

door Miranda Domburg en Helga van Geldrop



Programma

Kennismaken

Wat is de overgang, wat gebeurt er in deze transformatiefase, hoe kun je hiermee omgaan?

De overgang op de werkvloer

Impact van stress en hoe kom je tot ontspanning?

Vragen en afronding



"IK BEN ME HYPERBEWUST
VAN MIJN EIGEN
GESTUNTEL."

"IK HEB WEER TIJD
EN RUIMTE VOOR MEZELF
EN BEN WEER OPNIEUW
IN DE SCHOOLBANKEN
GAAN ZITTEN."

"2 DAGEN IN DE
NACHTDIENST EN IK BEN
EEN WEEK VAN SLAG."

"IK BEN NIET MEER ZO
BEZIG MET MIJN OMGEVING
EN DAT GEEFT MIJ VEEL
RUST EN RUIMTE."

**"IK VOEL
ONVERKLAARBARE
WOEDE, ZO HEFTIG!"**

In het verkeer kun je dan even lekker schelden op medeweggebruikers, maar op het werk kom je sneller in conflict met collega's.

"IK BEN NIET MEER ZO
BEZIG MET MIJN OMGEVING
EN DAT GEEFT MIJ VEEL
RUST EN RUIMTE."

"JE PANTSER VALT WEG TIJDENS DE OVERGANG, JE WORDT GEVOELIGER VOOR VEEL DINGEN. JE KUNT MINDER AAN."



3

De overgang, waarom hebben we het hierover?

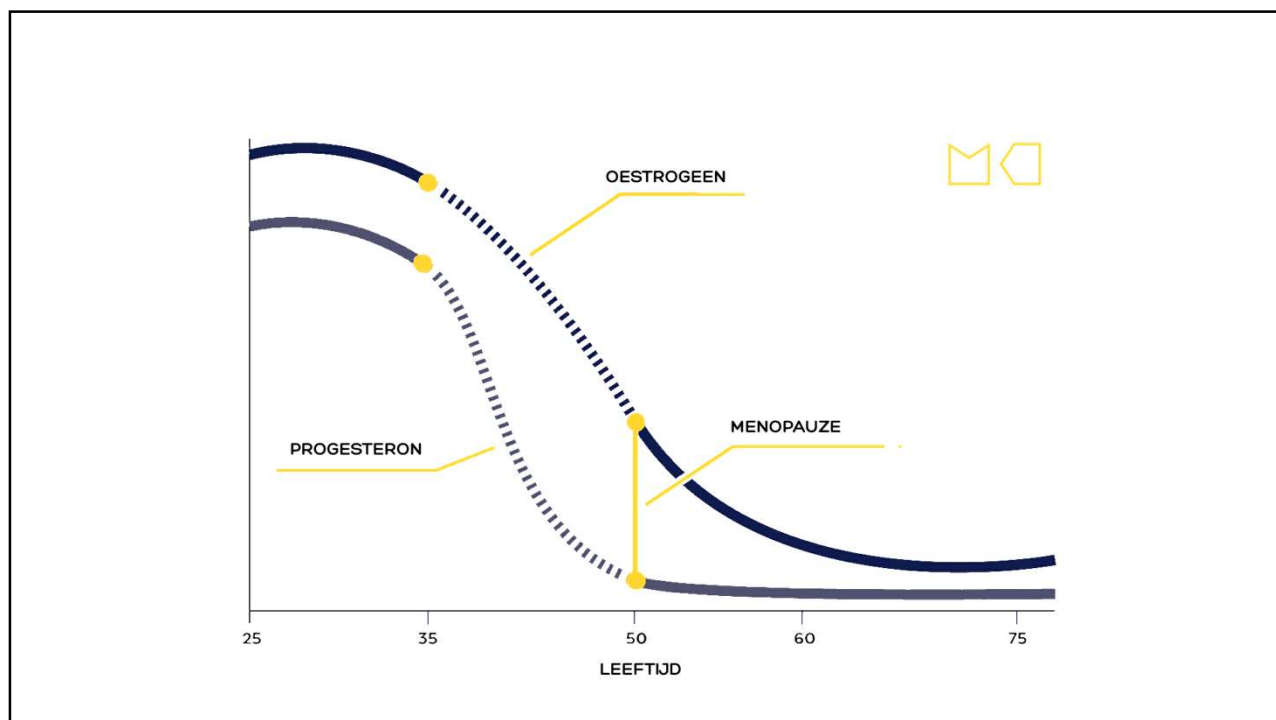
In 2021 waren er in Nederland 1,8 miljoen werkende vrouwen van 45 jaar en ouder.*

