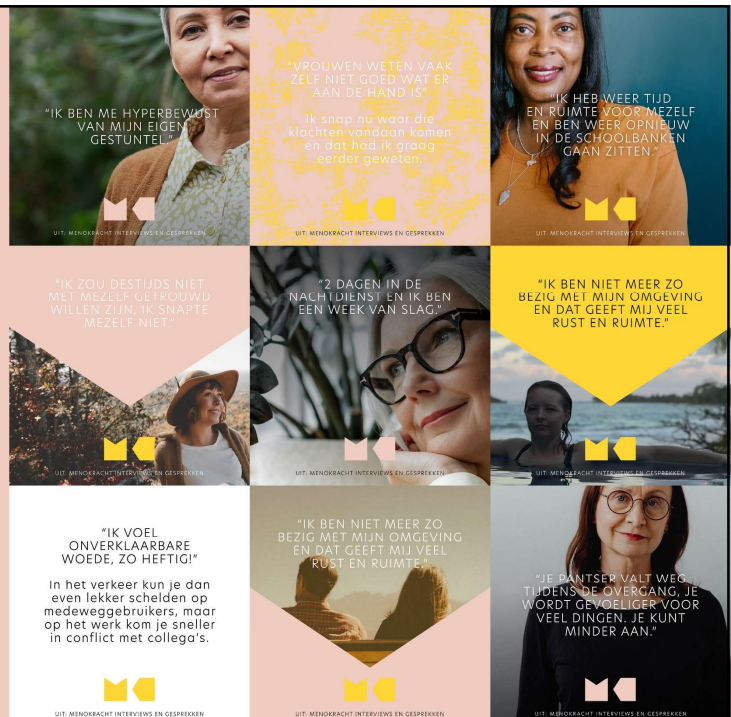






3

De overgang, waarom hebben we het hierover?

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

•

Ruim 75% van de vrouwen krijgt tijdens de menopauze hersensymptomen***
(Oestrogeen beschermt de hersenen, en dat heeft een positief effect op de mentale en algehele gezondheid.)

