

#MENSTRUALMATTERSEU

112.000.000 mensen in Europa menstrueren. Dat is een feit, geen voetnoot



#MenstrualMattersEU is een beweging gelanceerd door verschillende Europese organisaties om aandacht te vragen voor een onderwerp dat vaak wordt vergeten in het Europees beleid: menstruatie. Door middel van netwerken, het delen van expertise en actie ondernemen, streven we naar een samenleving waarin menstruatiearmoede niet meer bestaat en toegang tot menstruatie gezondheid een fundamenteel recht is.

De druk van menstruatiearmoede in europa (by Neighborhood Feminists)

In 2025 is menstruatiearmoede nog steeds een dagelijkse last voor miljoenen Europeanen en een dringend volksgezondheidsprobleem



In de 27 landen van de Europese Unie leven bijna 112 miljoen mensen die menstrueren. Dat zijn cijfers die we zelden in één overzicht zien—omdat menstruatie in de EU nog steeds een onderwerp is waar amper over gesproken wordt.

Vandaag, op **28 mei 2025** – Internationale Menstruele Hygiëne Dag – willen we de aandacht vestigen op de zware impact van menstruatiearmoede én het hardnekkige taboe rond menstruatie in Europa. Dat doen we met een exclusief onderzoek en zichtbare acties in de openbare ruimte.



Want in 2025 vindt nog steeds meer dan de helft van de Europeanen menstruatie een taboe.

Dat taboe begint al met het ontwijken van het onderwerp. In Europa – net als op veel andere plekken – noemen we het beestje niet bij de naam. En als we het er wél over hebben, gebruiken we vage omschrijvingen of bijnaampjes: *Rote Welle*, *Niagara Falls*, *le mie cose* (“m’n dingetjes”) – om een paar voorbeelden te noemen uit de meer dan 5000 varianten. Soms grappig ze zijn vooral een eerste signaal van iets groters: het zwijgen. Dat zwijgen leidt tot maandverband verstoppert in je mouw, je hand niet durven opsteken om naar het toilet te gaan, thuis blijven tijdens je menstruatie of uitgelachen worden om een zichtbaar bloedvlekje.

Ons onderzoek, ‘**De Druk van Menstruatiearmoede in Europa**’, laat zien hoe diep dit taboe nog geworteld is in het Europese denken. Tegelijk maakt het ook pijnlijk duidelijk hoe dringend het is om menstruatie op de politieke en maatschappelijke agenda te zetten. Want dit taboe versterkt ongelijkheid tussen mannen en vrouwen, en werkt door in alles van menstruatiearmoede tot het wegwuiven van menstruatiepijn.

Vandaag, in 2025, leeft **42% van de 112 miljoen menstruerende mensen in Europa in menstruatiearmoede**.

Menstruatiearmoede betekent dat je niet genoeg toegang hebt tot menstruatieproducten om je cyclus waardig en comfortabel door te komen.

Het betekent dat **bijna 50 miljoen vrouwen en andere mensen die menstrueren in Europa noodgedwongen gebruik maken van ontoereikende alternatieven**. En achter dat getal gaan ontzettend veel verschillende situaties schuil – die per land verschillen, maar stuk voor stuk serieus genomen moeten worden. Want zelfs één persoon die menstruatiearmoede ervaart, is er al één te veel. Lappen stof, wc-papier, kranten, of het té lang gebruiken van maandverband of tampons – deze ‘oplossingen’ kunnen ernstige gezondheidsproblemen en langdurige psychische schade veroorzaken.

Menstrueren kost geld – en dat is **niet voor iedereen betaalbaar**. Menstruatieproducten, die mensen gemiddeld veertig jaar lang elke maand nodig hebben, zouden als **essentiële basismiddelen** behandeld moeten worden. Toch worden ze niet gereguleerd of vergoed. De afgelopen twee jaar zijn de prijzen, mede door inflatie en de stijgende kosten van levensonderhoud, alleen maar verder opgelopen. Verschillende Europese organisaties slaan alarm.





