

Menokracht lunchbijeenkomst Overgang & Werk

voor HR en leidinggevenden

door Jolène van der Steen



Programma

Kennismaken

-

De overgang, waarom hebben we het hierover?

-

Inleiding menotransformatie

-

De menotransformatie op de werkvloer

-

Hoe kan een werkgever ondersteunen?

-

Vragen en afronding



"IK BEN ME HYPERBEWUST
VAN MIJN EIGEN
GESTUNTEL."



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN



"VROUWEN WETEN VAAK
ZELF NIET GOED WAT ER
AAN DE HAND IS"

Ik snap nu waar die
klachten vandaan komen
en dat had ik graag
eerder geweten.



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN



"IK HEB WEER TIJD
EN RUIMTE VOOR MEZELF
EN BEN WEER OPNIEUW
IN DE SCHOOLBANKEN
GAAN ZITTEN."



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN



"IK ZOU DESTIJD NIET
MET MEZELF GETROUWD
WILLEN ZIJN, IK SNAPTE
MEZELF NIET."



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN



"2 DAGEN IN DE
NACHTDIENST EN IK BEN
EEN WEEK VAN SLAG."



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN



"IK BEN NIET MEER ZO
BEZIG MET MIJN OMGEVING
EN DAT GEEFT MIJ VEEL
RUST EN RUIMTE."



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN



"IK VOEL
ONVERKLAARBARE
WOEDE, ZO HEFTIG!"

In het verkeer kun je dan
even lekker schelden op
medeweggebruikers, maar
op het werk kom je sneller
in conflict met collega's.



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN



"IK BEN NIET MEER ZO
BEZIG MET MIJN OMGEVING
EN DAT GEEFT MIJ VEEL
RUST EN RUIMTE."



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN



"JE PANTSER VALT WEG
TIJDENS DE OVERGANG, JE
WORDT GEVOELIGER VOOR
VEEL DINGEN. JE KUNT
MINDER AAN."



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN

De overgang, waarom hebben we het hierover?

In 2021 waren er in Nederland 1,8 miljoen werkende vrouwen van 45 jaar en ouder.*

•

80% van de vrouwen geeft aan in meer of mindere mate last te hebben van klachten.**