•

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

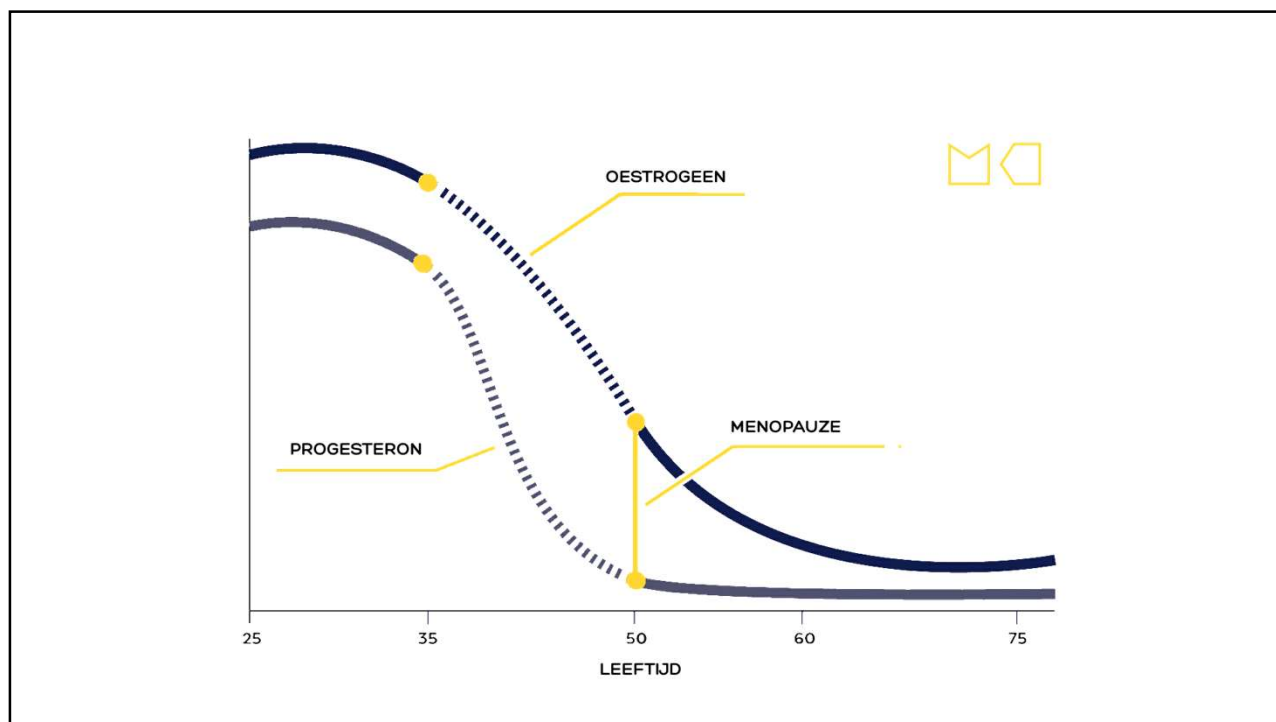
•

27% van de 55-plus-vrouwen is ook nog eens mantelzorger.**** (was 33%)*****

*Bron: Onderzoek RIVM 2023 **Bron: CBS/TNO 2022 ***Bron: Lisa Mosconi ****Bron: CBS gezondheidsenquête 2024 *****Bron: Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

ONTH KRACHT

4



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 vrouwen 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, let op: harde landing!)
- 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 Greene Climacteric Scale

De Greenescale is een lijst met fysieke, psychologische, seksuele en vasomotorische symptomen van de overgang en wordt wereldwijd gebruikt om overgangsklachten in kaart te brengen.

Let op: de vragen zijn nadrukkelijk niet bedoeld ter vervanging van een medisch advies door een arts.

<https://menokracht.nl/greenescale/>

— GREENESCALE —		afwezig	af en toe	vaak	heel vaak
1.	Stemmingswisselingen	☐	☐	☐	☐
2.	Aanvallen van hartkloppingen	☐	☐	☐	☐
3.	Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	☐	☐	☐	☐
4.	Slaapstoornissen	☐	☐	☐	☐
5.	Opgewonden gevoel	☐	☐	☐	☐
6.	Paniek aanvallen en/of angstgevoel	☐	☐	☐	☐
7.	Concentratieproblemen	☐	☐	☐	☐
8.	Vermoeidheid/ lusteloosheid	☐	☐	☐	☐
9.	Ongeïnteresseerdheid	☐	☐	☐	☐
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 sex	☐	☐	☐	☐
23.	Droge vagina, slijmvlies	☐	☐	☐	☐
24.	Pijn bij het vrijen	☐	☐	☐	☐
25.	Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, flus	☐	☐	☐	☐
26.	Vocht vasthouden	☐	☐	☐	☐
27.	Gespannen borsten	☐	☐	☐	☐
28.	Urineverlies	☐	☐	☐	☐
29.	Minder zelfwaardering	☐	☐	☐	☐
30.	Vergeetachtigheid	☐	☐	☐	☐



HET GOEDE GESPREK



OVER DE OVERGANG

8

De overgang in cijfers

Deze lijst is onderverdeeld in domeinen:

- Psychologisch
- Somatisch (lichamelijk)
- Vasomotorisch (bloedvaten)
- Seksueel

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		

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**
- Huilbuien**
- Vergeetachtigheid**
- Niet op woorden kunnen komen**

