

Een wereld van verschil
voor 250.000 meisjes en vrouwen



Stop armoede in Nederland

PAKKET: SAMEN TEGEN
MENSTRUATIEARMOEDE

INHOUD

1 Een wereld van verschil

2 Project Stop Menstruatiearmoede

#MUPNL

3 Voorbeelden gemeenten

4 Aan de slag

- **Bijlage 1: Voorbeeld motie**
- **Bijlage 2: Voorbeeld persbericht**

Stichting Armoedefonds is in 2013 opgericht met als doel het bestrijden en verzachten van (de gevolgen van) armoede. Dit doet het Armoedefonds door het ondersteunen van meer dan 1.300 lokale armoedehulporganisaties met geld, producten en kennis. Zo helpt het Armoedefonds meisjes en vrouwen door heel Nederland aan maandverband en tampons via haar menstruatieproducten uitgiftepunten (MUP's). Stichting Armoedefonds gelooft in een maatschappij waarin mensen elkaar steunen en waarin we zorgen voor onze medemens.

Rosmalen, mei 2026

Stichting Armoedefonds is een door het CBF erkend goed doel en is aangemerkt als ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling).
ANBI/RSIN-nummer: 851609144.





1. EEN WERELD VAN VERSCHIL

Eén op de acht meisjes en vrouwen in Nederland heeft soms geen geld om maandverband of tampons te kopen. De gevolgen hiervan zijn groot: jonge meiden blijven noodgedwongen een paar dagen per maand thuis van school, missen sport of andere sociale activiteiten en vrouwen kunnen soms niet naar hun werk toe. Daarom stelt Stichting Armoedefonds samen met gemeentes door heel Nederland gratis menstruatieproducten, zoals maandverband en tampons, beschikbaar aan vrouwen in armoede. Met MUP's (menstruatieproducten uitgiftepunten) zorgen we ervoor dat vrouwen door heel Nederland normaal kunnen meedoen.

1 op de 5

mist door menstruatiearmoede wel eens school of werk

21%

gebruikt onveilig alternatieven als wc-papier, stukken stof zoals oude sokken, of kranten



Gezondheidsrisico's: meiden gebruiken onveilige alternatieven

Het Armoedefonds hoort geregeld van meiden dat zij wc-papier gebruiken in hun ondergoed of andere alternatieven zoals doeken, oude kleding, kranten, karton of een plastic zakje met bijvoorbeeld een washandje erop. Soms moeten vrouwen zelfs noodgedwongen maandverband hergebruiken. Deze onhygiënische alternatieven kunnen ernstige lichamelijke gezondheidsrisico's veroorzaken, zoals urineweginfecties of reproductieve gevolgen.

Schaamte en stress:

Soms moeten meiden noodgedwongen thuisblijven van school uit angst om door te lekken.

“We horen van ouders dat zij kinderen thuis van school houden omdat ze geen maandverband kunnen betalen. De armoede is schrijnend.”

- De Kracht van Vriendelijkheid Westerwolde



ISA:
HET IS ECHT ZOOP
SAAI OP SCHOOL
ZONDER JOU

60%

van de hulporganisaties
ziet dat mensen die zij
helpen een groot tekort
aan menstruatieproducten
hebben.

“Nu hoeven mijn dochters niet meer
met een plastic zakje met daarover
een washandje de deur uit.”

- Gebruiker van een MUP

Xaviere deelt haar verhaal

“Verreweg de meeste impact van alle benoembare effecten van armoede was voor mij het gebrek aan maandverband en tampons. Terwijl de andere meisjes grappen maakten over vleugeltjes, hoopte ik dat het ontoereikende hoopje wc-papier in mijn onderbroek geen doorlekddrama zou worden. Natuurlijk was het ondenkbaar om daarover te praten, om te vragen of ik een maandverbandje mocht hebben, zo een met grappige vleugeltjes ja- want menstruatie is een zeer gevoelig onderwerp.

