

Nationaal  
**Werkgeluk**  
Onderzoek

25 JAAR  
MONITOR GROEP



Webinar

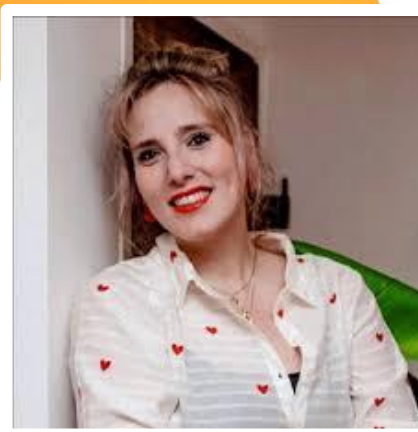
# IMPACT VAN HORMONEN OP HET WERK



**Nynke Schouten**  
Onderzoeker



**Arie Pieter Veldhoen**  
Psycholoog /Onderzoeker



**Lisette Bedijn**  
Health & Stress psycholoog

# Fijn dat je er bent!



MONITOR GROEP

## STRESS MANAGER



**Lisette Bedijn**  
Health & Stress psycholoog



**Nynke Schouten**  
Onderzoeker



**Arie Pieter Veldhoen**  
Psycholoog /Onderzoeker

# WAT GAAN WE DOEN?



MONITOR GROEP

- Invloed van hormonen op het werk – Onderzoek.
- Hormonen – hoe werken ze en wat zijn de gevolgen?
- Is het bespreekbaar? Gesprek en tips aan elkaar.

Als je informatie uit dit webinar gebruikt, wil je dan de bron vermelden: Nationaal Werkgeluk Onderzoek?

[www.nationaalwerkgelukonderzoek.nl](http://www.nationaalwerkgelukonderzoek.nl)

[www.monitorgroep.nl](http://www.monitorgroep.nl)



**GEZONDHEID**

## Waarom praten we niet over menopauzeklachten op het werk?

Kari Van Hoorick

31-05-2023, 10:35 Bijgewerkt op: 19-09-2023, 09:04

**Birgitte Nyborg, de Deense premier in de successerie Borgen, was wellicht de eerste powervrouw die op televisie inkijk gaf in hoe opvliegers en stemmingswisselingen haar parten speelden bij haar job. Vandaag ervaart ruim de helft van de vrouwen met menopauzeklachten hiervan hinder op het werk, maar blijkt het vaak nog een groot taboe om dit aan te kaarten bij de werkgever.**

# PLUS MAGAZINE

31 MEI 2023

Menstruatie is nog steeds een taboe in de topsport – onterecht, want de cyclus kan prestaties beïnvloeden



# DE VOLKSKRANT

JUNI 2025

Ongeveer de helft van de Nederlandse topsporters heeft een menstruatiecyclus. Toch lijkt het onderwerp nog steeds taboe. Niet aanstellen, is het motto in de topsportwereld. Maar openheid is belangrijk: de cyclus kan sportprestaties beïnvloeden.

Kenniskloof

## Waarom vrouwelijke hormonen nog steeds een blinde vlek zijn (en wat eraan te doen is)

Door Stella Vrijmoed - 13 oktober 2025 - Aangepast: 13 oktober 2025



# RTL NIEUWS

13 OKTOBER 2025

© ANP / Hollandse Hoogte / Patricia Rehe

RTL Z

Vrouwelijke werknemers vallen nog steeds onnodig uit door hormoongerelateerde klachten. De oorzaak? Kennisgebrek bij werkgevers, arbo-artsen, wetenschappers én vrouwen zelf over de invloed van hormonen. "Ik heb in mijn opleiding gehoord: 'onderzoek maar mannen, want vrouwelijke geslachtshormonen zijn te ingewikkeld!'"

