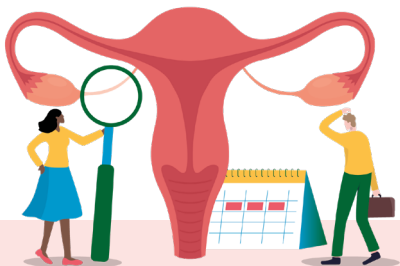




**verRIJK je kennis**  
**MENSTRUATIE & OVERGANG**



**GESPREKS-  
STARTERS**



**verRIJK je kennis**  
**MENSTRUATIE & OVERGANG**



[aofondsrijk.nl/menstruatie-overgang](https://aofondsrijk.nl/menstruatie-overgang)

# GESPREKSSTARTERS

## **Uitleg**

In deze set vind je 28 vragenkaarten.  
Op de kaarten staan vragen en stellingen die menstruatie en overgang beter bespreekbaar helpen maken op het werk.

## **Het principe is eenvoudig:**

1. Kies een kaart.
2. Stel de vraag.
3. Bespreek!

## **Er zijn drie categorieën**

**Roze:** voor iedereen die een menstruatiecyclus heeft of had. **Blauw:** voor iedereen die in de overgang zit of zat. **Groen:** voor iedereen die meer wil weten over de impact van menstruatie & overgang.

**WELKE STELLING OF VRAAG  
ZOU JE ZELF OP DE AGENDA  
WILLEN ZETTEN?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**1. Hoe zou je het aankaarten bij je collega als je merkt dat zij menstruatie- of overgangsklachten heeft?**

**GESPREKSSTARTERS**

**2. Is het wel professioneel om menstruatieproblemen en overgangsklachten op het werk te bespreken?**

**Waarom wel of niet?**

**GESPREKSSTARTERS**

**3. Op welke manier zou voorlichting over menstruatie en/of overgang op het werk helpen om hiermee om te gaan?**

**GESPREKSSTARTERS**

**4. Op welke wijze komt de impact van overgang en menstruatie op werk tot uiting denk je?**

**GESPREKSSTARTERS**

**5. Wat is er nodig om  
menstruatie/de overgang  
bespreekbaar te maken op  
de afdeling of in het team  
waarin je werkt?**

**En bij leidinggevenden?**

**GESPREKSSTARTERS**

**6. Zouden menstruatieproducten op het werk gratis moeten zijn – net als wc-papier en handzeep?**

**GESPREKSSTARTERS**

**7. Wat is het gekste feit of  
vooroordeel dat je ooit hebt  
gehoord over menstruatie  
en/of de overgang?**

**GESPREKSSTARTERS**

**8. Vrouwen zijn lang uitgesloten geweest van functies omdat zij vanwege hun hormonale cyclus onvoorspelbaar en emotioneel zouden zijn. Wat vinden we daarvan?**

**GESPREKSSTARTERS**

**9. Waar of niet waar  
(en waarom):**

**Reinheidsvoorschriften voor  
menstruerende vrouwen zijn  
niet voor niets bedacht.**

**GESPREKSSTARTERS**

**10. Maak je wel eens grappen  
over menstruatie of de  
overgang?**

**GESPREKSSTARTERS**

**11. Waar of niet waar  
(en waarom):**

**Ik denk dat collega's mij als  
zwakker beoordelen als ik  
over menstruatieproblemen  
praat op het werk.**

**GESPREKSSTARTERS**

**12. Wat zou jou helpen om de impact van menstruatieproblemen te bespreken op het werk?**

**GESPREKSSTARTERS**

**13. Weet je waar je terecht kunt binnen de organisatie als je menstruatie(problemen) op het werk wilt bespreken?**

**GESPREKSSTARTERS**

**14. Heb je je wel eens  
ziekgemeld vanwege  
menstruatieproblemen?**

**Zo ja, vertel je dan de reden  
of gebruik je een smoes?**

**GESPREKSSTARTERS**

**15. Wat zou je de volgende generatie willen meegeven over menstruatie?**

**Kortom, wat had je zelf willen leren vroeger?**

**GESPREKSSTARTERS**

**16. Menstrueren zonder  
doorleken kan nogal  
een uitdaging zijn.**

**Wat is jouw ultieme tip?**

**GESPREKSSTARTERS**

**17. Zijn er momenten in de menstruatiecyclus dat je je beter of slechter voelt?**

**Probeer je je agenda daar wel eens op af te stemmen?**

**GESPREKSSTARTERS**

**18. Verzin je wel eens een smoesje om niet te hoeven zeggen dat je last hebt van je menstruatie?**

**GESPREKSSTARTERS**

**19. Als je een negatieve reactie krijgt over je menstruatie, hoe reageer je dan?**

**GESPREKSSTARTERS**

**20. Wat is het beste/  
vervelendste/grappigste/  
meest onverwachte dat je  
tijdens de overgang hebt  
meegemaakt?**

**GESPREKSSTARTERS**

**21. Wat is jouw ultieme tip om de overgang zelfverzekerd door te komen?**

**GESPREKSSTARTERS**

**22. Heeft jouw moeder/  
opvoeder je ooit verteld  
wat je te wachten stond  
rond de overgang?**

**Hoe zou jij de volgende  
generatie informeren?**

**GESPREKSSTARTERS**

**23. Als je terug kon gaan in de tijd en je jongere zelf alvast een tip kon geven over de overgang, wat zou dat dan zijn?**

**GESPREKSSTARTERS**

**24. Wat vind je het moeilijkst  
aan de overgang en hoe  
ga je daarmee om?**

**GESPREKSSTARTERS**

**25. Over welke aspecten  
van de overgang praat  
je liever niet?**

**GESPREKSSTARTERS**

**26. Stel dat je een expert  
alles zou kunnen vragen  
over de overgang, wat zou  
dan jouw eerste vraag zijn?**

**GESPREKSSTARTERS**

**27. Wat betekent de overgang  
als levensfase voor jou?**

**GESPREKSSTARTERS**

**28. Wat kunnen je collega's  
doen om je te steunen  
tijdens de overgang?**

**GESPREKSSTARTERS**