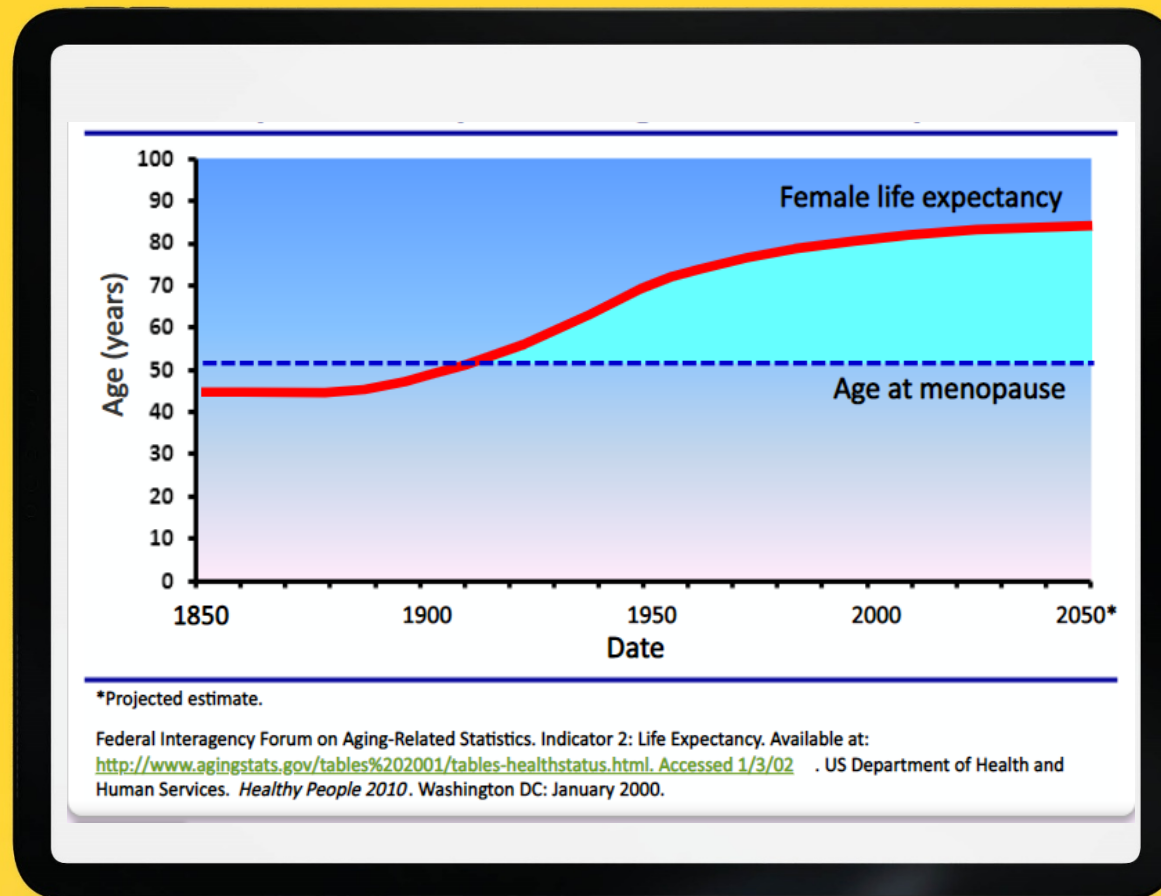
•

33% van de 55-plus-vrouwen is ook nog eens mantelzorger.***

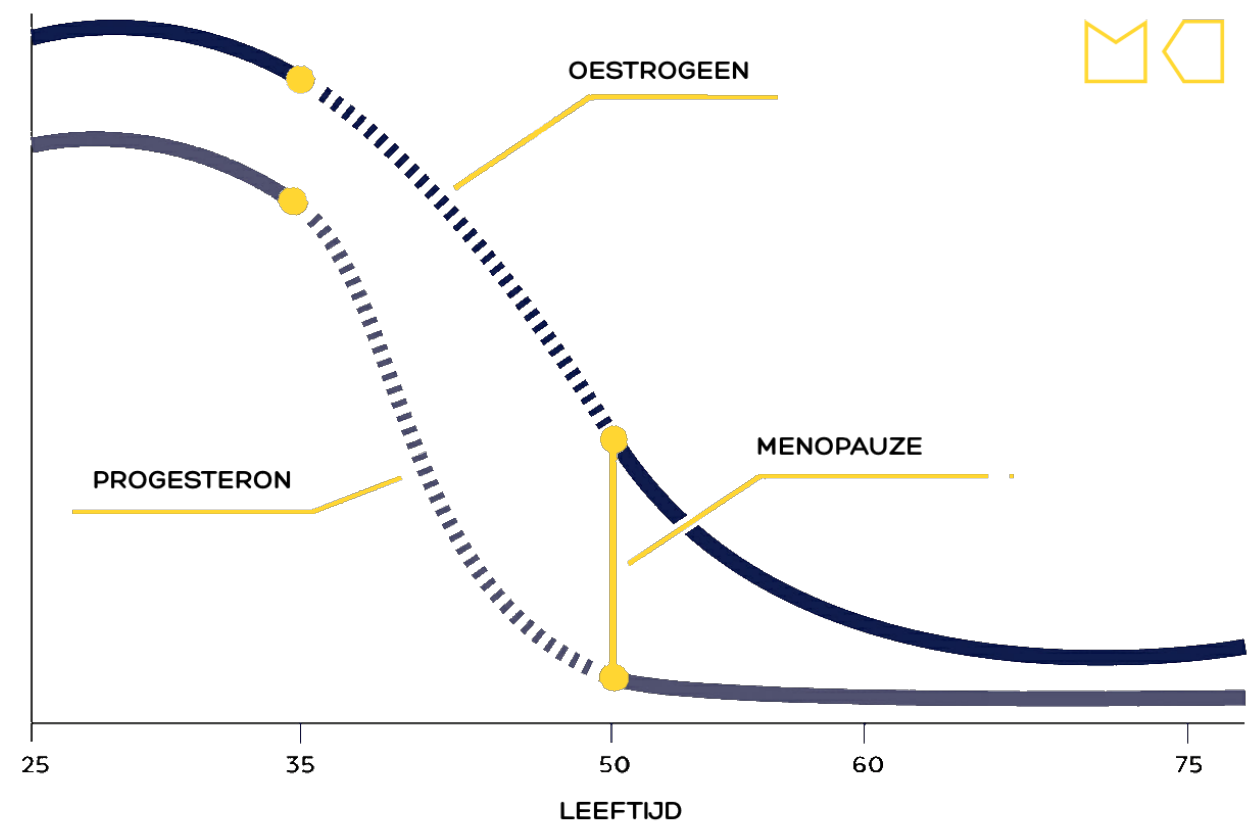
*Bron: Onderzoek Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu 2022