Menstruatiearmoede - geen geld hebben voor maandverband of tampons - gaat niet alleen over schaamte - een van de impactvolle effecten van armoede. Menstruatiearmoede gaat over de basis van ons bestaan. Ons menselijke recht op veiligheid en gezondheid.



Lees het hele verhaal van Xaviere op
www.armoedefonds.nl/xaviere

2. PROJECT STOP MENSTRUATIEARMOEDE

Om (de gevolgen van) menstruatiearmoede aan te pakken is Stichting Armoedefonds gestart met het opzetten van menstruatieproducten uitgiftepunten (MUP's). MUP's verstrekken gratis menstruatieproducten als maandverband en tampons aan vrouwen die dat hard nodig hebben. Dankzij de samenwerking met meer dan 130 gemeenten zijn er inmiddels meer dan 3.100 MUP's.

Samenwerking met gemeenten is essentieel om menstruatiearmoede aan te pakken. Samen zorgen we ervoor dat vrouwen in jouw gemeente gratis toegang hebben tot benodigde menstruatieproducten.

130

Gemeenten hebben al een project tegen menstruatiearmoede.

3.100+

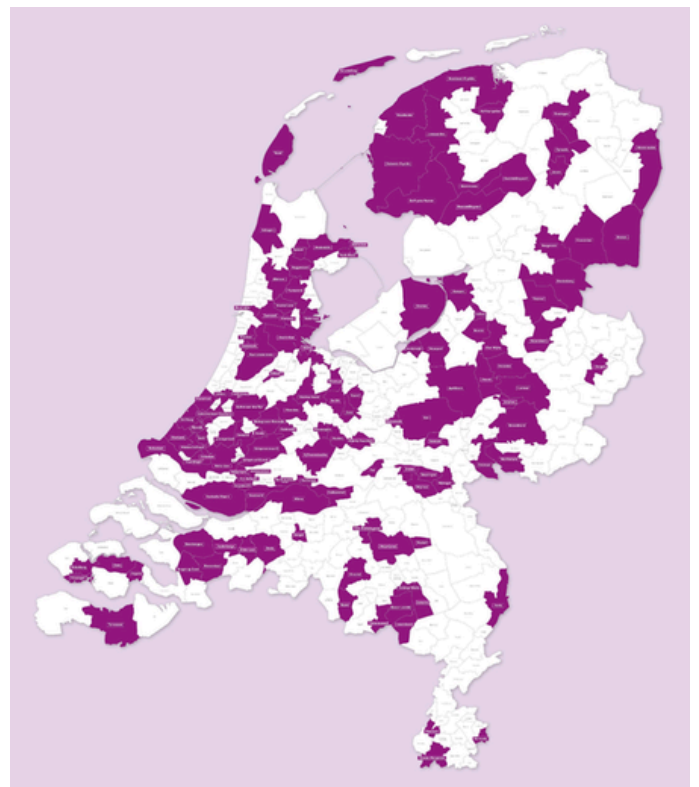
MUP's verspreid door heel Nederland.

250.000

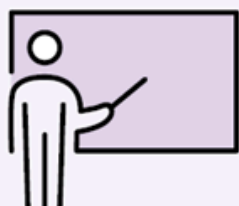
meisjes en vrouwen worden dankzij deze projecten bereikt.

132 Gemeenten werken samen met het Armoedefonds om menstruatiearmoede aan te pakken. Het Armoedefonds zorgt dat MUP's in de gemeente voldoende producten hebben. Zo zorgen we er samen voor dat vrouwen in deze gemeentes gratis toegang hebben tot menstruatieproducten.

Met ruim 3.100 MUP's maakt het Armoedefonds een significante impact in de bestrijding van menstruatiearmoede. We bereiken inmiddels ruim 250.000 meisjes en vrouwen. Helaas is dat nog niet genoeg. In totaal kampen zo'n 400.000 Nederlanders met menstruatiearmoede. Er zijn daarnaast voornamelijk MUP's in stedelijke gebieden.



