



MENOKRACHT®

## De hormonale cyclus van de vrouw en de impact op de werkvloer

Inspiratiecollege voor HR en leidinggevendenden  
door Miranda Domburg



HERKENBAAR?  
WEELEENS GEDACHT AAN DE OVERGANG?

1

## Programma

- Kennismaken
- 
- De hormonale cyclus van de vrouw en impact op de werkvloer
- 
- De menotransformatie
- 
- Hoe kun je als werkgever ondersteunen?
- 
- Vragen en afronding



2

**Een vraag aan jou:**

Welk woord of welke zin komt als eerste in je hoofd op als je denkt aan de hormonale cyclus van de vrouw in relatie tot het werk?

Noteer dit woord of deze zin in de chat.

3

## Factsheet Hormoongerelateerde gezondheidsklachten bij vrouwen: de impact op werk

### Gezondheidsklachten

**80%** van de vrouwelijke werknemers in Nederland tussen de 15 en 75 jaar ervaart **soms of regelmatig** hormoongerelateerde gezondheidsklachten.

**Menstruele fase**

De fase van de vruchtbare leeftijd waarin vrouwen **maandlijks menstrueren** of anticonceptie gebruiken.

Laatste menstruatie

**Menopauze**

De fase vóór de menopauze waarin de **menstruatie verandert**, tot 1 jaar na de laatste menstruatie.

De fase die **één jaar na de laatste menstruatie** begint.

### Gezondheid en werkvermogen

**72%** van de vrouwelijke respondenten geeft aan een **(zeer) goede gezondheid te ervaren**, tegenover **75%** van mannen.

**22%** van vrouwen rapporteert **burn-out klachten**, vergeleken met **18%** van mannen.

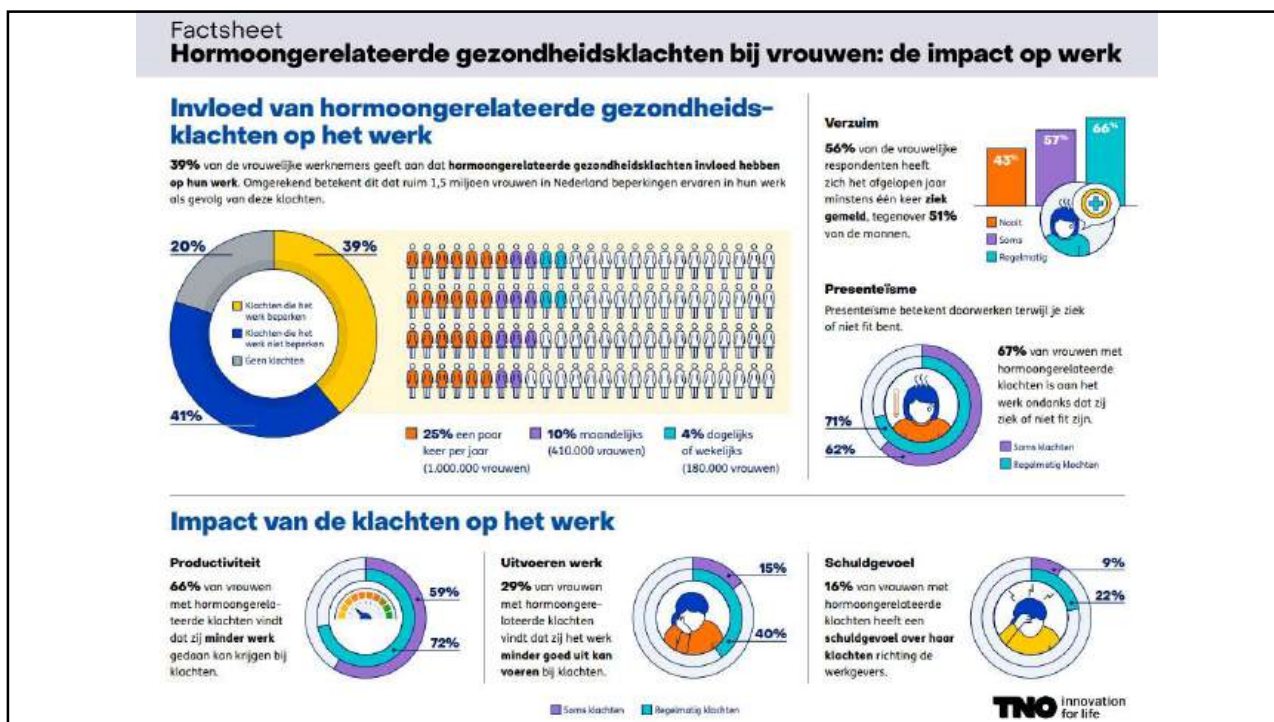
Vrouwen geven hun **werkvermogen** gemiddeld een **7,8**, mannen geven zichzelf een **8,1**.

