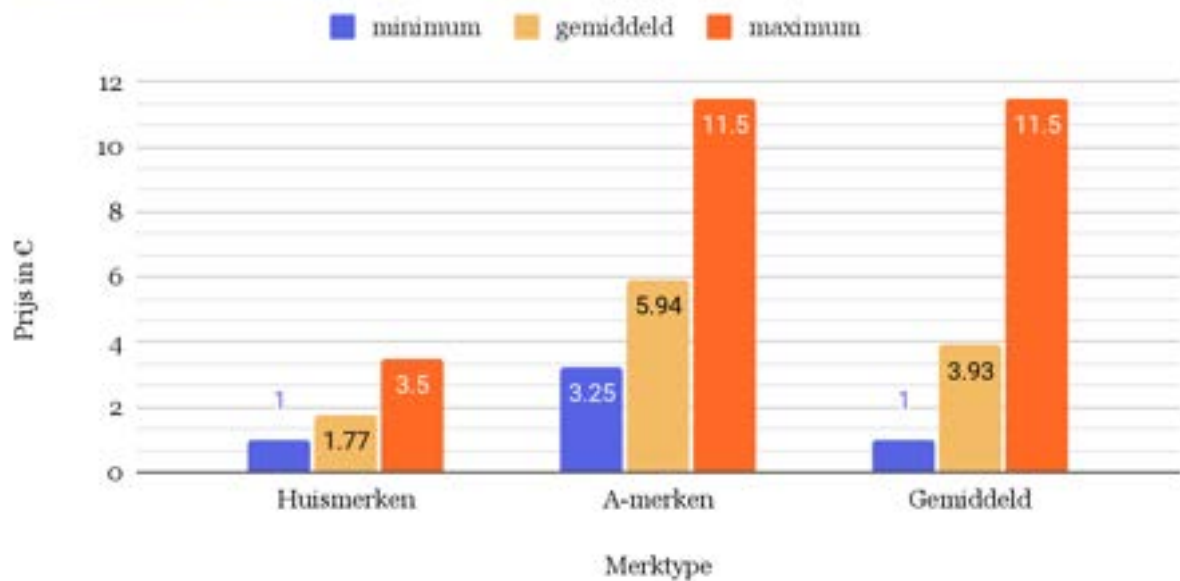




Fig III.2 Overzicht consumentenprijzen menstruatieproducten

oktober 2022

Merk	Type	# stuks maandverband of tampons per verpakking	€ per verpakking	€ per product (gemiddelde prijs per verpakking gedeeld door # stuks)
<i>A-merken</i>				
Always	Always organic cotton normal	12	3,29 (E), 2,59 (K) = 2,94 gem.	0,25
	Always platinum normal maandverband met vleugels	12	3,09 (E), 2,99 (K) = 3,04 gem.	0,25
	Always ultra normal met vleugels	14	2,59 (E+K)	0,19
Libresse	Libresse Ultra Thin Maandverband Normal	14	2,59 (E+K)	0,19
	Libresse Maxi Comfort Maandverband Normal, met vleugels	14	2,59 (E)*	0,19
o.b.	o.b. pro comfort normal tampons	32	5,35 (E), 5,19 (K) = 5,27 gem.	0,16
	o.b. original normal tampons	16	2,05 (E), 1,99 (K) = 2,02 gem.	0,13
	o.b. extra protect normal tampons	16	3,59 (E), 3,49 (K) = 3,54 gem.	0,22
Tampax	Tampax regular tampons met applicator	20	3,90 (E)*	0,20
	Tampax Pearl	18	5,45 (E)*	0,30



Merk	Type	# stuks maandverband of tampons per verpakking	€ per verpakking	€ per product (gemiddelde prijs per verpakking gedeeld door # stuks)
	Compak tampons regular			
Yoni	Yoni maandverband Medium	10	4,59 (E)*	0,46
	Yoni tampons medium	16	4,19 (E)*	0,26
Sanature	Sanature maandverband normal	10	3,49 (E), 3,39 (K) = 3,44 gem.	0,34
	Sanature tampons normal	16	3,15 (E)*	0,20
<i>Huismerken</i>				
Etos huismerk	Etos tampons normal	32	1,45	0,05
	Etos maandverband normal	16	0,89	0,06
Kruidvat huismerk	Kruidvat tampons normal	16	1,99	0,12
	Kruidvat normal tampons met applicator	20	2,09	0,10
	Kruidvat normal plus maandverband	16	1,15	0,07
Kruidvat Europrofit	Sanitary towels normal	20	0,85	0,04
Albert Heijn huismerk	AH tampons normal	32	1,59	0,05



