

# DE OUVERE RANG

ONTDEK DE  
KRACHT VAN DE  
MENOTRANSFORMATIE



# ONTDEK DE KRACHT VAN DE MENOTRANSFORMATIE

## Waarom het Menokracht card deck?

Heb je de kaarten al bekeken? Struin er eens doorheen, dan zul je zien dat ze gericht zijn op de fase die wij kennen als de 'overgang'. Maar eigenlijk kennen we naast de overgang meerdere fasen in de menotransformatie. Daarover meer in dit boekje.

In ons werk bij Menokracht spreken we honderden vrouwen die we informeren over deze levensfase. Met veel van hen gaan we in gesprek. Zij vertellen ons over hun ervaringen. Dat zijn verhalen die gepaard gaan met verdriet, ongemak, eenzaamheid, angst, onzekerheid, pijn en schaamte. Veel vrouwen ervaren deze emoties.

### Om toch wat feiten te noemen:

- 80% van de vrouwen ervaart overgangsklachten.\*
- 55% van de vrouwen merkt dat de overgang een negatieve impact heeft op haar werk.\*
- Onderzoek bevestigt dat vrouwen met behoorlijke overgangsklachten vaker verzuimen, een hogere herstel-behoefte hebben, vaker ontevreden zijn met hun werk, verwachten korter door te kunnen werken, een verminderd werkvermogen hebben en minder productief zijn dan vrouwen in de overgang met weinig klachten.\*\*

Voor ons reden genoeg om een breed publiek mee te nemen in de materie.

\*ONDERZOEK TNO/CBS'22 \*\*ONDERZOEK RIVM'23

Ons doel is met het werk dat we doen en in het bijzonder met het card deck driedig:

1. Zoveel mogelijk mensen informeren over de menotransformatie. De juiste kennis meegeven zodat iedereen beter snapt wat het is. We merken in de praktijk dat de juiste kennis lang niet altijd aanwezig is.
2. Zoveel mogelijk mensen aanmoedigen hier over na te denken en meer bewust te worden van de impact van deze fase. Sta eens stil bij wat het met je doet of wat het betekent voor je partner, collega of vriendin.
3. We willen dat mensen meer in gesprek gaan met elkaar over dit thema.

Het is een fase in het leven. Het is geen ziekte. En we hebben er allemaal mee te maken: de ene helft voelt het in eigen lijf en de andere helft voelt indirect mee. Gelukkig horen we ook veel positieve verhalen. Vooral als de vrouwen door de eerste verwarrende fase van de overgang heen zijn. Deze verhalen gaan doorgaans over het herontdekken van jezelf, je grenzen beter kunnen aangeven en respecteren, het aangaan van nieuwe hobby's of een nieuwe baan.

Wij wensen je veel wijsheid toe en hopen samen de menotransformatie neer te kunnen zetten als een fase waarin de wijsheid en levenservaring van de vrouw wordt gewaardeerd. Dat deze fase komt met downs en ups, dat is een gegeven. Maar dat geldt voor de meeste fasen in ons leven.

Veel plezier bij het ontdekken van het Menokracht card deck!

Marieke Schurink en Miranda Domburg

# INHOUD

HOE KUN JE HET CARD DECK GEBRUIKEN?.....	4
Drie categorieën kaarten.....	4
Verschillende manieren om het card deck te gebruiken.....	5
WAT JE MOET WETEN OVER DE HELE MENOTRANSFORMATIE: EEN BEKNOPT OVERZICHT.....	6
Wat is de overgang?.....	6
Wat is de menopauze?.....	6
Wat is de postmenopauze?.....	6
Een schematisch overzicht van de gehele menotransformatie.....	6
Mentale symptomen die horen bij de menotransformatie.....	7
Fysieke symptomen die horen bij de menotransformatie.....	7
Vasomotorische symptomen die horen bij de menotransformatie.....	7
Wanneer verdwijnen de hinderlijke symptomen?.....	7
De Greenescale.....	8
WAT TE DOEN BIJ HINDERLIJKE KLACHTEN?.....	8
DE IMPACT VAN DE OVERGANG OP HET DAGELIJKS (WERK)LEVEN.....	9
Overgang of burn-out?.....	10
De positieve kant van de menotransformatie en de kansen die het geeft in het werk.....	10
ENKELE KORTE VERHALEN UIT DE PRAKTIJK.....	11
DANKWOORD.....	14

# HOE KUN JE HET CARD DECK GEBRUIKEN?

In de basis zijn deze kaarten bedoeld om je aan het denken te zetten, je te laten weten dat de overgang de normaalste zaak van de wereld is (maar soms wel uitdagend kan zijn). De kaarten kunnen een mooie aanleiding zijn om met anderen een goed gesprek te voeren, dat gesprek is waardevol. Waardevol, omdat je in contact met anderen ontdekt dat je niet alleen bent en veel van elkaar kunt leren. Het goede gesprek is een oeroude methodiek om beter te kunnen omgaan met uitdagingen die je ervaart. Natuurlijk kun je het card deck ook voor jezelf houden en in jezelf de antwoorden geven op de vragen.