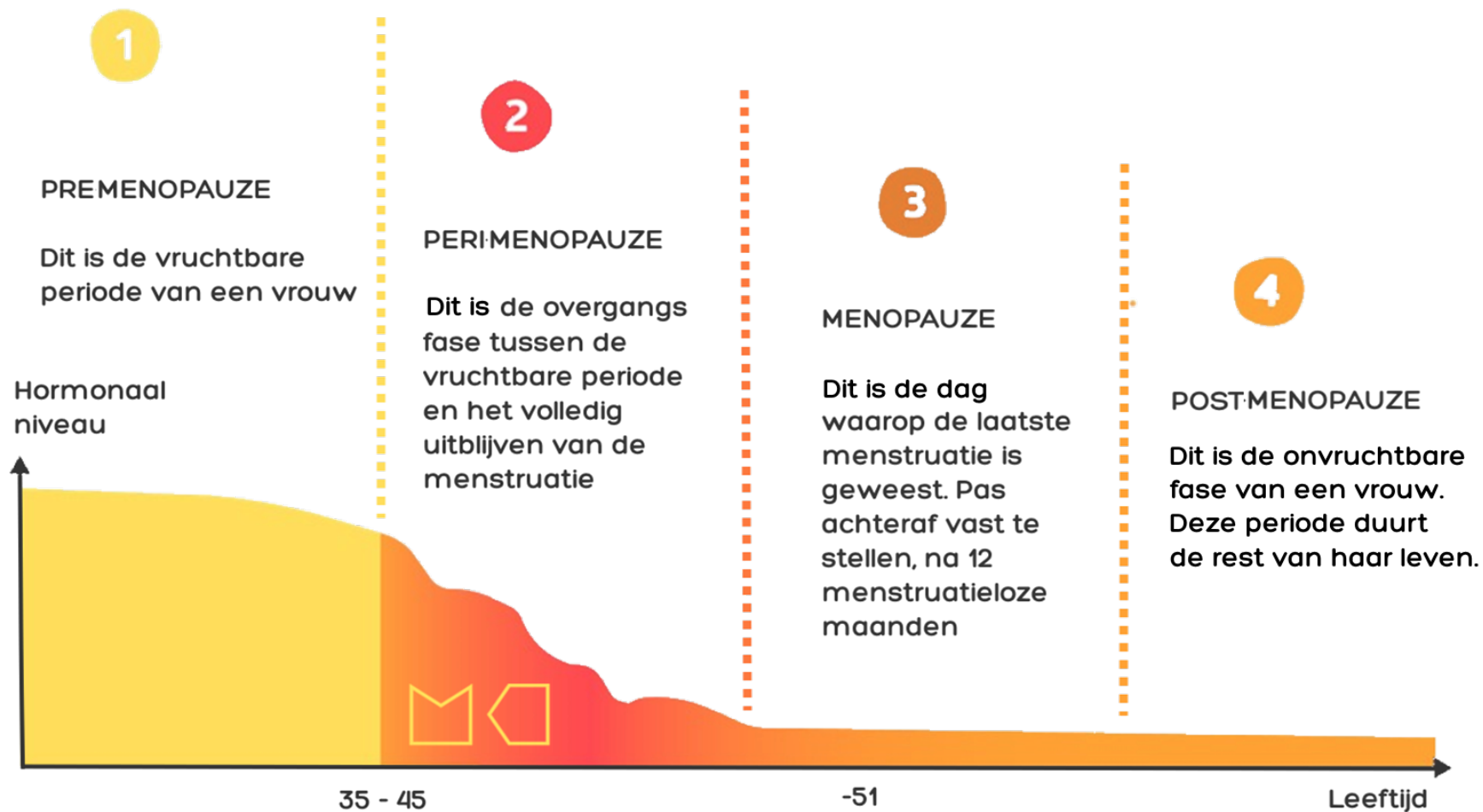
**Bron: CBS/TNO 2022

***Bron: Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg



Wat is nou eigenlijk de overgang?





De impact op het werk

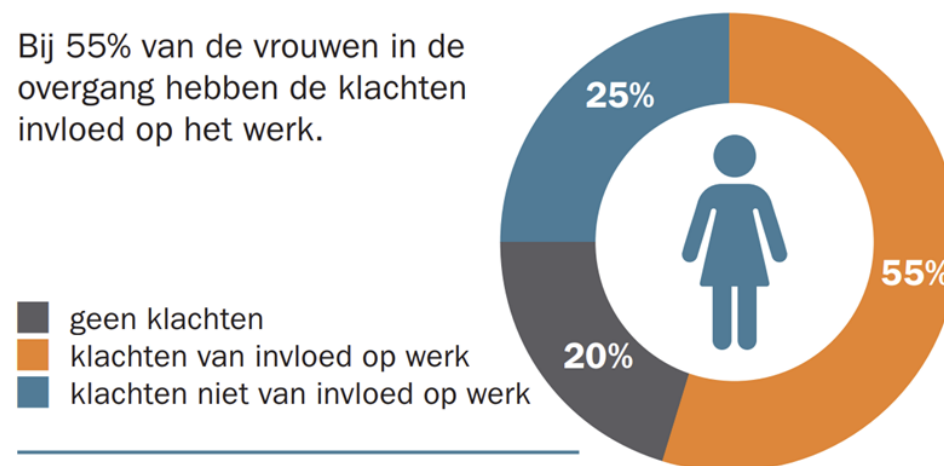
Ruim 34% van het ziekteverzuim van vrouwen tussen de 44-60 jaar is gerelateerd aan de overgang.

De onderzoeker, Marije Geukes, waarschuwt voor het presenteïsme (wel aanwezig, maar minder productief), daar gaat vaak meer geld mee gemoeid dan met uitval.