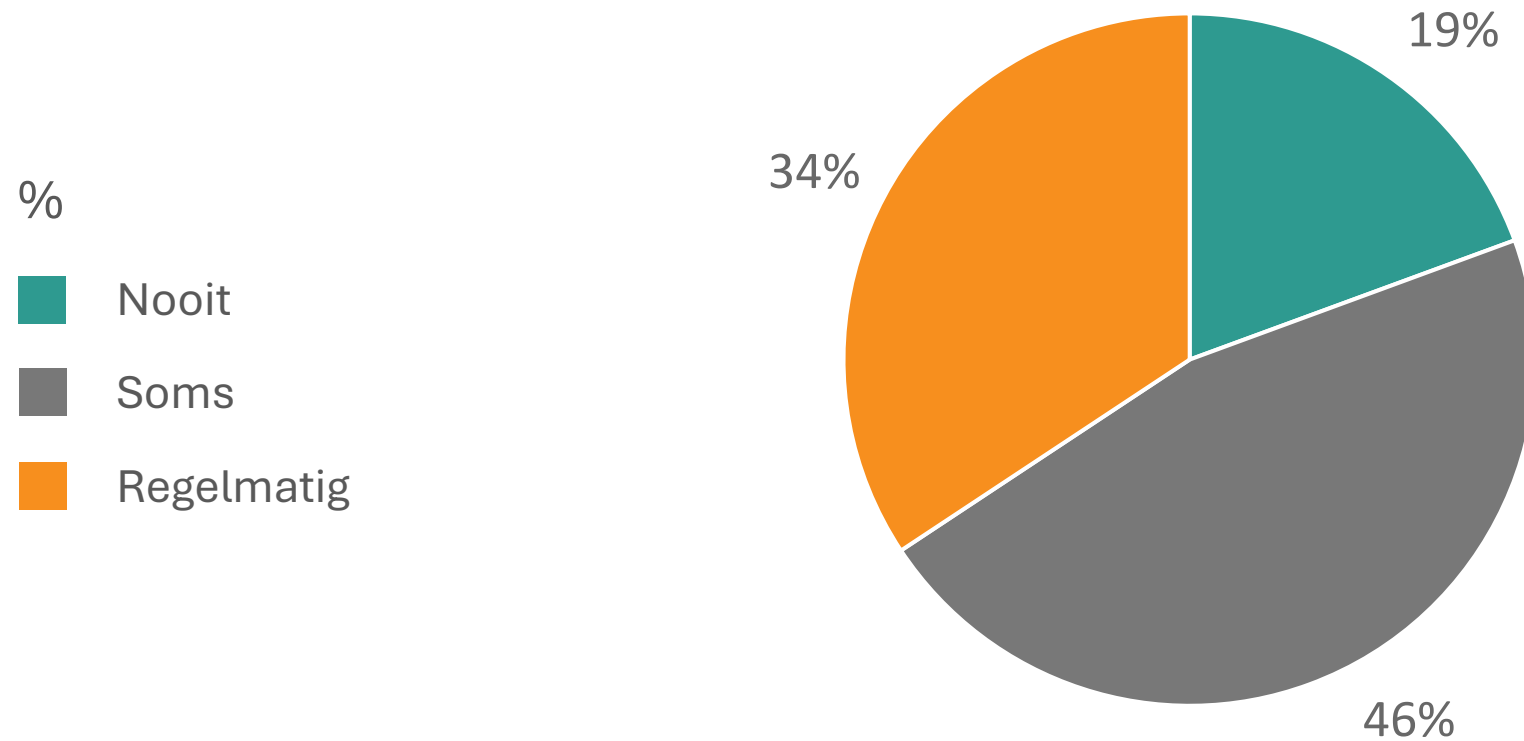
BRON: RTL

# ONDERZOEK CBS & TNO HORMONEN



MONITOR GROEP

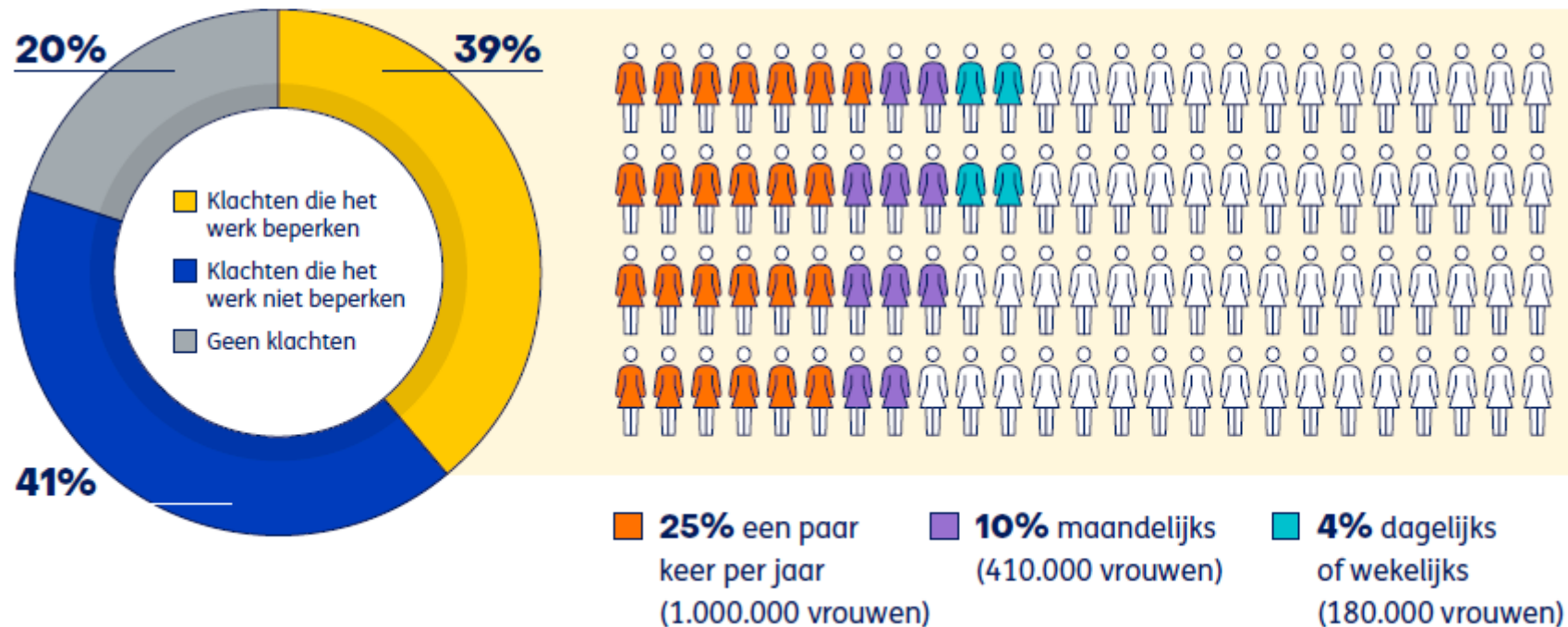
Aandeel vrouwen dat hormoongerelateerde gezondheidsklachten ervaart



BRON: TNO

## Invloed van hormoongerelateerde gezondheidsklachten op het werk

**39%** van de vrouwelijke werknemers geeft aan dat **hormoongerelateerde gezondheidsklachten invloed hebben op hun werk**. Omgerekend betekent dit dat ruim 1,5 miljoen vrouwen in Nederland beperkingen ervaren in hun werk als gevolg van deze klachten.

