

Menokracht Inspiratiecollege

Samen sterk door de overgang

Voor medewerkers van Koninklijke Visio

door Miranda Domburg

1

Programma

- Kennismaken
- De overgang, waarom hebben we het hierover?
- Wat is de overgang, welke symptomen kunnen hierbij horen en hoe kun je hiermee omgaan?
- De menotransformatie op de werkvloer
- Stress en de positieve invloed van ontspanning
- Vragen en afronding

2

Wat is je grootste uitdaging of vraagstuk rondom de overgang?

Waar loop jij tegenaan?

(noteer in de chat of zet even je microfoon aan)

3

De overgang, waarom hebben we het hierover?

In 2021 waren er in Nederland 18 miljoen werkende vrouwen van 45 jaar en ouder.*

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

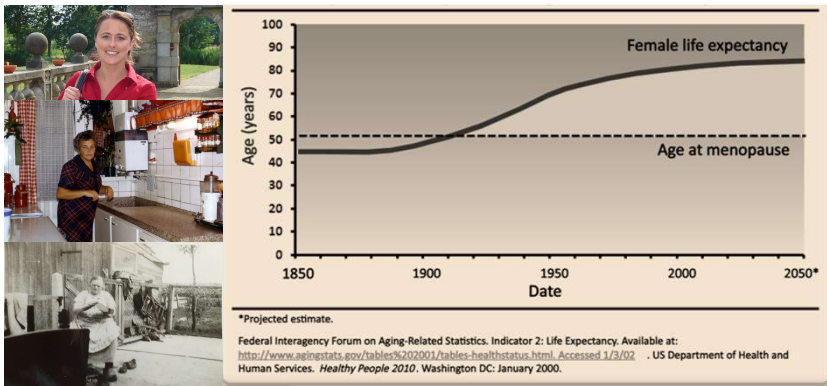
55% van de vrouwen merkt dat het werk lijdt onder de overgang.*

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

*Bron: Onderzoek Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu 2023
**Bron: CBS/TNO 2022
***Bron: Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

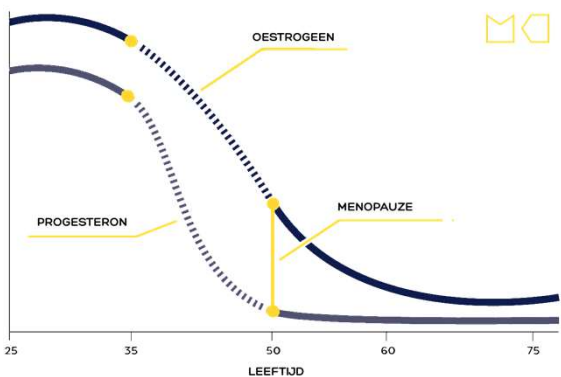
4

- De overgang, waarom hebben we het hierover? -



5

Wat is nou eigenlijk de overgang/perimenopauze?



6

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 PERIMENOPAUIZE 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



7

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



8

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

9

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

Paniekaanvallen en/of angstgevoel

Stemmingswisselingen

Huilbuilen

Vergeetachtigheid

Niet op woorden kunnen komen

10

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, slijmvliezen

Overmatig vloeien

Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie

Vocht vasthouden

Gespannen borsten

Urineverlies

11

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.

12

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://menokracht.nl/greenescale/>

— GREENESCALE —

0 1 2 3

1. Stemmingssvingingen

2. Aanvalen van hartkloppingen

3. Gevoelen, gepast of nerveus gevoel

4. Slaapproblemen

5. Opgewonden gevoel

6. Paniekaanvalen en/of angstgevoel

7. Concentratieproblemen

8. Vermoeidheid / lusteloosheid

9. Ongerusttevoelendheid

10. Heerslachts/ niet gelukkig voelen

11. Huiltuien

12. Snel gemoeid

13. Gevoel van duizeligheid / flauwvallen

14. Gevoelen gevoel in hoofd of lichaam

15. Tintelingen of doof 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 seks

23. Lage vagina, afsmergen

24. Pijn bij het vrijen

25. Vaginale klachten zoals jeuk, irritatie, fluor

26. Vocht vasthouden

27. Gevoelen bloeden

28. Urineverlies

29. Minder zelfwaardering

30. Vergeetachtigheid

13

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
- 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, Bekkenbodemtherapeut, etc.

