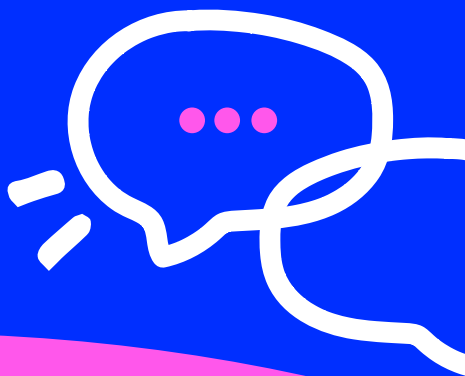


always

Hoe praat je over menstruatie?

*Gespreksgids
voor coaches en gymleraren*



Menstratiegesprek: Wat is menstruatie en waarom is het belangrijk.

De menstruatie is een cruciaal onderdeel van het leven van een vrouw en dat geldt ook voor vrouwelijke sporters; de lichamelijke en geestelijke impact die de menstruatie kan hebben, wordt echter nauwelijks erkend in de sportwereld.



De menstruatiecyclus van een vrouw kent vier fasen, waarvan de eerste de menstruatie is, ook wel menstruatie genoemd. Menstruatie kan invloed hebben op het energieniveau, de hersenfunctie, de gezondheid van spieren en botten, het metabolisme en nog veel meer, wat een grote invloed heeft op hoe meisjes zich voelen als ze actief zijn en hoe hun lichaam zich aanpast aan de training.

Uit recent onderzoek van Always bleek dat

32%

van de vrouwelijke atleten heeft last gehad van menstruatieangst¹.

Bovendien geldt deze zorg ook voor de jongere generaties, waarbij

50%

van de meisjes stopt met sporten tijdens de puberteit².

Door te doen alsof menstruatie niet bestaat, dragen we bij aan het verhogen van menstruatieangst.



Mensen onderschatten onze bezorgdheid... het feit dat de menstruatie een effect heeft op onze training en op ons leven, is iets waar we over moeten praten omdat dit volkomen normaal is. Waarom? Omdat het normaal is.

Jazmin Saluyers
Britse Olympische verspringer



Daarom is **Always op een missie** om ervoor te zorgen dat "menstruatie" een onderwerp is waarover we zonder taboes kunnen praten in alle omstandigheden. Deze gids is bedoeld om advies te geven over de invloed van de menstruatiecyclus op vrouwelijke atleten en om trainers, coaches en gymleraren te helpen hun leerlingen en atleten zo goed mogelijk te ondersteunen.

¹Kwantitatief onderzoek door Highberg, in opdracht van Always. Uitgevoerd in februari 2024 onder een groep van 1060 vrouwen tussen de 18 en 45 jaar die regelmatig sporten.

²Online onderzoek, 1867 vrouwen van 18+, US One Poll '21

Menstruatiesgesprek: Een positieve omgeving creëren.

Het creëren van een positieve omgeving kan helpen om meer open gesprekken over menstruatie aan te moedigen. Deze stap is cruciaal, want het gaat niet alleen om het voeren van één enkel gesprek; het gaat er eerder om een ondersteunende filosofie te cultiveren en een culturele verandering teweeg te brengen voor de meisjes en jonge vrouwen waarmee je dagelijks in contact in contact staat. Hier zijn een paar tips om je te helpen een positieve omgeving te creëren voor gesprekken over menstruatie:



Taal

Noem een menstruatie een menstruatie.
Vermijd zinnen of grapjes die suggereren dat menstruatie iets is om te verbergen of om je voor te schamen, zoals „tijd van de maand“



Bronnen

Het is nuttig om betrouwbare en kwalitatieve informatie over dit onderwerp te vinden.



Gesprek

Benader het onderwerp menstruatie persoonlijk met elke jonge vrouw, zodat ze zich comfortabeler voelt om erover te praten. Dit zal hen ook aanmoedigen om buiten sportkringen advies te vragen aan bijvoorbeeld professionals in de gezondheidszorg.



Cultuur

Wees je ervan bewust dat de manier waarop mensen van verschillende culturen en religies het onderwerp menstruatie benaderen, kan variëren. Vraag daarom aan je leerlingen of ze bereid zijn om over dit onderwerp te praten of niet.



