

Menopauzebeleid

# De menopauze

Een nieuw evenwicht in je leven







## Introductie

### De (peri)menopauze

Met de juiste voorbereiding blijf je fysiek, mentaal, relationeel en professioneel in balans.

### Doel van deze gids

- Gezondheidsbewustwording
- Ziektepreventie
- Gezonde levensstijl stimuleren
- Tips en tricks geven



## De (peri-)menopauze, wat is dat?

De eerste stap naar balans is weten in welk stadium je je bevindt: perimenopauze, menopauze of postmenopauze. Elk stadium heeft zijn eigen noden en signalen.

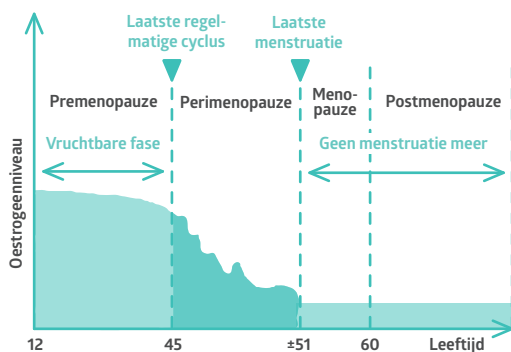
## Burn-out, depressie of (peri)menopauze?

Hoewel de klachten overlappen, ligt de oorzaak bij menopauze in hormonale verandering, bij burn-out in stressbelasting, en bij depressie in een diepere verstoring van stemming en motivatie.

**Menopauze** is een natuurlijke hormonale overgang die fysieke en emotionele klachten kan geven zoals opvliegers, vermoeidheid, stemmingswisselingen en concentratieproblemen.

**Burn-out** ontstaat door langdurige overbelasting en stress, met symptomen als extreme uitputting, prikkelbaarheid, afstand tot werk en moeite met herstel.

**Depressie** is een stemmingsstoornis met aanhoudende somberheid, verlies van interesse, slaapproblemen, schuldgevoelens en soms lichamelijke klachten.



**Perimenopauze:** De overgangsfase vóór de menopauze. Je menstruatie wordt onregelmatiger en hormonale schommelingen kunnen zorgen voor klachten zoals vermoeidheid, stemmingswisselingen, opvliegers en concentratieproblemen.

**Menopauze:** Het moment waarop je twaalf maanden geen menstruatie meer hebt gehad. De hormoonproductie daalt sterk, en veel vrouwen ervaren lichamelijke en emotionele veranderingen.

**Postmenopauze:** De jaren na de menopauze. De hormonen blijven laag, maar veel klachten nemen af of veranderen. Dit is vaak een periode van herstel, heroriëntatie en nieuwe balans.

Zweten als een sauna, hartkloppingen als een drumsolo en opvliegers waar een straal-kachel jaloers op zou zijn?

## Gezonde voeding: jouw route naar vitaliteit

Gezonde voeding helpt tijdens de menopauze om gewicht, stemming en botgezondheid in balans te houden en het risico op hart- en vaatziekten te verlagen.

### Vier belangrijke voedingssorten

- **Calciumrijke voeding** zoals zuivel, broccoli en amandelen, voor sterke botten.
- **Eiwitten** uit bijvoorbeeld vis, peulvruchten en eieren, voor spierbehoud.
- **Vezelrijke voeding** zoals volkoren producten, groenten en fruit, voor een stabiele bloedsuiker.
- **Omega 3-vetzuren** uit vette vis, lijnzaad of walnoten, ter ondersteuning van hart en humeur.

## Verleidelijke valkuilen: laat je niet uit balans brengen

Tijdens de menopauze is je lichaam gevoeliger voor schommelingen in bloedsuiker, gewichtstoename, ontstekingen en hormonale disbalans.

### Vermijden of beperken



#### Ultra-bewerkte voeding

Voorverpakte maaltijden, chips, vleeswaren en snacks bevatten vaak veel zout, vet, suiker en additieven die ontstekingen kunnen bevorderen.



#### Suiker en snelle koolhydraten

Koekjes, snoep, frisdrank en wit brood zorgen voor vermoeidheid, bloedsuikerschommelingen en gewichtstoename.