Merk	Type	# stuks maandverband of tampons per verpakking	€ per verpakking	€ per product (gemiddelde prijs per verpakking gedeeld door # stuks)
	AH cotton tampons normal	16	2,19	0,14
	AH ultra normal maandverband	20	1,59	0,08
Lidl	Siempre tampons normal	24	0,99	0,04
	Siempre ultra maandverband normal met vleugels Aloe Vera	20	0,87	0,04
Action	Femapure ultra normal maandverband met vleugels	10	0,65	0,07
Aldi	Loft normal maandverband met vleugels	18	1,09	0,06

* geen prijs beschikbaar bij Kruidvat



Fig III.3 Gemiddelde prijs van menstruatieproducten

Type merk	Gemiddelde prijs in € per los product (tampon/maandverband)		Prijs in €
A-merken	0.24	<i>marge:</i>	0.13 - 0.46
Huismerken	0.07	<i>marge:</i>	0.04 - 0.14
Totaal	0.16	<i>marge:</i>	0.04 - 0.46

Fig III.4 Kosten per menstruatie (5 dagen)

Type merk	Gemiddelde prijs in € for 25 producten		Prijs in €
A-merken	5.94	<i>marge:</i>	3.25 - 11.50
Huismerken	1.77	<i>marge:</i>	1.00 - 3.50
Totaal	3.93	<i>marge:</i>	1.00 - 11.50

Fig III.5 Overzicht van de kosten per menstruatie, per merktype

Type merk	Minimumprijs in €	Maximumprijs in €	Gemiddelde prijs in €
A-merken	3.25	11.50	5.94
Huismerken	1.00	3.50	1.77
Totaal	1.00	11.50	3.93



IV. Uitdagingen, feedback, en suggesties voor verder onderzoek

Uitdagingen

Om een zo breed mogelijke groep mensen in Amsterdam te bereiken was de enquête voor het onderzoek een hele maand in te vullen. Mensen die het hardst geraakt worden door armoede, zoals migranten of dak- en thuislozen, zijn vaak ook het moeilijkst te bereiken. Gemarginaliseerde mensen zijn vaak terughoudend met het invullen van formulieren of het verstrekken van informatie over hun persoonlijke gewoonten. Er is sprake van achterdochtigheid over hoe de informatie gebruikt zal worden en door wie; en deze zorg is niet onredelijk, in een land waarin we de Toeslagenaffaire nog niet te boven zijn gekomen.¹⁰³ We hebben bij de mensen die we wel bereikt hebben benadrukt dat hun antwoorden volledig betrouwbaar zijn en het doel van het onderzoek van tevoren uitgelegd.

Ondanks deze voorzorgsmaatregelen waren er toch twee ongedocumenteerde respondenten die zich zeer ongemakkelijk voelden bij het invullen van de enquête en hun deelname uiteindelijk afgebroken hebben. We hebben op geen enkele manier willen bijdragen aan stress bij respondenten, tijdens het beantwoorden van de vragen of op enig ander moment. Dit is ook een van de redenen dat we nooit met de mensen die we ondersteunen in onze externe communicatie naar buiten treden.¹⁰⁴ Het erkennen van gevoeligheden en machtsverhoudingen betekent dat we de afgelopen drie jaar maar één keer om formel, individuele feedback gevraagd hebben – buiten regelmatige informele feedback via locatiecoördinatoren – en alleen na expliciete instemming anonieme citaten hebben gedeeld. Onderzoek heeft aangetoond dat werken met ongedocumenteerden zorgvuldige aandacht vereist.¹⁰⁵ Daarom hebben we het onderzoek van tevoren voor advies voorgelegd aan een ervaren onderzoeker die veel met ongedocumenteerden werkt, die ook de formuleringen van de enquête heeft doorgenomen.

Feedback van respondenten

Alle respondenten van het onderzoek zijn anoniem; toch hebben sommigen zelf contact opgenomen voor feedback. Een psychologiestudent gaf bijvoorbeeld aan dat: “You did not ask how the participant takes care of their period which can influence the evaluation of the survey. e.g. I use a cup so most of the time I am exempt from using other period products, so I could answer most questions with no. Whereas someone using tampons will probably show that they have been affected by the rising prices in the last 6 months.”

