

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

The diagram shows four phases of the transition: 1. PREMENOPAUZE (fertile period), 2. PERIMENOPAUZE (transition phase with fluctuating hormone levels), 3. MENOPAUZE (day of last menstruation), and 4. POSTMENOPAUZE (infertile period). The x-axis is 'Leeftijd' (Age) with markers at 35-45 and 51.

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 greenscale

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/greenscale/>

The screenshot shows the Greenscale questionnaire with 30 items and a scale from 'niets' to 'heel vaak'. The items are: 1. Stemmingswisselingen, 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. Ongerustgevoel, 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. Gevoel van meer en sap, 23. Droge vagina, slijmvlies, 24. Pijn bij het vrijen, 25. Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, fluor, 26. Vocht vasthouden, 27. Gespannen borsten, 28. Urineverlies, 29. Minder zelfvertrouwen, 30. Vergeetachtigheid.

12

Wat kun je als vrouw zelf doen?

Een gezonde leefstijl, denk hierbij aan:

- Goede voeding (het mediterrane dieet) en gezond gewicht
- Voldoende bewegen, spierversterkende oefeningen
- Ontspanning, chronische stress reduceren, cirkel van invloed
- Plezier en zingeving
- Gezond slaapritme
- Stoppen met roken en stop of 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, Bekkenbodemtherapeut, etc.



13

Herken jij een of meer van de eerder genoemde symptomen bij jezelf of bij iemand in je team?

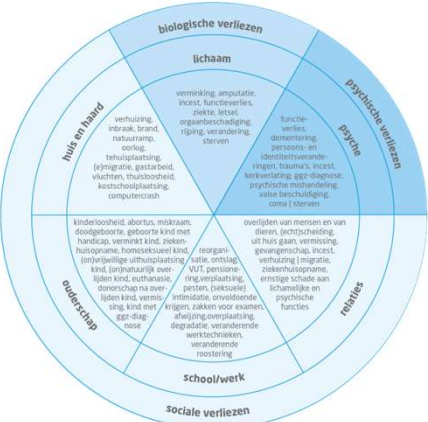



14



15

Afscheid nemen en verwelkomen



biologische verliezen

lichaam

vermindering, amputatie, incest, functieverlies, ziekte, botont, organbeschadiging, rijping, verandering, sterven

psychische verliezen

functieverlies, demertering, persoors- en identiteitsveranderingen, trauma's, excess, herverdeling ego-diagnose, psychische mishandeling, valse beschuldiging, zomaar spijwen

soziale verliezen

school/werk

overlijden van mensen en van dieren, echtscheiding, uit huis gaan, vermissing, gevergenschap, incest, verhuizing / migratie, ziektenaamsname, ernstige schade aan lichamelijke en psychische functies

huis en hand

verhuizing, inbraak, brand, natuur ramp, oorlog, tehuiscap, (p) migratie, gastarbeid, vluchten, thuisloosheid, kantschoolplaatsing, computer crash

ouderschap

kinderloosheid, abortus, miskraam, doodgeboorte, geboorte kind met handicap, vermist kind, zekern, huiskopname, horekoozel kind, (ont)wettelijke afwikkeling, kind, (on)wettelijke overlijden kind, euthanasie, donorschap na overlijden kind, vermissing, intimidatie, overlopende krigen, zakken voor examen, ego-dia, degradatie, veranderende roosterling

reputatie

reorganisatie, sotte, ontslag, AZT, pensioene, ring verplaatsing, partner, (lokusale) intimidatie, veranderende werksituatie, roosterling

Als je met nieuw verlies te maken krijgt, doet oud verlies altijd mee

16



JE EMMER GEVULD MET:

- Ervaringen
- Gevoeligheid
- Coping stijl
- Ruimte voor dagelijks functioneren
- Rouwende brein (gaat naar vaste gewoonte, is er niet meer)
- Energie (informatieverwerking > geheugen > planning en uitvoering > executive functies (impulsremming, werkgeheugen, cognitieve flexibiliteit)

De overgang drukt op alles

17

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 bereiken hebben niet meer leven.