50 miljoen mensen in menstruatiearmoede is al veel te veel. En als we nu niets doen, wordt het alleen maar erger.

Daarbovenop komt nog iets: **in het afgelopen jaar heeft 53% van de menstruerende mensen in Europa herhaaldelijk dagelijkse activiteiten moeten missen vanwege hevige menstruatiepijn en bloedverlies.**

Dat betekent dat **meer dan 60 miljoen mensen school, werk of sport moeten overslaan** omdat hun menstruatie te pijnlijk of hevig is. Stel je voor: je bereidt je voor op je eindexamens – die bepalen of je overgaat. Maar elke maand lig je letterlijk dubbel van de kramp, heb je zulke heftige hoofdpijn dat je je niet kunt concentreren, of bloed je zo hevig dat je bijna flauwvalt.

Velen weten niet eens waardoor die pijn komt: **helaas 1 op de 2 mensen die menstrueren heeft nog nooit gehoord van aandoeningen die met hun cyclus te maken kunnen hebben.**

Niet alle menstruatiepijn komt door een ziekte, maar we weten inmiddels dat er wél veel aandoeningen zijn zoals endometriose of adenomyose die menstruatie beïnvloeden: in regelmaat, hoeveelheid bloedverlies en pijn. Toch is er een **enorm tekort aan informatie, bewustzijn en toegang tot menstruele gezondheidszorg**. Miljoenen Europeanen lopen hierdoor vast.

Wat kun je doen als je altijd te horen hebt gekregen dat pijn “erbij hoort”? Als je geen verwijsbrief krijgt om onderzocht te worden op endometriose? Als je in het ziekenhuis belandt omdat je niet wist dat een tampon langer dan vier uur inhouden gevaarlijk is?

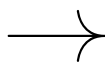
Zolang scholen, werkplekken en overheden de realiteit van **vrouwen, meisjes en andere menstruerende mensen** blijven negeren – zolang er geen onderzoek komt, zolang mensen niet durven praten uit angst of schaamte – hoe kunnen we dan zeggen dat **iedereen gelijke kansen** heeft?

Van Brussel tot Napels, van Tallinn tot Dublin, in grote steden én op het platteland: miljoenen mensen ervaren menstruatie als een economische, medische en sociale last.

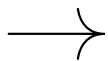
De Europese Unie zegt te staan voor gelijkheid, sociale rechten, gezondheidszorg en respect voor burgers. Daarom is het onacceptabel dat menstruele gezondheid nog altijd wordt genegeerd.

Het is 2025. Tijd om menstruatie eindelijk op de Europese agenda te zetten.

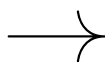
Wij roepen **Europarlementariërs, EU-commissarissen, vertegenwoordigers van de Raad van de Europese Unie en alle EU-instellingen** op om in actie te komen. Het is tijd voor:



Een brede aanpak van menstruele gezondheid, over alle sectoren heen, en opname ervan als vast onderdeel van volksgezondheids- en gendergelijkheidsbeleid in de EU.



In kaart brengen van menstruatiearmoede in heel Europa, zodat lidstaten gericht kunnen reageren.



Beleid ondersteunen en versterken dat menstruatiearmoede direct aanpakt, waaronder:

- **Verlaging van de BTW op menstruatieproducten**
- **Prijsregulering van deze producten**
- **Gratis menstruatieproducten voor iedereen die ze nodig heeft**
- **Vergoeding van menstruatieproducten via het nationale zorgstelsel waar nodig**

- De capaciteit van lidstaten versterken op het gebied van menstruele gezondheid
- Bewustwording vergroten en informatie verspreiden over menstruatie en bijbehorende medische aandoeningen
- Projecten en onderwijs over menstruatie financieren
- Onderzoek stimuleren naar menstruatieproducten om schadelijke stoffen uit te bannen en veiligheid te garanderen

Als de belemmerende dagelijkse realiteit van 112 miljoen mensen niet genoeg reden is om nú iets te doen—wat dan wel?

#MENSTRUALMATTERSEU #ENDPERIODPOVERTY #PERIODFRIENDLYEUROPE