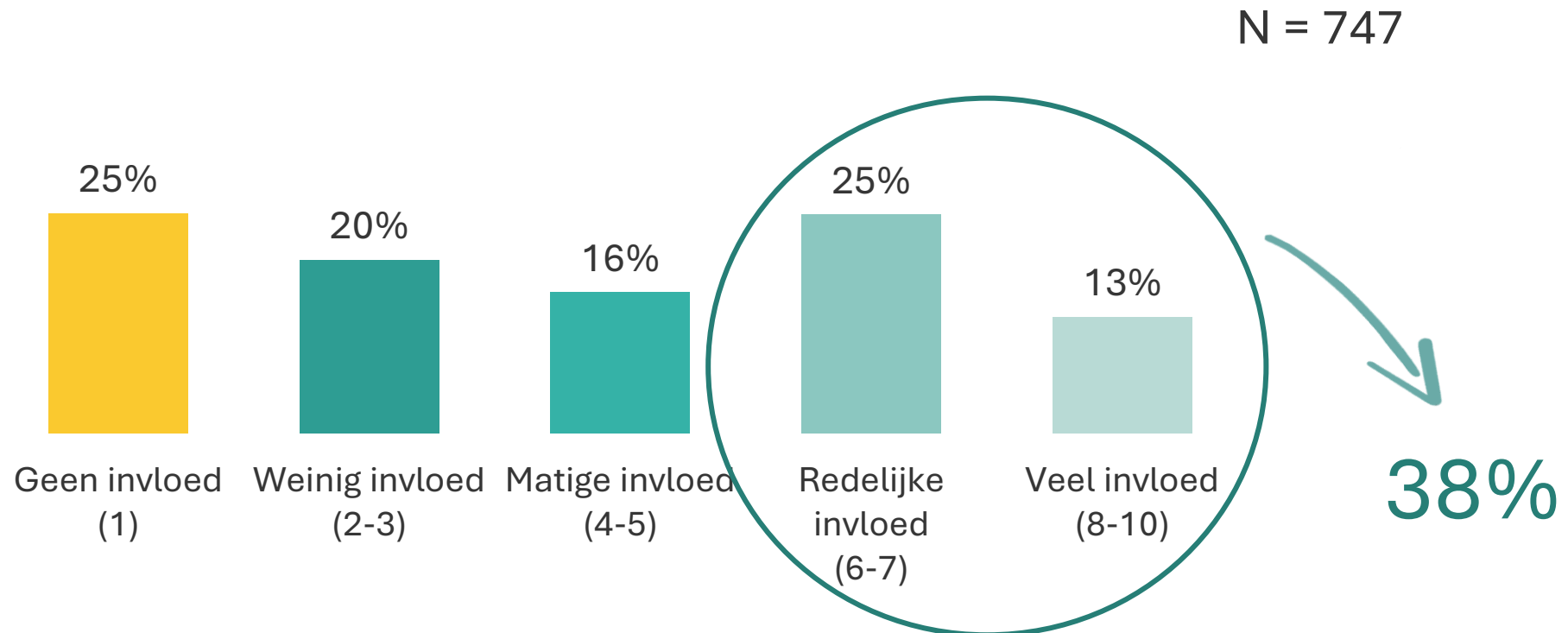


# HORMONALE INVLOED



MONITOR GROEP

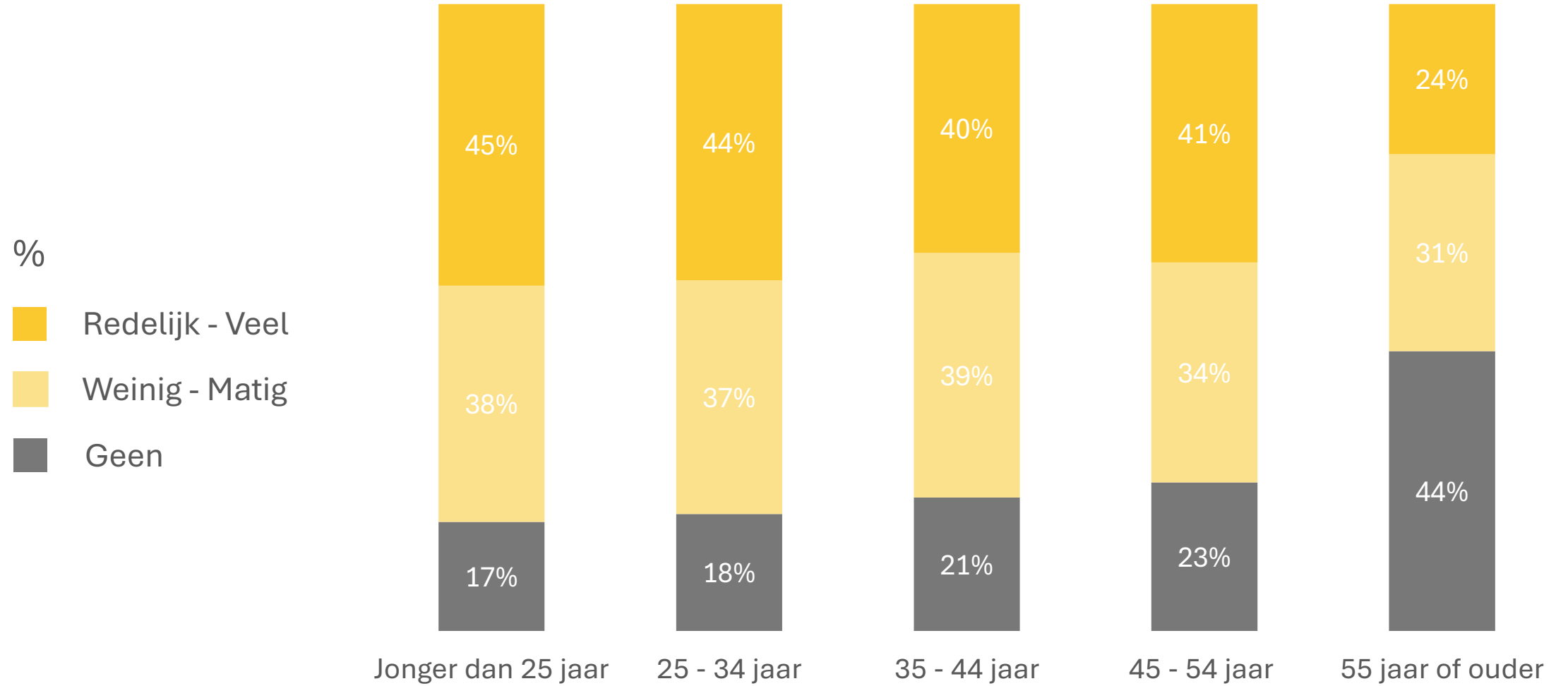
In hoeverre hebben hormonale veranderingen of schommelingen zoals bij menstruatie, overgang, PMS of endometriose, invloed op jouw functioneren op het werk?