Empathie

Als je nog nooit een menstruatie hebt gehad, is het belangrijk om eerlijk en oprecht te zijn tegenover jonge vrouwen. Luister aandachtig naar hen en geef ze de ruimte om vrijuit te spreken, terwijl je empathie toont.



Bescherming

Praat over de producten die beschikbaar zijn. Tampax en Always hebben een groot aanbod aan menstruatiebescherming. Het is ook een goed idee om steeds wat producten bij te hebben in geval van nood.

Menstruatiegesprek: Het gesprek beginnen.

27%

van de jonge vrouwen en meisjes voelt zich niet op hun gemak om het onderwerp menstruatie met hun coach te bespreken¹.



Hier zijn enkele suggesties om het gesprek over menstruatie op gang te brengen

- 1 Geef voorbeelden van atleten die in het openbaar over hun menstruatie hebben gesproken.
- 2 Vraag welke onderwerpen hen als vrouwen interesseren en laat je leiden door hun antwoorden.
- 3 Stel je open voor hun opmerkingen om samen de problemen aan te pakken die ze ondervinden gedurende de training tijdens hun menstruatie.
- 4 Geef concrete voorbeelden van vrouwen en meisjes die hebben uitgeblonken tijdens hun menstruatie of andere fases van hun menstruatiecyclus.
- 5 Laat hen alternatieven zien. Geef ze bijvoorbeeld ideeën zodat ze hun training kunnen aanpassen in plaats van ze te annuleren.

Je kunt een spel of activiteit gebruiken zodat ze zich meer ontspannen voelen en zo te helpen eventuele ongemakken rond het onderwerp te weg te nemen.

- ♥ Hoe kunnen we de training aanpassen in plaats van ze te annuleren? Wat zou je helpen om toch deel te nemen?
- ♥ Voel jij je op je gemak om te praten over menstruatiecycli in het algemeen en/of je eigen menstruatiecyclus? Indien nee, dan waardoor zou jij je comfortabeler voelen om erover te praten?
- ♥ Waar haal je meestal je informatie over menstruatiecycli?
- ♥ Denk je dat lichaamsbeweging helpt bij menstruatiecyclussymptomen?

Menstratiebescherming

Productinformatie.

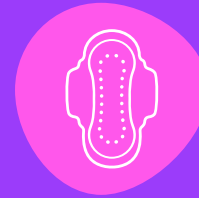
82% van de vrouwelijke atleten vindt dat menstruatieproducten niet voldoende beschikbaar zijn tijdens trainingssessies of wedstrijden¹.

Het is belangrijk om op te merken dat wanneer het om menstruatieproducten gaat alle meisjes en vrouwen de mogelijkheid zouden moeten hebben om effectief met hun menstruatie om te gaan, in functie van hun levensstijl, met producten die de nodige bescherming bieden.

Gooi
menstruatieproducten
in de vuilbak,
spoel ze niet door.



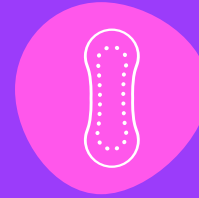
Hier zijn enkele van de verschillende menstruatieproducten:



Maandverband - Een maandverband is een absorberend hulpmiddel dat met een plakstrip in het ondergoed wordt vastgekleefd. Always biedt een assortiment van Always Ultra en Always Platinum tot Always Cotton Protection.



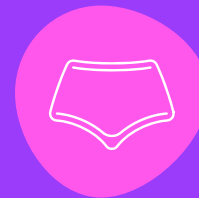
Tampons - Tampax tampons zijn verkrijgbaar in verschillende absorptieniveaus en hebben een gladde plastic inbrenghuls en een afgerond uiteinde voor gemakkelijk inbrengen.



Inlegkruisjes - Inlegkruisjes zijn smaller en korter dan maandverband. Ze worden om verschillende redenen gebruikt, maar vaak om licht bloedverlies aan het begin of einde van de menstruatie, en om afscheiding te absorberen.



Menstratiecup - Menstratiecups zijn een milieuvriendelijk alternatief. De cup kan in de vagina worden ingebracht en vangt bloed op in plaats van het te absorberen, en moet na elk gebruik gewassen worden.



Menstratieondergoed - Een ander milieuvriendelijk alternatief is menstruatieondergoed. Het ziet eruit en voelt aan als normaal ondergoed met een ingebouwd wasbaar verband.

always