

Waarom is menstruatiewelzijn belangrijk?

Ongeveer 40% van de sporters in België is vrouw of meisje. Velen van hen geven aan niet te durven of kunnen spreken over hun menstruatie binnen hun sportclub. Het taboe op menstruatie leidt tot schaamte en fysiek of mentaal ongemak. Dat (ver)hindert hun deelname aan trainingen en wedstrijden, en is dus een probleem dat niet langer genegeerd mag worden. Want iedereen verdient het om veilig, comfortabel en evenwaardig deel te nemen aan sport.

Trainers en coaches zijn brugfiguren tussen het bestuur en de sporters. Ze spelen een cruciale rol om het thema bespreekbaar te maken. Praten over menstruatie is essentieel voor het welzijn, het comfort en de prestaties van sporters. Een open en veilige ruimte creëren, is noodzakelijk en een gedeelde verantwoordelijkheid binnen je club. Alleen zo kan je een inclusieve en toegankelijke sportcultuur garanderen.



-  facebook.com/rebellevzw
-  instagram.com/rebellevzw
-  rebellevzw.be
-  [rebellevzw](#)
-  [rebellevzw](#)

rebellevzw  **Solidaris**  **Vlaanderen**
VROUWEN* DIE HUN WERELD VERANDEREN verbeelding werkt

V.U.: Isa Verlaenen | Rebelle vzw

Sint-Jansstraat 32-38 | 1000 Brussel | T: 02 515 19 14 | W: www.rebellevzw.be | E: info@rebellevzw.be
Ondernemingsnr.: 0412 830 713 | RPR Brussel

rebellevzw



**Menstruatiewelzijn
in je sportclub**



Wat is menstruatiewelzijn?

Menstruatiewelzijn betekent dat iedereen de mogelijkheden en middelen heeft om hun menstruatie op een veilige en comfortabele manier te ervaren. Dit houdt in over menstruatie kunnen praten zonder taboe, voldoende kennis hebben over de menstruatiecyclus en toegang tot voldoende hygiënische producten en schone sanitaire voorzieningen.

Wat kan je als sportclub doen?

We geven je enkele tips ter inspiratie. Wees gerust zelf creatief. Er is veel mogelijk.

- Maak menstruatie bespreekbaar op het tempo van het individu of de groep.
- Wijs vertrouwenspersonen of coaches aan bij wie sporters terecht kunnen met vragen of problemen rond hun menstruatie.
- Kies voor menstruatievriendelijke sportkleding. Witte of lichte kleuren zijn af te raden.

- Voorzie menstruatieproducten. Je kan er budget voor vrijmaken of een inzamelbox plaatsen en dat materiaal gebruiken. Maak het menstruatiemateriaal op een toegankelijke plek beschikbaar, zoals in de toiletten of kleedkamers.
- Maak individueel gebruik van kleed- en wasruimtes mogelijk.

Meer weten?

Rebelle streeft ernaar clubs, coaches en trainers tools en inzichten te bieden om menstruatiewelzijn te bevorderen en een ondersteunende, inclusieve omgeving te creëren voor iedereen die met menstruatie te maken heeft.

Daarom ontwikkelde Rebelle een handige workshop. Wil je graag meer informatie of ondersteuning? Neem contact met ons op via info@rebelle-vzw.be.

Meer informatie over menstruatiewelzijn en de campagne op www.rebelle-vzw.be.