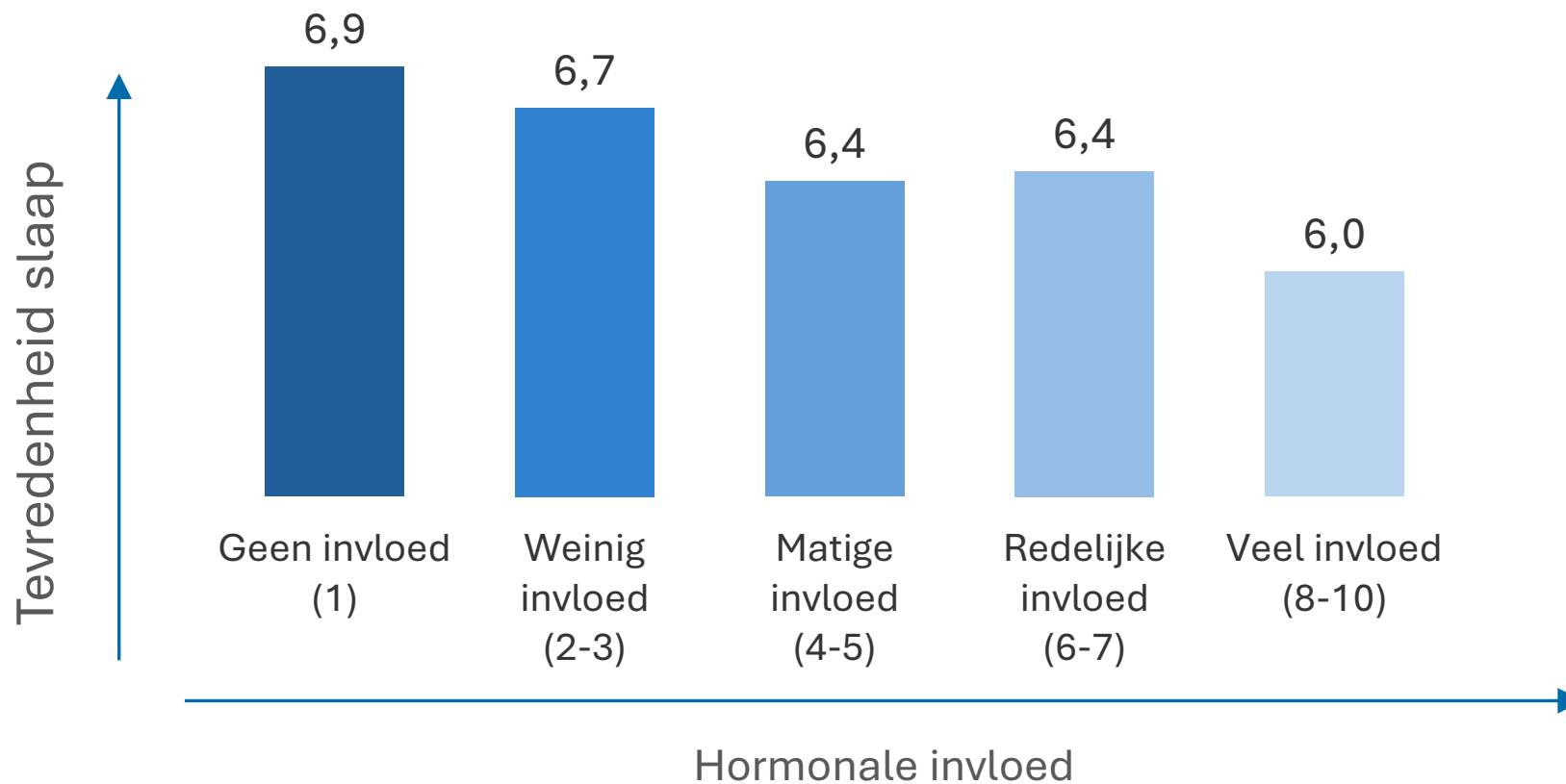
# HORMONALE INVLOED X LEEFTIJDGROEPEN



MONITOR GROEP



Hoe tevreden ben je met je huidige slaappatroon?

