00:00:03  
*Interviewer:* Ruimte om te leven. De beweging die we in Helmond op gang brengen om de verdere tweedeling in de maatschappij te voorkomen. Hoe zetten we samen daar de schouders onder? Als professional uit bedrijven, maatschappelijke partners en de verschillende overheden?

00:00:15  
*Interviewer:* In deze podcastserie prikkelen we met inspirerende sprekers, goede voorbeelden en kansen om mee te doen in Helmond.

00:00:21  
*Interviewer:* Eén van de initiatieven die binnen 'Ruimte om te leven' actief in beweging is, is het project 'Menstruatiearmoede'. Een onderwerp wat minder in de picture staat. Wat minder snel besproken wordt. Maar wat de sociale tweedeling in de samenleving meer dan ooit in beeld brengt.

00:00:34  
*Interviewer:* Financiële middelen voor menstruatieartikelen zijn niet voor iedereen weggelegd. Hierover ga ik in gesprek met initiatiefneemster Bregje van Bragt, van het project 'Menstruatiearmoede'.

00:00:44  
*Interviewer:* Bregje, fijn dat je er bent. Misschien goed om jezelf even voor te stellen. En ja, jij was ook onderdeel vanuit, van de werkconferentie 'Ruimte om te leven' natuurlijk. Misschien goed om even te vertellen in welke hoedanigheid jij daarbij aanwezig was.

00:00:58  
*Bregje van Bragt:* Ik was inderdaad bij de conferentie 'Ruimte om te leven' en ik was daar uitgenodigd omdat ik onafhankelijk voorzitter ben van de cliëntenraad Participatiewet in de gemeente Helmond. En dat is een raad die met de gemeente meedenkt over beleid en uitvoering van de Participatiewet. En de Participatiewet is, denk ik, voor de meesten bekend als de Bijstandswet.

00:01:19  
*Interviewer:* Ja, precies. Jij was onderdeel van die werkconferentie. Dan ben ik natuurlijk wel benieuwd. Dit project, maar vooral het idee ook om met menstruatiearmoede aan de slag te gaan. Hoe is dat ontstaan?

00:01:30  
*Bregje van Bragt:* Dat is eigenlijk ontstaan ná de conferentie 'Ruimte om te leven'. Zoals je misschien herinnert waren we toen allemaal thuis. Dus ik was ook thuis, door corona. En toen hoorde ik op de radio een bericht bij het nieuws over Period Poverty. Toen dacht ik: wat is dat nou weer voor flauwekul? Ben ik dat gaan googelen. En toen ontdekte ik dus dat één op de tien meisjes en vrouwen, ook in Nederland, soms geen geld heeft voor menstruatieproducten. Ik schrok me kapot. Toen dacht ik: daar moeten we wat aan doen. Zeker ook omdat het zo'n concreet, basaal probleem is.

00:02:04  
*Interviewer:* Ja, we moeten daar wat aan doen. Wat ben je gaan doen? Je hebt daar natuurlijk over gelezen. Je dacht van: hé, daar moet ik mee aan de slag. Maar wat ben je gaan doen?

00:02:11  
*Bregje van Bragt:* Ik heb er inderdaad eerst eens over gelezen om te kijken van wat is er allemaal al? En eigenlijk vrij snel daarna heb ik een aantal mensen die ook aanwezig waren bij die conferentie 'Ruimte om te leven' benaderd en gevraagd van: joh, zouden jullie daar eens met mij over van gedachten willen wisselen, om te kijken wat we daar concreet in Helmond aan kunnen doen?

00:02:30  
*Interviewer:* Ja

00:02:30  
*Bregje van Bragt:* En nou, iedereen was in ieder geval meteen bereid om dat te doen.

00:02:34  
*Interviewer:* Ah, wat goed!

00:02:35  
*Bregje van Bragt:* Maar heel veel mensen die ik heb uitgenodigd, overigens heb ik uitgenodigd iemand van de Jan Van Brabant in Helmond. De middelbare school in Helmond.

00:02:44  
*Interviewer:* De middelbare school, ja.

