

“Hoe krijg je grip op de overgang?”

Voor StAZ



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



1

Programma

Wat gaan we vandaag met elkaar doen?

- Kennismaken
- Wat is de overgang, wat gebeurt er in deze transformatiefase, en hoe kun je hiermee omgaan?
- De menotransformatie op de werkvloer
- Met elkaar in gesprek
- Bevindingen delen
- Impact van stress en hoe kom je tot ontspanning?
- Vragen en afronding

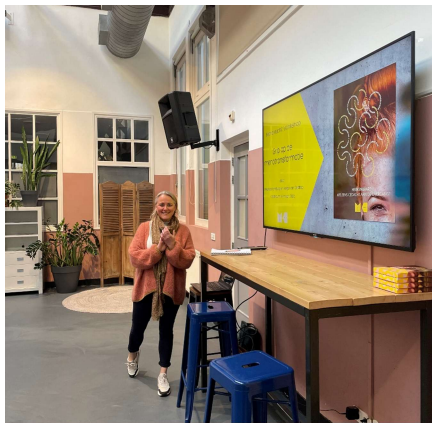


Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



2

Even kennismaken...



Miranda



Helga



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Vraag aan jou

Welk beeld heb jij van de overgang?

Laat het ons weten via de chat



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



De overgang, waarom hebben we het hierover?

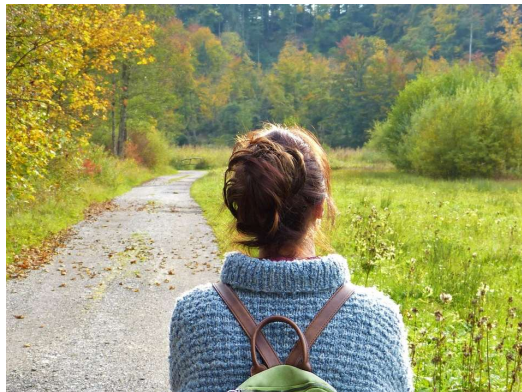
In 2022 waren er in Nederland 2,8 miljoen vrouwen van 40-65 jaar, waarvan 1,9 miljoen deelnamen aan de arbeidsmarkt.*

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

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

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

*Bron: Onderzoek RIVM 2022 **Bron: CBS/TNO 2022
***Bron: CBS gezondheidsenquête 2024



5

Wat is de overgang?

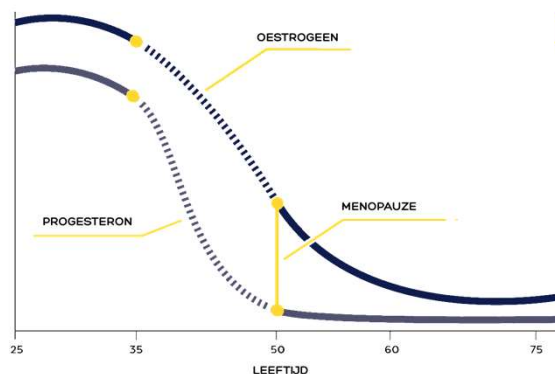
De overgang is een fase, waarin de eicelproductie terugloopt en de vrouwelijke geslachtshormonen in wisselende hoeveelheden aanwezig zijn. Deze schommelingen kunnen klachten veroorzaken.

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
- 1 : 1000 vrouwen is jonger dan 30
- 1 : 10.000 vrouwen is jonger dan 20



6

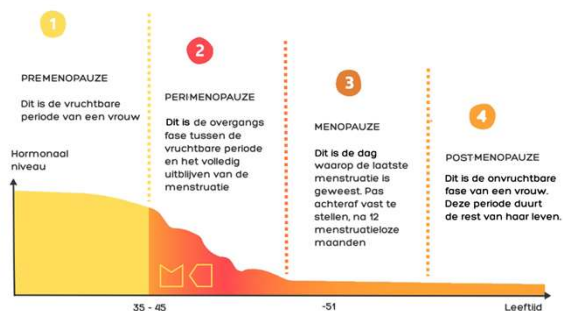
Wat komt er na de overgang?

Menopauze

- Laatste menstruatie van de vrouw
- Pas achteraf weet je wanneer dit was
- Gemiddelde leeftijd 51,4 jaar
- Harde landing als gevolg van 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



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



7

De overgang in cijfers

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 lijst is onderverdeeld in domeinen:

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

Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



8

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.

