



UMOOOVE
INTELLIGENTE
BEWEEGZORG
PARTNER



Strategieën voor optimale inzetbaarheid van vrouwelijke werknemers

Menstruatie, mogelijke zwangerschap en menopauze zijn verbonden aan de vrouw - onlosmakelijk van hun carrières. Maar vaak hebben fysieke en mentale klachten rondom deze fases meer invloed op het werkgeluk en verzuim dan je denkt – en toch wordt er zelden over gesproken.



80%

van vrouwen ervaren
menstruatie /
menopauze klachten*

34%

Van ziekteverzuim vanwege
overgangsklachten bij vrouwen
45-60 jaar*

€7.6b

Jaarlijkse economische
impact**

*Bron: Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden **Bron: Onderzoek door VU Amsterdam

Maatschappelijk probleem.

De cijfers laten zien dat er structureel gebrek aan kennis en aandacht is. **Schaamte, taboes, als zwak gezien worden** naast voldoen aan verwachtingen maken dat vrouwen niet durven te vragen voor tijdige hulp. Dit kan lijden tot ziekteverzuim of stoppen met werken. En dat brengt aanzienlijke kosten met zich mee, niet alleen voor vrouwen zelf, maar ook voor hun gezinnen en de Nederlandse economie. Want **wij hebben vrouwen hard nodig in het bedrijfsleven**. Vitaal en krachtig.



26 uur/week aan onbetaalde werk*

Onderzoek toont aan dat vrouwen, naast hun werk, nog vaak binnen het gezin de hoofdrol hebben voor zorgtaken, huishouden en mentale organisatie van het gezin, naast hun normale werkzaamheden. Bij jonge moeders is het zelfs 36 uur.

*Bron: Sociaal en cultureel planbureau

Wat als...

...de uitgangspunt is dat **de vrouw de belangrijkste persoon** van het bedrijf was? Wat zou het nieuwe “normaal” zijn?

Door anders te gaan denken, creëren we meer ruimte voor mogelijke oplossingen die passen binnen het bedrijf.

Hormonen beïnvloeden elke levensfase van een vrouw - onlosmakelijk van carrières.

De natuurlijke veranderingen in het vrouwenlichaam en -welzijn lopen mee met elke levensfase. Van de puberteit en menstruatiecyclus, via vruchtbare jaren, zwangerschap en moederschap, tot de overgang en postmenopauze — elke fase brengt unieke fysieke, hormonale en mentale veranderingen met zich mee. Begrip en ondersteuning in elke fase dragen bij aan het welzijn én de duurzame inzetbaarheid van vrouwen.



De maandelijkse cyclus als krachtige tool – om in afstemming met het lichaam te leven en werken

Het is belangrijk dat vrouwen kennis hebben van een gezonde menstruatiecyclus, handvatten krijgen om hun welzijn te ondersteunen tijdens de verschillende fasen van de cyclus, en weten wanneer ze hulp moeten zoeken.

De menstruatiecyclus wordt sterk beïnvloed door stress en leefstijl. In veel gevallen kunnen klachten al verlicht worden met relatief kleine aanpassingen. Maar dat is niet altijd voldoende. Dan kan het veel rust en opluchting geven om tijdig een duidelijke diagnose te krijgen en inzicht te hebben in de opties om symptomen te verlichten, ook als genezing niet mogelijk is.

Duidelijke communicatie hierover richting een leidinggevende is dan eveneens helpend. De cyclus is immers een vitaal teken van de algehele gezondheid van een vrouw.

Vragen voor organisaties om over na te denken:

- Heeft uw organisatie beleid of bewustzijn rondom menstruatie-gerelateerde klachten, zoals hevige bloedingen, krampen of hormonale migraine?
- Is er voldoende ruimte voor flexibiliteit in werktijden of (tijdelijk) thuiswerken tijdens zware menstruatiedagen?
- Voelen vrouwen zich veilig en serieus genomen om klachten bespreekbaar te maken met leidinggevendenden?
- Is het team of management zich bewust van aandoeningen zoals **endometriose** of **PMDD**, en wat de impact daarvan kan zijn op werkprestaties en welzijn?
- Wordt er actief gewerkt aan het doorbreken van taboes en het normaliseren van cyclisch bewustzijn binnen de werkomgeving?
- Is het mogelijk om rustiger werk of een andere taakverdeling te krijgen tijdens zware dagen, zonder dat dit ten koste gaat van groeikansen?