00:02:44  
*Bregje van Bragt:* De bibliotheek. Van de gemeente, de armoederegisseur, die nam iemand mee van de verzekering.

00:02:50  
*Interviewer:* Kijk!

00:02:50  
*Bregje van Bragt:* De stichting maatschappelijke opvang in Helmond en de GGD. Die heb ik gevraagd. Die waren allemaal bereid.

00:02:56  
*Interviewer:* Een flink aantal partijen die je allemaal meteen aan je zijde hebt.

00:02:59  
*Bregje van Bragt:* Een flink aantal partijen, ja. Omdat ik allemaal dacht: die hebben daar wel raakvlakken mee. En nou, gelukkig was de eerste constatering dat ik niet de enige was die nog nooit van menstruatiearmoede had gehoord. Maar toen ik het vertelde, schrok iedereen eigenlijk net zo hard als ik.

00:03:12  
*Interviewer:* Ja

00:03:12  
*Bregje van Bragt:* Met als gevolg dat ze ook allemaal meteen bereid waren om te kijken: wat kunnen we daar in Helmond aan doen?

00:03:17  
*Bregje van Bragt:* Ja

00:03:17  
*Bregje van Bragt:* En eigenlijk hebben we vrij snel met elkaar de conclusie getrokken: laten we nu vooral het niet te ingewikkeld doen. Niet hoog over gaan. Geen beleid maken, geen regels, geen subsidieaanvragen, geen potjes. Maar gewoon via de onderkant van bedrijven, organisaties. Hoe kunnen we dit nu concreet oplossen? Want laten we wel wezen, het gaat gewoon over het verstrekken van maandverband en tampons. That's it.

00:03:40  
*Interviewer:* That's it. Menstruatieartikelen zijn dat inderdaad. En ja, hoe ben je dat gaan doen? Want je wilt, dat kan me voorstellen, op verschillende plekken beschikbaar hebben dat het verstrekt wordt.

00:03:51  
*Bregje van Bragt:* Ja.

00:03:52  
*Interviewer:* Hoe ben je dat aangevlogen met al die partijen die betrokken waren? Iedereen wilde volop meewerken. Top!

00:03:57  
*Bregje van Bragt:* Ja.

00:03:58  
*Interviewer:* Hoe ben je dat gaan doen?

00:03:59  
*Bregje van Bragt:* Nou ja, heel klein. Heel praktisch. Ik heb bijvoorbeeld zelf ook uit mijn eigen netwerk de directeur van WerkvloerTaal benaderd. WerkvloerTaal is een taalschool in Helmond. Die geven Nederlandse les aan statushouders. En hen gewoon gevraagd van: joh, zou je eens willen experimenteren met maandverband in jouw toiletten te zetten, op de damestoiletten?

00:04:20  
*Interviewer:* Ja

00:04:20  
*Bregje van Bragt:* En zij reageerde meteen heel erg positief. En ze zei: ja, natuurlijk! En ze zei: weet je wat we doen? We gaan ook menstruatie en menstruatiearmoede als onderwerpen opnemen in onze lesboxen. Bij het thema gezondheid.

00:04:33  
*Interviewer:* Wat goed

00:04:33  
*Bregje van Bragt:* Dus nou, en zo ontstaat dat dan.

00:04:35  
*Interviewer:* Ja

00:04:35  
*Bregje van Bragt:* En de directeur van de bibliotheek, die in eerste instantie zei van: ja, gaan mensen dat dan niet meenemen? Gaat dat wel lukken? Moeten we dat niet met pasjes of zo? Die zei uiteindelijk ook: van: nou, weet je wat we doen? We gaan het gewoon eens proberen.

00:04:50  
*Interviewer:* Ja, dus ook bij de bibliotheek?

00:04:50  
*Bregje van Bragt:* Ook bij de bibliotheek, op de toiletten

00:04:53  
*Interviewer:* Ook een plek waar het beschikbaar is? Op de toiletten.

00:04:54  
*Bregje van Bragt:* Ja, en eenzelfde succesverhaal bij de Jan Van Brabant.