¹⁰³ De Toeslagenaffaire verwijst naar de valse beschuldiging van fraude met kinderopvangtoeslag van tienduizenden ouders en verzorgers in Nederland door de Belastingdienst. Het gehanteerde risicoclassificatie model was gebaseerd op nationaliteit en dus etnisch profileren. Zie Amnesty International 2021 voor meer informatie.

¹⁰⁴ Neighborhood Feminists heeft zich gecommitteerd aan een *ethical storytelling pledge*: <https://www.neighborhoodfeminists.com/nominated-for-an-anti-poverty-prize/>.

¹⁰⁵ Luna-Lucero 2019, Jauhiainen & Tedeschi 2021.



Sommige respondenten vonden het taalgebruik van de enquête onduidelijk. Zo bleek het bijvoorbeeld niet voor iedereen duidelijk wat het verschil tussen ‘accessibility’ (toegankelijkheid) and ‘affordability’ (betaalbaarheid) was. Aangezien niet alle respondenten Engels of Nederlands als eerste taal spraken, kan verwarring zoals deze de nauwkeurigheid van antwoorden beïnvloeden. Ook kan het bijgedragen hebben aan het voortijdig afbreken van de enquête.

Suggesties voor verder onderzoek

- Onderzoek naar menstruatiearmoede zou regelmatig herhaald moeten worden, zoals dat bijvoorbeeld in het VK gedaan wordt. Daardoor kunnen veranderingen in de omvang van het probleem vastgesteld worden, of de effectiviteit van initiatieven tegen menstruatiearmoede.
- Toekomstig onderzoek zou samen moeten gaan met een bredere bewustwordingscampagne over menstruatie. Daarmee kan meer bereidheid en deelname van moeilijk te bereiken groepen gestimuleerd worden. Het inzetten van kleine, persoonlijke teams die de buurten in gaan en direct met mensen in gesprek gaan zou hier onderdeel van kunnen zijn.
- Het onderzoeken van gemarginaliseerde groepen blijft complex. Ongedocumenteerden in Amsterdam, die (nagenoeg) geen inkomen hebben, hebben dagelijks al met een hoge mate van stress te maken. Bij toekomstig onderzoek zou daarom extra aandacht moeten worden besteed aan het direct in gesprek gaan met potentiële respondenten, om uitleg te geven en mogelijke verwarring tegen te gaan. Respondenten volledig informeren betekent ook uitleg geven over hoe het onderzoek gebruikt zal worden, hoe antwoorden opgeslagen zullen worden, wie toegang tot die gegevens heeft en waarom.
- Om ervoor te zorgen dat toekomstig onderzoek zo inclusief mogelijk is, moet taalgebruik in onderzoeksmaterialen worden nagekeken op toegankelijkheid. Dan kunnen ook mensen wiens moedertaal anders is dan die van het onderzoek de vragen en het proces volledig begrijpen.
- Toekomstig onderzoek zou meer specifieke vragen moeten bevatten over welke specifieke menstruatieproducten gebruikt worden door respondenten, inclusief vragen over mogelijke barrières voor het gebruik van meer duurzame producten.



Bronnenlijst

Achkar et al, Clinical Microbiology Reviews 2010

Achkar, J.M., Fries, B.C. (2010). Candida Infections of the Genitourinary Tract. *Clinical Microbiology Reviews*; 23(2): 253–273, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2863365/>.

AD Haagsche Courant 2021

AD Haagsche Courant, Den Haag start pilot met gratis menstruatieproducten op openbaar toilet, Nu.nl 10 juni 2021.

Amnesty International 2021

Amnesty International, Xenophobic Machines: Discrimination through unregulated use of algorithms in the Dutch childcare benefits scandal, 2021, https://www.amnesty.nl/content/uploads/2021/10/20211014_FINAL_Xenophobic-Machines.pdf?x49845.

Amstelveenz 2021

Amstelveenz, Komend schooljaar gratis maandverband en tampons op drie Amstelveense scholen om 'menstruatiermoede', 23 juni 2021, <https://www.amstelveenz.nl/nieuws/komend-schooljaar-gratis-maandverband-en-tampons-op-drie-amstelveense-scholen-om-menstruatiermoede.html>.