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

*Bron: Onderzoek Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu 2023
**Bron: CBS/TNO 2022
***Bron: CBS gezondheidsenquête 2024
****Bron: Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

MIN 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 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)
- 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

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/>

— 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, fluur	☐	☐	☐	☐
26.	Vocht vasthouden	☐	☐	☐	☐
27.	Gespannen borsten	☐	☐	☐	☐
28.	Urineverlies	☐	☐	☐	☐
29.	Minder zelfwaardering	☐	☐	☐	☐
30.	Vergeetachtigheid	☐	☐	☐	☐



HET GOEDE GESPREK



OVER DE OVERGANG

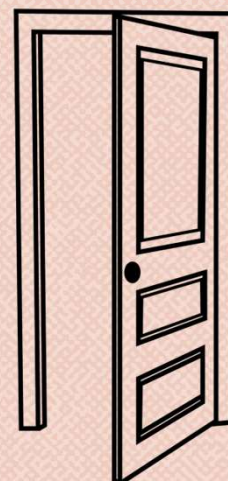
Wat kun je zelf doen?

Een gezonde leefstijl, denk hierbij aan:

- Goede voeding (het mediterrane dieet) en een gezond gewicht
- Voldoende bewegen, spierversterkende oefeningen, buitenlucht
- Ontspanning, chronische stress reduceren, cirkel van invloed
- Plezier en zingeving
- Gezond slaapritme
- Stoppen met roken en stop of matig met alcohol
- Bij opvliegers: stop op matig met pittig of gekruid eten, cafeïne/theïne/gemberthee
- Voldoende vitamine D

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

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





11

biologische verliezen	psychische verliezen
lichaam verminking, amputatie, incest, functieverlies, ziekte, letsel, orgaanbeschadiging, rijping, verandering, sterven	psyche functieverlies, dementering, persoons- en identiteitsveranderingen, trauma's, incest, kerkverlating, ggz-diagnose, psychische mishandeling, valse beschuldiging, coma sterven

huis en haard	relaties
verhuizing, inbraak, brand, natuurongep, oorlog, tehuisplaatsing, (on)wettige gastarbeid, vluchten, thuisloosheid, kostschoolplaatsing, computercrash	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	school/werk
kinderloosheid, abortus, miskraam, doodgeboorte, geboorte kind met handicap, verminkt kind, ziekenhuisopname, homoseksueel kind, (on)wettige uitplaatsing, (on)natuurlijk overlijden kind, euthanasie, donorschip na overlijden kind, vermissing kind met ggz-diagnose	reorganisatie, VUT, pensioening, verplaatsing, pesten, (seksuele) intimidatie, onvoldoende krijgen, zakken voor examen, afwijzing, overplaatsing, degradatie, veranderende werktechnieken, veranderende roostering

sociale verliezen

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.

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

13

The image is a composite of two photographs. The left photograph shows a woman with dark skin and long dark hair, smiling, wearing an orange top and a necklace. The right photograph shows a woman with blonde hair, smiling, wearing a white top. Below the blonde woman's photo is a smaller photo of her and a young girl with red hair, both smiling.

"IK HEB WEER TIJD
EN RUIMTE VOOR MEZELF
EN BEN WEER OPNIEUW
IN DE SCHOOLBANKEN
GAAN ZITTEN."

"IK VOEL ME NU MENTAAL
VEEL STERKER; IK ONTDEK
NIEUWE HOBBY'S EN IK BEN
VEEL LIEVER VOOR MEZELF."

"IK BEN NIET MEER ZO
BEZIG MET MIJN OMGEVING
EN DAT GEEFT MIJ VEEL
RUST EN RUIMTE."

UIT: MENOKRACHT INTERVIEWS EN GESPREKKEN

14

Een greep uit de positieve kanten van de menopauze

- Betere focus op eigen behoeften
- Beter voor jezelf opkomen
- Dichter bij jezelf kunnen zijn
- Loslaten van oude patronen
- Een nieuwe balans
- Meer innerlijke rust
- Geen PMS
- Verbeterde beheersing van emoties
- Beter benutten van intuïtie
- Pittige gesprekken voeren
- Toename van empathische betrokkenheid, sympathie
- Het grotere plaatje zien
- Drijfveren veranderen
- Creatiever
- Ontdekken van nieuwe hobby's en talenten
- Een nieuwe interessante carrière
- Leidinggevende ervaringen ontplooiën
- Doorgeven van levenservaring (mentor/coach)
- Steviger in je schoenen, je laat je niet meer zo gek maken
- Meer tevreden over het leven t.o.v. uitgangssituatie

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.