Bron: Onderzoek Marije Geukes 2011

OVERGANGSKLACHTEN VAN INVLOED OP HET WERK

Bij 55% van de vrouwen in de overgang hebben de klachten invloed op het werk.



Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

- Bewustzijn vergroten -

Citaat uit het onderzoek van Rijksinstituut voor volksgezondheid en Milieu:

“Uit eerder onderzoek blijkt dat er bij werkgevers en vrouwen zelf weinig bewustzijn en kennis is over de (impact van de) overgang en mogelijke ondersteuning.

Ook worden overgangsklachten niet altijd herkend door zorgverleners, zoals huisartsen en bedrijfsartsen. Omdat overgangsklachten lijken op symptomen van overspannenheid, kan dit voor onduidelijkheid zorgen bij het stellen van een diagnose en de behandeling van de klachten belemmeren.

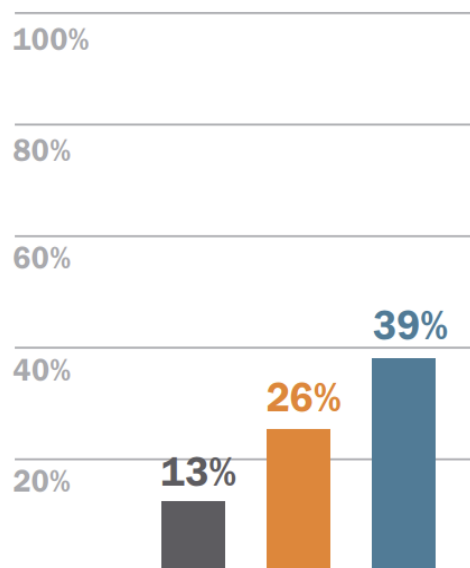
Tezamen kan dit eraan bijdragen dat vrouwen die in hun werk last hebben van hun overgangsklachten onvoldoende ondersteuning krijgen.”



GEZONDHEID EN INZETBAARHEID VAN VROUWELIJKE WERKNEMERS IN DE OVERGANG

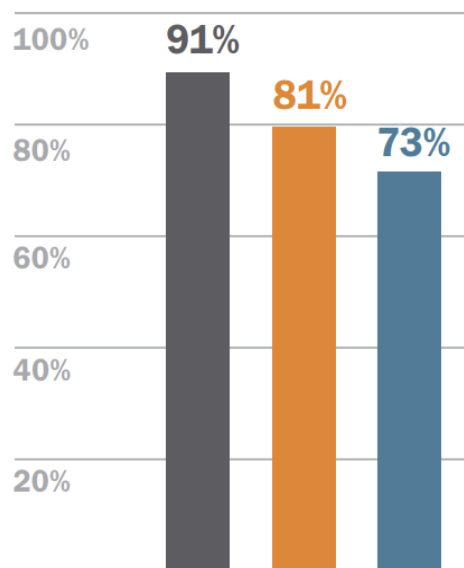
GEZONDHEID

Ervaren
Burn-outklachten.



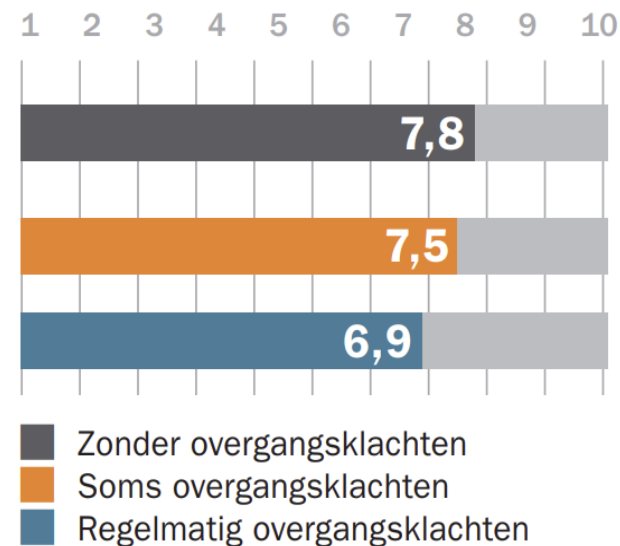
INZETBAARHEID

Voldoet aan de fysieke
eisen die het werk stelt.



WERKVERMOGEN

De mate waarin iemand
in staat is om zijn werk
uit te voeren.



Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

- Tijd voor interactie -

Herken jij dit beeld bij jezelf, in jouw team of in de organisatie?



- De overgang in cijfers -

Deze lijst is onderverdeeld in domeinen:

- Psychologisch
- Somatisch (lichamelijk)
- Vasomotorisch (bloedvaten)
- Seksueel

We zullen bij de voorbeelden van de werksituatie vooral inzoomen op de eerste drie domeinen.