AMWA 2019

American Medical Women's Association, oktober 2019: <https://www.amwa-doc.org/period-poverty/>.

Armoedefonds 2022

Armoedefonds, Wat we doen: menstruatiearmoede (geraadpleegd 17 oktober 2022), <https://www.armoedefonds.nl/wat-we-doen/projecten/menstruatie-armoede/>.

Berg, AMA 16 december 2020

Berg S., Why stigma prevents treating menstrual hygiene as essential, American Medical Association, 16 december 2020, <https://www.ama-assn.org/delivering-care/population-care/why-stigma-prevents-treating-menstrual-hygiene-essential>.

Bij1 Rotterdam 2021

Bij1 Rotterdam, Vragen over de misleidende maatregel 'gratis menstruatieproducten', 2021, <https://rotterdam.bij1.org/articles/vragen-over-de-misleidende-maatregel-gratis-menstruatieproducten>.

Bird, 2007

Bird, K. (2007). The intergenerational transmission of poverty: an overview. Voor *Chronic Poverty Research Center: Overseas Development Institute*, https://www.files.ethz.ch/isn/127430/WP99_Bird.pdf.

Businesswire 2018

Businesswire, Nearly 1 in 5 American Girls Have Missed School Due to Lack of Period Protection, 7 augustus 2018, <https://www.businesswire.com/news/home/20180807005135/en/Nearly-1-in-5-American-Girls-Have>



[-Missed-School-Due-to-Lack-of-Period-Protection-Always-joins-Forces-with-Gina-Rodriguez-Feeding-America-to-Help-End-Poverty-and-Keep-Girls-in-School.](#)

Cardoso et al 2021

Cardoso, L.F., Scolese, A.M., Hamidaddin, A. et al. "Period poverty and mental health implications among college-aged women in the United States". *BMC Women's Health* 21, 14 (2021),

Caruso et al, SSM Popul Health 2018

Caruso BA, Cooper HLF, Haardörfer R, Yount KM, Routray P, Torondel B, Clasen T, "The association between women's sanitation experiences and mental health: A cross-sectional study in Rural, Odisha India", *SSM Popul Health*, 2018 Jun 20;5:257-266, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30094321/>.

CBS 2019

CBS, Van werkenden loopt zzp'er meeste risico op armoede, 5 maart 2019, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/10/van-werkenden-loopt-zzp-er-meeste-risico-op-armoede>.

CBS 2021-1

CBS: Armoede en sociale uitsluiting 2021, <https://longreads.cbs.nl/armoede-en-sociale-uitsluiting-2021/>.

CBS 2021-2

Central Bureau of Statistics, Ontwikkelingen zzp, 2021: <https://www.cbs.nl/nl-nl/dossier/dossier-zzp/ontwikkelingen-zzp>.

CBS 2022

CBS, definitie vruchtbare leeftijd, <https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/begrippen/vruchtbare-leeftijd>.

CDCP 2022

Centers for Disease Control and Prevention, Heavy Menstrual Bleeding, 2022, <https://www.cdc.gov/ncbddd/blooddisorders/women/menorrhagia.html>.

Chrysler et al, Culture, Health & Sexuality 18:11 2016

Joan C. Chrysler, Jennifer A. Gorman, Jen Manion, Michael Murgo, Angela Barney, Alexis Adams-Clark, Jessica R. Newton & Meaghan McGrath (2016) Queer periods: attitudes toward and experiences with menstruation in the masculine of centre and transgender community, *Culture, Health & Sexuality*, 18:11, 1238-1250, DOI: [10.1080/13691058.2016.1182645](https://doi.org/10.1080/13691058.2016.1182645)

Cleveland Clinic 2021

Cleveland Clinic, Are Scented Tampons and Pads Bad for You?, 13 januari 2021, <https://health.clevelandclinic.org/are-scented-tampons-and-pads-bad-for-you>.

Das et al, PLoS ONE 10(6) 2015

Das P, Baker KK, Dutta A, Swain T, Sahoo S, Das BS, et al. (2015), "Menstrual Hygiene Practices, WASH Access and the Risk of Urogenital Infection in Women from Odisha, India", *PLoS ONE* 10(6): e0130777, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0130777>.

De Bovengrondse 2019-1

De Bovengrondse, Rapport Onderzoek "Verkenning van Menstruatie-Armoede in Nederland", o.l.v.



