NEW CYCLE CLUB

GRATIS GIDS

WAT DE LUTEALE FASE MET JE WERK DOET

LUTEAAL @ WERK

Je agenda is niet gebouwd op je cyclus. Hier is wat de wetenschap zegt over de tweede helft ervan, en wat dat voor je werkweek betekent.

Een gids van New Cycle Club

Dit is geen medisch advies en ik ben geen arts.
Deze gids is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en op mijn eigen ervaring.

OVER MIJ

Hi, ik ben Bodil. Ik woon in Amsterdam en ben de oprichter van New Cycle Club. Naast New Cycle Club werk ik al bijna acht jaar in een corporate kantoorbaan, dus dit onderwerp is voor mij geen theorie. Ik ken het gevoel van een agenda vol vergaderingen terwijl je je niet jezelf voelt.

Ik ben New Cycle Club gestart omdat ik jarenlang zelf moest uitzoeken waarom ik mij elke maand niet mijzelf voelde, zonder dat ik daar hulp bij kreeg. Toen ik doorhad dat het mijn cyclus was, vielen de puzzelstukjes op hun plek. Maar het proces om dat zelf uit te zoeken voelde onnodig zwaar.

Van alle plekken waar je cyclus meespeelt, is werk misschien wel de plek waar je er het minst rekening mee mag houden. Ziek melden voor menstruatieklachten voelt voor veel vrouwen ongemakkelijk. Dus negeer je het, tot het niet meer gaat. Dit document gaat over dat specifieke stuk: wat de luteale fase, de tweede helft van je cyclus, met je werk doet. Niet met vage uitspraken, maar met wat daar daadwerkelijk over bekend is.

WAAROM DIT ERTOE DOET

DE CIJFERS UIT NEDERLANDS ONDERZOEK

In 2019 onderzocht het Radboudumc onder 32.748 Nederlandse vrouwen hoeveel werkproductiviteit er verloren gaat door menstruatiegerelateerde klachten.

81%

gaf aan minder productief te zijn door menstruatiegerelateerde klachten

8,9

dagen productiviteitsverlies per jaar, gemiddeld

67,7%

wil meer flexibiliteit in taken en werktijden rond de cyclus

Opvallend: maar 1 op de 5 vrouwen die zich ziekmeldt, vertelt de werkelijke reden aan haar werkgever.

Dat onderzoek ging over de menstruatie zelf. Maar klachten beginnen vaak al eerder. Een recente overzichtsanalyse laat zien dat **47,8% van de vrouwen wereldwijd** te maken heeft met PMS, klachten die per definitie in de luteale fase optreden. Bij vrouwen met matige tot ernstige klachten is de kans op merkbaar productiviteitsverlies op het werk drie keer zo hoog, en verzuimen ze vaker: 14,2% tegenover 6,0% bij vrouwen met milde of geen klachten. Dat maakt de luteale fase, niet alleen de menstruatie zelf, relevant voor hoe je je werk indeelt. Om te snappen waarom, helpt het om te weten wat er in die twee weken eigenlijk in je lichaam gebeurt.

WAT ER ECHT GEBEURT

De luteale fase is niet “een paar dagen voor je ongesteld wordt.” Het is de hele tweede helft van je cyclus: vanaf je eisprong tot de eerste dag van je menstruatie. Bij een gemiddelde cyclus van 28 dagen is dat 10 tot 14 dagen. Bijna de helft van je maand.

In die periode gebeurt er hormonaal veel, en niet gelijkmatig.

VROEGE LUTEALE FASE

net na de eisprong

Progesteron stijgt hier snel, in de middenluteale fase tot wel 80 keer het niveau van de folliculaire fase. Onderzoek naar hersenactiviteit laat zien dat dit samengaat met betere prestaties op taken die planning, foutdetectie en taakwisseling vereisen. Vrouwen scoren in deze fase beter op cognitieve testen die de prefrontale cortex belasten, het hersengebied achter gestructureerd, gedetailleerd werk.

LATE LUTEALE FASE

de laatste dagen voor je menstruatie

Richting het einde van de fase dalen progesteron en oestrogeen weer snel. Onderzoekers meten hier verhoogde reactiviteit van de amygdala, het hersengebied dat prikkels beoordeelt op gevaar. Vrouwen zijn in deze fase minder goed in staat om negatieve emotionele input te dempen. Progesteron verhoogt bovendien je lichaamstemperatuur 's nachts met 0,3 tot 0,7 graden. Een systematische review van 35 studies laat zien dat slaapproblemen in deze dagen vaak voorkomen: minder diepe slaap, kortere slaapduur en meer vermoeidheid overdag.