Het Armoedefonds wil meisjes en vrouwen dicht bij huis helpen. Daarom hebben we MUP's bij lokale hulporganisaties en andere laagdrempelige locaties zoals op school en bij de bibliotheek. De diversiteit van de locaties waar de MUP's zich bevinden is de kracht van het bereik. Er zijn MUP's bij buurthuizen, scholen, jongerencentra, hulporganisaties als voedsel- of kledingbanken, bibliotheken en huisartsen.



1.022 MUP's op scholen



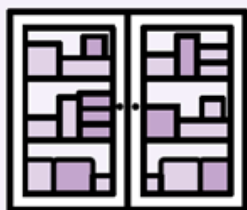
1.217 bij maatschappelijke organisaties



101 bij gezondheidszorg



149 bij bibliotheken



418 bij minikastjes



55 bij kledingbanken



171 bij voedselhulp



3. VOORBEELDEN GEMEENTEN

In verschillende gemeenten hebben raadsleden, wethouders of ambtenaren het initiatief genomen om de aanpak tegen menstruatiearmoede aan te wakkeren.

MUP's in Halderberge

De gemeente Halderberge startte een [meerjarig programma om menstruatiearmoede te bestrijden](#) samen met het Armoedefonds. Vier jaar lang werken we samen aan het uitbreiden en bevoorraden van de MUP's in de gemeente.

Bergen op Zoom

De gemeenteraad van Bergen op Zoom vroeg om meer aandacht voor menstruatiearmoede. Menstruatiearmoede werd opgenomen in een [actieprogramma armoedeverzachting](#). Daardoor wordt het onderwerp niet los gezien, maar als onderdeel van een breder sociaal beleid.

Delft

In Delft werden [schriftelijke vragen](#) gesteld over menstruatiearmoede met verschillende oplossingsrichtingen.

Vervolgens werd de [motie: Eerste Stappen tegen Menstruatiearmoede](#) gesteund. Deze roept het college op om:

- Het aantal menstruatieproducten uitgiftepunten uit te breiden in samenwerking met Armoedefonds.
- In onderzoek naar het gebruik van de menstruatieproducten uitgiftepunten mee te nemen hoe de gemeente het goede voorbeeld kan geven en andere instanties kan stimuleren deze producten beschikbaar te stellen.

Een van de MUP's in Delft bevindt zich op het stadskantoor.



Zet het op de politieke agenda

Na schriftelijke vragen, [een motie](#) en een inzamelingsactie voor menstruatieproducten ging Gouda aan de slag met de aanpak van menstruatiearmoede. Op Internationale Vrouwendag in 2024 werd de 2.000e MUP geopend samen met initiatiefnemer Sophie Heesen.



Krimpen aan den IJssel

Dankzij een motie in Krimpen aan den IJssel wordt een initiatief opgestart om menstruatiearmoede aan te pakken. De complete gemeenteraad schaarde zich achter [de motie 'Bloedserieus'](#).



Motie Bloedserieus

Deze motie, die we bespreken in de raadsvergadering van 10 november 2022, hoort bij raadsvoorstel Begroting 2023 en gaat over menstruatiearmoede. Met deze motie stellen de raadsleden:

4. AAN DE SLAG

De impact van menstruatiearmoede op het dagelijks leven en de gezondheid van vrouwen is groot. Zet jij je vanaf vandaag ook in om menstruatiearmoede aan te pakken? Ga aan de slag! Op de volgende pagina's vind je een voorbeeld motie en een persbericht dat je aan kunt passen en op kunt sturen richting lokale media bij het indienen van een voorstel.

En als je vragen hebt: weet ons te vinden. Stuur gerust een mail naar gemeente@armoedefonds.nl.