00:04:59  
*Interviewer:* Ja

00:04:59  
*Bregje van Bragt:* Waar in eerste instantie de reactie was van: ja, maar we hebben allang maandverband bij de conciërges liggen. Daar wordt eigenlijk helemaal niet zoveel gebruik van gemaakt. Nou inderdaad, al snel het inzicht van: ja, dat is inderdaad wel een beetje hoogdrempelig voor een brugklasser die voor het eerst ongesteld wordt. Om dan aan de conciërge te gaan vragen van: joh, a, ik ben arm en b, ik ben ongesteld.

00:05:18  
*Interviewer:* Ja, dat is nogal hoogdrempelig.

00:05:18  
*Bregje van Bragt:* Dat is heel hoogdrempelig. Dus daar wordt dan geen gebruik van gemaakt. Die zei ook van: ik ga daar iets mee doen. En wat ik echt super stoer van hem vind. Hij heeft dus gewoon daar het gesprek over gehad met z'n leerlingenraad.

00:05:28  
*Interviewer:* Wauw

00:05:28  
*Bregje van Bragt:* En was onder de indruk van de manier waarop zijn leerlingen dit onderwerp ook met hem hebben besproken. En ze hebben gezamenlijk besproken: hoe kunnen we daar nu op school iets aan doen? Dat heeft geresulteerd in een kastje waar de producten te verkrijgen zijn.

00:05:43  
*Interviewer:* Ja

00:05:43  
*Bregje van Bragt:* En dat kastje is ook nog ontworpen in het vak kunst. Of ik weet niet precies hoe dat vak heet.

00:05:50  
*Interviewer:* Handvaardigheid waarschijnlijk.

00:05:50  
*Bregje van Bragt:* Maar in ieder geval met vijfde klassers. En zo, ja, gewoon van onderop, ontstaan er allerlei initiatieven. Nou, de armoederegisseur heeft bijvoorbeeld met haar collega's op de locatie Zorg & Ondersteuning een inzamelingsactie gehouden bij haar collega's.

00:06:08  
*Interviewer:* Ja.

00:06:08  
*Bregje van Bragt:* Met als gevolg dat er nu ook materiaal te vinden is in de toiletten op de locatie Zorg & Ondersteuning op de Zandstraat. De directeur van SMO heeft uiteindelijk contact opgenomen met één van de onderdelen van SMO Super Sociaal. Daar is nu een uitgiftepunt van het Armoedefonds. Dus daar kunnen minima het ook halen. En zo zie je dat het gewoon, eigenlijk zich verspreidt over de stad.

00:06:30  
*Interviewer:* Ja, zich als een olievlek verspreidt misschien wel, hier door de hele gemeente Helmond.

00:06:34  
*Bregje van Bragt:* Ja

00:06:34  
*Interviewer:* Maar laten we dan heel even inzoomen. Hoe bedoel je het straks? Allemaal plekken? Er zijn heel veel plekken waar...

00:06:39  
*Bregje van Bragt:* Het moeten er nog veel meer worden natuurlijk hè?

00:06:42  
*Interviewer:* ...menstruatieartikelen beschikbaar zijn?

00:06:44  
*Bregje van Bragt:* Ja

00:06:45  
*Interviewer:* Maar hoe komen die daar? Waar komen die menstruatieartikelen vandaan? Hoe worden die gevuld, die plekken?

00:06:52  
*Bregje van Bragt:* Ja, nou, Super Sociaal heeft zich aangemeld bij het Armoedefonds. Dus die zijn nu officieel uitgiftepunt van het Armoedefonds.

00:07:00  
*Interviewer:* Ja

00:07:00  
*Bregje van Bragt:* Ik heb zelf ook twee basisscholen voorzien van jaarvoorraden door contact op te nemen met de Linda Foundation. Die hebben ook, ik geloof dat was een samenwerking met Libresse, geloof ik.

00:07:09  
*Interviewer:* Ja

00:07:09  
*Bregje van Bragt:* Dus daar staat het nu ook. Nou, de armoederegisseur heeft gewoon verzameld bij collega's. Ja, en je moet een beetje creatief zijn.

00:07:17  
*Interviewer:* Creatief zijn, misschien wel, ja.

