



Menstruatie
Voorlichtingsinstituut

men-struatie.nl

AANBOD VOOR ORGANISATIES

Cyclus en overgang op het werk

Wij helpen u de invloed van de menstruatiecyclus en de overgang zichtbaar en bespreekbaar te maken, zodat het onderwerp een vaste plek krijgt 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 raakt. Hij wil iets vragen, maar weet niet of dat mag. Bij HR verloopt een gesprek lastiger dan verwacht, omdat niemand de juiste woorden heeft.

Dat komt niet doordat mensen niet willen, maar doordat niemand het ooit heeft geleerd.

8,9

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

20%

van de vrouwen die zich ziek melden door menstruatieklachten, geeft dat ook als reden op. De rest blijft onzichtbaar in uw verzuimcijfers.

16%

van de vrouwelijke werknemers van 40 jaar en ouder zit in de overgang. Bij ruim de helft van hen beïnvloeden de klachten het werk.

35%

van de werkende vrouwen in de overgang ervaart volgens het RIVM echte beperkingen in het werk.

Bronnen: landelijk onderzoek van het Radboudumc onder 32.748 vrouwen, gepubliceerd in [BMJ Open](#) (2019). Cijfers over de overgang: TNO en CBS. Het RIVM-cijfer komt uit 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. Dat doen we 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 hun niets kan schelen, maar omdat niemand het hun 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. Zij 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 onder 32.748 vrouwen dat daarop volgde, 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 een blijvend gesprek

Het traject heeft drie stappen: zien, voelen, doen. Elk onderdeel is los te boeken. Samen vormen ze een route die verder gaat dan één inspirerende middag.

Zien

Voelen

Doen

STAP 1

Zien

Pagina 8 en 9

Met de Organisatiescan Cyclus en Overgang ziet u wat cyclus en overgang in uw organisatie betekenen: welke invloed klachten hebben op het werk, wat medewerkers zelf nodig hebben, waar het beeld van leidinggevendenden afwijkt van wat er speelt en wat het uw organisatie kost. De scan is anoniem en het invullen duurt ongeveer vijf minuten per medewerker, in het Nederlands of Engels. U ontvangt een rapport met de cijfers en we bespreken in een online gesprek van een uur met de directie wat ze betekenen. Na twaalf maanden meet u opnieuw en ziet u wat er veranderd is.

[Meer over de scan](#)

STAP 2

Voelen

Pagina 6 en 7

In de Men-Struatie Challenge ervaren mannelijke collega's wat het is om te werken met menstruatiekrampen. In een workshop gaat daarna het gesprek open dat er tot nu toe niet was. Vanaf het eerste kwartaal van 2027 komt daar de MenoPauze Challenge bij, waarin collega's ervaren wat opvliegers, hartkloppingen en concentratieverlies met een werkdag doen.

[Meer over de Challenge](#)

[Meer over de workshops](#)

Begrip alleen verandert niets als de werkdag hetzelfde blijft.

Daarom maken we samen met u een vaste afspraak die iedere medewerker kan gebruiken zonder uitleg te geven.

De rustafspraken

Een voorbeeld is de rustafspraken: een paar keer per maand mag iedereen de werkdag anders inrichten, thuiswerken of een taak ruilen, zonder te zeggen waarom. Hoe die afspraak er bij u uit ziet, hangt af van uw soort werk. Dat bespreken we in het intakegesprek.

Educatieplatform

Het educatieplatform zorgt dat het niet bij één moment blijft: sprints van drie tot vijf dagen, tien minuten per dag op de telefoon, elke dag één concrete actie op het werk, met aparte routes voor vrouwen, mannen en leidinggevenden. Het platform is te integreren in bestaande platformen en intranetomgevingen, zodat het aansluit bij wat u al heeft.

[Meer over het platform](#)

Pagina 10 en 11

Aandachtsfunctionaris

Binnen uw organisatie worden één of meer collega's aandachtsfunctionaris. In een kleine organisatie kan één collega genoeg zijn, maar een grote organisatie heeft er meer nodig. Zij bewaken de afspraak, zijn het aanspreekpunt en houden het onderwerp levend. Daarvoor volgen zij de online opleiding van het Hormoon Opleidingsinstituut, die eindigt met een eigen implementatieplan.