Lorijn de Boer, 2019,

<https://debovengrondse.nl/wp-content/uploads/2020/11/Rapport-menstruatie-armoede-De-Bovengrondse.pdf>.

De Bovengrondse 2019-2

De Bovengrondse, Het Damesverband: Ons Manifest, 2019, <https://hetdamesverband.nl/onsmanifest>.

Douma, *NH.Nieuws* 24 June 2021

Douma J, Scholen in actie om menstruatie-armoede te stoppen: "Meisjes gaan niet naar school", NH Nieuws 24 juni 2021.

Duist & Gijsbers 2022

Duist & Gijsbers, Een onderzoek naar het effect van menstruatieklachten op het dagelijks leven, Women Inc & Motivaction insights and strategy, 26 september 2022,

<https://www.womeninc.nl/wp-content/uploads/2022/09/Rapportage-Een-onderzoek-naar-het-effect-van-menstruatieklachten-op-het-dagelijks-leven.pdf>.

DW.com 2021

Tampons, pads free for French students, dw.com, 23 februari 2021,

<https://www.dw.com/en/france-free-period-products-for-students/a-56666492>.

Endometriose Stichting 2022

Bijna 80% van de vrouwen heeft zeer ernstige menstruatieklachten, Endometriose Stichting, 27 september 2022, <https://www.endometriose.nl/index.php?page=1362>.

European Commission 2022

European Commission, 2022 Report on Gender Equality in the EU,

https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/aid_development_cooperation_fundamental_rights/annual_report_ge_2022_printable_en.pdf.

European Parliament 2020

Parliamentary question - E-006746/2020, Period poverty in the EU, 10 December 2020,

https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-9-2020-006746_EN.html.

FNV 2022

FNV, Weg met Menstruatiermoede: Aanbevelingen aanpak menstruatiermoede voor gemeenten, 2022,

<https://www.fnv.nl/getmedia/0e9459cc-329f-431e-9eaa-dbbcc4861b85/Menstruatiermoede-rapport-17-2-2022.pdf>

Gemeente Amsterdam 2019

Gemeente Amsterdam, Onderzoek en Statistiek: Dashboard armoede,

<https://onderzoek.amsterdam.nl/interactief/dashboard-armoede>.

Gemeente Amsterdam 2022-1

Gemeente Amsterdam, Policy: Work and Income, geraadpleegd 17 oktober 2022,

<https://www.amsterdam.nl/en/policy/policy-work-income/policy-income/>.



Gemeente Amsterdam 2022-2

Gemeente Amsterdam, Onderzoek en Statistiek: Dashboard Kerncijfers (totale bevolking, data set 1 januari 2022), geraadpleegd 17 oktober 2022, <https://onderzoek.amsterdam.nl/interactief/kerncijfers>.

Gemeenteraad Groningen 2022

Gemeenteraad Groningen, Gemeenteraad wil gratis tampons en maandverband, Gemeente Groningen, 6 juli 2022, <https://gemeenteraad.groningen.nl/actueel/gemeenteraad-wil-gratis-tampons-en-maandverband/>.

Gool, *Het Parool* 18 februari 2019

Joanne van Gool, "Geertes strijd voor openbare toiletten is nog niet gestreden", *Het Parool*, 18 februari 2019.

Government of Catalonia 2021

President Aragonès: "We work for national freedom and social progress, two sides of the same coin", Government of Catalonia, 29 september 2021, <https://catalangovernment.eu/catalangovernment/news/414086/president-aragones-we-work-for-national-freedom-and-social-progress-two-sides-of-the-same-coin>.

Groen & Houtsma 2021

Annette Groen & Nanne Houtsma, Rapport Nibud Studentenonderzoek (2021), <https://www.nibud.nl/onderzoeksrapporten/nibud-studentenonderzoek-2021/>.

Harper, Marcus & Moore, 2003

Harper, C., Marcus, R. and Moore, K. (2003). Enduring Poverty and the Conditions of Childhood: Lifecourse and Intergenerational Poverty Transmissions. In *World Development*, 31(3), <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0305750X0300010X/>.

Healthline 2022

Healthline, Menstruation: Facts, Statistics, and You (geraadpleegd 17 oktober, 2022), <https://www.healthline.com/health/facts-statistics-menstruation>.

