



Ook meisjes van 50 zijn aan het werk



Tips voor een menopauzevriendelijke werkomgeving

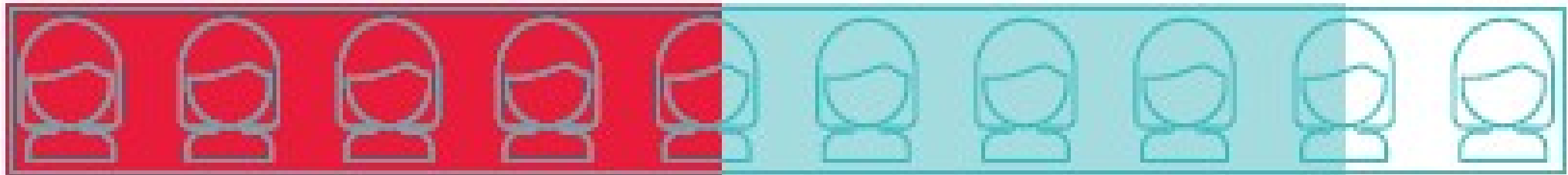
Sofie Lameire - Consultant psychosociaal welzijn Securex



gezondheidseffecten

Menopauzale klachten

warmte-opwellingen, stijfheid van gewrichten, moeheid, slecht slapen, spierpijn...