#### Alcohol

Wijn en andere alcoholische dranken kunnen opvliegers, nachtelijk zweten en stemmingswisselingen versterken en verstoren de slaap.



#### Cafeïne (in overmaat)

Koffie, cola en energiedranken kunnen opvliegers, angstgevoelens en slaapproblemen verergeren.



#### Verzadigde en transvetten

Gefrituurd eten, fastfood en industriële bakproducten verhogen het risico op hart en vaatziekten en zorgen voor gewichtstoename.

# Hydratatie: de sleutel tot energie en vitaliteit

Voldoende water drinken helpt tijdens de menopauze om vermoeidheid, hoofdpijn en een droge huid te verminderen en ondersteunt een stabiele energiebalans.

## Aanbevolen dagelijkse waterconsumptie

### Vrouwen

De aanbevolen hoeveelheid is ongeveer 1,5 tot 2 liter (6 á 8 glazen) per dag.

### Mannen

De aanbevolen hoeveelheid is ongeveer 2 tot 2,5 liter (8 á 10 glazen) per dag.



## De kracht van beweging en sport

Regelmatige beweging tijdens de menopauze versterkt botten en spieren, vermindert stress en helpt stemmings- en gewichtsveranderingen beter op te vangen.

### Probeer activiteiten zoals



#### Wandelen / lopen

Laagdrempelig en goed voor hart en botten.

#### Yoga

Helpt bij stress, flexibiliteit en slaap.



#### Krachttraining

Ondersteunt spier- en botbehoud

#### Zwemmen

Vriendelijk voor gewrichten en bevordert uithouding.



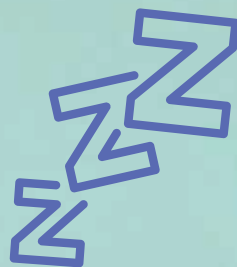
## Voordelen van water voor het lichaam

- Ondersteunt de afvoer van afvalstoffen.
- Het helpt bij het reguleren van de lichaamstemperatuur.
- Het bevordert een gezonde huid.
- Het draagt bij aan een goed energieniveau en concentratie.



## Slaap goed, voel je sterk!

Voldoende slaap (7-9 uur per nacht) is tijdens de menopauze essentieel voor het herstel van lichaam en geest, helpt stemmingswisselingen en vermoeidheid te verminderen, en versterkt geheugen en immuunsysteem.



## Tips voor het slapengaan

- Vermijd cafeïne, alcohol en zware maaltijden.
- Zorg voor een koele, donkere en stille slaapkamer.
- Creëer een rustgevende bedtijdroutine.
- Vermijd telefoons, tablets en tv minstens 1 uur voor het slapengaan.
- Oefen ontspanningstechnieken.
- Slaap niet te laat op de dag
- Blijf gehydrateerd.



# Mentaal

Vergeetachtig, prikkelbaar en emotioneel als in een soapaflevering? Geen paniek!

## Omgaan met stress:

### vind jouw balans

Stress de baas blijven betekent stap voor stap leren omgaan met spanning. je draagkracht vergroten en meer rust brengen in je dagelijks leven.