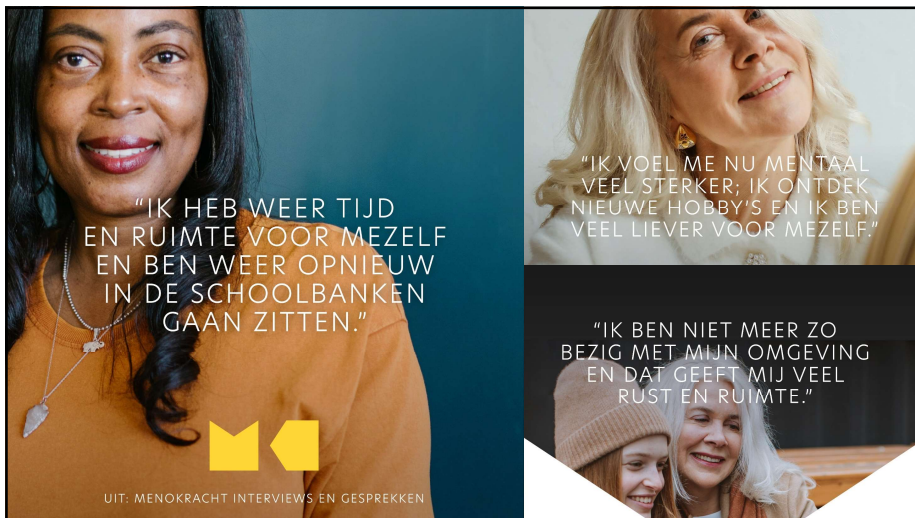
De natuur is namelijk niet mild; als je geen functie meer hebt, dan ga je dood. En naast dat je geen functie meer hebt, eet je ook het eten op van je kinderen. Je bent overbodig en ook nog een concurrent.

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 vervolgdachte 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."




18



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

"IK VOEL ME NU MENTAAL VEEL STERKER; IK ONTDEK NIEUWE HOBBY'S EN IK BEN VEEL LIEVER VOOR MEZELF."

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



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN

19

Enkele positieve kanten en kansen 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 ontploien
- 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.




20

Impact van stress en ontspanning



"Omdat ik steeds het gevoel heb dat ik achter de feiten aanloop en dat stress geeft heb ik besloten om minder uren gaan werken. Dan heb ik meer ruimte om bij te komen van het werk."



UIT: MENOKRACHT ONDERZOEK ZOMER 2023



21

Op adem komen

De gouden draad adem




22

Het autonome zenuwstelsel

Sympathicus: fight or flight

Parasympathicus: rest and digest



23

Het autonome zenuwstelsel

<u>Sympathicus</u>		<u>Parasympathicus</u>
hartslag	↑	↓
Luchtwegen	↑	↓
Vertering	↓	↑
Speeksel	↓	↑
Plassen	↓	↑
Pupillen	↑	↓
-		-



24

Wat veroorzaakt stress?

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

DE OVERGANG

25

Acute en chronische stress

- De tijger
- De mentale tijger



26

Acute en chronische stress

Acuut:

- Adrenaline
- Cortisol als bedreiging wat langer duurt
- Herstel

Chronisch:

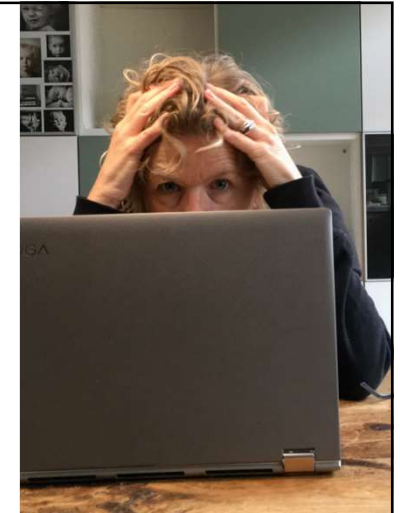
- Cortisol blijft permanent hoog
- Onderdrukt immuunsysteem en spijsvertering