**Klachten**

Vrouwen geven aan in welke mate bij hormoongerelateerde gezondheidsklachten ervaren **rend** menstruatie, **zwangerschap** of **overgang**. Op basis van hun antwoorden zijn drie groepen gevormd: vrouwen zonder klachten, vrouwen met soms klachten en vrouwen met regelmatig klachten.

**TNO** Innovation for life

4



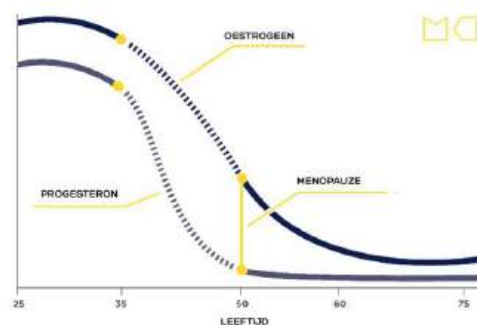
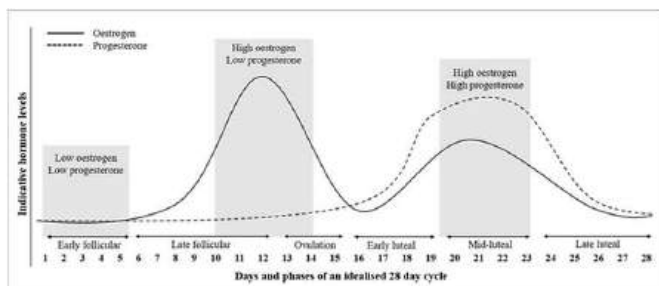
5

**Risico's laag werkvermogen:**

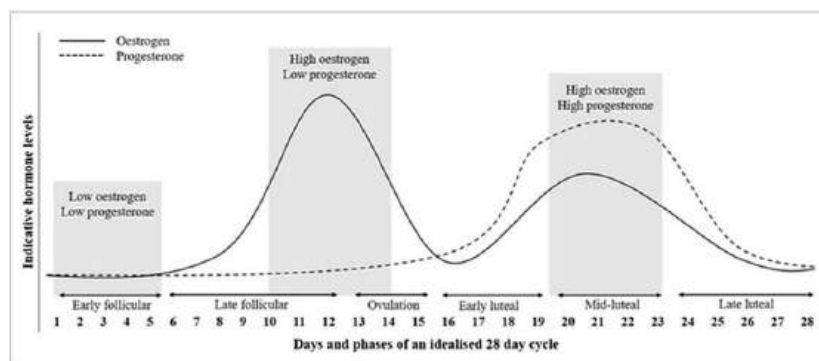
- Verminderde inzetbaarheid
- Hoger verzuim
- Lagere arbeidsproductiviteit
- Grotere kans op uitstroom
- Invloed op werkplezier, samenwerking en sfeer in team

6

## De hormonale cyclus van menstruatie tot overgang en postmenopauze



7



## De hormonale cyclus van eerste menstruatie tot overgang

### Dag 1-6: oestrogeen en progesteron laag

Bloedverlies, kramp, buikpijn, ruggpijn, hoofdpijn. Angst voor doorlekken, weinig energie, minder goed slapen, vermoeidheid, cravings.