#### Plan pauzes in, niet alleen taken

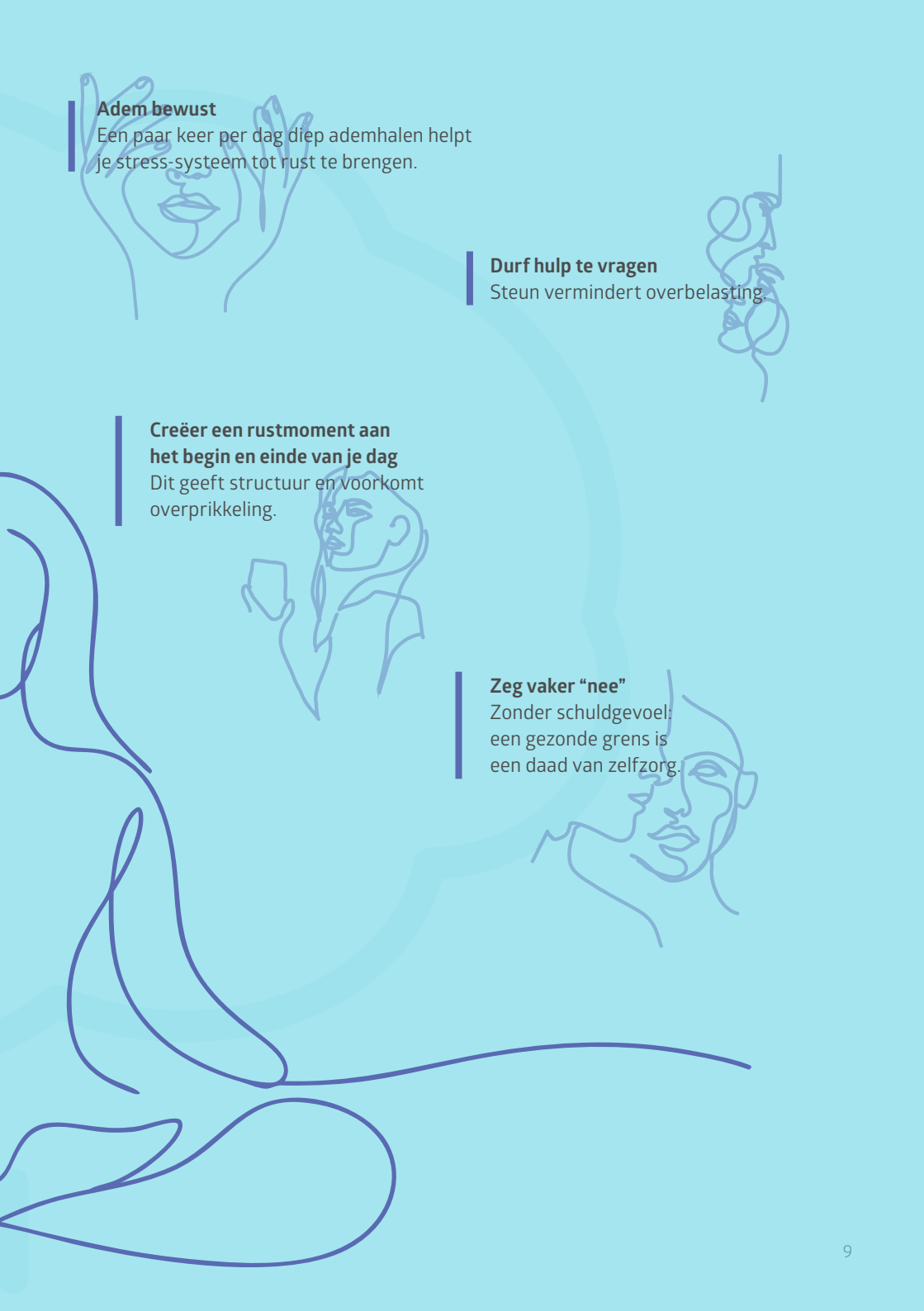
Herstel is geen luxe, maar noodzaak.

#### Leer mentale grenzen stellen

Niet alles hoeft nu, en niet alles is jouw verantwoordelijkheid.

