

Menokracht Workshop

'Grip op de overgang in je leven en op het werk'

Bevindingen die we met elkaar hebben opgehaald

Waternet, 26 september 2024



Symptomen waar Waternetters mee kampen:

- Nachtzweeten
- Geheugen
- Hitte golven
- Geïrriteerd (snel)
- Verdraag niet
- Eetbuien
- Zweetaanvallen
- Stemningswisselingen
- De kwaaltjes die je hebt niet relateren aan de overgang
- Seks hoeft voor sommige vrouwen niet
- Korte nachten
 - oververmoeid
 - vergeetachtigheid
 - prikkelbaar
- Kort lontje
- Emotioneel (soms huilen, soms boos)
- Koorts
- Geen gevoel in vingers
- Heeft impact ook al denk je zelf van niet
- Concentratieverlies
- Dwalen met gedachten
- Slaapstoornis

De beste versie van jezelf?

- In progress

Merk jij dat de overgang impact heeft op het werk?
En hoe ziet die impact eruit?

- Brainfog!

Nieuw balans, waar verlies je wat vaker je evenwicht dan vroeger? En wat helpt je dan om een nieuwe balans te vinden?

- Aandacht aan geven
- Erover praten



Na een dag hard werken kom je vermoeid thuis. De kat die in de weg loopt geef je een net iets te harde duw, je hebt nergens meer zin in en je ploft op de bank. Dan komt je partner/goede vriendin met een blij gezicht binnenlopen en zegt: "surprise, we gaan iets leuks doen! Trek je jas aan, ik rij de auto alvast voor". Wat is jouw reactie?

- Surprises komen soms niet uit
- Nieuwe hobby's zijn welkom
- Dingen doen voor jezelf

Wat mag een onsje meer zijn in je leven?

- Ontspanning
- Niet alles alleen hoeven doen, maar hulp vragen
- Makkelijk op gewicht blijven
- Energie!

Wat is op dit moment het allerbelangrijkste voor je? Kun je hier voldoende tijd en energie in steken? Zo niet, waarvan kun je afscheid nemen om zo ruimte te creëren voor zaken die jij belangrijk vindt?

- Prioriteiten stellen (bespreekbaar maken, grenzen aangeven)
- Erover praten op eigen manier met vertrouwde omgeving
- Emotie leren parkeren en bewust zijn van je emotie

Als ik kan toveren dan:

- Zelfverzekerdheid terug
- Minder lichamelijke klachten
- Goede nachtrust!

Hoe kun je omgaan met opvliegers?

- Een raam openzetten
- Met begrip reageren
- Niet erom lachen, of juist wel?

Hoe zorg je voor een goede gezondheid & zelfzorg

- Grenzen stellen
- Voor jezelf kiezen
- Tijdens pauze van je werkplek af
- Wandelen, naar buiten
- Tijd nemen voor ontspanning
- Restorative yoga
- Natuur opzoeken
- Hulp zoeken



Welke 'rijpere' vrouw is een voorbeeld voor je? Waarom is ze aantrekkelijk, prettig, inspirerend of boeiend? Wat kun je van haar leren en meenemen in je eigen leven?

- Iemand die gewoon zichzelf is en sterk in de schoenen staat en eerlijk is over haar emoties

Vrouwen veranderen tijdens de overgang en daar zitten hele mooie veranderingen bij. Welke verandering in lijf, geest of gedrag ervaar jij als een cadeau?

- Sporten: mentaal + fysiek + sociaal
- Nieuwe uitdagingen aangaan, bijv. een nieuwe baan
- Relativeren
- Beter grenzen aangeven

Het eeuwig zorgen voor anderen staat in het DNA van vrouwen geschreven. In de overgang kan die behoefte aan zorgen veranderen. Herken jij dit? Of kun je je voorstellen dat je hierheen groeit?

- Bewust kiezen voor (mantel)zorg
- Claimen 'Me Time'
- Ondersteuning door omgeving
- Balans schuldgevoel vs. eigen tijd



In/uit je cocon? En hoe ziet dat eruit?

- Loslaten van verantwoordelijkheden
- Mantelzorg/ kinderen

Welk gereedschap wil jij toevoegen aan je gereedschapskist?

- Deo (Loveli = zonder hormoon verstorende stoffen)
- Vitaminen* (magnesium, vitamine D, calcium, B12, melatonine (* Laat eerst checken of en waar je een tekort aan hebt en in welke dosering/samenstelling je dit het beste kunt aanvullen.)

Je vrouwtje staan wordt herkend door zelfverzekerdheid

We maken geen geheim van de overgang

Geen BH's/onderbroek als we thuis zijn

Perfectionisme + overgangsklachten

AHA-momenten (komt het daardoor, ook terugkijkend)

Oplossingen op het werk?

- Bang om verlies aan overzicht en onzekerheid enzo aan te geven in je werk, wegens angst om minder serieus genomen te worden
 - Vertrouwen dat je tot je 68^{ste} toch leuk/serieus ingezet wordt
 - Praktische hulpmiddelen, zoals maandverband, reserve kleding
 - Meer kennis leidinggevenden (niet facultatief)
 - Faciliteren veilig gesprek (tools)
 - Verpleegkundig overgangsconsulent bij Waternet
1. Ruimte kiezen voor 'spelen' (creatief, ontdekken)*
 2. Meerwaarde: ervaring, kennis, emotioneler, wijsheid
 3. TL vragen om deel te nemen aan sessie volgende maand
 4. Meer energie nodig om jezelf te 'managen'

* Als je de 1^e goed doet, heb je er profijt van met de 4^e

Hoe kan de overgang losgekoppeld worden van het functioneren?

- Vertrouwenssfeer met externe leidinggevende ontbreekt (niet veilig), hebben een andere opdracht
- Door leidinggevende en collega's in je waarde worden gelaten

Waar zit voor jou of jullie organisatie de meerwaarde van de vrouw die de overgang heeft doorgemaakt?

- Realistisch
- Zelfverzekerd
- Kritisch
- Langer doorwerken > meer vrouwen werkzaam
- (Werk) ervaring
- Balans M/V
- Continuïteit
- Kennis
- Coaching

