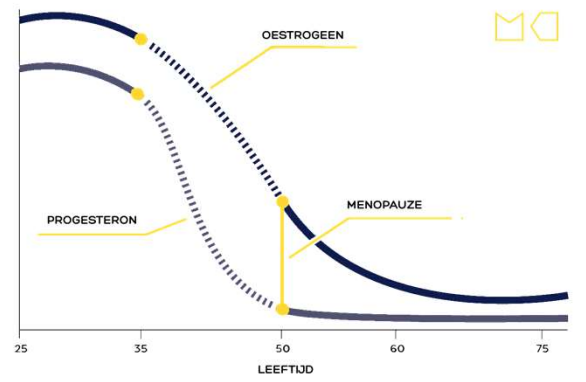


Wat is nou eigenlijk de overgang/perimenopauze?



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 4 tot 10 jaar in de overgang. 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



6

Wat is de (post)menopauze?

- Menopauze
- Laatste menstruatie van een vrouw
 - Pas achteraf weet je wanneer het was
 - Gemiddelde leeftijd waarop een vrouw de menopauze bereikt is 51,4 jaar (dit geldt niet voor menopauze door chirurgische ingreep of behandeling)
 - Niet meer vruchtbaar (voor de ene vrouw een opluchting, voor de ander verdriet)
- Postmenopauze
- Als de vrouw een jaar lang geen menstruatie heeft gehad
 - Grotere gezondheidsrisico's, zoals: hart- en vaatziekten, osteoporose, verstoorde schildklier



7

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-/gewichtspijn | 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

8

Deze overgangssymptomen zitten je vooral **MENTAAL** in de weg:

- Spoken in het hoofd
- Watten in je hersenen
- Onrust
- Tranen in je ogen
- Paniek in je brein
- Dwaling in je tekst
- Verwondering over je brein
- Stoom uit je oren
- Hapering van je hersencellen
- Piekeren in de nacht
- Emotiedrift in je kop

VEEL GENOEMDE MENTALE SYMPTOMEN

Slaapstoornissen

Vermoeidheid/lusteloosheid

Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel

Concentratieproblemen

Snel geïrriteerd

Neerslachtig/niet gelukkig voelen

Paniek aanvallen en/of angstgevoel

Stemmingswisselingen

Huilbuien

Vergeetachtigheid

Niet op woorden kunnen komen

9

Deze overgangssymptomen zitten je vooral **FYSIEK** in de weg:

- Stramme spieren bij opstaan
- Opgeblazen gevoel
- Leeglopen
- Extra haren in het putje
- Uitgedroogd gevoel
- Extra zachte BH tegen de pijn
- Gek gevoel in je ledematen
- Reumatisch gevoel
- Pijn bij het vrijen
- Een kop van jut

VEEL GENOEMDE LICHAAMELIJKE SYMPTOMEN

Spier-/gewrichtspijn

Gespannen gevoel in hoofd of lichaam

Hoofdpijn

Haaruitval

Tintelingen of dood gevoel in huid / lichaam

Minder gevoel in handen / voeten

Droge vagina, slijmvlies

Overmatig vloeien

Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie

Vocht vasthouden

Gespannen borsten

Urineverlies

10

DE BEKENDE VASOMOTORISCHE SYMPTOMEN
Opvliegers & Nachtelijk zweten

Deze overgangssymptomen zitten vooral je **BLOEDVATEN** in de weg:

Door hormoonstommelingen raakt de thermometer in de hersenen ontregeld, waardoor vrouwen het sneller warm hebben. Het lichaam wil deze warmte kwijt en zorgt dat bloedvaten vooral in gelaat en hals verwijden. Dit gaat gepaard met een gevoel van hitte, blozen en transpireren, een toegenomen hartslag en rillingen.

Een typische opvlieger duurt drie tot vijf minuten en de frequentie varieert van enkele per uur tot een paar per maand. Meer dan de helft van de vrouwen heeft tijdens de overgang frequente opvliegers, met een gemiddelde duur van 7,5 jaar. Na de laatste menstruatie kan een vrouw rekenen op nog eens 4,5 jaar hinderlijke opvliegers, terwijl 1 op de 5 vrouwen er 10 jaar last van houdt.

Nachtzweeten, dat zijn de nachtelijke opvliegers.

