

**RAPPORT ONDERZOEK
'VERKENNING VAN MENSTRUATIE-ARMOEDE IN
NEDERLAND'**

2019

**DOOR
DE BOVENGRONDSE
O.L.V. LORIJN DE BOER**



**DE BOVEN
GRONDSE**

1. INTRODUCTIE VAN HET ONDERZOEK	3
1.1 Doelen	3
1.2 Definitie menstruatie-armoede	3
1.3 Afbakening onderzoek	5
1.4 Aanpak	5
1.5 Belang van dit onderzoek	6
2. BIJ WIE KOMT MENSTRUATIE-ARMOEDE VOOR?	8
2.1 Inleiding - de kosten van menstruatie	8
2.2 Bij wie komt menstruatie-armoede voor?	9
2.2.1 De minima	13
2.2.2 Dak- en thuislozen	18
2.2.3 Ongedocumenteerden	23
2.3 Onderzoek Plan International	26
2.4 Menstruatie in de hulpverlening en bestaande initiatieven	27
2.5 Samenvattend:	28
3. HOE ZIET MENSTRUATIE-ARMOEDE ERUIT IN NEDERLAND?	29
3.1 Toegang tot producten	29
3.2 Sanitaire voorzieningen	35
3.3 Kennis en taboe	36
3.4 Samenvattend:	38
4. OPLOSSINGEN EN AANBEVELINGEN	39
4.1 Zijn cups de oplossing?	39
4.2 Wij starten hierbij het Damesverband	39
4.3 Hoe zouden we menstruatie-armoede kunnen uitbannen?	40
CONCLUSIE	43
ANNEX	46

1. INTRODUCTIE VAN HET ONDERZOEK

1.1 Doelen

De afgelopen maanden heeft het feministisch platform De Bovengrondse¹ een verkennend onderzoek uitgevoerd naar menstruatie-armoede in Nederland. Het doel was om erachter te komen of menstruatie-armoede speelt onder vrouwen² die rond de armoedegrens leven en op wat voor manier zij menstruatie-armoede ervaren. Dit rapport bestaat uit drie delen. Het eerste deel van dit rapport gaat in op wie menstruatie-armoede ervaart. Het tweede deel legt aan de hand van getuigenissen uit welke vormen van menstruatie-armoede wij tegen zijn gekomen in ons onderzoek, en het laatste deel geeft oplossingen voor dit probleem.

1.2 Definitie menstruatie-armoede

Menstruatie-armoede betekent: beperkte toegang hebben tot de middelen die je nodig hebt om veilig en comfortabel je menstruatie door te komen.³ Deze middelen bestaan uit de volgende drie aspecten:

1. *Toegang tot producten om het bloed op te vangen* (zoals tampons, maandverband of een cup). Het is daarbij van belang dat die producten veilig, schoon en effectief zijn, én dat ze acceptabel zijn voor degene die ze gebruikt (sommige vrouwen willen bijvoorbeeld niets inbrengen, en accepteren daarom geen tampons).
2. *Goede sanitaire voorzieningen*. Dit betekent een veilige en privé-plek om de bovengenoemde producten te vervangen (wc en wasbak); een plek om ze weg te gooien of (bij herbruikbare producten) te wassen; een veilige privé-plek om jezelf met zeep en water te wassen.
3. *Kennis over menstruatie*. Dit betekent basisinformatie over menstruatie en informatie over gezondheidsproblemen rond de menstruatie, voor iedereen die menstrueert. Kennis is bijvoorbeeld van belang om medische aandoeningen⁴ rondom

¹ Tekst van deze samenvatting: Lorijn de Boer & Bregje Hofstede. Het onderzoek is uitgevoerd door en o.l.v. Lorijn de Boer i.s.m. Bregje Hofstede, Floor Boots, Willemieke Kars, Vera Hounjet en Karina de Vries. Allen zijn vrijwilligers / onbetaalde krachten bij De Bovengrondse.

² Wij spreken in deze tekst van 'vrouwen'. Maar het is daarmee niet gezegd dat het probleem zich tot hen beperkt: ook een trans-man die menstrueert, kan ermee te maken hebben. Voor de leesbaarheid van dit rapport gebruiken we desondanks het woord 'vrouwen'. De lezer mag het sterretje - *vrouwen - erbij denken.

³ Het bevolkingsfonds van de Verenigde Naties, het UNFPA, geeft een definitie van menstruatie-armoede en een volledige lijst van de basisvoorwaarden voor een gezonde menstruatie. Zie: <https://www.unfpa.org/menstruationfaq#menstruation%20and%20human%20rights>

⁴ Dit artikel in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde geeft een overzicht van menstruatiestoornissen: <https://www.ntvg.nl/artikelen/menstruatiestoornissen-0/volledig>.

je menstruatie te herkennen. Een voorbeeld daarvan is endometriose⁵, een aandoening waar 1 op de 10 vrouwen last van heeft,⁶ die ernstige pijn en buitenbaarmoederlijke bloedingen veroorzaakt, en waarbij er vaak jarenlang geen juiste diagnose wordt gesteld.⁷ Dit heeft tot gevolg dat de betrokken vrouwen veel meer door hun menstruaties worden gehinderd dan zou hoeven. Op deze manier kan een kennistekort menstruatie-armoede versterken.

Voor uitleg over abnormaal bloedverlies en standaarden over bloedverlies, zie: https://richtlijndatabase.nl/gerelateerde_documenten/f/3944/Patientenbrochure%20Hevig%20menstueel%20bloedverlies.pdf, <https://www.henw.org/artikelen/abnormaal-vaginaal-bloedverlies> en voor de standaard vaginaal bloedverlies van het Nederlandse Genootschap van Huisartsen, zie: <https://www.nhg.org/?tmp-no-mobile=1&q=node/1781>.

⁵ Voor meer informatie over endometriose, zie dit document van de Nederlandse Vereniging voor Gynaecologen: <https://www.nvog.nl/wp-content/uploads/2018/02/ENDOMETRIOSE.pdf>.

⁶ Deze schatting gaat over alle vrouwen. Maar onder vrouwen in de vruchtbare leeftijd is de schatting veel hoger: mogelijk wordt zelfs 50% van hen hierdoor getroffen. Dat schrijft de European Society of Human Reproduction and Embryology in dit rapport: <https://www.nvog.nl/wp-content/uploads/2018/02/ESHRE-guideline-on-endometriosis.pdf>.

⁷ “In Nederland duurt het gemiddeld 7,4 jaar voordat de diagnose endometriose wordt gesteld. Dat is een van de conclusies uit het proefschrift ‘Diagnostic delay of Endometriosis’ van Moniek van der Zanden. Uit gesprekken met patiënten, huisartsen en gynaecologen kwamen verschillende mogelijke oorzaken voor de lange tijdsduur naar voren. Een belangrijke reden blijkt het gebrek aan kennis, zowel bij de dokters als in de algemene bevolking. “Pijn bij de menstruatie hoort er bij”, wordt immers vaak gedacht. De manier waarop de moeder omgaat met de menstruatieklachten van haar dochter blijkt bepalend voor het hulpzoekende gedrag van de jonge vrouw.

Voorstellen om het diagnosetraject te verkorten zijn vooral gericht op het versterken van het bewustzijn over het bestaan van endometriose bij zowel patiënten als (huis)artsen, en door het vergroten van kennis erover. Een ander voorstel dat kansrijk lijkt is het ontwikkelen van een ‘beslischulp’ die door patiënten en artsen samen gebruikt kan worden in het diagnostieke proces.” Zie: <https://www.radboudumc.nl/nieuws/2019/diagnose-van-endometriose-laait-op-zich-wachten>

1.3 Afbakening onderzoek

Het onderzoek richt zich voornamelijk op de regio Amsterdam. Daarnaast hebben we met name gekeken naar drie groepen die onder of rond de (Nederlandse) armoedegrens⁸ leven: de minima;⁹ dak- en thuislozen;¹⁰ en ongedocumenteerden.¹¹

Ons onderzoek richt zich vooral op het eerste aspect van menstruatie-armoede, namelijk de vraag of vrouwen in voldoende mate toegang hebben tot de juiste menstruatieproducten, zoals maandverband, tampons en/of een cup. Daarbij werd gekeken of vrouwen moeite ervaren deze producten te bekostigen, hoe menstruatie-armoede zich manifesteert en welke initiatieven er al zijn die vrouwen helpen om aan gratis of goedkoper maandverband/tampons te komen. Op andere aspecten van menstruatie-armoede, zoals het kennisaspect, gaat dit onderzoek heel kort in.

Het onderzoek is bedoeld als een eerste verkenning, en is daarom indicatief en niet representatief van aard. Een kwantificering valt dan ook buiten het bereik van dit onderzoek.

1.4 Aanpak

Het onderzoek is uitgevoerd op basis van interviews.

Ten eerste hebben we de belangrijkste organisaties gesproken die werken in de armoedehulp en die minima, dak- en thuislozen en/of ongedocumenteerden ondersteunen. Daarnaast hebben we gekeken welke initiatieven er al zijn om gratis maandverband te verschaffen of deze tegen een gereduceerde prijs aan te bieden aan personen die dit moeilijk kunnen betalen. (Raadpleeg de annex voor een volledige lijst van deze organisaties.)

Ten tweede hebben we de vraag of menstruatie-armoede speelt uitgezet bij een aantal cliënten van deze organisaties. Deels hebben we zelf interviews kunnen afnemen, en deels hebben hulpverleners van een aantal organisaties de vraag voor

⁸ De definitie van 'armoedegrens' wordt in paragraaf 2.2 uitgelegd in de boxtekst.

⁹ Hieronder verstaan wij mensen met een inkomen tot aan 120% van het wettelijk sociaal minimum. Dat is namelijk de armoedegrens in Amsterdam.

¹⁰ Een dakloze is een persoon die gebruikmaakt van de nachtopvang of de winterkoudeopvang, op straat slaapt of in een voor wonen ongeschikte ruimte leeft, bijvoorbeeld een garagebox, bootje, auto of tentje. Een thuisloze is een persoon die dakloos is geweest en verblijft in een voorziening voor maatschappelijke opvang. Deze definitie hanteert de Rekenkamer en komt uit dit onderzoeksrapport: https://www.rekenkamer.amsterdam.nl/onderzoeksopzet-opvang-dak-en-thuislozen/img/pdf/download_onderzoeksopzet-dak-en-thuislozen.pdf

¹¹ Ongedocumenteerden zijn vluchtelingen en migranten zonder geldige verblijfsvergunning in Nederland. Deze definitie geeft Amnesty International, zie: <https://www.amnesty.nl/encyclopedie/ongedocumenteerden-illegalen-en-uitgeprocedeerden>.

ons uitgezet. Daarnaast hebben we informatie ingewonnen via een online vragenlijst die was verspreid via een aantal van deze organisaties, onze website en *De Correspondent*.

In totaal hebben we circa 50 organisaties bereid gevonden om ons te woord te staan en hebben zo'n 170 vrouwen informatie gegeven over de vraag of zij wel of niet moeite hadden met de aanschaf van menstruatieproducten.

De informatie van dit onderzoek is dan ook afhankelijk van welke organisaties en vrouwen mee wilden werken. Vanwege de gevoeligheid van het onderwerp was het erg moeilijk om mensen bereid te vinden over hun ervaring te getuigen. Hierom was het vaak beter als een vertrouwde hulpverlener de informatie inwon bij de vrouwen.

1.5 Belang van dit onderzoek

Wereldwijd worden maandelijks twee miljard vrouwen en meisjes ongesteld; op elke willekeurige dag zijn dat er 800 miljoen.¹² De menstruatiecyclus is een normaal onderdeel van het leven, en is over het algemeen een teken van goede gezondheid en vruchtbaarheid. Alleen al daarom verdient dit onderwerp aandacht.

Een veilige en comfortabele menstruatie is van belang voor iedereen die menstrueert, en wordt onder andere gegarandeerd door voldoende toegang tot de juiste producten. We weten namelijk uit eerder onderzoek dat meisjes zonder de juiste producten soms niet de deur uitgaan en hierdoor bijvoorbeeld school moeten missen.¹³ Zonder de juiste producten tijdens de menstruatie kunnen vrouwen dus niet volwaardig meedraaien in de samenleving. Daarnaast is een goede verzorging en hygiëne essentieel tijdens de menstruatie. Onhygiënische omstandigheden en een gebrek aan producten vormen een bedreiging van de gezondheid; het te lang dragen van tampons kan bijvoorbeeld infecties¹⁴ zoals het toxic shock syndrome veroorzaken, een gevaarlijke infectie die zelfs dodelijk kan zijn.¹⁵

¹² Plan International, bijvoorbeeld: <https://www.planinternational.nl/projecten/vijf-bizarre-mythes-ongesteldheid>

¹³ Puberty education and menstrual hygiene management, UNESCO, blz. 15-16
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792>;

Zie ook bijvoorbeeld eerder onderzoek van Plan International naar menstruatie-armoede in het Verenigd Koninkrijk: <https://plan-uk.org/media-centre/plan-international-uks-research-on-period-poverty-and-stigma>

¹⁴ Een rondvraag onder Schotse vrouwen toonde aan dat 22 procent van de vrouwen te lang moet doen met een maandverband of tampon, vanwege de kosten; 11 procent van hen liep daardoor klachten op, zoals een blaasontsteking of vaginale infectie. Dat schrijft The Guardian: <https://www.theguardian.com/society/2018/feb/05/period-poverty-scotland-poll-shows-women-go-to-desperate-lengths>

¹⁵ Een voorbeeld is het toxic shock syndrome dat wordt veroorzaakt door twee bacteriën: de stafylokokken of de streptokok-bacterie. Deze infectie kan veroorzaakt worden door het te lang dragen van een tampon. Zie: Ross A, Shoff HW. Toxic Shock Syndrome. [Updated 2019 Jun 22]. In:

Menstruatieproducten zijn kortom een basisbehoefte, en zoals geldt voor andere basisbehoeftes kan hun aanschaf moeilijk worden uitgesteld: je hebt maandverband (of een ander product) nú nodig.

Wat menstruatie-armoede anders maakt dan het grotere probleem van armoede is het taboe dat erop rust. Een dubbel taboe: menstruatie bespreken is al moeilijk, toegeven dat je arm bent komt daar nog eens bij. Het taboe zorgt ervoor dat het probleem van menstruatie-armoede onbesproken blijft. Dit onderzoek wil bijdragen aan het doorbreken van dit taboe, wil het probleem van menstruatie-armoede zichtbaar maken en op die manier bijdragen aan het vinden van oplossingen voor dit probleem.

2. BIJ WIE KOMT MENSTRUATIE-ARMOEDE VOOR?

2.1 Inleiding - de kosten van menstruatie

Hoeveel kost menstrueren? Als we uitgaan van een gemiddelde cyclus van 5 dagen, een gebruik van maximaal 5 producten per dag,¹⁶ en van de allergegoedkoopste producten, dan komen we uit op ongeveer 0,77 euro (tampons) tot 1,32 euro (maandverband) per maand.¹⁷ (Andere benodigdheden, zoals pijnstillers, of bijvoorbeeld nieuw ondergoed omdat het oude door bloedvlekken is bedorven, zijn hierbij niet meegerekend.)

Een euro per menstruatie? Dat kunnen de meeste mensen prima betalen. Ook onder minima: ongeveer de helft van alle mensen die wij spraken,¹⁸ lukt het gelukkig om in deze producten te voorzien. Sommigen van hen vonden tampons en maandverband relatief goedkoop. Zo spraken we een vrouw van 35 jaar die per cyclus genoeg heeft aan één pakje à 1 euro, en dat kan ze van haar bijstandsuitkering gemakkelijk betalen. “Het is cheap,” vindt ze. Een andere vrouw, ook met een bijstandsuitkering, vertelt dat ze er geen moeite mee heeft: “Je kan voordelige maar goede maandverband kopen bij de Aldi, Action, Liddl en soms ook de duurdere merken als ze goed in de reclame zijn, dus bij voorbaat halen en zo altijd een voorraadje hebben.” Twee van de vrouwen die we spraken, gaven zelfs helemaal niks uit. De één doordat ze niet meer ongesteld wordt vanwege een hormoonspiraaltje, de ander door een cup te gebruiken.

Toch is het voor de andere vrouwen die wij spraken niet altijd even gemakkelijk om hun menstruatie te bekostigen. In de praktijk kwamen wij weinig mensen tegen die het redden met zo'n laag bedrag. In onze online vragenlijst werd door 56 vrouwen het bedrag ingevuld dat zij maandelijks aan hun menstruatie besteden, variërend van 85 cent tot 25 euro, met een gemiddelde van 7,90 euro. Dat is slechts een indicatie, en geen representatief onderzoek, maar het laat zien dat de kosten per persoon erg kunnen verschillen. Heb je een lichte menstruatie van drie dagen, dan zal je veel goedkoper uit zijn dan iemand die tien dagen menstrueert, veel bloed verliest en sterke pijnstillers nodig heeft. Sommige mensen hebben niet genoeg aan gewone menstruatieproducten, laat staan aan de goedkoopste varianten.

Bij de vraag of iets duur is, gaat het niet zozeer om de exacte prijs van de producten zelf, maar eerder om de persoonlijke financiële context van iemand die

¹⁶ Dit gemiddelde aantal benodigde producten is gebaseerd op een berekening van het tijdschrift *Period.nl*, zie: <http://www.period.nl/factsfigures/wat-zoveel/>.

¹⁷ Zie de annex voor een overzicht van de prijzen, gemaakt door Floor Boots.