00:07:17  
*Bregje van Bragt:* En een beetje brutaal misschien ook. Door gewoon mensen in je omgeving bewust te maken van het bestaan van dit probleem. Iedereen schrikt en iedereen zal het met je eens zijn dat dit gewoon niet mag voorkomen in Nederland. En dan vind je altijd wel een weg om... Want uiteindelijk, als je een normale portemonnee hebt, dan zijn dit de kosten natuurlijk niet. Alleen voor iemand die het minder breed heeft, is het aan het eind van de maand: koop ik nog een brood of koop ik een pakje maandverband. Dat is wat er aan de hand is.

00:07:46  
*Interviewer:* Een hele lastige keuze natuurlijk voor juist die mensen die daar in tweestrijd zitten en welke keus ze dan gaan maken.

00:07:50  
*Bregje van Bragt:* Ja

00:07:51  
*Interviewer:* Wat zie je voor je? Je wil inderdaad als een soort van: ja, het moet op alle allerlei plekken in de stad beschikbaar worden. Daar moeten met elkaar de schouders onder zetten.

00:08:01  
*Bregje van Bragt:* Ja

00:08:01  
*Interviewer:* Hoe ga je die volgende stap verwezenlijken? Wat zie je daar voor je?

00:08:05  
*Bregje van Bragt:* Ja, nou, ik heb eigenlijk nog vier wensen. De eerste wens is, want ik vind dit probleem vooral heel erg vervelend voor meisjes die op school zitten. Er is onderzocht door artsen in Nederland dat er 25.000 meisjes en vrouwen in Nederland zijn die per jaar hierdoor schooldagen of werkdagen missen.

00:08:23  
*Interviewer:* Dat is meteen al mijn vraag eigenlijk ook, die ik had van ja: is het echt... ik kan me voorstellen dat het een probleem is. Maar voor hoeveel mensen is het een probleem? 25 procent?

00:08:33  
*Bregje van Bragt:* Nee, 25.000 mensen per jaar missen hierdoor schooldagen of werkdagen. En het gaat dus over één op de tien meisjes en vrouwen in Nederland die hier wel eens mee te maken heeft.

00:08:43  
*Interviewer:* Jeetje. Ja, flink inderdaad. Wat gaan we daaraan doen?

00:08:46  
*Bregje van Bragt:* Nou, en omdat ze dus eigenlijk dan school missen of werk missen, dan hou je die kloof in stand. En dus, zo plat is het.

00:08:53  
*Interviewer:* Ja

00:08:54  
*Bregje van Bragt:* En daar begint dan alweer de nieuwe generatie met armoede. Ja, dat moeten we gewoon met elkaar proberen daar te stoppen.

00:09:00  
*Interviewer:* En wat voor wensen heb je?

00:09:01  
*Bregje van Bragt:* Nou, ik zou dus heel graag willen dat de Stichting Leergeld, die in Helmond en overigens op meer plaatsen, juist voor kinderen allerlei middelen ter beschikking stelt. Zoals lidmaatschappen van sportverenigingen, sportkleding, schoolartikelen, et cetera. Dat die ook uitgiftepunt worden van het Armoedefonds.

00:09:20  
*Interviewer:* Ja

00:09:20  
*Bregje van Bragt:* Daar ben ik over in gesprek met de stichting. Die staan er heel erg open voor. Dus fingers crossed dat dat gaat lukken.

00:09:26  
*Interviewer:* We worden ervan op de hoogte gehouden als dat gaat lukken.

00:09:26  
*Bregje van Bragt:* Dat het Armoedefonds inderdaad nog één punt in Helmond, een uitgiftepunt wil hebben. Nou, dat zou echt super zijn.

00:09:32  
*Bregje van Bragt:* Daarnaast ben ik in gesprek met de GGD om ervoor te zorgen dat menstruatiearmoede en de beschikbaarheid van menstruatieproducten ook onderdeel wordt van de gesprekken die de GGD heeft met kinderen in Helmond die in groep zeven zitten.

