



**UPDATE MENSTRUATIECUP PROGRAMMA  
CONTRIBUTE FOUNDATION & JOIN FOR JOY**



## INTRODUCTIE

Beste Bas, Lucia, Ivar, Carolien en Rieke, bestuursleden van Contribute Foundation,

In deze tussentijdse update nemen we jullie graag mee naar Zambia, waar de afgelopen weken de eerste lichter menstruatiecups is uitgedeeld. Daarnaast vinden jullie in deze update een planning voor het uitdelen van de volgende lichter menstruatiecups. Wanneer alle cups zijn uitgedeeld, zullen jullie van ons ook een eindverslag ontvangen.

We zijn jullie ontzettend dankbaar voor de 6.000 menstruatiecups die we dankzij Contribute Foundation mogen verspreiden. De cup maakt werkelijk een wereld van verschil in het leven van duizenden meisjes in ons programma.

Mochten er nog vragen en/of opmerkingen zijn, horen wij die graag.

Met vriendelijke groet,

Team Join for Joy

## MENSTRUATIEARMOEDE | OOST-AFRIKA

De toekomst van veel meisjes in Oost-Afrika hangt af van de onderwijskansen die ze krijgen. Met ons programma stimuleren we meisjes om naar school te komen en op school te blijven. De afgelopen jaren hebben we gemerkt dat veel meisjes desondanks school misten omdat ze geen fatsoenlijke menstruatieproducten hadden. Alternatieve 'oplossingen' zoals stoffen lappen of bladeren zijn oncomfortabel en niet betrouwbaar. Daardoor gaan veel meisjes tijdens hun menstruatie niet naar school. Sommige meisjes missen wel tien weken per jaar. De gevolgen? Slechte cijfers, nog meer afwezigheid, en sommige meisjes stoppen zelfs helemaal met school. Dit leidt weer tot een vergrote kans op tienerzwangerschappen, uithuwelijking en financiële afhankelijkheid. Eén menstratiecup verandert alles: het geeft meisjes zelfvertrouwen en de kans om nooit meer een schooldag te hoeven missen. Daarom delen we menstratiecups uit op de scholen binnen het programma. Onder begeleiding van onze menstrueel hygiëne experts ontvangen de meisjes, hun ouders én leraren voorlichting over de cups, maar ook over menstruatie in het algemeen om de bestaande taboes te doorbreken. Zo kunnen meisjes de menstratiecups veilig, hygiënisch en zonder schaamte gebruiken. Na de distributie kunnen de meisjes tijdens de reguliere schoolbezoeken bij onze collega's terecht met vragen.

### Een hele week school per maand missen..

.. leidt tot schoolachterstanden die soms niet meer in te halen zijn. Soms stoppen meisjes helemaal met school. Dit vergroot de kans op kindhuwelijken en tienerzwangerschappen.

#### Geen toegang tot basisinformatie



door taboe

#### Infecties door het gebruik van alternatieve producten



koeienpoep



oude sokken



sponzen



katoen

#### Menstratieproducten in ruil voor seks



Op het veld aan de  
zijlijn blijven  
staan



# DOELSTELLINGEN MENSTRUATIECUP PROGRAMMA

De doelstellingen van ons menstruatiecup programma zijn als volgt;

## Het informeren van meisjes die hun menstruatie hebben bereikt

Wanneer meisjes in ons programma hun menstruatie hebben bereikt, nemen zij deel aan het menstruatiecup programma. Tijdens een interactieve training die start met liedjes, spellen en ijsbrekers wordt het taboe rondom menstruatie bespreekbaar gemaakt. Daarnaast leren meisjes wat er gebeurt in hun lijf wanneer ze menstrueren, leren ze stap voor stap hoe de cup gebruikt wordt en kunnen ze vragen stellen. Dit onderdeel van de distributie wordt alleen gedaan met de meisjes en (vrouwelijke) leraren zodat de meisjes zich comfortabel voelen om eventuele onzekerheden te delen.

## Distributie van menstruatiecups

De menstruatiecups worden uitgedeeld. Ieder meisje krijgt een cup, inclusief een zakje om de cup in te bewaren en een instructieboekje mochten ze die nog na willen lezen na de training. Alle leraressen van de school krijgen ook een menstruatiecup zodat ook zij ervaren hoe het is om de menstruatiecup te gebruiken en de meisjes goed kunnen begeleiden indien nodig.