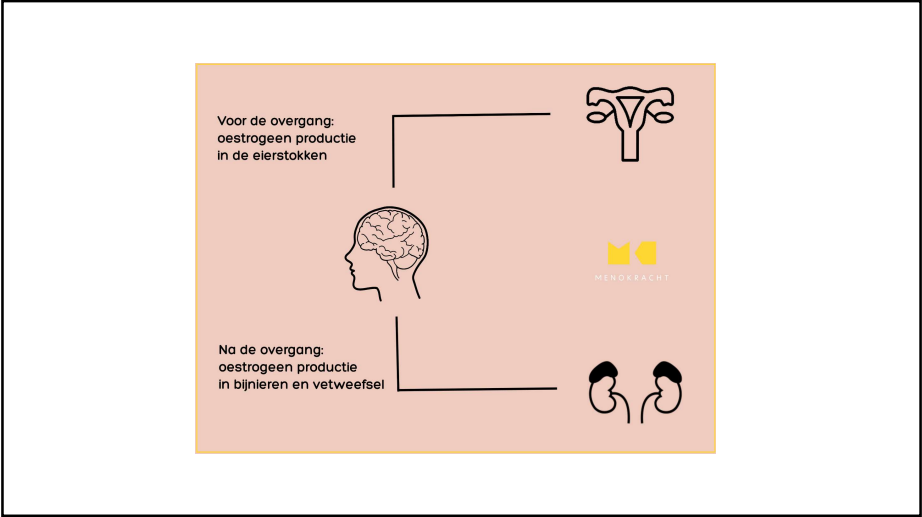
27

Stress en de overgang

- Progesteron
- Oestrogeen
- Cortisol
- Melatonine



28



29

Window of tolerance

Ik ben
Ik kan
Ik moet
Ik kan niet

Domeinen van veerkracht

Overlevingsmodus	Beschermende delen	Reactie
ONGEVEN	Beschermende delen die het oogvenen depressie, chronische vermoeidheid en immuunproblemen, ALS, verslavingen, eetstoornissen, zelfbeschadiging, suïcidale etc.	IK KAN NIET MEER
HERBEELVEN	Overvloedige delen die overgevoelig kunnen raken met het gevoel van 'loof' wat diep weggevoerd is en rood gevoeld mag worden: angst, paniek, schaamte, schuld, onmacht, gevoel van waardeloosheid etc.	IK WORD GERAAKT
OVERLEVEN	Belaste beschermende delen die de pijn willen verdooven als de wond alomt bereikt wordt: agressie, verslavingen, dissociëren etc (Firefighters)	IK MOET
VEERKRACHT	Belaste beschermende delen die willen voorkomen dat de wond opnieuw geraakt wordt: pleisier, perfectionist, control freak, crisis, workaholic etc (Managers)	IK KAN / IK BEN

ANNECHIE SCHOLTE - van der Veer op basis van 'The Survive / Thrive Spiral' van Ruth Culver www.calmheart.co.uk

30



31

Stressreductie

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.

MENKRACHT.NL

maak eens een ommetje met je menkracht bondgenoten

32

STRESS VERLAGEN

Chronische stress is niet gezond. Extra nadeel voor vrouwen in de (post) overgang is dat stress de hormoonbalans negatief beïnvloedt en hierdoor klachten kunnen verergeren. Het is bewezen dat wandelen, yoga-, mindfulness- en meditatieoefeningen helpen om stress te verlagen. Wat zou jij nog meer kunnen bedenken om stress op een gezond niveau te houden?

Vraag aan jou

Wat zou jij nog meer kunnen bedenken om stress op een gezond niveau te houden?

© Menokracht

33

Glas water

Gewicht?

© Menokracht

34

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

© Menokracht

35

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, beseft dat ik niet meer alle tijd heb. Ik zou me daar rustiger in willen voelen. Waardevoller."

Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

© Menokracht

36

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 uitgevloegen, 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

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

Behoeftte aan steun

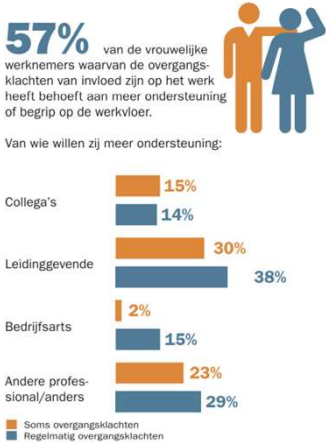
Uit het Menokracht onderzoek, zie hieronder, gaven de deelnemers aan behoefte te hebben aan begrip en ondersteuning op de werkvloer. Deze behoefte wordt bevestigd in het onderzoek dat TNO uitvoerde met CBS.

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

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

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.



Tijd voor interactie

Waar loop jij tegenaan in het werk?

Wat heb je nodig?

Heb je tips voor anderen?



41

Hoe kan een werkgever ondersteunen?

Top drie:

1. Meer begrip voor de overgang
2. Betere 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'



42

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.



43

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



44



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

Wat ga je (anders) doen?



45



Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ©

De hand-out, oefeningen, lees- en luistertips vind je op:

<https://menokracht.nl/nvm-workshop-ontspannen-door-de-overgang>

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

menokracht.nl

46