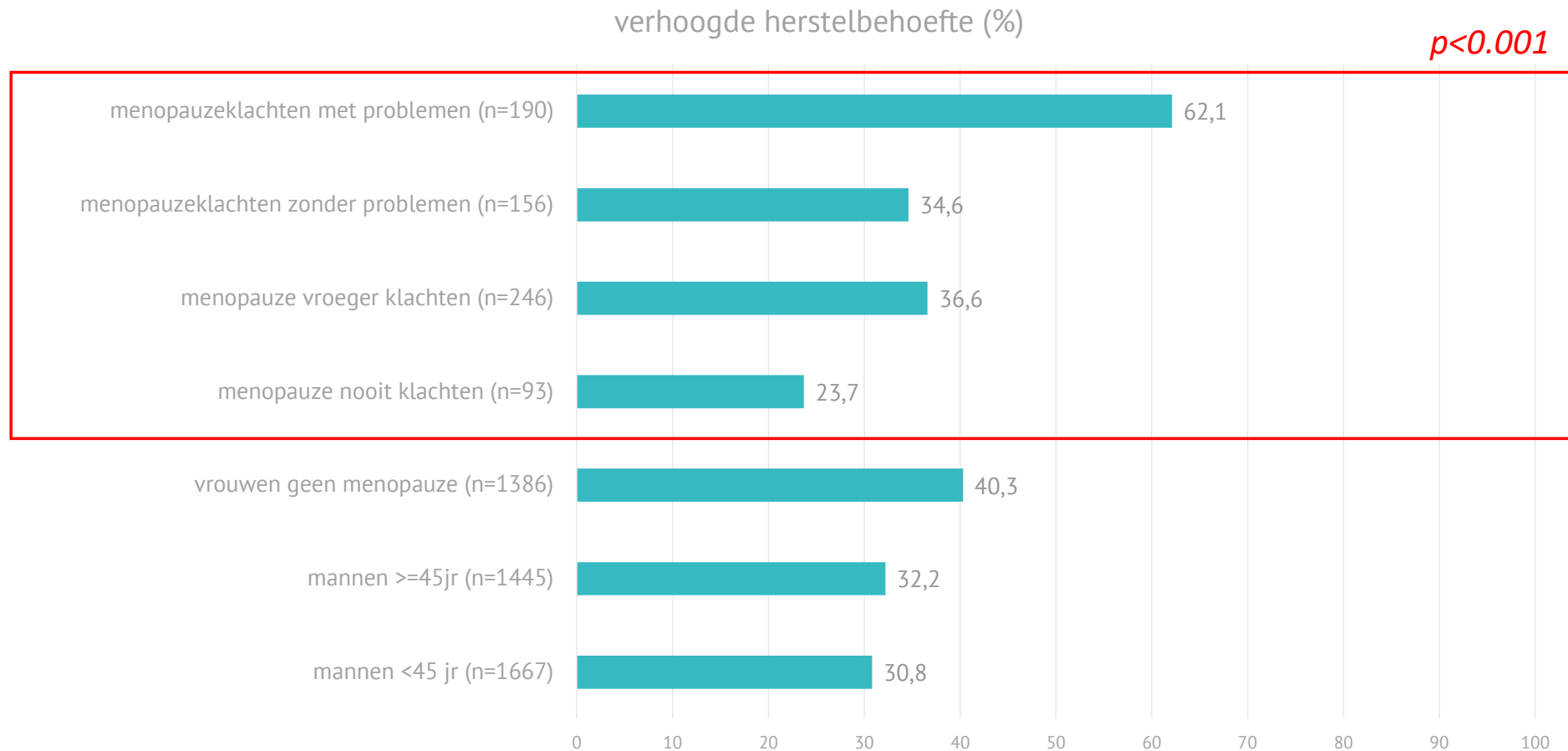
53%

Hinder tijdens het werk

86 %

symptomen

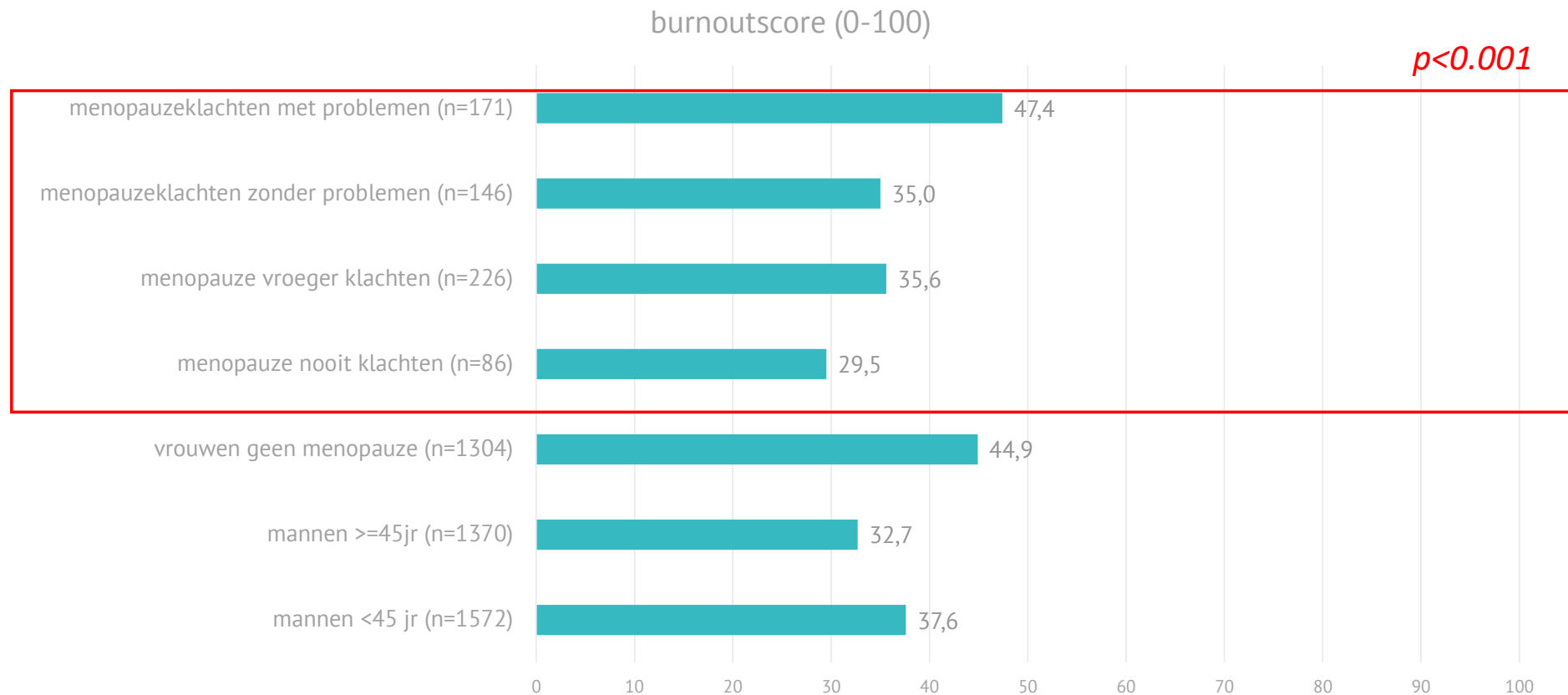
Menopauzeklachten en verhoogde herstelbehoefte