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

Droge vagina, slijmvliezen

Overmatig vloeien

Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie

Vocht vasthouden

Gespannen borsten

Urineverlies

DE BEKENDE VASOMOTORISCHE SYMPTOMEN

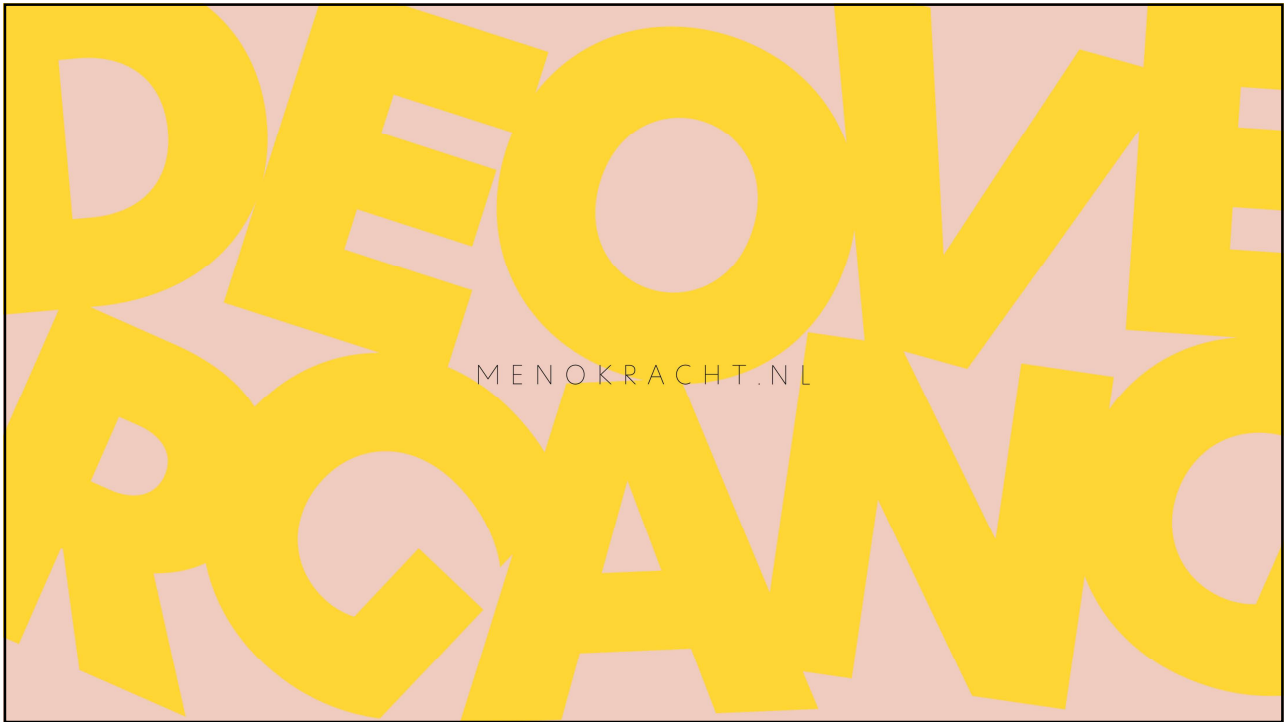
Opvliegers & Nachtelijk zweten

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.