TOP 12 OVERGANGSSYMPTOMEN*	DOMEIN	%
Geen zin meer in seks	Seksueel	33
Slaapstoornissen	Psychologisch	25
Spier-/gewrichtspijn	Somatisch	23
Opvliegers	Vasomotorisch	21
Nachtelijk zweten	Vasomotorisch	20
Vermoeidheid/lusteloosheid	Psychologisch	19
Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	Psychologisch	12
Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	Somatisch	12
Concentratieproblemen	Psychologisch	10
Hoofdpijn	Somatisch	9
Snel geïrriteerd	Psychologisch	7
Neerslachtig/niet gelukkig voelen	Psychologisch	6

* Onderzoek van Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu 2023

De greenescale

Een overzicht van de meest voorkomende klachten. Deze vragenlijst helpt inzicht te krijgen in de overgang en helpt het gesprek voor te bereiden met bijvoorbeeld een arts.

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

<https://menokracht.nl/greenescale/>

— 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"/>



- De overgang op de werkvloer -

Hoe ziet die impact van die overgangsklachten er in de praktijk uit? Het is belangrijk om dat beter te gaan herkennen. Hier alvast enkele voorbeelden.

36%



vindt dat zij **minder goed functioneert** op het werk door bijvoorbeeld pijnklachten, vermoeidheid of concentratieproblemen.

31%



beleeft soms **ongemakkelijke situaties** op de werkvloer door bijvoorbeeld opvliegers, stemmingswisselingen of doorlekken.

Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO



- Signalen herkennen -

We krijgen veel vragen over hoe je de vrouw in de overgang kunt herkennen.

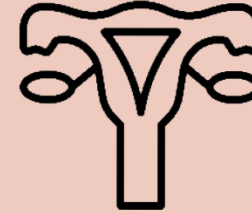
Hieronder een overzicht van veel voorkomende signalen:

- ❖ Verandering in functioneren
- ❖ Moeite met werken in een drukke omgeving
- ❖ Later op het werk komen/ verslapen
- ❖ Stressgevoeliger/ emotioneler
- ❖ Afname belastbaarheid en veerkracht
- ❖ Irritaties en conflicten
- ❖ Afname van effectiviteit en efficiency
- ❖ Verandering in verzuim
- ❖ Verandering in motivatie



Extra aandacht voor stress

Voor de overgang:
oestrogeen productie
in de eierstokken



MENOKRACHT

Na de overgang:
oestrogeen productie
in bijnieren en vetweefsel



- Wat veroorzaakt stress? -

Extern	Intern
Relatie	Voeding
Gezin	Hormoon verstorende stoffen
Werk	Dehydratatie
Geld	Je gedachten
Familie	Virus
Nieuws	
Verkeer	
Agenda	
Breinblubber	
Loopbaan	

DE OVERGANG



- Wat kun je als vrouw zelf doen? -

Een gezonde leefstijl, denk hierbij aan:

- Goede voeding en gezond gewicht
- Voldoende bewegen, spierversterkende oefeningen
- Ontspanning, chronische stress reduceren
- Plezier en zingeving
- Gezond slaapritme
- Stoppen met roken en matig met alcohol
- Voldoende vitamine D

Bezoek huisarts, verpleegkundig overgangsconsulente of (medisch) behandelaar:

- Huisarts: 10 minuten tijd - mist soms expertise
- VOC: geen verwijsbrief nodig - grote expertise
- Menopauzepoli/vrouwenkliniek: verwijsbrief nodig (2^e lijn) - grote expertise
- Acupuncturist, Fysio, Diëtist, Ergotherapeut, Bekkenbodetherapeut, etc.



Behoeftte aan steun

Uit het Menokracht onderzoek, zie hieronder, gaven de deelnemers aan behoefte te hebben aan begrip en ondersteuning op de werkvloer. Deze behoefte wordt bevestigd in het onderzoek dat TNO uitvoerde met CBS.

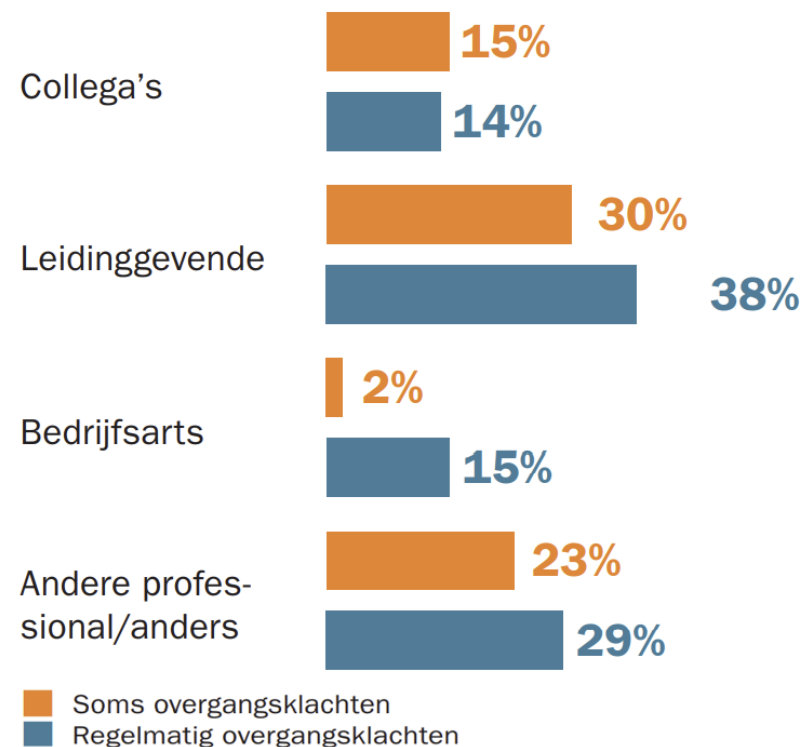
Hoe kan de werkgever jou beter ondersteunen in deze fase?	
Meer begrip voor de overgang op het werk	50.62%
Goede voorlichting over de overgang	44.44%
Minder stress in mijn werk	42.59%
Een goed geventileerde ruimte/ ramen kunnen openen	34.57%
Een bepaalde periode minder uren werk in de week	33.95%
Een goed en open gesprek met een onafhankelijke professional	30.25%
Een plek waar ik even tot rust kan komen	26.54%
Meer contact met collega's die in de overgang zijn	23.46%
Een goed en open gesprek over de ontwikkeling van mijn loopbaan	20.99%