### Dag 6-12: oestrogeen stijgt (activeert gelukshormonen), progesteron laag

Flow, energie, zelfverzekerd, gelukkig. Soms ook angstig.

### Dag 12-16: oestrogeen en progesteron laag

Stemmingswisselingen, emoties, minder energie.

### Dag 16-20: oestrogeen daalt, progesteron stijgt

Rust, kalmte.

### Dag 20-24: oestrogeen en progesteron stijgen

Rust, kalmte, cravings.

### Dag 24-28: oestrogeen en progesteron dalen

Emoties, stemmingswisselingen, sneller geprikkeld, vermoeidheid, hoofdpijn, minder goed slapen, cravings.



8

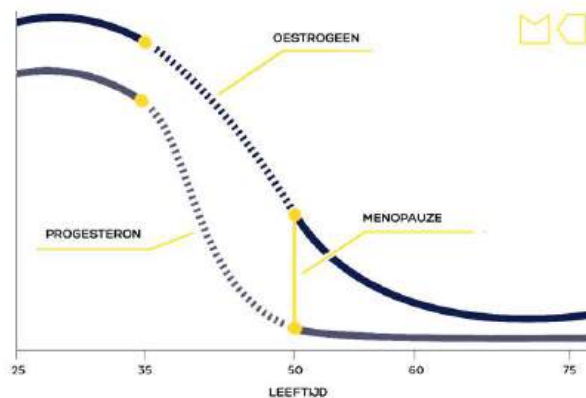
## De hormonale cyclus van overgang tot postmenopauze

De overgang is een fase, waarin de eicelproductie terugloopt en de vrouwelijke geslachtshormonen in wisselende hoeveelheden aanwezig zijn. Deze schommelingen kunnen klachten veroorzaken op psychologisch, lichamelijk en sociaal gebied.

Uiteindelijk neemt de hoeveelheid hormonen af tot een minimale hoeveelheid. Een vrouw is gemiddeld zo'n 3 tot 7 jaar in de overgang, maar kan ook > 10 jaar duren. Het duurt zo lang het duurt... Deze fase wordt ook wel de perimenopauze genoemd.

Goed om te weten:

- 2 : 100 vrouwen is jonger dan 40
- 1: 1000 vrouwen is jonger dan 30
- 1: 10.000 vrouwen is jonger dan 20



## Menopauze

- Laatste menstruatie van een vrouw
- Pas achteraf weet je wanneer het was
- Gemiddelde leeftijd waarop een vrouw de menopauze bereikt is 51,4 jaar (dit geldt niet voor menopauze door chirurgische ingreep of behandeling)
- Niet meer vruchtbaar (voor de ene vrouw een opluchting, voor de ander verdriet)

## Postmenopauze

- Als de vrouw een jaar lang geen menstruatie heeft gehad
- Grotere gezondheidsrisico's, zoals: hart- en vaatziekten, osteoporose, verstoorde schildklier



## Cyclus gerelateerde klachten

- Hoofdpijn, migraine
- Buikpijn, krampen, opgeblazen gevoel
- Stemningswisselingen
- Emoties
- Sneller geprikkeld
- Vermoeidheid
- Slechter slapen
- Weinig energie
- Pijnlijke borsten
- Vasthouden van vocht
- Menstratieklachten, zoals pijn, hevige bloedverlies, angst voor doorlekken
- Acné
- Eetbuien (cravings)

Hiernaast vind je de Greenscale met een overzicht van de meest voorkomende overgangsklachten.