11

De Greenescale

Score 0: afwezig (klacht treedt niet op)

Score 1: af en toe (klacht komt voor, maar is niet storend in mijn activiteiten)

Score 2: vaak (klacht komt vaak voor en is storend in mijn activiteiten)

Score 3: heel vaak (klacht komt heel vaak voor, activiteiten moeten onderbroken worden)

Let op: deze vragenlijst helpt je inzicht te krijgen en helpt je het gesprek voor te bereiden met bijvoorbeeld een medisch behandelaar. De vragen zijn nadrukkelijk **niet** bedoeld ter vervanging van een medisch advies door een arts. Bij menstruatieklachten altijd even naar de huisarts.

<https://menocracht.nl/greescale/>

GREENESCALE

| | 0 (afwezig) | 1 (af en toe) | 2 (vaak) | 3 (heel vaak) |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Stemningswisselingen | <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. Opgespannen 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. Ongerust gevoel | <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. Ziek gevoelend | <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. Gevoel van meer en sap | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Droge vagina, slijmvlies | <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 zelfvertrouwen | <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"/> |

DEET GOEDE GESPREK OVER DE OVERGANG

12

Wat kun je er zelf aan doen?

Een gezonde leefstijl, denk hierbij aan:

- Goede voeding (mediterrane eetpatroon) 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 (2^e lijn) - grote expertise
- Acupuncturist, Fysio, Diëtist, Ergotherapeut, Bekkenbodentherapeut, etc.



13

Stressreductie



Domeinen van veerkracht

- Fysiek
- Emotioneel
- Mentaal
- Gedrag
- Veerkracht


Podcast

De Overgangsters Podcast

...JEZELF (HER)ONTDEKKEN

DE OVERGANG, EEN NIEUWE LEVENSFASE MET UITDAGINGEN EN KANSEN. PRAAT EROVER MET JE OMGEVING EN KOM IN JE KRACHT.

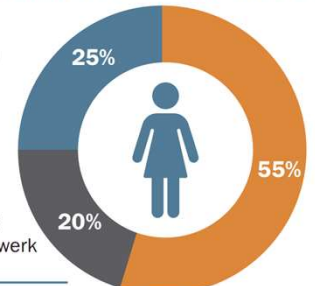
maak eens een ommetje met je menokracht bondgenoten



14

OVERGANGSKLACHTEN VAN INVLOED OP HET WERK

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



- geen klachten
- klachten van invloed op werk
- klachten niet van invloed op werk

Dit zijn **173.000** vrouwelijke werknemers

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

15

Een vraag aan jou..

Waar loop jij tegenaan in het werk?
of
Wat zie jij in je team/organisatie, waar vrouwen tegenaan lopen?

Wat heb je nodig?



16

De overgang op de werkvloer

Uit onderzoek blijkt dat 80% van de vrouwen last heeft van overgangsklachten.

52% van de respondenten uit onze survey geeft aan dat de overgang invloed heeft op het werk. Hoe ziet dat er in de praktijk dan uit? (TNO zegt 55%, komt overeen)

Vraag 1: Sinds ik in de overgang ben, of ik vermoed dat ik in de overgang ben, ervaar ik:

| ANTWOORDKEUZEN | REACTIES |
|---|------------|
| Meer vermoeidheid op het werk | 65.43% 106 |
| Meer moeite met concentratie op het werk | 59.88% 97 |
| Vergeet ik vaker dan vroeger iets in of op mijn werk | 54.94% 89 |
| Heb ik meer moeite om mijn energie te vinden voor het werk | 53.09% 86 |
| Voel ik meer stress in het werk | 51.85% 84 |
| Meer onzekerheid in het uitvoeren van mijn werk | 41.98% 68 |
| Ervaar ik meer lichamelijke klachten die mijn werk belemmeren (zo ja, welke?) | 37.04% 60 |
| Zie ik meer op tegen nieuwe projecten | 32.72% 53 |
| Merk ik dat het werk me minder boeit | 30.86% 50 |
| Heb ik meer moeite in de sociale omgang met collega's | 17.28% 28 |
| Geen van de bovenstaande antwoorden | 3.70% 6 |
| Totaal aantal respondenten: 162 | |

17

Wat horen we uit de praktijk?

- Vermoeidheid en slecht slapen -> Mindere focus en minder energie in het uitvoeren van het werk. Sneller prikkelbaar. Foutjes maken kan leiden tot onzekerheid. Piekeren kan leiden tot nog slechter slapen.
- Angst, woede en depressieve gevoelens -> Angst hebben voor functioneringsgesprek. Opzien tegen nieuwe projecten. Boos op die collega gewoon uit het niets (hoe kom ik die collega weer onder ogen?). Jezelf minder waarderen, omdat je steekjes laat vallen en dat bevestigd zien (zie je nu wel). Kan en wil ik dit werk nog wel?