¹⁸ Het aantal bedraagt 46% van alle ondervraagden.

menstruatieproducten moet kopen. Een bedrag van 7,90 euro is veel op een weekbudget van 50 euro.¹⁹ Er zijn altijd ook andere boodschappen nodig, en de kosten van bijvoorbeeld maandverband gaan af van het totale budget. Mariëlle van der Land, projectleider Armoede en Schuldhulpverlening van Centram,²⁰ legt uit: “Het gaat vaak om de context, bijvoorbeeld het kopen van wasmiddel en tampons tegelijkertijd. En wat als je ook nog tandpasta en douchegel nodig hebt? Met een beperkt budget moet je keuzes maken. Dat maakt de aanschaf van verzorgingsproducten problematisch.”

Daarnaast bleek uit de interviews dat vrouwen met kinderen extra moeite hebben om menstruatie-producten te bekostigen. De verzorging van de kinderen, en hun eten en drinken, heeft voor veel vrouwen die we spraken beslist voorrang op het kopen van menstruatieproducten. Een voorbeeld dat meerdere keren werd genoemd, is de aankoop van luiers voor kinderen. Voor een gezin dat dochters heeft die ook menstrueren, wordt het nog moeilijker om in alle producten te voorzien. Een aantal vrouwen gaf aan dat zij de school vragen om menstruatieproducten, om in de behoefte van hun dochters te voorzien.

2.2 Bij wie komt menstruatie-armoede voor?

Dat armoede een probleem is in Nederland, is bekend. Ruim 600.000 mensen leven onder armoedegrens.²¹ Dat aantal is gedurende een paar jaar gedaald, maar die daling stagneert, en volgens het CBS neemt het aantal armen momenteel juist weer toe.²² Zo'n 132.500 Nederlanders lopen bij de Voedselbank, waar je alleen klant mag worden als je écht heel weinig te besteden hebt.²³ In Amsterdam, waar ons onderzoek zich vooral op concentreerde, leeft ruim één op de vijf mensen in armoede. Hieronder vallen bijvoorbeeld mensen die in de bijstand zitten, maar ook mensen met een (slecht)betaalde baan. In de hoofdstad is de armoedegrens 120% van het wettelijk minimum inkomen (zie boxtekst onderaan deze paragraaf).

¹⁹ Dat is het budget van sommige vrouwen die we spraken, en die klant zijn bij de voedselbank en/of in de schuldhulpverlening zitten.

²⁰ Centram is een organisatie voor maatschappelijke dienstverlening in Amsterdam. Ze bieden onder andere hulp bij geldproblemen en begeleiden jaarlijks zo'n 1200 Amsterdammers met beperkt budget; veel van hun cliënten leven van een leefgeld van 50 tot 60 euro per week.

²¹ Armoede in kaart 2018 van het Sociaal Cultureel Planbureau:
<https://digitaal.scp.nl/armoedeinkaat2018/>.

²² Volgens cijfers van het CBS uit 2018 neemt het armoederisico, na een jarenlange daling, weer toe, vooral onder vluchtelingen. Dit schrijft Trouw erover: <https://www.trouw.nl/nieuws/cbs-armoede-in-nederland-neemt-toe-met-name-onder-vluchtelingen~b30cbf6e/>.

²³ Voor de Feiten en Cijfers van 2018 van de Voedselbank, zie:
<https://voedselbanknederland.nl/wp-content/uploads/2019/05/Feiten-en-Cijfersper31-12-2018-DEF.pdf>.

Armoede kan iedereen treffen. We spraken mensen met en zonder betaalde baan, zzp'ers, hoogopgeleiden, studenten, twintigers tot vijftigers, Nederlanders en andere nationaliteiten, die er niet of nauwelijks in slagen de producten te bemachtigen die ze voor hun menstruatie nodig hebben. Uit interviews met de verschillende organisaties blijkt dat het probleem van menstruatie-armoede in ieder geval speelt onder de minima, in het bijzonder onder klanten van de Voedselbank, dak-en thuislozen en ongedocumenteerden. We stellen dus vast dat het probleem voorkomt bij vrouwen die onder de armoedegrens leven (zie boxtekst onderaan deze pagina).

Dit betekent concreet dat het probleem voorkomt en *kan* ontstaan bij mensen die een leefbudget²⁴ van circa 50 euro per week of lager hebben. Dit weten we omdat de normbedragen van de Voedselbank uitgaan van een leefbedrag van maximaal 225 euro per maand, per persoon. Voor een tweepersoonshuishouden ligt dit op 315 euro per maand.²⁵ Het leefbudget van de andere onderzochte groepen komt hier grotendeels mee overeen.²⁶ Dat wil *niet* zeggen dat we kunnen concluderen dat mensen met een hoger budget *geen* problemen ervaren. Het betekent ook zeker niet dat menstruatie-armoede bij iedereen in deze groep voorkomt; wij hebben ook verhalen van mensen ontvangen die het met een dergelijk leefbudget wel redden om de noodzakelijke menstruatie-producten te kopen.

BOXTEKST: UITLEG ARMOEDE IN NEDERLAND

1. WAT IS DE ARMOEDEGRENS?

Sociaal Cultureel Planbureau

Het SCP hanteert twee definities; namelijk het basisbehoeftenbudget en niet-veel-maar-toereikendbudget voor verschillende typen huishoudens.

1. Het strikte basisbehoeftenbudget omvat de minimale uitgaven van een zelfstandig huishouden aan onvermijdbare, basale zaken als voedsel, kleding en wonen. Ook de uitgaven aan andere moeilijk te vermijden posten, zoals verzekeringen en persoonlijke verzorging, zijn meegeteld. In 2017 was het basisbehoeftenbudget voor een alleenwonende 1039 euro per maand. In het basisbehoeftenbudget is het volgende gereserveerd voor kleding, voedsel en persoonlijke verzorging:

- Kleding en schoenen: 56 euro
- Voeding: 201 euro
- Persoonlijke verzorging: 21 euro
- Was- en schoonmaakmiddelen: 6 euro

²⁴ Hier gaat het om het budget dat overblijft voor o.a. kleding, voedsel, verzorgingsproducten, na de aftrek van de vaste lasten zoals hypotheek, huur, kosten voor gas/water/licht, verzekeringen.

²⁵ Zie hier de voorwaarden: <https://voedselbanknederland.nl/ik-zoek-hulp/kom-ik-in-aanmerking-voor-een-pakket/>.

²⁶ Zo is het leefgeld (excl. huur) voor een ongedocumenteerde 50 tot 30 euro per week. In Amsterdam is het doorgaans 50 euro. De dak- en thuislozen-uitkeringen staan op blz. 18 toegelicht.

2. Het niet-veel-maar-toereikendbudget (nvmt) is iets ruimer. Dat budget houdt ook rekening met de minimale kosten van ontspanning en sociale participatie. Denk aan het lidmaatschap van een sport- of hobbyclub. Deze uitgaven zijn niet strikt noodzakelijk, maar veel mensen beschouwen ze wel als zeer wenselijk. Het niet-veel-maar-toereikendbudget is nog steeds bescheiden en biedt geen ruimte voor luxegoederen zoals een auto. In 2017 was het niet-veel-maar-toereikendbudget 1135 euro per maand.

Zie: <https://digitaal.scp.nl/armoedeinkkaart2019/waar-ligt-de-armoedegrens/>.

Het CBS

In 2017 lag de lage-inkomensgrens op 1040 euro per maand voor een alleenstaande, op 1380 euro per maand voor een alleenstaande ouder met één kind en op 1960 euro per maand voor een paar met twee kinderen. De lage-inkomensgrens voor een alleenstaande van het CBS verschilt dus nauwelijks (1 euro) van het basisbehoeftebudget van het SCP.

Definitie in Amsterdam

De armoedegrens is in de hoofdstad, vanwege de hogere kosten van levensonderhoud, 120% van het wettelijk sociaal minimum (WSM). In 2016 (de laatste beschikbare cijfers) viel een huishouden onder de Amsterdamse armoedegrens als het van 1685 euro of minder per maand moest rondkomen.

Bron: Amsterdam Armoede Dashboard – afdeling Onderzoek, Informatie en Statistiek van de Gemeente Amsterdam:

<https://www.ois.amsterdam.nl/nieuws/kerncijfers-armoede-in-amsterdam>.

2. CIJFERS OVER ARMOEDE IN NEDERLAND

Armoede in Nederland

Sociaal Cultureel Planbureau – Rapport armoede in kaart van 2019:

De laatste cijfers komen uit 2017. Volgens het basisbehoeftecriterium waren er in 2017 ongeveer 618.000 Nederlanders arm (3,8%) en bedroeg het aantal armen volgens het niet-veel-maar-toereikend-criterium bijna 939.000 (5,7%). In 2017 waren er iets meer dan 666.000 volwassenen met een inkomen onder het niet-veel-maar-toereikend-criterium. De grootste 3 groepen zijn: werkenden, bijstandsgerechtigden en gepensioneerden.

1. Bijna 220.000 van hen die onder de armoedegrens leven, hebben betaald werk als belangrijkste eigen inkomstenbron. Werkenden vormen dus een derde van de totale groep arme volwassenen. Binnen de groep arme werkenden is iets meer dan de helft een werkende in loondienst: in 2017 waren er 125.000 werknemers en 95.000 zelfstandigen met een huishoudensinkomen onder het niet-veel-maar-toereikend-criterium.

2. Na de bijna 220.000 werkende armen zijn de bijstandsgerechtigden de tweede grootste groep onder de arme volwassenen. In totaal ging het in 2017 om ongeveer 152.000 personen. Dit was bijna een kwart (23%) van de totale groep arme volwassenen.

3. Naast de werkenden en de bijstandsgerechtigden zijn de pensioenontvangers de derde grote groep onder de arme volwassenen. In 2017 ging het om 105.000 mensen.

Bron: <https://digitaal.scp.nl/armoedeinkaat2019/werkende-en-niet-werkende-armen/>.

Het CBS

In 2017 hadden 599.000 huishoudens een inkomen onder de lage-inkomensgrens, 27.000 meer dan in 2016. Het aandeel huishoudens met een armoederisico steeg daarmee van 7,9 naar 8,2 procent.

In 2017 moesten 227.000 huishoudens al ten minste vier jaar op rij rondkomen van een laag inkomen; dat komt neer op 3,3 procent van alle Nederlandse huishoudens. Het aandeel huishoudens met een langdurig laag inkomen was in 2014 nog 2,7 procent. De toename komt voornamelijk doordat meer huishoudens langdurig afhankelijk zijn van een bijstandsuitkering. Huishoudens die door toedoen van de economische crisis onder de streep zijn terechtgekomen, hebben zich hieraan niet altijd weten te onttrekken.

De stijging van het aantal huishoudens met een inkomen onder deze grens, en daarmee van het aantal met risico op armoede, komt voor ruim een derde voor rekening van vooral Syrische vluchtelingen. Zij hebben een verblijfsvergunning ontvangen, maar zijn merendeels afhankelijk van een bijstandsuitkering.

Bron: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/46/meer-huishoudens-met-risico-op-armoede-in-2017> en <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/46/meer-huishoudens-met-risico-op-armoede-in-2017>.

Armoede in Amsterdam

Voor Amsterdam geldt dat het leven duurder is en dat de armoedegrens dus ook hoger ligt dan elders in het land, namelijk op 120% van het wettelijk minimum. In 2016 viel een huishouden onder de Amsterdamse armoedegrens als het van € 1.685 of minder per maand moest rondkomen. In 2016 leefde 22,1% van alle Amsterdamse huishoudens van een inkomen tot deze armoedegrens. Dat betekent dat ruim een op de vijf Amsterdammers in armoede leeft. Deze groep wordt ook wel de minima genoemd.

Bron: Amsterdam Armoede Dashboard – Afdeling Onderzoek, Informatie en Statistiek van de Gemeente Amsterdam:

<https://www.ois.amsterdam.nl/nieuws/kerncijfers-armoede-in-amsterdam>

https://www.ois.amsterdam.nl/visualisatie/dashboard_armoede.html.

Onze hoofdstad telt daarmee 71.386 minimahuishoudens. Ongeveer 38.000 Amsterdammers hebben problematische schulden volgens de website van de Gemeente Amsterdam.

Bronnen: Afdeling Onderzoek, Informatie en Statistiek van de Gemeente Amsterdam:

https://www.ois.amsterdam.nl/downloads/nieuws/2018_fact%20sheet%20kerncijfers%20armoede%20in%20Amsterdam.pdf. <https://www.amsterdam.nl/bestuur-organisatie/volg-beleid/werk-participatie/inkomen/>

<https://www.nu.nl/amsterdam/6007112/amsterdamse-ombudsman-meeste-mensen-met-schulden-zijn-niet-in-beeld.html>

2.2.1 De minima

Menstruatie-armoede komt voor onder een deel van de mensen die onder de armoedegrens leven. Dit blijkt o.a. uit informatie van de Sociale Kruidenier te Amsterdam, Voedselbank Amsterdam, de Armoedecoalitie en een aantal persoonlijke interviews.²⁷ Het gaat hier dan met name om de groep die bij de Voedselbank komt.

Wie in aanmerking komt voor voedselhulp, heeft waarschijnlijk ook moeite om menstruatieproducten te betalen. Zowel de Voedselbank Amsterdam als de

²⁷ Om deze groep te onderzoeken hebben we zeker 40 organisaties gecontacteerd, met uitzondering van de organisaties voor ongedocumenteerden en dak- en thuislozen. Deze worden besproken in de volgende paragraaf. We hebben vooral gekeken naar organisaties in Amsterdam, maar ook gekeken naar landelijke initiatieven en de sociale supermarkten gecontacteerd die minima bedienen (dat zijn er vijf). Voor dit deel van het onderzoek lukte het uiteindelijk medewerking van ongeveer 16 organisaties te krijgen.

Hiervan geven medewerkers van zeven organisaties aan het probleem te herkennen (Voedselbank Amsterdam, Voedselbank Utrecht, Armoedecoalitie, Sociale supermarkt Den Haag, Centram, Samen Doen/Carla van Gelderen, Sociale Kruidenier Amsterdam). Zes anderen weten het niet, maar hebben wel geholpen de vraag uit te zetten. Soms lukte dat, soms ook niet. (De organisaties zijn: Armoedefonds; Stichting Meer met Minder; Sociale Alliantie; Stichting Samen is niet alleen Amsterdam (SINA); Sociale Supermarkt Utrecht; Bijstandsbond Amsterdam). Twee organisaties zeggen het probleem niet te herkennen bij hun doelgroep (Sociale Supermarkt Almere en de Sociale Supermarkt Helmond). Helaas kon de gemeente Amsterdam geen informatie geven, zij verwezen ons door naar de Voedselbank (zoals de meeste organisaties overigens).

Persoonlijke interviews zijn deels door onszelf afgenomen, wij interviewden 20 vrouwen bij de Voedselbank. Vrijwilligers van Voedselbank Utrecht, afdeling Ondiep, hebben onze vragen bij 39 klanten uitgezet. Verder heeft Samen Doen geholpen (en uiteindelijk informatie ingewonnen bij drie cliënten); net als Stichting SINA (het was voor hen helaas te lastig mensen bereid te vinden). Andere organisaties hebben onze online vragenlijst gedeeld via sociale media; in totaal hebben 69 vrouwen de online enquête ingevuld.

Voedselbank Utrecht (afdeling Ondiep), gaan er vanuit dat al hun vrouwelijke klanten in de menstruerende leeftijd moeite hebben met het bekostigen van hun menstruatieproducten. Met 'moeite' bedoelen we dat zij wel eens te weinig geld hebben voor deze producten, niet altijd de juiste producten kunnen kopen of moeten bezuinigen op andere basisvoorzieningen zoals voedsel teneinde maandverband of tampons te kunnen kopen. Als deze inschatting klopt, betreft het naar schatting ongeveer 683 meisjes en vrouwen in Amsterdam, in de leeftijd van 12 t/m 50 jaar.²⁸ Het is moeilijk na te gaan of daadwerkelijk *alle* vrouwelijke klanten voor voedselhulp in de menstruerende leeftijd moeite hebben met het betalen van hun menstruatieproducten. Waarschijnlijk ligt het werkelijke aantal lager.²⁹ Onder de klanten van de Voedselbank (in Amsterdam en Utrecht) bij wie informatie werd ingewonnen, waren namelijk ook enkele vrouwen die aangaven het wel te redden.³⁰ Dat neemt niet weg dat het probleem inderdaad onder klanten van de Voedselbank voorkomt.³¹ Circa 66% van de ondervraagden had soms helemaal geen geld voor menstruatieproducten. Deze gegevens (en schattingen) zijn niet representatief, maar geven een indicatie van de problematiek.

De Voedselbank heeft doorgaans geen maandverband in hun pakketten. De reden hiervoor is dat lang houdbare producten minder snel gedoneerd worden door winkels, omdat ze in de schappen kunnen blijven liggen; en dat het al moeilijk genoeg is om de donaties voor voedsel rond te krijgen.³² De Voedselbank verschaft wekelijks voor 3 dagen voedsel aan hun klanten.³³ Incidenteel worden er hygiënische producten toegevoegd. “In Amsterdam heeft iemand een keer 1500 euro gedoneerd voor maandverband,” zegt gastvrouw en adviseur uitgiftepunten Marie-Lou Florisson van het hoofdkantoor van de Voedselbank Amsterdam. “Dat hebben we toen van dat geld gekocht en uitgedeeld. Het vond gretig aftrek, het was zeer gewild.” Alleen bij het afgiftepunt in de Pijp zit een klein winkeltje bij de Voedselbank, waar klanten met een maandelijks tegoed³⁴ ook non-food producten kunnen halen, zoals schoonmaakmiddelen, etenswaren die lang houdbaar zijn (bonen, olijfolie en pasta)

²⁸ Deze cijfers zijn ons verstrekt door de Voedselbank Amsterdam (Marie-Lou Florisson) in de zomer van 2019. De aantallen verschillen volgens hen wekelijks, het fluctueert ongeveer met 4-5 vrouwen meer of minder per week. In totaal voedt de Voedselbank momenteel ongeveer 3000 monden in Amsterdam.

