



Women's Den

Pledge:

Samen in actie voor betere vrouwengezondheid

Vrouwen leven gemiddeld langer dan mannen, maar brengen minder jaren in goede gezondheid door. Dit leidt tot veel persoonlijk leed en kost onze samenleving jaarlijks vele miljarden. Er bestaan nog grote hiaten in kennis, en de kennis die er al is, vindt niet altijd haar weg naar de (zorg)praktijk, beleid en onderwijs. Door krachten te bundelen kunnen we vrouwengezondheid structureel verankeren in onderzoek, innovatie, beleid en praktijk en daarmee de gezondheidsverschillen tussen vrouwen en mannen verkleinen.

Wij, Women's Den, onderschrijven de doelen en uitgangspunten van het convenant Samen in actie voor betere vrouwengezondheid en committeren ons eraan om hier concreet aan bij te dragen.

Onze bijdrage aan betere zorg en gezondheid voor vrouwen en meisjes in Nederland in de periode 2026-2028 bestaat uit de volgende activiteiten:

1. **Menarche- en menstruatie-educatie (2026-2028)**

Women's Den zal een leeftijdsadequaat educatieprogramma over menstruatie voor meisjes in de bovenbouw van het basisonderwijs en de eerste jaren van het voortgezet onderwijs pilotten en verder ontwikkelen. Het programma ondersteunt meisjes bij het begrijpen van puberteit, menstruatie en de menstruatiecyclus, bij de praktische voorbereiding op menstruatie, bij het stellen van vragen en bij het ontwikkelen van meer vertrouwen in het begrijpen van hun veranderende lichaam.

Feedback van leerlingen en deelnemende scholen wordt gebruikt om het programma na de eerste uitvoering verder te verfijnen.

Verwachte bijdrage: deelnemende meisjes hebben meer kennis en praktische voorbereiding rond menstruatie en meer vertrouwen om over hun vragen en ervaringen te praten. Waar passend verkent Women's Den samenwerking met scholen en relevante onderwijs- en maatschappelijke partners.

2. **Zwangerschap, geboorte en vroeg moederschap (2026-2028)**

Women's Den zal niet-klinische educatie en gemeenschapsgerichte ondersteuning blijven bieden tijdens zwangerschap, geboortevorbereiding en het vroege moederschap via Active Birth-workshops en Mums & Babies-groepen.

Deze activiteiten bieden vrouwen en gezinnen praktische kennis en voorbereiding op de geboorte, naast ruimte voor verbinding, reflectie en ondersteuning tijdens de overgang naar

het moederschap.

Verwachte bijdrage: deelnemende vrouwen en gezinnen voelen zich beter geïnformeerd, voorbereid en ondersteund tijdens zwangerschap, geboorte en het vroege moederschap. Women's Den verkent waar passend mogelijkheden om dit werk te verbinden met relevante geboortezorg- en maatschappelijke organisaties.

3. Bijdragen aan bredere kennisuitwisseling en samenwerking (2026-2028)

Women's Den zal haar ervaring met kleinschalige, gemeenschapsgerichte educatie en ondersteuning rond belangrijke vrouwelijke levensovergangen inbrengen in relevante gesprekken, netwerken en samenwerkingen op het gebied van vrouwengezondheid en welzijn.

Waar passend deelt Women's Den inzichten uit haar werk en verkent zij samenwerking met organisaties die actief zijn op het gebied van vrouwengezondheid, onderwijs, geboortezorg en maatschappelijk welzijn.

Verwachte bijdrage: meer uitwisseling tussen gemeenschapsgericht welzijnswerk voor vrouwen en organisaties die actief zijn op verwante terreinen van vrouwengezondheid en onderwijs.

☒ Ik ga akkoord met het publiceren van deze pledge op de website, zodat onze activiteiten als voorbeeld kunnen dienen voor andere organisaties.

Datum: 11 september 2026

Naam: Irida Hysenbelli

Functie: Oprichter / Founder, Women's Den

Handtekening: