11/09 CNV

HORMONEN OP DE WERKVLOER:

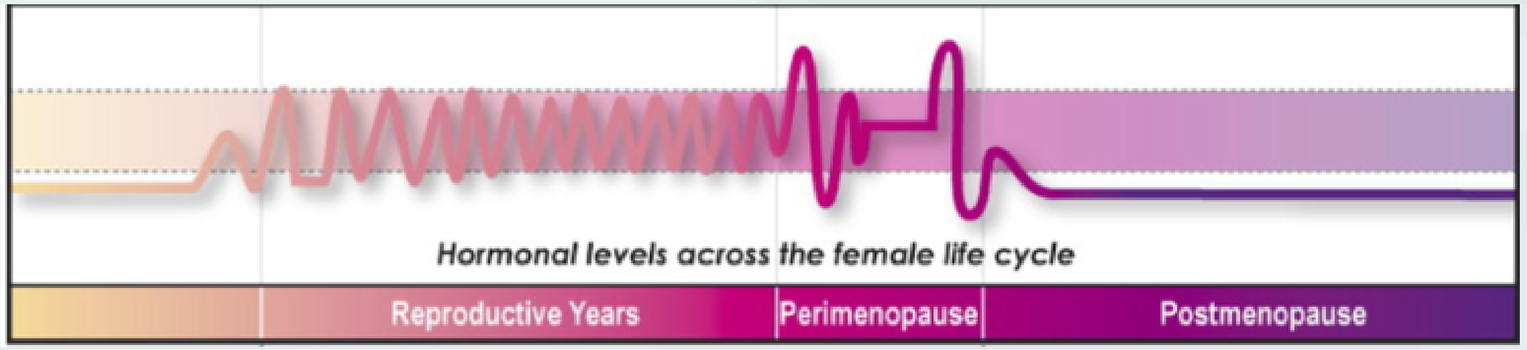
UITDAGINGEN & OPLOSSINGEN



Pleun Andriessen
www.pleunandriessen.com



DE HORMONEN IN DE VERSCHILLENDE LEVENSFASES



VERANDERING IN HET WERKLANDSCHAP



Kraam-cao: aanpassingen om menstruatie en overgang mogelijk

kpn

Wat komt er in je op als je denkt aan de menstruatiecyclus en werken?





Hoe wilt dat er gedacht wordt over de menstruatiecyclys op de werkvloer, of hoe wilt mijn ervaring kunnen omschrijven?






taboe doorbreken
onbegrip van collegas
bespreekbaar
uberhaupt kunnen werken
bagetallisatie
niet laten zien
vermoeidheid
prikkelbaar
pijn en vermoeiend
migraine
niet bewust van
hoofdpijn
geen energie
geen
onbekendheid
emotioneel
taboe
pijn
energiebalans wisselt
onbegrip
balans houden
daar denk ik nooi
emotionele regulatie
verhoogde stress
jezelf zijn
affects productivity
work through the pain
minder energie
taboe onderv
mannen informeren wat de
feeling of slacking
feeling more sensitive
energy swings
productivity
clichee about women
economic barrier
migraines
moodswings towards collea
talking about it
it is different for every
something to hide
never taken into accou
hormonal imbalance impact
afleiding
prikkelbaar
rugpijn
defecte toile
der hebben
temperatuur
slechte houding
kan stukken niet lezen
doorlekstress
emotioneler
hoofdpijn en buikpijn
geen tampons op werk
openess
stigma
tired
kennis
het leven
normaal
geen idee
geen antwoord
begrip
meer begrip
bespreekbaar
geen taboe
onbekendheid
geen last van
dat het niet vies is
serieuze impact
als is zoals het is norma
het hoort e
mentale klachten
geen zin sociaal
heel kritisch soms
prikkelbaar
kort lontje
neerslachtig
pijn
bespreekbaarheid
het is een ongemakkelijk
vermoeidheid
pms fysieke klachten
time management
moeite met keuzes maken
jezelf kunnen zijn
menstruatieverlof
zoals een lichte b
erkenning
belang ervan erkennen
concentratie
defecte toiletten
slechte houding
soms gebrek an discretion
verhoogde stress
pijn leidt af van je werk
kan minder hebben
slapper zijn
irritatie
rugpijn
afleiding
depressie
9-5 werken
als een gegeven
begrip dat het lastig is
bespreekbaar
acceptatie
begrip
zonder oordeel
genomen worden
openheid
geen ziekte
geen taboe
empathie
normaal
wees kwetsbaar
als iets normaals
ziekmelding serieus nemen
ik wil weten als invloed
belang ervan erkennen
aandacht voor je lijf
genormaliseerd
ening ermee houden
jezelf kunnen zijn
menstruatieverlof
als een lichte blessure
erkenning
positiever
humeur
vermoeidheid
geen
buikpijn
hygiëne
stemmingswisselingen
geduld
kort lontje
intrusive thoughts
openlijk over praten
slapeloosheid
energie
moe
labiel
warmte
meer begrip
chagrijnig
ton