[Meer over de opleiding](#)

Pagina 12

Weet u nog niet waar u wilt beginnen?

Met zes vragen ziet u in één minuut welke onnodige kosten uw organisatie maakt rond cyclus en overgang.

[**Doe de Spiegeltest**](#)



Humberto Tan in RTL Late Night (2016)

DE MEN-STRUATIE CHALLENGE

Dit voelt zij elke maand.

Mannen ervaren het in een paar minuten.

10.000+

mannen gingen u voor

265

vrouwen verifieerden de simulator

Onze simulator bootst na wat veel vrouwen elke maand doormaken: krampen in de buik, die soms uitstralen naar de rug en de 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. Eigenlijk zou haar woord genoeg moeten zijn. Maar pijn die je nooit hebt gevoeld, kun je je moeilijk voorstellen. Na de Challenge hoeft niemand het meer uit te leggen.



"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 eerder kregen. Dat doen we met humor en zonder schaamte, zodat het gesprek daarna vanzelf op gang komt.

Introductie Workshop

2 uur

U krijgt algemene kennis en de landelijke cijfers, met de Challenge voor een beperkt aantal mannen. Eén medewerker van ons komt naar u toe.

Need to Know Workshop

5 uur, van 10.00 tot 15.00 uur

's Ochtends doen de mannen de Challenge, 's middags volgt een gezamenlijke sessie. In combinatie met de Organisatiescan Cyclus en Overgang sluit de workshop aan op uw eigen cijfers.

Women's Workshop

3,5 uur, alleen voor vrouwen

We gaan dieper in op klachten, oplossingen en steun. Een vrouwelijke medewerker van ons komt naar u toe.

Gastspreker

20 minuten tot een uur

Wij verzorgen een keynote of sessie op uw evenement, desgewenst met de Men-Struatie Challenge.

De Challenge los

De Challenge is ook los te boeken, voor twee uur, een dagdeel of een hele dag. Wij nemen alle materialen mee.

Workshop op maat

Wij stellen een programma samen dat past bij uw organisatie, voor een dagdeel of een hele dag, met één of twee facilitators.

Wij maken graag een voorstel op maat.

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

De scan staat twee weken open. Invullen duurt 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 welke stappen haalbaar zijn.

Van intake tot directiegesprek duurt het ongeveer zes weken.

Volledig anoniem

U verspreidt de scan zelf, vanuit uw eigen systemen. Wij ontvangen nooit een adressenbestand. Er wordt geen naam, e-mailadres of IP-adres opgeslagen en de gegevens blijven binnen de Europese Unie. Bij minder dan acht antwoorden maken wij 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, gebaseerd op uw eigen cijfers.

Eén traject

van meting tot advies

Het traject omvat de intake, de meting, het rapport, het beleidsadvies en het directiegesprek. Na twaalf maanden laat een herhaalmeting zien wat uw beleid heeft opgeleverd. U ontvangt vooraf een offerte die past bij de omvang van uw organisatie.

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. U ziet hoeveel productieve dagen verloren gaan, hoeveel verzuim onder een andere noemer wordt gemeld en wie overweegt minder te gaan werken of te vertrekken.

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

Beeld en werkelijkheid. Het rapport laat zien wat leidinggevenden denken dat er speelt en wat er werkelijk gemeten wordt.

