

MENOKRACHT

CHECK-JE-WERK-OEFENING



De overgang en de fase na de overgang is voor veel vrouwen een fase van veranderingen. Dat wordt gevoeld in lijf en geest en 55% van de vrouwen merkt dat de overgang impact heeft op het werk. Een gezonde werkcheck is dan zinvol. Het doel van deze check-je-werk-oefening is dan ook het bewust worden van de impact van de overgang op jouw werklevens.

De praktijk laat ons grofweg twee uitdagingen zien waar vrouwen in deze fase voor komen te staan in het werk:

- ➔ Vrouwen die merken dat hun interesse en/of behoefte in het werk veranderd.
- ➔ Vrouwen die merken dat de overgangssymptomen het werk in de weg zitten.

De vrouwen uit de **eerste categorie** zijn vrouwen die op zoek zijn naar een nieuwe invulling in het werk. Dat kan vaak binnen de huidige baan en soms is een andere baan dan beter passend. Vrouwen hebben bijvoorbeeld behoefte aan een meer maatschappelijke of creatieve invulling in hun werk of kiezen voor een leidinggevende functie.

Herken jij jezelf in deze categorie, dan is het goed om werk te maken van je wensen en behoeften, want voor de meeste vrouwen duurt het nog heel wat jaren voordat zij met pensioen mogen. Een loopbaanprofessional kan uitkomst bieden, en een gesprek hierover met de mensen die je goed kennen is ook altijd waardevol.

Voor de vrouwen die zich herkennen in de **tweede categorie** is deze check-je-werk-oefening bedoeld. Dit zijn vrouwen die worstelen in het werk en vaak knel komen te zitten. Denk dan bijvoorbeeld aan:

- ➔ Je merkt dat het werk je niet zo makkelijk meer afgaat
- ➔ Je hebt meer tijd nodig voor je werk
- ➔ Je bent onzeker in je werk, meer dan vroeger
- ➔ Je vergeet regelmatig iets in je werk
- ➔ Je komt niet goed op woorden, of je hapert tijdens een gesprek
- ➔ Je merkt dat je alle prikkels om je heen niet meer goed kunt verwerken
- ➔ Je ziet steeds meer op tegen het werk
- ➔ Je voelt je onhandig of dom in het werk

Uiteraard kan er iets anders spelen. Maak je je zorgen? Raadpleeg dan altijd een arts.

Wat zeggen de onderzoeken?

Onderzoek bevestigt dat vrouwen in de overgang die veel last hebben van overgangsklachten vaker verzuimen, een hogere herstelbehoefte hebben, vaker ontevreden zijn met hun werk, verwachten korter door te kunnen werken en minder productief zijn dan vrouwen in de overgang die geen of weinig last hebben van overgangsklachten.* Datzelfde onderzoek geeft ook aan dat veel vrouwen niet goed weten wat de overgang is en wat de impact daarvan kan zijn. Dit merken wij bijna elke dag op de werkvloer. Daarom nemen we je mee in de meest voorkomende overgangssymptomen. Hiervoor willen je laten kennismaken met de Greenescale.

* Bron: Onderzoek Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu 2023

De Greenescale en de invuloefeningen

In dit document hebben we de Greenescale opgenomen, een internationaal gevalideerde vragenlijst. Deze vragenlijst geeft een overzicht van overgangssymptomen en wordt wereldwijd gebruikt om eventuele hinder in kaart te brengen. Zijn er klachten die niet op de vragenlijst staan, dan kunnen deze op de notitiebladen worden aangevuld. Om een beter beeld te schetsen van de impact van de symptomen op het werk hebben we ook enkele invuloefeningen opgenomen. Deze oefeningen kun je zelf invullen, eventueel met de ondersteuning van een coach of andere professional.

Het in kaart brengen van de symptomen en het meer bewust worden van de impact hiervan, kan vervolgens de opstap zijn voor het aanpakken en verbeteren van de klachten. Waarbij uiteraard geldt: elke vrouw op haar eigen wijze. Let op: deze vragenlijst helpt je inzicht te krijgen. De vragen zijn nadrukkelijk niet bedoeld ter vervanging van een medisch advies door een arts. De Greenescale kan wel helpen het gesprek voor te bereiden met bijvoorbeeld een medisch behandelaar.

Succes met de invuloefeningen en pak er vooral meer notitiebladen bij als je merkt dat je nog niet bent uitgeschreven.