13

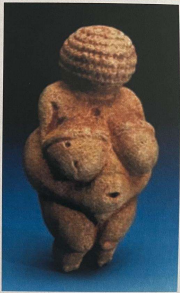


14

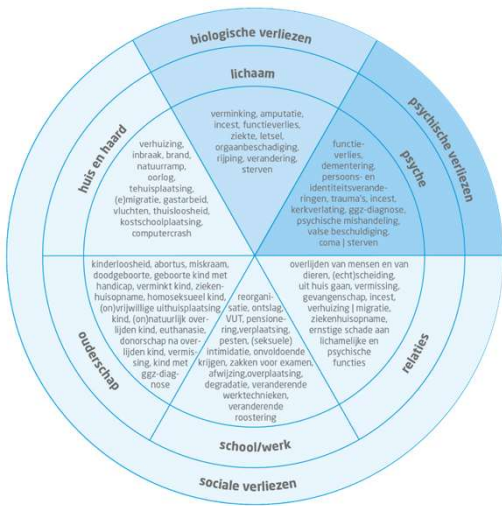


In vroeger tijden namen vrouwen de tijd om wijze, goddelijke vrouwen te worden. Net zoals monniken zich terugtrokken in het klooster om de eenzaamheid op te zoeken, gingen ook vrouwen van middelbare leeftijd op zoek naar zichzelf en de goddelijke kracht en energie in zichzelf. Speciaal daarvoor trokken ze zich terug uit de gemeenschap. Ze namen de tijd om de talrijke dromen en momenten dat ze niet konden slapen te overpeinzen. Ze aanvaardden en omhelsden zelfs de warmteopwellingen en begrepen deze als het verschuiven en veranderen van de energie diep in hun lichaam en ziel. Ze maakten zich los van oude emoties en familiepatronen. Ze voedden hun lichaam met kruiden. In plaats van depressief te worden, verwelkomden ze die donkere dagen als een periode van stilte en afscheid nemen van hun oude ik. Ze rouwden en namen afscheid van hun jonge meisjesjaren en grepen de laatste kans om de wijze oudere vrouw te worden op wie de gemeenschap kon steunen.

(uit: De ontembare vrouw)¹



15



biologische verliezen

lichaam

verminking, amputatie, incest, functieverlies, ziekte, letsel, orgaanbeschadiging, rijping, verandering, sterven

psychische verliezen

psyche

functieverlies, dementering, persoons- en identiteitsveranderingen, trauma's, incest, kerkverlating, ggz-diagnose, psychische mishandeling, valse beschuldiging, coma | sterven

soziale verliezen

school/werk

overlijden van mensen en van dieren, (echt)scheiding, uit huis gaan, vermissing, goederen, incest, verhuizing | migratie, ziekenhuisopname, ernstige schade aan lichamelijke en psychische functies

ouderschap

kinderloosheid, abortus, miskraam, doodgeboorte, geboorte kind met handicap, verminkt kind, ziekenhuisopname, homoseksueel kind, (on)wettelijke uitplaatsing, (on)natuurlijk overlijden kind, euthanasie, donorschip na overlijden kind, vermissing kind met zgr-diagnose

huis en haard

verhuizing, inbraak, brand, natuurongep, oorlog, tehuisplaatsing, (e)migratie, gastarbeid, vluchten, thuisloosheid, kostschoolplaatsing, computercrash

relaties

reorganisatie, ontstap, VUT, pensioenering, verplaatsing, pesten, (seksuele) intimidatie, onvoldoende krijgen, zakken voor examen, afwijzing, overplaatsing, degradatie, veranderende werktechnieken, veranderende roostering

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

Noot: de voorbeelden van verliezen die hierboven zijn benoemd, zijn niet voor iedereen een verlies. En ook de zwaarte van een verlies kan voor iedereen anders zijn. Hierin kunnen ook culturele verschillen een rol spelen.