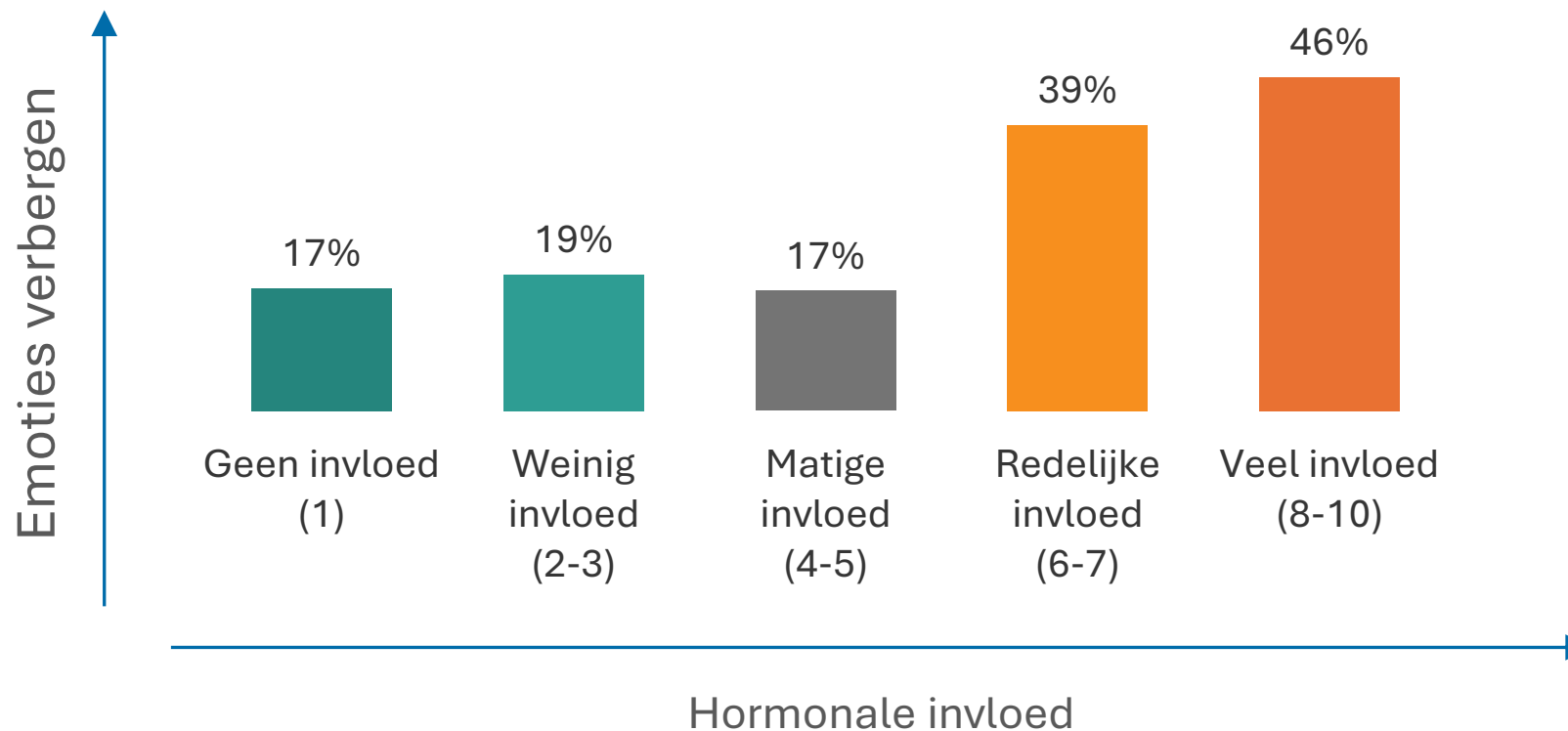


# EMOTIES VERBERGEN



MONITOR GROEP

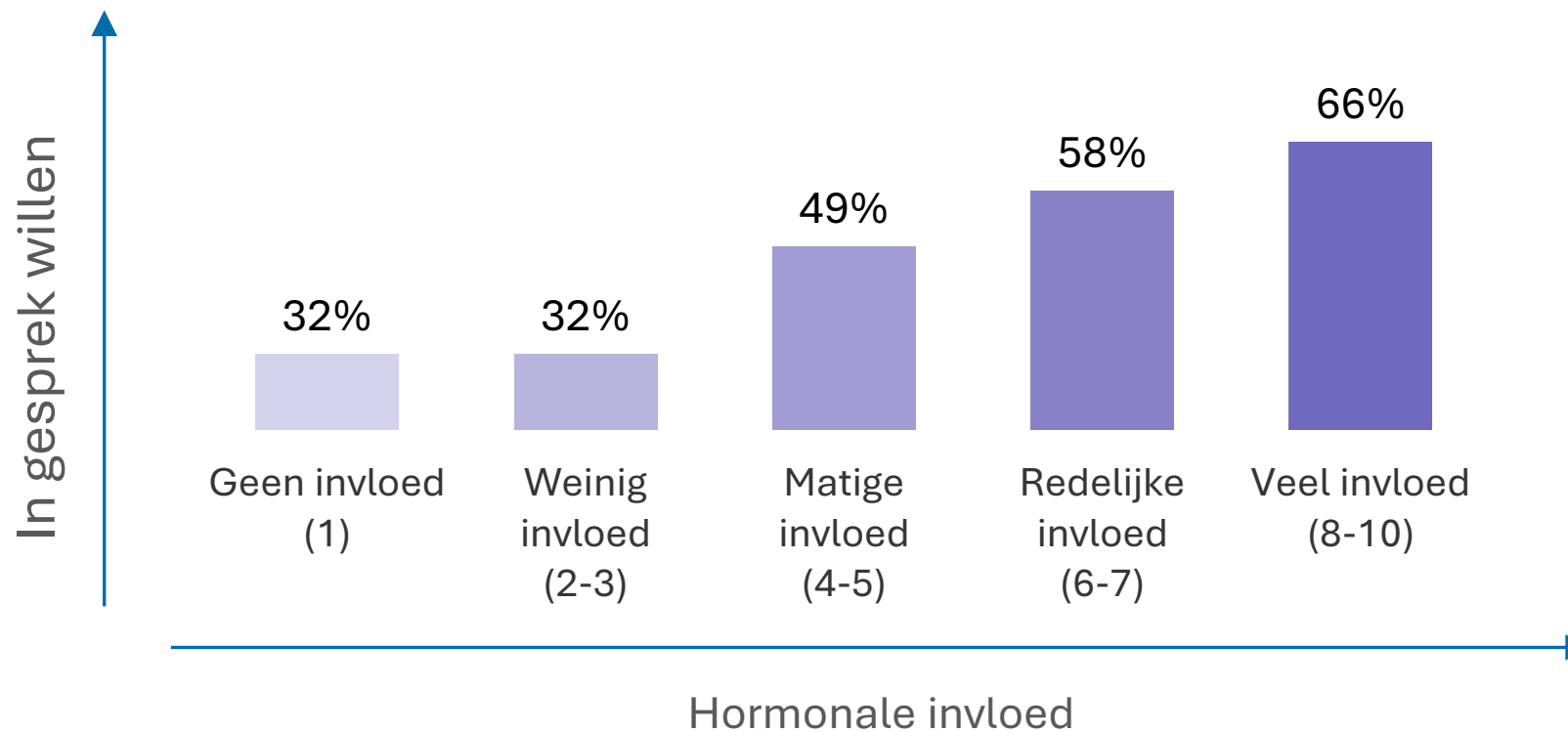
Ik voel me genoodzaakt om mijn echte emoties te verbergen om professioneel over te komen op mijn werk. *(Regelmatig – Heel vaak / altijd)*