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

The Greenescale form lists 30 items related to menopause symptoms, each with a scale from 0 (afwezig) to 3 (heel vaak). The items include: 1. Stemningswisselingen, 2. Afschieten van hantelvingen, 3. Gevoelens: gepest of vernieuwd gevoel, 4. Slaapproblemen, 5. Dagelijkse gevoel, 6. Nervositeit: wilt eruit, 7. Concentratieproblemen, 8. Vermoeidheid: uitputting, 9. Opgewondenheid, 10. Nervositeit: niet geïnteresseerd, 11. Huidproblemen, 12. Vast gevoel, 13. Gevoel van duizeligheid: flauwte, 14. Gevoelens: gevoel in hoofd of schouder, 15. Overmatig of juist weinig in hoofd, 16. Hoofdpijn, 17. Spier / gewrichtspijn, 18. Minder gevoel in handen / voeten, 19. Afschietende gevoelens, 20. Opgewondenheid, 21. Huidproblemen, 22. Gevoel van warmte of kou, 23. Droge vagina, irritatie, 24. Het is te heet, 25. Vaginale klachten: pijn, irritatie, rood, 26. Vochtigheid, 27. Gevoelens: burnout, 28. Lichaamsvervalsing, 29. Minder zelfvertrouwen, 30. Vaginale gezondheid.



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



9

Wat kun je als vrouw zelf doen?



Een gezonde leefstijl gericht op deze levensfase, 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 en zoek de natuur op

Bezoek huisarts, verpleegkundig overgangsconsulente (voc), psycholoog of (medisch) behandelaar:

- Huisarts: kent het dossier, 10 minuten tijd
- VOC: geen verwijsbrief nodig, consult van een uur
- Menopauzepoli/vrouwenkliniek: verwijsbrief nodig (2e lijn)
- Acupuncturist, fysio, diëtist, ergotherapeut, psycholoog, (loopbaan)coach, bekkenbodemtherapeut, etc.

Check of de behandelaar goede kennis heeft van overgang en menopauze



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



10

12

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



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



13

Een greep uit de positieve kanten, én 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
- Intuïtie beter benutten
- Drijfveren veranderen
- Pittige gesprekken voeren
- Ontdekken van nieuwe hobby's en talenten, creatiever
- Een nieuwe interessante carrière
- Uitzoomen en het grotere plaatje zien
- 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.



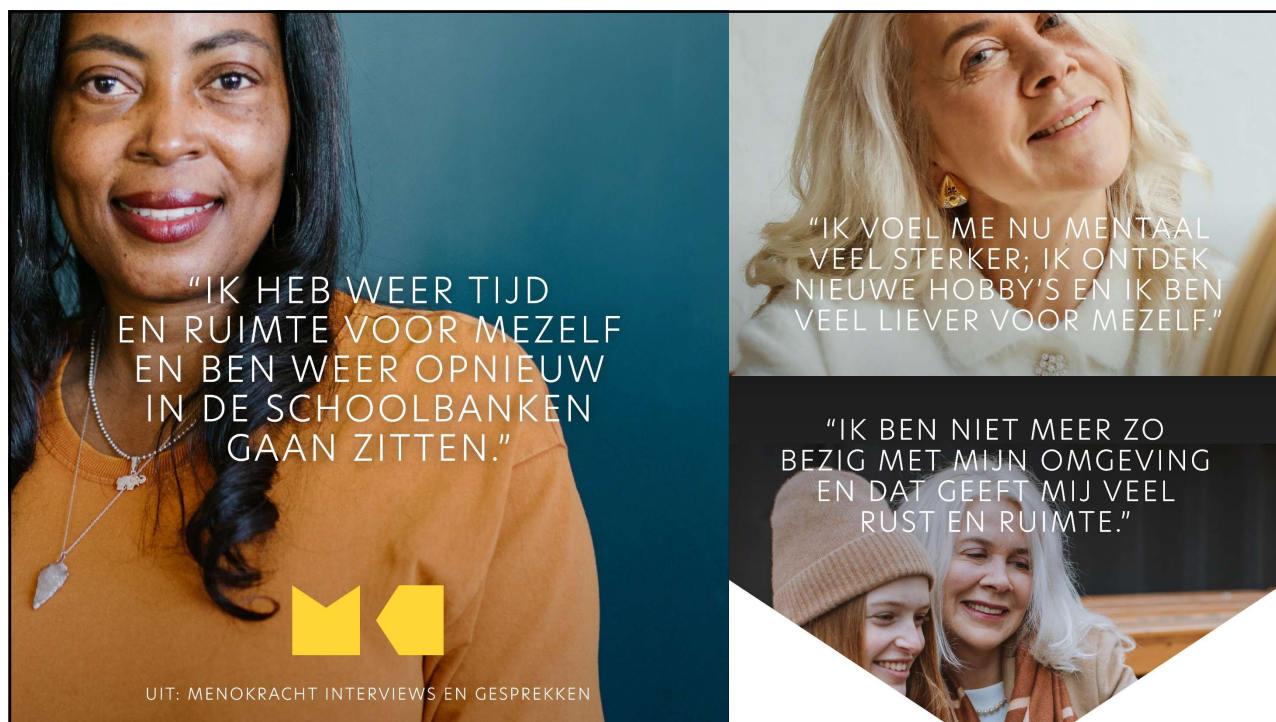
Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