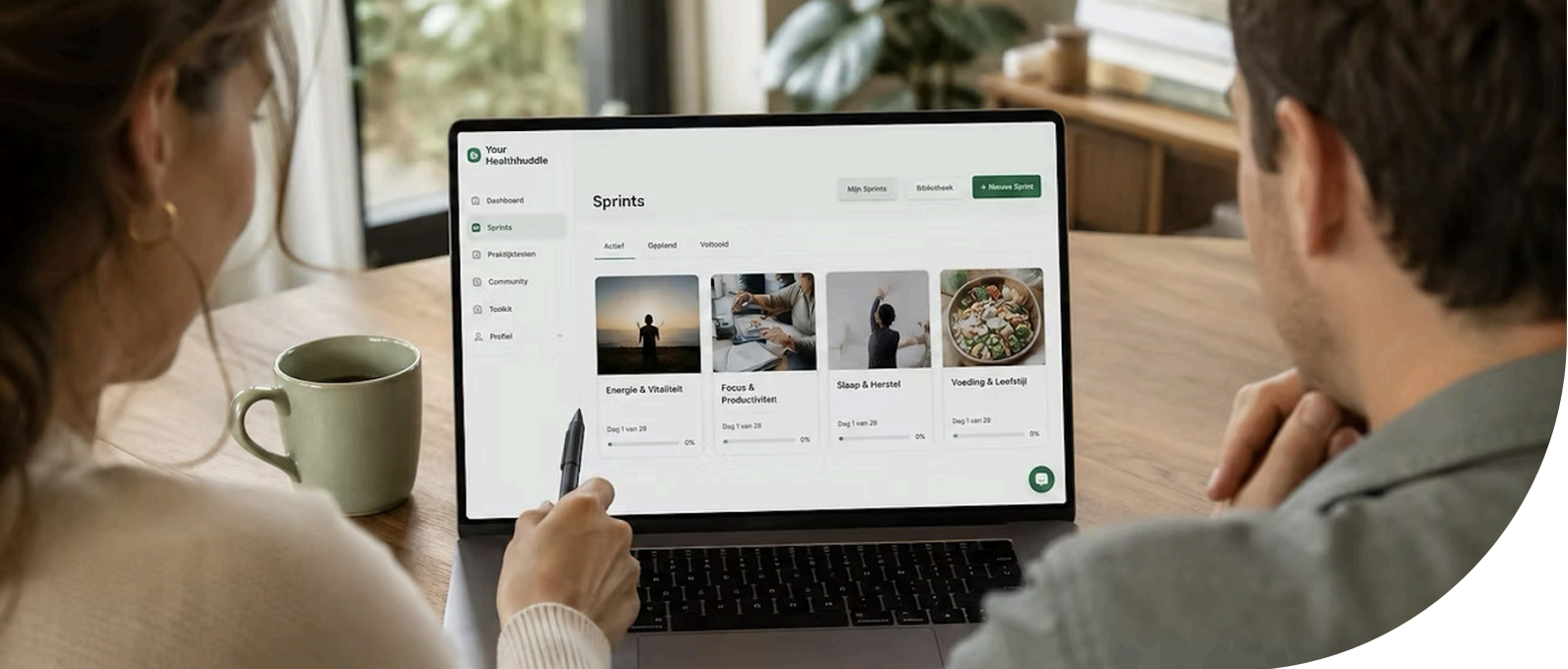
Maatregelen. Wij zetten ze op volgorde van hoe vaak uw medewerkers ze noemen, met per maatregel de kosten en de sterkte van het bewijs.

Advies. Het advies sluit aan op uw RI&E en bevat formuleringen die u kunt overnemen. U krijgt er ook een samenvatting voor uw ondernemingsraad bij.

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

[Download het voorbeeldrapport](#)

Pdf van een fictieve organisatie met testgegevens



EDUCATIEPLATFORM

Elke dag een klein stukje

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

Zo werkt het

Medewerkers krijgen elke dag een korte les met één inzicht en één kleine opdracht. Dat kost 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.

Sluit aan bij wat u al heeft

Het educatieplatform is te integreren in uw bestaande platform of intranet. Het is ook te koppelen aan een vitaliteitsprogramma dat al loopt.

Uw logo

Waar wil je beginnen?

Menstruatie en werk

De overgang en werk

Hormonen voor iedereen

Stress en slaap

Darmgezondheid

Voeding en beweging

Voor leidinggevendenden

3 tot 5 dagen, ongeveer 10 minuten per dag

Drie pakketten die op elkaar voortbouwen

U kiest zelf voor wie het programma is: alleen voor vrouwen of ook voor mannen en leidinggevendenden. Daarna kiest u hoe ver u wilt gaan.



Basis

Dit is de online kern. Medewerkers leren wat menstruatie en de overgang betekenen voor hun werk. Dankzij de lessen over hormonen voor iedereen begrijpen ook collega's zonder klachten wat er bij anderen speelt.