# IN GESPREK MET LEIDINGGEVENDE



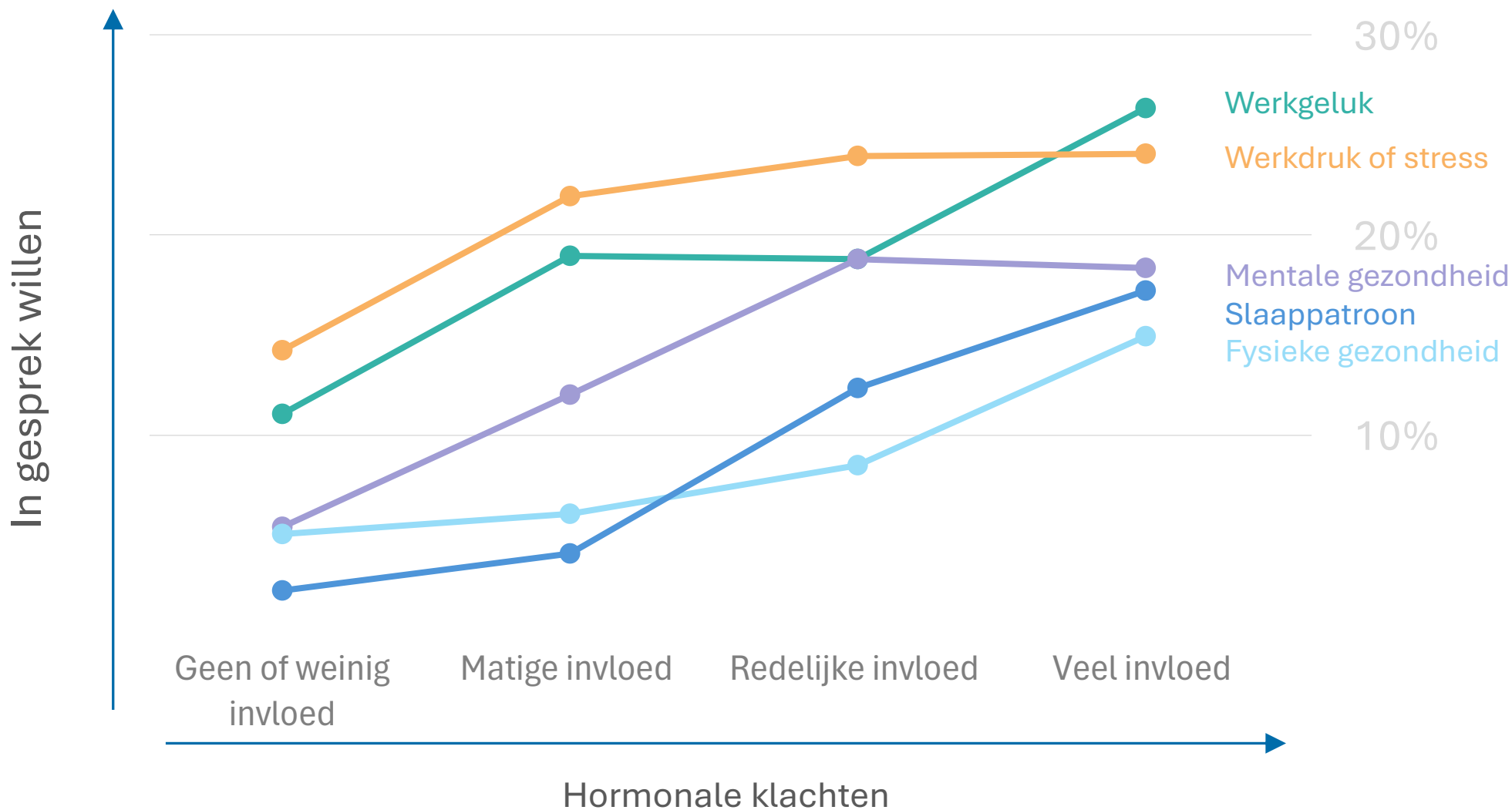
MONITOR GROEP



# IN GESPREK MET LEIDINGGEVENDE

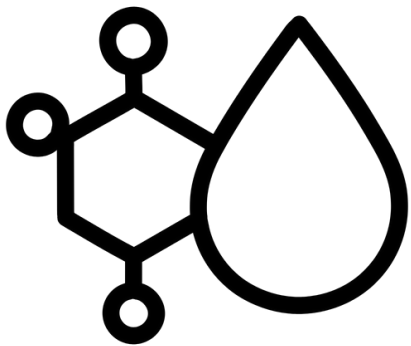


MONITOR GROEP



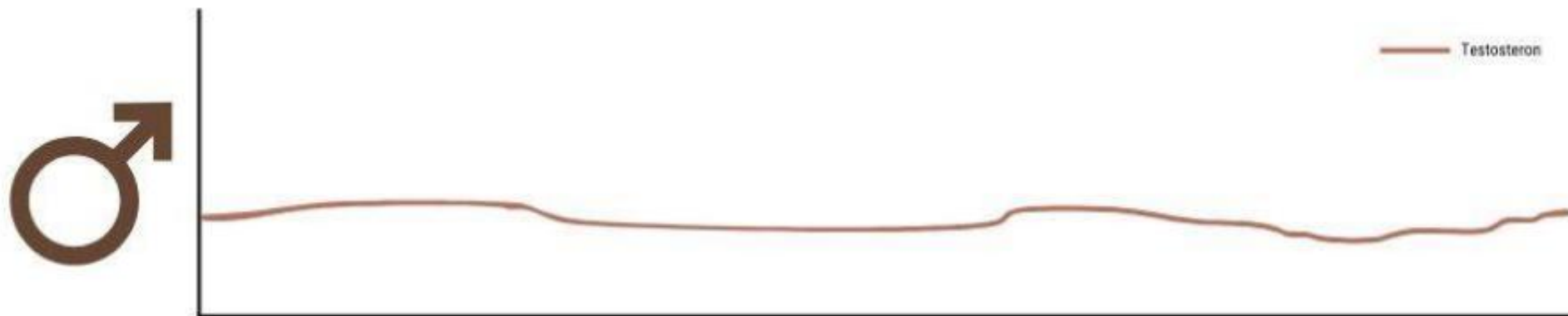
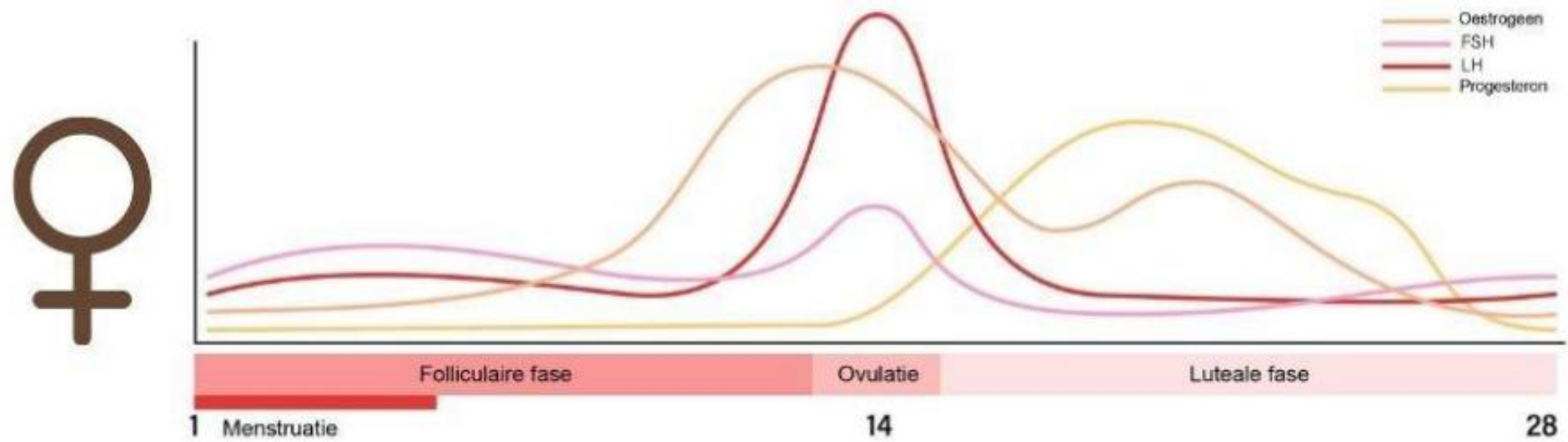
# HORMONEN EN WERKGELUK

*Hormonen hebben een directe invloed op werkgeluk.  
Ze bepalen onze gevoelens, energie, focus en veerkracht.*



- ✓ Voor vrouwen spelen hormonale schommelingen een levenslange rol in hoe we ons voelen, denken en presteren
- ✓ Mannen hebben ook hormonale schommelingen, maar deze verloopt dagelijks en is stabiel gedurende de maand
- ✓ Het hormonale systeem bij vrouwen is complex en verandert door het leven heen, dit vraagt om aandacht

## DE HORMONALE CYCLUS



# DE HORMONALE LEVENSLOOPT

## Reguliere menstruatiecyclus

Maandelijks schommelingen zorgen voor cyclische veranderingen in energie, emotie, prestaties en concentratie. Verstoringen door medische aandoeningen zoals PCOS, endometriose en PMS hebben invloed op het dagelijks functioneren.