14



15



16

De impact van de overgang op het werk

Hoe ziet de impact van overgangsklachten er in de praktijk uit? Het is belangrijk om dat beter te gaan herkennen. Hier alvast enkele voorbeelden.



Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO



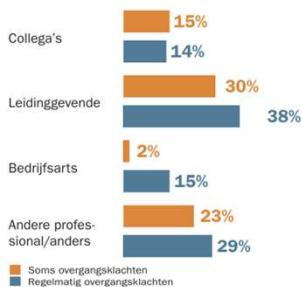
17

Behoefte aan steun

BEHOEFTE AAN MEER ONDERSTEUNING OP HET WERK



Van wie willen zij meer ondersteuning:



Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

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%



18

Het goede gesprek

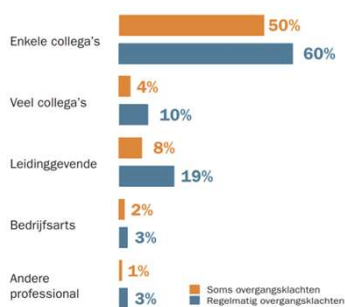
BESPREEKBAARHEID VAN DE OVERGANGSKLACHTEN

65%

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

Vrouwen praten vooral met collega's en in mindere mate met de leidinggevenden. Wat is er aan de hand? Uit onze (rondetafel)gesprekken 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 de overgang geen aandacht willen geven.
- Vrouwen niet willen zeuren.

Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid

StAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Tijd voor interactie

Waar loop jij tegenaan in het werk?

Wat heb je nodig?

Heb je tips voor anderen?



Impact van stress en hoe kom je tot 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."



21

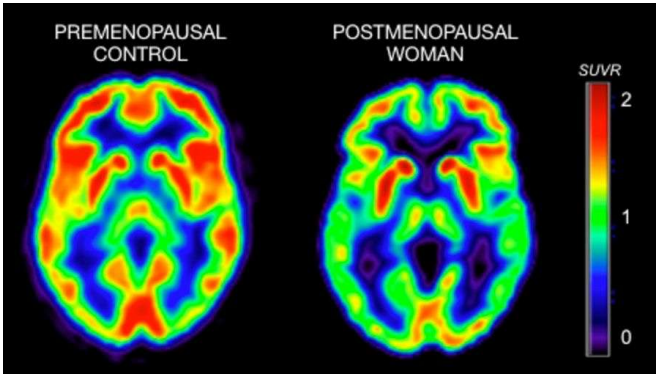
Op adem komen

De gouden draad adem



22

Het menopauzebrein



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



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid

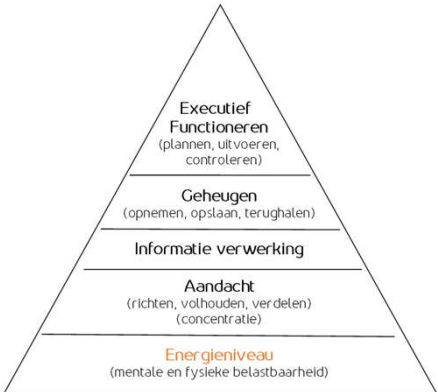


SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Energie piramide

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



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Het autonome zenuwstelsel

Sympathicus: fight or flight

Parasympathicus: rest and digest



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Het autonome zenuwstelsel

Sympathicus

hartslag



Luchtwegen



Vertering



Speeksel



Plassen



Pupillen



...



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid

...