Heerts, *European Waves* 28 mei 2022

Heerts M, Bloody serious: period poverty and social stigma, *European Waves* <https://www.europeanwaves.com/on-the-continent/bloody-serious-period-poverty-and-social-stigma/>.

Hennegan et al, *BMJ Open* 2016:6

Hennegan J, Dolan C, Wu M, et al, "Measuring the prevalence and impact of poor menstrual hygiene management: a quantitative survey of schoolgirls in rural Uganda", *BMJ Open* 2016;6:e012596, <https://bmiopen.bmj.com/content/6/12/e012596>.

Hennegan et al, *SRH Matters* 29:1 2021

Julie Hennegan, Inga T. Winkler, Chris Bobel, Danielle Keiser, Janie Hampton, Gerda Larsson, Venkatraman Chandra-Mouli, Marina Plesons & Thérèse Mahon (2021) Menstrual health: a definition for policy, practice, and research, *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29:1, 31-38, DOI: [10.1080/26410397.2021.1911618](https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618).

**Herter, *Het Parool* 25 februari 2021**

Anna Herter, Primeur voor VU: gratis tampons en maandverband, *Het Parool*, 25 februari 2021, <https://www.parool.nl/cs-ba1fb66b>.

Huibers, *De Gelderlander* 13 juni 2022

Huibers J, Gratis tampons voor vrouwen die dat niet kunnen betalen, *De Gelderlander*, 13 juni 2022.

Jauhiainen & Tedeschi 2021

Jauhiainen, J.S., Tedeschi, M. (2021). Conducting Research About Undocumented Migrants. In: *Undocumented Migrants and their Everyday Lives*. IMISCOE Research Series. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-68414-3_2.

Kamerstukken II 2019

Kamerstukken II 2019/20, nr. 978, <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/ah-tk-20192020-978.html>.

Kamerstukken II 2020

Kamerstukken II 2020/21, nr. 2020Z23041, <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/kv-tk-2020Z23041.pdf>.

Kennedy, *Euronews* 31 December 2020

Kennedy R, Period poverty: Belgian government pledges €200,000 to make menstruation products more accessible, *Euronews*, 31 December 2020, <https://www.euronews.com/my-europe/2020/12/31/period-poverty-belgian-government-pledges-200-000-to-make-menstruation-products-more-accessible>.

Kinderhulp 2019

Kinderhulp, Kinderhulp onderzoekt menstruatie-armoede, 17 december 2019, <https://kinderhulp.nl/nieuws/kinderhulp-onderzoekt-menstruatie-armoede/>.

Kinderhulp 2021

Always zet zich opnieuw in tegen menstruatiearmoede, *Kinderhulp*, 26 oktober 2021, <https://kinderhulp.nl/nieuws/always/>.

Lamers, *EenVandaag* 21 August 2022

Lamers E, Gratis maandverband en tampons voor alle scholen in Midden-Groningen: Jolanda (56) kreeg het voor elkaar, *EenVandaag*, 21 augustus 2022, <https://eenvandaag.avrotros.nl/item/gratis-maandverband-en-tampons-voor-alle-scholen-in-midden-groningen-jolanda-56-kreeg-het-voor-elkaar/>.

Leeuwarder Courant 2022

Leeuwarder Courant, De Fryske Marren trekt 10.000 euro uit voor menstruatieproducten, 22 maart 2022.

Luna-Lucero 2019

Luna-Lucero, M, Reflections on Research with Undocumented Immigrants, *primr.org*, 12 april 2019 <https://blog.primr.org/research-with-undocumented-immigrants/>.

Mayo Clinic 2022

Mayo Clinic, Toxic Shock Syndrome (geraadpleegd 17 oktober 2022),



<https://www.mavoclinic.org/diseases-conditions/toxic-shock-syndrome/symptoms-causes/svc-20355384>.

Medical News Today 2022

Medical News Today, What to Know about Period Poverty (geraadpleegd 17 oktober 2022),
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/period-poverty>

Michel et al, Journal of Global Health Reports 2022:6

Michel J, Mettler A, Schöenberger S, Gunz D. (2022) Period poverty: why it should be everybody's business. *Journal of Global Health Reports*. 2022;6:e2022009,
<https://www.joghr.org/article/32436-period-poverty-why-it-should-be-everybody-s-business>.