BEHOEFTE AAN MEER ONDERSTEUNING OP HET WERK

57% van de vrouwelijke werknemers waarvan de overgangsklachten van invloed zijn op het werk heeft behoefte aan meer ondersteuning of begrip op de werkvloer.



Van wie willen zij meer ondersteuning:



Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

Het goede gesprek

Vrouwen praten vooral met collega's en in mindere mate met de leidinggevenden. Wat is er aan de hand?

Uit onze rondetafelgesprekken maken we op dat:

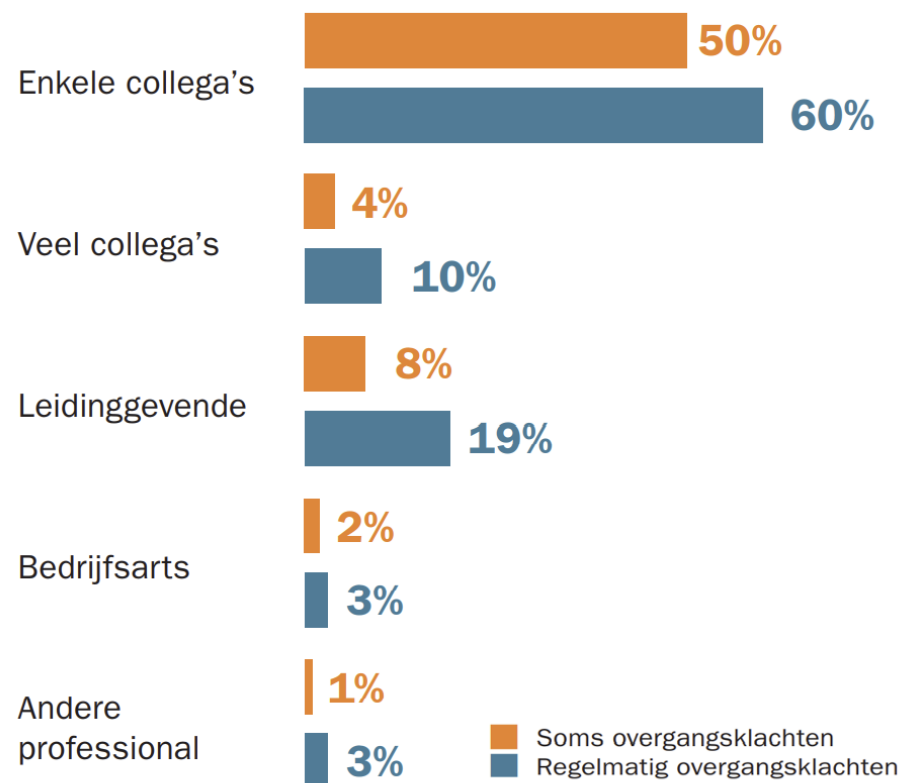
- Het vertrouwen soms ontbreekt om dit 'intieme' gesprek te voeren.
- Er angst is om de baan te verliezen of om niet meer voor vol te worden aangezien.
- Vrouwen niet goed weten wat de overgang is en niet goed weten hoe hun gevoel te vertalen.
- Vrouwen niet altijd een goede verstandhouding hebben met de leidinggevende.
- Vrouwen de overgang geen aandacht willen geven.
- Vrouwen niet willen zeuren.

BESPREEKBAARHEID VAN DE OVERGANGSKLACHTEN

65% van de vrouwelijke werknemers waarvan de overgangsklachten van invloed zijn op hun werk, bespreekt dit op het werk.



Met wie bespreken ze dit:



Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

- In gesprek -

Wat kun jij binnen jouw
werkomgeving doen?