Zwangerschap - tussen de roze wolk en de realiteit

Niet alle zwangerschappen ontstaan vanzelf. Voor sommige vrouwen is zwanger worden een emotioneel en fysiek zwaar proces, waarbij vruchtbaarheidsproblemen, IVF-trajecten of een miskraam veel spanning, verdriet en onzekerheid kunnen veroorzaken. Deze ervaringen raken niet alleen het lichaam, maar ook het zelfbeeld, de mentale veerkracht en de dagelijkse draagkracht.



Na de bevalling volgt er vaak een flinke hormonale terugval, terwijl tegelijkertijd een compleet nieuwe levenssituatie ontstaat. De combinatie van slaapgebrek, het zorgen voor een pasgeborene en het proberen te voldoen aan ieders behoeften — thuis én op het werk — kan overweldigend zijn.

Inzicht in wat er fysiek, hormonaal en emotioneel gebeurt, en tijdige ondersteuning, kunnen een groot verschil maken. Een open gesprek met een leidinggevende over wat nodig is om duurzaam inzetbaar te blijven, helpt om passende verwachtingen en ondersteuning te creëren. Want ook in deze fase is het belangrijk te erkennen dat het lichaam signalen geeft die serieus genomen mogen worden.

Vragen voor organisaties om over na te denken:

- Hoe kunt u vrouwen ondersteunen tijdens kwetsbare periodes zoals een fertiliteitstraject, miskraam of de terugkeer naar werk na een bevalling?
- Is er voldoende ruimte voor flexibele werktijden of aangepaste taken in de eerste maanden na terugkeer?
- Is er een geschikte, rustige ruimte waar vrouwen kunnen kolven tijdens werktijd?
- Worden mogelijke vooroordelen rondom zwangerschap en moederschap herkend en actief aangepakt in werving, selectie en carrièreontwikkeling?
- Wordt er binnen uw organisatie gelijkwaardigheid bevorderd op elk moment van het leven en de loopbaan?



Menopauze - kritieke periode in het welzijn van een vrouw

Door de afname in aantal en kwaliteit van eicellen, die soms al vanaf 35 jaar begint, kunnen vrouwen diverse klachten ervaren zoals slapeloosheid, opvliegers, migraine en concentratieproblemen. Door het invloed op alle lichaamssystemen, heeft deze periode zowel een fysieke als mentale impact en kunnen het dagelijks leven en werk sterk beïnvloeden. Uit onderzoek blijkt dat 34% van het ziekteverzuim bij vrouwen tussen 45 en 60 jaar verband houdt met overgangsklachten.

Vrouwen kunnen zich onveilig voelen om hierover te praten, uit angst dat ze als een risico worden gezien op de werkvloer. Het is daarom belangrijk dat organisaties niet alleen ruimte bieden voor openheid, maar ook actieve steun en educatie bieden over deze fase.

Vragen voor uw organisatie:

- Begrijpt het management welke impact overgangsklachten kunnen hebben op vrouwen boven de 35?
- Is de bedrijfscultuur zodanig dat vrouwen zich gesteund en veilig voelen om hulp te vragen wanneer dat nodig is? Biedt uw bedrijf ondersteuning en informatie aan vrouwen over de menopauze en de bijbehorende gezondheidsuitdagingen?
- Zijn er strategieën om vrouwen te helpen tijdig professionele hulp te zoeken en te benutten?
- Hoe zorgt u ervoor dat vrouwen zich veilig voelen om hun klachten bespreekbaar te maken, zonder angst voor negatieve consequenties?

Door begrip en passende ondersteuning te bieden, helpt uw organisatie vrouwen deze kwetsbare fase beter door te komen en duurzaam inzetbaar te blijven.

De stappenplan naar meer gelijkwaardige werkomgeving.

Afhankelijk van de grootte van uw bedrijf, zijn er veel mogelijkheden om te kijken naar een passend oplossing. Denk aan de hoe directie, leidinggevenden, HR, en werknemers zelf hier een actieve rol in kunnen hebben.