WAAR WE NIET IN MEEGAAN

GEEN HARDE REGELS, WEL ONDERBOUWDE TIPS

Op social media wordt vaak beweerd dat je je hele werkweek moet indelen op je cyclusfase: brainstormen in de folliculaire fase, nooit onderhandelen in de luteale fase. Voor dat soort harde regels is onvoldoende bewijs. Recente reviews waarschuwen zelfs dat deze claims vooroordelen over vrouwen op de werkvloer eerder versterken dan wegnemen. Wat op de volgende pagina staat is dus geen cyclusplanning voor je hele agenda. Het zijn een paar concrete tips waar wél onderzoek achter zit.

WAT JE HIERMEE KAN

Op basis van wat we nu weten: sterker in gestructureerd werk vroeg in de fase, gevoeliger voor prikkels en minder herstel 's nachts laat in de fase. Dit zijn vijf concrete tips die we daadwerkelijk kunnen onderbouwen.

01

Zet een vaste wandeling in je agenda.

Twintig minuten tijdens je lunch, elke werkdag, als terugkerende afspraak met jezelf. Niet alleen op dagen dat je je al rot voelt, want het effect zit in de regelmaat. Een overzichtsanalyse van gerandomiseerde studies laat zien dat vrouwen die structureel gingen bewegen minder klachten van PMS hadden, en wandelen was een van de meest gebruikte vormen. Bonus: niemand kan je in die twintig minuten in een meeting trekken.

02

Bouw een buffer in rond emotioneel zware gesprekken.

Schrijf vooraf, op een rustig moment, de kern van wat je wil zeggen op: 2 of 3 losse punten, geen uitgeschreven verhaal. In de late luteale fase is je vermogen om negatieve prikkels te dempen aantoonbaar lager, waardoor een gesprek sneller emotioneel wordt dan je van plan was. Die paar punten zijn je anker: iets om op terug te pakken als het gesprek toch alle kanten op dreigt te gaan.

03

Wacht 24 uur met een lastige mail versturen.

Schrijf hem gerust meteen. Verstuur hem morgen. Je reactiviteit op prikkels is in de late luteale fase hoger, dus wat nu urgent aanvoelt, kan er over een dag anders uitzien.

04

Blokkeer alvast een avond zonder plannen.

Je slaap is objectief lichter in de late luteale fase door de stijging in lichaamstemperatuur. Zet 'm nu vast in je agenda. Zo houd je in ieder geval een avond vrij voor jezelf, om te bepalen waar je op dat moment zin in hebt.

05

Ga juist naar kantoor, ook als je bed roept.

Het lijkt tegenstrijdig. In de late luteale fase wil je het liefst onder je dekbed blijven en thuiswerken. Maar contact in het echt geeft je meer energieke, positieve emoties dan alleen zijn, en steun van mensen om je heen verklaart je dagelijkse stemming beter dan je cyclusfase. Je komt dus vaak met meer energie thuis dan je vertrok. Is een hele dag te veel? Ga een halve dag, dan verdeel je het.

KORT SAMENGEVAT

SLIM OMGAAN IN PLAATS VAN VERRAST WORDEN

Luteaal op de werkvloer gaat niet over jezelf anders indelen volgens een vast format. Het gaat om erkennen dat je brein in de tweede helft van je cyclus anders werkt: met een aantoonbare sterkte vroeg in de fase, en aantoonbare kwetsbaarheden laat in de fase. Als je dat weet, kan je er slim mee omgaan in plaats van je er elke maand opnieuw door te laten verrassen.

En dat is precies waarom we **Luteal Mode: ON** hebben gemaakt, de kaartenset die we in oktober hebben gelanceerd. 30 kaarten, elk met een concrete opdracht en ruimte om te reflecteren voor de luteale fase. Geen dure supplementen, vage affirmaties of nóg een app erbij. Maar gewoon een praktische houvast gebaseerd op wat er in je lichaam gebeurt.