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

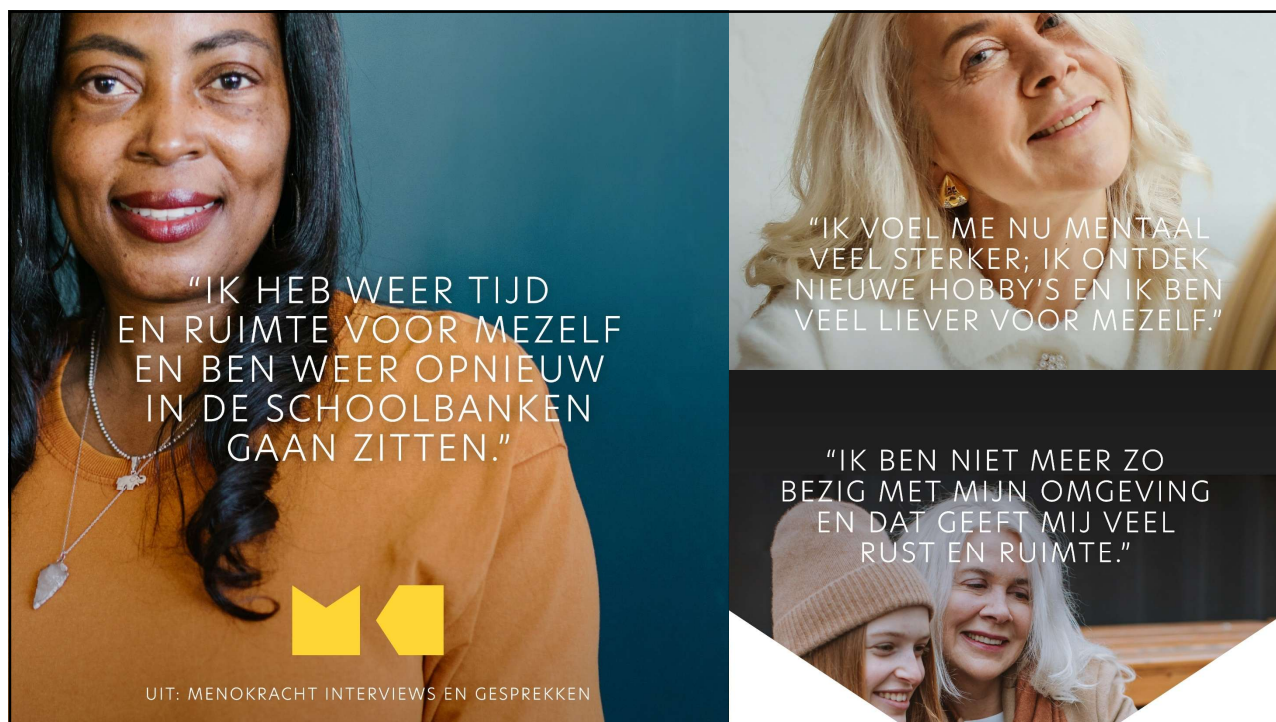
Enkele positieve kanten en kansen van de overgang

- 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 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.



18



19



20

Op adem komen

De gouden draad adem



21

Energie piramide

De piramide laat zien waarvoor de cognitieve functies nodig zijn en hoe zij invloed hebben op elkaar.

De mentale belastbaarheid van een persoon geldt als basis voor het cognitief functioneren en het inzetten van cognitieve vaardigheden.

Door een lagere mentale belastbaarheid, zoals het hebben van weinig energie, is het moeilijker geworden om de cognitieve functies aan te kunnen spreken.

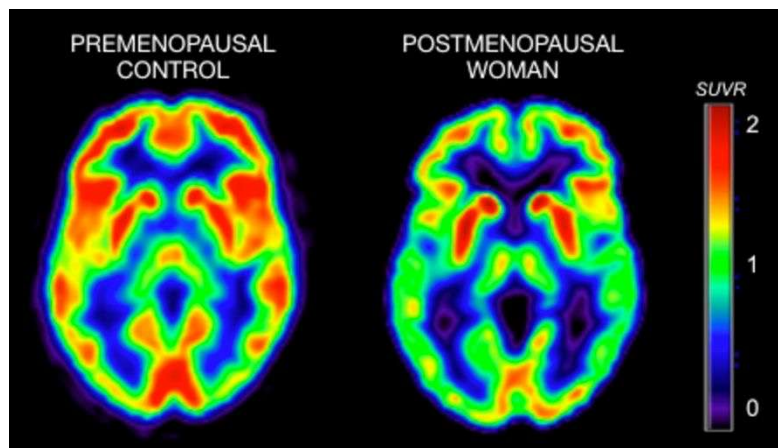


Afbeelding: Esther Sijm - Doorzorg



22

Het menopauzebrein



Bron: Lisa Mosconi via <https://www.lisamosconi.com/projects>

[How menopause affects the brain | Lisa Mosconi](#)

23

Het autonome zenuwstelsel

Sympathicus: fight or flight

Parasympathicus: rest and digest



24

Persoonlijk-profielkaart

© Deb Dana, Uti: Dana, D. (2018) The polyvagal theory in therapy: Engaging the rhythm of regulation. New York: W.W. Norton.
Nederlandse uitgave: De polyvagaltheorie in therapie: Het ritme van regulatie. Inzervens. Uitgeverij Mensal (2020).

