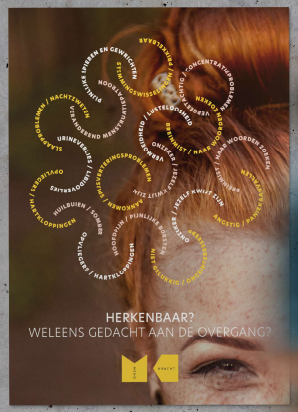
©Menokracht® 2024

Menokracht Introductiecollege
Overgang & Werk
voor HR en leidinggevenden

door Miranda Domburg



1

Programma

Kennismaken

•

De overgang, waarom hebben we het hierover?

•

Inleiding menotransformatie

•

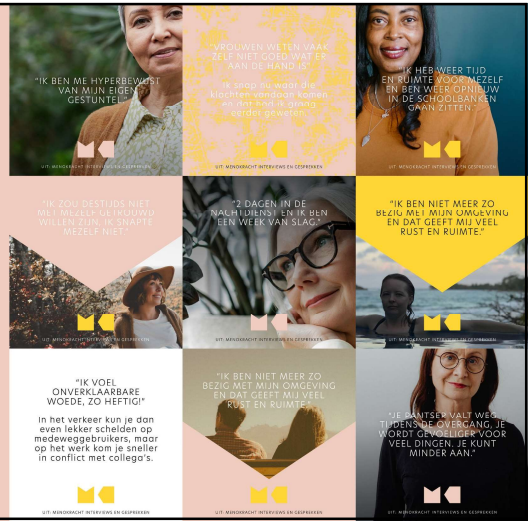
De menotransformatie op de werkvloer

•

Hoe kan een werkgever ondersteunen?

•

Vragen en afronding



2

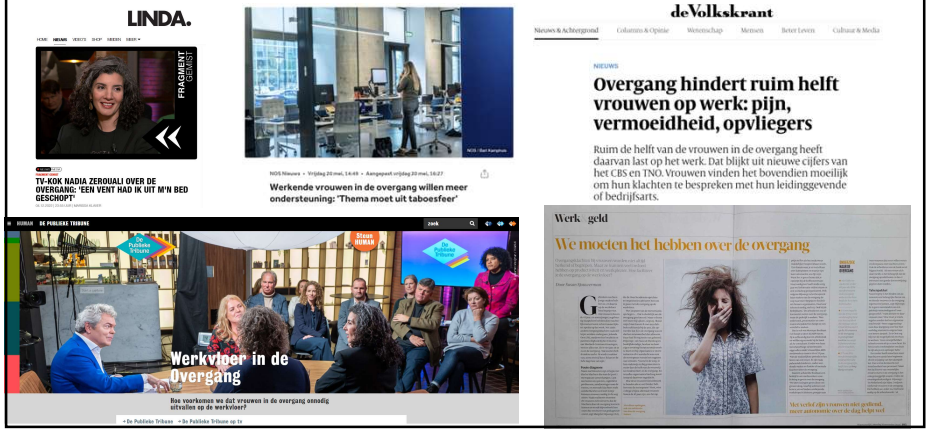
Startvraag

Wat is je grootste uitdaging of vraagstuk rondom de overgang in je organisatie?

Waar loop jij tegenaan?

3

De overgang, waarom hebben we het hierover?



4

©Menokracht® 2024

De overgang, waarom hebben we het hierover?

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

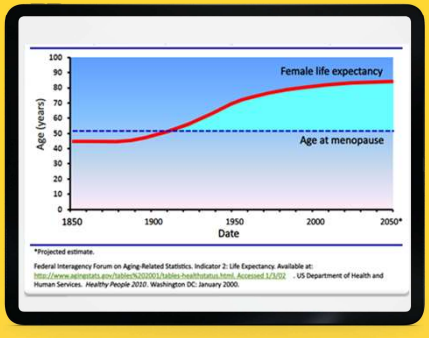
•

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



5

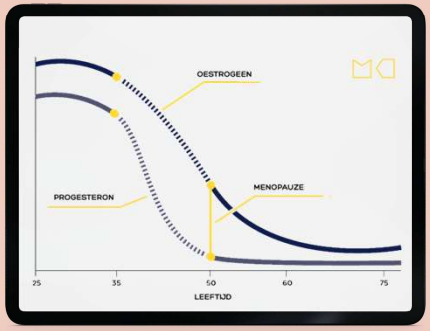
Wat is de overgang?