## Drie categorieën kaarten

Voordat we uitleggen hoe je het card deck kunt gebruiken, eerst nog wat meer informatie over de kaarten. Het card deck bevat vragen die in drie categorieën zijn onderverdeeld. Je kunt alle kaarten tegelijk gebruiken, maar je kunt er ook een specifieke categorie uit pakken. Bedenk van tevoren in welke setting je de kaarten gebruikt en kies vervolgens hoe je te werk wilt gaan. De kaarten zijn onderverdeeld in:

1. **Algemene kaarten (groen):** met deze vragen kun je het gesprek aangaan vanuit de breedte, zonder dat het direct heel persoonlijk hoeft te zijn. Het is een comfortabele manier om het gesprek met vriendinnen of binnen een organisatie te voeren. Met elkaar verken je de facetten van de overgang en van de fase die na de overgang belangrijk is.
2. **Kaarten die ingaan op het verhogen van kennis en bewustzijn (geel):** deze kaarten zijn vooral bedoeld voor vrouwen die nog in het begin van hun overgang zitten en nog weinig kennis hebben of het lastig vinden om dit aan te gaan. Voor vrouwen die merken dat er iets is veranderd, maar nog zoekende zijn naar wat er precies gaande is.
3. **Kaarten die ingaan op de ontwikkeling en (verander) wensen van vrouwen (roze):** vooral bedoeld voor vrouwen die al wat verder in het proces van de overgang zitten of in de postmenopauze. Vrouwen die toe zijn aan meer diepgang en die klaar zijn om te werken aan verbetering en/of verandering in hun leven.

## Vraag, stelling en/of opdracht

Alle kaarten zijn voorzien van een vraag of een stelling, soms gecombineerd met een kleine opdracht. Lees deze kaart en beantwoord voor jezelf of in een groep de vraag of stelling. Denk goed na voordat je antwoord geeft. Soms ligt het antwoord iets dieper dan je denkt. Nog beter is het om de vraag een tijdje bij je te houden. Een paar dagen 'kauwen' op een vraag of opdracht zorgt voor meer diepgang en het is een manier om je gedachten uit te dagen of vast te houden. Vaak heeft het tijd nodig om iets echt tot je door te laten dringen. Vind je het lastig om jezelf onder de loep te nemen? Bespreek de vraag of stelling eens met je partner of een goede vriendin. Je omgeving om feedback vragen is waardevol om die blinde vlek (die iedereen heeft) te duiden.



Mocht je een vraag niet willen beantwoorden in de groep, dan mag je de vraag voor jezelf beantwoorden. Je legt de kaart vervolgens blind neer op tafel en je geeft erbij aan dat deze vraag voor jou te vroeg komt. Leg de kaart vervolgens onder op de stapel en je geeft de beurt aan de volgende.

## Verschillende manieren om het card deck te gebruiken

Er zijn legio manieren om deze kaarten in te zetten. Hieronder doen we enkele suggesties en verzin vooral je eigen variant. Nogmaals, het doel is uiteindelijk om iets te leren en met elkaar in gesprek te gaan. De wegen ernaar toe laten we aan ieders eigen creativiteit over.

Om je op weg te helpen vind je hieronder enkele varianten:

- Als je een kaart voor jezelf trekt, dan is het simpel. Je kiest van tevoren een categorie of je pakt alles bijeen. Je schudt de kaarten goed door elkaar en je trekt de kaart eruit die jou het meest aanspreekt. De een doet dat door een kaart te pakken die tijdens het schudden eruit valt. De ander spreidt de kaarten voor zich uit en kiest er één uit.

Begeef je je in een groep, dan zijn er diverse opties. Hier enkele voorbeelden:

- Kies van tevoren een categorie die past bij de groep, of pak alles bijeen. Alle groepsleden trekken een kaart uit de stapel en je geeft elkaar even de tijd om hier in stilte een antwoord te bedenken. Vervolgens legt ieder groepslid de kaart open voor zich neer en je leest om de beurt de vraag hardop voor, inclusief het antwoord.

Vind je dit lastig, dan leg je je kaart gesloten voor je neer.