De hiërarchie van het autonome zenuwstelsel

De polyvagaal theorie

- Ventraal vagaal
- Sympathisch
- Dorsaal vagaal

MENS

KRACHT

25

Het autonome zenuwstelsel

	Parasympatisch	Sympatisch
Pupillen	↓	↑
Speeksel	↑	↓
Hart	↓	↑
Longen	↓	↑
Maag, alvleesklier	↑	↓
Lever	↓	↑
Galblaas	↑	↓
Darmen	↑	↓
Blaas	↑	↓
Geslachtsorganen	↑	↓

MENS

KRACHT

26



27

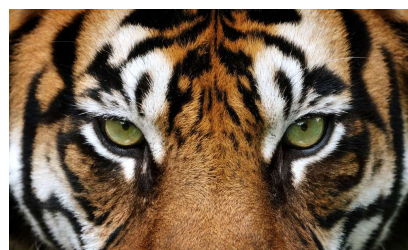
Acute en chronische stress

Acuut:

- Adrenaline
- Cortisol als bedreiging wat langer duurt
- Herstel

Chronisch:

- Cortisol blijft permanent hoog
- Onderdrukt immuunsysteem en spijsvertering

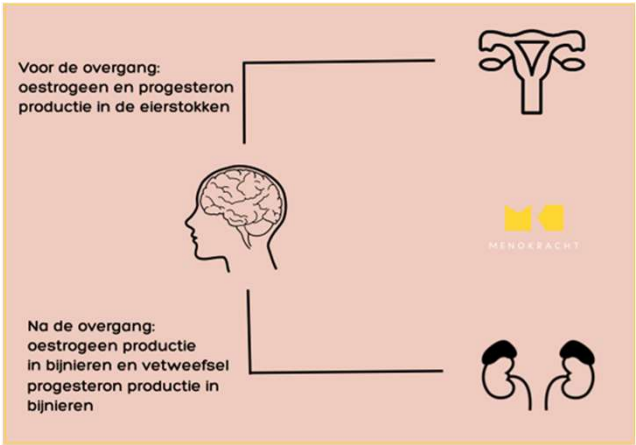


28

Wat veroorzaakt stress?

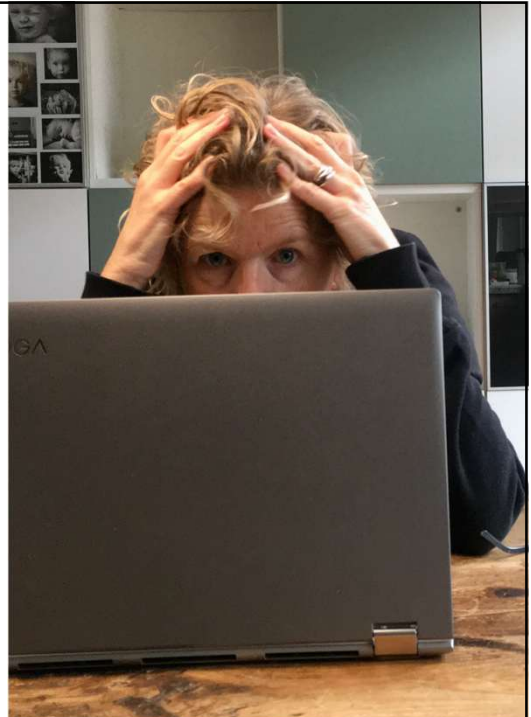
Extern	Intern
Relatie	Voeding
Gezin	Hormoon verstorende stoffen
Werk	Dehydratatie
Geld	Je gedachten
Familie	Virus
Nieuws	
Verkeer	
Agenda	
Breinblubber	
Loopbaan	

DE OVERGANG



Stress en de overgang

- Progesteron
- Oestrogeen
- Cortisol
- Neurotransmitters



31

De praktijk

Sandra werkt al 15 jaar als teamleider en heeft haar werk altijd met plezier gedaan. De laatste maanden merkt ze dat ze sneller geïrriteerd is en moeite heeft met concentreren. Ze slaapt slechter en raakt overprikkeld door geluiden op kantoor.