De overgang is een fase, waarin de eicelproductie terugloopt en de vrouwelijke geslachtshormonen in wisselende hoeveelheden aanwezig zijn.
Deze schommelingen kunnen klachten veroorzaken.

Uiteindelijk neemt de hoeveelheid hormonen af tot een minimale hoeveelheid. Een vrouw is gemiddeld zo'n 3 tot 7 jaar in de overgang, maar kan ook > 10 jaar duren. Het duurt zo lang het duurt.

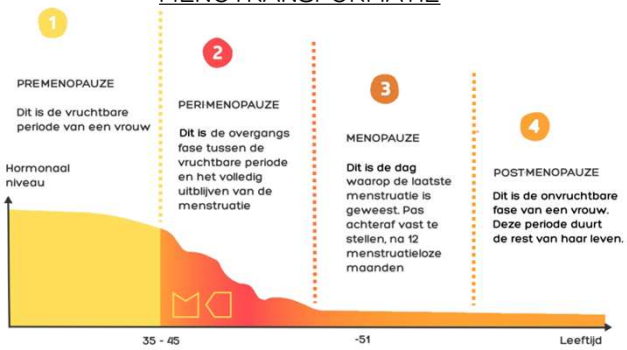
Deze fase wordt ook wel de PERIMENOPAUZE of climacterium genoemd.

Let op:
1 : 100 vrouwen is jonger dan 40 (vervroegde overgang)
1 : 1000 vrouwen is jonger dan 30, en
1 : 10.000 is jonger dan 20 (premature ovarium insufficiëntie, POI)



6

MENOTRANSFORMATIE



7

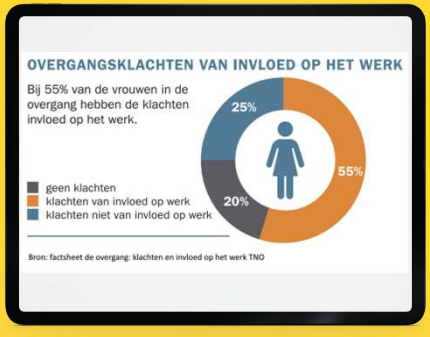
De impact op het werk

Vrouwen met ernstige overgangsklachten hebben 8,4 maal zoveel kans op een laag werkvermogen als vrouwen met milde klachten. Meer dan driekwart van de vrouwen met ernstige overgangsklachten scoorde een laag werkvermogen en deze vrouwen lopen daarmee een risico op langdurig ziekteverzuim.*

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 2024
**Bron: Onderzoek Marije Geukes 2011



8

©Menokracht® 2024

Bewustzijn vergroten

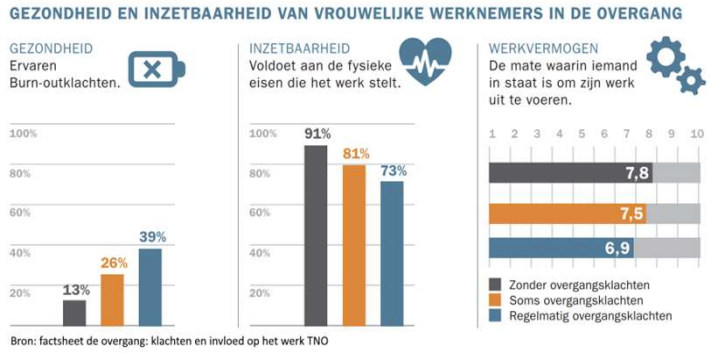
Citaat uit het onderzoek van Rijksinstituut voor volksgezondheid en Milieu:

"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."

