



STOP.

PAUSE FOR MENOPAUSE

by womaninmenopause.be



LET'S PAUSE
AND TALK.

Meno-check@Work

Werken aan een menopauzevriendelijk beleid

Steeds meer vrouwen blijven actief aan het werk tijdens de (peri)menopauze. Toch is er op de werkvloer vaak weinig aandacht voor deze levensfase en de impact ervan. Met deze checklist kan u als organisatie nagaan welke acties u al onderneemt om een ondersteunende omgeving te creëren, en waar nog groeikansen liggen.

De checklist is opgebouwd volgens het **STOP-principe** – *Support, Talk, Open up, Pause* – en aangevuld met drie praktische actiedomeinen: **werkplekoptimalisatie, flexibiliteit en dresscode**. Elk punt helpt u om op een concrete, haalbare manier bij te dragen aan een werkcultuur waarin menopauze bespreekbaar is en medewerkers zich goed voelen.

Gebruik de checklist als intern evaluatie-instrument voor HR, leidinggevenden en andere betrokkenen.

Geef per actie aan waar u vandaag staat, bepaal prioriteiten en leg vast wie wat wanneer opneemt. Zo zet u samen stappen richting een warm, inclusief en duurzaam menopauzebeleid.



Actie	Status			
	Niet gestart	In overweging	Opgestart	Geïmplementeerd
 Support your colleagues				
Maak menopauze bespreekbaar op de werkvloer				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Stel een aanspreekpunt of vertrouwenspersoon aan				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Voorzie training voor HR en leidinggevenden				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Maak coaching en psychologische ondersteuning beschikbaar				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Stimuleer een luistercultuur bij leidinggevenden en HR				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				



Actie	Status			
	Niet gestart	In overweging	Opgestart	Geïmplementeerd
T Talk about menopause				
Verspreid informatie over menopauze op het werk via intranet, nieuwsbrief, enz.				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Organiseer infosessies of workshops				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Train managers en leidinggevenden in het voeren van open gesprekken				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Start met peer support (bv. praatgroepen of ervaringsuitwisseling)				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				



Actie	Status			
	Niet gestart	In overweging	Opgestart	Geïmplementeerd
 Open up the conversation				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Maak menopauze een vast thema in uw HR-strategie				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Moedig medewerkers aan om hun verhaal te delen via interne communicatie, sociale media of bedrijfsblogs				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				



Actie	Status			
	Niet gestart	In overweging	Opgestart	Geïmplementeerd
P Pause to reflect				
Verhoog de bewustwording rond menopauze op het werk via bevragingen of interne campagnes				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Bied medewerkers toegang tot mentale gezondheidszorg en coaching				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Meet de impact van uw acties (welzijn, retentie, tevredenheid)				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Voorzie een cyclus van bijsturing en optimalisatie				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				



3 concrete actiestappen

Actie	Status			
	Niet gestart	In overweging	Opgestart	Geïmplementeerd
1 Werkplekoptimalisatie				
Laat ventilatie en temperatuurregeling toe				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Richt rust- en herstelruimtes in				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Voorzie ergonomische middelen voor meer comfort (verstelbare stoelen, sta-bureaus, ...)				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Zorg voor voldoende sanitaire voorzieningen (comfortabele toiletten, douches, omkleedruimtes, ...) met aangepaste hygiëneproducten				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				



Actie	Status			
	Niet gestart	In overweging	Opgestart	Geïmplementeerd
2 Flexibiliteit in werktijden en thuiswerk				
Laat flexibele werkuren toe				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Laat thuiswerk toe waar mogelijk				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Voorzie extra pauzes bij klachten				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Maak werkdruk bespreekbaar				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Laat kortdurende afwezigheden toe zonder ziektestigma				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				



Actie	Status			
	Niet gestart	In overweging	Opgestart	Geïmplementeerd
3 Dresscode & werkkleding				
Moedig het dragen van ademende, lichte stoffen aan				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Laat laagjeskledij toe zodat medewerkers zich kunnen aanpassen aan temperatuurwisselingen				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				
Voorzie alternatieven voor verplichte werkkleding (lichtere of flexibelere varianten)				
Actie, Timing & Verantwoordelijke:				

Wat nu?

Klaar met het invullen van de checklist? Dan is dit het moment om de volgende stappen te zetten:

Bepaal uw prioriteiten

Bekijk alle acties die u als 'niet gestart' of 'in overweging' hebt aangeduid.

Welke daarvan zijn haalbaar om eerst op te nemen?

Werk concrete stappen uit

Voor de acties die u wilt aanpakken: noteer wat er precies moet gebeuren, tegen wanneer, en wie verantwoordelijk is.

Plan opvolging in

Voorzie een vast moment (bv. per kwartaal) om deze checklist opnieuw te bekijken, uw voortgang op te volgen en nieuwe prioriteiten te bepalen.

Nood aan meer concrete tips? Ontdek de STOP-brochure.

Op de website van WIM leest u meer over de (peri)menopauzesignalen.

www.womaninmenopause.be