$p < 0.001$



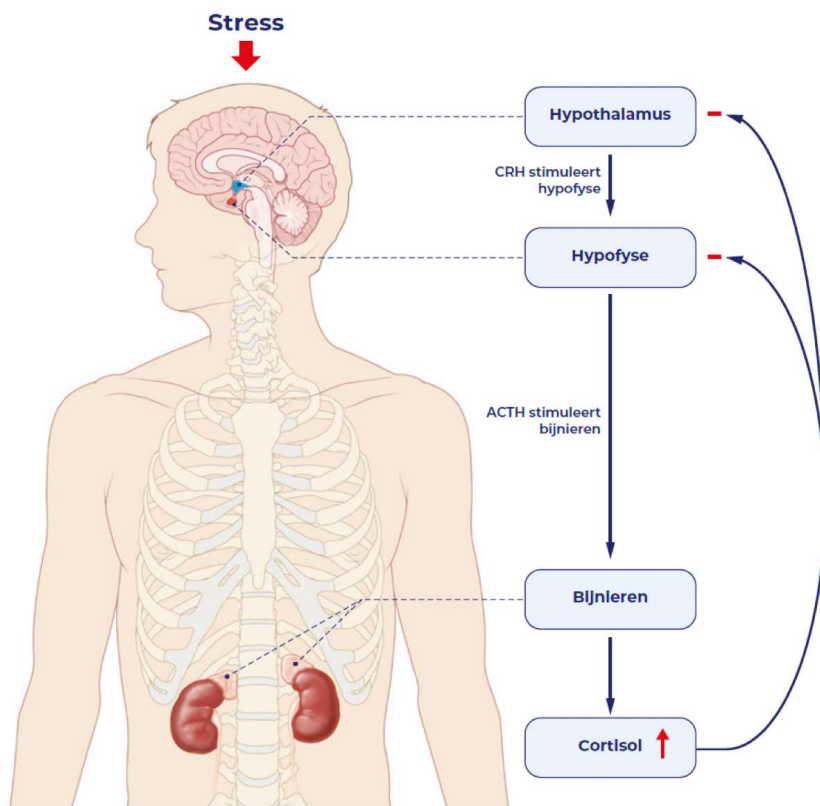
Menopauzeklachten en burnout



$p < 0.05$



Menopauze en stress



Cortisol stijgt



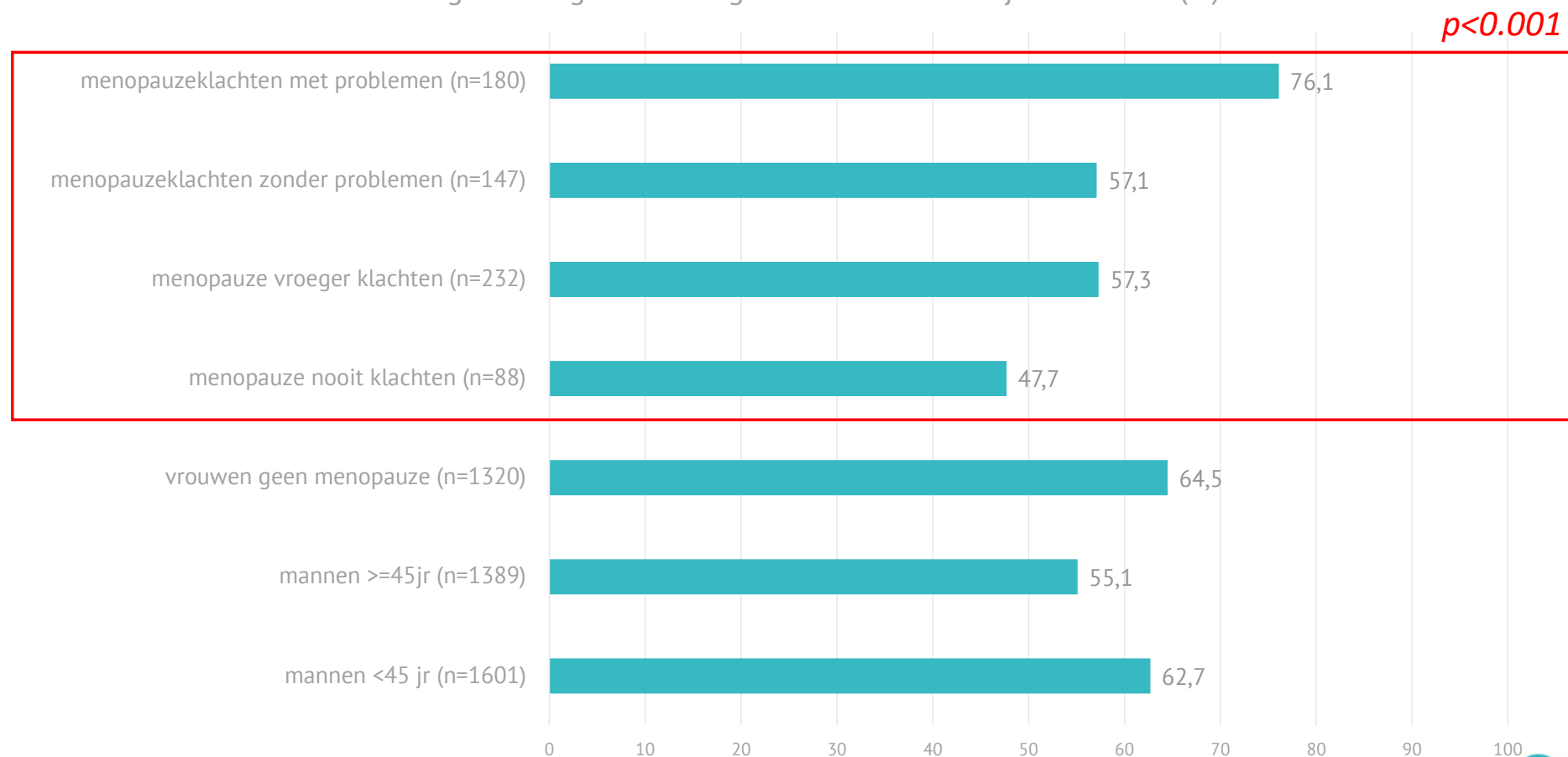
Oestrogeen daalt



Klachten nemen toe

Menopauzeklachten en afwezigheid wegens ziekte

afwezigheid wegens ziekte gedurende de voorbije 12 maand (%)



$p < 0.001$



Het taboe doorbreken

- Shift in de aanpak van menopauzeklachten: ook een vraagstuk voor de werksomgeving en de volksgezondheid
- Met een hart voor de vrouw: geen stigmatisering van (oudere) vrouwen
- Behouden van waardevolle medewerkers: 1 op 10 kiest voor ander werk wegens menopauzale klachten



Menopower...

- ZELFBEWUSTZIEN
 - Oxytocine (knuffelhormoon) daalt
 - Grenzen stellen en bewuster kiezen voor eigen doelen
- DURF
 - Verhouding mannelijke/vrouwelijke hormonen wijzigt
 - Initiatiefname, actie-geïntereerd
- START
 - “KONENKI” (Japan): tweede lente
 - Nieuwe vrijheid
- STATUS
 - Wijze, verbindende figuren
 - Sterk netwerk
 - Inheemse culturen: toegang tot bijzondere posities



Hoe werken aan een
menopauzevriendelijke
werkomgeving?