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

In gesprek

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	



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?



Wat horen we uit de praktijk?

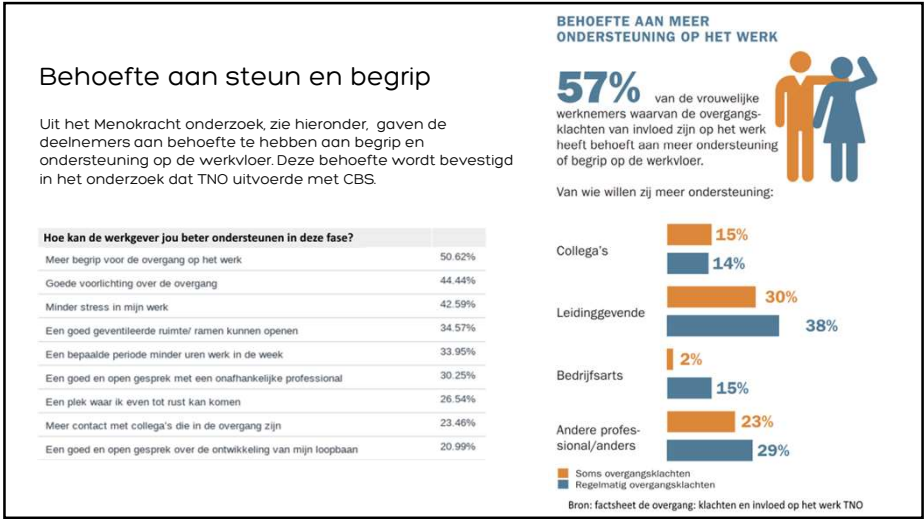
- Moeilijk kunnen concentreren -> Stuk tekst 3x opnieuw lezen. Snel afgedwaald tijdens meeting. Meer moeite om projecten uit te voeren. Hoe zat het ook alweer met de stappen in het protocol? Warrig. Lastig om werk uit te voeren binnen tijdsbestek.
- Sneller dingen vergeten -> Vergeten van afspraken. 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.



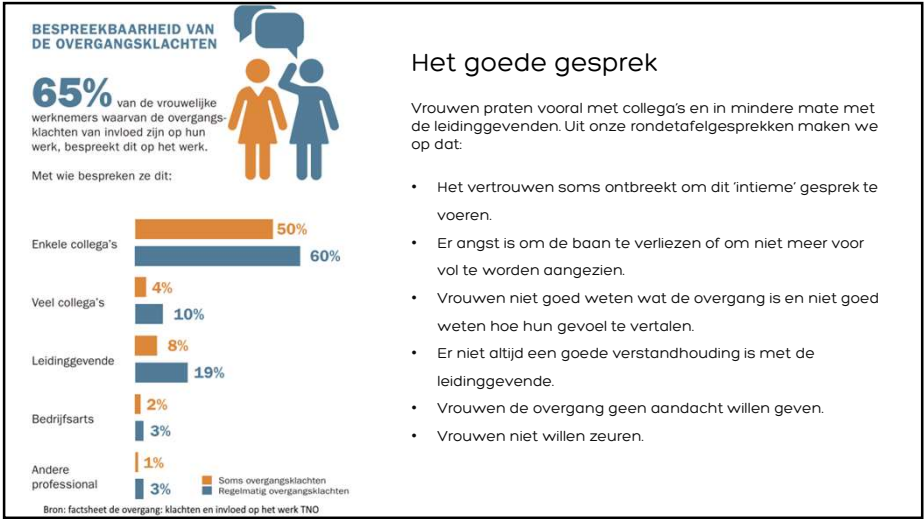
Wat horen we uit de praktijk?

- 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 'doorlekkeren'. 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.