Parasympathicus

hartslag



Luchtwegen



Vertering



Speeksel



Plassen



Pupillen



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



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



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Acute en chronische stress

De tijger

De mentale tijger



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Acute en chronische stress

Acuut:

- Adrenaline
- Cortisol als bedreiging wat langer duurt
- Herstel

Chronisch:

- Cortisol blijft permanent hoog
- Onderdrukt immuunsysteem en spijsvertering



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



29

Stress en de overgang

- Progesteron
- Oestrogeen
- Cortisol
- Melatonine

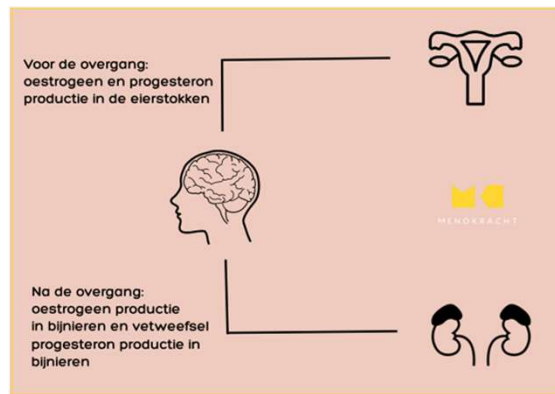


Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



30

Extra aandacht voor stress



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid

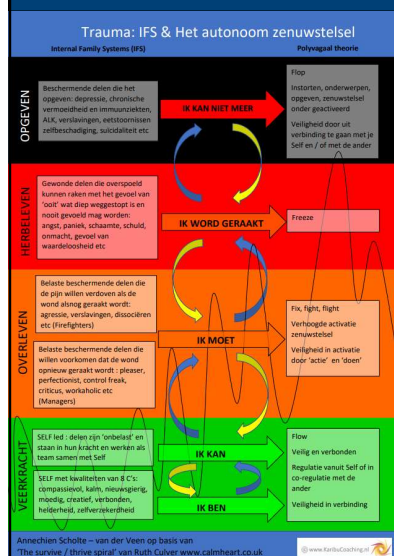


SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



31

Window of tolerance



- Ik ben
- Ik kan
- Ik moet
- Ik kan niet

Domeinen van veerkracht



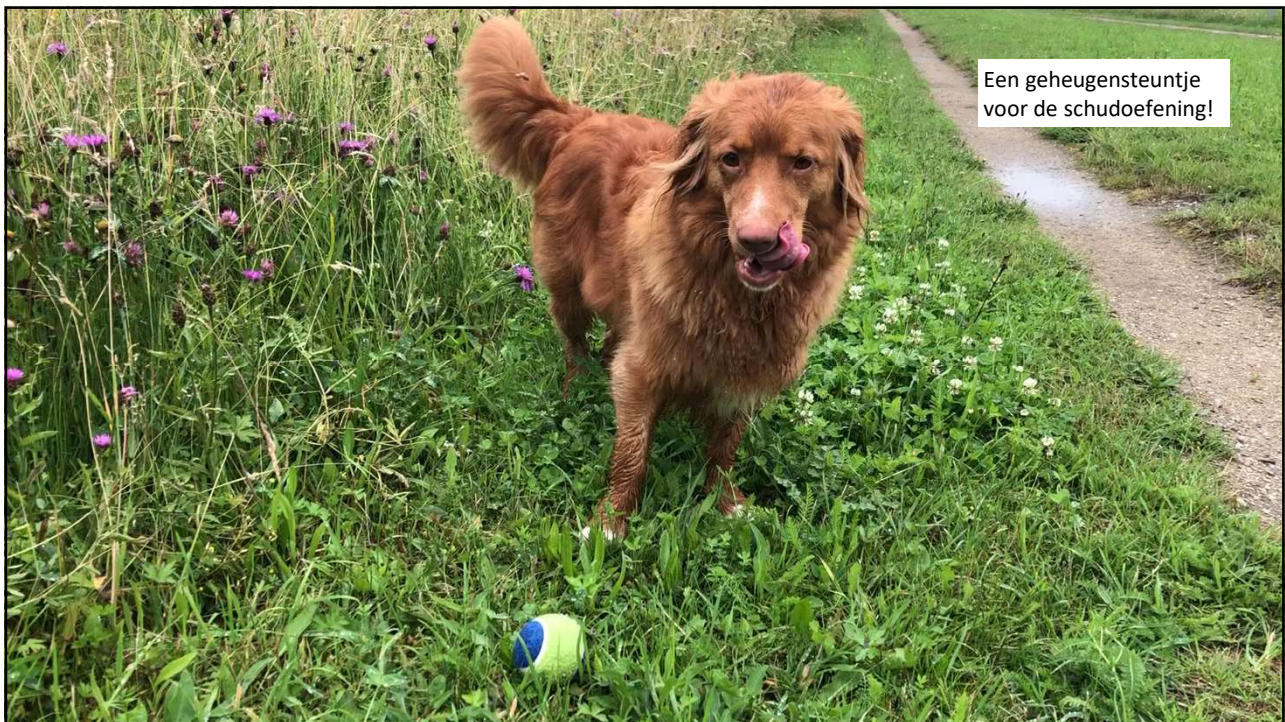
Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



32



33

STRESS VERLAGEN

Chronische stress is niet gezond. Extra nadeel voor vrouwen in de (post) overgang is dat stress de hormoonbalans negatief beïnvloed 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?

