

Duurzaamheid & inclusiviteit

Patroon + werkbeschrijving maandverbandworkshop

Thuis aan de slag met de workshop 'duurzaamheid & inclusiviteit'? Dat kan! Hier vind je de werkbeschrijving en het patroon. Het liefst doe je de workshop samen met iemand anders, zo kun je tijdens het maken de vragen bespreken en van gedachten wisselen.

Werkbeschrijving

Je hebt de volgende materialen en gereedschappen nodig:

- Zachte rekbare stof voor de bovenkant (en eventueel onderkant).
Wij gebruikten oude T-shirts voor deze workshop, maar onderbroeken en hemden zijn vaak ook geschikt.
- Waterdichte stof voor de onderkant.
Wij gebruikten eco-PUL. Deze stof bestaat uit een laag polyester met daarop verlijmd een waterafstotende polyurethaan film. De stof is 'duurzaam' omdat deze slijtvast is, gemaakt wordt van plantaardige oliën en oplosmiddelvrij verlijmd is. De waterdichte laag is optioneel. Je kunt ook gewoon nog een laag T-shirt stof gebruiken en tijdens het gebruik op tijd controleren of het verband vervangen moet worden.
- Absorberende stof voor de kerndelen.
Wij gebruikten oude handdoeken. Andere stoffen, zoals nog bruikbare delen van versleten molton lakens, zijn ook geschikt.
- Een sluiting.
Wij gebruikten een drukknop. Andere knopen, mits niet te groot, kunnen natuurlijk ook. Klittenband is meestal minder geschikt omdat het langs je heen kan schuren.

Buiten deze materialen heb je het patroon uit de bijlage nodig, een scherpe (stof)schaar, garen, spelden en een naaimachine. Je kunt het verband ook met de hand vastnaaien, maar dan ben je wel wat langer bezig.

Stap 1: de zichtbare bovenkant

1. Print patroondeel 1 of teken zelf een ontwerp op een stuk papier. Knip het patroon uit. Zorg ervoor dat de printer het patroon niet vergroot of verkleint.
2. Kies een stofje voor de toplaag en stel jezelf de volgende vraag: **Hoe zichtbaar is menstruatie in mijn leven?** Merk je bijvoorbeeld de menstruatiecyclus van anderen op? Of, indien van toepassing, kun je die van jezelf delen?
3. Leg het patroon op de stof. Trek het patroon om met een stift of krijtje, of knip uit de losse pols. Extra naadtoeslag knippen is niet nodig.

Stap 2: de absorberende kern

1. Print patroondeel 2 of teken zelf een ontwerp op papier. Knip het patroon uit.
2. Kies een geschikte stof voor de kernlaag en kies hoeveel lagen je wil gebruiken. Vraag jezelf hierbij af: **Hoe bewust ben jij je van de impact van jouw keuzes op het gebied van lichaamsverzorging?** Dit hoeft niet per se over menstruatieproducten te gaan, kijk ook naar andere verzorgingsproducten zoals shampoo of zeep.
3. Leg het patroon op de stof en knip het gewenste aantal lagen uit.
4. Speld de kernlagen op de 'verkeerde' kant van de toplaag.
5. Naai de lagen aan elkaar. Je kunt rondom naaien, langs de randen, of een aantal lange rechte banen. Het kan ook kriskras of in een zigzag-patroon. Het is wel belangrijk dat de randen voldoende vastzitten, zodat ze niet kunnen omkrullen na het wassen.

Stap 3: de waterdichte bescherming

1. Kies een geschikte stof voor de onderlaag. En stel de volgende vraag: **Waar kun jij hulp bij gebruiken op het gebied van duurzaamheid in jouw leven?** En ook, hoe kun jij menstruerende mensen helpen?
2. Leg patroondeel 1 (of je zelfgetekende deel 1) op de stof van je keuze en knip uit.
3. Speld de toplaag en de onderlaag met de 'goede' kanten op elkaar. Let hierbij op dat je alleen langs de randen speldt (als je PUL gebruikt en spelden in het midden van het verband plaatst, komen er kleine gaatjes in je waterdichte laag).
4. Naai de twee lagen aan elkaar vast. Plaats de naaimachinevoet hierbij op een afstand van 0,5-1,0 cm aan de stofrand (je kan de zijkant van het voetje als leidraad gebruiken). Laat een opening van ongeveer 4 cm vrij aan één van de rechte zijden (welke zijde maakt niet uit, maar plaats de opening niet in een bocht).

Afwerken

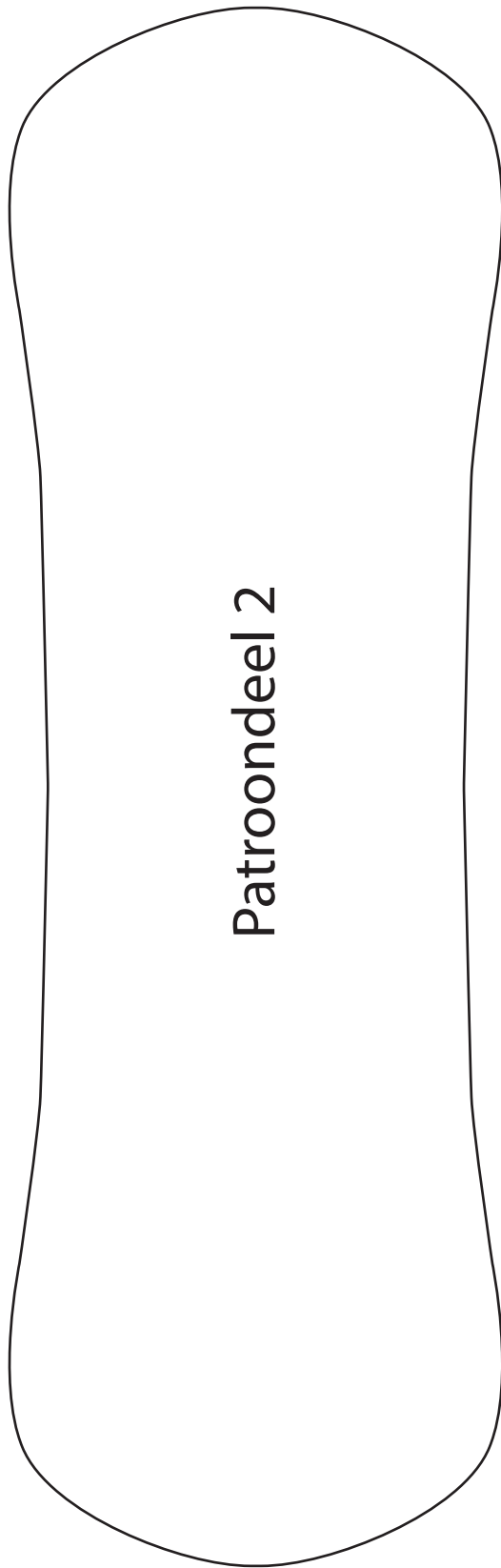
1. Draai het verband binnenstebuiten door de opening.
2. Strijk het verband zoveel mogelijk glad en speld nog een keer langs de randen.
3. Naai nog een keer rondom en naai nu ook de opening dicht.
4. Knijp een drukknoop aan je verband.
Klaar!

Wasvoorschrift

Week het verband na gebruik in koud water. Aan het eind van je periode kunnen alleverbanden in één keer in de wasmachine. Spoel de verbanden uit voordat je ze aan een lichte was toevoegt, of was alleen met donkere kleuren. Was het verband niet heter dan 60 graden.



Patroondeel 1



5x5 cm

Je print is op de
juiste grootte als
dit vak 5x5 cm is.