Uitdagingen Hormoon gezondheid op de werkvloer

Concentratie

Pijn

Depressie

Vermoeidheid

‘Daar praat je niet over’

…

Ideale situatie

Begrip

‘Het is iets normaals’

Ondersteuning

Bespreekbaarheid

Taboo vrij

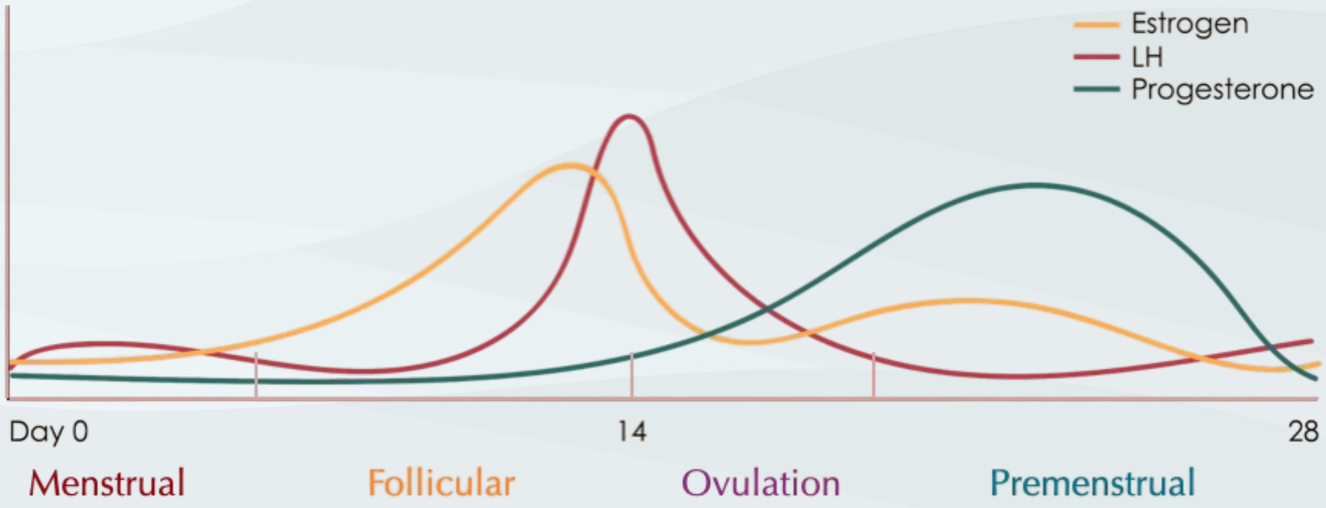
…

*Most common answers (based on answers from 100 out of the 300 participants)

Menstruatie gezondheid & werk

Het gaat om het opnieuw vormgeven van organisaties, zodat iedereen zijn of haar werk zo goed mogelijk kan doen.