Tijdens een vergadering krijgt ze onverwacht een scherpe opmerking van een collega, en tot haar eigen schrik schieten haar ogen vol tranen. Ze herkent zichzelf niet meer. 'Waarom raakt dit me zo?', denkt ze.

Later op de dag voelt ze zich uitgeput en wil ze zich het liefst terugtrekken.



32

Persoonlijk-profielkaart

Ventraal vaagaal	Ik ben ... Mensen zijn ... De wereld is ...	
Veilig		
Sociaal		
	Ik ben ... Mensen zijn ... De wereld is ...	
Sympathisch		
Gemobiliseerd		
Vechten - vluchten	Ik ben ... Mensen zijn ... De wereld is ...	
Dorsaal vaagaal		
Gelimmobiliseerd	Ik ben ... Mensen zijn ... De wereld is ...	
Ineenstorting		

© Deb Dana, Uti: Dana, D. (2018) The polyvagal theory in therapy: Engaging the rhythm of regulation. New York: W.W. Norton.
Nederlandse uitgave: De polyvagaltheorie in therapie: Het ritme van regulatie. Inzervest: Uitgeverij Mensal (2020).

267

Een vingeroefening

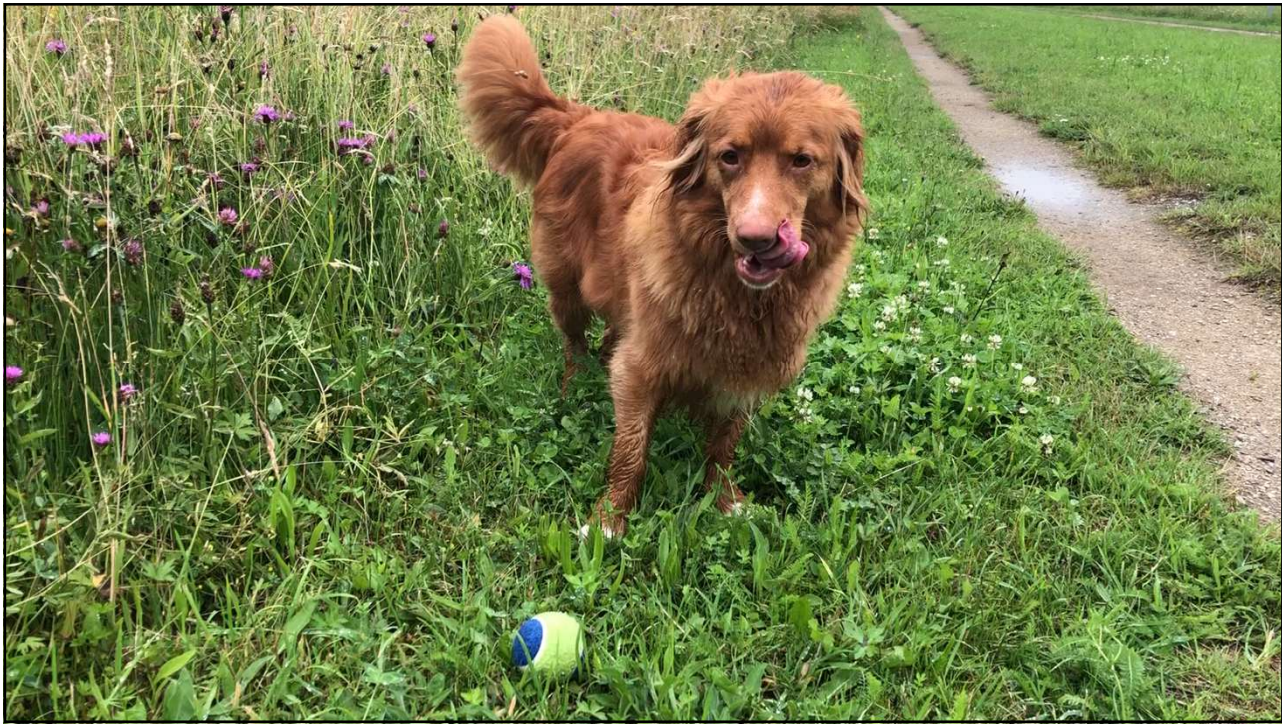
Waar op de ladder bevindt Sandra zich?

