



Een dagje uit het leven van ...

**Linda de Tey**  
menopauzeconsulent

06:30

De dag begint rustig. Nou ja, zo rustig als een vroege ochtend kan zijn. De wekker gaat - niet bepaald mijn favoriete geluid - en ik blijf nog even liggen. Maar na een paar keer snoozen besluit ik er toch maar uit te komen (want, je weet wel, werk). Een verfrissende douche helpt me om stilaan op gang te komen. Het is nog vroeg, maar het warme water doet zijn werk.

In de keuken zet ik een kop dampende koffie. Niet per se het gezondste begin van de dag, maar wel een heerlijk ritueel. De geur vult de ruimte en brengt meteen wat sfeer. Ik voel me al iets alerter - of toch minder dromerig.

Daarna ga ik zitten voor mijn ontbijt: een boterham met choco, natuurlijk (wie houdt er niet van?). Terwijl ik ontbijt, scroll ik door de krant op mijn

smartphone. Een beetje bijlezen, langzaam mijn hoofd inschakelen. Ik werp daarna een snelle blik op mijn agenda: best wat op het programma vandaag. Maar geen paniek, één ding tegelijk. De zon schijnt en het lijkt droog te blijven, dus ik kies voor de fiets. Met die laatste slok koffie achter de kiezen, ben ik klaar om de dag in te duiken.

08:00

Mijn werkdag begint in het ziekenhuis. Als menopauzeconsulent ben ik een aanspreekpunt voor zowel patiënten als collega's. Het is mijn missie om "de overgang" uit de taboesfeer te halen en vrouwen te ondersteunen met correcte informatie, een luisterend oor en een aanpak op maat. Vandaag staat er opnieuw heel wat op de planning: individuele gesprekken, overlegmomenten en de voorbereiding van een infosessie.

08:30

Een verpleegkundige komt langs voor een consultatie. Ze vertelt dat ze al een tijd worstelt met slaapproblemen, concentratiestoornissen en stemmingswisselingen. Het is duidelijk dat deze klachten een impact hebben op haar werk en dagelijks leven. Ze zoekt naar manieren om ermee om te gaan, en we nemen de tijd om haar situatie rustig te bespreken.

Vaak spelen meerdere factoren een rol: hormonale veranderingen door de menopauze, werkbelasting en leefstijl kunnen samen bijdragen aan deze klachten. We verkennen haar huidige gewoontes en bekijken of er aanpassingen mogelijk zijn - zowel thuis als op het werk. Kleine veranderingen kunnen immers een groot verschil maken.

lees verder



We gaan dieper in op haar slaap-patroon, bespreken ontspanningstechnieken en denken na over hoe ze haar werkdruk beter kan beheersen. Samen stellen we een eerste plan van aanpak op, afgestemd op haar persoonlijke noden. Ze geeft aan dat het deugd doet om gehoord te worden. We maken afspraken om haar vooruitgang op te volgen. De combinatie van gerichte acties en ondersteuning brengt al wat meer rust en vertrouwen.

09:30

Een vrouw uit de regio, doorverwezen door haar huisarts, komt voor een eerste gesprek. Ze voelt zich emotioneel niet meer zo stabiel en geeft aan 'niet meer zichzelf' te zijn. Ze is zoekende en ervaart haar situatie als overweldigend. We hebben een open en eerlijk gesprek, waarin ze haar zorgen en gevoelens kan delen.

Tijdens ons gesprek merk ik dat de menopauze voor haar een periode is waarin ze haar leven opnieuw kan invullen. De kinderen gaan het huis uit, er komt meer tijd voor haar partner, en dat roept nieuwe vragen op over haar rol en wat ze verder wil. Soms komt ook onverwerkt verdriet naar boven, dat nu de ruimte krijgt om ervaren te worden.

Ik bied haar zowel praktische als emotionele handvaten aan en we bespreken een plan van aanpak. Dit omvat zowel medische als niet-medische opties. Ik adviseer haar om de medische kant verder te bespreken met haar huisarts of gynaecoloog, zodat ze goed geïnformeerd wordt over de mogelijkheden van hormoontherapie of andere behandelingen. Daarnaast hebben we ook de optie besproken om begeleiding te zoeken bij een psycholoog, voor de emotionele aspecten van de menopauze, die zeker niet minder belangrijk zijn.

Samen stellen we een plan op dat haar de ruimte en steun biedt om deze periode op haar eigen manier te ervaren en te verwerken. Het geeft haar vertrouwen dat er ruimte is voor verandering en groei.

10:30

De ochtend is inmiddels goed op gang gekomen, maar nu is het tijd voor de 'papieren' kant van mijn werk. Ik open mijn inbox en zie meteen dat er een aantal belangrijke berichten zijn binnengekomen. Een huisarts vraagt om meer informatie over onze werking – altijd fijn om te merken dat ook medische professionals interesse hebben in wat ik doe! Ook een leidinggevende heeft ondersteuning nodig voor een teamlid in de overgang. Dit is precies waar ik voor ben, dus ik beantwoord de mails met plezier. Dergelijke samenwerkingen maken ons sterker en zorgen ervoor dat de juiste hulp sneller gevonden wordt.