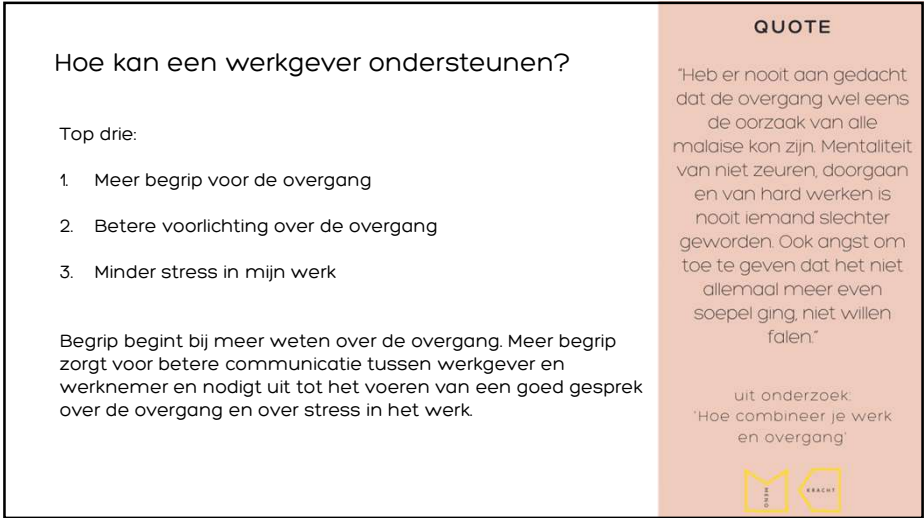




21



22



23



24

Wat veroorzaakt stress?

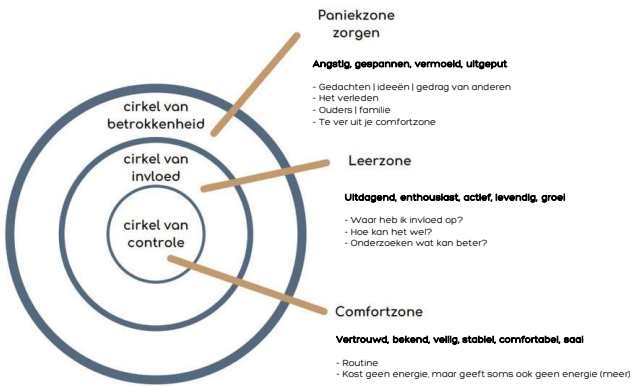
Extern	Intern
Relatie	Voeding
Gezin	Hormoon verstorende stoffen
Werk	Dehydratatie
Geld	Je gedachten
Familie	Virus
Nieuws	
Verkeer	
Agenda	
Breinblubber	
Loopbaan	

DE OVERGANG



25

Stressreductie



26

Stressreductie



Domeinen van veerkracht

Fysiek, Emotioneel, Mentaal, Gedrag, **veerkracht**

Podcast

...JEZELF (HER)ONTDEKKEN

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

maak eens een ommetje met je menokracht bondgenoten

De Overgangsters Podcast

De Overgangsters Podcast neemt je mee op een reis van ontdekking en groei. Het is een plek waar vrouwen met een zetje van de overgang hun verhaal kunnen vertellen en elkaar ondersteunen.

Menokracht

De Overgangsters Podcast

De Overgangsters Podcast neemt je mee op een reis van ontdekking en groei. Het is een plek waar vrouwen met een zetje van de overgang hun verhaal kunnen vertellen en elkaar ondersteunen.

27

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.



28

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 overgangsconsulente, 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.



29

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



30

Evaluatie inspiratie college "De overgang"

Hartelijk dank voor je deelname aan dit inspiratie college. We waarderen jouw feedback om toekomstige webinars te verbeteren en beter aan te laten sluiten bij de behoeften. Graag vragen we je enkele minuten de tijd te nemen om deze enquête in te vullen. Alvast bedankt voor je tijd.

Nu starten



<https://forms.office.com/e/2rJkpQxiF>

31

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?

De hand-out en wat tips vind je op:

<https://menokracht.nl/visio-hand-out-inspiratiecollege-greenescale>

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

menokracht.nl



UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GEDEELTEN

32