



**Menstruatie
Voorlichtingsinstituut**

men-struatie.nl

AANBOD VOOR ORGANISATIES

Cyclus en overgang op het werk

Hoe u de invloed van de menstruatiecyclus en de overgang zichtbaar maakt, bespreekbaar maakt en een blijvende plek geeft in uw organisatie.

**Meten maakt het zichtbaar,
kennis maakt het bespreekbaar.**



Het begint bij een gewone werkdag

Een medewerker zit in een overleg en merkt dat ze haar gedachten niet bij elkaar krijgt. Ze zegt er niets over, want wat moet ze zeggen? Een teamleider ziet dat een collega de laatste maanden stiller is en sneller moe. Hij wil iets vragen, maar weet niet of dat mag. Bij HR komt een gesprek binnen dat lastiger blijkt dan verwacht, omdat niemand de woorden heeft.

Niet omdat mensen het niet willen, maar omdat niemand het ooit heeft geleerd.

8,9

productieve werkdagen per jaar gaan gemiddeld verloren door menstruatieklachten. Maar 1,3 daarvan wordt als verzuim gemeld.

1 op 5

vrouwen die zich ziek melden, noemt menstruatie als de echte reden. De rest blijft onzichtbaar in uw verzuimcijfers.

16%

van de vrouwen in de overgang bespreekt het met de leidinggevende. Bij ruim de helft raken de klachten wel het werk.

Bronnen: landelijk onderzoek van het Radboudumc onder 32.748 vrouwen, gepubliceerd in [BMJ Open, 2019](#). Cijfer overgang: RIVM-onderzoek onder ruim twaalfduizend werkende vrouwen.

“Vrouwen als mannen laten functioneren is vragen om problemen.”

Trudy Vlot, arts

Verschil is een kracht, geen handicap

Wij vergroten kennis en bewustzijn over de invloed van de cyclus en de overgang op mens en werk. Niet door vrouwen en mannen tegenover elkaar te zetten, maar door beiden vanuit hun eigen kracht te laten functioneren.



Vrouwen hebben jarenlang de verkeerde informatie gekregen: dat het erbij hoort, dat ze zich niet moeten aanstellen en dat ze gewoon door moeten gaan. Mannen weten er vaak weinig van, niet omdat het ze niets kan schelen, maar omdat niemand het ze ooit heeft verteld. Wie de juiste kennis in een organisatie brengt, merkt dat iedereen er beter van wordt.

Anke Verhagen en Peter de Vroed richtten het Menstruatie Voorlichtingsinstituut en het Hormoon Opleidingsinstituut op. Anke is trainer, coach en lichaamsgericht therapeut en ziet dagelijks hoe weinig vrouwen hun eigen cyclus kennen. Peter ziet het taboe vooral op de werkvloer.

Van televisie naar wetenschap

Nadat de Men-struatie Challenge in 2016 live op televisie te zien was, nam gynaecoloog Bertho Nieboer van het Radboudumc contact met ons op. Het landelijke onderzoek dat volgde, onder 32.748 vrouwen, borduurde onder meer voort op een inventarisatie van Peter de Vroed. De uitkomsten verschenen in 2019 in BMJ Open.

[Lees het bericht van het Radboudumc](#)

Van één middag naar blijvend bespreekbaar

Elk onderdeel is los te boeken. Samen vormen ze een route die verder gaat dan één inspirerende middag.

1 METEN

Organisatiescan en beleidsadvies

Een anonieme meting laat zien wat er speelt, in uw eigen cijfers. Met een concreet advies voor uw directie.

[Meer over de scan](#)

Pagina 7 en 8

2 BESPREEKBAAR MAKEN

Workshops en de Men-struatie Challenge

Kennis, humor en een ervaring die niemand vergeet. Zo komt het gesprek in één dag op gang.

[Meer over de workshops](#)

Pagina 5 en 6

3 VERDIEPEN

Educatieplatform

Korte dagelijkse lessen in uw eigen huisstijl. Medewerkers kiezen zelf waar ze meer over willen weten.

[Meer over het platform](#)

Pagina 9 en 10

4 BORGEN

Aandachtsfunctionaris en herhaalmeting

Iemand in huis die het onderwerp blijvend draagt. Na twaalf maanden ziet u wat het heeft opgeleverd.

[Meer over de opleiding](#)

Pagina 11

Weet u nog niet waar u wilt beginnen?

Zes vragen, ongeveer een minuut. U ziet direct wat cyclus en overgang uw organisatie kosten.

[Doe de Spiegeltest](#)



Humberto Tan in RTL Late Night, 2016

DE MEN-STRUATIE CHALLENGE

Dit voelt zij elke maand.

Ervaar het zelf in een paar minuten.