1.	Vergroot je kennis Verdiep je in de mogelijke aspecten waar vrouwen mee te maken hebben en begrijp welke impact ze hebben op betrokkenheid en retentie.	
2.	Kijk naar je data. Hoeveel vrouwen heb jij in dienst? In welke leeftijdsgroep? Wat is je retentie? Kan je makkelijk nieuwe vrouwelijke werknemers aannemen? Hoe bevorderen hun carrières? Wat valt op?	
3.	Waar wil jij naartoe? En wie moet jij overtuigen? Afhankelijk van je functie, je strategie en de grootte van het bedrijf, moet je wellicht anderen overtuigen om concrete stappen te zetten.	
4.	Ga het gesprek in met de vrouwelijke werknemers. Betrek vrouwelijke collega's bij het verkennen van de behoeften. Wat is echt belangrijk? Wat zijn de reële mogelijkheden voor je bedrijf? Organiseer een informeel gesprek, of meer formeel door een focusgroep of voer een enquête uit.	
5.	Wat zijn de "Quick wins" Denk praktisch na - zijn er kleine aanpassingen die direct kunnen worden doorgevoerd? Dit kan variëren van het plaatsen van een werkplek naast een raam dat open kan voor iemand in de menopauze of door iemand met menstruatieklachten thuis te laten werken. Of geen witte werkkleding moeten dragen.	

6.	Creëer bewustwording bij leidinggevenden Werk samen met een derde partij om bewustwording te vergroten bij de leidinggevende. Geef hun handvatten hoe ze effectief met hun vrouwelijke werknemers kunnen communiceren, wat zijn de richtlijnen van het bedrijf, waar ze informatie kunnen vinden en eventuele stappen om verder hulp voor te krijgen voor de werknemer.	
7.	Creëer bewustwording bij de vrouwelijke werknemers Werk samen met een derde partij om training aan vrouwelijke collega's over hoe ze zelf (preventieve) stappen kunnen nemen om klachten te verminderen en hun welzijn te bevorderen.	
8	Creëer "Employee Resource Groups" en/of benoem een ambassadeur "Employee Resource Groups" (ERG) bevorderen cultureel begrip en bewustzijn door evenementen, workshops en educatieve sessies te organiseren. Deze initiatieven dragen bij aan een meer inclusieve en respectvolle werkomgeving. Als je bedrijf niet groot genoeg is voor een ERG, overweeg dan een "ambassadeur" binnen het bedrijf. Om ondersteuning te bieden en het gesprek over vrouwenwelzijn op gang te houden op de werkvloer.	
8.	Overweeg samenwerkingen	

Wij jij preventie en verzuim meer strategisch aanpakken? Overweeg dan met een derde partij



9.

Pas je beleid aan

Zijn er aanpassingen in je beleid dat het levenscycli ondersteunt?

Bijvoorbeeld:

- Flexibele werktijden
- Toegang tot vrouwen-/hormoonvriendelijke gezondheidszorg of coaching
- Beleidsruimte voor peri- en postnatale fases, overgang, vruchtbaarheidsbehandelingen
- Verlofopties bij mantelzorg of rouw
- Geen straffen voor deeltijd of onderbroken loopbaan
- Gelijke groeikansen ook bij flexibele inzetbaarheid
- Beoordelingen op kwaliteit en impact, niet op overuren
- Menstruatie- en overgangsvriendelijk beleid (bijv. rustmomenten, geen taboe op klachten)
- Extra vrije dagen of flexibel opnemen van uren bij zware zorgtaken
- Budget voor vitaliteits- of welzijnsprogramma's

Door je beleid aan te passen, geef je duidelijk aan waar je bedrijf voor staat en waar medewerkers terecht kunnen voor informatie.



De rol van de bedrijfsarts en inzetbaarheidsadviseur in het ondersteunen van vrouwengezondheid

Bedrijfsartsen en inzetbaarheidsadviseurs spelen een cruciale rol in het vroegtijdig signaleren en begeleiden van gezondheidsproblemen bij vrouwelijke medewerkers. Dit vraagt om bewustzijn en kennis van aandoeningen die specifiek zijn voor vrouwen, zoals endometriose, PCOS, premenstrueel syndroom (PMS/PMDD), overgangsklachten en fertiliteitsproblemen.