00:09:48  
*Interviewer:* Ja

00:09:48  
*Bregje van Bragt:* Want dan gaat het ook over puberteit en dat je lichaam verandert. Nou, dan zou het ook een heel mooi moment zijn om aan die kinderen én hun ouders te vertellen: joh, geen zorgen. Je kunt die producten gewoon krijgen, namelijk daar, daar en daar.

00:10:00  
*Interviewer:* Hmm

00:10:00  
*Bregje van Bragt:* Dus dat zou ik graag willen. Daarnaast zou ik ook, want menstruatiearmoede is eigenlijk een dubbel taboe. Het is een taboe op ongesteld zijn. Meisjes van elf en soms nog jonger. Dat is gewoon een lastig onderwerp om over te praten. Nog steeds niet.

00:10:16  
*Interviewer:* het is ook allemaal nieuws voor die kids natuurlijk.

00:10:16  
*Bregje van Bragt:* En over armoede. Dus het is eigenlijk een dubbel taboe. Dus je wil aan de ene kant wil je zorgen voor producten. Maar aan de andere kant wil je ook het taboe er afhalen. Dus ik zou ook heel graag - en door zo'n gesprek bij de GGD werk je daar natuurlijk al aan.

00:10:30  
*Interviewer:* Ja, dat is goed.

00:10:30  
*Bregje van Bragt:* En ik zou ook heel graag willen dat het op middelbare scholen of op basisscholen besproken wordt.

00:10:35  
*Interviewer:* Ja

00:10:35  
*Bregje van Bragt:* En er is afgelopen jaren een hele educatieve culturele film uitgekomen. Die film heet 'Vlekkeloos' en die gaat ook over menstruatiearmoede. Die duurt vijftien minuten.

00:10:43  
*Interviewer:* Oké

00:10:44  
*Bregje van Bragt:* Ik ben in gesprek met een organisatie die nu educatief materiaal aan het maken is, om die film te laten zien in een klas. En dan naar aanleiding van die film, het onderwerp armoede en menstruatiearmoede te bespreken.

00:10:56  
*Interviewer:* Wat goed joh.

00:10:56  
*Bregje van Bragt:* Dat zou ik ook heel gaaf vinden, als dat uitgerold gaat worden over Helmond.

00:11:02  
*Interviewer:* Uitgerold gaat worden op die scholen.

00:11:03  
*Bregje van Bragt:* Ja, en daarnaast zou ik eigenlijk willen dat overal waar je in de toekomst komt, dat daar naast wc-papier ook menstruatieproducten zijn.

00:11:11  
*Interviewer:* Ja

00:11:12  
*Bregje van Bragt:* En dan zou ik willen beginnen met alle scholen. Alle publieke voorzieningen, zoals de bibliotheek. Zoals de Jan Van Brabant. Maar ook buurt- en wijkhuizen. Ook ziekenhuizen. Ook bij de huisarts. Dat het daar gewoon is.

00:11:22  
*Interviewer:* Ja

00:11:23  
*Bregje van Bragt:* Want op hoe meer plekken het is, hoe minder mensen ook de neiging zullen hebben om meer mee te nemen dan ze op dat moment nodig hebben.

00:11:31  
*Interviewer:* Ja, precies.

00:11:31  
*Bregje van Bragt:* Want dan weet je: het is bij de volgende bestemming waar ik ben, is het ook.

00:11:34  
*Interviewer:* Als ik jou zo beluister is het, ik bedoel, we noemen het project Menstruatiearmoede een project binnen de beweging ' Ruimte om te leven'. Maar als ik jou zo beluister, Bregje. Is het eigenlijk een beweging die aan het ontstaan is binnen de beweging 'Ruimte om te leven'. Om steeds meer mensen bewust te maken van dit probleem.

00:11:51  
*Bregje van Bragt:* Ja

00:11:51  
*Interviewer:* Van deze behoefte voor heel veel jonge kinderen natuurlijk, die daarmee te maken gaan krijgen. En met beide aspecten te maken krijgen. Natuurlijk, enerzijds dat ze ongesteld worden, die jonge meiden. Maar anderzijds ook met armoede te maken hebben. Dat we daar veel meer ja, oog en oor voor hebben met z'n allen.