²⁹ Een enquête afnemen onder alle klanten was niet mogelijk bij de Voedselbank Amsterdam.

³⁰ Het ging hier wel om een klein deel, zo spraken wij zelf twee op de twintig vrouwen die aangaven helemaal geen problemen te ervaren en de aanschaf makkelijk te vinden.

³¹ Het gaat om 79% van de ondervraagden.

³² Dat zegt Marie-Lou Florisson, gastvrouw en adviseur uitgiftepunten van de Voedselbank Amsterdam.

³³ Idem.

³⁴ Dit geldt alleen voor mensen die bij het uitgiftepunt in de Pijp komen. Per keer dat ze een pakket ophalen bij de Voedselbank, krijgen ze een stempel. Elke stempel is vier euro waard voor een een-of tweepersoonshuishouden. Hoe meer personen in een huishouden, hoe meer tegoed. Met vier stempels (dus per maand), kan een een-of tweepersoonshuishouden 16 euro besteden. Een vijfpersoonshuishouden 25 euro.

en persoonlijke verzorgingsproducten zoals scheermesjes en maandverband. De drie populairste producten zijn sla- en olijfolie, wasmiddel en bonen. De vraag naar maandverband is niet helemaal goed in beeld bij de medewerkers; zij schatten dat ongeveer 30 à 40 vrouwen maandelijks maandverband kopen in dit winkeltje. (“Net als je denkt de vraag te weten, verandert deze weer”). De medewerkers denken ook dat sommige vrouwen te beschaamd zijn om het bij hen te halen en het daarom liever in de supermarkt kopen.³⁵ De totale vraag naar goedkoper maandverband is hieruit dus niet af te leiden.

Jan Swarts van de Voedselbank Utrecht en voorzitter van Stichting Mohuka (Stichting Mohuka: Mogelijkheden, Hulp en Kansen voor iedereen!) bevestigt het beeld over de klanten van de Voedselbank.³⁶ Voedselbank Utrecht verstrekt voedselpakketten aan circa 650 gezinnen. Swarts voert de dagelijkse leiding van de afdeling Ondiep. Naar schatting zijn er volgens hem onder de Utrechtse klanten 200 tot 250 menstruerende vrouwen, die allemaal (‘100 procent’) moeite hebben om maandverband/tampons te bekostigen. ‘Om maandverband en tampons zitten we te gillen!’ zegt Swarts. ‘Ga maar na, als je het met 45 tot 50 euro per week moet doen. Deze producten zijn heel gewild en meteen weg. Wij proberen ze te verstrekken, maar als dat één keer per jaar voor iedereen lukt, zijn we blij.’

Ook blijkt het probleem uit informatie van een aantal vrouwen zelf.³⁷ Verreweg de meerderheid geeft aan dat zij met moeite deze producten kunnen bekostigen wegens hun beperkte budget³⁸ en daarom ten tijde van hun menstruatie bezuinigen op andere boodschappen zoals vlees, groente of fruit. Maar de invulling van ‘moeilijk’ of ‘moeite hebben’ is variabel. Een aantal³⁹ van de personen die aangaven dat de aankoop niet veel moeite kostte, gaf ook aan wel te bezuinigen op hun boodschappen als ze ongesteld waren. Of ze gaven aan dat ze wellicht wel moeite zouden hebben om de winkelprijs van deze producten te betalen, maar dat het probleem al deels voor hun werd opgelost, doordat ze de producten ergens konden halen voor een gereduceerde prijs.⁴⁰ Jan Swarts van de Voedselbank Utrecht, die met hulp van andere medewerkers de vraag uitzette onder 39 vrouwelijke klanten, denkt dat de meerderheid van vrouwen die aangaven *geen* problemen met de

³⁵ Interview met Mike Paschenegger, locatiemanager uitgiftepunt Voedselbank in Pijp in Amsterdam.

³⁶ Stichting Mohuka ondersteunt de Voedselbanken in Utrecht en andere initiatieven zoals speelgoed- of kledingbanken.

³⁷ De Voedselbank Utrecht zette de vraag uit bij 39 vrouwen, Samen Doen (Carla van Gelderen) bij drie van hun cliënten en wij mochten zelf 20 cliënten interviewen. In totaal dus 62. Cliënten van de Voedselbank Utrecht waren huiverig om een vragenlijst in te vullen en zij wilden alleen mondeling hun verhaal aan enkele vrijwilligers kwijt.

³⁸ Het gaat om 49 van de 62 ondervraagden: 79%.

³⁹ In ieder geval vier vrouwen van de 13 die wij zelf spraken. Twee vrouwen gaven heel duidelijk aan dat het “nul probleem” voor ze was.

⁴⁰ Bijvoorbeeld in het winkeltje van de Voedselbank in de Pijp.

aanschaf te hebben, deze wel hebben. Hij denkt dat vrouwen dit niet aangeven wegens schaamte en omdat ze het ongemakkelijk vinden met de medewerkers van de Voedselbank⁴¹ over menstruatie te praten.

De meerderheid van alle ondervraagde klanten gaf aan soms helemaal geen geld te hebben om producten te kopen (41 van de 62 ondervraagden: 66%). Een lichte meerderheid⁴² van de ondervraagden heeft dan soms helemaal geen producten tot haar beschikking en slechts een klein deel geeft aan in zo'n situatie soms werk te missen.⁴³

Een andere organisatie die beaamt dat menstruatie-armoede voorkomt onder dezelfde doelgroep, is de Sociale Kruidenier in Amsterdam.⁴⁴ Hier kunnen mensen die een Voedselbank-pas hebben, tegen een gereduceerd tarief (30 procent van de winkelprijs) de boodschappen halen die de Voedselbank niet aanbiedt, zoals tandpasta of toiletpapier.⁴⁵ Naast goedkope boodschappen biedt de Sociale Kruidenier een ontmoetingsplek, een financieel spreekuur en cursussen, bijvoorbeeld rondom financiële zelfredzaamheid. Ze werken toenemend samen met de Voedselbank, die zich concentreert op eten (verse en niet-houdbare producten). De organisatie bedient een kleine 600 klanten, waarvan ongeveer de helft vrouw is. Projectcoördinator Nicky Dankelman zegt: "Het is nogal een open deur dat vrouwen die bij ons klant zijn, niet genoeg geld hebben voor maandverband en tampons. Als je geen shampoo kunt betalen, dan heb je ook met die aankopen moeite."

Toch wisselt de vraag, blijkt uit informatie van andere sociale supermarkten.⁴⁶ Toen de Sociale Supermarkt (Kies!) in Den Haag een enquête hield over welke producten werden gemist, kwam daaruit maandverband naar voren.⁴⁷ De Sociale Supermarkt in

41 De vragen waren uitgezet door vrouwelijke vrijwilligers van de Voedselbank Utrecht.

42 In ieder geval 13 van de 23 ondervraagden: 56%.

43 In ieder geval 6 van de 23 ondervraagden: 26%. Van de interviews afgenomen door de Voedselbank Utrecht gaf ook een deel aan zich indien nodig ziek te melden en thuis te blijven. Het exacte aantal was niet bijgehouden.

44 Interview met Nicky Dankelman.

45 De Sociale Kruidenier vindt het belangrijk dat klanten een echte winkelervaring hebben. "We willen mensen een echte klantervaring bieden, geen aalmoes. Uit focusgroepen weten we dat onze klanten het belangrijk vinden om zich geen nummertje te voelen, en te worden gezien, als mens en klant. Ze betalen een klein bedrag en kunnen zelf kiezen."

46 Wij spraken 5 sociale supermarkten: in Amsterdam, Almere, Den Haag, Helmond en Utrecht. Zie: <https://netwerksocialesupers.nl/>. De supermarkten in Amsterdam (Sociale Kruidenier), Utrecht en Den Haag hebben beaamt de vraag naar menstruatieproducten onder hun doelgroep. De supermarkt in Almere biedt geen maandverband aan en herkent de vraag daarom ook niet onder haar doelgroep. Bij de supermarkt in Helmond is er nauwelijks vraag, menstruatieproducten worden niet veel verkocht in de winkel.

47 Dat zegt woordvoerder en diaconaal medewerker Kees Buist. In de enquête werd niet gevraagd naar geslacht. 42% van de respondenten (m/v/*) gaf aan, behoefte te hebben aan maandverband. De

Helmond ervaart juist weinig vraag naar deze producten - niemand is er ooit om komen vragen - en denkt niet dat de aanschaf een probleem vormt voor haar doelgroep.⁴⁸

Context klanten Voedselbank: budget en achtergrond

Bij klanten van de Voedselbank gaat het om mensen die rond de 50 euro per week te besteden hebben voor o.a. kleding, eten en verzorging (dit bedrag is excl. vaste lasten zoals huur, verzekeringen, g/w/l - zie normbedragen Voedselbank. Voor een persoon is dit max. ongeveer 55 euro per week, dus ongeveer 7,5 euro per dag; voor twee personen max. ongeveer 78 euro per week – zie boxtekst).

Cijfers over klanten van de Voedselbank in Nederland:⁴⁹

- 51% van de klanten van de Voedselbank is tussen de 30 en de 50 jaar.
- 38% is jonger dan 18 jaar.
- 52% is vrouw en 48% is man.
- 43% alleenstaanden; 22% gezinnen en 30% eenoudergezinnen.

Gemiddeld krijgen klanten minder dan een jaar lang wekelijks een voedselpakket.⁵⁰ Volgens de Voedselbank krijgen mensen alleen een pakket als ze meedoen in een hulpverleningstraject: “Het verstrekken van een voedselpakket is immers bedoeld als noodhulp. Doordat er professionele hulpverleners bij de aanvraag betrokken zijn, wordt er breder gekeken naar de problemen die spelen rondom het betreffende gezin en kan er ook gewerkt worden aan structurele oplossingen.”⁵¹

Amsterdam

Uit het financieel jaarverslag van 2018⁵² van de Voedselbank Amsterdam en het interview met Marie-Lou Florisson blijkt dat het klantenbestand divers is: het bestaat onder meer uit ZZP-ers, langdurig zieken, mensen met (hypotheekschulden) en werkzoekenden. Er zijn veel mensen met een uitkering bij, maar ook mensen met een baan.⁵³ Marie Lou Florisson vertelt dat hun klantenbestand eigenlijk “een

Sociale Supermarkt (Kies!) Den Haag bedient zo'n 230 huishoudens (van gemiddeld 2.5 mensen per huishouden), waarvan ongeveer 60% vrouw. (Dat betekent: circa 345 vrouwen).

⁴⁸ Dat zegt assistent-bedrijfsleider Carla Sonnemans. Zo is er in de ideeënbox nog nooit gevraagd naar maandverband. Deze sociale supermarkt in Helmond bedient zo'n 825 mensen. Volgens winkelmedewerker Surianty Klaassen is de verkoop van de menstratieproducten niet hoog. Website: <https://supersociaal.nl/contact/>.

⁴⁹ Op de website van de Voedselbank zijn deze cijfers terug te vinden: <https://voedselbankennederland.nl/wat-we-doen/feiten-en-cijfers-voedselbanken/>.

⁵⁰ Uit: *Feiten en cijfers 2019 - Voedselbank Nederland*, blz. 9. Zie: <https://voedselbankennederland.nl/wp-content/uploads/2019/05/Feiten-en-Cijfersper31-12-2018-DEF.pdf>

⁵¹ Idem

⁵² Financieel Jaarrapport 2018 Voedselbank Amsterdam, blz. 4 Zie: <https://amsterdam.voedselbank.org/wp-content/uploads/2019/07/Financieel-jaarrapport-2018.pdf>

⁵³ Exacte cijfers hierover niet bekend.

doorsnee van de maatschappij is: armoede kan iedereen overkomen.” Ze legt uit dat veel van de klanten zijn ziek van de stress. “Armoede geeft stress en soms hebben ze ook geen werk, hetgeen ook weer stress geeft. Hierdoor komen ze in een vicieuze cirkel terecht.” De drie grootste groepen onder de klanten zijn: ⁵⁴

- Vijftigplussers. Dit is de grootste groep. Deze mensen zijn veelal hun baan kwijt geraakt en komen nu niet meer aan een nieuwe baan. Zij blijven daarom hoogstwaarschijnlijk klant bij de Voedselbank tot hun pensioen, dus tot hun 67e.
- Een andere grote groep betreft de eenpersoonshuishoudens.
- Daarnaast zijn er veel alleenstaande ouders met kinderen, zowel vaders als moeders.

Er is een toenemend aantal klanten van de Voedselbank (>30%) dat al drie jaar of langer gebruik maakt van de voedselpakketten. Hier is sprake van structurele armoede.⁵⁵ Op dit moment is 25% van de klanten tussen de een en drie jaar klant; 50% is drie jaar klant en 25% is drie jaar of langer klant.

Normbedragen Voedselbank

De Voedselbank hanteert normbedragen om te bepalen of iemand klant mag worden. De normbedragen gaan over het geld dat na aftrek van vaste lasten (zoals huur, gas, water en licht) overblijft voor voedsel, kleding en andere boodschappen, zoals was- en schoonmaakmiddelen en persoonlijke verzorging. In 2019 zijn de normbedragen bijvoorbeeld:

- 1 persoon: € 225
- 2 volwassenen: € 315
- 1 volwassene en 1 kind: € 315
- 1 volwassene en 2 kinderen: € 405
- 2 volwassenen en 2 kinderen: € 495
- 1 volwassene en 3 kinderen: € 495

Voor een volledig overzicht, zie de Voedselbank-website:

<https://voedselbanknederland.nl/ik-zoek-hulp/kom-ik-in-aanmerking-voor-een-pakket/> en <https://voedselbanknederland.nl/wp-content/uploads/2019/02/1551185408-Toekenningscriteriavoedselpakketper1-1-2019ineenvoudigerNederlands.pdf>.

2.2.2 Dak- en thuislozen

We weten dat menstruatie-armoede speelt bij dak- en thuislozen, dankzij informatie van het Leger des Heils, de Regenbooggroep en verschillende inloophuizen in

⁵⁴ Zie ook dit artikel op AT5: <https://www.at5.nl/artikelen/196635/voedselbank-ziet-steeds-meer-eeuoudergezinnen-en-60-plussers-aan-de-balie>

⁵⁵ Financieel Jaarrapport 2018 Voedselbank Amsterdam, blz. 4 zie:

<https://amsterdam.voedselbank.org/wp-content/uploads/2019/07/Financieel-jaarrapport-2018.pdf>

Amsterdam.⁵⁶ Of het probleem speelt, is er in grote mate van afhankelijk of vrouwen wel of geen opvang hebben.

Een dakloze is een persoon die gebruikmaakt van de nachtopvang of de winterkoudeopvang, op straat slaapt of in een voor wonen ongeschikte ruimte leeft, bijvoorbeeld een garagebox, bootje, auto of tentje. Een thuisloze is een persoon die dakloos is geweest en verblijft in een voorziening voor maatschappelijke opvang.⁵⁷

Het aantal mensen dat in Nederland bekendstaat als dak- en thuisloze is sinds 2009 meer dan verdubbeld, zo blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). In 2018 stonden ruim 39.000 mensen bekend als dakloos; in 2009 waren dat er nog ongeveer 18.000. Daklozen die illegaal in Nederland verblijven, zijn niet meegenomen in de cijfers.

De GGD in Amsterdam doet jaarlijks een telling door na te gaan hoeveel mensen er in de Amsterdamse winteropvang⁵⁸ verblijven. De laatste cijfers betreffen de winter van 2017/2018. Het werkelijke aantal unieke bezoekers in die winter bedroeg ongeveer 1316. Bezoekers waren gemiddeld 38 jaar oud, een derde (32%) heeft de Nederlandse nationaliteit, en 89% was man. Dat betekent dus dat er in die periode ongeveer 144 dakloze vrouwen in de Amsterdamse winteropvang waren.⁵⁹ Volgens het Parool neemt ook in Amsterdam het aantal daklozen toe en heeft de gemeente een opvangprobleem. Op dit moment is er in ieder geval een tekort van 250 plekken: "Het grote probleem: er zijn meer daklozen dan voorzieningen. Bovendien lukt het niet om mensen vanuit de noodopvang door te sluisen naar een permanent onderkomen."⁶⁰

Daklozen

Bij het Leger des Heils geven medewerkers aan dat het probleem menstruatiearmoede speelt onder dakloze vrouwen. Dit weten ze o.a. uit de vraag naar

⁵⁶ Om deze groep te onderzoeken hebben wij gesproken met het Leger des Heils (circa 19 opvanglocaties); HVO Querido (passanten hotel Boerhave, Passantenpension Anton Struik; Woonhotel de Nassau); De Regenbooggroep; 13 inloophuizen in Amsterdam en het straatpastoraat van de Protestantse Diaconie in Amsterdam.

⁵⁷ Deze definitie hanteert de Rekenkamer en komt uit dit onderzoeksrapport: https://www.rekenkamer.amsterdam.nl/onderzoeksopzet-opvang-dak-en-thuislozen/img/pdf/download_onderzoeksopzet-dak-en-thuislozen.pdf.

⁵⁸ Dit was de winteropvang van HVO Querido, het Leger des Heils, Stichting Volksbond, Stichting de Regenboog in samenwerking de Gemeente Amsterdam.