9



10

Tijd voor interactie

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

11

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

12

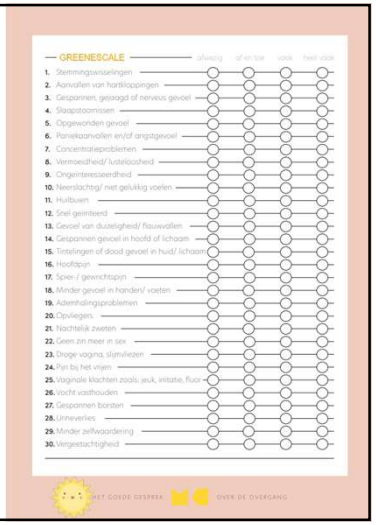
©Menokracht® 2024

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/



13

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

14

Mentale klachten uit de werkpraktijk

"Vergeetachtig, moe vanwege de vele gebroken nachten. Minder goed bestand zijn tegen stress. Je minder weerbaar voelen. Eenzaam. Je voorbij gestreefd voelen."

"Er zijn dagen dat ik me erg onrustig voel, zit daardoor dan zowat te happen naar adem. Ik werk als coach, dus intensief met volle aandacht voor de persoon 1-op-1. Het werken lukt wel, maar ik moet mijn best doen om rustig te zijn. Ook zijn er dagen met 'breinblubber'. Dan kosten de simpelste dingen enorm veel energie, omdat concentratie opbrengen dan erg moeilijk is. Ik ben dan ook niet scherp, kan dan niet snel schakelen."

"Ik ben meer onzeker, nu ook omdat ik net met een nieuwe baan ben gestart. Mijn concentratie is beperkt, en ik kom soms slecht uit mijn woorden, terwijl ik normaal prima mijn woorden kan formuleren."

"Vergeetachtiger, vermoeider, sneller emotioneel uit het lood. Onzeker of baankeuze de juiste is. Voel me opgejaagd in tijd, besef dat ik niet meer alle tijd heb. Ik zou me daar rustiger in willen voelen. Waardevoller."

Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

15

Fysieke klachten uit de werkpraktijk

"Ik geef o.a. beweegles en heb dan regelmatig last van opvliegers. Dat is vervelend. Ook sinds een half jaar zeer pijnlijke polsen bij duim en af en toe ontstoken polsen. Ook knie er wel uitgevlogen, etc. Ik zou geen pijn/ontsteking willen hebben."

"Ik heb erg veel onverklaarbare klachten gehad waardoor ik ook regelmatig heb moeten verzuimen, omdat ik zoveel pijn/last had dat ik niet in staat was om naar het werk te gaan."

"Hoofdpijnklachten bij langere intensieve sessies met meerdere mensen en meer moeite moeten doen in sessies met meerdere mensen om alert te reageren en energie vast te houden."

"Vier jaar geleden constateerde de huisarts een burn-out. Fysieke klachten die bij nader onderzoek gelukkig niets opleverden. Dus zit het 'tussen je oren'. Verantwoordelijke functie, dus het zal wel stress zijn. Heeft geresulteerd in het afscheid nemen van mijn functie. Achteraf gezien heb ik me nooit gerealiseerd dat de overgang mogelijk de 'boosdoener' is geweest."

"Op dit moment heb ik heel heftige menstruaties. Ze zijn zo pijnlijk dat ik 's nachts niet kan slapen. Daarnaast verlies ik dan vooral de eerste dag zoveel bloed dat ik enorme kans op doorlekken heb."

Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

16

©Menokracht® 2024

Opvliegers uit de werkpraktijk

"Tijdens de opvliegers ervaar ik een onrustig gevoel, langer concentreren is daardoor wel lastiger. Voel de behoefte om meer 'te luchten'; een klein wandelingetje buiten voldoet al snel. Ook regelmatig last van een 'zwaar hoofd', niet echt hoofdpijn maar wel een ander gevoel dan anders."

"Ik ben al die aandacht zat rondom die opvliegers, het is zo zichtbaar. Het is vaak goed bedoeld maar het haalt me uit mijn eigen ritme."

"Je ongemakkelijk voelen tijdens presentaties of meetings met anderen als je weer eens een zweetuitbraak hebt. Ik denk dan dat iedereen ziet dat ik opvliegers heb of zweetplekken krijg."

"In besprekingen het ineens erg warm krijgen, waardoor het zweet op m'n hoofd staat. Soms totaal niet weten waar te beginnen, terwijl er een heleboel in m'n hoofd zit. Slechte concentratie."

Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

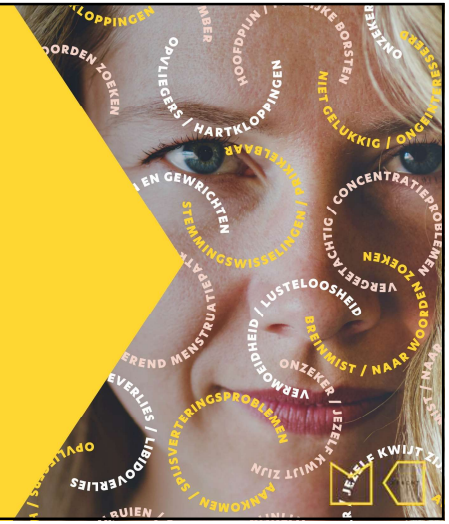
17

Signalen om op te letten:

Verandering in functioneren
Moeite met werken in een drukke omgeving
Moeite met wisseldiensten
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

Let op uitdrukkingen als:

'ik ben klaar met zorgen'
'ik heb behoefte aan totaal iets anders'
'ik loop op mijn tandvlees'
'ik herken mezelf niet meer'
'ik wil met rust gelaten worden'
'ik weet niet of dit werk me nog wel past'



18

Extra aandacht voor stress

In de overgang heeft stress een groter effect dan anders op een vrouwenlichaam. Want de aanmaak van de vrouwelijke geslachtshormonen oestrogeen en progesteron vanuit de eierstokken vermindert en stopt uiteindelijk helemaal tijdens de overgang.

Vrouwelijke geslachthormonen kunnen behalve in de eierstokken ook in de bijnieren gemaakt worden. Dat kan echter alleen als we niet te veel stress hebben. Onze bijnieren produceren namelijk ook onze stresshormonen adrenaline en cortisol. In geval van stress krijgen deze hormonen voorrang.

Naarmate je dus meer stress hebt, maak je daardoor minder vrouwelijke geslachtshormonen aan. Normaal gesproken hoeft dit geen directe klachten op te leveren, maar als in de overgang de productie van progesteron en oestrogeen in de eierstokken ook al minder wordt, kan dit net de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Met als resultaat veel last van heftige overgangsklachten.

19

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

20

©Menokracht® 2024

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, cirkel van invloed
- Plezier en zingeving
- Gezond slaapritme
- Stoppen met roken en matig met alcohol
- Voldoende vitamine D

Bezoek huisarts, verpleegkundig overgangsconsulente of (medisch) behandelaar:

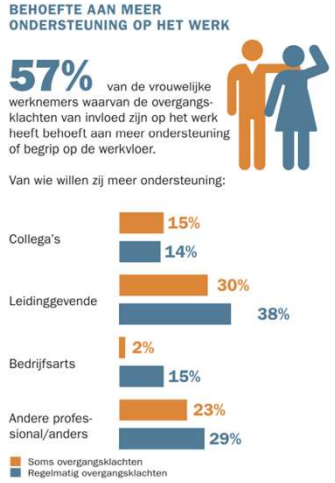
- Huisarts: 10 minuten tijd - mist soms expertise
- VOC: geen verwijsbrief nodig - grote expertise
- Menopauzepoli/vrouwenkliniek: verwijsbrief nodig (2e lijn) - grote expertise
- Acupuncturist, fysio, diëtist, ergotherapeut, bekkenbodemtherapeut, psycholoog, coach, etc.

21

Behoefte 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%



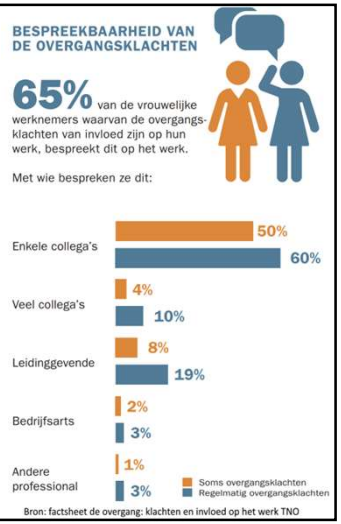
22

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.



23

Hoe zit dat in jullie organisatie?

We constateren dat er een gat zit tussen de behoefte aan een gesprek en de uitvoering.