En natuurlijk, ook tijdens de administratieve momenten is er ruimte voor... koffie. Even dat extra shot energie terwijl ik de consultaties verwerk en alles netjes in hun digitale patiëntendossier zet. Zo kan ik met een gerust hart de middag tegemoet zien.



## WAAROM IK DIT WERK DOE

De menopauze is geen medische aandoening, maar een natuurlijke levensfase die soms gepaard gaat met uitdagingen die nog te vaak onbesproken blijven. Het is mijn passie om vrouwen hierin te ondersteunen, het taboe te doorbreken en zowel collega's als zorgverleners te versterken in hun aanpak. Iedere vrouw verdient zorg op maat - met kennis, empathie en een open blik.

Wat me daarnaast drijft, is de bewustwording bij onze mannelijke collega's. Zij spelen ook een belangrijke rol in het creëren van een open werkklimaat waarin iedereen zich gesteund voelt.

Ik ben ontzettend dankbaar dat ik dit werk mag doen, dat ik kan bijdragen aan een cultuur van begrip en steun, en vrouwen - maar ook onze mannelijke collega's - kan helpen zich gehoord en gezien te voelen in deze bijzondere levensfase. Het geeft me energie om elke dag weer een verschil te maken!

12:00

Tijdens de lunch ontmoet ik een collega van de personeelsdienst. Terwijl we genieten van onze maaltijd, brainstormen we over hoe we onze leidraad rond 'menopauze en werk' verder kunnen verspreiden binnen de organisatie. Het is echt prettig om te merken dat dit onderwerp steeds meer leeft, niet alleen bij de medewerkers, maar ook bij de leidinggevenden en HR. We bespreken ideeën en plannen, en het is motiverend om te zien dat er steeds meer aandacht komt voor dit belangrijke thema.

Maar natuurlijk gaat ons gesprek niet alleen over werk. We lachen ook over het voorbije weekend en de kinderen – die kleine momenten van persoonlijke verbinding maken de werkrelatie echt sterk. Het is fijn om zo'n open en gezellige sfeer met collega's te hebben.

13:00

Vandaag ga ik in gesprek met een organisatie die dagelijks het verschil maakt voor mensen met een (vermoeden van) verstandelijke of lichamelijke beperking, autismespectrumstoornis of niet-aangeboren hersenletsel. We verkennen samen hoe we ook binnen deze diverse en vaak kwetsbare doelgroep meer aandacht kunnen geven aan de impact van de (peri)menopauze. Chronische pijn, hormonale veranderingen en emotionele belasting worden in deze levensfase vaak onvoldoende herkend - vooral bij mensen die moeilijker communiceren of extra ondersteuning nodig hebben. We staan stil bij hoe we vrouwen hierin beter kunnen begeleiden, maar betrekken ook hun mannelijke collega's, zorgverleners en leidinggevenden.

Een warme, inclusieve aanpak, afgestemd op de individuele noden, is hier essentieel. Samen bouwen we verder aan een netwerk dat gebaseerd is op begrip, erkenning en levenskwaliteit - voor iedereen.

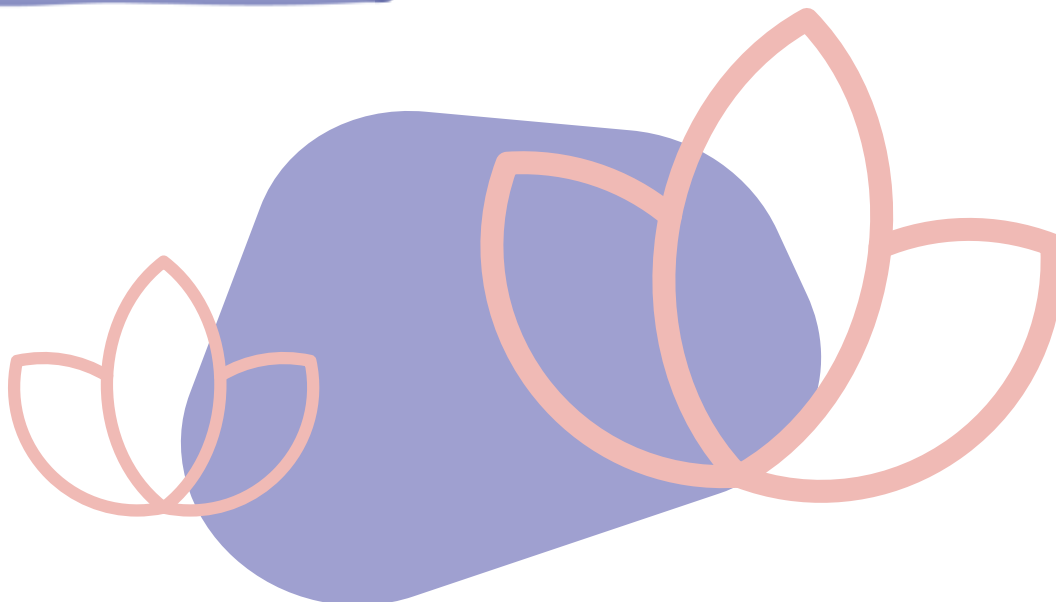
15:00

Volgende week geef ik workshops tijdens de vormingsdagen voor alle medewerkers van onze organisatie. We zetten samen een belangrijke stap in het bespreekbaar maken van een thema dat nog te vaak in de schaduw blijft: de menopauze op het werk.