Hefbomen voor de werkplek

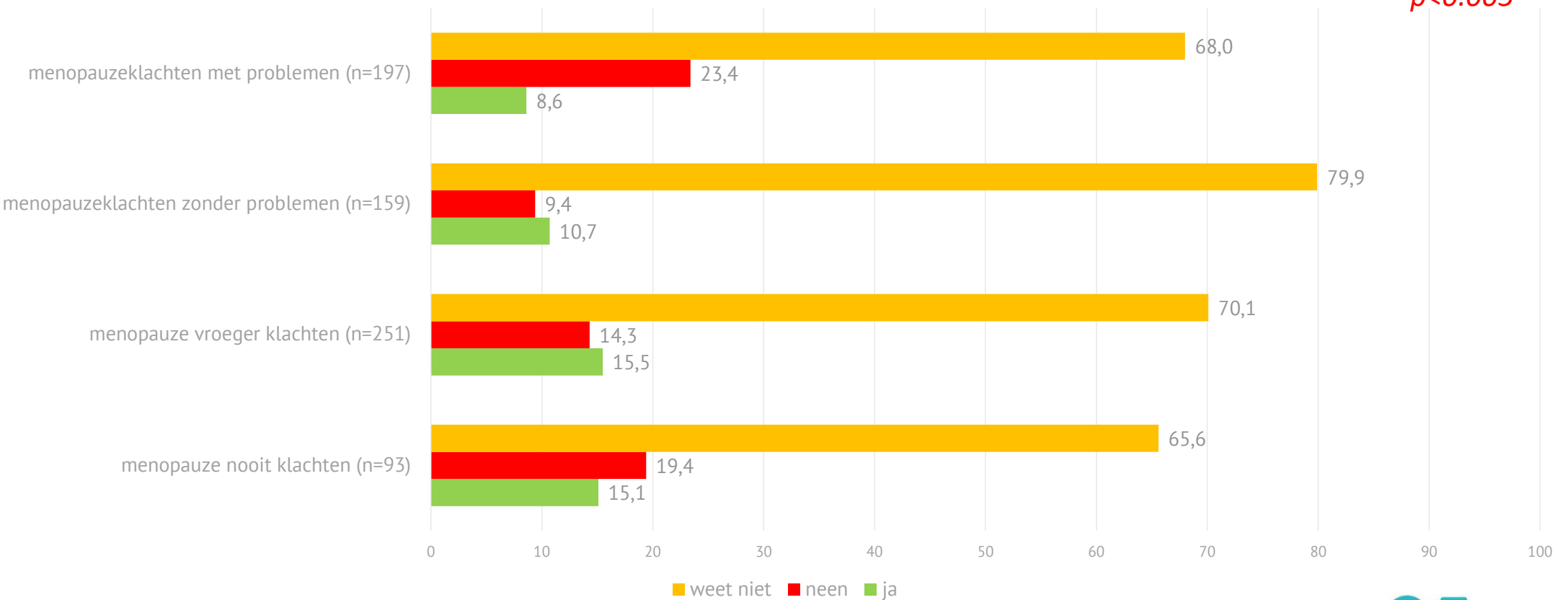
- Menopauzeklachten: hinder of niet?
 - **Work-life balans**
 - Werkbelasting (fysiek, emotioneel en cognitief)
 - Sociale steun
 - Temperatuur & frisse lucht
 - Bespreekbaar maken