DE MENSTRUATIE CYCLUS



FSH - LH - Oestrogeen - Progesteron

HORMONEN - DE HOOFDROLSPELERS

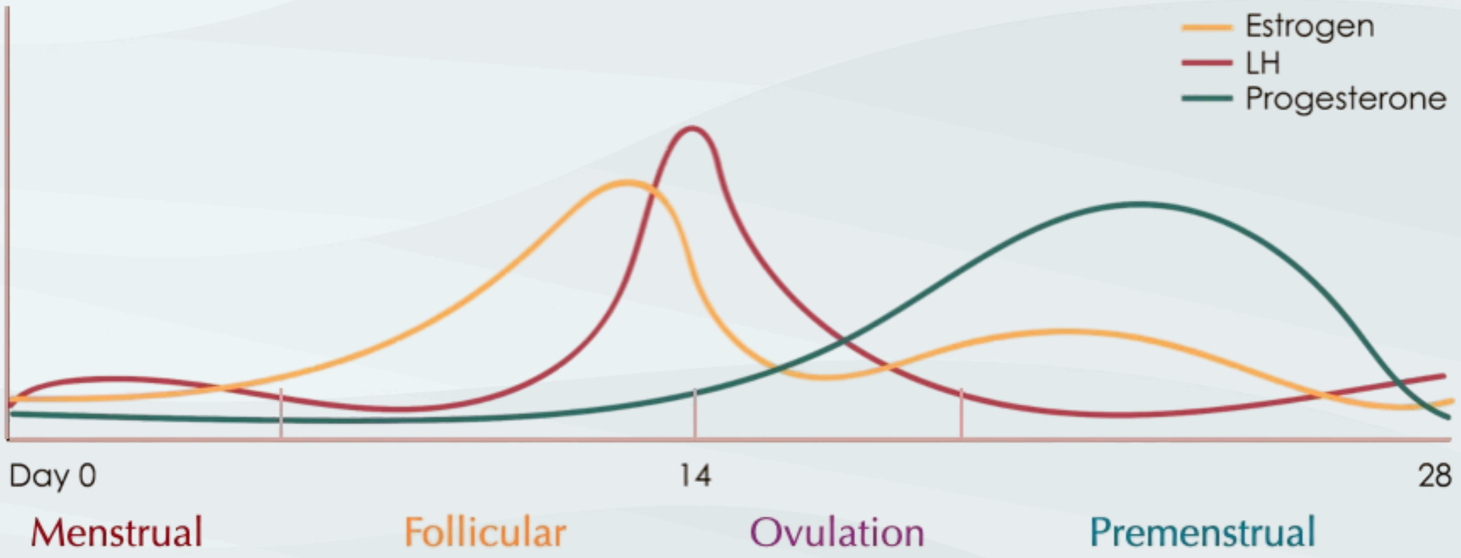
Oestrogeen – “Getting things done“

- Dominant in de folliculaire fase (eerste helft van de cyclus)
- Stimuleert de groei van het baarmoederslijmvlies
- Verhoogt serotonine en dopamine → meer energie, motivatie en mentale helderheid

Progesteron – “Alles komt goed”

- Dominant in de luteale fase (tweede helft van de cyclus)
- Wordt alleen aangemaakt na de ovulatie
- Werkt kalmerend en bevordert slaapkwaliteit
- Maakt het baarmoederslijmvlies stabieler voor een mogelijke zwangerschap

DE MENSTRUATIE CYCLUS



FSH - LH - Oestrogeen - Progesteron

1 Menstruatie fase

Energie: 

De kracht: Reflectief,
In verbinding met emoties

Focus: Rusten/
Thuis werken

Kleine concrete taken

Onderzoek

2 Folliculaire fase

Energie: 

De kracht: Ondernemend
Creatief

Focus: Brainstorming/
ideëen

Nieuwe projecten

Uitproberen nieuwe dingen

3 Ovulatie fase

Energie: 

De kracht: Extrovert
Zelfvertrouwen

Focus: Klanten contact

Pitchen

Moeilijke gesprekken

4 Luteale fase

Energie: 