Tijdens de workshop combineren we informatie, herkenning en interactie. We beginnen met een leuke quiz die niet alleen de kennis test, maar ook enkele hardnekkige misverstanden over de menopauze uit de weg ruimt. Vervolgens werken we met concrete, herkenbare casussen uit onze eigen praktijk – situaties die medewerkers misschien al eens van dichtbij hebben meegemaakt, bewust of onbewust.

lees verder





We delen praktische tips om de menopauze op een respectvolle manier bespreekbaar te maken op de werkvloer. Het gaat immers niet alleen over opvliegers of stemmingswisselingen, maar ook over werkdruk, verminderde concentratie, slaapproblemen, pijn of twijfels over functioneren.

In deze workshops is er ruimte voor ieders verhaal. We richten ons niet alleen op vrouwen in de overgang, maar ook op hun collega's, leidinggevend en mannelijke teamleden. Samen leren we hoe we kunnen bijdragen aan een werkcultuur waarin openheid, wederzijds begrip en ondersteuning vanzelfsprekend zijn. Zonder taboe, met empathie en aandacht voor ieders draagkracht.

16:00

Een logistiek medewerkster vertelt me dat ze al een tijdje last heeft van stijve gewrichten, vooral 's morgens, en zich de laatste maanden opvallend vermoeider voelt. "Misschien ben ik gewoon aan het overdrijven," zegt ze zacht.

In ons gesprek leg ik uit dat gewrichtspijn en vermoeidheid vaak voorkomende - maar minder bekende - klachten zijn in de (peri)menopauze. Ze kijkt me verbaasd aan. "Dat had ik echt niet door... Ik dacht dat het alleen ging over opvliegers en stemmingswisselingen."

We bekijken samen in welke fase van de menopauze ze zich waarschijnlijk bevindt. Ik leg uit hoe hormonale veranderingen zich op verschillende manieren in het lichaam kunnen uiten en dat deze klachten zeker niet "tussen de oren" zitten. Ze stelt gerichte vragen en ik geef haar enkele praktische tips over beweging, voeding, slaap en zelfzorg. Maar ik benadruk ook dat als de tips niet voldoende verlichting bieden, het belangrijk is om dit te bespreken met haar huisarts of - indien mogelijk - een gynaecoloog. Bij hardnekkige of complexe klachten werkt een multidisciplinaire aanpak het beste. Ik moedig haar aan om die stap te zetten en vooral om zichzelf serieus te nemen.

Ze kijkt opgelucht. "Het is zo fijn om te horen dat dit écht iets is, en dat ik er iets aan kan doen." Het geeft me telkens opnieuw voldoening als ik iemand inzicht en rust kan bieden. Een luisterend oor, correcte informatie en een beetje erkenning kunnen al zoveel verschil maken. Informatie geeft kracht - en soms ook gewoon de geruststelling dat je niet alleen bent in wat je voelt.

17:00

Na een goed gevulde dag stap ik op de fiets en rijd ik naar huis. De frisse lucht, het ritme van de trappers, even weg van schermen en gesprekken - het helpt me de dag van me af te laten

glijden. Mijn hoofd krijgt ruimte en mijn lijf beweegt, precies wat ik nodig heb na uren stilzitten of praten. Fietsen is niet alleen praktisch, het doet echt iets met mijn energie.

Thuis wacht de rust. Ik kook iets lekkers - niets ingewikkeld, maar lekker simpel. Ik neem de tijd om bewust te eten, zonder afleiding. Gewoon aan tafel zitten, rustig proeven, even in het moment zijn. Terwijl we samen eten, praten mijn partner en ik over de dag. Hij vertelt over zijn bezigheden, de kleine dingen die hem bezig hielden, en ik deel mijn ervaringen.

Later op de avond ga ik met een vriendin naar yoga. Het is een vast ritueel waar ik altijd naar uitkijk. Yoga helpt me opnieuw te verbinden met mijn lichaam en ademhaling. De spanningen van de dag mogen wegvloeien. Ik voel weer waar mijn grenzen liggen, waar ik mag loslaten.

Yoga is voor mij meer dan beweging - het is een manier om te vertragen, stil te staan, en opnieuw op te laden. Het versterkt niet alleen mijn lichaam, maar ook mijn veerkracht. Samen met mijn vriendin op de mat liggen, elk in ons eigen proces, geeft verbondenheid zonder veel woorden. Deze momenten zijn essentieel. Ze brengen balans in de drukte, creëren ademruimte in volle dagen. Ze zorgen ervoor dat ik de volgende dag opnieuw met helderheid, aandacht en energie aan de slag kan - zowel in mijn werk als in het leven.