- Je kunt ook een spelleider aanwijzen die vervolgens een kaart trekt. Deze kaart kan door iedereen in stilte worden beantwoord. Vervolgens kan iedereen om de beurt zeggen wat er bij hen opkomt.
- Je kunt ook om beurten een kaart trekken, de vraag hardop voorlezen en vervolgens aan iemand uit de groep vragen hierop te antwoorden. Wanneer deze variant met de vragen uit categorie 2 of 3 wordt gespeeld, is het een voorwaarde dat de deelnemers zich vertrouwd en veilig voelen bij elkaar. Geef vooraf aan dat je het respecteert als een deelnemer geen antwoord wenst te geven.
- Als spelleider kun je elke deelnemer een kaart geven of je trekt één kaart voor iedereen en je vraagt de deelnemers hun reactie op papier te schrijven. Dat mag ook anoniem. Jij leest als spelleider alle vragen (of die ene vraag) inclusief de reacties hardop voor, zonder aan te geven wie de afzender is. Vraag de deelnemers welk verhaal het meest is blijven hangen en waarom? Wees met elkaar opmerkzaam en verzamel de belangrijkste bevindingen met elkaar. Kies na afloop met elkaar of je de namen van de deelnemers wilt koppelen aan de verhalen. Voorwaarde is dat er een prettig en veilig klimaat moet zijn in de groep.
- Als leidinggevende kun je je (vrouwelijke) medewerkers wijzen op het card deck. Laat weten waar het ligt en nodig je medewerkers

uit om hier in te kijken, alleen of met een groepje.

- Wees creatief. Samen kun je vast nog een andere variant bedenken die past bij de setting of bij jullie groep.

## WAT JE MOET WETEN OVER DE HELE MENOTRANSFORMATIE: EEN BEKNOPT OVERZICHT

### Wat is de overgang?

De overgang is een transformatiefase, waarin de eicelproductie terugloopt en de eierstokken minder vrouwelijke geslachtshormonen aanmaken, totdat ze er helemaal mee ophouden en de laatste menstruatie zich aandient. Gedurende deze periode zijn de geslachtshormonen in wisselende hoeveelheden aanwezig. De essentie is de transformatie van vruchtbaarheid naar onvruchtbaarheid.

Deze fase kan gepaard gaan met overgangssymptomen en is voor veel vrouwen een fase van onbalans. Deze fase wordt ook wel de perimenopauze genoemd en kan gemiddeld zo'n 4 tot 10 jaar duren, maar ook langer.

### Wat is de menopauze?

De menopauze is de allerlaatste menstruatie van een vrouw. Dit kun je pas achteraf bepalen. Een vrouw is dan niet vruchtbaar meer. Voor de ene vrouw is dit een opluchting, voor de ander verdriet. De gemiddelde leeftijd

waarop een vrouw de menopauze bereikt is 51,4 jaar. Dit geldt niet voor een menopauze door chirurgische ingreep of behandeling, dan kan deze al eerder worden bereikt.

### Wat is de postmenopauze?

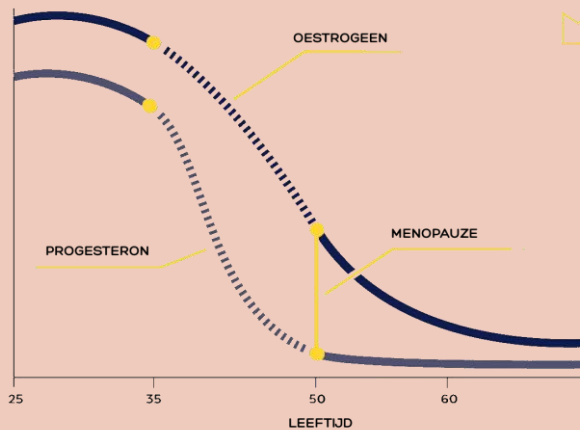
Er ligt vaak veel nadruk op de overgang, terwijl er na de overgang nog een belangrijke fase is: de postmenopauze, en die duurt je verdere leven. De postmenopauze wordt gekenmerkt door een nieuwe hormonale balans en vraagt door het wegvallen van het beschermende hormoon oestrogeen meer aandacht voor een aantal gezondheidsrisico's, zoals hart- en vaatziekten, botontkalking en schildklierproblemen.

Oestrogeen wordt ook wel het zorghormoon genoemd. Doordat dit hormoon voor een groot deel verdwijnt merken veel vrouwen dat ze wat minder behoefte hebben om te zorgen voor anderen. Vaak ontdekken vrouwen in deze fase opnieuw zichzelf en hun eigen wensen en behoeften. Voor veel vrouwen is in deze fase meer ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en zingeving.