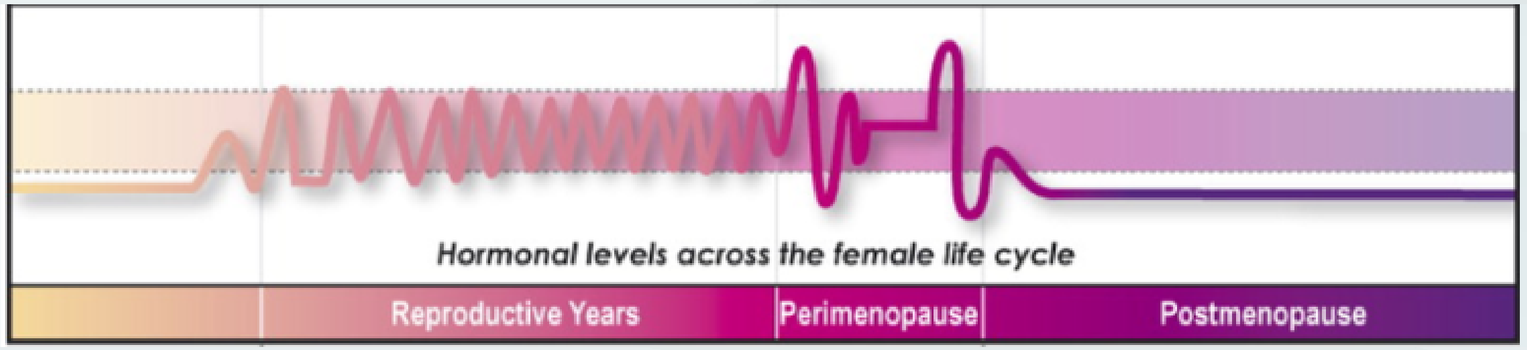
De kracht: Orde scheppen
Plannen

Focus: Taken afmaken

Planning maken

Keuzes maken

DE HORMONEN IN DE VERSCHILLENDE LEVENSFASES



HOE LANG DUURT DE MENOPAUZE?

- 1 dag
- 1 jaar
- 10 jaar

HOE LANG DUURT DE MENOPAUZE?

- 1 dag
- 1 jaar
- 10 jaar

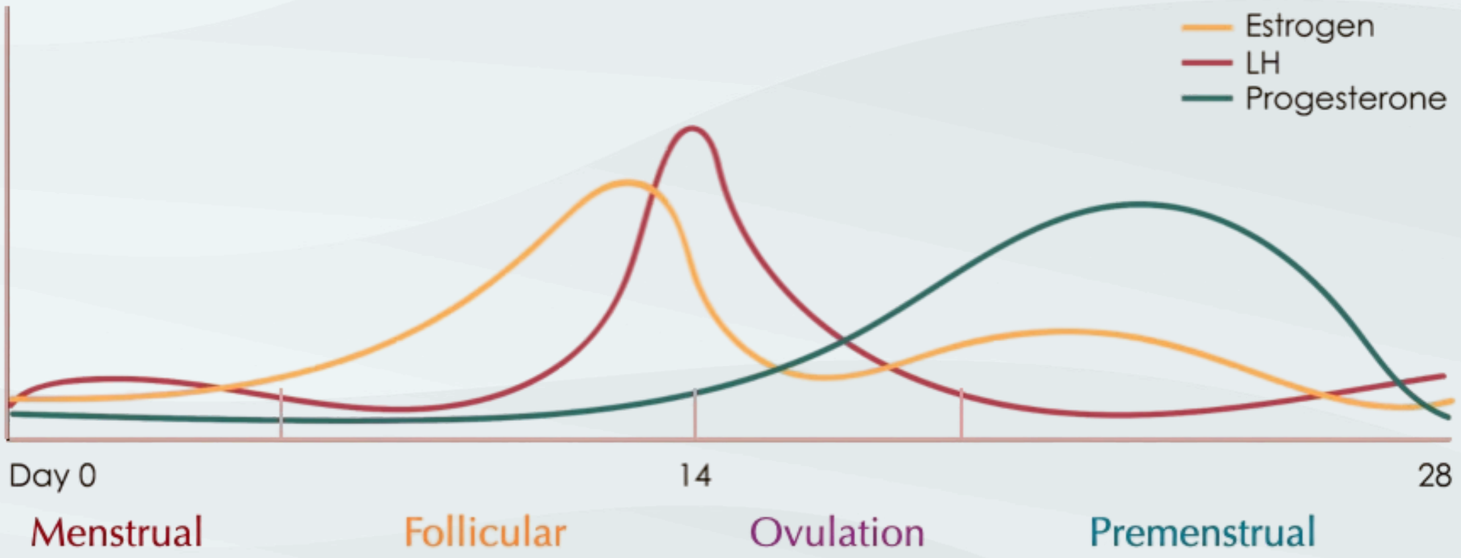
HOE LANG DUURT DE PERIMENOPAUZE?