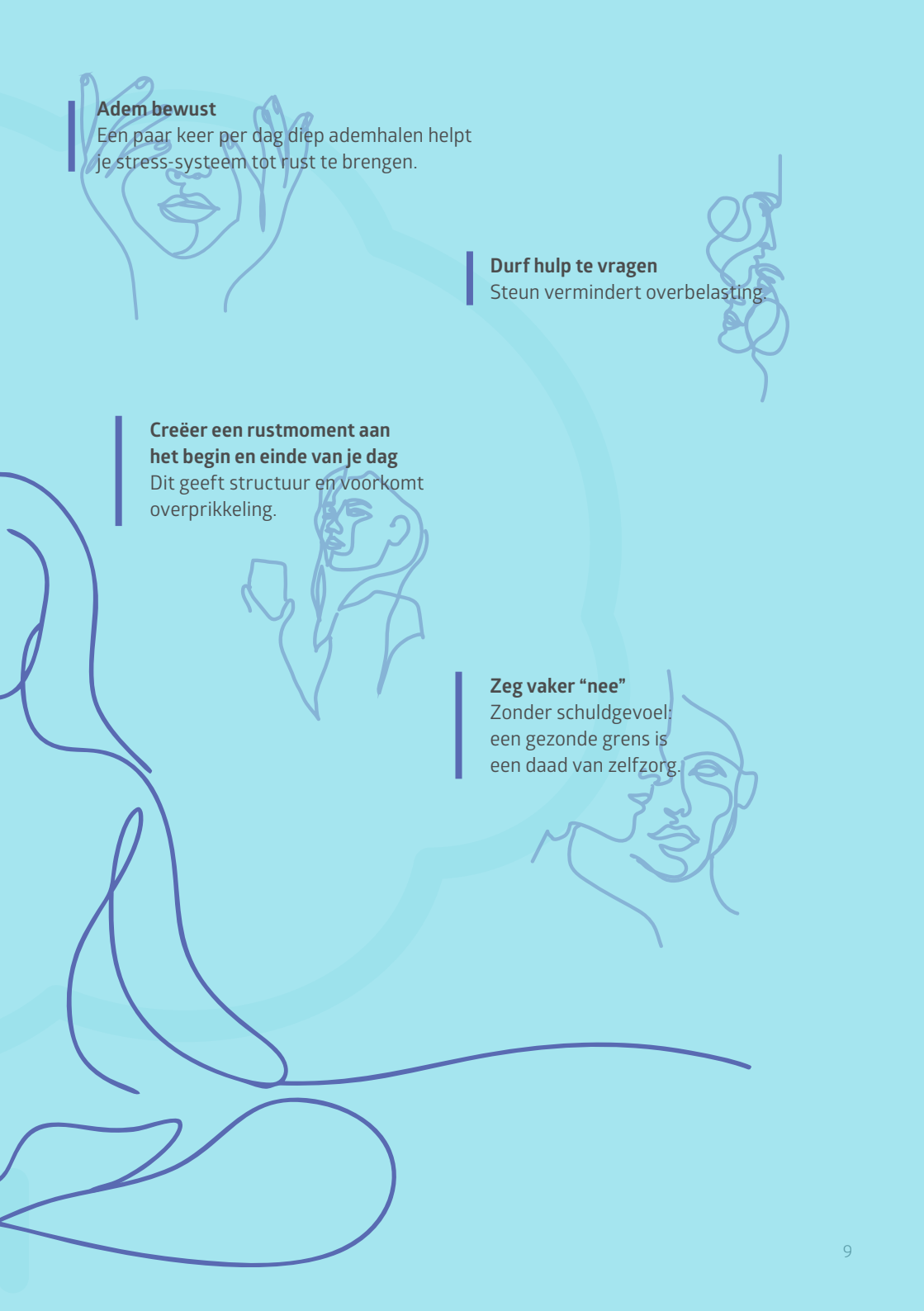
#### Gebruik ontspanningstechnieken

Zoals bodyscans, yoga of wandelen in de natuur om je zenuwstelsel te kalmeren.