Voor meer informatie over o.a. PMS, PMDD, endometriose, PCOS, POI, overgang:

- <https://www.thuisarts.nl>
- <https://www.pmdnederland.nl/>
- <https://www.endometriose.nl/>

GREENESCALE	weinig	af en toe	vaak	heel vaak
1. Stemmingwisselingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Aarzelen van herklappingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Slaapstoornissen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Gijpewonden gevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Paniekaanvallen en/of angstgevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Concentratieproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Vermoeidheid/ listeloosheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Orgasmeproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Moerlachryf/ niet lekker voelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Hufbuien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Snel gemoeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Gevoel van doofheid/ flauweden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Tintelingen of dood gevoel in huid/ lichaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Hoofdpijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Spien-/ gewrichtspijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Minder gevoel in handen/ voeten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ademhalingsproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Opijlegens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Nachtelijk zweten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Geen zin meer in seks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Droge vagina, slijmvlies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Pijn bij het wijzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Vaginale klachten zoals jeuk, irritatie, flus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Licht vasthouden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Gespannen borsten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Urineverlies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Minder zelfwaardering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Vergeetachtigheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



HET WOORD GEBRUIK



OVER DE OVERGANG

11

## Wat kan de vrouw zelf doen?

Een gezonde leefstijl, denk hierbij aan:

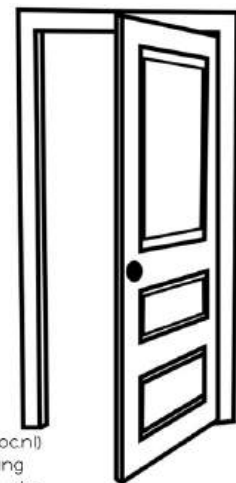
- Goede voeding (het mediterrane dieet) en een gezond gewicht
- Voldoende bewegen, spierversterkende oefeningen, buitenlucht
- Ontspanning, chronische stress reduceren, cirkel van invloed
- Plezier en zingeving
- Gezond slaapritme
- Stoppen met roken en stop of matig met alcohol
- Bij opvliegers: stop op matig met pittig of gekruid eten, cafeïne/theïne/gemberthee
- Bij vrouwen van 50+ voldoende vitamine D

Professionele hulp:

- Huisarts: kent het dossier, 10 minuten tijd - mist soms expertise
- Verpleegkundig overgangsconsulente: geen verwijsbrief nodig - consult van een uur (woc.nl)
- Vrouwenkliniek / Menopauzepoli: verwijsbrief nodig (2<sup>e</sup> lijn) - grote expertise en behandeling
- Acupuncturist, Fysio, Diëtist, Ergotherapeut, Bekkenbodentherapeut, Psycholoog, Coach, etc. (check of de behandelaar goede kennis heeft van de cyclus/overgang/menopauze)

Spreek je uit en blijf in verbinding:

- Privé en op het werk



HET

WOORD

GEBRUIK

12





Je emmer gevuld met:

- Gezondheid
- Gezinsleven, sociale activiteiten, relaties
- Dagelijkse activiteiten, werk, hobby's, zorgtaken, etc.
- Ervaringen (vroeger en nu)
- Gevoeligheid, veerkracht
- Hoe ga je om met veranderingen, tegenslag, stress
- Ruimte voor dagelijks functioneren
- Energie

De overgang drukt op alles

15

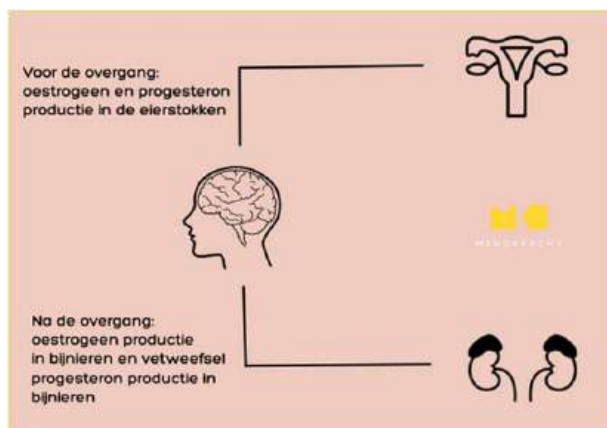
## Energie piramide

The diagram is a pyramid divided into five horizontal sections. From top to bottom, the sections are: 1. Executief Functioneren (plannen, uitvoeren, controleren); 2. Geheugen (opnemen, opstaan, terughalen); 3. Informatie verwerking; 4. Aandacht (richten, volhouden, verdelen) (concentratie); 5. Energieniveau (mentale en fysieke belastbaarheid).