Het is essentieel om menstruatie-gerelateerde klachten serieus te nemen en niet automatisch te bestempelen als ‘normaal’ of psychisch van aard. Symptomen zoals vermoeidheid, stemmingswisselingen, migraine of buikpijn kunnen onderdeel zijn van een bredere hormonale disbalans en verdienen een gedegen evaluatie.

Stel daarom altijd gerichte vragen over de menstruatiecyclus en hormonale gezondheid, zodat er een vollediger beeld ontstaat. Een goede anamnese kan helpen om verkeerde diagnoses – zoals onterecht bestempelen als depressie of stress – te voorkomen.

Verwijs bij twijfel of ernstigere klachten actief door naar (huis)artsen, gynaecologen of gespecialiseerde zorgverleners. Ook samenwerking met coaches of therapeuten die werken met een integrale benadering van vrouwengezondheid kan waardevol zijn.

Zo draagt u bij aan tijdige hulp, herstel en duurzame inzetbaarheid van vrouwelijke medewerkers, met aandacht voor zowel fysieke als mentale gezondheid.

Hoe wij uw organisatie kunnen ondersteunen bij het verbeteren van de duurzame inzetbaarheid van vrouwen.

Naast het algemene welzijn van werknemers, is het ondersteunen van vrouwenwelzijn een **cruciale factor voor het verbeteren van betrokkenheid en retentie, én voor het aantrekken van nieuw talent**. En juist daarbij denken en werken wij graag met bedrijven mee.

Krachten bundelen voor duurzame arbeidsparticipatie

Samen sterker. Ieder mens is uniek.

Daarom bieden wij maatwerkoplossingen door onze expertises te bundelen: fysiotherapie, osteopathie, psychologische ondersteuning en hormonale gezondheidscoaching.

Wij denken graag mee met bedrijven en bedrijfsartsen om passende oplossingen te creëren die aansluiten bij de specifieke behoeften van medewerkers.



Taboes doorbreken en kennis vergroten.

Wij helpen jullie organisatie graag om bewustwording van natuurlijke veranderingen in de fysiologie van vrouwen vergroten. Dit is de eerste stap om binnen de organisatie taboes rondom het onderwerp te doorbreken.

Preventieve welzijnstrainingen voor vrouwelijke werknemers

Het liefst zijn wij klachten voor. Door meer kennis en handvatten te geven aan vrouwen hoe ze hun fysieke en mentale welzijn kunnen bevorderen tijdens de verschillende levensfases, vergroten wij de veerkracht, eigen regie en duurzame inzetbaarheid van vrouwen.



Individuele ondersteuning

Met persoonlijke coaching bieden we lichamelijke, mentale en hormonale ondersteuning aan vrouwelijke medewerkers. Dit helpt hen hun welzijn te verbeteren, vergroot veerkracht en energie, en draagt bij aan een gezonde werk-privébalans. Zo investeert u in duurzame inzetbaarheid en tevredenheid op de werkvloer.



Neem contact met ons op voor een vrijblijvend gesprek!

Lars Schulten

Osteopaat

lars.schulten@pro-f.nl

www.pro-f.nl



UMOOOVE
INTELLIGENTE
BEWEEGZORG
PARTNER

Kreetta Ryödi

Hormone Health Coach

hello@yourgutsandglory.com

www.yourgutsandglory.com



Over Pro-F

Wij werken volgens een unieke aanpak waarin we ons volledig focussen op wat jij wilt bereiken. Omdat het lichaam één geheel is waarin alles met elkaar verbonden is, kijken we eerst goed naar de oorzaak van je klachten of belemmeringen. Pas dan gaan we behandelen volgens een plan dat letterlijk op-jouw-lijf-geschreven is en met de specialisten die daarvoor nodig zijn.



- Multidisciplinaire samenwerking
- Individuele behandeling
- Onderzoek naar de oorzaak van de klacht

Over Your Guts & Glory

Pijn, ongemak en onbegrip mogen nooit de norm zijn. Ik help vrouwen hun hormonale balans te herstellen, zodat ze zich weer energiek, veerkrachtig en zelfverzekerd voelen — zowel thuis als op het werk.



Alle programma's hanteren een systeemgerichte aanpak die het beste van moderne wetenschap combineert met holistische genezing, om langdurige gezondheid en welzijn te bevorderen. In plaats van symptomen afzonderlijk te behandelen, richten we ons op de onderliggende oorzaken van hormonale disbalans.