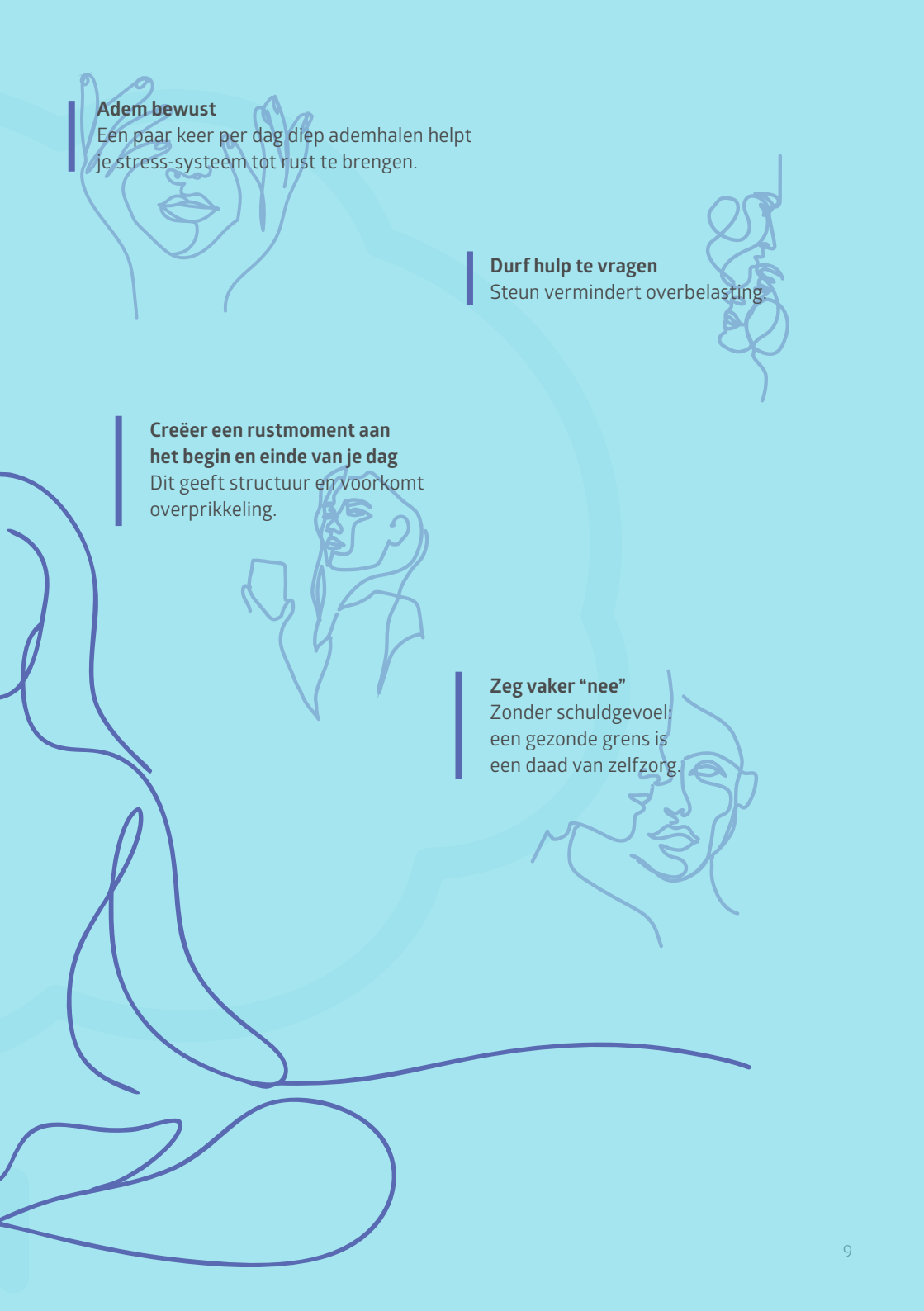
### **Adem bewust**

Een paar keer per dag diep ademhalen helpt je stress-systeem tot rust te brengen.