⁵⁹ Onderzoek Winteropvang GGD 2017/2018, blz. 4, zie:

https://www.ggd.amsterdam.nl/publish/pages/473214/onderzoek_winteropvang_2017_2018.pdf

⁶⁰ Zie Jop van Kempen, 'Amsterdam kan daklozen niet kwijt: 250 extra plekken nodig', 4 oktober 2019, *het Parool*, <https://www.parool.nl/amsterdam/amsterdam-kan-daklozen-niet-kwijt-250-extra-plekken-nodig~b53cba1d/>.

producten bij de winteropvang⁶¹ van het Leger des Heils. Er is namelijk een vraag naar gratis menstruatie-producten bij alle menstruerende vrouwen aldaar, ongeveer 40 vrouwen.⁶² De mensen die toegelaten worden tot de winteropvang kunnen tussen 16.30 en 22.00 uur naar binnen. Daar krijgen ze een bed, douche, warme maaltijd en ontbijt. Overdag verlaten zij de opvang uiterlijk om 09.30 uur. De winteropvang opent op 1 december.⁶³

John Bocxe, onder meer vrijwilliger bij de Soepbus van het Leger des Heils, legt uit: “Armoede is in brede zin een groot probleem onder de cliënten van het Leger des Heils. Voor veel essentiële zaken, waaronder ook verzorgingsproducten is geen geld. Tegelijk wordt dat vaak pas zichtbaar op het moment dat er producten (zoals maandverband) worden aangeboden, aan bijvoorbeeld de vrouwen in de nachtopvang. Veel cliënten zijn zorgmijndend en er is ook sprake van schaamte, waardoor de problemen niet direct aan het licht komen.” De Soepbus van het Leger des Heils Amsterdam, deelt onder andere kleding, dekens en tandenborstels uit aan Amsterdamse daklozen. Volgens Bocxe is er een behoefte aan menstruatieproducten bij de vrouwen die de Soepbus bedient. Zo’n 10% van hun doelgroep is vrouw, volgens coördinator Maurits Dijkgraaf, dat komt neer op zo’n 6 vrouwen.

Ook de Regenbooggroep bevestigt dat het probleem speelt onder daklozen en dat er vraag is naar producten in al hun inloophuizen,⁶⁴ maar ze hebben geen overzicht over de totaliteit van de behoefte. Dit vertelt Janneke van Loo, regiomanager bij Cluster Inloophuizen en Hulpverlening. In hun inloophuizen komen naar schatting ongeveer 250 vrouwen per jaar. Daarvan is bij benadering 60% dakloos. Anderen zitten soms in een opvangcentrum en komen voor dagbesteding bij hen; er komen ook wel eenzame mensen uit de buurt. Van Loo gaat ervanuit dat het probleem speelt bij vrijwel alle bezoekers die menstrueren, ze schat dat dit neerkomt op ongeveer 75% van alle vrouwelijke bezoekers, dus ongeveer 187 vrouwen.

⁶¹ We hebben gesproken met medewerkers van verschillende opvanglocaties, waaronder Naomie Bryan (Medewerker Gasthenburgh en de Winteropvang) en John Bocxe. De winteropvang is nachtopvang voor daklozen in de wintermaanden, de opvang opent vanaf 1 december.

⁶² Idem.

⁶³ Zie de website van het Leger des Heils: <https://www.legerdesheils.nl/goodwillcentra-amsterdam/winteropvang>.

⁶⁴ Wij hebben de volgende inloophuizen in Amsterdam gesproken: Zuiderburgh (Leger des Heils); Blaka Watra; Amsterdammers helpen Amsterdammers; Badhuis Da Costa; Bijbelcentrum Simon de Looier; Scharlaken Koord; Centrum PS (de Volksbond); Filah; Inloophuis Princehof; Inloophuis Ondro Bong; De Schakel; De tweede Mijl; Zusters van Moeder Theresa. Zie ook: http://veldwerkamsterdam.nl/?page_id=281

Ook in andere inloophuizen worden de producten overdag verstrekt.⁶⁵ Dicky Bruins, al ruim twee decennia hulpverlener bij inloophuis De Tweede Mijl, vertelt: “Op vrijdag [de dag waarop bij hen gedoucht kan worden] komen er wel eens vrouwen helemaal doorgelekt aan, omdat ze geen producten tot hun beschikking hadden. Dan krijgen ze een douche en maandverband. Deze vrouwen leven op straat. (...) Bij ons krijgen ze dan maandverband, een schone onderbroek en sokken.”

Om hoeveel mensen het in totaal gaat, is niet duidelijk. Ten eerste bestaan er over daklozen geen harde cijfers, zoals eerder toegelicht. Ten tweede vertelt Hanna Wapenaar, straatpastoor voor daklozen en oud-daklozen bij de Protestantse Diaconie in Amsterdam, dat veel vrouwen die op straat belanden, niet meer ongesteld worden wegens ondervoeding of verslaving. “Worden ze dat wel, dan staat persoonlijke hygiëne vaak laag op hun prioriteitenlijst, want andere problemen zijn urgenter. Bovendien weet je niet precies hoe het met hun hygiëne zit: als een mannelijke dakloze zich niet scheert, is dat duidelijk te zien; vrouwelijke hygiëne blijft wat meer verborgen. Ook blijft het probleem veelal onzichtbaar omdat er veel schaamte bestaat over menstruatie. Veel vrouwen gebruiken liever wc-papier dan dat ze een medewerker bij een inloophuis vragen om maandverband.”

‘Dak- en thuislozen-uitkering’

Welke inkomsten hebben dak- en thuislozen mogelijk? Ook als je geen opvang hebt, kan je een bijstandsuitkering aanvragen. Die is dan wel lager dan normaal. De gemeente verlaagt de uitkering met 20% als iemand geen aantoonbare woonlasten heeft of dak- of thuisloos is. Die uitkering wordt met 10% verlaagd als een dak- of thuisloze gebruik maakt van de maatschappelijke opvang. Voor een alleenstaande vanaf 21 jaar oud, zonder woonkosten, noemt de gemeente een nettobedrag van 699,21 euro per maand. Voor een alleenstaande vanaf 21 jaar die in de maatschappelijke opvang verblijft, noemt de gemeente een netto bedrag van 839,06 euro. Als een dak- of thuisloze in een residentiële maatschappelijke opvang verblijft, bijvoorbeeld in een pension, dan verlaagt de gemeente de uitkering niet.⁶⁶ Een postadres is een vereiste voor een uitkering; lukt dit niet dan kan bij uitzondering de gemeente tijdelijk als briefadres fungeren.⁶⁷

Niet iedereen vraagt echter een uitkering aan. In een rapport van de GGD Amsterdam waren er naar schatting 640 daklozen zonder uitkering of andere legale

⁶⁵ In de volgende inloophuizen worden menstruatieproducten verstrekt: Alle inloophuizen van Stichting de Regenboog; Blaka Watra; De Schakel; De Tweede Mijl.

⁶⁶ Bron: Maurits Dijkgraaf, coördinator mobiel centrum Leger des Heils en website Gemeente Amsterdam: <https://www.amsterdam.nl/veelgevraagd/?caseid=%7B2001977A-0505-4961-8E0E-609647200737%7D>.

⁶⁷ Deze informatie komt van de Gemeente Amsterdam, zie: <https://www.amsterdam.nl/veelgevraagd/?productid=%7BAF98F6BD-E52B-47F2-A97C-85051B45DCD9%7D>.

inkomensbron in 2016/2017.⁶⁸

Thuislozen

Bij thuislozen is het probleem minder groot. Medewerkers van het Leger des Heils en de Regenbooggroep zeggen dat het probleem van menstruatie-armoede vooral lijkt te spelen onder mensen die net op straat zijn komen te staan. Als ze dan aankomen in de crisisopvang, hebben ze meestal geen spullen bij zich en ontbreekt het ze aan alles. Vaak hebben ze dan ook nog geen uitkering aangevraagd.

Slechts één opvanghuis⁶⁹ geeft aan het probleem te signaleren onder hun bewoners.⁷⁰ Dat wil niet zeggen dat het probleem niet speelt. De meesten geven aan dat ze het niet goed weten; ze hebben het nooit gesignaleerd, maar het onderwerp is ook niet besproken met de bewoners. Daarnaast wordt het probleem deels ondervangen omdat sommige opvang erg goede voorzieningen heeft. Zo wordt in een aantal opvangcentra⁷¹ drie keer per dag een maaltijd verschaft en wordt er een laag bedrag voor de huur gevraagd. Voor deze mensen blijft er dan van hun uitkering veelal genoeg geld over voor menstruatieproducten en soms lukt het zelfs om te sparen, mits ze geen schulden of verslaving hebben. Medewerkers van opvanglocaties melden dat bij verslaafden het geld vaak opgaat aan het kopen van drugs.

Het Leger des Heils in Amsterdam geeft aan dat het probleem van menstruatie-armoede waarschijnlijk wel voorkomt onder een deel van de mensen die in hun opvang woont (thuislozen).⁷² Het gaat dan vooral om de mensen met verslavings- en/of schuldenproblematiek.⁷³ Het Leger des Heils monitort dit niet als op zichzelf staand probleem maar als onderdeel van een tekort aan meerdere zaken ten

⁶⁸ Bron: Rapport daklozen in Amsterdam zonder uitkering, GGD Amsterdam, zie: https://www.ggd.amsterdam.nl/publish/pages/473214/daklozen_in_amsterdam_zonder_uitkering.pdf.

⁶⁹ Dit zegt Atie van Eijk, verpleegster bij het Leger des Heils, opvang Rosaburgh.

⁷⁰ De opvanghuizen die wij hebben gesproken zijn: OC Middelveld (Leger des Heils - LdH); Gein (LdH); De Klif (LdH); Rosaburgh (LdH); Zij aan Zij (LdH); Majoor Boshardtburgh (LdH); Jannahuis (LdH); Meeting Point (LdH); Recht in Zicht (LdH); Daalburgh (LdH); Crisisopvang Gezinnen (LdH); Gastenburgh (LdH); Zuiderburgh (LdH); Restart (LdH); Winteropvang (LdH) (er is een kleine en een grote); Instroomhuis (LdH); Middelenbewust (LdH); Westburgh (LdH); Domus (LdH); Passanten hotel Boerhave (HVO Querido), Passantenpension Anton Struik (HVO Querido); Woonhotel de Nassau (HVO Querido).

⁷¹ Dit geldt voor bijna alle opvanghuizen van het Leger des Heils.

⁷² Dit zegt John Bocxe, nadat hij de vraag heeft uitgezet binnen de organisatie.

⁷³ Het is wettelijk vastgesteld dat iemand in de schuldsanering in beginsel 90% van de voor hem/haar geldende bijstandsnorm mag behouden, ook wel beslagvrije voet genoemd. De bewindvoerder berekent een maandelijks bedrag waar diegene van moet rondkomen. In dit bedrag zitten ook woonkosten, ziektekostenverzekering en andere inkomsten van jou en je partner. Zie: <https://www.kbvg.nl/4099/ik-heb-schulden/beslagvrije-voet.html> of <https://rechtwijzer.nl/schulden/schuldsanering-wsnp/welke-inkomsten-mag-ik-tijdens-de-wsnp-houden>

gevolge van armoede. De organisatie geeft aan dat het graag gratis maandverband wil gaan verschaffen in een aantal van hun opvangcentra, voor circa 45 vrouwen.

Atie van Eijk, verpleegster en en trajecthouder bij de opvang Rosaburgh van het Leger des Heils, geeft aan dat zij menstruatie-armoede signaleert onder alle vrouwelijke bewoners die nog menstrueren.⁷⁴ Door verslaving menstrueert een aantal vrouwen niet meer, of hebben zij een verstoorde cyclus. Ook hier zitten de meeste bewoners in de schuldsanering. Het leefbedrag van de bewoners ligt rond de tien tot dertig euro per week. Maaltijden worden verschaft in de opvang. Het geld dat de bewoners krijgen, gaat veelal op aan alcohol, sigaretten en/of drugs. Persoonlijke verzorging, zoals menstruatieproducten, schiet er vaak bij in. Bewoners kunnen via een 'belonings-puntensysteem' verzorgingsproducten halen bij de leiding, in een soort winkeltje. Van Eijk ziet dat hier frequent maandverband wordt gehaald.⁷⁵ Punten worden bijvoorbeeld verdiend met het schoonhouden van je eigen slaapkamer.

2.2.3 Ongedocumenteerden

We weten dat het probleem van menstruatie-armoede ook speelt onder ongedocumenteerden dankzij informatie van o.a. Het Wereldhuis (dagopvang en hulpverlening van de Protestantse Diaconie in Amsterdam); het Amsterdams Solidariteits Komitee Vluchtelingen - ASKV (hulpverlening en maatschappelijk werk); Dokters van de Wereld Amsterdam (o.a. medische hulp aan ongedocumenteerden) en stichting STIL Utrecht (sociaal, juridische en medische hulp) en door persoonlijke interviews met deze groep.⁷⁶

Ongedocumenteerden zijn vluchtelingen en migranten zonder geldige verblijfsvergunning in Nederland. Omdat deze groep niet geregistreerd is en illegaal in Nederland verblijft, is de omvang van deze groep onbekend. Schattingen lopen uiteen; volgens Amnesty Nederland zijn het er zeker enkele tienduizenden en Dokters van de Wereld noemt een schatting van 35.000 mensen op haar website.

⁷⁴ Dat zijn er zo'n 17.

⁷⁵ Exacte vraag is onbekend.

⁷⁶ Wij spraken met de volgende organisaties: Wereldhuis; Amsterdam City Rights; Bed Bad Brood instellingen Amsterdam HVO Querido; Kruispost; Dokters van de Wereld; Steunpunt vluchtelingen ASKV; Medische Opvang Ongedocumenteerden (MOO); Steunpunt voor Vrouwen zonder verblijfsvergunning Amsterdam (SVZV); Landelijk Ongedocumenteerden Steunpunt; Stichting Jeannette Noëlhuis; Vreemdelingenloket Gemeente Amsterdam; Daalburgh opvang van het Leger des Heils; Stichting STIL Utrecht. Hiervan zeggen 7 organisaties het probleem te herkennen (Wereldhuis, Amsterdam City Rights, Kruispost, ASKV, MOO, Stichting STIL Utrecht). Twee organisaties zeggen dat het probleem niet speelt bij hun cliënten: Opvang Daalburgh en SVZV. De overige vier weten het niet.

Een deel van deze groep is in bepaalde mate zelfredzaam; zij hebben bijvoorbeeld een inkomen van illegaal werk en een stabiele woonsituatie. Er zijn ook mensen die niet in hun eigen levensonderhoud kunnen voorzien. Zij leven soms op straat, vinden onderdak in leegstaande gebouwen, of kunnen terecht in een opvanglocatie. Vaak kunnen ze niet terug naar hun land van herkomst.⁷⁷ Voor deze groep lijkt het probleem van menstruatie-armoede het grootst.

De mate van zelfredzaamheid bepaalt in hoeverre menstruatie-armoede speelt. Volgens Fatima Vangen, spreekuur medewerker van de Steungroep Vrouwen Zonder Verblijfsvergunning (SVZV), hebben hun cliënten veelal een vorm van inkomen en een eigen netwerk. Vaak hebben ze ook een tijdelijk onderkomen. Fatima vertelt dat de cliënten van de steungroep over het algemeen geen problemen lijken te hebben met de aanschaf van menstruatieproducten.⁷⁸

De mate waarin het probleem speelt is afhankelijk van de opvang waar de vrouwen verblijven. Ongedocumenteerden die terecht kunnen in een van de gemeentelijke 24-uurs-opvanghuizen ('bed bad brood-BBBs') in Amsterdam,⁷⁹ hebben daar toegang tot gratis menstruatieproducten.⁸⁰ In de meeste andere gemeenten of in particuliere opvang voor ongedocumenteerden is dit niet zo geregeld, en bekostigen bewoners deze spullen van hun leefgeld. Voor hen is het dan ook wellicht moeilijker.

Volgens het Landelijk Steunpunt Ongedocumenteerden (LOS) krijgen mensen in de meeste opvanglocaties een vergoeding die varieert van 30 tot 50 euro per week. In Amsterdam ligt het leefbedrag in de opvang doorgaans op 50 euro per week.⁸¹

⁷⁷ Zie voor meer informatie de website van Dokters van de Wereld:

<https://doktersvandewereld.org/wat-doen-wij/zorg-voor-ieder-mens/zorg-voor-ongedocumenteerden/>.

⁷⁸ Fatima Vangen heeft de vraag uitgezet onder tien van haar cliënten tijdens het spreekuur.

⁷⁹ Dit zijn officiële LVV's, oftewel Landelijke Vreemdelingen Voorzieningen. In Nederland zijn er acht pilot LVV's opgericht onder toezicht van de Dienst Terugkeer & Vertrek en in samenwerking met verschillende gemeenten. De gemeenten zijn: Amsterdam, Rotterdam, Utrecht, Eindhoven en Groningen.

De LVV's zijn bedoeld voor vreemdelingen:

- die de gehele asielprocedure hebben doorlopen
- geen recht hebben op een verblijfsvergunning
- maar om uiteenlopende redenen (voorlopig) niet kunnen terugkeren naar hun land van herkomst

Zie bron: <https://vng.nl/onderwerpenindex/asiel/asielbeleid-en-integratie/bed-bad-broodregelinglandelijke-vreemdelingen-voorzieningen-lvvs> en

<https://vng.nl/onderwerpenindex/asiel/asielbeleid-en-integratie/nieuws/start-landelijke-vreemdelingenvoorzieningen-in-5-gemeenten>

⁸⁰ Hier gaat het om twee opvanglocaties die worden geleid door HVO Querido, Walborg en de Derkinderenstraat. Hier wonen op dit moment 66 vrouwen in totaal. (Informatie verschaft door Conrad Cockert, teamleider). Menstruatieproducten worden op deze locaties niet verstrekt naar aanleiding van signalen van menstruatie-armoede, maar al vanaf het begin omdat de opvang medewerkers vinden 'dat het zo hoort' (aldus Conrad Kockert – teamleider van de BBBs).