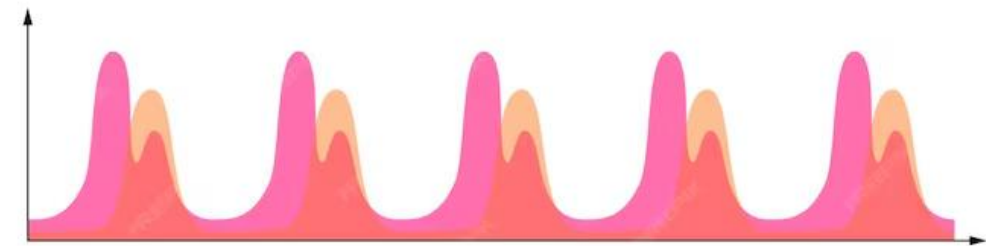
## Zwangerschap en postpartum

Kenmerkt zich door extreme verhoging van hormonen, gevolgd door plotseling daling. Het is een periode van o.a. emotionele schommelingen, slaap- en concentratieproblemen, en fysieke klachten.

## (peri) menopauze

Een periode van hormonale verschuivingen, grilligheid en veranderingen. Deze periode brengt klachten als onrust, prikkelbaarheid, "opvliegers" en slaapproblemen met zich mee.

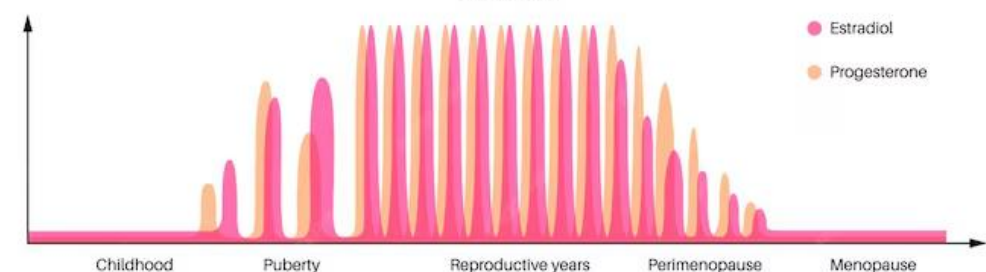
MENSTRUAL CYCLE



PREGNANCY



LIFETIME



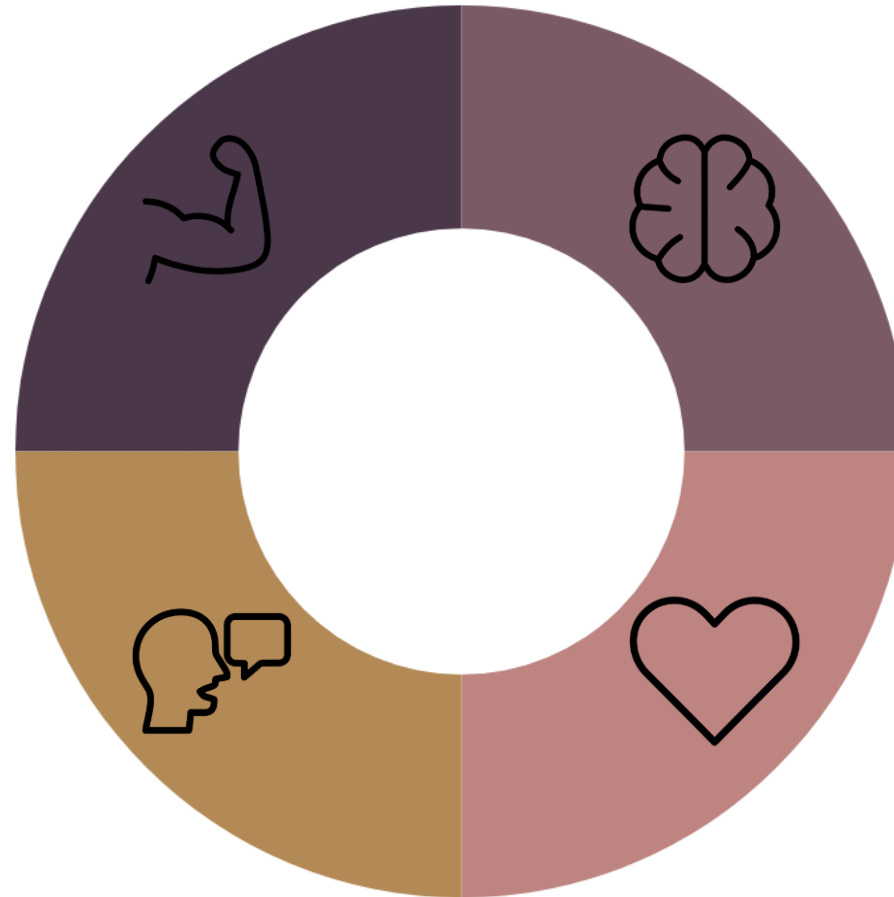
# INVLOED VAN HORMONEN

## FYSIEK

- Vermoeidheid of energiedips
- Hoofdpijn, gespannen spieren
- Slaapproblemen
- Menstratiepijn of krampen
- Opgezette borsten, vocht vasthouden
- Temperatuurschommelingen “opvliegers”

## GEDRAG

- Meer prikkelgevoeligheid
- Terugtrekken of juist overcompenseren
- Sneller reageren of conflicten vermijden
- Onrustig eet- of beweegpatroon
- Minder initiatief of besluitvaardigheid



## COGNITIE

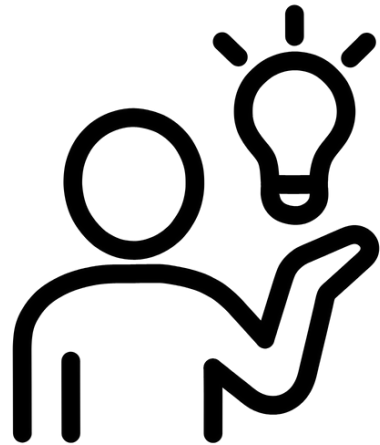
- Verminderde concentratie
- Vergeetachtigheid (“brain fog”)
- Langzamere informatieverwerking
- Minder motivatie of focus
- Moeite met prioriteiten stellen