In CAO Gemeenten van 2024

01-2024 Overgang en werk

Is je werknemer vermoeid? Prikkelbaar? Heeft ze vaak hoofdpijn? Kan ze zich niet goed concentreren, of onthoud ze dingen wat minder goed dan normaal? Misschien is dit je wel eens opgevallen, maar heb je geen idee wat er aan de hand is. Toch zijn dit klachten waar veel vrouwen mee te maken kunnen krijgen rondom de overgang. Van opvliegers is inmiddels algemeen bekend dat die bij de overgang horen, maar veel andere klachten zijn relatief onbekend. Dat kan anders!

De Stichting van de Arbeid publiceerde een handreiking voor werkgevers en werknemers om de overgang op de werkvloer te herkennen en bespreekbaar te maken. Want: als dat lukt, dan kun je samen een modus vinden om ermee om te gaan.

Wat staat erin?

- Algemene informatie over: wat is de overgang en hoe kan dit een impact hebben op de werkvloer?
- Wat kun je als werkgever doen om te voorkomen dat de overgang een taboe is op het werk? Hoe kun je dit ter sprake brengen? En wat kan de werknemer doen?
- Wat is de rol van de bedrijfsarts? En van de huisarts?

- Negatief spiraal doorbreken -

- **Uitnodigen om erover te praten – dat is vaak de eerste stap**
(leren, herkennen, erkennen en dan handelen)
- **Tips voor goede zelfzorg – zorgen voor een gezond stressniveau**
(ontspanning, slapen, bewegen, voeding, drinken, jezelf waarderen, keuzes maken)
- **Hulp bieden – steun geven**
(en waar nodig doorverwijzen)
- **In actie komen – waarmee kan ze meteen aan de slag?**
(het liefst een simpele stap die ze vandaag, morgen of deze week kan opstarten)

De overgang is heel normaal. Het hoort bij het leven van een vrouw. Het is een fase en gaat ook weer voorbij. Wat niet normaal is, is blijven rondlopen met klachten als deze te veel impact hebben op je leven en functioneren.



Workshops voor vrouwen in de overgang

13 juni 2024

31 oktober 2024

Lokatie Kumulus Herbenusstraat

Tijd: 13.00 - 17.00 uur

Aanmelden via Learn

- Een vrouw is niet stuk -

Boswachter Arjan Postma beschrijft in zijn boek: 'Hoe één gekke mier de wereld kan veranderen' dat bijna alle dieren op het moment dat ze de overgang bereikt hebben niet meer leven.

De natuur is namelijk niet mild; als je geen functie meer hebt, dan ga je dood. En naast dat je geen functie meer hebt, eet je ook het eten op van je kinderen. Je bent overbodig en ook nog een concurrent.

De overgang, gezien als proces, kost energie en de natuur is niet van de verspilling. Het idee is dat als je nog leeft na de overgang, daar een reden voor moet zijn. Een logische vervolgedachte is: wij als vrouw in de overgang bezitten een bepaalde waarde. En niet alleen de mens, er zijn ook enkele dieren die de overgang doormaken en nog lang daarna blijven leven.

Postma omschrijft het als: "Een vrouw is niet 'stuk', integendeel. De dieren laten ons zien dat de overgang misschien wel het grootste geschenk is dat moeder natuur ons heeft gegeven."



- Enkele positieve kanten van de overgang -

- ❖ Betere focus op eigen behoeften
- ❖ Beter voor jezelf opkomen
- ❖ Dichter bij jezelf kunnen zijn
- ❖ Loslaten van oude patronen
- ❖ Een nieuwe balans
- ❖ Meer innerlijke rust
- ❖ Drijfveren veranderen
- ❖ Creatiever
- ❖ Ontdekken van nieuwe hobby's en talenten
- ❖ Een nieuwe interessante carrière
- ❖ Leidinggevende ervaringen ontplooiën
- ❖ Doorgeven van levenservaring (mentor/coach)

Je ziet dat vrouwen met een zetje van de overgang vaak beter voor zichzelf gaan zorgen. Ze maken zich minder snel druk en kunnen beter relativeren. Ze hebben veel kennis en ervaring en zijn hiermee waardevolle krachten en mentoren voor de jongere collega's en voor de cliënten.

Ze zijn vaak beter in staat hun tijd en energie te verdelen en ook op het thuisfront wat meer te kunnen delegeren of op zijn beloop te laten. Zingeving is belangrijk.



- Hoe kan een werkgever ondersteunen? -

- Kennisniveau verhogen binnen de hele organisatie en meer begrip uiten op de werkvloer.
- Sociale steun bieden, dat werkt stress verlagend. Creëer een plek waar vrouwen ervaringen kunnen delen op de werkvloer (intervisie, supportgroepen, etc.).
- Aandacht voor een open werkcultuur en het goede gesprek, uitgaande van het perspectief van inzetbaarheid. Zoek samen naar oplossingen.
- Let op inclusie, vrouwen ervaren vaak dat ze er minder toe doen, en let op gepaste humor.
- Communiceer frequent via teammeetings, intranet, vitaliteitsdashboard en via posters op de gangen of bij het koffieapparaat. De realiteit is dat er meestal te weinig wordt gecommuniceerd dan teveel.
- Coach of adviseur met kennis van de overgang binnen de organisatie aanbieden, die als aanspreekpunt kan fungeren voor vrouwen zelf, kan bijdragen aan preventie en de verbinder kan zijn tussen medewerker, werkgever en bedrijfsarts.