OMEN

KRACHT

Wat reacties van deelnemers:

Elke dag iets dag iets doen waar je blij van wordt... ook al is het 1 min.

Stil staan en kijken waarom dit geval de stress opwekt. Is het wel nodig?

Ik probeer het op te schrijven wat me stress gaf, maar dan moet je het wel door hebben. Meestal komt het beseft later.

Fijne vriendschappen en relaties

Fietsen

Sauna

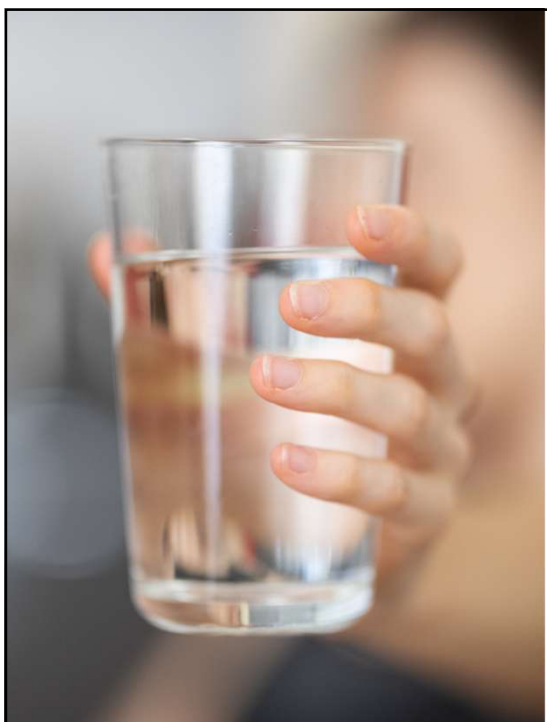
Leuke dingen doen

Activiteiten ondernemen die je opladen, bijv. je weet dat je van sporten houdt, dus een halfuur sporten.

Lachen, relativeren

Ik ken een groep mensen die op het werk in het kantoor van de baas op bepaalde tijden harde muziek opzetten voor 5 minuten en dansen. Na 5 minuten iedereen weer naar het bureau. Leuke teambuilding en gezond.

34



Glas water

Gewicht?



35

Hoe doorbreek je de negatieve spiraal?

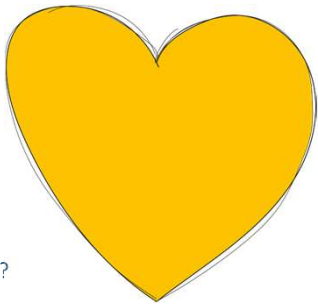
- **Praat erover – dat is vaak de eerste stap**
(leren, herkennen, erkennen en dan handelen)
- **Zorg goed voor jezelf – zorg voor een gezond stressniveau**
(ontspanning, slapen, bewegen, voeding, drinken, jezelf waarderen, keuzes maken)
- **Vraag hulp, privé en op het werk**
(en zoek eventueel naar een professional die kennis heeft van de overgang)
- **Kom in actie – waarmee kan je meteen 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 transformatiefase.

Wat niet normaal is, is blijven rondlopen met klachten als deze te veel impact hebben op je leven en functioneren.



36



HOOFD

Wat wil je je herinneren aan inzicht(en)?

HART

Wat heeft je geraakt, geïnspireerd?

HANDEN

Wat wil je gaan toepassen, in je werk en/of privé?



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Het rimpeleffect



Vrouwen zijn gebaat bij het
'normaliseren' van dit thema

•

Aan ongemak kun je wat doen, wijs
elkaar daarop en ga in gesprek

•

Transformeren is een hele klus, fijn
om dat niet alleen te hoeven doen



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SIAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Op weg naar een overgangsvriendelijk werkklimaat

Houd de agenda van de StAZ in de gaten!

Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid

StAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



LANDINGS-PAGINA

A square QR code with a black and white pixelated pattern, used for quick access to the landing page.