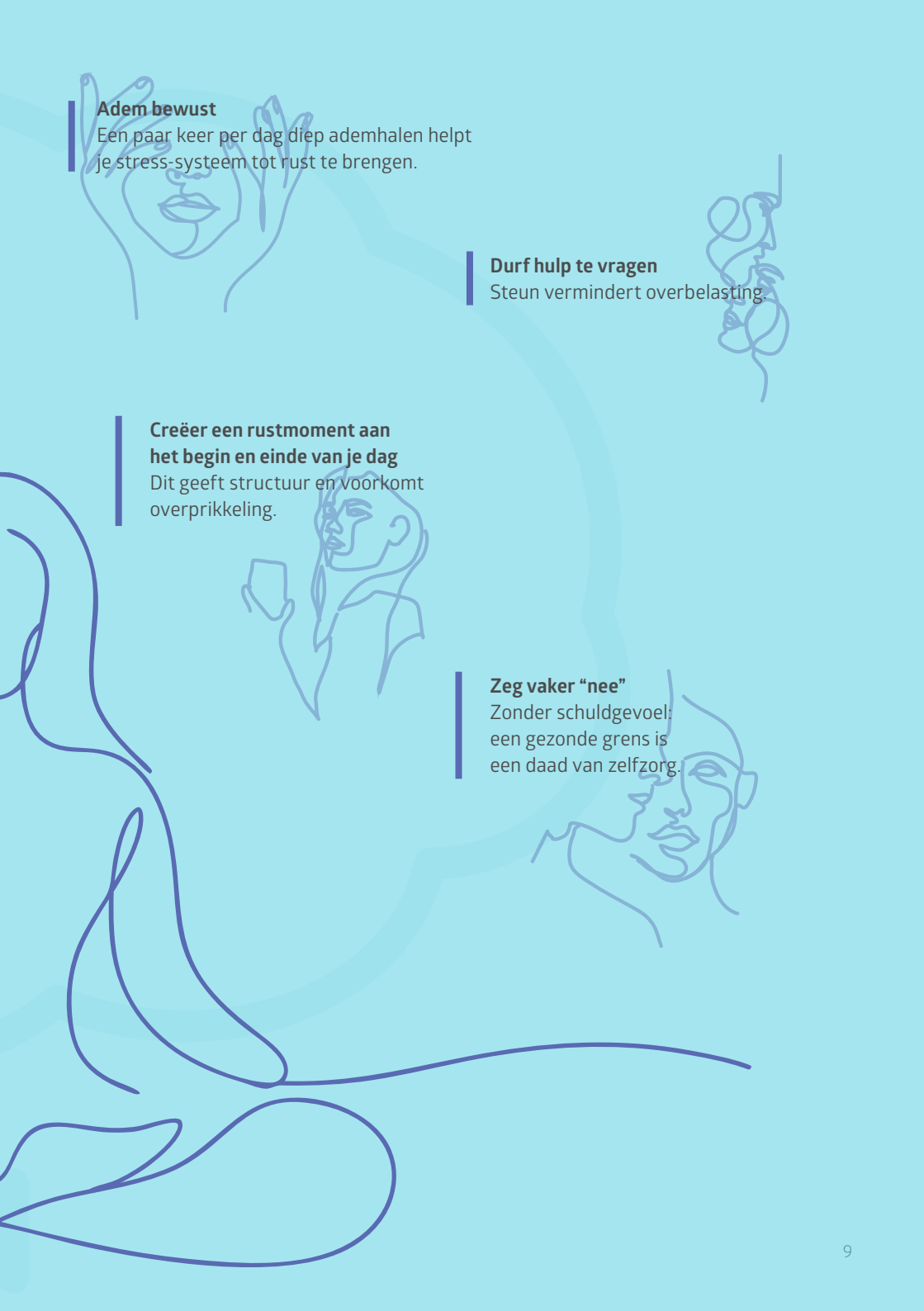
### **Durf hulp te vragen**

Steun vermindert overbelasting.



### **Creëer een rustmoment aan het begin en einde van je dag**

Dit geeft structuur en voorkomt overprikkeling.



### **Zeg vaker “nee”**

Zonder schuldgevoel: een gezonde grens is een daad van zelfzorg.

## Lief voor jezelf: kijk met nieuwe ogen

Ik nodig je uit om jezelf niet langer te beoordelen op wie je vroeger was of wat je niet meer bent, maar om met frisse blik te kijken naar wie je vandaag bent, met alle kracht, kwetsbaarheid en groei die daarbij hoort.

- Omarm veranderingen als onderdeel van groei
- Vier je kleine stappen en successen
- Gebruik positieve zelfspraak in plaats van kritiek
- Vergelijk jezelf niet met vroeger of met anderen

## Jij telt mee: leef vanuit wat ertoe doet

In de hectiek van alledag en de veranderingen van de menopauze helpt het om bewust stil te staan bij wat jou écht raakt, energie geeft en betekenisvol voelt, zodat je keuzes maakt die passen bij wie je nu bent, niet bij wie je ooit moest zijn.

- Noteer wat jou energie geeft of raakt
- Herontdek passies of interesses van vroeger
- Stel jezelf de vraag: Wat is vandaag écht belangrijk voor mij?
- Geef ruimte aan wat jou voldoening geeft, hoe klein ook





## Balans in het gezin: zorg voor hen en voor jezelf

In deze levensfase verandert vaak je rol in het gezin, kinderen worden zelfstandiger, ouders worden ouder, en het is belangrijk om te zoeken naar een nieuw evenwicht tussen zorgen voor anderen en ruimte maken voor jezelf.

