

DE STELLING

Voor promovendi zijn de stellingen bij het proefschrift een gelegenheid om hun persoonlijke en professionele overtuigingen voor het voetlicht van de wetenschap en maatschappij te brengen. In deze rubriek lichten zij hun meest prikkelende stelling toe. Dit keer een stelling van Lena Hommes van Water Resources Management, die op 6 juli 2022 haar proefschrift verdedigde.



‘De promotieactiviteiten van vrouwelijke promovendi aanpassen aan hun menstruatiecyclus is essentieel voor hun productiviteit en welzijn.’

‘Tijdens de laatste fase van mijn promotietraject viel het mij op dat ik op sommige dagen enorm productief was en op andere dagen voornamelijk gefrustreerd. Ik hield mijn menstruatiecyclus al bij en sprak hierover met anderen. Zij tipten mij podcasts en publicaties en zodoende ontdekte ik dat de pieken en dalen in mijn werk te maken hadden met mijn cyclus.

Dit besef heeft mij geholpen om te accepteren dat er dagen zijn waarop ik minder productief ben en om de creatieve dagen maximaal te benutten. Rondom mijn eisprong ben ik het energiekst en het meest creatief. Op die dagen schreef ik de algemene delen van mijn thesis en de stellingen. In de dagen voor mijn menstruatie heb ik minder energie. Op die dagen werkte ik korter en besteedde ik

vooral aandacht aan eenvoudiger taken zoals de referenties. Dat hielp mij om mijzelf en mijn gevoelens, behoeften en mogelijkheden te accepteren. Daardoor voel ik me beter in balans en gelukkiger. Menstruatie wordt steeds makkelijker bespreekbaar, maar de nadruk ligt vaak

‘Menstruatie wordt steeds makkelijker bespreekbaar’

op de negatieve aspecten zoals menstruatiepijn. Dat is goed, maar de cyclus is ook mooi en krachtig. Je kunt die kracht benutten. Sinds kort gaan er ook in de samenleving stemmen op om werk af te stemmen op de menstruatiecyclus. Door te accepteren dat er goede en slechte dagen zijn, kun je flexibeler omgaan met planning, waardoor je minder stress hebt en altijd productief kunt zijn.’ ss

op de negatieve aspecten zoals menstruatiepijn. Dat is goed, maar de cyclus is ook