



— PSYCHOLOGIEPRAKTIJK —  
**LICHTER LEVEN**  
VOOR VITALITEIT EN VEERKRACHT

Pledge:

### **Samen in actie voor betere vrouwengezondheid**

Vrouwen leven gemiddeld langer dan mannen, maar brengen minder jaren in goede gezondheid door. Dit leidt tot veel persoonlijk leed en kost onze samenleving jaarlijks vele miljarden. Er bestaan nog grote hiaten in kennis, en de kennis die er al is, vindt niet altijd haar weg naar de (zorg)praktijk, beleid en onderwijs. Door krachten te bundelen kunnen we vrouwengezondheid structureel verankeren in onderzoek, innovatie, beleid en praktijk en daarmee de gezondheidsverschillen tussen vrouwen en mannen verkleinen.

Wij, Psychologiepraktijk Lichter Leven onderschrijven de doelen en uitgangspunten van het convenant *Samen in actie voor betere vrouwengezondheid* en committeren ons eraan om hier concreet aan bij te dragen.

Onze bijdrage aan betere zorg en gezondheid voor vrouwen en meisjes in Nederland in de periode 2026–2028 bestaat uit de volgende activiteiten:

#### **1. Hormoonsensitieve psychologische zorg structureel toepassen**

In 2026–2028 neemt Psychologiepraktijk Lichter Leven hormonale levensfasen en veranderingen structureel mee in anamnese, diagnostiek en behandeling van vrouwen met psychische klachten. Daarbij is aandacht voor onder andere de menstruatiecyclus, zwangerschap en postpartum periode, peri- en menopauze en de wisselwerking met stemming, stress, slaap, cognitie en neurodivergentie.

**Beoogde impact:** hormonale factoren eerder herkennen, onvolledige of onjuiste duiding van psychische klachten helpen voorkomen en vrouwen waar nodig tijdig verwijzen voor aanvullende medische beoordeling of andere passende zorg.

#### **2. Kennis over hormonen en mentale gezondheid delen met professionals**

Lichter Leven draagt in 2026–2028 actief bij aan deskundigheidsbevordering van psychologen en andere professionals in zorg, welzijn en arbeid over de relatie tussen hormonen en mentale gezondheid. Dit gebeurt via scholingen, presentaties, intervisie, casuïstiekbesprekingen en andere vormen van kennisdeling.

Deze activiteit is in 2026 reeds in uitvoering en wordt voortgezet met **minimaal drie professionele kennisdelingsactiviteiten per jaar**.

**Beoogde impact:** vergroten van kennis over hormoonsensitieve psychische klachten en bijdragen aan betere signalering, diagnostiek en begeleiding binnen de reguliere zorg.

### 3. Betrouwbare kennis over vrouwengezondheid toegankelijk maken voor vrouwen zelf

Lichter Leven blijft in 2026–2028 via de eigen website, sociale media en publieksgerichte activiteiten evidence-informed kennis delen over hormonale veranderingen en mentale gezondheid. Via onder andere de vaste rubriek *Menopauze Maandag* wordt **minimaal maandelijks** aandacht besteed aan onderwerpen zoals stemming, cognitie, slaap, stress, werk en functioneren tijdens de peri- en menopauze. De informatievoorziening wordt daarnaast verbreed naar hormoonsensitieve klachten in andere levensfasen.

**Beoogde impact:** vrouwen helpen hun klachten eerder te herkennen en begrijpen, hun gezondheidvaardigheden vergroten en hen beter toerusten om passende zorg of ondersteuning te zoeken.

### 4. Regionale samenwerking rond hormoonsensitieve vrouwenzorg versterken

Lichter Leven bouwt in 2026–2028 vanuit Groningen verder aan verbinding tussen psychologische, medische en andere professionals met belangstelling voor hormonen en vrouwengezondheid. In 2026 is hiervoor reeds gestart met het actief benaderen en verbinden van professionals in de regio.

Doel is om **uiterlijk eind 2028 een structurele vorm van regionaal multidisciplinair overleg, intervisie of kennisuitwisseling te realiseren of hier structureel aan deel te nemen.**

**Beoogde impact:** professionals gemakkelijker met elkaar verbinden, kennis tussen disciplines uitwisselen en samenwerking en passende verwijzing voor vrouwen met hormoonsensitieve klachten bevorderen.

### 5. Aandacht voor hormonale veranderingen, werk en participatie vergroten

Lichter Leven brengt in 2026–2028 de mogelijke invloed van hormonale veranderingen op psychisch functioneren, belastbaarheid, werk en verzuim actief onder de aandacht bij professionals en organisaties die betrokken zijn bij arbeid en gezondheid.

Dit gebeurt **minimaal eenmaal per jaar** via een scholing, presentatie, publicatie of professionele samenwerking.

**Beoogde impact:** bijdragen aan eerdere herkenning van hormonale factoren bij verminderd functioneren of verzuim en aan passende ondersteuning, zodat onnodige of langdurige uitval van vrouwen zoveel mogelijk wordt voorkomen.

☒ Ik ga akkoord met het publiceren van deze pledge op de website, zodat onze activiteiten als voorbeeld kunnen dienen voor andere organisaties.

Datum: **7 september**

Naam: **Yvonne Westerhof**

Functie: GZ-psycholoog/praktijkhouder

Handtekening:

*Y. Westerhof*