10.000+

mannen gingen u voor

265

vrouwen verifieerden de simulator

Met onze simulator ervaren mannen wat veel vrouwen elke maand voelen: krampen in de buik, soms tot in rug en benen. Probeer dan maar eens te vergaderen of te presenteren.

Eerst wordt er gelachen. Daarna wordt het stil. En dan beginnen de vragen.

Waarom alleen mannen? Vrouwen hoeven niet te voelen wat ze al weten. De Challenge is er voor wie het nooit heeft gevoeld.



"Mijn respect voor vrouwen was al hoog, maar dat is nu tien keer hoger geworden."

Bas, deelnemer

[Meer over de Challenge](#)



WORKSHOPS EN GASTSPREKERS

Kennis, humor en een ervaring die blijft

Medewerkers en leidinggevenden krijgen de kennis die ze nooit hebben gekregen. Met humor en zonder schaamte, zodat het gesprek daarna vanzelf op gang komt.

Introductie Workshop

2 uur

€ 1.500

Kennis en landelijke cijfers, met de Challenge voor een beperkt aantal mannen. Eén medewerker van ons op locatie.

Need to Know Workshop

5 uur, van 10.00 tot 15.00 uur

€ 4.500

's Ochtends de Challenge op de werkvloer, 's middags een sessie voor mannen en vrouwen samen. Met 50 procent korting op de organisatiescan.

Women's Workshop

3,5 uur, alleen voor vrouwen

€ 2.900

Dieper in op klachten, oplossingen en steun, met een vrouwelijke medewerker van ons op locatie.

Gastspreeker

20 minuten tot 1 uur

vanaf € 1.250

Een keynote of sessie op uw evenement, desgewenst met de Men-struatie Challenge.

De Challenge los

2 uur € 1.250, een dagdeel € 1.750 of een hele dag € 3.250, inclusief materialen.

Workshop op maat

Een dagdeel € 3.000 met één facilitator of € 4.500 met twee. Een hele dag € 5.000 of € 7.500.

Alle prijzen exclusief btw en reiskosten.

[Boek een workshop](#)

Beleid op basis van uw eigen cijfers

De meeste organisaties beginnen met een activiteit. Wij draaien die volgorde om: eerst meten, dan adviseren. Pas daarna bepaalt u zelf of en wat u wilt doen.

1

Intake

We bespreken wat er speelt. U levert vier kerngetallen aan.

2

Meting

Twee weken open. Invullen kost vijf minuten, in het Nederlands of Engels.

3

Analyse en advies

Wij vertalen de uitkomsten naar een advies op maat.

4

Directiegesprek

In anderhalf uur bepalen we samen de haalbare stappen.

Van intake tot directiegesprek duurt het ongeveer zes weken.

Volledig anoniem

U verspreidt de scan zelf, vanuit uw eigen systemen. Wij ontvangen nooit een adresbestand. Er wordt geen naam, e-mailadres of IP-adres opgeslagen en de gegevens blijven binnen de Europese Unie. Onder de acht antwoorden komt er geen rapport.

Past in uw RI&E

Het SER Arboplatform adviseert om hormonale gezondheid in de RI&E op te nemen. Sinds maart 2026 is er een richtlijn Overgang en Werk voor bedrijfsartsen. Ons advies levert de inventarisatie en een plan van aanpak op uw eigen cijfers.

€ 3.500
tot 500 medewerkers

Intake, meting, rapport, beleidsadvies en directiegesprek. Een herhaalmeting na twaalf maanden kost de helft. Samen met een workshop krijgt u 50 procent korting op de scan. Grotere organisaties krijgen een offerte op maat. Exclusief btw en reiskosten.

Het advies staat los van wat u daarna besluit. Waar wij voorlichting adviseren, staat erbij dat u die net zo goed bij een andere partij kunt afnemen.

[Meer over het beleidsadvies](#)

[Is de scan gevalideerd?](#)

Dit legt u op tafel bij uw directie

Na de meting ontvangt u een directierapport met de uitkomsten van uw eigen organisatie. Hieronder ziet u een voorbeeld.



Wat erin staat

Uw eigen cijfers. Verloren productieve dagen per jaar, verzuim dat onder een andere noemer wordt gemeld en het aandeel medewerkers dat overweegt minder te werken of te vertrekken.

De kosten. Berekend met uw eigen loongegevens, in drie scenario's van sterk tot indicatief.

Beeld en werkelijkheid. Het verschil tussen wat leidinggevenden denken dat er speelt en wat er gemeten wordt.

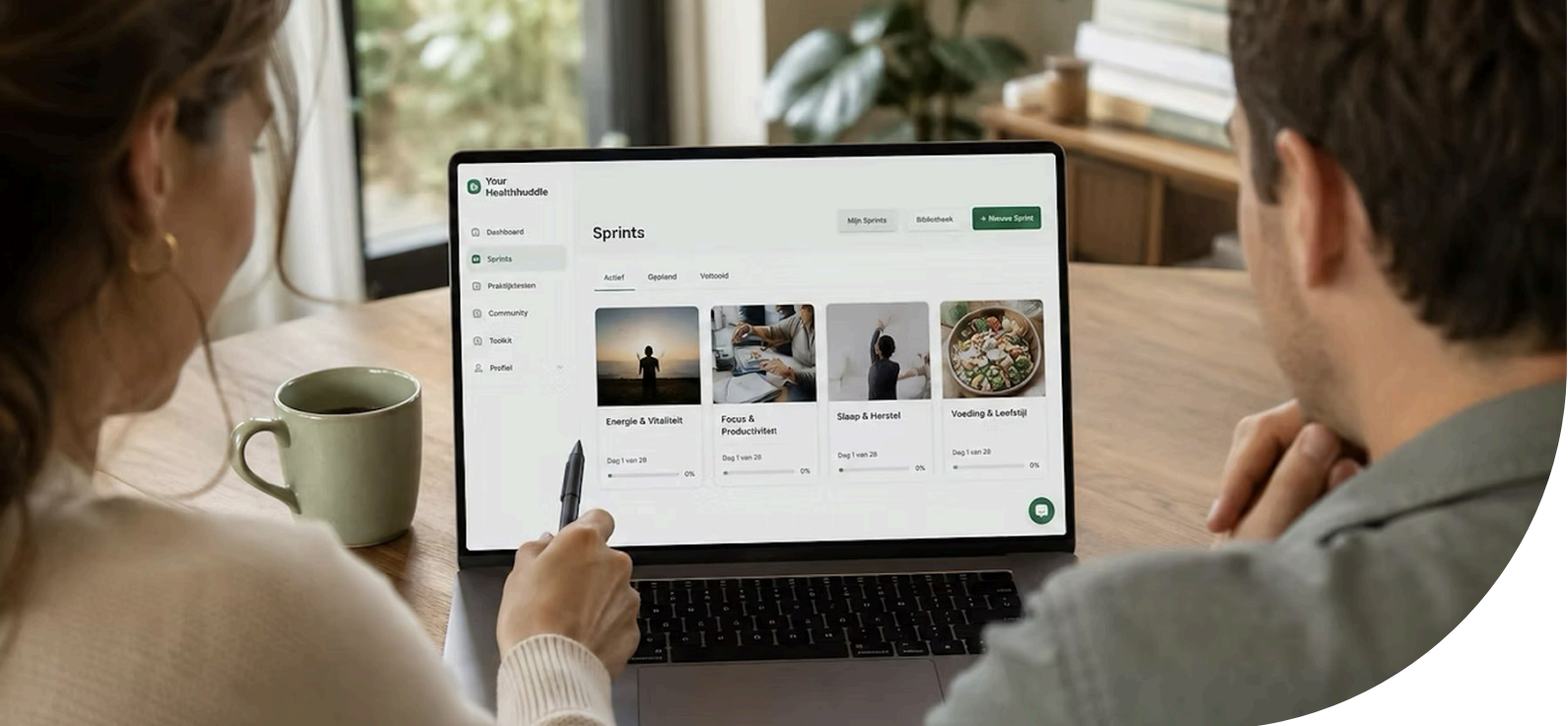
Maatregelen. Gerangschikt naar hoe vaak uw medewerkers ze noemen, met per maatregel de kosten en hoe sterk het bewijs is.

Advies. Aansluitend op uw RI&E, met formuleringen die u kunt overnemen. Plus een samenvatting voor uw ondernemingsraad.

Eén meting laat zien wat er speelt. Twee metingen laten zien wat uw beleid heeft opgeleverd.

[Download het voorbeeldrapport](#)

Pdf met een fictieve organisatie en testgegevens



EDUCATIEPLATFORM

Elke dag een klein stukje

Een workshop opent het gesprek. Het educatieplatform houdt het gaande.

Zo werkt het

Korte lessen, één per dag, met elke dag één inzicht en één kleine opdracht. Ongeveer tien minuten op de eigen telefoon. Na drie tot vijf dagen is een onderwerp afgerond.

Medewerkers kiezen zelf

Een vrouw van dertig heeft andere vragen dan een collega van vijftig. Daarom kiest iedereen zelf waar hij of zij begint. Niemand hoeft uit te leggen waarom.

In uw huisstijl en anoniem

Het platform staat in de huisstijl van uw organisatie. Individuele gegevens gaan nooit naar de werkgever, u ziet alleen een geanonimiseerd beeld van het geheel.

Uw logo

Waar wil je beginnen?