## Deelname en informeren van ouders en jongens

Tijdens de informatiesessie met de meisjes worden ouders/verzorgers ook uitgenodigd voor een introductie van de menstruatiecup. Dit is, vanwege de gevoeligheid rondom dit onderwerp, ontzettend belangrijk. Wanneer ouders goed geïnformeerd zijn en begrijpen hoeveel voordelen de menstruatiecup meisjes biedt, zullen zij ook veel eerder toestaan dat ze de menstruatiecup gebruiken. Daarnaast wordt dit onderwerp door middel van sport- en spelactiviteiten bespreekbaar gemaakt binnen klassen, dus ook met jongens.

## Training leraren gedurende de Kick-Off

Tijdens de Kick-Off fase van ons programma krijgen leraren een eerste introductie van ons menstruatiecup programma. Zo zijn de leraren goed voorbereid wanneer we starten met de distributie op hun school. Tijdens de training krijgen ze de mogelijkheid om vragen te stellen en ervaringen met elkaar uit te wisselen, ook krijgen ze te horen wat we met de meisjes bespreken, wanneer de menstruatiecups worden uitgedeeld en wat de meest gestelde vragen zijn.

## Opvolging op de scholen tijdens schoolbezoeken

Tijdens de reguliere schoolbezoeken krijgen de meisjes de mogelijkheid hun ervaringen en eventuele uitdagingen te delen en hoe ze het gebruik van de menstruatiecup ervaren.

**Partner Ruby Cup heeft onderzoek gedaan naar het gebruik van de cup bij jonge meiden bij distributie in Afrika. Wanneer de cups alleen werden uitgedeeld in combinatie met een training gebruikte na een jaar nog 65% van de meiden de cup. Wanneer de cups werden uitgedeeld in combinatie met een training maar er ook opvolging en begeleiding achteraf plaatsvond was dat 80%. Dit benadrukt het belang van de juiste begeleiding en nazorg.**



## (C)UPDATE MENSTRUATIECUP PROGRAMMA

Nadat we in 2021 en 2022 in samenwerking met partnerorganisatie HSHAZ voor het eerst gestart zijn met de introductie van de menstruatiecups op de scholen in ons programma hebben we besloten om dit vanaf 2023 zelf aan te bieden. In oktober 2022 is Mirriam Nanyinza gestart bij Join for Joy Zambia. Mirriam heeft zowel een sportachtergrond als ervaring met de menstruatiecups vanuit haar werkzaamheden voor NOWSPAR, een organisatie die zich inzet voor het belang van sport voor meisjes en vrouwen.

Eind vorig jaar hebben wij o.a in samenwerking met Mirriam en een gynaecoloog van Medland Hospital in Lusaka een "Menstrual Hygiene Manual" opgesteld. Deze manual wordt gebruikt tijdens de distributie van de cups en tijdens de Kick-Off training om nieuwe leraren in ons programma kennis te laten maken met dit onderdeel. Wij willen deze manual graag met jullie delen zodat jullie een idee krijgen hoe zo'n training in z'n werk gaat, wat er besproken wordt tijdens en welke vragen we vanuit meisjes, ouders en leraren ontvangen.

### Kennisoverdracht als fondsenwervende activiteit

Onlangs werden wij benaderd door de Izingane Foundation over ons menstruatiecup programma. Izingane Foundation heeft voor haar partnerorganisatie ACFS een paar honderd menstruatiecups gedoneerd gekregen, maar (nog) niet de juiste kennis over de cups in huis om de distributie te kunnen begeleiden. Omdat wij de kennis inmiddels wel in huis hebben, heeft Mirriam op 4 april het team van ACFS getraind door middel van een online sessie. Het was een actieve training, er werden er ontzettend veel vragen gesteld en heeft ACFS aangegeven nu klaar te zijn voor de distributie en het juist informeren van de meiden in hun programma. De opbrengst van €275,00 voor deze pilot training zal vallen onder fondsenwervende activiteiten van het kantoor in Zambia. Het is onze ambitie om deze training in de toekomst ook aan andere organisaties aanbieden. Binnenkort evalueren we deze sessie met het team in Zambia en zullen we ook goed kijken naar de verhouding tussen de voorbereidingstijd (investering) versus opbrengst. Mogelijk kan het aanbieden van deze training een mooie bijdrage zijn aan de fondsenwervende activiteiten en targets voor het kantoor in Zambia.