18

Wat horen we uit de praktijk?

- Moeilijk kunnen concentreren -> Stuk tekst 3x opnieuw lezen. Snel afgedwaald tijdens meeting. Meer moeite om projecten uit te voeren. Hoe zat het ook alweer met de stappen in het protocol? Warrig. Lastig om werk uit te voeren binnen tijdsbestek.
- Sneller dingen vergeten -> Vergeten van afspraken. Vergeten van wat er ook alweer is gezegd. Twijfelen of je de medicijnen goed hebt uitgezet. Niet op woorden kunnen komen. Hoe zat het ook alweer? Bij thuiskomst voortdurend alles na lopen in je hoofd.. omdat je twijfelt.



19

Wat horen we uit de praktijk?

- Spier- en gewrichtspijnen -> Opzien tegen zwaar tillen. Fysiek minder sterk. Typen lastiger. Denk ook aan 'frozen shoulder'.
- Overmatig vloeiën -> Niet meer op kunnen staan na een vergadering. Altijd bezig zijn met 'doorlekker'. Toilet zonder wasbakje. Niet meer van fiets durven afstappen. Altijd verschoning bij je hebben.
- Opvliegers, soms met hartkloppingen -> Duizelig voelen. Misselijk. Even in de war zijn. Niet kunnen focussen. Bij moeten komen. Schaamte.



20

Behoeftte aan steun en begrip


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:



| Van wie willen zij meer ondersteuning? | Soms overgangsklachten | Regelmatig overgangsklachten |
|--|------------------------|------------------------------|
| Collega's | 15% | 14% |
| Leidinggevende | 30% | 38% |
| Bedrijfsarts | 2% | 15% |
| Andere professional/anders | 23% | 29% |


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

21

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:



| Met wie bespreken ze dit? | Soms overgangsklachten | Regelmatig overgangsklachten |
|---------------------------|------------------------|------------------------------|
| Enkele collega's | 50% | 60% |
| Veel collega's | 4% | 10% |
| Leidinggevende | 8% | 19% |
| Bedrijfsarts | 2% | 3% |
| Andere professional | 1% | 3% |

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. 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 voorval te worden aangezien.
- Vrouwen niet goed weten wat de overgang is en niet goed weten hoe hun gevoel te vertalen.
- Er niet altijd een goede verstandhouding is met de leidinggevende.
- Vrouwen de overgang geen aandacht willen geven.
- Vrouwen niet willen zeuren.

22

Hoe kan een werkgever ondersteunen?

Top drie:


1. Meer begrip voor de overgang
2. Beter voorlichting over de overgang
3. Minder stress in mijn werk

Begrip begint bij meer weten over de overgang. Meer begrip zorgt voor betere communicatie tussen werkgever en werknemer en nodigt uit tot het voeren van een goed gesprek over de overgang en over stress in het werk.

QUOTE

"Heb er nooit aan gedacht dat de overgang wel eens de oorzaak van alle malaise kon zijn. Mentaliteit van niet zeuren, doorgaan en van hard werken is nooit iemand slechter geworden. Ook angst om toe te geven dat het niet allemaal meer even soepel ging, niet willen falen."

uit onderzoek 'Hoe combineer je werk en overgang'



23

Enkele positieve kanten van de overgang

- Beter 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.



24

Negatief spiraal doorbreken

- **Erover praten - dat is vaak de eerste stap**
(leren, herkennen, erkennen en dan handelen)
- **Goed voor jezelf zorgen - zorgen voor een gezond stressniveau**
(ontspanning, slapen, bewegen, voeding, drinken, jezelf waarderen, keuzes maken)
- **Hulp vragen - steun zoeken**
(partner, kinderen, collega, leidinggevende, arts, vp overgangscounselante, coach, etc.)
- **In actie komen - waarmee ga jij aan de slag?**
(het liefst een simpele stap die je 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.



25

Het rimpeleffect

Vrouwen zijn gebaat bij het 'normaliseren' van dit thema

•
Aan ongemak kun je wat doen,
wijst elkaar daarop

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



26

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

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

Wat ga je (anders) doen?

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

menokracht.nl



27