Menstruatie en werk

De overgang en werk

Hormonen voor iedereen

Stress en slaap

Darmgezondheid

Voeding en beweging

Voor leidinggevenden

3 tot 5 dagen, ongeveer 10 minuten per dag

Drie pakketten, per medewerker per maand

U kiest zelf voor wie het programma is: alleen voor vrouwen of ook voor mannen en leidinggevendenden. U betaalt alleen voor de doelgroep die u kiest.

Basis

€ 2 per medewerker per maand

De online kern: sprints over menstruatie en werk, de overgang en werk en hormonen voor iedereen. Zo begrijpen ook collega's zonder klachten wat er bij anderen speelt.

Uitgebreid

€ 4 per medewerker per maand

Alles uit Basis, plus een aparte lijn voor leidinggevendenden en thema's als stress, slaap en voeding. Elk kwartaal komt er nieuwe inhoud bij, gekozen via een anonieme poll onder uw medewerkers.

Compleet

€ 6 per medewerker per maand

Alles uit Uitgebreid, plus een jaarlijkse workshop of de Men-struatie Challenge, een nulmeting met herhaalmeting na twaalf maanden en de opleiding tot aandachtsfunctionaris voor één medewerker.

Vanaf 300 medewerkers

Het programma beweegt mee

Wat medewerkers willen weten, verandert. Daarom groeit het aanbod mee met wat uw eigen mensen aangeven, niet met wat wij denken dat belangrijk is.

Praktisch

Jaarcontract, prijzen exclusief btw. Eenmalige inrichting vanaf € 2.500. Binnen twee weken staat alles klaar in uw huisstijl. U nodigt uit vanuit uw eigen systemen.

[Meer over het educatieplatform](#)

[Vraag een kennismaking aan](#)

Eén medewerker die het onderwerp blijvend draagt

Een workshop is een moment, een scan ook. Daarna gaat het gewone werk weer verder. Met de opleiding tot aandachtsfunctionaris cyclus en overgang heeft u iemand in huis die het onderwerp blijft dragen.



Negen modules in eigen tempo, in korte dagelijkse lessen van ongeveer veertig minuten

Voor wie

Een HR-medewerker, leidinggevende of vitaliteitsmedewerker die het onderwerp binnen de eigen organisatie oppakt.

Wat er aan bod komt

Eerst de kennis over cyclus, overgang en de cijfers. Dan het onderwerp bespreekbaar maken, de eigen rol afbakenen en kort voor een groep spreken.

Wat het oplevert

Geen examen maar een eigen implementatieplan. En de zekerheid te weten waar de eigen rol ophoudt en de bedrijfsarts begint.

Na afloop

Een certificaat, een vraagbaak die binnen twee werkdagen reageert en een pakket met voorbeeldpresentaties en werkbladen.

€ 995 per deelnemer

Eenmalig, vrijgesteld van btw. Gegeven door het Hormoon Opleidingsinstituut.

[Meer over de opleiding](#)

Wat wij niet doen

Wij beloven u geen daling van uw verzuimcijfers. Dat effect is voor voorlichting niet aangetoond, dus schrijven wij het niet op. Wij stellen geen diagnoses en behandelen niemand. Wie aanhoudende klachten heeft, verwijzen wij naar de huisarts of de bedrijfsarts.

CONTACT

Waar wilt u beginnen?

Doe de Spiegeltest

Zes vragen, ongeveer een minuut.

[Naar de Spiegeltest](#)

Bekijk het voorbeeldrapport

Een directierapport van een fictieve organisatie.

[Download de pdf](#)

Plan een kennismaking

In een half uur bespreken we wat er bij u speelt.

[Plan een gesprek](#)

ONDER MEER HIER GAVEN WIJ WORKSHOPS

[Ministerie van Klimaat en Groene Groei](#)[Ministerie van Binnenlandse Zaken](#)[SAP](#)[FNV](#)[Ministerie van Defensie](#)[Staatstoezicht op de Mijnen](#)[Koninklijke Marechaussee](#)[Elix](#)[PostNL](#)[Smart Health](#)[Carcollect](#)[Fabrique](#)[Frisse Blikken](#)[Creates](#)

OP UITNODIGING VAN UNFPA IN CAÏRO, VOOR DELEGATIES VAN

[Verenigde Naties](#)[WHO](#)[Unicef](#)[UN Women](#)

**Menstruatie
Voorlichtingsinstituut**

Steenstraat 156, 5521 KX Eersel

+31 85 043 11 98

info@men-struatie.nl

men-struatie.nl

KvK 76974197

De inhoud van deze brochure is bedoeld voor educatieve doeleinden en biedt geen medische diagnose, behandeling of advies. Bij menstruatie- of overgangsklachten raadpleegt u een huisarts of specialist.