15

Herken jij dit beeld bij jezelf
of bij iemand in je team?

En zit die herkenning op de
uitdagingen of op de kansen?



16

De overgang op de werkvloer

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



vindt dat zij **minder goed functioneert** op het werk door bijvoorbeeld pijnklachten, vermoeidheid of concentratieproblemen.



beleeft soms **ongemakkelijke situaties** op de werkvloer door bijvoorbeeld opvliegers, stemmingswisselingen of doorlekken.

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



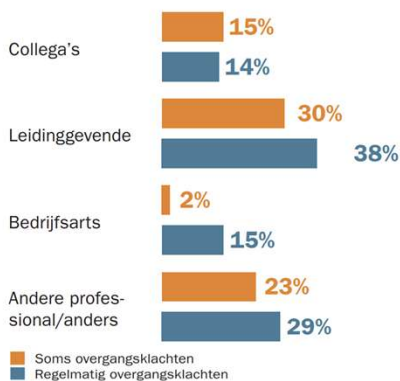
17

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:



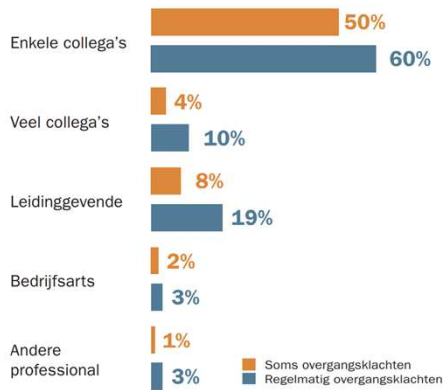
Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

BESPREEKBAARHEID VAN DE OVERGANGSKLACHTEN

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

18

Tijd voor interactie

Waar loop jij tegenaan in het werk?

Wat heb je nodig?

Heb je tips voor anderen?



19

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."

UIT: MENOKRACHT ONDERZOEK ZOMER 2023

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.

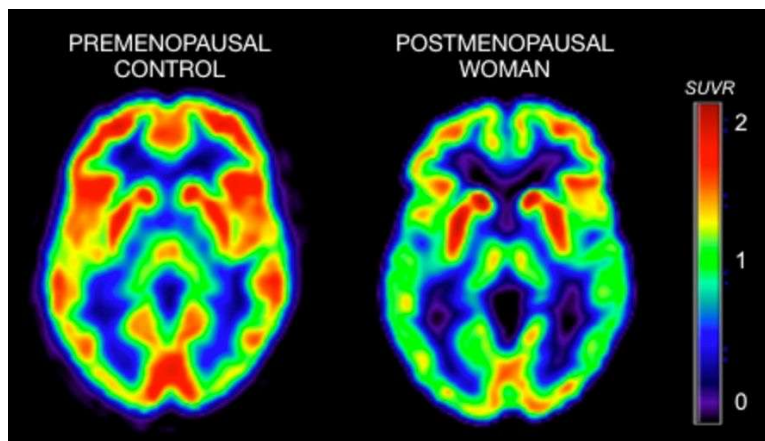


Afbeelding: Esther Sijm - Doorzorg



22

Het menopauzebrein



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

23

Het autonome zenuwstelsel

Sympathicus: fight or flight

Parasympathicus: rest and digest



24

Persoonlijk-profielkaart

De hiërarchie van het autonome zenuwstelsel

De polyvagaal theorie

- Ventraal vagaal
- Sympathisch
- Dorsaal vagaal

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?

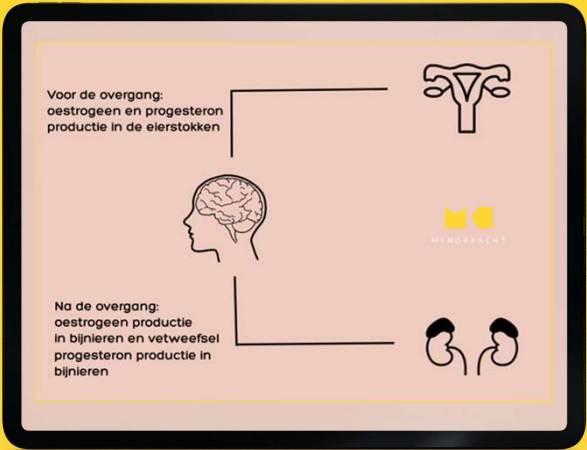
Extern	Intern
Relatie	Voeding
Gezin	Hormoon verstorende stoffen
Werk	Dehydratatie
Geld	Je gedachten
Familie	Virus
Nieuws	
Verkeer	
Agenda	
Breinblubber	
Loopbaan	

