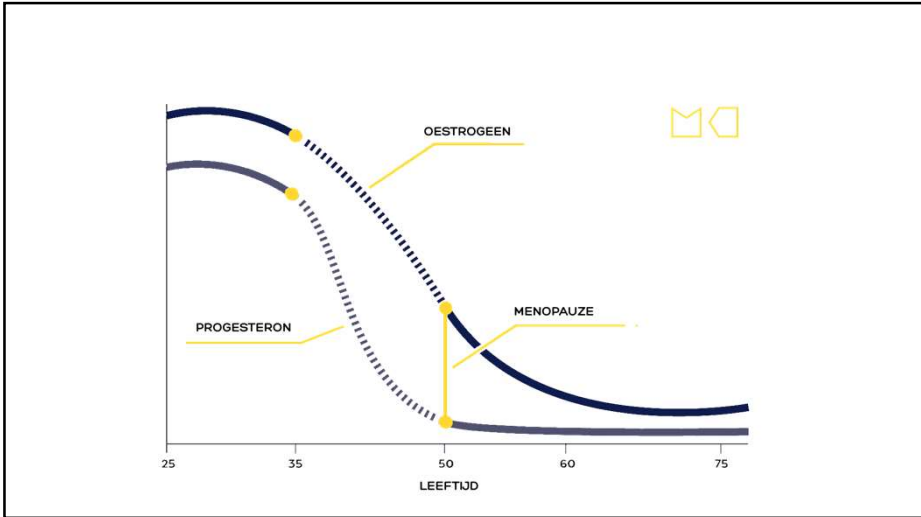




5

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 the four phases of the menopause transition: 1. Pre-menopause (De is de vruchtbare periode van een vrouw), 2. Perimenopause (De is de overgangsfase tussen de vruchtbare periode en het volledig uitlijnen van de menstruatie), 3. Menopause (De is de dag waarop de laatste menstruatie is geweest. Pas achteraf valt te stellen na 12 menstruatiesloze maanden), 4. Postmenopause (De is de onvruchtbare fase van een vrouw. Deze periode duurt de rest van haar leven).

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-/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

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 LICHAMELIJKE SYMPTOMEN

Spier-/gewrichtspijn

Gespannen gevoel in hoofd of lichaam

Hoofdpijn

Haaruitval

Tintelingen of dood gevoel in huid / lichaam

Minder gevoel in handen / voeten

Drage vagina, slijmvlies

Overmatig vloeden

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

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/>

The Greenescale questionnaire lists 30 symptoms, each with a rating scale from 0 (never) to 4 (very often). The symptoms are: 1. Stemmingswisselingen, 2. Afschieten van hartkloppingen, 3. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel, 4. Slaapstoornissen, 5. Opgeblazen gevoel, 6. Paniekaanvallen en/of angstgevoel, 7. Concentratieproblemen, 8. Vermoeidheid/lusteloosheid, 9. Ongerust gevoel, 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. Geen zin meer in seks, 23. Drage vagina, slijmvlies, 24. Pijn bij het vrijen, 25. Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, fluor, 26. Vocht vasthouden, 27. Gespannen borsten, 28. Urineverlies, 29. Minder zelfwaardering, 30. Vergeetachtigheid.

12

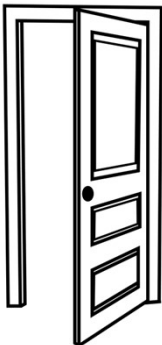
Wat kun je als vrouw zelf doen?

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 verwijfsbrief nodig - grote expertise
- Menopauzepoli/vrouwenkliniek: verwijfsbrief nodig (2^e lijn) - grote expertise
- Acupuncturist, Fysio, Diëtist, Ergotherapeut, Bekkenbodemtherapeut, etc. (check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze)



13

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

14



15

Menotransformatie



16

Afscheid nemen en verwelkomen

Verlies van dierbaren

Verlies van gezondheid

Verlies van partner door echtscheiding

Verlies van functie of werk

Verlies van vruchtbaarheid

Verlies van energie, je lusteloos voelen

Verlies van vriendschappen

Verlies van woning, thuisland

Kinderen die het huis uit gaan

Partner wellicht het huis weer in

Ouders die zorg nodig hebben

Niet afgerond verlies uit het verleden

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

A photograph of a red plastic bucket with a blue handle, sitting on a sandy beach. The bucket is positioned near the water's edge, with gentle waves visible in the background. The sand is light-colored and shows some footprints and small rocks. The water is a calm, light blue-grey color. The overall scene is peaceful and evokes a sense of solitude and reflection.