- **Reflecteer:** wat wil ik blijven doen, wat mag minder?
- **Bespreek veranderende rollen met je partner of gezin:** transparantie voorkomt frustratie.
- **Maak tijd voor jezelf zonder schuldgevoel:** dat is geen luxe, maar noodzaak.
- **Vraag hulp waar nodig:** je hoeft het niet allemaal alleen te dragen.

## Koester vriendschappen: sociale steun is cruciaal

Het delen van ervaringen, lachen met vrienden of gewoon gehoord worden kan je mentale en emotionele draagkracht enorm versterken.

- Bouw ook **nieuwe contacten** op: denk aan lotgenotengroepen, hobbyclubs of online communities.
- **Durf te benoemen** dat je steun nodig hebt: mensen willen vaak wel helpen.
- Laat vriendschappen los die je leegtrekken, en **kies voor wie je oplaadt**.
- Plan **regelmatig contact** met mensen bij wie je je op je gemak voelt.

## Relaties

Van 'liefste schat' naar 'laat me met rust' in 0,2 seconden? De menopauze kan relaties flink op de proef stellen!

## Praat met je partner: openheid als sleutel

Veranderingen in je lichaam en emoties kunnen ook impact hebben op je relatie. Door op een open, eerlijke en milde manier te communiceren, voorkom je misverstanden en versterk je de verbinding.

- Kies een **rustig moment** om te praten, niet midden in de chaos.
- Gebruik **ik-boodschappen** ("Ik merk dat ik sneller moe ben") in plaats van verwijten.
- Wees eerlijk over je noden en **luister ook actief** naar die van je partner.
- Soms helpt het om samen een boek of podcast te beluisteren als **insteek voor een gesprek**.

# Werk



Concentreren als een goudvis, energiepeil van een lege batterij en collega's die je op de zenuwen werken? Menopauze kan je werkbalans aardig verstoren.

## Doorbreek het taboe: menopauze op tafel

De menopauze bespreekbaar maken op het werk vraagt moed, maar openheid zorgt voor meer begrip, passende ondersteuning en minder druk om te 'verbergen' wat je doormaakt.



Kies een geschikt moment en een **vertrouwenspersoon** (zoals een leidinggevende of HR).



Leg uit **wat je nodig hebt** zonder excuses, bv. rustpauzes, ventilatie of begrip bij verminderde focus.



Zoek **bondgenoten**: collega's in dezelfde levensfase kunnen herkennen en steun bieden.



Wijs eventueel op **beleid of richtlijnen** rond inclusiviteit en welzijn op het werk.



Onderzoek of **flexibel werken** (tijd of locatie) mogelijk is.

## Focus kwijt? Structuur geeft steun

Vergeetachtigheid en concentratieproblemen komen vaak voor tijdens de menopauze. Slimme aanpassingen in je werkstructuur kunnen helpen om overzicht te behouden en je zelfvertrouwen te versterken.

- Gebruik to-dolijstjes, een overzichtelijke dagplanning en **geheugensteuntjes** (post-its, apps).
- Werk in **blokken** (bv. 25 minuten focustijd + 5 minuten pauze).
- Plan moeilijke taken op momenten dat je je **meest helder** voelt.
- Communiceer eerlijk over je **tempo**: je waarde ligt niet in snelheid, maar in kwaliteit.

## Werkplezier: meer dan alleen prestatie

In de menopauze verandert niet alleen je lichaam, maar vaak ook je kijk op het werk. Door ruimte te maken voor zingeving, verbondenheid en plezier werk je niet alleen harder, maar ook met meer hart.



Zoek **kleine momenten** van verbinding: een gesprek, een glimlach, een bedankje.



Kijk of je je werk (licht) kunt heroriënteren naar wat beter past bij wie je nu bent. Breng in kaart wat jou **energie en voldoening** geeft op het werk.



Geef jezelf **erkenning**, niet alles moet groot zijn om betekenisvol te zijn.



Zorg voor een goede **work-life-balance**.



Of je nu op zoek bent naar informatie, **erkenning of concrete tips: je staat er niet alleen voor, een goed gesprek kan echt het verschil maken.**

Het onderzoek van Securex en UGent benadrukt het belang van medische begeleiding en het bespreekbaar maken van menopauze op de werkvloer om de impact op het welzijn van werknemers te beperken.