### Distributie van menstruatiecup in Malawi

Op korte termijn zullen we in Malawi starten met de distributie van menstruatiecups. In december 2022 is collega Mirriam afgereisd naar Malawi om daar mee te kijken tijdens de training van de Kick-Off. Mirriam heeft toen meteen onze collega's getraind op het gebied van menstruatie hygiëne. Intussen hebben gesprekken met het Ministerie van Gezondheid plaatsgevonden en vinden in april de vervolg gesprekken plaats met de district officieren van de regio waarin we werkzaam zijn om hen mee te nemen in het het belang van de juiste distributie van de cups op de basisscholen binnen hun regio. Het team staat dus in de startblokken om aan de slag te gaan. De 54 scholen binnen het Join for Joy programma hebben inmiddels ook al interesse getoond en aangegeven dat er ontzettend veel behoefte is aan de menstruatiecups. Menstruatiearmoede is immers een belangrijke oorzaak voor een meisje om te besluiten niet naar school te gaan.



## Onderzoek implementatie menstruatiecup programma Kenia en Oeganda

Het gebruik van de menstruatiecup en het praten over menstruatie liggen in Kenia en Oeganda meer in de taboesfeer dan in Zambia en Malawi. Desondanks staan onze partnerorganisaties er wel voor open. Onlangs heeft Mirriam onze collega's in Kenia en Oeganda een introductietraining gegeven en onderzoeken we in 2023 de verdere mogelijkheden om het menstruatiecup programma ook daar te starten. In Oeganda verwachten we in 2024 te starten met de distributie van de cups.

## Samenwerking Ruby Cup

Onlangs zijn wij een samenwerking aan gegaan met Ruby Cup. Ruby Cup staat erom bekend dat het een goed instapmodel is juist voor jonge meiden en bij een eerste kennismaking met de menstruatiecup. De kosten voor een Ruby Cup (verkoop) liggen tussen de €20,00 en €30,00. Doordat we een partnership zijn aangegaan en Ruby Cup een speciale prijzen hanteert voor NGO's die grote aantallen bestellen hebben we de prijs terug kunnen brengen naar €5,00 per cup.

Jaarlijks doneert Ruby Cup, afhankelijk van de verkoopcijfers, ook een aantal cups aan NGO's waar ze mee werken. De afgelopen 10 jaar hebben ze in totaal 141.000 cups verdeeld. Alleen NGO's die experts in huis hebben om de juiste begeleiding te geven mogen mee in hun donatie programma. In 2023 zal ook Join for Joy op die lijst komen te staan, hopelijk zullen zij ons steunen met extra cups.

## Menstruatiecups Contribute Foundation

We zijn Contribute Foundation waanzinnig dankbaar voor de donatie van 6.000 cups. Omdat we in Zambia meteen al in februari zijn gestart met de distributie van de cups hebben we besloten dat de 6.000 cups die we van Contribute Foundation hebben ontvangen allemaal uitgedeeld zullen worden in Zambia. Onderaan deze update vinden jullie een globale planning voor de distributie van de cups die tijdens onze reguliere schoolbezoeken zullen vallen.

### Chinkuli Primary School Gesteund door Contribute Foundation



**Teacher Ketemba vertelt;**  
"Door de komst van de menstruatiecups is er veel veranderd bij ons op school. Voorheen misten meisjes soms wel een week per maand. En nu hoeven ze geen school meer te missen maar kunnen ze, net zoals alle jongens, meedoen aan alle activiteiten op school."



## MENSTRUATIECUP DISTRIBUTIE | FEBRUARI & MAART

De distributies van de menstruatiecups die in februari en maart zijn gedaan, zijn de eerste distributies van dit semester en dit jaar in Zambia. De eerste ontvangers zijn de scholen die sinds de start van het menstruatiecup project nog niet eerder menstruatiecups hebben ontvangen. Ouders, headteachers, adjunct-headteachers, de door Join for Joy getrainde leraren en leerlingen waren allemaal aanwezig tijdens de introductie.

In de maanden februari en maart hebben de volgende 10 scholen de training en menstruatiecups ontvangen;



Kapete Primary School  
 Mulola Primary School  
 Chinda Primary School  
 Chongwe Primary School  
 Njolwe Primary School  
 Bunda Bunda Primary School  
 Mhpango Primary School  
 Evergreen primary School  
 Twatasha Primary School  
 Nyanshishi Primary School

### Nkomeshya Primary School



#### Namonje vertelt;

"Wat ik het fijnste van de menstruatiecup vind is dat het geen rotzooi en stress geeft. De cup is voor mij comfortabeler dan een maandverband, omdat je die continue voelt zitten. Vooral met sporten is het prettig dat je niets voelt wanneer je de cup in hebt."

PUNCH DOWN FOLD



C FOLD





## SUCCESSSEN EN UITDAGINGEN DISTRIBUTIE

Tijdens de training en distributie komen we ook onvoorziene situaties tegen. Onderstaand delen wij graag een aantal successen en uitdagingen met jullie.