Abbeelding: Esther Sijm - Doorzorg

16

## Overgang of burn-out?



17

## Signalen herkennen

Sommige vrouwen in de menofase zitten niet goed in hun 'werkvel' en dat kan leiden tot vele vormen van gedrag. Doorgaans gaat het om gedrag dat verandert. Het zijn de signalen om op te letten. Denk bijvoorbeeld aan:

- verbloemen
- terugtrekken
- faalangstig
- geïrriteerd raken
- huilbuien
- minder betrokken
- minder aankunnen
- minder enthousiast
- overwerken
- verzuimen



18

## Signalen herkennen

Hieronder een overzicht van veel voorkomende signalen:

- Verandering in functioneren
- Moeite met werken in een drukke omgeving
- Later op het werk komen / verslapen
- Stressgevoeliger / emotioneler
- Afname belastbaarheid en veerkracht
- Irritaties en conflicten
- Afname van effectiviteit en efficiency
- Verandering in verzuim
- Verandering in motivatie

Let op uitdrukkingen als:

*"Ik ben klaar met zorgen"*  
*"Ik heb behoefte aan totaal iets anders"*  
*"Ik loop op mijn tandvlees"*  
*"Ik wil met rust gelaten worden"*  
*"Ik weet niet of dit werk me nog wel past"*  
*"Ik herken mijzelf niet meer"*  
*"Ik herken haar niet meer"*  
*"Verzuurd"*  
*"Hakken in het zand"*  
*"Gaat ze alweer niet mee naar het bedrijfsuitje"*  
*"Chagrijnig"*  
*"Ik heb geen zin meer om voor iedereen te zorgen"*



## Een greep uit de positieve kanten van de menopauze

- Beter focus op eigen behoeften
- Beter voor jezelf opkomen
- Dichter bij jezelf kunnen zijn
- Loslaten van oude patronen
- Een nieuwe balans
- Meer innerlijke rust
- Geen PMS
- Verbeterde beheersing van emoties
- Beter benutten van intuïtie
- Pittige gesprekken voeren
- Toename van empathische betrokkenheid, sympathie
- Het grotere plaatje zien
- Drijfveren veranderen
- Creatiever
- Ontdekken van nieuwe hobby's en talenten
- Een nieuwe interessante carrière
- Leidinggevende ervaringen ontplooiën
- Doorgeven van levenservaring (mentor/coach)
- Steviger in je schoenen, je laat je niet meer zo gek maken
- Meer tevreden over het leven t.o.v. uitgangssituatie



Je ziet dat vrouwen met een zetje van de overgang vaak beter voor zichzelf gaan zorgen. Ze maken zich minder snel druk en kunnen beter relativeren.

Ze hebben veel kennis en ervaring en zijn hiermee waardevolle krachten en mentoren voor de jongere collega's en voor de cliënten.

Ze zijn vaak beter in staat hun tijd en energie te verdelen en ook op het thuisfront wat meer te kunnen delegeren of op zijn beloop te laten.

**Zingeving is belangrijk.**





## Factsheet Hormoongerelateerde gezondheidsklachten bij vrouwen: de impact op werk

### Praten we over de klachten?

**63%** van de vrouwelijke werknemers met hormoongerelateerde gezondheidsklachten **bespreekt deze klachten** op of buiten het werk. **43%** van de vrouwelijke werknemers bespreekt haar klachten met collega's, en slechts **12%** bespreekt de klachten met haar leidinggevende.

**9%** van de vrouwelijke werknemers die hun hormoongerelateerde gezondheidsklachten niet bespreken, heeft hier wel **behoefte** aan.