DE OVERGANG

Extra aandacht voor stress

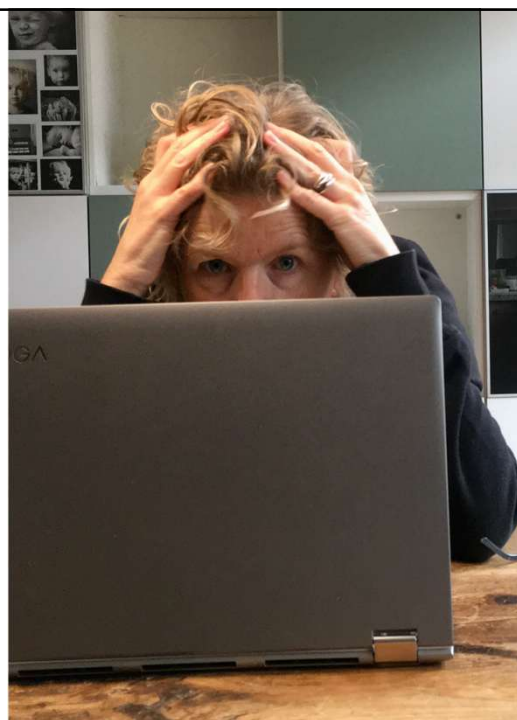
Chronische stress in de overgang is extra belastend. Waar voorheen de productie van geslachtshormonen uit de geslachtsorganen kwam, vangen de bijnieren dit een beetje op.

Stress op een gezond niveau houden is belangrijk!
Aandacht voor stressreductie.