Koppeling aan de overgang

Hoe kan je Sandra ondersteunen?

MON

KRACHT



Met elkaar in gesprek

- Verzamel in groepjes van max. 3/4 personen
- Op tafel liggen kaarten met vragen
- 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

Noteer na iedere ronde wat je hebt geleerd of is bijgebleven van de vraag, de antwoorden en/of het gesprek.



35

Bevindingen

Wat hebben jullie met elkaar opgehaald?



36



37

Window of tolerance

Ik ben
Ik kan
Ik moet
Ik kan niet

Domeinen van veerkracht

Trauma: IFS & Het autonoom zenuwstelsel

Internal Family Systems (IFS) Polyvagal theorie

OPGEVEN	IK KAN NIET MEER	Flop
Beschermende delen die het opgeven: depressie, chronische vermoeidheid en immuunziekten, ALK, verslavingen, eetstoornissen zelfbeschadiging, suicidaliteit etc		Instorten, onderwerpen, opgeven, zenuwstelsel onder geactiveerd Veiligheid door uit verbinding te gaan met je Self en / of met de ander

HERBELEVEN	IK WORD GERAAKT	Freeze
Gewonde delen die overspoeld kunnen raken met het gevoel van 'oolt' wat diep weggestopt is en nooit gevoeld mag worden: angst, paniek, schaamte, schuld, onmacht, gevoel van waardeloosheid etc		

OVERLEVEN	IK MOET	Fix, flight, flight Verhoogde activatie zenuwstelsel Veiligheid in activatie door 'actie' en 'doen'
Belaste beschermende delen die de pijn willen verdoven als de wond alsnog geraakt wordt: agressie, verslavingen, dissociëren etc (Firefighters) Belaste beschermende delen die willen voorkomen dat de wond opnieuw geraakt wordt: pleaser, perfectionist, control freak, criticus, workaholic etc (Managers)		

VEERKRACHT	IK KAN	Flow
SELF led : delen zijn 'onbelast' en staan in hun kracht en werken als team samen met Self SELF met kwaliteiten van 8 C's: compassievol, kalm, nieuwsgierig, moedig, creatief, verbonden, helderheid, zelfverzekerdheid		Veilig en verbonden Regulatie vanuit Self of in co-regulatie met de ander Veiligheid in verbinding

Annecien Scholte – van der Veer op basis van
‘The survive / thrive spiral’ van Ruth Culver www.calmheart.co.uk www.karibocaching.nl

38

De cirkel van ik

Hoe kun je vrouwen in de menotransformatie ondersteunen? De cirkel van ik kan uitkomst bieden in combinatie met de 5 mm beweging.

‘Op zoek naar nieuw evenwicht. Naar verlichting van pijn, onrust of angst. Veranderen begint bij jezelf. Jij bent het uitgangspunt.’

De centrale vragen binnen de cirkel van IK zijn:

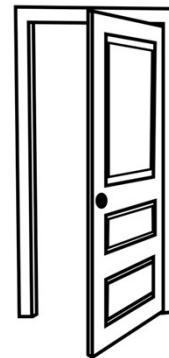
- Wat voel ik?
- Wat wil ik?
- Wat kan ik?



Wat kan de vrouw zelf doen?

Een gezonde leefstijl, denk hierbij aan:

- Goede voeding (het mediterrane dieet) en een 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, psycholoog of (medisch) behandelaar:

- Huisarts: kent het dossier, 10 minuten tijd
- VOC: geen verwijsbrief nodig - consult van een uur (VVOC)
- Menopauzepoli/vrouwenkliniek: verwijsbrief nodig (2^e lijn) - grote expertise
- Acupuncturist, Fysio, Diëtist, Ergotherapeut, Bekkenbodemtherapeut, Psycholoog, Coach, etc. (check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze)

41

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.



42