Met wie	Soms klachten	Regelmatig klachten
collega's	36%	54%
leidinggevende	7%	19%
bedrijfsarts	1%	4%
huisarts	12%	27%
specialist	5%	16%
iemand anders	13%	15%

### Taboe

**73%** van zowel mannelijke als vrouwelijke werknemers zegt dat het praten over hormoongerelateerde klachten op het werk **geen taboe** is.

Toch blijkt in de praktijk terughoudendheid: **32%** van alle vrouwelijke werknemers en **36%** van alle mannelijke werknemers geeft aan dat op het werk niet openlijk wordt gesproken over hormoongerelateerde klachten.

**22%** van de vrouwelijke werknemers vindt praten over hormoongerelateerde klachten **rискant voor hun carrière** en slechts **6%** van de mannen deelt die zorg.

### Strategisch verbergen

Van de vrouwen met hormoongerelateerde gezondheidsklachten is...

- 41%** voorzichtig met wie zij de klachten op het werk bespreekt.
- 35%** houdt hormoongerelateerde gezondheidsklachten verbergen.
- 19%** bang dat collega's op haar neer kijken.

### Aanbevelingen

**Doorbreek het taboe: gezond werk, gezond omgaan met hormoongerelateerde klachten**

Werkgevers dienen er goed aan te denken waarin aandacht is voor de verschillende gevolgen van hormoongerelateerde gezondheidsklachten. De vraag is dus hoe de huidige inrichting van betaald werk beter kan aansluiten op de (her)kenning en het omgaan met gezondheidsklachten rondom menstruatie, moederschap en menopauze.

**Postmenopauzale vrouwen minst verzulmde werknemers: houd ze aan boord!**

Vrouwen in de postmenopauze verzulmen het minst, maar krijgen vaker te maken met arbeidsmarktdiscriminatie. In tijden van verjonging en personeelstekorten is gerichte aandacht voor deze groep cruciaal. Beleidsmaatregelen moeten afrekenen met hardnekkige mythes over hun productiviteit.

**Meer zicht op impact van menstratieklachten op gezondheid en loopbaanperspectief**

Meer aandacht voor vrouwen met regelmatig menstratieklachten is van belang omdat zij nog een heel loopbaan voor zich hebben. Meer bewustwording en (her)kenning van menstratieklachten en de invloed daarvan op werk en carrièremogelijkheden onder vrouwen in de vroege carrière is dus belangrijk.

Cijfers in de factsheet zijn gebaseerd op een herbenadering van de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA 2023) onder 3.787 werknemers in de leeftijd van 18-75 jaar in november 2024.

**TNO** innovation for life

25

### BEHOEFTE AAN MEER ONDERSTEUNING OP HET WERK

**57%** van de vrouwelijke werknemers waarvan de overgangsklachten van invloed zijn op het werk heeft behoefte aan meer ondersteuning of begrip op de werkvloer.

Van wie willen zij meer ondersteuning:

Van wie	Soms overgangsklachten	Regelmatig overgangsklachten
Collega's	15%	14%
Leidinggevende	30%	38%
Bedrijfsarts	2%	15%
Andere professional/anders	23%	29%

Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

### BESPREEKBAARHEID VAN DE OVERGANGSKLACHTEN

**65%** van de vrouwelijke werknemers waarvan de overgangsklachten van invloed zijn op het werk, bespreekt dit op het werk.

Met wie bespreken ze dit:

Met wie	Soms overgangsklachten	Regelmatig overgangsklachten
Enkele collega's	50%	60%
Veel collega's	4%	10%
Leidinggevende	8%	19%
Bedrijfsarts	2%	3%
Andere professional	1%	3%

Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

26



## Hoe zit dat in jullie organisatie?

Wordt er in jouw team/organisatie makkelijk gesproken over hormonale klachten die invloed hebben op het functioneren?

Collega's onderling? Medewerkers/leidinggevende?

Voel je zelf belemmeringen om dit gesprek te voeren?