Het rimpeleffect

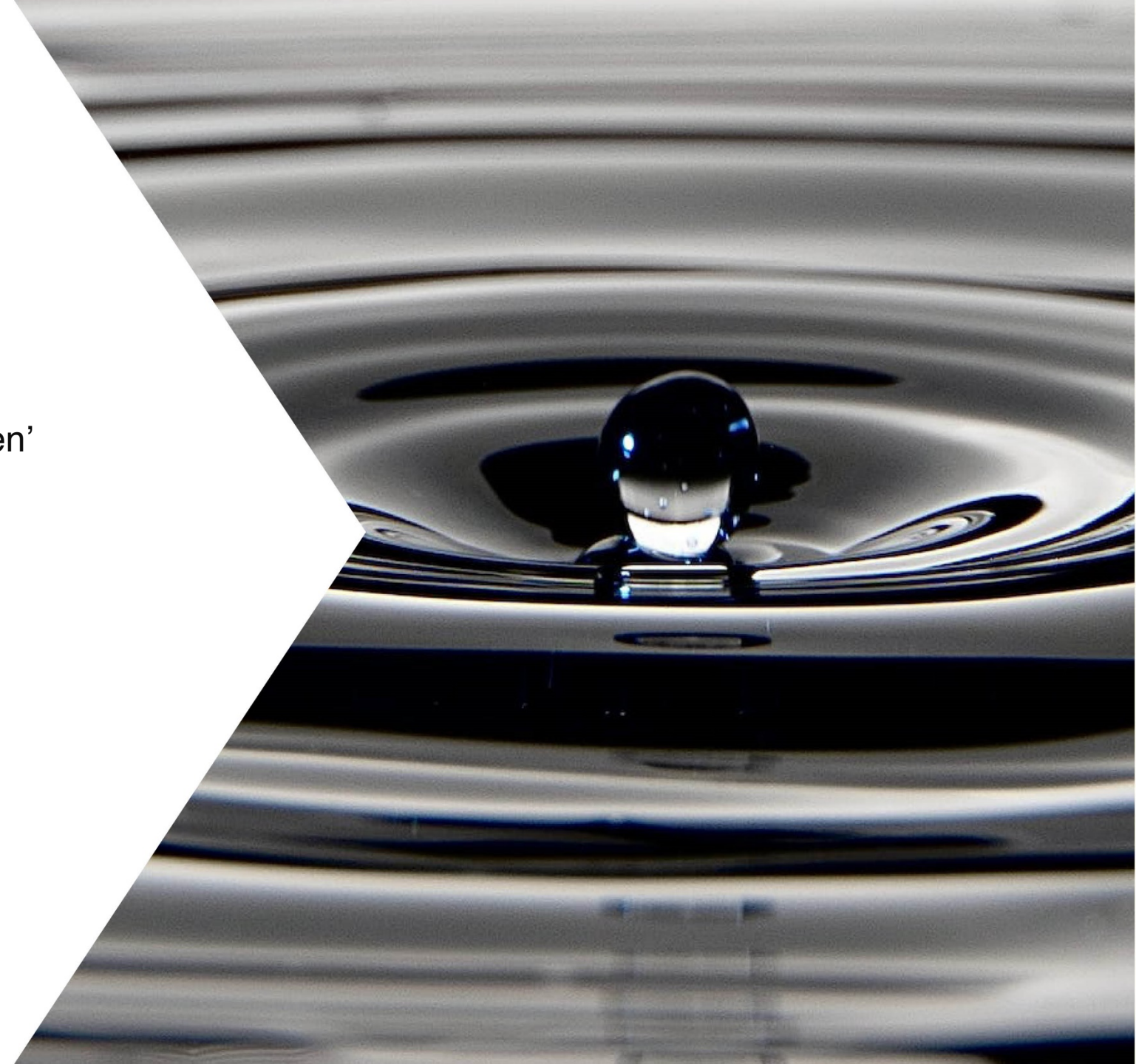
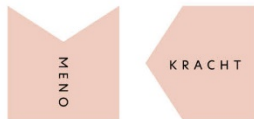
Vrouwen zijn gebaat bij het ‘normaliseren’
van dit thema

-

Aan ongemak kun je wat doen,
wijs elkaar daarop

-

Transformeren is een hele klus,
fijn om dat niet alleen te hoeven doen



Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht 😊

Wat is er het meeste blijven hangen van onze
bijeenkomst van vandaag?

Mocht je naderhand nog vragen hebben, laat het ons
weten via: team@menokracht.nl

menokracht.nl