### Een schematisch overzicht van de gehele menotransformatie

Op het volgende plaatje is goed zichtbaar dat het dalen van de vrouwelijke hormonen al na je 35<sup>e</sup> kan beginnen. Als je voor je 40<sup>e</sup> levensjaar in de overgang raakt, spreekt men van een vervroegde overgang en is het verstandig om dit met je huisarts te bespreken. Een vervroegde overgang wordt ook wel premature ovariële insufficiëntie (POI) genoemd en dit betekent dat de eierstokken niet goed

werken. Veel vrouwen merken zo rond hun 45<sup>e</sup> veranderingen in het lijf. Maar weet dat dit hele proces voor elke vrouw anders is, op andere tijdstippen begint en ook qua symptomen geheel anders ervaren kan worden.



## Mentale symptomen die horen bij de menotransformatie

Enkele mentale of ook wel psychologische symptomen zijn:

- Slaapstoornis
- Vermoeidheid/lusteloosheid
- Gespannen of nerveus gevoel
- Concentratieproblemen
- Snel geïrriteerd
- Neerslachtig/niet gelukkig
- Paniekaanvallen en/of angst
- Stemningswisselingen
- Huilbuien/sneller emotioneel
- Vergeetachtigheid
- Niet op woorden komen

Deze lijst is echter niet volledig. Elke vrouw ervaart haar eigen unieke overgangssymptomen.

## Fysieke symptomen die horen bij de menotransformatie

Hiernaast enkele fysieke ofwel lichamelijke symptomen die vrouwen

kunnen ervaren. En ook hier geldt dat deze lijst niet volledig is. Als door de arts bepaalde klachten niet gekoppeld kunnen worden aan een ziektebeeld, dan wordt soms aangenomen dat de klachten veroorzaakt worden door de veranderingen in het hormonale stelsel.

- Spier- en gewrichtspijn
- Gespannen gevoel in hoofd/lichaam
- Hoofdpijn
- Haaruitval
- Overmatig vloeien
- Vocht vasthouden
- Aankomen
- Urineverlies
- Droge huid, ogen en slijmvliezen
- Minder gevoel in handen/voeten
- Gespannen borsten

## Vasomotorische symptomen die horen bij de menotransformatie

In dit geval gaat het om de opvliegers en het nachtzweeten. De opvliegers zijn voor de meeste mensen wel bekend. Naast dat het ongemakkelijk kan zijn, kunnen vrouwen ook fysiek ongemak ondervinden van de opvlieger, zoals: misselijkheid, duizeligheid of vermoeidheid na de opvlieger. Nachtzweeten zijn de nachtelijke opvliegers die je uit je slaap kunnen houden. Sommige vrouwen moeten door het vele zweeten 's nacht het bed verschonen. Vasomotorisch betekent letterlijk het vernauwen en verwijden van de bloedvaten.

## Wanneer verdwijnen de hinderlijke symptomen?

De meeste klachten raken wat meer op de achtergrond in de

postmenopauze. Maar ook hier geldt dat elke vrouw anders is. Sommige klachten kunnen nog lang aanhouden in de postmenopauzale fase. Vooral berucht zijn de opvliegers en de aanhoudende vermoeidheid.

## De Greenescale

De Greenescale is een gevalideerde vragenlijst met de meeste overgangssymptomen in beeld en wordt overal ter wereld gebruikt om eventuele hinder in kaart te brengen. Zo kun je zelf zien welke klachten je hebt en of je daardoor wordt gehinderd in je dagelijkse leven. Je kunt deze vragenlijst ook als geheugensteun of als voorbereiding gebruiken bij een bezoek aan een arts of verpleegkundige.

Voor elk van de genoemde klachten kun je aangeven hoezeer deze op jou van toepassing is.

- Afwezig, klacht treedt niet op (Score 0)
- Af en toe, klacht komt soms voor, maar is niet storend (Score 1)
- Vaak, klacht komt geregeld voor en is storend in mijn activiteiten (Score 2)
- Heel vaak, klacht komt zo vaak voor, activiteiten moeten onderbroken worden (Score 3)

Let op: de vragen zijn nadrukkelijk niet bedoeld als vervanging van een medisch advies door een arts!

Wil je deze lijst met symptomen bekijken en/of uitprinten, kijk dan op: [menokracht.nl/greenescale](https://menokracht.nl/greenescale).