⁸¹ In de BBB van HVO Querido op de Derkinderstraat is het leefgeld 50 euro per week. In de Walborg krijgen de bewoners nog geen leefgeld, met uitzondering van een aantal bewoners die een medische indicatie hebben. In de particuliere opvang in Amsterdam ligt het bedrag ook rond de 50 euro. In

Hiervan betalen de betreffende mensen alles, behalve de huur. In Amsterdam pleit de organisatie Amsterdam City Rights ervoor dat de vergoeding voor vrouwen iets omhoog gaat ten opzichte van die van mannen, zodat vrouwen makkelijker maandverband kunnen kopen. Ook hebben ongedocumenteerde vrouwen hen verteld dat zij het liefste de producten zelf uitzoeken en kopen, omdat het om zoiets persoonlijks gaat.

Het Wereldhuis geeft aan dat het leefgeld van de vrouwen niet altijd toereikend is om ook nog maandverband van te kopen.⁸² Toch lijkt het erop dat de meeste vrouwen er wel in slagen daarvan ook maandverband te kopen,⁸³ al geeft een deel van hen aan dat ze dat geld in plaats daarvan graag zouden besteden aan andere boodschappen, zoals voedsel of pijnstillers.⁸⁴

Voor mensen met een lager weekbedrag is het bijzonder lastig.⁸⁵ Om deze reden verschaft de stichting STIL⁸⁶ in Utrecht gratis maandverband aan vrouwen die een inkomen hebben tot 40 euro per week. In 2018 ging dit om ruim 70 vrouwen.⁸⁷ In Amsterdam geven het ASKV en het Wereldhuis aan dat er onder hun cliënten zo'n 45 vrouwen last van menstruatie-armoede hebben en dat zij deze vrouwen graag van producten zouden voorzien. Het totaal aantal vrouwelijke cliënten ligt rond de 150.

Amsterdam kunnen ongedocumenteerden ook leefgeld ontvangen van de gemeente als zij zelf een opvangplek zoeken. Volgens het Vreemdelingenloket van de gemeente Amsterdam is het bedrag 450 euro per maand (voor alles, dus ook huur). In totaal krijgen 85 personen dit. Ze konden geen uitspraken doen over hoeveel man en hoeveel vrouwen. De voorwaarden hiervoor staan beschreven in: *Uitvoeringsplan 24-uurs opvang ongedocumenteerden, "Werken aan een duurzaam perspectief"*, van de Gemeente Amsterdam, pp. 18-20.

⁸² Dat vertelt Geeske Hoving, coördinator van het Wereldhuis te Amsterdam, van de Protestantse Diaconie.

⁸³ Zo was deze vraag uitgezet onder de vrouwelijke bewoonsters van de Daalburgh opvang. Daaruit kwam naar voren dat zij geen problemen ervaren met de aanschaf van menstruatieproducten en het ook niet ten koste van hun boodschappen gaat.

⁸⁴ Dit werd gezegd in de focusgroep georganiseerd door het ASKV en de focusgroep georganiseerd door het Wereldhuis.

⁸⁵ Info van o.a. Stichting STIL. Renée Frissen, oprichter en directeur van Open Embassy, een organisatie die nieuwkomers (mensen die zijn gevlucht en een status hebben gekregen) ondersteunt, vertelde ons dat ze in een maatschappelijke opvang in Tilburg een vrouw sprak die tijdens haar menstruatie met wc-papier in haar ondergoed rondliep, omdat de opvang geen menstruatieproducten aanbood; de verwachting was dat het weekgeld van 10 euro ook genoeg zou zijn voor menstruatie materiaal. Tenminste drie vrouwen in deze opvang zaten in dezelfde situatie en waren aangewezen op wc-papier bij wijze van menstruatie materiaal. Ze deden hun verhaal voor het eerst in groot vertrouwen bij Frissen, omdat ze veel schaamte ervoeren.

⁸⁶ Stichting STIL helpt mensen zonder verblijfsvergunning, o.a. door middel van het draaien van wekelijkse spreekuren, te weten een sociaal-juridisch spreekuur, een medisch spreekuur en een daklozenspreekuur.

⁸⁷ Dit vertelt Margreet Jenezon van Stichting STIL. Het gaat hier om vrouwen die in de particuliere opvang zitten, waar het leefgeld maximaal 40 euro is, of om vrouwen die geen inkomen hebben.

Annika Klomp, maatschappelijk hulpverlener bij het ASKV, vertelt dat onder de cliënten van het ASKV menstruatie-armoede voorkomt. Haar organisatie helpt o.a. ongedocumenteerden aan onderdak en biedt juridische en sociale steun. Volgens Klomp is het probleem het grootst bij degenen die een eigen opvangplek hebben geregeld en geen leefgeld van de gemeente ontvangen. Klomp vertelt over een cliënte die ernstig last heeft van haar menstruatie: zij wordt om de twee weken zwaar ongesteld. Gewoon maandverband voldoet niet, ze kan alleen maandverband van het ziekenhuis gebruiken. Dit is erg duur, en dit redt ze eigenlijk niet met het leefgeld dat ze ontvangt. Maandverband en eten is alles wat ze kan bekostigen. Een andere vrouw, onlangs ontsnapt uit de mensenhandel, heeft echt geen geld voor maandverband en gebruikt toiletpapier. Soms kan ze een aantalverbanden van iemand krijgen, maar dit is beperkt en nooit voldoende. Toen we een aantal vrouwen naar hun ervaringen vroegen, zat ook deze cliënte bij het gesprek, maar zweeg. Desgevraagd gaf ze alleen met hoofdschudden aan, geen problemen te ervaren. Meerdere vrouwen vonden het zichtbaar lastig ons te woord te staan.⁸⁸

Een voorbeeld van een groep die buiten de reguliere opvang valt en ook geen leefgeld ontvangt, is de “We are here” groep.⁸⁹ Op dit moment wonen ze in een kraakpand in Amsterdam en bestaat de groep uit negen vrouwen. Zij zijn volledig afhankelijk van charitatieve giften en volgens een van de vrouwelijke bewoonsters is er een tekort aan alles, ook aan verzorgingsproducten zoals maandverband. Zij hebben op dit moment geen geld om deze zelf aan te schaffen.⁹⁰

2.3 Onderzoek Plan International

Naast ons eigen onderzoek wijzen we op recent onderzoek van ontwikkelorganisatie Plan International, onder duizend meisjes en jonge vrouwen in Nederland tussen 12 en 25 jaar. 8,9 procent van hen geeft aan wel eens te weinig geld te hebben om menstruatieproducten te kopen. 9,4 procent heeft uit geldgebrek wel een kennis of vriendin er om moeten vragen. En 5,5 procent heeft uit geldgebrek wel eens iets anders dan een menstruatie product gebruikt om het bloed op te vangen. Dit betekent dat bijna een op de tien jonge vrouwen moeite heeft om te voorzien in deze basisbehoefte.

⁸⁸ Zie ook ons artikel over menstruatie-armoede in de Correspondent.
<https://decorrespondent.nl/10677/niet-elke-britse-vrouw-kan-tampons-betalen-ik-zocht-uit-of-menstruatie-armoede-ook-in-nederland-bestaat/1360650038022-0d91b8b3>

⁸⁹ Zie: <https://wijzijnhier.org/who-we-are/>.

⁹⁰ Interview met 1 van de vrouwelijke bewoonsters (anoniem) en informatie van Annette Kouwenhoven, mede-oprichtster van Amsterdam City Rights.

2.4 Menstruatie in de hulpverlening en bestaande initiatieven

Uit ons onderzoek bleek dat menstruatie veelal niet op de agenda staat van de hulpverleningsorganisaties die wij spraken. Dit heeft waarschijnlijk mede te maken met het taboe dat er op menstruatie ligt, wat er voor zorgt dat het probleem van menstruatie-armoede veelal onbesproken blijft en vrouwen het niet bij hun hulpverleners aangeven als zij problemen ervaren om aan menstruatieproducten te komen.

De problemen worden al deels ondervangen door de volgende initiatieven in Amsterdam:

- In de meeste inloophuizen voor dak- en thuislozen wordt er gratis maandverband verstrekt. Meestal moet hierom gevraagd worden bij een medewerker. Na onze gesprekken met de Regenbooggroep over dit onderwerp, hebben zij besloten dat het overal beschikbaar moet zijn in de inloophuizen zonder dat er naar gevraagd hoeft te worden. Maandverband en tampons liggen nu bij de toiletten.
- In de drie opvanglocaties van HVO Querido voor ongedocumenteerden worden de producten gratis verstrekt. Bewoners kunnen ze zelf pakken, ze liggen in een kast die voor iedereen toegankelijk is.
- Dokters van de Wereld deelt maandverband en tampons uit in de Zorgbus, waarin op locatie een spreekuur wordt gehouden voor mensen zonder een verblijfsvergunning. Medische vrijwilligers bieden er een luisterend oor en begeleiden mensen naar de reguliere zorg. Het gaat om een heel klein aantal vrouwen dat producten bij hen haalt: ongeveer 4-5 vrouwen per maand. Waarschijnlijk komt dit, naar eigen zeggen, ook omdat ze niet promoten dat ze deze producten weggeven. Daarnaast is de meerderheid van hun cliënten man. De vrouwen die komen vragen om de producten hebben er geen geld voor. De groep die bij hen komt, wisselt ook sterk. De vrouwen wonen in opvanglocaties, in een kraakpand of bij familie of vrienden.⁹¹
- Bij De Sociale Kruidenier kunnen mensen die een Voedselbank-pas hebben, tegen een gereduceerd tarief (30 procent van de winkelprijs) de boodschappen halen die de Voedselbank niet aanbiedt, waaronder verzorgingsproducten.
- Bij één afgiftepunt in Amsterdam zit een klein winkeltje bij de Voedselbank, waar klanten met een maandelijks tegoed⁹² ook non-food producten kunnen halen, zoals schoonmaakmiddelen, etenswaren die lang houdbaar zijn (bonen, olijfolie en pasta) en persoonlijke verzorgingsproducten zoals

⁹¹ Interview met Loes Muilwijk, logistiek medewerker bij Dokters van de Wereld in Amsterdam.

⁹² Dit geldt alleen voor mensen die bij het uitgiftepunt in de Pijp komen. Per keer dat ze een pakket ophalen bij de Voedselbank, krijgen ze een stempel. Elke stempel is vier euro waard voor een een- of tweepersoonshuishouden. Hoe meer personen in een huishouden, hoe meer tegoed. Met vier stempels (dus per maand), kan een een- of tweepersoonshuishouden 16 euro besteden. Een vijfpersoonshuishouden krijgt 25 euro.

scheermesjes en maandverband. Sinds kort is dit winkeltje gesloten, want binnenkort begint De Voedselbank hier met een pilot in samenwerking met de Sociale Kruidenier: een supermarkt (met voedsel) waar mensen met een tegoed (verstrekkt door de Voedselbank) boodschappen kunnen doen. Daarnaast komt er een drogisterij met verzorgingsproducten (zoals wasmiddel, schoonmaakproducten, tandpasta, en maandverband).

- Bij navraag onder middelbare scholen in Amsterdam bleek dat een aantal scholen menstruatieproducten verstrekt. Leerlingen kunnen erom vragen bij een medewerker, veelal de conciërge.⁹³
- Sinds augustus 2019 verschaft de organisatie Neighbourhood Feminists zogeheten *dignity kits*, waarin o.a. shampoo en maandverband zit, aan circa 15 ongedocumenteerde vrouwen in Amsterdam.⁹⁴

Er zijn ons geen initiatieven bekend die menstruatieproducten in groten getale en op structurele basis verstrekken in Nederland.

2.5 Samenvattend:

Menstruatie-armoede komt voor bij vrouwen in Nederland die onder de armoedegrens leven, met name onder klanten bij de Voedselbank, dak- en thuislozen en ongedocumenteerden. Deze groepen hebben circa 50 euro leefbudget per persoon of minder te besteden per week.

⁹³ Voor dit onderzoek werden zo'n 60 middelbare scholen in Amsterdam door ons gecontacteerd, hiervan reageerden er 6. Daarvan verstrekken 5 menstruatieproducten en 1 school niet.

⁹⁴Zie: <https://www.neighbourhoodfeminists.com/>.

3. HOE ZIET MENSTRUATIE-ARMOEDE ERUIT IN NEDERLAND?

Dit onderzoek kijkt vooral naar één aspect van menstruatie-armoede: de toegang tot producten. Andere facetten van menstruatie-armoede, zoals de aanwezigheid van sanitaire voorzieningen en kennisgebrek, worden ook kort behandeld.

3.1 Toegang tot producten

Uit de interviews kwam naar voren dat menstruatie-armoede zich op vijf manieren manifesteert:

1. Geen geld voor reguliere producten en gebruik van alternatieven:

Soms komt het erop neer dat iemand helemaal geen geschikte producten tot haar beschikking heeft om haar menstruatie door te komen, wegens geldgebrek. We tekenden de ervaring op van vrouwen die in plaats daarvan gebruik maken van wc-papier, tissues, voddens, incontinentiemateriaal, of van kraamverband (“Dat is een trucje, dat is minder duur,” zegt een 46-jarige vrouw, die ondanks haar betaalde baan moeite heeft maandverband en tampons te betalen). Eén vrouw vertelde dat zij wel eens uit pure nood de luiers van haar jonge kinderen had gebruikt. Sommigen lenen geld van iemand anders, bijvoorbeeld een buurvrouw of vriendin, om toch menstruatieproducten te kunnen kopen. In sommige gevallen gaven vrouwen aan, thuis te blijven zodat ze het bloed kunnen “laten lopen”.

Toiletpapier in je onderbroek is de oplossing die we het vaakst hebben gehoord. Maar eigenlijk is dat niet geschikt. Het lekt niet alleen door, het kan ook gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Deze hebben wij op pagina 29 beschreven.

2. Wel producten, maar niet de geschikte producten kunnen gebruiken:

Andere vrouwen die we tijdens ons onderzoek interviewden, vertellen dat ze uit geldgebrek aangewezen zijn op producten die ongemak en irritaties veroorzaken. In de online vragenlijst geeft een aantal vrouwen aan dat ze graag andere producten zouden willen kopen als ze meer geld te besteden hadden, bijvoorbeeld omdat ze een allergie krijgen van het materiaal dat ze nu gebruiken.

Een dertigjarige vrouw, in wier gezin vroeger weinig geld was, legt uit: “Om het even te grafisch te maken: de goedkoopste maandverbanden zijn niet van katoen maar van een soort plastic-achtige stof. Bij lang dragen krijg je hetzelfde als bij sommige pleisters: een rimpelig huidje. Als tiener voel je je al onwijs ongemakkelijk met al die rare dingen als ongesteldheid, als je maandverband dan ook nog voor een rimpelig, geurend en - na te lang fietsen - pijnlijk kruis zorgt... Ik kon [als kind] niet vragen om

betere kwaliteit, want het was al een kwestie van kijken wat we konden betalen per maand, maar zodra ik een baantje had, was dit het eerste wat ik voor mezelf kocht."

En een andere vrouw, van 28 jaar en met een bijstandsuitkering, zegt: "Ik gebruik een goedkoop merk waarvan ik bang ben dat er mogelijk schadelijke stoffen in zitten."⁹⁵ Ze vindt het "gênant" dat ze "als hoogopgeleide jonge vrouw soms niet genoeg financiële ruimte [heeft] om fatsoenlijke sanitaire producten te kopen." Een vrouw van 43 jaar met een bijstandsuitkering, die gevraagd werd of ze tevreden is over de producten die ze gebruikt, schrijft: "Ik heb geen keuze." Weer andere vrouwen geven aan dat ze liever een product kopen dat milieuvriendelijker is, zoals een product van biologisch katoen.

Producten van katoen, van biologisch katoen, en/of van goede kwaliteit zijn niet voor iedereen toegankelijk omdat de prijs doorgaans hoger ligt dan die van synthetisch materiaal. De prijzen van katoenen varianten zijn aanzienlijk duurder dan de synthetische varianten. Wil je biologisch katoen kopen, dan ben je soms nog duurder uit. De prijs van (normaal en biologisch) katoenen maandverband begint vanaf ongeveer drie euro.⁹⁶

3. Te weinig producten in aantal:

Een andere vorm van menstruatie-armoede is als je wel tampons of maandverband hebt, maar te weinig in aantal, zodat je langer moet doen met een tampon of verband dan hygiënisch is, waardoor je het risico loopt op infecties.⁹⁷ Eén vrouw legde uit dat ze om geld uit te sparen soms een dag doet met één maandverband. Op zulke momenten durft ze de deur niet uit te gaan.

⁹⁵ Zijn deze zorgen gegrond? Daarover is nog heel weinig duidelijk, maar er is reden tot voorzichtigheid. Zo is bekend dat de huid van de vagina een groot aantal organische en niet-organische stoffen kan opnemen. Zie: Benziger, D. P., & Edelson, J. (1983). Absorption from the Vagina. *Drug Metabolism Reviews*, 14(2), 137–168. doi:10.3109/03602538308991387. Daarnaast zijn bij lab-analyses sporen van verschillende chemische stoffen in sommige tampons en maandverband aangetroffen. Het is bij ons weten nog onduidelijk of deze worden opgenomen door de huid van de vagina. Zie: Markam Heid, 'The Truth about your Tampons', *Time Magazine*, 27 juli 2016. <https://time.com/4422774/tampons-toxic-cancer/>. De stichting Women's Voices for the Earth stuurde zes verschillende merken tampons naar een lab, waar onderzoekers sporen van mogelijk problematische chemicaliën vaststelden, met name in geparfumeerde producten. Zie: <https://www.womensvoices.org/menstrual-care-products/whats-in-your-tampon/>.

⁹⁶ Zie voor een overzicht van de prijzen de tabel in de annex.

⁹⁷ Een rondvraag onder Schotse vrouwen toonde aan dat 22 procent van de vrouwen te lang moet doen met een maandverband of tampon, vanwege de kosten; 11 procent van hen liep daardoor klachten op, zoals een blaasontsteking of vaginale infectie.