### Successen;

- Tijdens de distributie van de menstratiecups namen de headteachers van de scholen aan de start van de sessie het woord om de meisjes / leraren en ouders toe te spreken. Voor het team was dit heel belangrijk, want het toont hun betrokkenheid en interesse (en het benadrukt het belang) voor het programma.
- Veel ouders namen deel aan de introductie en stelden veel vragen wat mooie discussie en gesprekken opleverden.
- Ouders lieten blijken hoe dankbaar ze waren dat hun dochters onderdeel zijn van het Join for Joy programma en benadrukten bij hun dochters dat het belangrijk was dat ze goed opletten tijdens de uitleg.
- Andere ouders benadrukten tegenover hun dochters dat het niet vanzelfsprekend is dat zij de cup krijgen, dat er veel meisjes zijn die daar niet in aanmerking voor komen en dat ze moeten zorgen dat ze precies weten hoe de cup te gebruiken, netjes te houden, te reinigen etc.

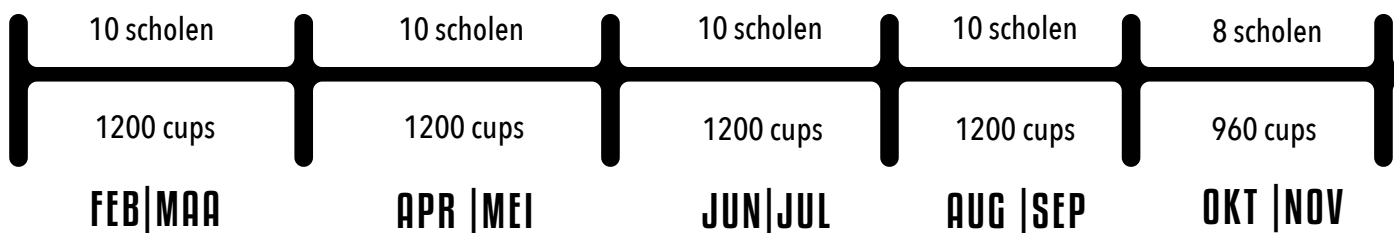
### Uitdagingen;

- Ouders vroegen of er ook voor hen een menstratiecup beschikbaar was of voor de andere meiden in het gezin. Het team heeft uitgelegd dat er vooralsnog alleen rekening gehouden is met de cups voor de meisjes en leraressen in het Join for Joy programma. We hebben dit punt wel op de agenda staan om met elkaar te bespreken.
- Er was een aantal ouders die vroegen waarom er ook meisjes bij de sessie aanwezig waren die hun menstruatie nog niet hebben bereikt. Het team heeft uitgelegd toe dat de selectie wordt gemaakt door de scholen maar dat het zou kunnen dat er een aantal meisjes bij de sessie aanwezig zijn die in de leeftijdscategorie zitten en het nuttig voor hen kan zijn om de informatie en cup alvast te ontvangen.
- Ouders en leraren vroegen wat Join for Joy kan doen wanneer een cup kwijtraakt of kapot gaat. Het team heeft aangegeven dit intern te bespreken maar dat de cup in principe maar 1 keer wordt uitgedeeld dus dat het heel belangrijk is dat de meisjes er zorgvuldig mee omgaan. Wij zullen per school een aantal reservecups achter de hand houden mocht dat nodig zijn.

# PLANNING MENSTRUATIECUPS ZAMBIA | CHONGWE DISTRICT

Omdat de training, distributie en opvolging van de menstruatiecups tijdens onze schoolbezoeken vallen hebben we ervoor gekozen om de distributie van de menstruatiecups te verdelen over het jaar. Zo kunnen onze coach Sydney en menstrual hygiene expert Mirriam tegelijk de leraren begeleiden en de distributie van de menstruatiecups op zich nemen binnen de planning die we hanteren voor onze schoolbezoeken. Per school houden we op jaarbasis rekening met een gemiddeld aantal van 120 cups per school. Daarnaast houden we 250 cups als reserve, voor kwijtgeraakte cups, extra leraressen in het programma en/of voor trainingsdoeleinden.

2023





CONTRIBUTE  
FOUNDATION

# CONTRIBUTE FOUNDATION, ZIKOMO, ASANTE SANA, WEBALE, BEDANKT!

Voor jullie bijdrage aan kwaliteitsonderwijs, gendergelijkheid en de gezondheid van kinderen in ruraal Oost-Afrika.



Join for Joy

Molenpad 5  
1016GL Amsterdam  
info@joinforjoy.net  
KVK nr: 52315525  
IBAN: NL92 RABO 011 816 2926

Playful education builds the next generation.  
[www.joinforjoy.net](http://www.joinforjoy.net)