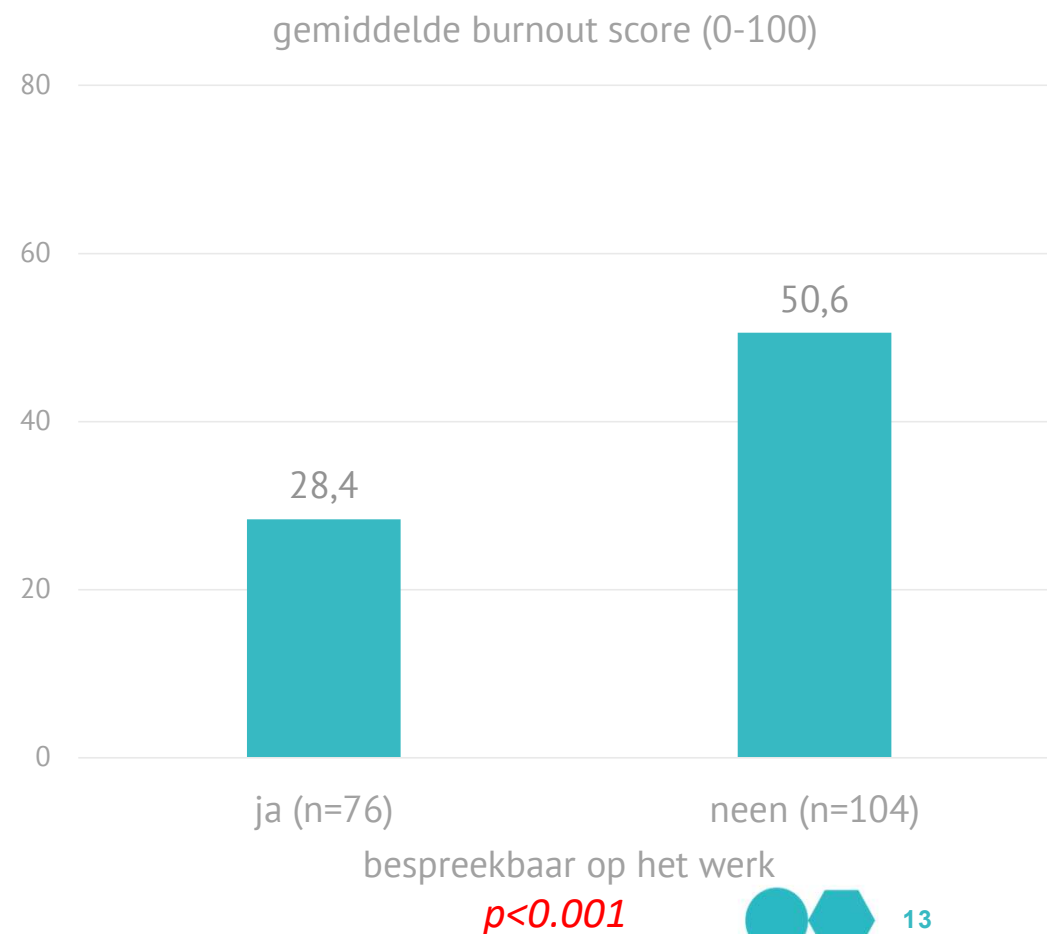
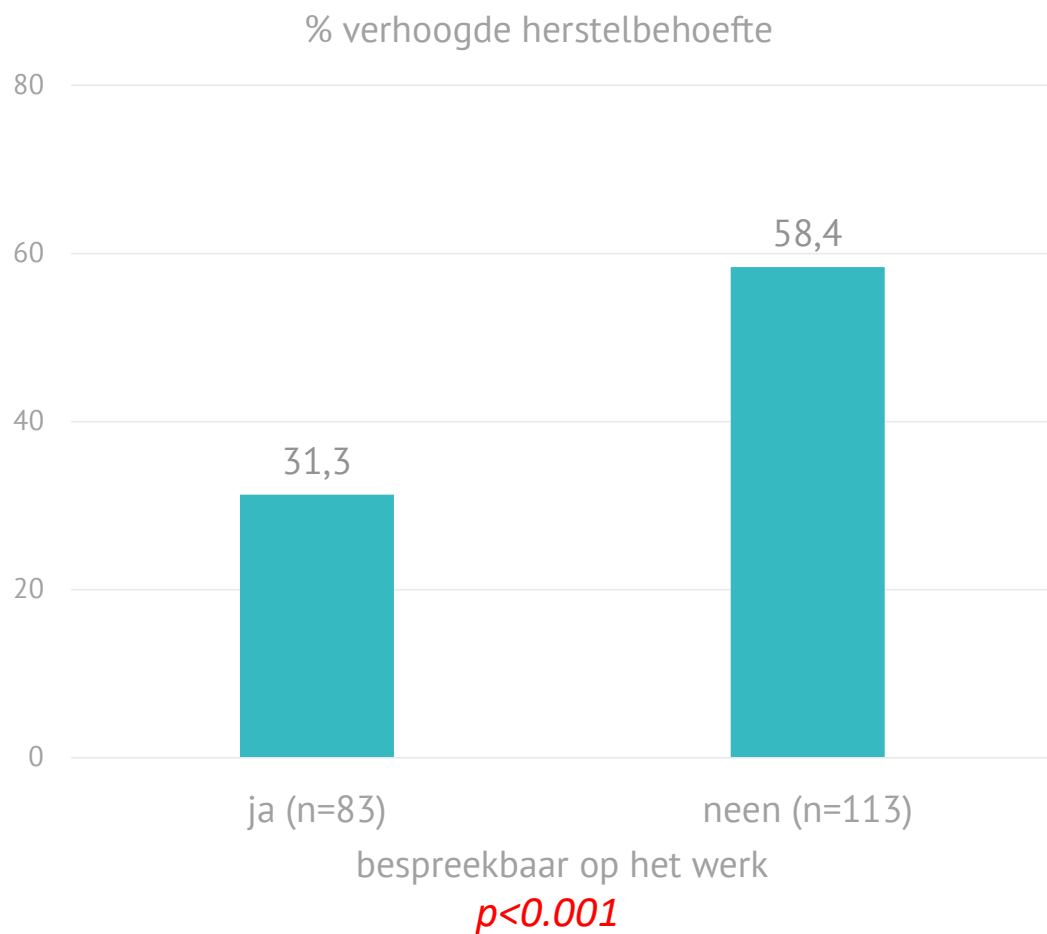
Menopauze bespreekbaar met werkgever?