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

Tijd voor interactie

Waar loop jij tegenaan in het werk?

Wat heb je nodig?





5

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

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 uitgevloogen, 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."

"Hoofdpijnklasten 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.

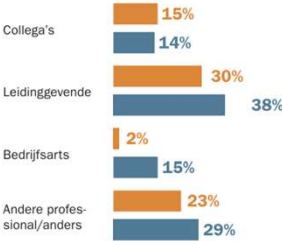
Hoe kan de werkgever jou beter ondersteunen in deze fase?	
Meer begrip voor de overgang op het werk	50.62%
Goede voorlichting over de overgang	44.44%
Minder stress in mijn werk	42.59%
Een goed geventileerde ruimte/ ramen kunnen openen	34.57%
Een bepaalde periode minder uren werk in de week	33.95%
Een 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



25

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 vragen - steun zoeken**
(van je partner, gezin/familie/vrienden, op het werk, coach, huisarts of andere professionals)
- In actie komen - waarmee kan je meteen aan de slag om het voor jezelf beter te maken?**
(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.

DUIN

KRACHT

26

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 verspillen. 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."

DUIN

KRACHT

27

Enkele positieve kanten en kansen 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.

DUIN

KRACHT

28



29



30

Met elkaar in gesprek

- Verzamel in groepjes van max. 3/4 bij een statafel
- Op tafel liggen kletskaarten
- Om beurten pak je een kaart en gaat hierover met elkaar in gesprek, maak eventueel tussendoor notities
- Pak na 5 minuten een nieuwe kaart, of eerder als het gesprek is afgerond (ga je juist de diepte in en merk je dat je meer tijd nodig hebt, praat dan gerust door)
- Zorg dat iedereen evenveel aan het woord is geweest
- Voor dit onderdeel is een halfuur gereserveerd

Noteer na iedere ronde op de flipover wat je hebt geleerd of is bijgebleven van de vraag, de antwoorden en/of het gesprek met je collega's.

Plak - bij terugkeer in de zaal - de vellen op de muur achterin de zaal.



31



11.10 uur starten we bij de statafels

32

Bevindingen

Wat hebben jullie met elkaar opgehaald?

Er zijn mooie gesprekken gevoerd waarin veel openheid was. Blijf dit vooral doen met elkaar en neem je collega's hier ook in mee, bijvoorbeeld tijdens een ommetje in de lunchpauze. Hieronder de notities die op de flipovers zijn geschreven.

- Bespreikbaar maken & houden
- Ongrijpbaar, zowel voor vrouwen als voor omgeving
- Ondersteuning vanuit werk voelen we met name in flexibiliteit
- Kennis > herkenning > oplossing
- Energie
- Beweging
- Cultuur/rolmodel: moeder
- Werk/probleem: niet altijd overgang
- Bewustzijn/acceptatie
- Concentratieproblemen (korte nachten)
- Prikkelbaar
- Emotioneel, pieken en dalen
- Lusteloos/ futloos
- Onrustig

HERKENBAAR?
WELEENS GEDACHT AAN DE OVERGANG?

33

BEELD

Welk beeld heb jij van de overgang?
Welk gevoel komt er in je op als je iets hoort of leest over de overgang?

Kun je dit zo specifiek mogelijk beschrijven?

Vraag aan jou

Is hier sinds vanochtend iets in veranderd?

34

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

35

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?

Heb je nog een tip of inzicht dat je zou willen delen met je collega's, noteer het op de flipover bij de deur.

Mocht je naderhand nog vragen hebben, laat het ons weten via: Daphne van Bokkem

menokracht.nl

36