## WAT TE DOEN BIJ HINDERLIJKE KLACHTEN?

Aan de meeste overgangsklachten valt iets te doen! Veel vrouwen hebben baat bij een verandering in hun leefstijl. Denk aan:

- Anders of meer bewegen
- Spierversterkende oefeningen
- Gezond voedingspatroon gericht op deze levensfase
- Meer ontspanning bij (chronische) stress
- Meer aandacht voor een gezond slaapritme

Misschien voelt het als een open deur of heb je al veel geprobeerd. We weten dat vrouwen die werk maken van hun leefstijl minder klachten ervaren. Misschien kun je nog eens opnieuw kijken waar jij baat bij kan hebben: meer wandelen, minder uit pakjes en zakjes eten of vaker een adem- of yogaoefening ter ontspanning? Vind je dit lastig of werkt het niet voldoende, vraag dan gerust om hulp.

Vrouwen hebben baat bij (medische) ondersteuning door professionals:

- De huisarts en eventueel een verwijzing naar een gynaecoloog
- De verpleegkundig overgangsconsulent
- De bekkenbodemtherapeut, fysiotherapeut, ergotherapeut, acupuncturist, diëtist, etc.



## Extra aandacht voor de verpleegkundig overgangsconsulente

We staan graag nog wat langer stil bij de verpleegkundig overgangsconsulente (VO) omdat dit een waardevolle beroepsgroep is. De VO is medisch geschoold en heeft een extra opleiding gevolgd voor VO. Daarnaast wordt zij jaarlijks bijgeschoold.

Waarom de extra aandacht voor deze beroepsgroep? We weten uit de praktijk dat niet alle huisartsen en bedrijfsartsen goed bekend zijn met de overgang en al haar facetten. Helaas zien wij regelmatig vrouwen die geen of weinig gehoor hebben gekregen bij de huisarts. Is dat bij jou ook het geval, dan kun je zonder verwijzing van de huisarts een bezoek brengen aan een VO in jouw regio.

De VO neemt een uur de tijd om met jou door te spreken wat er speelt en tot een diagnose te komen. Zij kan eventueel de huisarts adviseren over medicatie, indien nodig. Een bezoek aan de VO wordt in veel gevallen vergoed door de aanvullende zorgverzekering, maar controleer dat altijd van tevoren. De website waarop je dit kunt controleren en tevens een VO bij jou in de buurt kunt zoeken is: [overgangsconsulente.com](https://overgangsconsulente.com).

## DE IMPACT VAN DE OVERGANG OP HET DAGELIJKS (WERK)LEVEN

Bij Menokracht spreken we veel vrouwen over de impact van overgangssymptomen op het dagelijkse leven thuis en op het werk. In de rondetafelgesprekken en in de workshops die wij geven vertellen vrouwen doorgaans heel openhartig over wat ze meemaken. Graag delen we hieronder enkele voorbeelden. Dit doen we om jou een beeld te geven van wat de realiteit is, want veel vrouwen lopen eenzaam rond met hun klachten en gevoelens.

We spreken regelmatig vrouwen die denken dat ze 'gek' zijn geworden of dat ze bang zijn het werk niet meer aan te kunnen. Dus weten wat er speelt is belangrijk en erover praten des te meer!

Hier enkele korte voorbeelden waar de overgangssymptomen hun sporen na kunnen laten:

- Moelijk kunnen concentreren: teksten meerder keren opnieuw moeten lezen en soms lukt het überhaupt niet om (lange) teksten te lezen.
- Snel afgedwaald tijdens vergaderingen: naderhand niet meer weten wat er gezegd is.
- Meer moeite om nieuwe projecten te starten: geen energie hebben om dit op te pakken en/of bang zijn om dom gevonden te worden.
- Lastig om binnen het tijdsbestek het werk uit te voeren: omdat je

jezelf meer gaat controleren, heb ik dat wel (goed) gedaan?

- Sneller dingen vergeten of twijfelen: afspraken vergeten of de stappen in een protocol.
- Niet op woorden kunnen komen: hikkend spreken.
- Sneller prikkelbaar of boos worden: sommige vrouwen hebben een kort lontje, of zelfs helemaal geen lontje meer.
- Angst en depressieve gevoelens: angst voor een functioneringsgesprek of om in de auto te stappen.
- Jezelf minder waarderen, onzeker worden: kan en wil ik dit werk nog wel?
- Spier- en gewrichtspijnen: opzien tegen zwaar tillen, moeite met het aantrekken van steunkousen, typen kan lastig zijn.
- Bij drukke dagen meer hoofdpijn.
- Relatieproblemen door elkaar niet meer zo goed te begrijpen, minder zin of pijn bij het vrijen.
- Hevig vloeien en elk half uur naar het toilet: hoe doe je dat tijdens een vergadering, onderweg of tijdens een presentatie?