menopauze bespreekbaar op werk (%)

$p < 0.005$



Bespreekbaarheid, herstelbehoefte en burnout



Bespreekbaar maken: hoe drempels wegnemen?

- Kennis vergroot begrip en empathie: informeer je
- Openheid opent: zelf iets delen
- Ondersteunende houding (zoals bij andere thema's)
- Bereidheid om mee te zoeken naar oplossingen
- Erken de waarde van ervaring: focus ook op de sterke punten, talenten en bagage van de betrokkenen



“Menopauzebeleid”

- Het is één van de topics: integratie in bestaand welzijnsbeleid/CAO 104
- Stresspreventie en monitoring werkbelasting essentieel
- Meten



Pijlers menopauzebeleid

Cultuur en bespreekbaarheid

- Shift in hoe we kijken naar ouder worden
- Sensibilisatie menopauze
- Opleiding leidinggevenden
- Klanten sensibiliseren

Materiële werkkenmerken

- Regelmogelijkheden klimaat
- Werkkledij
- Opfrismogelijkheden

Flexibiliteit en werkorganisatie

- Glijdende uren
- Recuperatiemogelijkheden
- (tijdelijke) aanpassingen werkregime of taakinhoud

Ondersteuning en begeleiding

- Workshops, lifestyle advies, menopauzeconsulent

Waarom investeren?

- Meer gezondheid en inzetbaarheid
 - Minder afwezigheden: 40% meldde zich al eens ziek omwille van hormonale klachten
 - Meer retentie: 1/10 ander werk
- Minder kosten
 - 1€ investeren is 2,2€ return
 - 1 dag verzuim: directe loonkost X 3,5
- Betere employer branding
 - 68% van de medewerkers verkiest een beter welzijn boven doorgroeikansen
- Betere klantentevredenheid



Honger naar meer?



Menopauze en werk: advies, tools en publicaties | Securex

[Opleidingen](#) [Tools](#) [Inspiratie](#) [Werken bij Securex](#)

[FAQ](#) [Contact](#) [Lex4You](#) [NL](#) [Login MySecurex](#)

[Starten als zelfstandige](#) [Zelfstandigen](#) [Starten als werkgever](#) [Werkgevers](#) [Accountants](#)

[← Gezondheid](#)



Menopauze en werk: doorbreek het taboe, steun vrouwen

De menopauze is een natuurlijke levensfase. Toch blijft het onderwerp vaak onbesproken, zeker op de werkvloer. Bij Securex willen we het gesprek openen en erkenning geven. Ontdek hier onze praktische tips en tools voor werkgevers, werknemers en zelfstandigen. Want erover praten is al een stap vooruit.





Thank you