Mooncup 2022

Mooncup, Meet MSP Monica Lennon, the powerhouse woman who successfully campaigned to end period poverty in Scotland, mooncup.co.uk (geraadpleegd 19 oktober 2022),
<https://www.mooncup.co.uk/blog/woman-on-a-mission-to-make-period-products-free-in-scotland/>.

Moore 2005

Moore, K. (2005). Thinking about youth poverty through the lenses of chronic poverty, life-course poverty and intergenerational poverty. Voor *Chronic Poverty Research Centre*: University of Manchester, <https://www.files.ethz.ch/isn/128211/57Moore.pdf>.

Nieuwegein.nl 2022

Gratis menstruatieproducten voor inwoners met een Nieuwegein Stadspas, Nieuwegein.nl, 30 augustus 2022,
<https://www.nieuwegein.nl/nieuws/gratis-menstruatieproducten-voor-inwoners-met-een-nieuwegein-stadspas>.

NOS 2021

NOS, Rotterdam vergoedt kosten maandverband voor kinderen uit arme gezinnen, 30 juni 2021,
<https://nos.nl/artikel/2387332-rotterdam-vergoedt-kosten-maandverband-voor-kinderen-uit-arme-gezinnen>.

NOS 2022-1

NOS, Voedselbank verruimt de norm voor afhalen hulppakketten vanwege inflatie, 17 september 2022,
<https://nos.nl/artikel/2444954-voedselbank-verruimt-de-norm-voor-afhalen-hulppakketten-vanwege-inflatie>.

NOS 2022-2

NOS, Prijsplafond energie helpt miljoenen huishoudens onvoldoende, 29 september 2022,
<https://nos.nl/artikel/2446463-prijsplafond-energie-helpt-miljoenen-huishoudens-onvoldoende>.

No Ties 2022

No Ties, Case: Menstruatie-armoede onder meisjes en jonge vrouwen, 16 juni 2022,
<https://noties.nl/blog/case-menstruatie-armoede-onder-meisjes-en-jonge-vrouwen/>.



Omroep Flevoland 2022

Omroep Flevoland, Partijen willen structurele oplossing voor menstruatiearmoede in Almere, 19 juli 2022,

<https://www.omroepflevoland.nl/nieuws/294307/partijen-willen-structurele-oplossing-voor-menstruatiearmoede-in-almere>.

Opinium 2021

Opinium, ESOMAR Insights Festival: 'Making a Difference Award', 6 oktober 2021,

<https://www.opinium.com/eu/esomar-insights-festival-making-a-difference-award/>.

Plan International NL 2019

Plan International (NL), *Schaamte bij Menstruatie*, 2019:

<https://www.planinternational.nl/uploaded/2019/11/Plan-International-Bloedserieus-onderzoek-over-menstruatie-armoede-en-schaamte.pdf>.

Plan International NL 2020

Plan International, Periods in a Pandemic: Menstrual hygiene management in the time of COVID-19, 2020, <https://www.planinternational.nl/uploaded/2020/05/MHM-Report.pdf>.

Plan International UK 2018

Plan International UK, Break the Barriers: Girls' experiences of menstruation in the UK, 2018:

<https://plan-uk.org/file/plan-uk-break-the-barriers-report-032018pdf/download?token=Fs-HYP3y>.

Plan International UK 2020

Plan UK, "Menstrual Health Day: Global period poverty and stigma getting worse under lockdown", 28 mei 2020,

<https://plan-uk.org/media-centre/menstrual-health-day-global-period-poverty-and-stigma-getting-worse-under-lockdown>.

Rodriguez 2018

Rodriguez L, Period Poverty Causes Girls in the UK to Skip Out on Sports & Extracurriculars, Global Citizen, 8 augustus 2019,

<https://www.globalcitizen.org/en/content/period-poverty-sports-study-uk/>.

RTL Nieuws 2022-1

Topeconoom: kabinet helpt vooral rijkere Nederlanders in deze energiecrisis, RTL Nieuws, 17 september 2022,

<https://www.rtlnieuws.nl/economie/artikel/5333771/energiecrisis-energierekening-steunpakket-accijns-prijsplafond-marieke>.

RTL Nieuws 2022-2

Angststoornis bleek tumor: pleidooi voor meer onderzoek naar vrouwenlichaam, RTL Nieuws, 23 september 2022,

<https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/artikel/5333477/petitie-gestart-voor-meer-onderzoek-gezondheid-vrouwen>.