Welke herken jij? En vraag je jezelf af hoe lang dat al is? Weet ook dat symptomen voorbij gaan en dat ze wisselend aanwezig kunnen zijn.

## OVERGANG OF BURN-OUT?

In de praktijk merken we dat vrouwen soms onterecht thuiskomen met de diagnose burn-out. En dat is vervelend en kan zelfs schadelijk zijn, want de behandeling voor een burn-out is niet dezelfde als voor overgangsklachten. Het is belangrijk om een goede diagnose te krijgen. Ben jij een vrouw van 40 plus, denk dan altijd OOK na over de hormonale veranderingen in je lijf. Je voelt het niet altijd en vaak worden de klachten niet (goed) herkend. Vooral in het begin van de overgang denken vrouwen meestal niet aan de hormonen als veroorzaker.

Bij twijfel: maak dan een afspraak bij een arts of een verpleegkundig overgangsconsulente. Te lang doorlopen met ongemak is zonde en niet nodig. We kennen helaas te veel gevallen van vrouwen die zijn uitgevallen in het werk vanwege forse klachten en pas na lange tijd erachter kwamen dat de overgang hen in de weg zat.

## De positieve kant van de menotransformatie en de kansen die het geeft in het werk

Het verminderen van het zorghormoon zorgt bij veel vrouwen voor een verminderde behoefte om te zorgen voor het gezin, in het werk, in de familie en in de buurt. Zie het breed, het gaat niet alleen om de zorg voor kinderen. Daarmee lijkt de weg meer open te staan voor de eigen behoefte en wensen. Ze zien scherper wat ze zelf willen. In al die jaren daarvoor lijkt daar een 'sluier' overheen te hebben gelegen. In deze fase kunnen vrouwen andere keuzes gaan maken: in hobby's, in relaties, in werk.

Deze positieve kant van de transformatie willen we graag met elkaar benutten in het werk. Eigenschappen die in het werk opvallen? De onderstaande eigenschappen komen uit een brainstormsessie met HR- en andere werkprofessionals:

stabiel  
flexibeler  
doelbewuster  
betere zelfwaardering  
betere reflectie  
beter relativeringsvermogen  
rustiger  
beter voor jezelf kiezen  
gelijkmatiger  
weten waar je voor staat  
jezelf meer centraal stellen  
minder bewijsdrang  
zelfstandiger

**Ben jij een vrouw in dit proces?** Wat merk jij? Wat wil jij omarmen? Waar zie jij kansen?

**Ben jij werkprofessional?** Waar zie jij kansen voor vrouwen? Waar wil jij beter op letten? Hoe zou jij 'anders' kunnen kijken naar de potentie van deze vrouwen? Ga eens brainstormen met elkaar.

Vrouwen zijn gebaat bij begrip en ondersteuning, maar ook in het serieus genomen worden in hun arbeidspotentie!

## ENKELE KORTE VERHALEN UIT DE PRAKTIJK

Om een beter beeld te geven bij wat vrouwen ervaren in het dagelijkse (werk)leven bieden we je enkele korte verhalen aan. Deze verhalen zijn afkomstig uit interviews die zijn afgenomen door Marieke Schurink, founder van Menokracht.

### EEN VERHAAL UIT DE MENOKRACHT PRAKTIJK: ben ik nog wel geschikt voor mijn job?

Onlangs sprak ik een vrouw van 49 jaar. Ze voelt zich uit balans, zowel fysiek als mentaal. Sinds een paar jaar voelt ze haar hormoonhuishouden veranderen. Het afgelopen jaar is zij een aantal maal ziek geweest en ze voelt dat haar fysieke weerstand lager is dan voorheen. Daarnaast kampt ze met depressieve en onzekere gevoelens.

### "Ben ik nog wel geschikt voor mijn job als projectondersteuner?"

Deze vraag stelde ze mij. In het werk voelt ze zich onzeker en ze trekt zich steeds meer terug. Ze kan niet op de woorden komen, ze hapert tijdens het spreken, ze vergeet dingen en ze voelt zich labiel. Eigenlijk voelt ze zich dom. In een voortdurend innerlijk gevecht verliest ze kostbare energie, haar eigenwaarde en het plezier in het werk. Ze mist haar vrolijke zelf op het werk en ook thuis.

Gelukkig heeft ze haar verhaal kunnen doen. Wat ze overigens best spannend vond. Ze had er eigenlijk nooit aan gedacht om dit te bespreken met een ander, want ja... het ongemak hoort er toch bij? Hier raken we een

pijnlijk punt. Ze heeft gelijk. Veel vrouwen accepteren allerlei vrouwenklachten zonder er verder aandacht voor te vragen. Ze willen niet zeuren. En vaak weten ze niet dat er iets aan gedaan kan worden.