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken! Van arts tot menopauzeconsulent, er is altijd een expert die je kan helpen!

## De menopauzeconsulent: jouw steun en wegwijzer in de overgang

De overgang is voor veel vrouwen een periode van verandering, twijfel en soms ook verwarring. Een menopauzeconsulent is een erkend en gespecialiseerd zorgverlener die vrouwen begeleidt tijdens de (peri)menopauze en postmenopauze.

Ze biedt inzicht, advies en ondersteuning bij lichamelijke klachten zoals opvliegers, slaapproblemen of gewichtstoename, maar ook bij mentale en emotionele uitdagingen zoals stemmingswisselingen, vermoeidheid of vragen rond identiteit en relaties.

Een menopauzeconsulent denkt mee over levensstijl, voeding, beweging, stress en mogelijke behandelingen (zoals hormoontherapie) en stemt haar advies af op jouw unieke situatie.

# Nood aan extra ondersteuning?

Als menopauzeconsulent help ik je te oriënteren en samen te zoeken naar de juiste hulp voor jouw situatie.



## Fysiek

**Bij hardnekkige lichamelijke klachten of vragen over behandeling:**

- Huisarts of gynaecoloog: voor medisch onderzoek, bloedwaarden, HST.
- Diëtist of voedingsconsulent: bij gewichtsschommelingen, prediabetes of voedingsadvies.
- Kinesist of bewegingscoach: bij spier- of gewrichtsklachten.



## Relaties

**Bij spanningen in partnerrelatie, gezin of sociaal netwerk:**

- Relatietherapeut of gezinstherapeut: bij relationele communicatie of veranderingen in dynamiek.
- Seksuologe: bij vragen over seksualiteit of intimiteit.



## Mentaal

**Bij stemmingsklachten, stress of mentale uitputting:**

- Psycholoog of psychotherapeut: voor begeleiding bij depressie, angst of burn-out.
- Coach of ACT-therapeut: voor ondersteuning bij zelfzorg, zingeving en veerkracht.
- Mindfulness- of relaxatietrainer: voor stressreductie en emotieregulatie.



## Werk

**Bij werkgerelateerde stress of nood aan aanpassingen:**

- Arbeidsarts: voor medische begeleiding en werkhervatting.
- HR of vertrouwenspersoon op de werkvloer: voor aanpassingen, begrip en ondersteuning.
- Loopbaancoach: voor heroriëntatie, balans of werkplezier.
- Stress- en burn-outcoach: voor energie-management en grenzen stellen.

## Tot slot:

# Samen in beweging rond menopauze op het werk

**Bewustwording, samenwerking en openheid.**

### **Menopauze en werk: een onderbelicht thema**

Uit onderzoek van Securex en UGent (2023) blijkt dat meer dan de helft van de vrouwen tussen 45 en 55 jaar hinder ondervindt van menopauzeklachten op het werk. Toch wordt het onderwerp nog te weinig besproken, en ontbreekt vaak de juiste ondersteuning. Deze gids wil daar verandering in brengen: met erkenning, informatie en handvatten voor vrouwen én hun omgeving.

### **Met dank aan...**

Een bijzondere dank aan Anne Cielen, Linda De Tey en Carmen Naessens, die deze gids samenstelden in het kader van hun opleiding tot menopauzeconsulent. De informatie in deze bundel is gebaseerd op de boeiende lessen binnen het postgraaduaat menopauzeconsulent aan VIVES Hogeschool Kortrijk.

### **Voor jou, die deze gids leest...**

Of je nu zelf in de menopauze bent, iemand ondersteunt of werkt aan meer openheid op de werkvloer: je bent niet alleen. Elke stap richting begrip, mildheid en open gesprek maakt een verschil. Gebruik deze gids als een beginpunt en geef het onderwerp mee de ruimte die het verdient. Spreek erover met jouw collega's.





## Honger of dorst?

Breng een bezoekje aan onze bistro Azter op campus Rumst of campus Bornem!

### CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 880 95 20

### CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 890 16 03

### CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 880 90 11

**ref.: 50121258**

versie: 19/11/2025

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Linda De Tey, menopauzeconsulent

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

[www.azrivierenland.be](http://www.azrivierenland.be) | [info@azr.be](mailto:info@azr.be)