Rydström 2020

Rydström K. Degendering Menstruation: Making Trans Menstruators Matter. 2020 Jul 25. In: Bobel C,



Winkler IT, Fahs B, et al., editors. The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies [Internet]. Singapore: Palgrave Macmillan; 2020. Chapter 68. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565621/>.

SCP 2018

Sociaal en Cultureel Planbureau, Armoede in Kaart 2018, <https://digitaal.scp.nl/armoedeinkkaart2018>.

Schoep et al 2019

Schoep ME, Adang EMM, Maas JWM *et al*, Productivity loss due to menstruation-related symptoms: a nationwide cross-sectional survey among 32.748 women, *BMJ Open*, 2019;9:e026186, <https://bmiopen.bmj.com/content/9/6/e026186>.

Schwan et al 2020

Schwan, K., Versteegh, A., Perri, M., Caplan, R., Baig, K., Dej, E., Jenkinson, J., Brais, H., Eiboff, F., & Pahlevan Chaleshtari, T. (2020). The State of Women's Housing Need & Homelessness in Canada: A Literature Review. Hache, A., Nelson, A., Kratochvil, E., & Malenfant, J. (Eds). Toronto, ON: Canadian Observatory on Homelessness Press.

Single Supermom 2022

Single Supermom, Feiten en Cijfers: Alleenstaand Moederschap (geraadpleegd 17 oktober 2022), <https://singlesupermom.nl/feiten-en-cijfers-alleenstaand-moederschap-in-nederland/>.

Stoker, Volkskrant 11 October 2022

Stoker E., 'Bedankt, maar ik los het zelf wel op' – hoe bereik je als gemeente mensen in financiële problemen?, *Volkskrant*, 11 oktober 2022.

Tax Justice Network 2021

Corporate Tax Haven Index 2021 results, geraadpleegd 20 oktober 2022, <https://cthi.taxjustice.net/en/cthi/cthi-2021-results>.

The Bulletin 2022

Wallonia to distribute free menstrual products to combat period poverty, *The Bulletin*, 7 March 2022, <https://www.thebulletin.be/wallonia-distribute-free-menstrual-products-combat-period-poverty>.

The Office of Women's Health 2021

The Office on Women's Health, U.S. Department of Health & Human Services, Factsheet on vaginal yeast infections, 2021, <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/vaginal-yeast-infections>.

Trading Economics 2022

Trading Economics, Netherlands Inflation Rate, 1971-2021 historical, September 2022 data (geraadpleegd 17 oktober 2022), <https://tradingeconomics.com/netherlands/inflation-cpi>.

Tull 2019

Tull, K. (2019). Period poverty impact on the economic empowerment of women. K4D Helpdesk Report 536. Brighton, UK: Institute of Development Studies, <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5c6e87b8ed015d4a32cf063a/period.pdf>.

UNFPA 2022

UNFPA, Menstruation and Human Rights, mei 2022, <https://www.unfpa.org/menstruationfaq>.



Voedselbanken Nederland 2022

Voedselbanken Nederland, Kom ik in aanmerking voor een voedselpakket?,

<https://voedselbankennederland.nl/ik-zoek-hulp/kom-ik-in-aanmerking-voor-een-voedselpakket/>.

WHO 2022

WHO statement on menstrual health and rights, 50th session of the Human Rights Council Panel discussion on menstrual hygiene management, human rights and gender equality, 22 juni 2022,

<https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>.

Wier van de, *Trouw* 8 oktober 2022

Wier van de M, Menstruatiearmoede neemt door hoge prijzen steeds meer toe. 'Veel vrouwen schamen zich ervoor', *Trouw*, 8 oktober 2022.

Women Inc. 2021

Women Inc, Menstruatie-armoede: een bloedserieus probleem, 23 april 2021,

<https://www.womeninc.nl/actueel/menstruatie-armoede-een-bloedserieus-probleem>

Zeki et al 2022

Zekic, N., Houwerzijl, M., Bekker, S., & Evers, M. (2022). In-Work Poverty in the Netherlands. In L. Ratti (Ed.), *In-Work Poverty in Europe: : Vulnerable and Under-Represented Persons in a Comparative Perspective* (Vol. 111, pp. 193-239). (Bulletin of Comparative Labour Relations; Vol. 111). Kluwer, Law International.