BIJLAGE 1

VOORBEELD MOTIE

Constaterende dat:

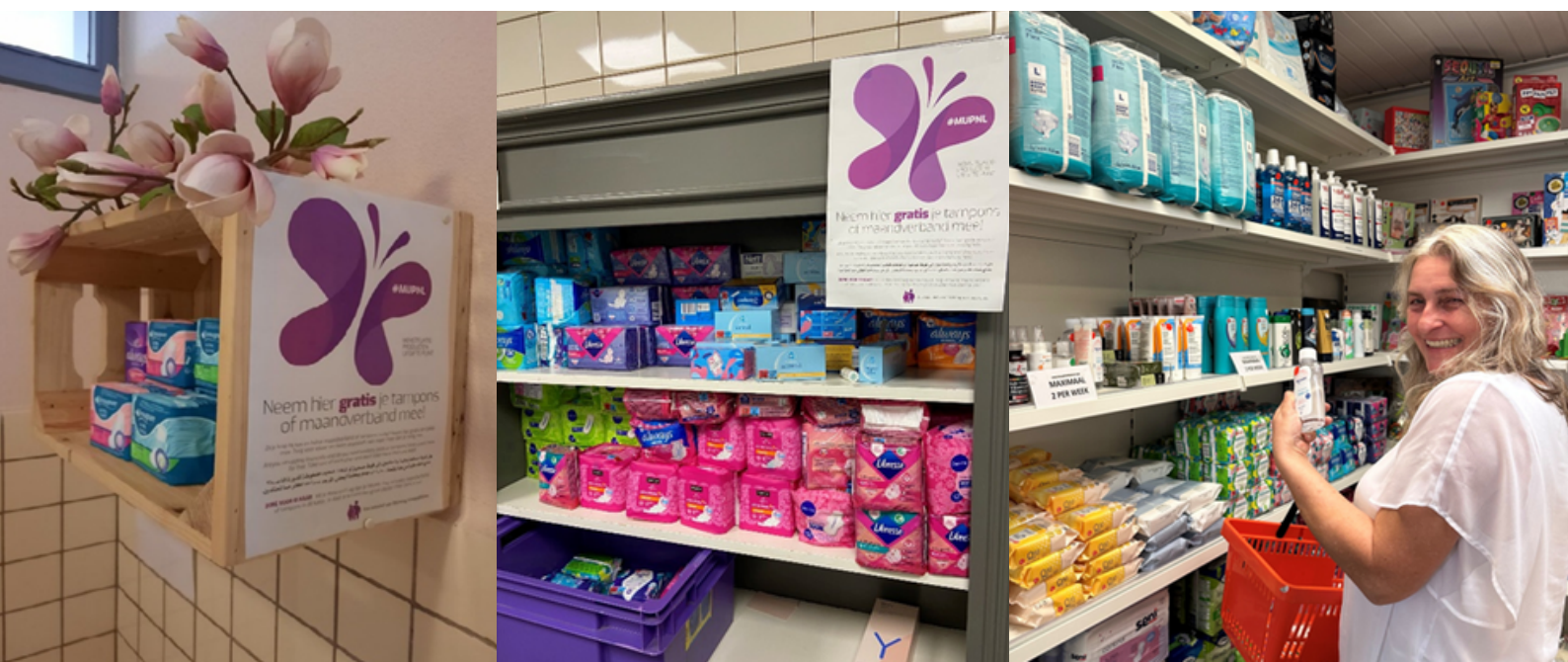
- 1 op de 8 jonge meisjes en vrouwen niet altijd voldoende geld heeft om de noodzakelijke menstruatieproducten te kopen;
- Menstruatiearmoede grote gevolgen heeft zoals het noodgedwongen ziekmelden op werk of school, sociaal isolement en zelfs effecten op de gezondheid;
- Het Armoedefonds ziet dat er steeds meer vraag is naar basisverzorgingsproducten zoals menstruatieproducten.