- 1 jaar
- 4 jaar
- 10 jaar

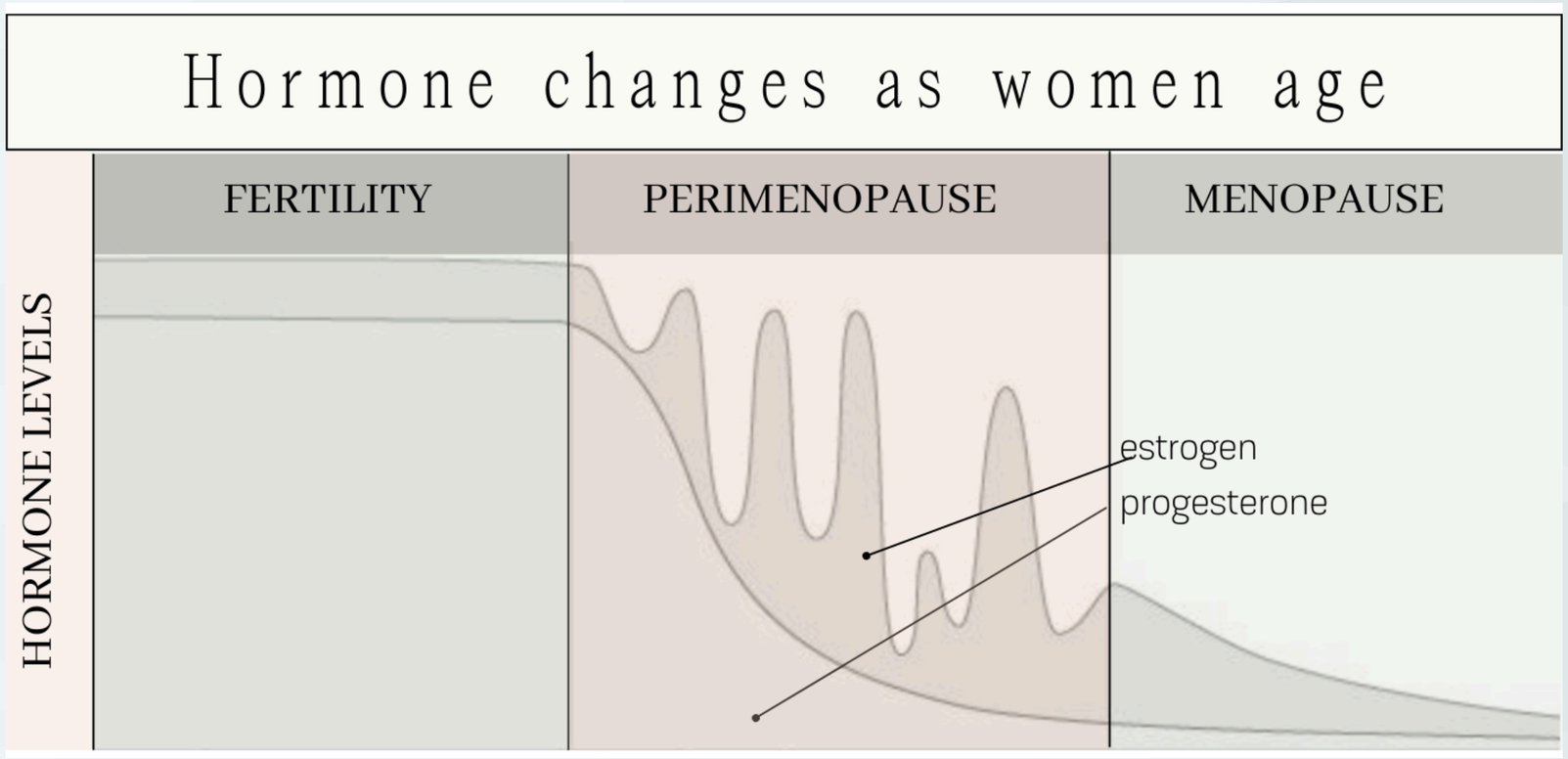
HOE LANG DUURT DE PERIMENOPAUZE?