Vriendelijke groet,
Marieke Schurink en Miranda Domburg
Founders van MENOKRACHT®

Start met het invullen van onderstaande lijst met overgangssymptomen. Vink aan welke symptomen jij herkent.

— **GREENESCALE** ————— afwezig af en toe vaak heel vaak

1. Stemmingwisselingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Aanvallen van hartkloppingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Slaapstoornissen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Opgewonden gevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Paniekaanvallen en/of angstgevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Concentratieproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ongeïnteresseerdheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Neerslachtig/ niet gelukkig voelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Huilbuien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Snel geïrriteerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Gevoel van duizeligheid/ flauwvallen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Tintelingen of dood gevoel in huid/ lichaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Hoofdpijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Spier-/ gewrichtspijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Minder gevoel in handen/ voeten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ademhalingsproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Opvliegers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Nachtelijk zweten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Geen zin meer in sex	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Droge vagina, slijmvliezen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Pijn bij het vrijen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, fluor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Vocht vasthouden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Gespannen borsten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Urineverlies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Minder zelfwaardering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Vergeetachtigheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Welk symptoom is van invloed op het werk en/of werkrelaties? Vink deze hieronder aan.

1. Stemmingwisselingen
2. Aanvallen van hartkloppingen
3. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel
4. Slaapstoornissen
5. Opgewonden gevoel
6. Paniekaanvallen en/of angstgevoel
7. Concentratieproblemen
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid
9. Ongeïnteresseerdheid
10. Neerslachtig/ niet gelukkig voelen
11. Huilbuien
12. Snel geïrriteerd
13. Gevoel van duizeligheid/ flauwvallen
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam
15. Tintelingen of dood gevoel in huid/ lichaam
16. Hoofdpijn
17. Spier-/ gewrichtspijn
18. Minder gevoel in handen/ voeten
19. Ademhalingsproblemen
20. Opvliegers
21. Nachtelijk zweten
22. Geen zin meer in sex
23. Droge vagina, slijmvliezen
24. Pijn bij het vrijen
25. Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, fluor
26. Vocht vasthouden
27. Gespannen borsten
28. Urineverlies
29. Minder zelfwaardering
30. Vergeetachtigheid
-
-

Noteer hieronder de symptomen die een negatieve invloed hebben op je (werk)relaties, zie vorige oefening. Licht in enkele zinnen toe hoe die negatieve invloed eruit ziet. Wat merk je op? Wat ervaar je?

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

*** ZIJN ER MEERDERE KLACHTEN, NOTEER DAN DE BELANGRIJKSTE KLACHT ALS EERSTE. WEES VOLLEDIG IN JE OMSCHRIJVING EN PAK ER EXTRA NOTITIEBLADEN BIJ INDIEN NODIG.**

Noteer hieronder welke inzichten je krijgt naar aanleiding van de eerdere invuloefeningen. Wat zou jij graag anders zien? Hierover mijmeren is een belangrijke eerste stap in het bewuster worden van jouw eigen situatie, en wat wens jij dat anders mag?

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____



Vaak heeft het wat tijd nodig om in te laten dalen wat je voelt, wenst of zou willen veranderen. Neem daar vooral de tijd voor. Deze invuloefening is geduldig en kan na enkele dagen, weken of maanden opnieuw worden opgepakt of opnieuw worden ingevuld vanuit een nieuwe zienswijze.

Maar als voor jou duidelijk is wat je wilt veranderen, dan is het zinvol om de eerste stap te nemen richting die verandering. De vraag aan jou is: welke activiteit kan jij oppakken om te werken richting jouw gewenste situatie?

Veelal begint een verandering bij een goed gesprek (met jezelf of met een ander), bij het ontvangen van meer informatie of met een voornemen. Wees hierin creatief en bedenk dan vooral dat je met kleine stappen heel goed op weg bent.

○ _____

○ _____

○ _____



Tot slot

Heb je naar aanleiding van deze oefening behoefte aan contact met een professional, bespreek dit dan met je coach. Blijft niet te lang rondlopen met zorgen en ongemak. De overgang kan een fase zijn met lastige hobbels en we weten dat er aan veel overgangsklachten iets gedaan kan worden. Heb je behoefte aan ondersteuning van een medisch geschoold iemand, kijk dan eens in de online omgeving naar de routekaart voor inspiratie over de verschillende behandelaren. Dat helpt je op weg.