## EEN VERHAAL UIT DE MENOKRACHT PRAKTIJK: uitgevallen midden in een reorganisatie

Elianne is drie jaar geleden uitgevallen en dat gebeurde midden in een reorganisatie. "Alles moet hetzelfde blijven en als het dan even anders loopt, dan gaat het gewoon niet." Zelf had ze na zo'n week of vier weer aan het werk willen gaan. "Het was gewoon de overgang en dan heb ik even tijd nodig om me aan te passen." Van de bedrijfsarts mocht ze toen niet aan het werk, want die kwam met de diagnose burn-out. Ze kon de bedrijfsarts niet overtuigen dat het de overgang was. Deze vrouwelijke bedrijfsarts zei het volgende: "van de overgang heb ik zelf nooit last gehad en daar is geen protocol voor, dus volgen we het burn-out protocol."

Het gevolg was dat Elianne een aantal weken extra thuis zat. Gezien de onzekerheid in haar werksituatie, met een baan die mogelijk op de tocht stond was dat een onzekere, niet gewenste en ook onnodige situatie. Elianne mocht gelukkig blijven bij de werkgever en ze is, dankzij haar gezonde manier van leven, nooit meer ziek thuis geweest.

### "Ik had geen idee, het was er opeens"

Een duidelijke klacht is de vergeetachtigheid en de focus die duidelijk minder goed is. "Soms ben ik met drie halve klusjes bezig." We hebben nog niet de angstklachten benoemd waar Elianne veel last van

heeft. "Ik dacht dat vrouwen in de overgang kribbig werden, dat beeld had ik. Maar ik werd veel angstiger, bijvoorbeeld over de kinderen. Dan werd ik 's nachts in paniek wakker, geheel irreëel. Alsof je je kind vergeten bent op te halen van de crèche, terwijl ze al op de middelbare school zitten." Deze angstklachten namen de overhand en ze besloot antidepressiva te nemen. "Dat helpt een beetje, het haalt de scherpe randjes ervan af. Bij deze klachten is het lastig om niet in het moeras weg te zakken." Elianne liep hiervoor bij een psycholoog en ook daar is nooit de overgang als mogelijke (mede)veroorzaker overwogen, er is zelfs niet naar gevraagd.

Dagelijks heeft Elianne last van wegtrekkers, een variant op de opvlieger. "Het is aan atypische klacht dat leidt tot gesuis in mijn hoofd en lijf en dat gaat samen met het verkrampen van mijn spieren. Soms is het na 5 minuten verdwenen, maar het kan soms een paar uur lang aanhouden. Ik kan er mee werken, alleen dan wel een tandje minder hard." Dat is ook de reden dat ze nu maximaal zeven uur op een dag werkt, zodat ze deze wegtrekkers kan opvangen.

"Ik was totaal niet voorbereid en dat vind ik nu eigenlijk wel heel raar. Daardoor duurde de herkenning zo lang. Het is verbazingwekkend dat zelfs professionals en artsen het niet goed weten." Wat Elianne hier schetst en wat ze graag als tip meegeeft, is het belang van een goede voorbereiding. Om te voorkomen dat vrouwen onzeker raken over hun lijf en dat ze zoekende zijn. Als Elianne had geweten dat angst een bekende overgangsklacht is, had ze veel pragmatischer en vooral ook sneller kunnen handelen. In de therapie heeft ze samen met haar psycholoog té



lang in kringetjes gedraaid rondom de vraag waarom ze zich zo angstig voelt en waar het vandaag kwam. Ze had geen idee, het was er opeens.

## EEN VERHAAL UIT DE MENOKRACHT PRAKTIJK: overgangsdementie

“Ik zet alles in de agenda, maak briefjes en dus ook een mindmap voor dit gesprek, zodat ik niets kan vergeten.” Dit zijn de eerste woorden die uit het gesprek rollen. Voordat we ons aan elkaar voorstellen zitten we al midden in het gesprek. De eerste zin maakt direct concreet waar Avra mee bezig is. Het niet willen vergeten staat centraal. “Ik heb overgangsdementie en dat zeg ik vaak tegen anderen, ik maak er maar een grapje van en jammer dan als de ander het niet snapt. Soms weet ik niet eens waar ik mijn fiets heb geparkeerd.”

