

**“het leven wordt
voorwaarts
geleefd en
achterwaarts
betekenis
gegeven”** (Kierkegaard)



Hilde Debackere – De Proeverijen-29 januari 2026

“Stel je voor dat je als bedrijf er in slaagt om met één beleidsbeslissing het verzuim te verlagen, het aantal burn-outs te reduceren, je werknemers langer aan jou te binden, de productiviteit te verbeteren, het engagement van je oudere werknemers te vergroten, makkelijker talent aan te trekken en de loonkloof tussen mannen en vrouwen kleiner te maken? ”



MENOPAÚDE CIJFERS

studie securex/UZGent

Ik heb last	90%
Ik ervaar hinder op het werk	53%
Peri wadde ?	
Van die 53 % :	38%
Promotie neen bedankt	
Ik wil hier weg !	25%
Slow down...	40%
Praten doet deugd	33%
	58%

WAT BETEKENT DAT VOOR JOUW BEDRIJF? TEL MAAR EVEN.....

GEMIDDELD GENOMEN IS EEN VIJFDE VAN JE WERKNEMERS IN DE OVERGANG

Stukje uit mijn boek : ontregeld op het werk :

Ontregeld op het werk			
Slecht slapen, vermoeidheid Stijfheid, spierpijn Allerlei kwaaltjes Brainfog	Ik voel me oud Ik zit op het maximum van mijn kunnen Er is iets mis met mij	Ik kan niet meer (mee)	Burn-out, ontslag nemen, minder werken, promotie weigeren Ambities temperen Nog harder werken om te compenseren wat tot uitputting leidt
Gewichtstoename Verminderd libido Veranderende lichaamsgeur, vaginale droogte, dunner wordende haren, minder elastische huid	Ik voel me niet meer aantrekkelijk, al wie jong en mooi is mag meedoen, ik niet meer Ik voel me eenzaam Ik word cynisch	Ik mag niet meer	Ik beperk mijn aanwezigheid op kantoor tot het minimum Ik doe niet meer mee aan activiteiten na de werkuren Ik neem geen initiatieven want ik word toch niet meer gezien Ik volg geen opleidingen meer, want niemand zit op mijn inbreng te wachten
Opvliegers, angstaanvallen Moodswings Onregelmatige en/of hevige maandstonden Depressieve neigingen Incontinentie	Ik ben niet meer betrouwbaar, ik kom niet professioneel over Ik schaam me Ik ben bang en heb vaker stress	Ik durf niet meer	Ik ontwijk moeilijke situaties, ik blijf in mijn comfortzone In mijn communicatie is het moeilijk om feiten van emoties te scheiden

**“Dat is iets
medisch, dus dat
zit niet bij HR...”**

**“En wat met de
mannen hun
andropauze ?”**

**“We hebben al
een info sessie
gedaan.”**

**“Er zijn al
genoeg mensen
langdurig
afwezig, niet nog
een reden tot
verzuim.”**

Stukje uit mijn boek : ontregeld op het werk :

Pas later begreep ik wat er tijdens het gesprek speelde. Het ging niet over onbegrip of onwil, het ging over labels. Menopauze werd telkens in een bestaand hokje geplaatst (communicatie, diversiteit, leeftijd, gezondheid) en zodra dat gebeurd was, volgde de conclusie dat het onderwerp daarmee afgehandeld is. En zo werd menopauze op het werk niet ontkend, maar verdween het topic tussen goede bedoelingen en algemene principes.

Het telefoongesprek hielp me om nog scherper te zien en te verwoorden dat plaats geven aan de menopauze op de werkvloer niet vanzelfsprekend is.



CREATIEVE GENERALIST

Managementervaring

Senior coach

Bevlogen trainer

Passie voor

communicatie

Ervaringsdeskundige

Hart voor

maatschappelijk

relevante thema's



**“Je hoeft problemen niet altijd op te lossen.
Soms moet je eerst het verhaal zien waaruit
mensen handelen (en je kan niet zien wat je niet
kent).”**

TAAL GEVEN EN HET VERHAAL NAAR BOVEN BRENGEN

Hoe kan je met mij werken?

Inspirerende interactieve keynote

Conversation starters , voor mannen , vrouwen , of allebei

Het moeilijke gesprek aangaan met het WARM -model

Het verhaal van je (werk) leven



- Hilde Debackere
- Hilde@words-that-matter.com
- 0472/711661

- www.words-that-matter.com
- www.werkenmenopauze.be (weldra)