Zie Libby Brooks, 'Period Poverty: Poll shows women go to desperate lengths', *The Guardian*, 5 februari 2018, <https://www.theguardian.com/society/2018/feb/05/period-poverty-scotland-poll-shows-women-go-to-desperate-lengths>.

4. Bezuinigen op andere basisbehoeften ten behoeve van menstruatieproducten:

Voor verreweg de meeste vrouwen die we spraken, betekent menstruatie-armoede: tijdens je menstruatie moeten bezuinigen op andere basisbehoeften, zoals toiletpapier of voedsel: vlees, fruit en groente werden het vaakst genoemd. Soms betekent dit dat er te weinig eten is voor henzelf of hun kinderen. “Ik kan dan minder eten kopen voor mijn kind, dat vind ik heel erg,” zegt een vrouw van 45 jaar, met een betaalde baan, die we hierover spraken. Tijdens haar menstruatie bezuinigt zij op groente en fruit. Een ander van 48 jaar, ook met een baan, koopt als ze menstrueert “minder eten, en heb ik inderdaad soms niet genoeg eten.” Iemand anders die tussen de 10 - 15 euro aan tampons uitgeeft per maand, vat de problematische keuze samen: [het geld dat ik besteed aan tampons], “daar kan ik een hele maaltijd van kopen.”

De aankoop van maandverband uitstellen is er meestal niet bij. Veel vrouwen geven aan dat de producten een prioriteit zijn: ze kopen het vaak als eerste, zodat ze het in ieder geval in huis hebben. Een geïnterviewde zegt: “Zonder kan je niks, dus het móét gekocht worden.”

5. Tekort aan pijnstilling:

De vrouwen die we spraken gaven ook aan, geld nodig te hebben voor nieuw ondergoed of een nieuwe broek wegens doorlekvlekken, en voor ibuprofen, paracetamol of andere pijnstillers. Een studente van 23 jaar, die aan het einde van de maand moeite heeft haar menstruatie te bekostigen, schreef: “Tampons/maandverband valt nog wel te regelen, maar een simpele paracetamol doet niet zoveel, en de pijn duurt langer dan een week. Ik mis dan ook eerder school/werk omdat ik de benodigde pijnstillers niet kan betalen.” In een ander interview gaf een ongedocumenteerde vrouw aan, dat ze erg graag ook pijnstillers zou willen kopen, maar dit nu niet lukt.

Dat pijnstillers geen overbodige luxe zijn, blijkt ook uit een landelijke onderzoek van de Radbouduniversiteit onder 42.000 vrouwen. Een op de drie geeft aan tijdens haar menstruatie zoveel pijn te hebben dat ze niet goed kan functioneren. Het Radboud UMC voerde een groot landelijk onderzoek uit “naar de impact van menstruatieklasten op het dagelijks functioneren. (...) Van alle vrouwen die de vragenlijst invulden, gaf 85% aan maandelijks last te hebben van menstruatiepijn. Daarnaast gaf ruim 70% van de vrouwen aan last te hebben van psychische klachten en vermoeidheid rondom de menstruatie. Ongeveer één op de drie vrouwen gaf aan dat ze tijdens de menstruatie niet al hun dagelijkse bezigheden, zoals werk of taken thuis, volledig uit kunnen voeren. Minder dan de helft van de vrouwen gaf aan open te zijn tegen familie of vrienden over hun menstruatieklasten als ze hun dagelijkse

bezigheden moesten aanpassen.”⁹⁸ Volgens de onderzoekers moeten de cijfers wel met enige terughoudendheid geïnterpreteerd worden “vanwege het feit dat vrouwen die klachten ervaren wellicht eerder geneigd zijn om deel te nemen aan een dergelijk onderzoek. De omvang van dit onderzoek, het grootste in zijn soort, geeft wel aan dat het onderwerp erg relevant is.”⁹⁹

Gezondheidsrisico's bij beperkte toegang en gebruik alternatieven

Over de mogelijke gezondheidsrisico's van het te lang dragen van menstruatieproducten en het gebruik van alternatieven spraken we met dr. Pien van Maldegem (gynaecoloog in opleiding) en dr. Sarah Welsh (gynaecoloog en mede-oprichter van Hanx¹⁰⁰):

Zij bevestigen dat het te lang dragen van tampons gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Over het algemeen raden ze vrouwen aan om een tampon niet langer dan 8 uur in te houden. Het grootste gezondheidsrisico van het te lang dragen van een tampon is het Toxic Shock Syndroom (TSS), veroorzaakt door de stafylokokken of de streptokok-bacterie. In het bijzonder neemt het risico op TSS toe bij het te lang dragen van super absorberende tampons die langer dan 24 uur worden gedragen. Deze bacterie wordt van nature aangetroffen in het lichaam van gezonde mensen (op de huid, in de neus, oksels, lies en vagina) zonder schade aan te richten. Bepaalde bacteriestammen kunnen bij een klein aantal mensen echter een toxine produceren dat TSS veroorzaakt. De tekenen en symptomen van TSS zijn onder andere hoge temperaturen, lage bloeddruk, malaise, verwarring en indien dit niet behandeld wordt, kan dit zelfs leiden tot orgaanfalen en coma.

Het te lang dragen van maandverband is minder gevaarlijk, maar niet heel hygiënisch en kan mogelijk ook tot infecties leiden zoals bacteriële vaginose. Bij bacteriële vaginose is het evenwicht tussen verschillende soorten bacteriën in de vagina verstoord. Hierdoor is er een teveel van een bepaalde bacterie aanwezig, hetgeen tot riekende en afwijkende vaginale afscheiding kan leiden.

Het gebruik van wc-papier als alternatief is evenmin hygiënisch en wordt daarom afgeraden. Ook dit kan mogelijk tot infecties leiden en milde vaginale klachten zoals veranderde afscheiding veroorzaken. WC-papier kan verpulveren in kleine stukjes en in de vagina terecht komen. Daardoor kan dit het milieu van de vagina verstoren. Van Maldegem denkt dat de kans heel erg

⁹⁸ Zie de website van het RadboudUMC: <https://www.radboudumc.nl/nieuws/2019/menstruatieklachten-belemmeren-dagelijks-functioneren>.

⁹⁹ Idem

¹⁰⁰ Biologisch condoommerk, zie: <https://www.hanxofficial.com/>

klein is dat deze stukjes in de baarmoeder belanden en daar schade aanrichten. Schade kan wel ontstaan door een infectie. Welsh vertelt dat in zeer zeldzame gevallen, een infectie zich kan uitbreiden tot in de baarmoeder en de eileiders. Dit kan een aandoening veroorzaken die Pelvic Inflammatory Disease (PID) wordt genoemd, wat inwendig littekenweefsel kan veroorzaken. Deze verklevingen kunnen blijvende schade en mogelijk vruchtbaarheidsproblemen veroorzaken.

Het kan zijn dat vrouwen irritaties krijgen van synthetisch materiaal. Er zijn geen bewijzen dat synthetisch materiaal in zowel tampons of maandverband verder schadelijk zijn en het gebruik hiervan wordt niet afgeraden. Van Maldegem adviseert wel altijd om katoenen ondergoed te dragen in plaats van synthetisch ondergoed. Dit geeft meer irritatie, en houdt meer warmte vast dus daarom zou je in zo'n geval eerder kans hebben op schimmels of bacteriën door een verstoord vaginaal milieu. Ook raadt ze het af om standaard inlegkruisjes te gebruiken. Indien een vrouw het prettig vindt om inlegkruisjes te dragen bij afscheiding is het advies om deze regelmatig te vervangen.

Over gezondheidsrisico's veroorzaakt door geïmproviseerde menstruatiesproducten vertelt ook Mascha Singeling. Zij houdt zich voor de ontwikkelorganisatie Plan International bezig met water, sanitatie en hygiëne in landen zoals Uganda en Indonesië. Plan International is werkzaam in meer dan 50 landen in Afrika, het Midden-Oosten, Azië en Latijns-Amerika, waar de organisatie zich inzet voor gelijke rechten en kansen voor meisjes en jonge vrouwen. Singeling werkt onder meer aan projecten die taboes rond menstruatie aanpakken. Singeling vertelt dat veel meisjes en vrouwen in ontwikkelingslanden, bij gebrek aan alternatieven, tijdens hun menstruatie onhygiënische producten zoals oude doeken, bananenbladeren, kranten of aarde gebruiken. "Maar het gebruik van onhygiënische producten kan enorme, soms blijvende, gezondheidsgevolgen hebben. Van vaginale infecties, blaasontsteking tot infecties van de baarmoeder en eileiders." Ook het gebruik van wc-papier, wat vaker voorkomt in Nederland, kan infecties veroorzaken. "Omdat het papier snel uit elkaar valt, kunnen er stukjes in je vagina terechtkomen," licht Singeling toe. Het gebruik van bijvoorbeeld wc-papier bij gebrek aan maandverband is dus minder onschuldig dan het misschien lijkt.

Het missen van school of werk

Verhalen van mensen die school of werk missen door de gevolgen van menstruatiearmoede, zijn we in ons onderzoek niet heel vaak tegengekomen. De twaalf vrouwen die hierover vertelden, hadden wel eens hun werk (of, in één geval, studie) gemist en maakten het 'af en toe' of 'een paar keer per jaar' mee, of hadden het één keer meegemaakt.

Incontinentie materiaal

We beperken ons in dit stuk tot menstruatie, maar ook incontinentiemateriaal is een noodzakelijk product dat voor sommige mensen (mannen en vrouwen) onbetaalbaar is; dit werd meerdere malen aangekaart door mensen die wij spraken. Het wordt soms, maar niet altijd, vergoed door het ziekenfonds.¹⁰¹ Omdat je het dagelijks nodig hebt, in plaats van maandelijks, lopen de kosten op.

Keuzevrijheid

Uit de interviews bleek dat vrouwen het belangrijk vinden om hun eigen product te kunnen kiezen. Elke menstruatie is anders en vereist een passend product (denk aan *heavy* of *light*). Bovendien kan en wil niet iedereen tampons of een cup gebruiken, om medische of culturele redenen. De keuze voor een bepaald type product zou niet mogen worden opgelegd. Iedereen die menstrueert, moet zelf kunnen kiezen welke producten zij gebruikt.

Hierbij plaatsen we een kanttekening. Tijdens het onderzoek kwamen we er namelijk achter dat de ingrediënten/bestanddelen niet op de verpakking van maandverband en tampons vermeld hoeven te staan. Dat maakt het onmogelijk om een geïnformeerde keuze te maken, aangezien niet duidelijk is wat voor product je eigenlijk in handen hebt. Daar stellen wij vraagtekens bij. Het is bekend dat de huid van de vagina uitzonderlijk absorberend is,¹⁰² en bij analyses zijn er sporen van verschillende chemische stoffen in sommige tampons en maandverband aangetroffen.¹⁰³ Pas wanneer er openheid is over de samenstelling van menstruatiesproducten, en gedegen onderzoek naar de mogelijke effecten daarvan, kan een gebruiker een geïnformeerde keuze maken voor een gezond product. Verplichte openheid van zaken is dan ook een belangrijk verbeterpunt voor zowel de producenten van deze productgroep als voor de toezichhoudende instanties.

¹⁰¹ Op de website van de verzekeraar VGZ bijvoorbeeld staat dat incontinentiemateriaal alleen vergoed wordt indien: het urineverlies langer dan 2 maanden is; dit urineverlies het dagelijks leven ernstig verstoort en langdurig gebruik noodzakelijk is. Zie: <https://www.cz.nl/vergoedingen/incontinentiemateriaal>

¹⁰² Benziger, D. P., & Edelson, J. (1983). Absorption from the Vagina. *Drug Metabolism Reviews*, 14(2), 137–168. doi:10.3109/03602538308991387

Dit is een meta-studie die aantoont dat de vagina een groot aantal organische en in-organische stoffen kan opnemen. Hoewel men begin twintigste eeuw nog aannam dat de vagina niets absorbeerde, is de capaciteit van de huid van de vagina om stoffen op te nemen sindsdien zo groot gebleken dat sommige medicijnen ook wel vaginaal worden toegediend. Zie voor een overzicht: Studies and methodologies on vaginal drug permeation. Machado RM, Palmeira-de-Oliveira A, Gaspar C, Martinez-de-Oliveira J, Palmeira-de-Oliveira R. *Adv Drug Deliv Rev*. 2015 Sep 15;92:14-26. doi: 10.1016/j.addr.2015.02.003.

¹⁰³ Markam Heid, 'The Truth about your Tampons', *Time Magazine*, 27 juli 2016. <https://time.com/4422774/tampons-toxic-cancer/>. De stichting Women's Voices for the Earth stuurde zes verschillende merken tampons naar een lab, waar onderzoekers sporen van mogelijk problematische chemicaliën vaststelden, met name in geparfumeerde producten. <https://www.womensvoices.org/menstrual-care-products/whats-in-your-tampon/>

3.2 Sanitaire voorzieningen

Het recht op een comfortabele menstruatie omvat ook het recht op sanitaire voorzieningen, want toegang tot een wc en wasbak (om handen te kunnen wassen na het verschonen) is noodzakelijk voor iemand die menstrueert. Iedereen zou de hele dag toegang moeten hebben tot deze voorzieningen, en tot een veilige, privé-plek om zich te wassen, om producten te vervangen, weg te gooien (zoals een afsluitbare prullenbak op het toilet) of (bij herbruikbare producten) te wassen.

Daklozen hebben hier lang niet altijd voldoende toegang toe. Hebben zij geen opvang, dan kunnen ze bijvoorbeeld terecht in een van de inloophuizen in Amsterdam om naar de wc te gaan. De Regenbooggroep vertelt dat de eerste opvang opengaat om 8:00 uur 's ochtends en de laatste sluit om 23:00 uur in de avond. In de tussentijd is er niets, tenzij er nachtopvang is. Ook verdient het grote gebrek aan openbare toiletten voor vrouwen in Amsterdam in deze context aandacht. De Bovengrondse voert hier al geruime tijd actie voor onder de titel #wildplasmogelijkheid.¹⁰⁴

Naast een wc en een wasbak, ontbreekt het ook wel eens aan toegang tot een douche of andere mogelijkheid te wassen, zoals bleek het verhaal van Dicky Bruins eerder in dit rapport. In het inloophuis waar zij werkt, kan op vrijdag gedouched worden. Bij haar komen vrouwen voor wie dat de enige mogelijkheid is om te douchen in de week.

Om bovengenoemde redenen is 24-uurs opvang voor vrouwen van belang, in plaats van alleen nachtopvang. Dit blijkt o.a. uit het voorbeeld van Annette Kouwenhoven, mede-oprichter van Amsterdam City Rights, een organisatie voor ongedocumenteerden in Amsterdam. Toen er nog geen 24-uurs opvang in Amsterdam was voor ongedocumenteerden, maakte zij wel eens mee dat vrouwen met een zware menstruatie en te dun maandverband om 09.00 uur de straat op moesten, of helemaal doorgelekt voor de ingang van de nachtopvang moesten wachten tot de nachtopvang open was, voor ze producten konden krijgen om zich te kunnen verschonen. Om de producten moesten ze in de beginperiode van de BBB's in Amsterdam overigens vragen bij mannelijke nachtbewakers. Gelukkig is dit probleem voor deze specifieke groep nu deels opgelost, met de komst van 24-uurs

¹⁰⁴ De actie "wildplasmogelijkheid" ontstond naar aanleiding van de boete die Geerte Piening in 2015 kreeg voor wildplassen. Zij werd 's nachts, na het sluiten van alle café's, op heterdaad betrapt in de buurt van het Leidseplein in Amsterdam. Geerte weigerde echt haar boete te betalen aangezien er geen openbare toiletten in de buurt waren, en zij dus geen andere keus had dan wildplassen. Nadien vroegen wij ons af: waarom krijgen zowel mannen als vrouwen boetes voor wildplassen onder het vaandel van gelijke behandeling, maar is er voor vrouwen bijna niets geregeld? Sindsdien voert De Bovengrondse, o.l.v. Geerte Piening, actie voor meer openbare toiletten voor vrouwen. Zie: <https://debovengrondse.nl/wildplasmogelijkheid/>.

opvang.¹⁰⁵ Echter, er zijn nog steeds groepen daklozen die alleen toegang hebben tot nachtopvang, zoals in Amsterdam opgaat voor de winteropvang, of die geen opvang hebben. Dit geldt ook voor bepaalde groepen ongedocumenteerden.

3.3 Kennis en taboe

Zoals uitgelegd in de inleiding van dit rapport is menstruatie-armoede niet puur een kwestie van geld: het probleem wordt verergerd door gebrekkige kennis en door taboes. Dat is een belangrijke reden dat menstruatie-armoede, hoewel het deel uitmaakt van het veel grotere probleem van de armoede, óók aparte aandacht verdient.