27

## Het goede gesprek, een prettige omgeving

Een werkgever handelt idealiter vanuit achtergrondkennis over de hormonale cyclus, en is alert voor mogelijke signalen bij vrouwelijke medewerkers. De werkgever stimuleert een veilige en open cultuur, waarin er geen plaats is voor: seksisme, sarcasme en discriminatie. En gaat op zoek naar personen, het liefst binnen de organisatie, die als aanspreekpunt kunnen fungeren.

Wanneer een vrouw het onderwerp zelf ter sprake brengt, ga het gesprek aan vanuit gelijkwaardigheid. Luister actief ("dus je bedoelt dat...?") en toon begrip ("Ok, ik begrijp het nu"). Vraag naar wat ze nodig heeft (van jou en van haar collega's). Geef aan dat je samen op zoek wil gaan naar oplossingen.

Vind je het lastig of zie je dat collega's het lastig of spannend vinden om het gesprek aan te gaan, kijk dan naar onze opzet op de volgende sheet. Dit is een methode om structuur te bieden aan het gesprek. Maar eerst nog even aandacht voor het volgende...



28

## De klacht staat NIET centraal

- Stuur op **gedrag** (Ik vind het fijn dat je hiermee bij me langs komt, dan gaan we bespreken wat we eraan kunnen doen.) i.p.v. medicaliseren (Waar heb je last van/ klachten? Of: wat is er?)
- De klacht staat **niet** per se centraal in het goede gesprek.
- Het gaat om de **ervaren beperkingen** op de werkvloer, werkactiviteiten en/of werkrelaties. Het gaat tenslotte om het **werk** dat uitgevoerd moet worden.
- Door de focus hierop te leggen voelt het misschien makkelijker om het gesprek aan te gaan.

**Kortom:** het is een **inzetbaarheidsgesprek** of **balansgesprek**.

**Tip:** neem levensfasen, waaronder de hormonale cyclus in de fertiele fase en de menotransformatie op in het inzetbaarheidsbeleid. Zaken als zwangerschap, mantelzorg, psychische en fysieke belasting zijn hier doorgaans ook in opgenomen.



29

## Geef structuur aan het inzetbaarheidsgesprek

- Fase 1: voorbereiding
- Fase 2: de goede start (ca. 5 min.)
- Fase 3: wat is er? (ca. 8 min.)
- Fase 4: hoe is dat? (ca. 8 min.)
- Fase 5: wat kunnen we ermee? (ca. 25 min.)
- Fase 6: wat spreken we af? (ca. 10 min.)



### Om over na te denken:

- Hoe zorg je ervoor dat het veilig voelt voor de ander om eerlijk te zijn?
- En hoe ga jij als leidinggevende om met deze informatie?
- Wat kun je ermee?
- En vooral wat wil je ermee?

30

## Wat kun je als werkgever doen?

### Wat vrouwen zelf aangeven:

- Vrouwen willen niet als "zwak" gezien worden, wel erkend
- De grootste wens: een veilige, open cultuur en leidinggevendenden die kennis hebben van de hormonale cyclus in relatie tot werk

### Creëer bewustzijn & doorbreek het taboe

- Terugkerende voorlichting en jaarthema's
- Balans/inzetbaarheid- en functioneringsgesprekken
- Inbedding in beleid, PMO en providerboog

### Zorg voor steun & verbinding

- Open cultuur en het goede gesprek
- Intervisie/supportgroepen
- Vraag (steeds): wat heb jij nodig?
- Samenwerking bedrijfsarts, zie ook richtlijnen NVAB over: [kennisbank/zwangerschap-postpartumperiode-en-werk/](#) [kennisbank/richtlijn-overgang-en-werk/](#)

### Investeer in preventie & flexibiliteit

- Preventief spreekuur
- Vitaliteitsaanpak: stress, voeding, slaap, beweging, zingeving
- Flexibiliteit in werktijden, taken en locatie (kijk ook naar generatieregeling, rimpeldagen, etc.)
- Faciliteren van hulpmiddelen (koelsjaal, dopper)
- Maak tijdelijke/kleine afspraken, en evalueer
- Coach of aanspreekpunt met kennis van de overgang