00:12:08  
*Interviewer:* Ja

00:12:08  
*Interviewer:* En dat het overal besproken wordt.

00:12:09  
*Bregje van Bragt:* En je ziet overigens wel dat dat, ook landelijk, in heel veel verschillende gemeenten op de agenda komt...

00:12:16  
*Interviewer:* Ja

00:12:16  
*Bregje van Bragt:* En concreet tot oplossingen leidt. Waar een jaar geleden ik ook wel contact heb opgenomen met gemeenten over van: hoever zijn jullie eigenlijk daarmee? En toen was het eigenlijk overal niet verder dan, ja, een onderwerp in de gemeenteraad.

00:12:28  
*Interviewer:* Loopt het, heb je een beetje beeld hoe Helmond...

00:12:32  
*Bregje van Bragt:* Ik denk dat Helmond best wel trots mag zijn op zichzelf. Ja.

00:12:35  
*Interviewer:* Kijk. Heel goed. Hé, en wat als we nou kijken naar de volgende stappen? Want je noemt die vier wensen. Die heb je al duidelijk verwoord. Je zou bijna een oproep mogen doen. Natuurlijk, dat heb jij bij dezen ook gedaan. Want we hopen natuurlijk zoveel mooie mensen te bereiken via deze podcast.

00:12:51  
*Bregje van Bragt:* Nou, en iedereen kan iets doen, hè? Zet het ook gewoon op je eigen toilet in huis. Maak het gewoon vanzelfsprekend dat op elk toilet naast toiletpapier ook menstruatie producten zijn. Laten we het met elkaar gewoon gedrag veranderen en normaal maken.

00:13:05  
*Interviewer:* Laten we het gewoon normaal maken.

00:13:06  
*Bregje van Bragt:* Ja

00:13:06  
*Interviewer:* Want dat hoort er in die zin bij dat dit enerzijds bespreekbaar is en anderzijds staat daar een oplossing. Dat we daar met elkaar een oplossing voor bieden.

00:13:15  
*Bregje van Bragt:* Ja, want waar we het helemaal niet over hebben gehad, is eigenlijk waarom het een probleem is. Maar het probleem zit er natuurlijk in enerzijds medisch. Want meisjes die hier geen beschikking over hebben. Vrouwen die hier geen beschikking over hebben. Die gaan met allerlei verkeerde materialen in hun onderbroek rondlopen. Met allerlei medische gevaren, infecties en dergelijke, irritaties, dat is één. Maar daar zit natuurlijk ook het effect aan dat als jij geen menstruatieproducten hebt en je zit in de klas. Dan let jij niet op. Dan hoor jij niet wat de leraar zegt. Dan denk je alleen maar: o jee, als ik maar niet doorlek.

00:13:45  
*Interviewer:* Ja, echt met andere dingen bezig.

00:13:45  
*Bregje van Bragt:* En de volgende dag ga je gewoon niet naar school. Want dan denk je: ja, dat risico is te groot.

00:13:50  
*Interviewer:* Ja

00:13:50  
*Bregje van Bragt:* Daar gaat het eigenlijk over. Dát willen we oplossen. En voorkomen.

00:13:53  
*Interviewer:* En daar gaan we samen de schouders onder zetten.

00:13:55  
*Bregje van Bragt:* Yes

00:13:56  
*Interviewer:* Ja. Bregje van Bragt, mag ik jou danken voor dit gesprek. Voor deze podcast.

00:14:01  
*Interviewer:* Zeker, graag gedaan

00:14:02  
*Interviewer:* Fijn dat we dit onderwerp duidelijk met elkaar besproken hebben. Ook die waarom dit zo belangrijk is, een keer extra onderstreept hebben. En heel veel succes met dit bijzondere project. Een bijzondere beweging, mag ik eigenlijk wel zeggen. En we hopen hier nog veel over te horen. En te zien ook dat het overal beschikbaar wordt. Dank en succes met je volgende stappen.

00:14:22  
*Interviewer:* Dit was weer een podcast in de serie van de beweging' Ruimte om te leven'. Heb het goed. En een energieke groet. Tot ziens!