- 1 jaar
- 4 jaar
- 10 jaar

DE MENSTRUATIE CYCLUS



FSH - LH - Oestrogeen - Progesteron



Pijn

Kortere/lange cyclus

Migraines

Slapeloosheid

Depressie

Irritaties

Brain fog

Anxiety

Hoe kan de menstruatiecyclus het welzijn op de werkvloer beïnvloeden?

Fysieke Pijn
Ongemak
Lage energie
Zware bloeding/angst voor lekken
Gebrek aan focus/vermoeidheid/brain fog
Misselijkheid/cravings
Hoofdpijn/migraine
Onregelmatige cyclus (onvoorspelbaarheid)
Prikkelbaarheid

10% van de vrouwen denkt erover volledig te stoppen met hun werk vanwege haar klachten.

Menstruatie gezondheid & werk

Het gaat om het opnieuw vormgeven van organisaties, zodat iedereen zijn of haar werk zo goed mogelijk kan doen.

Hoe ziet ondersteunde menstruatiegezondheid op het werk eruit?

- Verbeterde creativiteit
- Teamspirit
- Edit skills
- Compassie
- Veerkracht
- Concentratie
- Wederzijdse steun en begrip
- Zelfvertrouwen

Uitdagingen Hormoon gezondheid op de werkvloer

Concentratie

Pijn

Depressie

Vermoeidheid

‘Daar praat je niet over’

Ideale situatie

Begrip

‘Het is iets normaals’

Ondersteuning

Bespreekbaarheid

Taboo vrij

*Most common answers (based on answers from 100 out of the 300 participants)

Gratis menstruatie producten

Voorzie gratis menstruatieproducten op de werkplek.

Beleid

Sta aanpassingen in werktijden en -locatie toe bij menstruatieklachten, zoals thuiswerken of extra pauzes.

Positieve bedrijfscultuur

Zet actief in op een open werkcultuur die stigma's rond menstruatie doorbreekt en steun voor menstruatiegezondheid bevordert.

