

Menopauze en werk

Aanbod Securex



Het m-woord. Het is nog te vaak een taboe, zeker op het werk.

En toch is het noodzakelijk om er meer aandacht aan te besteden. De arbeidsmarkt vervrouwelijkt, we werken langer en dus is ook het aandeel vrouwen in de (peri)menopauze op de werkvloer sterk gestegen.

Vandaag wordt 21 % van alle jobs in België uitgevoerd door vrouwen in de (peri)menopauze.

We kijken dus best niet zomaar de andere kant uit. De hormonale veranderingen in het lichaam van een vrouw in de (peri)menopauze kunnen **gedurende meerdere jaren heel wat ongemakken van fysieke, cognitieve en mentale aard met zich meebrengen**. En deze ongemakken stoppen niet voor de deur van de organisatie. Ze zijn ook voelbaar op het werk.

Securex voerde samen met UGent het eerste onderzoek in België naar de **relatie tussen werk en overgangsklachten**. Uit dit onderzoek blijkt dat 86% van de vrouwen in de menopauze overgangsklachten heeft, en dat **53%** van hen hinder ondervindt bij het uitvoeren van hun werk door deze overgangsklachten.



Deze groep werknemers kent een hogere herstelbehoefte (ze zijn op het einde van de werkdag meer vermoeid), vertonen een hoger risico op burn-outklachten en op ziekteverzuim. Met de juiste oplossingen kunnen we ervoor zorgen dat deze groep werknemers kunnen **blijven floreren op het werk**.



10%

Een recente Britse studie (Menopause and the workplace, Fawcett Society, 2022) bij meer dan 4000 vrouwelijke werknemers tussen 45 en 55 jaar, bracht aan het licht dat 10% ander werk zoekt omwille van (peri)menopauzale klachten. Gelukkig zijn er nog steeds 90% die dat niet hoeft te doen. Maar wat een zonde en verlies van talent.

Reden te meer dus om deze problematiek op te nemen in je organisatie en oplossingen aan te reiken die ervoor zorgen dat het vrouwelijk talent in je organisatie optimaal aan de slag kan blijven.

Menopauze en werk: wat kan Securex voor jouw organisatie betekenen?

Het thema 'Menopauze' is nog grotendeels een taboe, zeker op het werk. Daarom is er nog veel onwetendheid bij werkgevers, leidinggevenden en collega's.

Op onze website (www.securex.be/publicaties) vind je divers sensibilisatiemateriaal, gratis te downloaden.

Investeren in sensibilisatie en opleiding is dus een goede eerste stap voor elke werkgever die begrepen heeft dat dit een belangrijk topic is om mee te nemen in een welzijnsbeleid.



Brochure 'Gezond en bewust door de (peri)menopauze'

Securex ontwikkelde de brochure 'Gezond en bewust door de (peri)menopauze' voor **werknemers**. Deze brochure sensibiliseert over wat (peri)menopauze is, en wat je zelf kunt doen om gezond door de (peri)menopauze te komen. Deze is gratis ter beschikking via onze website.



Brochure 'Menopauze en werk: doorbreek het taboe'

Deze brochure sensibiliseert over wat (peri)menopauze is, en wat je als **werkgever** of **leidinggevende** kan doen om een menopauze-vriendelijke werkomgeving te creëren. Hoe kun je dit bespreekbaar maken? Welke aandachtspunten kun je meenemen in je welzijnsbeleid?



Keynote Menopauze en werk

Het doel van de Keynote is om bewustzijn over het onderwerp te creëren en inzicht te geven in (werkplek)oplossingen en hoe dit onderwerp **bespreekbaar** te maken. Afhankelijk van de doelgroep kunnen er andere accenten gelegd worden in de Keynote.

- Inhoud:**
- Wat is (peri)menopauze?
 - Wat gebeurt er in het lichaam? Hormonale veranderingen en de invloed op lichaam en geest
 - (Werk)oplossingen voor vrouwen in de (peri)menopauze
 - Hoe maak je het bespreekbaar op het werk?
 - Wat zijn hulpbronnen voor de (peri)menopauzale vrouw

Duurtijd: ongeveer 1 uur - 1,5 max



Met de juiste
aanpak blijven
Menopauze en
werk perfect te
combineren.



Opleiding leidinggevenden Hoe menopauze bespreekbaar maken?

Leidinggevenden zijn vaak onwetend over dit thema, of zijn aarzelend in hoe dit bespreekbaar te maken. In deze opleiding geven we een korte, noodzakelijke **sensibilisatie** over 'wat is (peri)menopauze' en wat in de relatie met werk.

Daarna gaan we aan de slag met **concrete praktijkcases**. Afhankelijk van de beschikbare tijd en vraag van de opdrachtgever worden deze cases besproken met een intervisiemethode, of doen we ook effectief rollenspelen.

Dit kan ook geïntegreerd worden in een ruimere training rond absenteïsmebeleid en het voeren van verzuimgesprekken.

Duurtijd: 1,5u tot ½ dag



Vitaal Menopauzaal Lifestyle-advies voor de (peri)menopauzale vrouw

In de workshop 'Vitaal Menopauzaal' reiken we inzichten en concrete oefeningen aan binnen het **domein van de voeding, beweging, slaap en ontspanning**, op maat van de (peri)menopauzale vrouw. Zo kunnen jouw medewerkers gezond en bewust, en met minder hinder door deze levensfase fietsen.

Duurtijd: ½ dag



Arbeidsgeneeskundig onderzoek

Elke werknemer die (peri)menopauzale klachten heeft en hinder ondervindt op het werk, kan dit tijdens een medisch onderzoek met de verpleegkundige of arts bespreekbaar maken.

De medewerker zal **gericht advies** ontvangen of doorverwezen worden naar de gepaste hulpbronnen (menopauze-consulent, behandelend arts, gynaecoloog).



Health Coaching (individueel)

Tijdens een individueel traject van 3 sessies (telkens 45 min) wordt de medewerker begeleid naar een **gezondere levensstijl**, om zo meer vitaal door de (peri)menopauze te gaan.

De Health Coach voorziet een motiverend gesprek (intake) rond een specifiek gezondheids- of lifestyle thema dat de werknemer zelf kiest: stress, voeding, beweging, slaap, etc.

Daarna gaat de coachee met oefeningen of reflectievragen aan de slag en stelt zichzelf doelstellingen om haar levensstijl te veranderen. Na de eerste sessie voorzien wij in de volgende weken nog 2 opvolgsessies. Door de opvolging is het mogelijk om de medewerkers **duurzaam** te ondersteunen in hun gedragsverandering.

Optioneel kan er een korte voorafgaande gezondheidsvragenlijst worden voorzien, alsook het meten van een aantal gezondheidsparameters.

Duurtijd: 45min/gesprek – 4 gesprekken/halve dag

Meer info? Contacteer ons

@ health-safety@securex.be

 www.securex.be