Met de kennis over menstruatie is het niet altijd even goed gesteld in Nederland. Maar pas als je weet hoe menstruatie normaal gesproken werkt, kun je problemen rond je menstruatie herkennen. Medische aandoeningen zoals abnormaal bloedverlies (menorragie) of endometriose worden daardoor vaak pas laat opgemerkt, waardoor vrouwen te laat of ontoereikende hulp ontvangen.¹⁰⁶ In Nederland duurt het gemiddeld 7,4 jaar voordat de diagnose endometriose wordt gesteld, zo blijkt uit het proefschrift 'Diagnostic delay of Endometriosis' van Moniek van der Zanden. Uit haar onderzoek bleek dat een belangrijke reden hiervoor een gebrek aan kennis is, zowel onder dokters als onder de algemene bevolking.¹⁰⁷

¹⁰⁵ Sinds 2019 is er 24-uurs opvang voor ongedocumenteerden van de gemeente Amsterdam i.s.m. maatschappelijke organisaties, zie: <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/amsterdam-krijgt-24-uursopvang-voor-vijfhonderd-uitgeprocedeerde-asielzoekers~b469a32d/>

¹⁰⁶ Veel vrouwen ontvangen te laat of ontoereikende hulp voor endometriose. Dat schrijft de European Society of Human Reproduction and Embryology. Zie ook: Kennedy S, Bergqvist A, Chapron C, D'Hooghe T, Dunselman G, Greb R, Hummelshoj L, Prentice A, Saridogan et al. ESHRE guideline for the diagnosis and treatment of endometriosis. Hum Reprod 2005; 20:2698–2704. In Nederland duurt het gemiddeld 7,4 jaar voordat de diagnose endometriose wordt gesteld. Dat is een van de conclusies uit het proefschrift 'Diagnostic delay of Endometriosis' van Moniek van der Zanden, in 2019. Het onderzoek is gefinitieerd door Rijnstate, en werd uitgevoerd in samenwerking met Radboudumc. De promotor van Van der Zanden is Didi Braat. Zie: <https://www.radboudumc.nl/nieuws/2019/diagnose-van-endometriose-laait-op-zich-wachten> Het Nederlands tijdschrift voor Geneeskunde geeft de volgende informatie over menstruatiestoornissen: <https://www.ntvg.nl/artikelen/menstruatiestoornissen-0/volledig>. Meer informatie over abnormaal bloedverlies: De Nederlandse vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie hanteert de volgende richtlijnen voor abnormaal bloedverlies: https://richtlijnenendatabase.nl/gerelateerde_documenten/f/3944/Patientenbrochure%20Hevig%20menstrueel%20bloedverlies.pdf Meer informatie over endometriose van de Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie: <https://www.nvog.nl/wp-content/uploads/2018/02/ENDOMETRIOSE.pdf> Volgens de endometriose- stichting herkennen zelfs huisartsen de aandoening niet altijd, en kunnen ze menstruatiepijnen onderschatten. Zie ook dit artikel op Womeninc: <https://www.womeninc.nl/thema/komteenmensbijdedokter/info-pagina/ik-dacht-veel-te-weinig-aan-endometriose/> ; <https://endometriose.nl/huisartsen-onderschatten-menstruatiepijnen/>.

¹⁰⁷ <https://www.radboudumc.nl/nieuws/2019/diagnose-van-endometriose-laait-op-zich-wachten>

Uit een ander onderzoek blijkt dat er een behoefte bestaat aan meer informatie over menstruatie onder meisjes in Nederland. Het Menstruatie Voorlichtingsinstituut onderzocht dit onder 15.000 meisjes in de leeftijd 12 tot 19 jaar, daarvan gaf 80% van de respondenten aan meer informatie over menstruatie te willen krijgen middels voorlichting op school.¹⁰⁸

Behalve kennisgebrek heerst er een taboe op menstruatie, ook in Nederland. Bijna 48 procent van de Nederlandse meisjes en vrouwen tussen de 12 en 25 jaar voelt zich 'vies' wanneer ze ongesteld is. Vier op de tien wisten niet goed wat ze moesten doen toen ze voor het eerst ongesteld werden. En 19 procent geeft aan dat er binnen hun gezin niet over menstruatie wordt gesproken. Dat blijkt uit recent onderzoek van Plan International naar de kennis en taboes omtrent menstruatie in Nederland, waar naar we onder alinea 2.4 al eerder naar verwezen.

Ook onze eigen respondenten benadrukken de schaamte. Zo schrijft een studente van 23 jaar oud: "Menstruatie was thuis niet bespreekbaar, dus ging ik vol schaamte zelf naar de supermarkt om tampons te kopen - en als twaalfjarige is vier euro voor een pakje wel heel veel geld (een week zakgeld). Los van geld is dus ook de cultuur van schaamte een probleem: ik kon met niemand, ook niet met vriendinnen, over menstruatie praten - dat was een groot taboe." Ook een ander durfde als kind niet om geld voor tampons te vragen, en betaalde ze van twee weken aan zakgeld, "want het was thuis absoluut niet bespreekbaar."

Het taboe belemmert vrouwen aan te geven dat zij problemen rondom hun menstruatie ervaren. Zo vertelde een ongedocumenteerde vrouw dat de opvang waarin zij verblijft, weliswaar maandverband beschikbaar stelt, maar dat dat voor haar te klein is. Ze koopt liever zelf groter maandverband, desnoods ten koste van andere boodschappen, dan dat ze dit probleem aangeeft bij de leiding. "Als je om deze producten moet vragen bij een hulpverlener en dan vooral bij een man," zei een andere vrouw, "zullen de meeste vrouwen dat niet durven, en eerder dan maar niks gebruiken." In dezelfde groep was er een vrouw die zei: "Hier praat je met niemand over. Zelfs niet met je eigen man." En er was een vrouw die haar gezicht achter haar armen verborg, en alleen wilde knikken of nee-schudden.

Over een intiem onderwerp praat je niet makkelijk met onbekenden. Maar ook tegenover hun vertrouwde hulpverleners zwijgen veel vrouwen over problemen rond hun menstruatie. Verschillende organisaties die we benaderden met de vraag of hun cliënten moeite hadden met het verkrijgen van menstruatiesproducten, gaven aan niet

¹⁰⁸ Respondenten gaven daarbij behoefte te hebben aan informatie over:

- 42% Hoe om te gaan met onbegrip;
- 41% Wat te doen om minder last te hebben;
- 33% Wat normale klachten zijn en wat niet.

Zie: https://men-struatie.nl/wp-content/upload_folders/men-struatie.nl/Uitslagen-15.000-meiden.pdf

eerder met hen over het onderwerp te hebben gesproken. Bij sommige groepen bleek er bij navraag geen behoefte te zijn aan menstruatieproducten. Bij anderen bestond die behoefte wel, maar kwam die pas naar aanleiding van onze vraag aan het licht; de vrouwen waren er niet zelf over begonnen.

Gebrek aan kennis; niet durven vragen; je schamen dat er voor 'zoiets gênants' als ongesteldheid een hap wordt genomen uit het karige gezinsbudget - allemaal extra drempels om een probleemloze menstruatie te organiseren. Zo versterkt het taboe rond menstruatie het probleem van armoede *an sich*. Menstruatie-armoede draait dus om meer dan geldgebrek.

3.4 Samenvattend:

In dit hoofdstuk hebben we gekeken naar hoe menstruatie-armoede eruit ziet in Nederland. De toegang tot producten wordt beperkt voor sommige vrouwen door geldgebrek. Hierdoor hebben sommigen soms helemaal geen geld voor producten en gebruiken zij alternatieven zoals wc-papier; hebben ze niet voldoende producten in aantal; kunnen ze niet de juiste producten kopen; hebben te weinig geld voor pijnstilling of moeten ze bezuinigen op andere boodschappen zoals eten. Het gebruik van alternatieven of te lang doen met menstruatieproducten is niet altijd even hygiënisch en kan zelfs leiden tot infecties. Menstruatie-armoede wordt ook veroorzaakt door een gebrek aan goede sanitaire voorzieningen bij daklozen. Verder is menstruatie-armoede niet alleen een kwestie van geld: kennis en taboes over menstruatie dragen bij aan het probleem.

4. OPLOSSINGEN EN AANBEVELINGEN

4.1 Zijn cups de oplossing?

We hebben het veel gehad over maandverband en tampons. Maar waarom gebruiken al die vrouwen geen cup? Dan ben je in één keer uit de kosten, en het is bovendien milieuvriendelijk.

De menstruatiecup zou een deel van het probleem kunnen oplossen, maar er zijn een paar hindernissen. Ten eerste is het bestaan van de cup nog niet bij iedereen bekend. Daarnaast is de aanschafprijs van rond de 25 euro voor sommige mensen te hoog. En wie niet constant toegang heeft tot goed sanitair - zoals in het geval van dakloze vrouwen - kan de cup maar moeilijk gebruiken. Ook voor vrouwen die besneden¹⁰⁹ zijn, last hebben van vaginisme¹¹⁰ of operaties hebben ondergaan, is de cup soms geen optie. Bovendien wordt de opmars van de cup gehinderd door taboes en kennisgebrek. Tampons inbrengen is voor veel mensen al bezwaarlijk. Vooral bij vrouwen met een niet-Nederlandse culturele achtergrond lijkt er een voorkeur te bestaan voor maandverband.¹¹¹

Omdat menstruatie intiem is en gevoelig voor taboes, is het onwenselijk om iemand een product op te dringen waarbij diegene zich oncomfortabel voelt: zelf je product kunnen kiezen is wel zo fijn.

4.2 Wij starten hierbij het Damesverband

Tijdens dit onderzoek hoorden wij zoveel schrijnende getuigenissen, dat we zelf graag een kleine bijdrage willen leveren aan een oplossing. Daarom start De Bovengrondse, het feministische platform dat dit onderzoek uitvoerde, hierbij een nieuwe actie. 'Het Damesverband' is ons initiatief om met een aantal organisaties die we tijdens ons onderzoek spraken, en die aangaven behoefte te hebben aan menstruatieproducten, daar gedurende tenminste één jaar van te voorzien middels een inzamelactie. Zamenen we méér geld in, dan breiden we de actie landelijk uit. In in eerste instantie willen we dan producten regelen voor zo'n 800 vrouwen in

¹⁰⁹ Dat komt veel vaker voor dan gedacht, schrijft De Volkskrant. 41.000 vrouwen in Nederland zijn genitaal verminkt. Zie: <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/vrouwenbesnijdenis-komt-vaker-voor-dan-gedacht-41-000-vrouwen-in-nederland-genitaal-verminkt~bafef1c/>.

¹¹⁰ Vijf procent van de vrouwen in Nederland heeft hier last van. Zie het Nederlands huisartsen genootschap: <https://www.nhg.org/?tmp-no-mobile=1&q=node/1772>.

¹¹¹ Dit begrepen wij van de Sociale Kruidenier, De Voedselbank en mensen die met ongedocumenteerden en asielzoekers werken. De Sociale Kruidenier verkoopt drie tot vier keer zo veel maandverband als tampons.

Amsterdam. Dit cijfer is gebaseerd op de inschattingen van de Voedselbank Amsterdam (circa 683 meisjes en vrouwen); het Leger des Heils (circa 90 vrouwen); het Wereldhuis en het ASKV (circa 50 vrouwen).

Maar daarmee zijn we er natuurlijk nog niet. De belangrijkste stap op weg naar probleemloze menstruatie voor iedereen, is om het taboe rond menstruatie af te breken. Alleen op die manier kunnen we zorgen dat het uitdelen van damesverband méér is dan een doekje voor het bloeden. Om tot een duurzame langetermijnoplossing van menstruatie-armoede te komen, volstaat een jaar lang gratis producten niet. Daarom komen we met een uitgebreid Menstruatie-Manifest, en op basis daarvan zullen we een lobby starten om te pleiten voor oplossingen voor menstruatie-armoede. Medewerking van de overheid is cruciaal om tot een oplossing te komen.

4.3 Hoe zouden we menstruatie-armoede kunnen uitbannen?

Hieronder volgt een samenvatting van de belangrijkste aanbevelingen uit ons Menstruatie-Manifest.

De enige manier om echt af te rekenen met menstruatie-armoede, is natuurlijk om armoede aan te pakken. Maar op de kortere termijn is de meest voor de hand liggende stap om cups, tampons en maandverband gratis beschikbaar te stellen, bijvoorbeeld via opvanghuizen, openbare gebouwen, scholen en universiteiten. Wij raden aan deze producten ergens neer te leggen waar iedereen erbij kan. Onder andere vanwege het taboe dat er op menstruatie rust, vindt niet iedereen het fijn om er aan iemand om te moeten vragen en wordt dit ervaren als een drempel om aan de producten te komen. Mocht dit niet anders kunnen, dan geven de meeste vrouwen aan dat ze het liever aan een vrouw dan aan een man vragen.

Het Verenigd Koninkrijk gaat vanaf komend schooljaar menstruatieproducten beschikbaar stellen op middelbare scholen en colleges.¹¹² Wales gaat alle schoolmeisjes voorzien van gratis producten.¹¹³ Schotland voorziet de toiletten in openbare gebouwen al van tampons en maandverband, en stelt die gratis beschikbaar op alle scholen, colleges en universiteiten.¹¹⁴ Op dit moment zijn in Nederland de voorzieningen op scholen voor meisjes die menstrueren niet altijd even goed. Het is van belang dat dit al op het basisonderwijs geregeld wordt, aangezien

¹¹² Dat schrijft The Guardian: <https://www.theguardian.com/society/2019/mar/13/government-hammond-to-provide-free-sanitary-products-in-secondary-schools>.

¹¹³ Dat schrijft The Guardian: <https://www.theguardian.com/uk-news/2019/apr/13/period-poverty-wales-schoolgirls-to-be-given-free-sanitary-products>.

¹¹⁴ Dat schrijft The Guardian: <https://www.theguardian.com/society/2018/aug/17/period-poverty-north-ayrshire-council-scottish-labour-free-sanitary-products>.

sommige meisjes al vanaf hun 11e of eerder ongesteld worden. Zo geeft niet elke basisschool voorlichting over het onderwerp, er is niet altijd een noodvoorraad maandverband of tampons aanwezig of een afgesloten prullenbak op het toilet om menstruatieproducten weg te kunnen gooien.¹¹⁵

Andere landen, waaronder Australië, proberen menstruatie-armoede te bestrijden door de belasting op deze producten te verlagen of af te schaffen.¹¹⁶ Overigens heeft dat alleen zin als de producenten hierop niet reageren door simpelweg hun marge te vergroten, en de prijs gelijk te houden.

Een andere mogelijkheid zou zijn om menstruatieproducten aan te merken als noodzakelijke middelen voor een gezonde, hygiënische menstruatie, en ze te laten vergoeden door de verzekering. Zo is er in Frankrijk sinds kort een verzekeraar die deze producten deels vergoedt.¹¹⁷ In Nederland liep er dit jaar een petitie om de cup te laten opnemen in de basisverzekering.¹¹⁸

Ook de vergoeding van anticonceptiemiddelen is een manier om menstruatie-armoede tegen te gaan. Het (continu) slikken van de pil of het laten plaatsnemen van een spiraal kan er namelijk voor zorgen dat je minder last hebt van zware menstruatie of zelfs helemaal geen bloed meer verliest. Helaas is anticonceptie in Nederland niet meer voor iedereen betaalbaar, sinds de pil niet meer wordt vergoed in de basisverzekering.¹¹⁹

Een andere noodzakelijke stap om te zorgen dat menstruatie mensen zo min mogelijk hindert bij hun dagelijks functioneren, is om te zorgen voor voldoende voor vrouwen toegankelijke toiletten in de openbare ruimte. Urinoirs zijn er genoeg, maar daar kun je niet echt wat mee, als je voelt dat je doorlekt.

¹¹⁵ Dat schrijft de NOS over het basisonderwijs: <https://nos.nl/artikel/2279202-ongesteld-zijn-op-basisschool-taboe-ik-moest-stiekem-maandverband-meenemen.html>

¹¹⁶ In Australië wordt sinds dit jaar helemaal geen btw meer geheven over deze producten. In Engeland betalen sommige supermarkketens de 5 procent belasting zelf. Zie: <https://www.womanandhome.com/life/news-entertainment/what-is-the-tampon-tax-why-do-we-pay-it-and-when-will-it-finally-be-scrapped-205638/>.

¹¹⁷ In Frankrijk is er al een ziektekostenverzekeraar die klanten toestaat, een bepaald bedrag per jaar aan menstruatieproducten te declareren. De studentenverzekering LMDE werd in 2018 de eerste om deze producten te vergoeden, voor een bedrag van 20 tot 25 euro per jaar. <https://www.lmde.fr/prevention/remboursements-protections-hygieniques>

¹¹⁸ Zie hier: <https://petities.nl/petitions/menstruatiecup-in-de-basisverzekering?locale=nl>

¹¹⁹ Volgens de Zorgwijzer is de situatie als volgt:

- Tot je 18e krijg je een volledige vergoeding uit de basisverzekering. Je betaalt ook geen eigen risico.
- Tussen je 18e en 21e wordt de pil gedekt uit de basisverzekering, maar betaal je wel je eigen risico.
- - Zodra je 21 bent, moet je de pil helemaal zelf betalen, tenzij je een aanvullende verzekering hebt afgesloten. Zie:

<https://www.zorgwijzer.nl/zorgverzekering-2020/anticonceptiepil-weer-terug-in-het-basispakket>

DE BOVEN GRONDSE

Tot slot is het verbeteren van kennis over menstruatie en het doorbreken van het taboe absoluut noodzakelijk. Dat kan alleen door goed onderwijs en voorlichting, vanaf jonge leeftijd.¹²⁰

¹²⁰ Zo diende De Endometriose Stichting onlangs een petitie in voor verplicht menstruatie-onderwijs op scholen. Zie: <https://endometriose.nl/aanbieding-petitie-mbt-verplichte-educatie-over-menstruatiewelzijn-op-middelbare-scholen/>

CONCLUSIE

De afgelopen maanden heeft het feministisch platform De Bovengrondse¹²¹ een verkennend onderzoek uitgevoerd naar menstruatie-armoede in Nederland. Het doel was om erachter te komen of menstruatie-armoede speelt onder vrouwen¹²² die rond de armoedegrens leven en op wat voor manier zij menstruatie-armoede ervaren. De focus lag hierbij op Amsterdam. Om antwoord op deze vraag te vinden, hebben wij circa 50 organisaties gesproken die werken in de armoedehulp en hebben we informatie ingewonnen bij circa 170 vrouwen zelf.

Menstruatie-armoede betekent: beperkte toegang hebben tot de middelen die je nodig hebt om veilig en comfortabel je menstruatie door te komen. Deze middelen omvatten toegang tot voldoende en veilige producten; voldoende toegang tot sanitaire voorzieningen en voldoende kennis over het onderwerp menstruatie. In dit onderzoek hebben wij voornamelijk gekeken naar de toegang tot producten, maar hebben we ook kort de andere aspecten van menstruatie-armoede behandeld.