Uitgebreid

U krijgt 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

U krijgt 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

Het programma loopt op basis van een jaarcontract. Binnen twee weken staat alles klaar in uw huisstijl. U nodigt uw medewerkers uit vanuit uw eigen systemen. U ontvangt een voorstel dat aansluit op het aantal medewerkers en de doelgroep die u kiest.

[Meer over het educatieplatform](#)

[Vraag een kennismaking aan](#)

Collega's die het onderwerp blijvend dragen

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 mensen in huis die het onderwerp blijven dragen. Hoeveel aandachtsfunctionarissen u nodig heeft, hangt af van de grootte van uw organisatie.



De deelnemer volgt negen modules in eigen tempo, elke dag ongeveer veertig minuten.

Voor wie

De opleiding is bedoeld voor een HR-medewerker, leidinggevende of vitaliteitsmedewerker die het onderwerp binnen de eigen organisatie oppakt.

Wat er aan bod komt

Eerst komt de kennis over cyclus, overgang en de cijfers aan bod. Daarna leert de deelnemer het onderwerp bespreekbaar te maken, de eigen rol af te bakenen en kort voor een groep te spreken.

Wat het oplevert

De opleiding sluit niet af met een examen, maar met een eigen implementatieplan. Daarna weet de deelnemer precies waar de eigen rol ophoudt en die van de bedrijfsarts begint.

Na afloop

De deelnemer ontvangt een certificaat en een pakket met voorbeeldpresentaties en werkbladen. Voor vragen is er een vraagbaak die binnen twee werkdagen reageert.

Meer weten of iemand aanmelden?

De opleiding wordt 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 zijn voorlichters, geen zorgverleners. We stellen geen diagnose en geven geen medisch advies. Wel helpen we medewerkers om goed voorbereid naar de huisarts of bedrijfsarts te gaan, met hun klachten bijgehouden in cijfers, zodat ze serieus genomen worden.

PRIJZEN

Prijzen 2026 en 2027

ZIEN

Organisatiescan Cyclus en Overgang

vanaf € 1.400

De prijs hangt af van het aantal medewerkers en is inclusief rapport en bespreking met de directie. Boekt u de scan samen met een workshop of de Men-Struatie Challenge, dan krijgt u 50 procent korting op de scan.

Hermeting na twaalf maanden
de helft van de scanprijs

Beleidsadvies Cyclus en Overgang

€ 3.500

vaste prijs tot 500 medewerkers

U krijgt de scan, een uitgewerkt advies dat aansluit op uw RI&E en een werkgesprek met de directie.

Herhaalmeting **€ 1.750**

VOELEN

Men-Struatie Challenge

2 uur met 1 facilitator **€ 1.250**

Een dagdeel **€ 1.750**

Een hele dag **€ 3.250**

MenoPauze Challenge

Verwacht in het eerste kwartaal van 2027.

Workshops

Introductieworkshop, 2 uur, 1 facilitator **€ 1.500**

Women's Workshop, 3,5 uur, 1 vrouwelijke facilitator **€ 2.900**

Workshop	1 facilitator	2 facilitators
1 dagdeel	€ 3.000	€ 4.500
Hele dag	€ 5.000	€ 7.500

DOEN

Online educatieplatform

Jaarlicentie
vanaf € 2 per medewerker per maand

Eenmalige inrichting
vanaf € 2.500

Opleiding aandachtsfunctionaris

€ 995 per deelnemer

vrijgesteld van btw

Prijzen zijn inclusief voorbereiding en materialen, exclusief reiskosten en 21 procent btw, tenzij anders vermeld. Workshops op maat zijn mogelijk in overleg.

CONTACT

Waar wilt u beginnen?

Doe de Spiegeltest

De test telt zes vragen en kost ongeveer een minuut.

[Naar de Spiegeltest](#)

Bekijk het voorbeeldrapport

Zo ziet het rapport eruit voor een fictieve organisatie.

[Download de pdf](#)

Plan een kennismaking

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

[Plan een gesprek](#)

HIER GAVEN WIJ ONDER MEER 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. Wij zijn voorlichters, geen zorgverleners. We stellen geen diagnose en geven geen medisch advies. Wel helpen we medewerkers om goed voorbereid naar de huisarts of bedrijfsarts te gaan, met hun klachten bijgehouden in cijfers, zodat ze serieus genomen worden.