### Verbeter fysieke werkomstandigheden

- Ergonomie, temperatuur, ventilatie
- Rustige ruimte om te werken of terug te trekken
- Schone kleed-, was- en toiletruimtes met prullenbakjes
- Beschikbaarheid van hygiëneproducten
- Toegang tot koud water



31

## Wat kun jij als leidinggevende doen?

### (H)erken beperkingen door cyclus- en overgangsklachten

- Waar lopen medewerkers tegenaan?
- Welke werkzaamheden verergeren symptomen?
- Welke rol speelt de werksfeer?

### Sta open en ga in gesprek, zoek samen naar oplossingen

- Wat kan de medewerker zelf doen? (neem de tijd om haar zelf de oplossing te laten vinden)
- Wat kan jij vanuit jouw rol als leidinggevende doen?

### Beweeg mee waar kan (verschil tussen verzuim en inzetbaarheid)

- Stel je flexibel op, focus op wat wél kan
- Pas waar mogelijk (tijdelijk) werkzaamheden/werkomstandigheden aan
- Blijf in verbinding, vraag tussendoor eens hoe het gaat

### Betrek de bedrijfsarts

- Wel of geen burn-out?
- Sinds maart '26 nieuwe richtlijn Overgang & Werk

Blijf het continu aandacht geven, ook als het goed gaat!



32

## Hoe kunnen HR en leidinggevenden elkaar ondersteunen?

- Analyseer (samen) regelmatig relevante data (verzuim, werkplezier, in- en uitstroom).
- Bereid jaar- en inzetbaarheidsgesprekken (samen) voor.
- Ondersteun elkaar zo nodig tijdens gesprekken.
- Onderzoek met de medewerker welke factoren mogelijk bijdragen aan frequent of roze verzuim, in- uitstroom (reden om bij organisatie te gaan werken en reden van verlaten).
- Benadruk het belang van kennis over de hormonale cyclus/overgang en stimuleer tot het volgen van voorlichting.
- Bij onboarding van nieuwe medewerkers aandacht voor inzetbaarheid en levensfasen.



33

## Hoe kun je vrouwen ondersteunen bij hun loopbaanontwikkeling?

- Creëer regelmatig momenten voor een open gesprek over werkplezier en inzetbaarheid
- Wat heeft de medewerker nodig?
- Perspectief binnen en buiten de organisatie
- Inzet coach (loopbaan)



34



## OverMorgen mini-masterclasses

**Thema's:**

- voeding
- stress en hormonen
- Bewegen en gelukshormonen

**Per thema:**

- 2 korte video's
- hand-out presentaties
- naslagwerk

De materialen kun je downloaden via:  
<https://www.vvtwerktaanmorgen.nl/in-gesprek/in-gesprek-over-hormonen>

37

## Negatief spiraal doorbreken

- **Uitnodigen om erover te praten - dat is vaak de eerste stap**  
(leren, herkennen, erkennen en dan handelen)
- **Tips voor goede zelfzorg - zorgen voor een gezond stressniveau**  
(ontspanning, slapen, bewegen, voeding, drinken, jezelf waarderen, keuzes maken)
- **Hulp bieden - steun geven**  
(en waar nodig doorverwijzen)
- **In actie komen - waarmee kan ze meteen aan de slag?**  
(het liefst een simpele stap die ze vandaag, morgen of deze week kan opstarten)

Vrouwen zijn gebaat bij het 'normaliseren' van dit thema

38

## Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht 😊

Wat is er het meest blijven hangen van  
wat je zojuist hebt gehoord?

Mocht je naderhand nog vragen hebben,  
neem gerust contact met mij op via:  
[miranda@menokracht.nl](mailto:miranda@menokracht.nl)

[menokracht.nl](https://www.menokracht.nl)