Menstruatie-armoede bestaat ook Nederland. Uit interviews met de verschillende organisaties en persoonlijke interviews met vrouwen blijkt dat het probleem van menstruatie-armoede voorkomt bij mensen die onder de armoedegrens leven. Dit is in het bijzonder het geval bij klanten van de Voedselbank, dak- en thuislozen en ongedocumenteerden. De toegang tot menstruatieproducten onder deze groep wordt beperkt door geldgebrek.

Hoe groot het probleem precies is? Daar is meer onderzoek voor nodig. Volgens de inschatting van de Voedselbank Amsterdam, het Leger des Heils, het Wereldhuis en het ASKV (twee organisaties voor ongedocumenteerden), is het aantal vrouwen in Amsterdam dat behoefte heeft aan gratis menstruatieproducten, omdat zij dit zelf moeilijk kunnen bekostigen, circa 800.

De toegang tot producten

Op basis van de verschillende getuigenissen identificeren wij hier vijf soorten menstruatie-armoede:

1. Geen geld voor producten en het gebruik alternatieven zoals wc-papier of stukken stof. Of: geld lenen van iemand anders om toch producten te kunnen kopen.

¹²¹ Tekst van deze samenvatting: Lorijn de Boer & Bregje Hofstede. Het onderzoek is uitgevoerd door en o.l.v. Lorijn de Boer i.s.m. Bregje Hofstede, Floor Boots, Willemieke Kars, Vera Hounjet en Karina de Vries. Allen zijn vrijwilligers / onbetaalde krachten bij De Bovengrondse.

¹²² Wij spreken in deze tekst van 'vrouwen'. Maar het is daarmee niet gezegd dat het probleem zich tot hen beperkt: ook een trans-man die menstrueert, kan ermee te maken hebben. Voor de leesbaarheid van dit rapport gebruiken we desondanks het woord 'vrouwen'. De lezer mag het sterretje - *vrouwen - erbij denken.

2. Gebruik van materiaal/producten waar je niet tevreden over bent: bijvoorbeeld rondlopen met irritaties die veroorzaakt worden door het product wat jij gebruikt, maar geen geld hebben voor een andere variant die geen irritatie veroorzaakt.
3. Te weinig producten in aantal en als gevolg hiervan te lang met één maandverband/ tampon doen.
4. Moeten bezuinigen op andere basisbehoeften zoals eten (vlees, groente of fruit) om de menstruatieproducten te kunnen betalen. Dit was verreweg bij de meeste respondenten het geval.
5. Voor een aantal vrouwen zijn pijnstillers noodzakelijk tijdens hun menstruatie en hebben ze daar niet genoeg geld voor.

Sanitaire voorzieningen

Sanitaire voorzieningen zoals een wc en een wasbak zijn onontbeerlijk voor iedereen die menstrueert. In Nederland hebben daklozen hier niet altijd voldoende toegang toe.

Taboe en kennis

Menstruatie-armoede is niet puur een kwestie van geld: het probleem wordt verergerd door gebrekkige kennis en door taboes. Ook in Nederland is er niet altijd voldoende kennis over het onderwerp en heerst er nog steeds, anno 2019, een taboe op het onderwerp. Kennisgebrek kan ervoor zorgen dat je medische aandoeningen rondom je menstruatie niet herkent of niet weet welke maatregelen er nodig zijn voor een goede hygiëne tijdens je menstruatie. Ook taboe, het zusje van kennisgebrek, kan de effecten van armoede verergeren. Zo kwamen wij tijdens ons onderzoek vrouwen tegen die wel in een opvang zaten, maar niet om hulp durfden te vragen als ze geen menstruatieproducten hadden. Of niet durfden te zeggen dat het maandverband dat een hulpverlener hen gaf, voor hen te klein was. Vanwege het taboe staan problemen rond menstruatie niet direct op de radar van veel hulpverleningsorganisaties; meer dan eens kwamen ze pas aan het licht naar aanleiding van ons onderzoek. Kortom: door het taboe rond menstruatie blijft het probleem van menstruatie-armoede verborgen. Een stand van zaken die name kwetsbare meisjes en vrouwen nog kwetsbaarder maakt.

Oplossingen

Naast dit onderzoek wil De Bovengrondse graag een kleine bijdrage leveren aan een oplossing. Daarom starten wij 'Het Damesverband'. Dit is ons initiatief om een aantal organisaties die we tijdens ons onderzoek spraken, en die aangaven behoefte te hebben aan menstruatieproducten, daar gedurende tenminste één jaar van te voorzien middels een crowdfunding. Hiervoor hebben we de handen ineen geslagen met de Voedselbank, het Leger des Heils en het Wereldhuis, via wie de producten zullen worden verstrekt.

Maar om te zorgen dat menstruatie niemand onnodig beperkt, is er méér nodig dan een doekje voor het bloeden. Om tot een duurzame langetermijnoplossing van menstruatie-armoede te komen, volstaat een jaar lang gratis producten niet.

In ons Menstruatie-Manifest zetten we op een rijtje wat er volgens ons nodig is om tot een echte structurele oplossing te komen. Dit zijn onze belangrijkste aanbevelingen:

1. Cups, tampons en maandverband gratis beschikbaar stellen, bijvoorbeeld via opvanghuizen, openbare gebouwen, scholen en universiteiten.
2. Menstruatieproducten aanmerken als noodzakelijke middelen voor een gezonde, hygiënische menstruatie, en ze laten vergoeden door de verzekering.
3. Anticonceptiemiddelen die menstruatie helpen reguleren, zoals de pil en spiraal, terug in het basispakket.
4. Voldoende voor vrouwen toegankelijke toiletten in de openbare ruimte.
5. Het taboe op menstruatie doorbreken. Dit begint met goed onderwijs en voorlichting over menstruatie, vanaf jonge leeftijd, voor jongens en meisjes.

ANNEX

Lijst met organisaties die we hebben geïnterviewd:

1. Bijstandsbond - De Bijstandsbond is een ongesubsidieerde, onafhankelijke zelforganisatie van mensen met een minimuminkomen en van ervaringsdeskundigen: <https://www.bijstandsbond.org/bijstandsbond.html>
2. Sociale Kruidenier - De Sociale Kruidenier is een supermarkt en ontmoetingsplek voor Amsterdammers met een krappe beurs. Bij de Sociale Kruidenier kunnen klanten van de Voedselbank Amsterdam non-food en lang houdbare producten kopen tegen een kleine prijs, in aanvulling op hun voedselpakket: <http://www.socialekruidenier.nl/>
3. Voedselbank Utrecht (afdeling Ondiep)- verschaft voedselpakketten aan mensen in Utrecht: <https://voedselbankutrecht.nl/ondiep/>
4. Voedselbank Amsterdam - Voedselbank Amsterdam streeft ernaar wekelijks gezond en gevarieerd eten te geven aan mensen, die het niet hebben: <https://amsterdam.voedselbank.org/>
5. Samen Doen - Bij de Samen DOEN wijkteams kunnen mensen terecht voor ondersteuning wanneer zij op meerdere gebieden problemen hebben en er zelf niet uitkomen: Wijkteams in Amsterdam: <https://samendoenamsterdam.nl/>
6. Stichting meer met minder - Stichting Meer met Minder zet zich in voor mensen die in een sociaal- maatschappelijk kwetsbare positie verkeren, met speciale aandacht voor mensen die in armoede leven: <https://stichtingmeermetminder.nl/>
7. Stichting SINA (Samen is niet alleen) - Stichting Samen is niet alleen houdt zich bezig met armoedebestrijding in Amsterdam. Zij richten zich op individuen en gezinnen die onder of nabij de armoedegrens leven: <https://www.stichtingsina.nl/>
8. Sociale supermarkt Utrecht - Bij de Sociale supermarkt in Utrecht krijgen mensen met een zeer beperkt budget de kans om, los van de dagelijkse stress, elke week boodschappen te doen en vaker gezond te eten: <http://superondiep.nl/>
9. Sociale supermarkt Helmond - Bij de Sociale supermarkt in Helmond kunnen mensen die in de gemeente Helmond of Laarbeek wonen en (tijdelijk) te weinig inkomsten hebben om voldoende boodschappen te doen in een reguliere supermarkt daar hun boodschappen komen doen: <https://supersociaal.nl/voor-wie/>
10. Sociale supermarkt Almere - Bij de Sociale supermarkt in Almere kunnen mensen met een laag inkomen uit Almere hun wekelijkse boodschappen doen. Het is een initiatief van het Voedsel Loket Almere: <https://www.supermacht.nl/>
11. Sociale supermarkt Den Haag - Het uitgangspunt van Kies! Sociale supermarkt is: uit de armoede door zelf te kiezen. Mensen uit de regio Den Haag Zuidwest kunnen in deze rijdende supermarkt hun boodschappen én hun verhaal doen: <https://stekdenhaag.nl/kiessocialesupermarkt>
12. Centram - Maatschappelijke dienstverlening Amsterdam: <https://www.centram.nl/>
13. Sociale Alliantie - een samenwerkingsverband van enkele tientallen

organisaties die zich inzetten tegen armoede in Nederland:

<https://www.socialealliantie.nl/>

14. Armoede Coalitie Utrecht - Armoede Coalitie Utrecht heeft allerlei voorzieningen en regelingen voor mensen met een kleine beurs geïnventariseerd, omdat deze vaak niet bekend zijn bij het grote publiek: <https://armoedecoalitie-utrecht.nl/>

15. Leger des Heils Amsterdam - In Amsterdam zet het Leger des Heils zich onder de naam Goodwillcentra Amsterdam (GWCA) in voor mensen zonder helper: <https://www.legerdesheils.nl/goodwillcentra-amsterdam> (20 opvanglocaties gesproken - zie hieronder)

16. De Regenboog Groep - De Regenboog Groep biedt kwetsbare Amsterdammers opvang en structuur, gaat eenzaamheid tegen en versterkt het sociale netwerk: <https://www.deregenboog.org/>

17. HVO Querido - HVO Querido is een daklozenopvang en ondersteunt mensen in een kwetsbare situatie in hun streven om – opnieuw – de regie over hun eigen leven te krijgen en volwaardig deel uit te maken van de samenleving: <https://hvoquerido.nl/>

18. Daklozen pastoraat Amsterdam Protestantse Diaconie - het doel van het pastoraat is om naar elkaar om te kijken in het licht van het evangelie: <https://www.protestantsamsterdam.nl/pastoraat/>

19-32. Inloophuizen Amsterdam voor daklozen (13 gesproken - zie hieronder)

33. COA - Het COA is een AZC in Amsterdam en houdt zich bezig met het opvangen, het begeleiden, en het plaatsen van asielzoekers: <https://www.coa.nl/nl/over-coa>

34. Vrouwengroep AZC Willinklaan - dit is een vrouwengroep die plaatsvindt in AZC Willinklaan en valt onder het COA (zie punt 33): <https://www.coa.nl/nl/over-coa>

35. OpenEmbassy - OpenEmbassy zorgt dat nieuwkomers in Nederland zinnig en vlot hun weg kunnen vinden: <https://www.openembassy.nl/>

36. Dokters van de Wereld - Dokters van de Wereld biedt overal ter wereld hulp aan de meest kwetsbare personen. Zij geloven dat ieder mens recht heeft op medische zorg: <https://dokterstvanderwereld.org/>

37. Stichting de Vrolijkheid - Stichting de Vrolijkheid investeert met kunst in de ontwikkeling van kinderen, jongeren en hun ouders in asielopvangcentra: <https://vrolijkheid.nl/>

38. Het Wereldhuis - Het Wereldhuis is een centrum gerund door en voor ongedocumenteerde mensen waar zij terecht kunnen voor informatie, begeleiding, educatie, en culturele activiteiten: <https://wereldhuis.org/>

39. Amsterdam City Rights - Amsterdam City Rights is een plek waar mensen zonder en met papieren elkaar kunnen ontmoeten die willen bijdragen aan een inclusieve stad: <https://www.amsterdamcityrights.org/>

40. BBB's Amsterdam HVO Querido - dit zijn Bed, Brood en Bad voorzieningen in Amsterdam waar ongedocumenteerde en veelal uitgeprocedeerde mensen terecht

kunnen: <https://hvoquerido.nl/perspectief-voor-ongedocumenteerden/>

41. Kruispost - Kruispost biedt medische en psychosociale zorg aan mensen die in de reguliere zorg geen hulp kunnen vinden: onverzekerden, daklozen en (uitgeprocedeerde) asielzoekers: <https://www.oudezijds100.nl/kruispost>

42. Steunpunt vluchtelingen ASKV - ASKV zorgt voor noodopvang voor vluchtelingen die geen aanspraak maken op overheidsvoorzieningen en zorgt dat kwetsbare mensen niet op straat komen te staan: <https://www.askv.nl/>

43. Medische Opvang Ongedocumenteerden - het MOO is onderdeel van het ASKV. Hier kunnen ongedocumenteerde mensen terecht die (ernstige) psychische problematiek hebben: <https://www.askv.nl/wat-doen-we/medisch-opvangproject-ongedocumenteerden/medisch-opvangproject/>

44. Steunpunt voor Vrouwen zonder verblijfsvergunning Amsterdam - dit steunpunt ondersteunt circa 30 vrouwen zonder verblijfsvergunning binnen verschillende gebieden van hun leven: medisch, juridisch en onderdak: <http://www.stichtinglos.nl/noodopvang/steungroep-vrouwen-zonder-verblijfsvergunning-svzv>

45. Landelijk Ongedocumenteerden Steunpunt - Stichting LOS is sinds 2003 het kenniscentrum voor mensen en organisaties die hulp bieden aan migranten zonder verblijfsvergunning: <http://www.stichtinglos.nl/>

46. Stichting Jeannette Noëlhuis - Jeanette Noëlhuis is een leefgemeenschap in Amsterdam Zuidoost: <http://noelhuis.nl/>

47. Vreemdelingenloket Gemeente Amsterdam - bij het Vreemdelingenloket kan iedere vreemdeling terecht voor advies, informatie en doorverwijzing naar allerlei organisaties en instanties: <https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/vluchtelingen/vreemdelingenloket/>

48. Stichting STIL Utrecht - deze stichting biedt al meer dan 20 jaar hulp aan mensen zonder verblijfsvergunning: <https://www.stil-utrecht.nl/>

Opganglocaties van het Leger des Heils:

1. OC Middelveld (Leger des Heils - LdH);
2. Gein (LdH);
3. De Klif (LdH);
4. Rosaburgh (LdH);
5. Zij aan Zij (LdH);
6. Majoor Boshardtburgh (LdH);
7. Jannahuis (LdH);
8. Meeting Point (LdH);
9. Recht in Zicht (LdH);
10. Daalburgh (LdH);
11. Crisisopvang Gezinnen (LdH);
12. Gastenburgh (LdH);
13. Zuiderburgh (LdH);

14. Restart (LdH);
15. Winteropvang (LdH) (er is een kleine en een grote);
16. Instroomhuis (LdH);
17. Middelenbewust (LdH);
18. Westburgh (LdH);
19. Domus 1 en 2 (LdH) (2 locaties)

Inloophuizen in Amsterdam:

Zuiderburgh (Leger de Heils); Blaka Watra; Amsterdammers helpen Amsterdammers; Badhuis Da Costa; Bijbelcentrum Simon de Looier; Scharlaken Koord; Centrum PS (de Volksbond); Filah; Inloophuis Princehof; Inloophuis Ondro Bong; De Schakel; De tweede Mijl; Zusters van Moeder Theresa.

Interviews met de doelgroep zelf:

Interviews die we zelf hebben afgenomen: 69 respondenten via de anonieme online vragenlijst; 20 interviews met klanten van de Voedselbank; 2 vrouwelijke asielzoeksters; 3 voormalig dakloze vrouwen; 2 focusgroepen met ongedocumenteerde vrouwen (Bij het ASKV - 9 vrouwen; bij het Wereldhuis - 6 vrouwen); 1 ongedocumenteerde vrouw (via Amsterdam City Rights).

Interviews uitgezet door organisaties: Voedselbank Utrecht (39 vrouwen); Steunpunt Vrouwen Zonder Verblijfsvergunning (7 vrouwen); OpenEmbassy (3 vrouwen in maatschappelijke opvang); ASKV (12 vrouwen); Opvang Daalburgh (5 vrouwen); Samen Doen (3 vrouwen).

In totaal zijn dit 178 vrouwen. Daarvan gaven er 96 aan moeite te hebben om menstruatieproducten te bekostigen (54%) en 83 geen moeite met de aanschaf te hebben (46%).

Tabel met prijzen maandverband en tampons:

MERK	PAKJE TAMPONS prijs + hoeveel stuks	PAKJE MAANDVERBAND prijs + hoeveel stuks
Yoni (biologisch katoen)	€ 4,09 - 16 st	€ 3,99 - 10 st
Natracare (biologisch katoen)	€ 3,66 - 20 st	€ 2,91 - 12 st
OB	€ 5,09 - 32 st / € 1,84 - 16 st	-
Libresse	-	€ 2,43 - 16 st
Always	-	€ 2,56 - 16 st

DE BOVEN GRONDSE

Sanature (katoen)	€ 3,09 - 16 st	€ 3,04 - 10 st
Huismerk AH	€ 1,19 - 32 st	€ 0,95 - 14 st
Huismerk Etos	€ 1,19 - 32 st	€ 1,94 - 32 st
Huismerk Hema	€ 1,50 - 32 st	€ 1,25 - 16 st
Huismerk Kruidvat	€ 1,19 - 32 st	€ 1,09 - 16 st
Cottons	€ 2,77 - 16 st	€ 3,19 - 15 st
Lidl - merk Siempre	€ 2,69 - 22 st	€ 0,85 - 16 st
Aldi - merk Loft	€ 0,99 - 32 st	€ 0,99 - 20 st