Vraag 1a: Hoe is dat in jullie organisatie? Wat denken jullie?
Vraag 1b: Van wie is het de rol om het gesprek aan te gaan?

24

©Menokracht® 2024

Wat bespreek je dan?

1. Wat je opmerkt (ik zie dat… het valt me op dat… ik heb het gevoel dat…)
2. De beperkingen in werk of knelpunten in werk
3. Vraag de vrouw of zij dit herkent als knelpunt en waar het vandaan komt
4. Vertel dat je een workshop hebt gevolgd over de overgang en dat je weet dat vrouwen last kunnen hebben van de overgang, ook in het werk
5. Vraag of ze behoefte heeft aan meer informatie over de overgang (geef info mee)
6. En/of wijs haar op de 'overgangsdeskundige' in de organisatie
7. Wijs haar eventueel op de mogelijkheden voor een bezoek aan huisarts of VOC

25

En wat als je het gesprek lastig vindt?

Wat is er aanwezig ter ondersteuning van het voeren van een goed gesprek? Denk aan voorlichting, trainingen en personen die kunnen ondersteunen.

26

De overgang staat NIET centraal

Bedenk dat de klacht 'ofwel de overgang' niet per se centraal staat in het goede gesprek. Net als bij een ander inzetbaarheidsgesprek dat je voert.

Het gaat om de ervaren beperkingen op de werkvloer, werkactiviteiten en/of werkrelaties. Het gaat tenslotte om het werk dat uitgevoerd moet worden. De activiteiten die contractueel met de werkgever zijn vastgelegd. Door de focus hierop te leggen voelt het misschien makkelijker om het gesprek aan te gaan.

Kortom: het is geen overgangsgesprek, maar wel een inzetbaarheidsgesprek. Net zo goed als dat de overgang onderdeel is van het inzetbaarheidsbeleid!

Tip: neem de menotransformatie op in het inzetbaarheidsbeleid. En zie de overgang niet als een compleet nieuw hoofdstuk. Zaken als mantelzorg, psychische belasting en of fysieke belasting zijn doorgaans ook opgenomen in het inzetbaarheidsbeleid.

27

In gesprek

Wat kun jij binnen jouw werkomgeving doen?

28

©Menokracht® 2024

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.

29

Hoe kan een werkgever ondersteunen?

- Doe onderzoek naar hoe taken en werkpatronen, zoals nachtdiensten of onregelmatige diensten, invloed hebben op de symptomen en biedt - waar mogelijk - flexibiliteit in werkzaamheden, werkuren, thuiswerken, etc.
- Draag zorg voor de beheersing van de temperatuur en ventilatie op de werkplek (bijv. plaatsing van bureauventilatoren) en zorg voor toegang tot koud drinkwater
- Zorg voor flexibiliteit van kledingvoorschriften en uniformen met behulp van thermisch comfortabele stoffen
- Zorg voor toegang tot schone en eigen kleed- en wasgelegenheden en toiletten
- En misschien nog wel de belangrijkste tip: ga in gesprek en vraag wat iemand nodig heeft en hoe je kunt ondersteunen

30

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.

31

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, bezien 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 vervolggedachte 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."

32

©Menokracht® 2024

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 ontplooien
- 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.

33

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

34

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

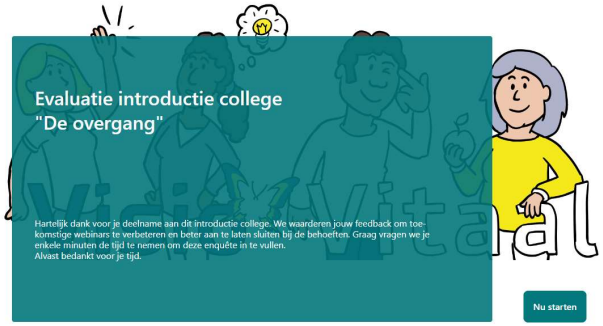
Wat is er het meeste blijven hangen van onze bijeenkomst van vandaag?

De hand-out kun je downloaden via: menokracht.nl/hand-out-introductiecollege-overgang-en-werk-lg

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

menokracht.nl

35



https://forms.office.com/e/GU5eKivP3d

36