Overwegende dat:

- Menstruatiearmoede ook in onze gemeente voorkomt terwijl menstruatieproducten een basisbehoefte zijn;
- Om kansengelijkheid te bevorderen en ervoor te zorgen dat alle meisjes en vrouwen zoveel mogelijk 'normaal' mee kunnen doen de aanpak van menstruatiearmoede essentieel is.

Roept het college op om:

- Menstruatiearmoede actief aan te pakken;
- Te onderzoeken hoe de gemeente hulporganisaties kan ondersteunen bij het beschikbaar stellen van essentiële basisproducten zoals menstruatieproducten;
- Te streven naar het uitbreiden van menstruatieproducten uitgiftepunten om aan de vraag te voldoen;
- Na evaluatie te bepalen hoe het tegengaan van menstruatiearmoede geborgd kan worden in het armoedebeleid.



BIJLAGE 2

VOORBEELD PERSBERICHT

Dankzij motie gratis maandverband en tampons in de strijd tegen menstruatiearmoede

1 op de 8 jonge meisjes en vrouwen heeft niet altijd voldoende geld voor maandverband of tampons. Daarom nam de gemeenteraad van [plaatsnaam] het initiatief om menstruatiearmoede aan te pakken met menstruatieproducten uitgiftepunten (MUP's). Via de uitgiftepunten worden gratis maandverband en tampons verstrekt aan inwoners met een kleine portemonnee.

Menstruatiearmoede heeft een groot effect op het dagelijks leven van meisjes en vrouwen. Van het missen van school of werk tot het gebruiken van onhygiënische alternatieven zoals wc-papier of oude kleding. Een woordvoerder van het Armoedefonds vertelt over het project: "Hygiëne is geen luxe maar een basisbehoefte die voor iedereen toegankelijk moet zijn. We horen geregeld van meisjes dat ze elke maand noodgedwongen een paar dagen thuisblijven van school uit angst om door te lekken. Dat wens je niemand toe."

[Gemeentenaam] gaat daarom op initiatief van [partijnaam] aan de slag met de aanpak van menstruatiearmoede om mensen met geldzorgen te helpen. Initiatiefnemer [jouw naam]: "[eigen quote toe waarom je dit initiatief belangrijk vindt]".

Inmiddels helpt het Armoedefonds zo'n 250.000 meisjes en vrouwen door heel Nederland via MUP's op scholen, in buurthuizen, bibliotheken, gezondheidscentra en bij armoedehulporganisaties. Bekijk de MUP's bij jou in de buurt via de QR-code.



Noot voor de redactie:

Voor meer informatie over bovenstaande persbericht kunt u bellen of mailen met:

- [Jouw naam en contactgegevens]
- Of neem contact op met de woordvoerder van het Armoedefonds via pers@armoedefonds.nl of 06-42653753.

[Vrij te gebruiken afbeeldingen van menstruatieproducten uitgiftepunten vindt u hier.](#)

Heb je hulp nodig?

Je bent niet alleen. Geldzorgen komen vaak voor. Veel mensen hebben moeite de rekeningen te betalen. Gelukkig zijn er veel lokale hulporganisaties die hulp bieden.

Kijk voor hulp in de buurt op www.hulpbijarmoede.nl

Stop armoede in Nederland.

1,7 miljoen Nederlanders hebben het financieel heel zwaar.

Armoede raakt dagelijks, op manieren die je niet altijd ziet. Armoede gaat namelijk niet alleen over een gebrek aan geld. Het betekent vaak niet mee kunnen doen. Niet naar een feestje kunnen, je kleinkind geen cadeau kunnen geven, of niet mee kunnen sporten. Het zijn de kleine momenten met een grote impact.

De prijs van armoede wordt elke dag betaald door kinderen, volwassenen, en ouderen die niet kunnen meedoen in de samenleving.

Samen kunnen we dit veranderen. Laten we bouwen aan een Nederland waarin iedereen mee kan doen.