BRONNEN

Alles in dit document is gebaseerd op onderzoek dat hieronder staat. Geen aanname is verzonnen. Waar cijfers stonden, komen ze hiervandaan.

WERK & PRODUCTIVITEIT

01 **Schoep et al., Radboudumc · BMJ Open** — 2019 · BMJOPEN.BMJ.COM
Nationaal onderzoek onder 32.748 Nederlandse vrouwen naar productiviteitsverlies door menstruatiegerelateerde klachten: verzuim, presenteïsme en de wens tot meer flexibiliteit.

02 **Impact-onderzoek naar premenstruele klachten en werk · ScienceDirect** — SCIENCEDIRECT.COM
Vergelijkt verzuim en productiviteitsverlies tussen vrouwen met milde en met matige tot ernstige PMS/PMDD-klachten.

03 **Overzichtsanalyse PMS- en PMDD-prevalentie, geciteerd in gynaecologisch vervolgonderzoek · ResearchGate** — 2024 · RESEARCHGATE.NET
Wereldwijde prevalentiecijfers voor PMS (47,8%) en PMDD (3,2%).

DE VROEGE LUTEALE FASE

04 **Menstrual Cycle Phase Influences Cognitive Performance · MDPI** — 2025 · MDPI.COM
Beschrijft het hormoonverloop door de cyclus, inclusief de piek van progesteron in de middenluteale fase.

05 **Solís-Ortiz et al. · EEG-onderzoek naar prefrontale functies** — PUBMED
Betere prestaties op planning- en foutdetectietaken tijdens de vroege luteale fase, gemeten met EEG.

06 **Task-switching onderzoek · Frontiers in Behavioral Neuroscience** — 2022 · FRONTIERSIN.ORG
Vindt een voordeel in de middenluteale fase op foutpercentage bij taakwisseling.

DE LATE LUTEALE FASE

07 **Menstrual cycle influence on cognitive function and emotion processing · PMC** — 2014 · NCBI.NLM.NIH.GOV/PMC
Overzichtsstudie naar verhoogde amygdala-reactiviteit in de luteale fase.

08 **ERP-onderzoek naar emotieregulatie · Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience** — 2017 · SPRINGER
Vrouwen in de middenluteale fase konden negatieve prikkels significant minder goed onderdrukken dan mannen.

09 **Temperature regulation in women: Effects of the menstrual cycle · PubMed** — 2020
Lichaamstemperatuur ligt 0,3 tot 0,7°C hoger in de luteale fase door progesteron, meest merkbaar tijdens slaap.

10 **Period Insomnia: Why the Luteal Phase Disrupts Sleep · BetterSleep** — BETTERSLEEP.COM
Vat een systematische review van 35 studies samen over slaapverstoring in de premenstruele fase.

WAAR WE NIET IN MEEGAAN

11 **Cycle syncing: Benefits, risks, and how to start · Medical News Today** — 2025
Concludeert dat er geen wetenschappelijk bewijs is voor productiviteitswinst door cyclusgebaseerde planning.

12 **Pfender et al. · Qualitative Health Research** — 2025
Kritische analyse van cycle syncing-content op TikTok en het risico op het versterken van vooroordelen over vrouwen.

BEWEGEN EN ONDER DE MENSEN

13 **Exercise for premenstrual syndrome · BJGP Open** — 2020 · BJGPOPEN.ORG
Overzichtsanalyse van gerandomiseerde studies: vrouwen die gingen bewegen rapporteerden minder klachten van PMS dan de controlegroep.

14 **Effect of Aerobic Exercises in Improving Premenstrual Symptoms · International Journal of Women's Health** — 2022 · DOVEPRESS.COM
Systematische review: aerobe training verbetert premenstruele klachten; wandelen, zwemmen en hardlopen waren de meest gebruikte vormen.

15 **Why Being Social and Active Boosts Psychological Wellbeing · Social Psychological and Personality Science** — 2025 · DARE.UVA.NL
Experience sampling onderzoek (Universiteit van Amsterdam) bij 106 deelnemers: meer intense positieve emoties tijdens contact met anderen, vooral face to face.

16 **Romans et al., Mood and the menstrual cycle · Psychotherapy and Psychosomatics** — 2013 · KARGER.COM
Zes maanden dagelijkse stemmingsdata: fysieke gezondheid, ervaren stress en sociale steun voorspellen stemming veel sterker dan de cyclusfase.