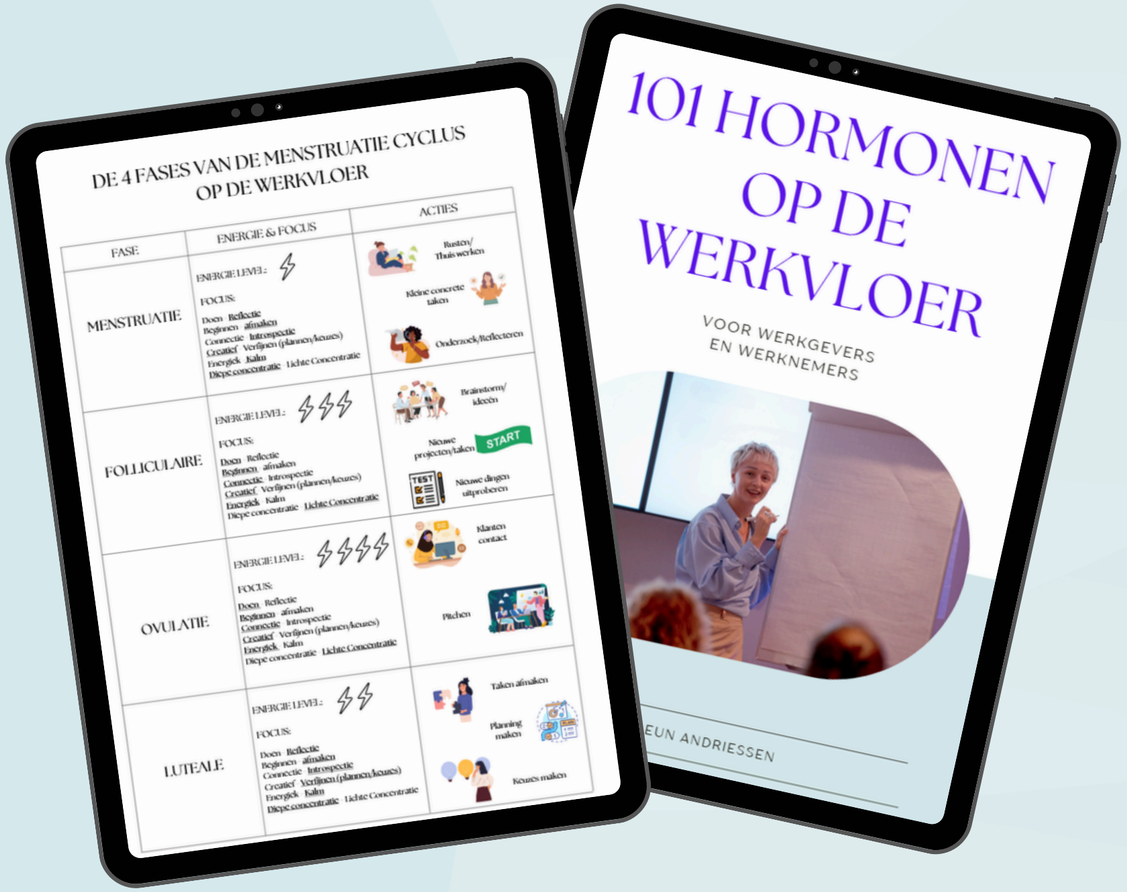
Ondersteunen

- Menstruatiebeleid
- Menstruatie producten op de werkvloer
- Persoonsgebonden budget inzetten
- Flexibiliteit in werkdagen en verantwoordelijkheden
- Training,
- menstruatieverlof
- Werknemerssurvey
- Ondersteuning in zoektocht juiste zorg
- Werkplek handleiding

101 Hormonen op de Werkvloer Handboek:

- De 4 fases van de cyclus op de werkvloer
- Lijst met suggesties voor ondersteuning per pijler

FASE	ENERGIE & FOCUS	ACTIES
MENSTRUATIE	ENERGIE LEVEL: ⚡ FOCUS: Doen - **Reflectie** Beginnen - **afmaken** Connectie - **Introspectie** **Creatief** - Verfijnen (plannen/keuzes) Energiek - **Kalm** **Diepe concentratie** - Lichte Concentratie	 Rusten/ Thuis werken Kleine concrete taken   Onderzoek/Reflecteren
FOLLICULAIRE	ENERGIE LEVEL: ⚡⚡⚡ FOCUS: **Doen** - Reflectie **Beginnen** - afmaken **Connectie** - Introspectie **Creatief** - Verfijnen (plannen/keuzes) **Energiek** - Kalm Diepe concentratie - **Lichte Concentratie**	 Brainstorm/ ideeën Nieuwe projecten/taken START  Nieuwe dingen uitproberen
OVULATIE	ENERGIE LEVEL: ⚡⚡⚡⚡ FOCUS: **Doen** - Reflectie **Beginnen** - afmaken **Connectie** - Introspectie **Creatief** - Verfijnen (plannen/keuzes) **Energiek** - Kalm Diepe concentratie - **Lichte Concentratie**	 Klanten contact Pitchen 
LUTEALE	ENERGIE LEVEL: ⚡⚡ FOCUS: Doen - **Reflectie** Beginnen - **afmaken** Connectie - **Introspectie** Creatief - **Verfijnen (plannen/keuzes)** Energiek - **Kalm** **Diepe concentratie** - Lichte Concentratie	 Taken afmaken Planning maken   Keuzes maken



Pleun Andriessen

www.pleunandriessen.com