

Ongesteld zonder geld



Esther Nijhuis is gynaecoloog en seksuoloog bij ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten. Jilmer Postma

Armoede in Nederland is vooral verborgen. Er zijn steeds meer Nederlanders die met moeite de eindjes aan elkaar knopen, zeker gezien de inflatie en stijgende energieprijzen. Soms is er net genoeg geld voor huur en eten, maar niets meer dan dat. Vorig jaar had bijvoorbeeld een op de tien vrouwen in Nederland onvoldoende geld om menstruatieproducten te kunnen kopen. Dat noemen we menstruatiearmoede.

Denk bijvoorbeeld aan een tiener met hevige menstruaties, die niet op school komt in de toetsweek omdat

er geen geld is voor maandverband en pijnstillers. Of haar moeder die moet kiezen tussen eten voor haar gezin of maandverband. Ze meldt zich daardoor regelmatig ziek van haar werk en verliest uiteindelijk haar baan. Zo gaat armoede gepaard met schaamte, isolatie en leidt het tot nog meer armoede.

Menstrueren is geen keuze. Een vrouw tussen de 12 en 52 jaar bloedt gemiddeld vijf tot zeven dagen per maand, om de 28 dagen. Ze gebruikt gemiddeld zeven maandverban-

den per dag. Een pakje maandverband kost tussen de drie en zes euro, en je hebt er ongeveer anderhalf van nodig per menstruatie. Tampons zijn iets goedkoper. Dat komt neer op zes euro per maand, per vrouw, plus de kosten voor pijnstillers. Voor een alleenstaande moeder met twee tienerdochters en minimumloon is dat onbetaalbaar!

Wist je dat iedereen een MUP kan beginnen? Zet gewoon een vitrinekast neer op een openbare plek en vul hem met maandverband, tampons en menstruatiecups

In Nederland bestaat er geen menstruatieverlof, zoals sinds vorig jaar bij wet in Spanje is toegestaan. Wel is er december 2022 een wetsvoorstel ingediend om gratis maandverband en tampons te verstrekken aan minima door de overheid. Waarschijnlijk zal die wet er komen, maar zover is het nog niet.

Ondertussen zijn er al wel MUP's, of Menstruatieproducten Uitgifte Punten. Op veel middelbare scholen, voedsel-

banken en bibliotheken in Fryslân is zo'n kastje met producten te vinden, waar vrouwen gratis uit kunnen pakken. Als ik de kaart op de website van het Armoedefonds bekijk, valt het mij wel op dat in de kleinere Friese dorpen geen MUP is. Er is dus nog werk aan de winkel!

Duurzame oplossing

Je kunt je afvragen hoe duurzaam het is om iedere maand wegwerpproducten te gebruiken. Dat kan anders; een menstruatiecup of menstruatie ondergoed kun je hergebruiken! Het is in de aanschaf alleen wel duurder dan een pakje maandverband. In sommige MUP's zijn deze producten ook al verkrijgbaar. Als we nou in alle MUP's zulke duurzame producten zouden stoppen, hoeft een vrouw maar één keer over haar schaamte heen te stappen en zo'n product eruit te halen.

Wist je dat iedereen een MUP kan beginnen? Zet gewoon een vitrinekast neer op een openbare plek en vul hem met maandverband, tampons en menstruatiecups. Meld je MUP aan bij het Armoedefonds door het formulier te downloaden en klaar! Samen maken we Fryslân vrij van menstruatiearmoede!