## EMOTIE

- Stemningswisselingen
- Prikkelbaarheid of frustratie
- Overweldiging of huilbuien
- Angstgevoelens of somberheid
- Minder zelfvertrouwen of veerkracht

## TIPS & ADVIES

*Hoe kijkt jouw organisatie naar de invloed van hormonen op werkgeluk?*



- ✓ **Bewustwording & begrip:** begrijp hoe en waarom hormonen werk(geluk) beïnvloeden
- ✓ **Maak het onderwerp bespreekbaar:** organiseer inspiratiesessies, workshops, themaweken
- ✓ **Evalueer beleid:** flexibele werktijden, werkomgeving, visie & strategie

## MEER WETEN?

“STRESS MANAGER, JOUW GIDS NAAR  
MEER ENERGIE, BALANS EN RUST”



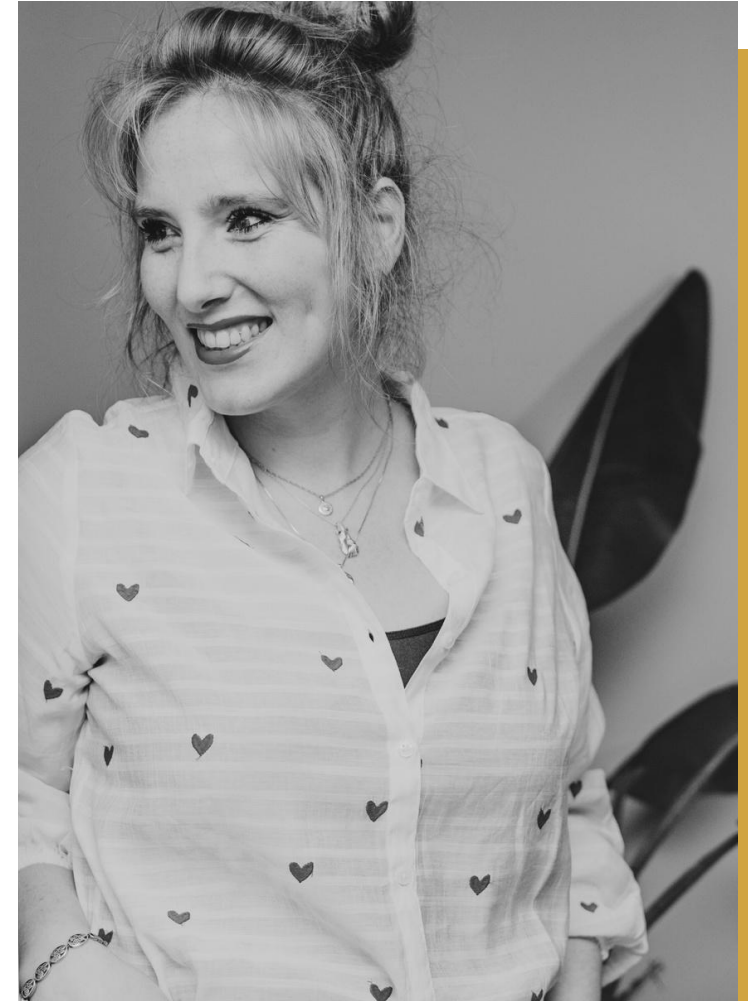
info@stress-manager.nl



www.stress-manager.nl



\_stress.manager\_



**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 **riskant voor hun carrière** en slechts **6%** van de mannen deelt die zorg.

- **Wat is je behoefte om het bespreekbaar te maken?**
- **Hoe maak je het bespreekbaar?**

- **In beleid**

Neem hormonale gezondheid op in **vitaliteits- en welzijnsbeleid**. Denk aan **inclusieve HR-regelingen**, zoals flexibele werktijden, thuiswerkmogelijkheden of extra verlof bij hormonale klachten.

- **Verkrijg inzicht**

Data uit eigen MTO's of werkgelukonderzoeken kan je helpen om **inzicht** te krijgen in hoe breed dit speelt binnen de organisatie.

- **Open de dialoog**

Bied **ruimte om te delen** over hormonale gezondheid, bijvoorbeeld door middel van het organiseren van kennissessies over hormonale klachten en hun impact op het werk. Stimuleer open communicatie **en normaliseer het gesprek** over lichamelijke gezondheid op de werkvloer.

- **Geef support**

Bied toegang tot ondersteuning, zoals bedrijfsartsen, coaches of vertrouwenspersonen met kennis van hormonale gezondheid.



- **Zien**

Wees alert op signalen van hormonale klachten, zoals verminderde energie, concentratieproblemen of emotionele schommelingen. Zie je signalen? Open het gesprek.

- **Bouw aan openheid & veiligheid**

Creëer een veilige sfeer waarin medewerkers zich vrij voelen om lichamelijke klachten te bespreken. Vraag niet naar medische details, maar bied ruimte voor maatwerk in werkafspraken.

- **Activeer**

Stimuleer zelfzorg en herstelmomenten, bijvoorbeeld door pauzes, rustiger werktempo of thuiswerken mogelijk te maken.

# DIT KUN JE DOEN: ALS LEIDINGGEVENDE



MONITOR GROEP

- **Weet er wat van**  
Volg trainingen of workshops over hormonale gezondheid en gender-inclusief leiderschap.
- **Tot slot een tip voor de mannen:**  
Laat zien dat je het onderwerp serieus neemt, ook als je er zelf geen ervaring mee hebt.

- **Respect**

Wees respectvol en open als iemand iets deelt over hormonale klachten. Het vermijden van oordelen of bagatelliseren, zoals “het zal wel PMS zijn” voorkomt stigma.

- **Normaliseren**

Normaliseer het gesprek, bijvoorbeeld door eigen ervaringen te delen als dat passend voelt. Vragen stellen is een mooie manier om elkaar beter te kunnen begrijpen.

- **Let op elkaar**

Let op elkaar, vooral als je merkt dat iemand zich terugtrekt, overbelast raakt of emotioneel is. Stimuleer elkaar om grenzen aan te geven en hulp te vragen als het nodig is.

Nationaal  
**Werkgeluk**  
Onderzoek

FIJN DAT JE ER WAS.  
**VEEL WERKGELUK!**

Volgende webinar: 12 november over Slapen!

MONITOR GROEP

MONITOR GROEP

STRESS MANAGER



Arie Pieter Veldhoen



Nynke Schouten



Lisette Bedijn

<https://nationaalwerkgelukonderzoek.nl/>