### “Alles wat ik vroeger kon is geen vanzelfsprekendheid meer”

Avra is lange tijd docent geweest op een middelbare school en is onlangs gestopt met haar baan in het onderwijs. “Ik irriteerde me aan de kinderen. Al die prikkels. Ik was minder flexibel en vooral onzeker over mijn lessen in de bovenbouw. Ik kon niet goed meer uit mijn woorden komen en had ook last van mijn gewrichten. Collega’s waren heel creatief en bedachten steeds nieuwe dingen en ik kon daar niet meer mee omgaan. Ik dacht wat doe ik hier nog?”

Ze ervoer een enorme opluchting en vreugde bij haar afscheid. Veel collega’s gaven aan verbaasd te zijn. “Iedereen riep dat ik zo goed ben met kinderen, maar het zorghormoon is weg en nu is het tijd om voor mezelf te kiezen.” Inmiddels is Avra gestart als creatieve coach bij een zorginstelling.

Ze geeft aan dat het beter gaat, maar dat ze moet oppassen om niet te veel hooi op haar vork te nemen. Vooral de uitdagende en zorgcomplexe vraagstukken gaat ze uit de weg. “Alsof mijn brein het niet meer kan. Alles wat ik vroeger kon is geen vanzelfsprekendheid meer. Ik moet beter voor mezelf zorgen en mijn grenzen aangeven.”

Avra is nu 45 jaar en soms voelt ze zich al 60 jaar. Eind dertig kwam ze in verband met endometriose te staan voor het vraagstuk: eierstokken verwijderen of verder leven met tamelijk onleefbare medische klachten. Ze koos voor een operatie. Waar ze niet of onvoldoende over nagedacht had, was de overgang. De arts had het wel genoemd, maar het landde niet in haar hoofd. “Ik had mijn eerste opvlieger te pakken toen ik bijkwam uit de narcose. Van de een op de andere dag zat ik in de overgang. Mijn vriendinnen niet, die konden alles eten en drinken. Ik voelde me 60 jaar oud. Ik moest versneld afscheid nemen van mijn jeugd.”

Deze confrontatie heeft ze met de hulp van een overgangsconsulente en psycholoog weten te verwerken. De overgangsconsulente noemde haar overgang een traumatische overgang. De hele voorbereidende fase sloeg ze in een klap over en ze zat direct midden in de overgang. De vraag is of ze daar een betere voorbereiding in had mogen ontvangen? En sta je daarvoor open als je 38 jaar jong bent en ook nog eens behoorlijk ziek? “Ik hoorde van de overgangsconsulente dat mijn gevoelens normaal waren, het hoort er allemaal bij. Ik kon wel huilen van blijdschap. Ik voelde me heel eenzaam in al die gekkigheid. Er was veel onbegrip van buitenaf en ook van binnenuit. Wat gebeurt er allemaal?”

Er zijn bepaalde werkzaamheden die Avra bewust uit de weg gaat. Ze wil zichzelf niet meer die stress op de hals halen. Wat voorheen prima te doen was, blijkt nu ineens heel complex. Een voorbeeld is het geven van presentaties. Avra heeft jaren voor de klas gestaan en heel wat ervaring opgedaan met het praten in het openbaar. Nu ervaart ze veel stress en ongemak bij het houden van een presentatie. "Ik ben bang om niet uit mijn woorden te komen. Ik heb last van hartkloppingen. Ik ben onzeker. Ook over mijn onrustige huid die nu tijdens deze periode opspeelt."

In het gesprek komt die onzekerheid veelvuldig naar voren. Ze heeft nu in deze baan ook niet helemaal de rust gevonden die ze zoekt. "Waarom zou ik niet gaan ontwerpen? Ontwikkelen en creëren en dat vanuit een zelfsturende basis. Ik ben nu 45 jaar en ik moet nog een tijd werken." Het punt is dat Avra zich afvraagt hoe ze het werk vol blijft houden. Ze wil liever niet meer zorgen voor mensen. Dat geeft stress en de onverwachte situaties kan ze nu minder goed hanteren dan vroeger. Ze zou graag controle hebben over haar werk, zowel op inhoud als in tijd. Ze is er duidelijk nog niet uit.

## DANKWOORD

Bij het tot stand komen van dit card deck hebben meerdere professionals ons ondersteunt. Wij hebben de samenwerking zeer gewaardeerd en graag noemen we hen even bij naam.

Ons dank gaat uit naar:

**Frederike Mewe**

Psycholoog, coach en auteur van het boek 'Goed zoals je bent'

**Helga van Geldrop**

Founder OverGangsters en  
Yogapraktijk PUUR

**Sophie Schurink**

Vormgever en creatief brein bij  
Studio Zilt

**Liesbeth Brüggemann**

Sparringpartner

**Sylvia Pieterse**

Sparringpartner

**Anna Tessel**

Eindredactie

MENOKRACHT.NL