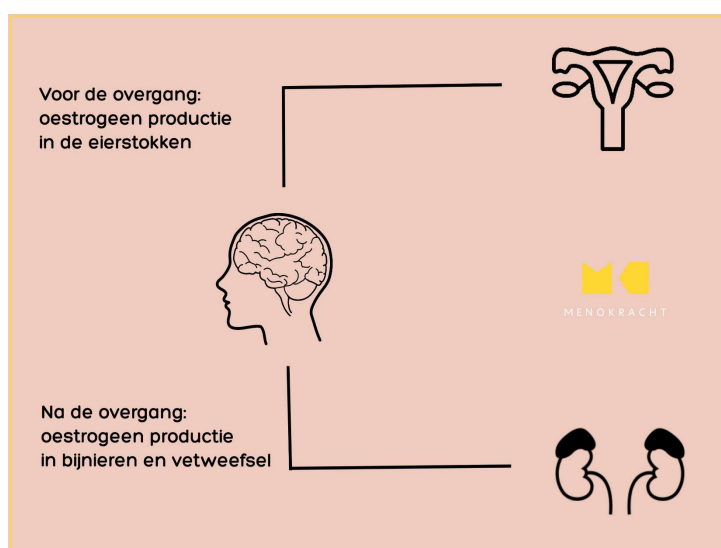


Stress en de overgang

- Progesteron
- Oestrogeen
- Cortisol
- Melatonine



31

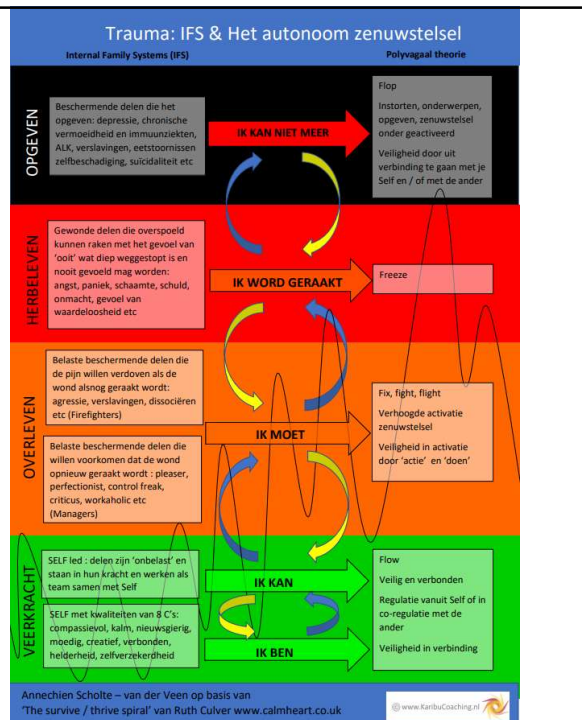


32

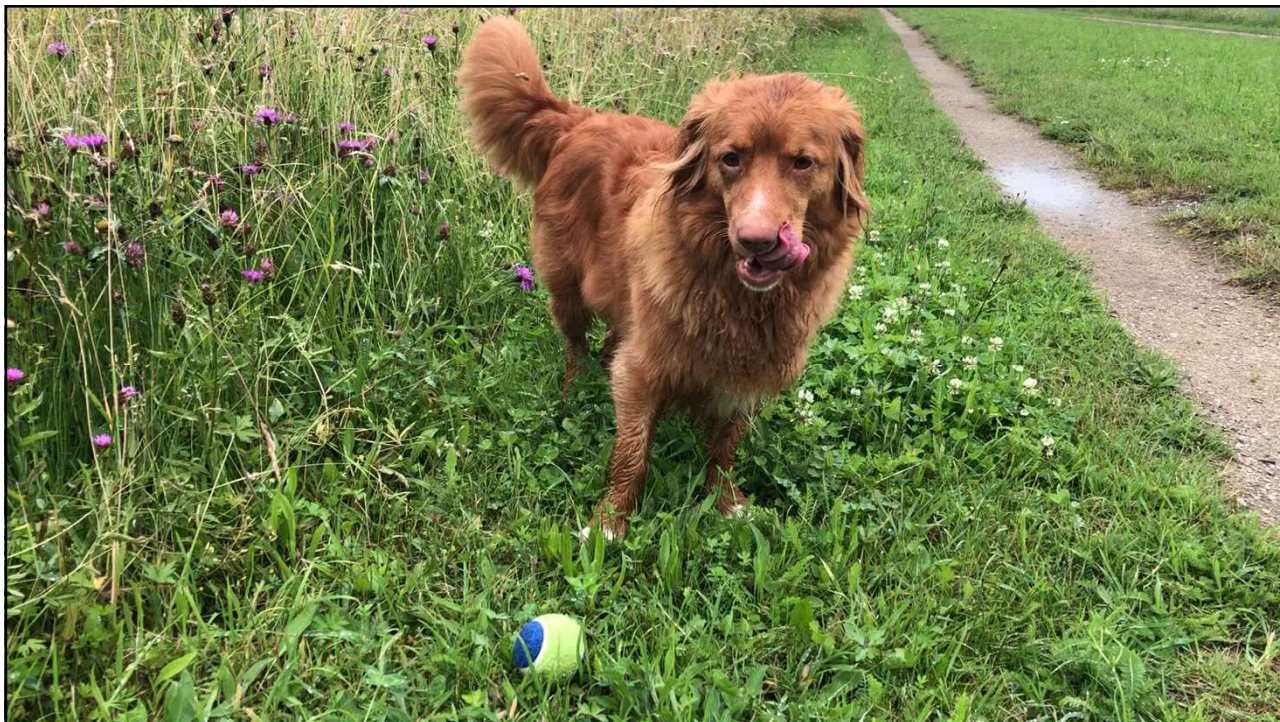
Window of tolerance

Ik ben
Ik kan
Ik moet
Ik kan niet

Domeinen van veerkracht



33



34

Stressreductie



Podcast

De Overgangsters Podcast

De Overgangsters Podcast waarin geen taboe onderwerpen hoeft te blijven. Ik neem je mee op mijn onderzoek naar een breed scala onderwerpen rondom de overgang. Ik gun

DE OVERGANGSTERS PODCAST WAARIN GEEN TABOE ONDERWERPEN HOEFT TE Blijven. Ik neem je mee op mijn onderzoek naar een breed scala onderwerpen rondom de overgang. Ik gun

TER HAVEN



Domeinen van veerkracht

Fysiek Emotioneel
Mentaal Gedrag
Veerkracht



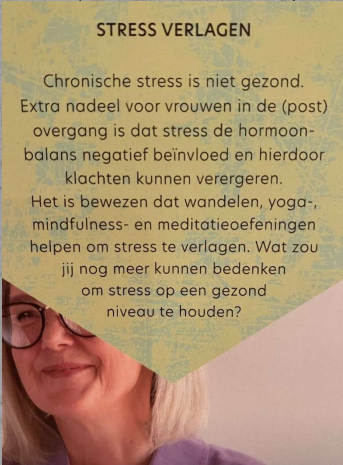
...JEZELF (HER)ONTDEKKEN

DE OVERGANG, EEN NIEUWE LEVENSFASE MET UITDAGINGEN EN KANSSEN. PRAAT EROVER MET JE OMGEVING EN KOM IN JE KRACHT.

MENOKRACHT.NL

maak eens een ommetje met je menokracht bondgenoten

35



STRESS VERLAGEN

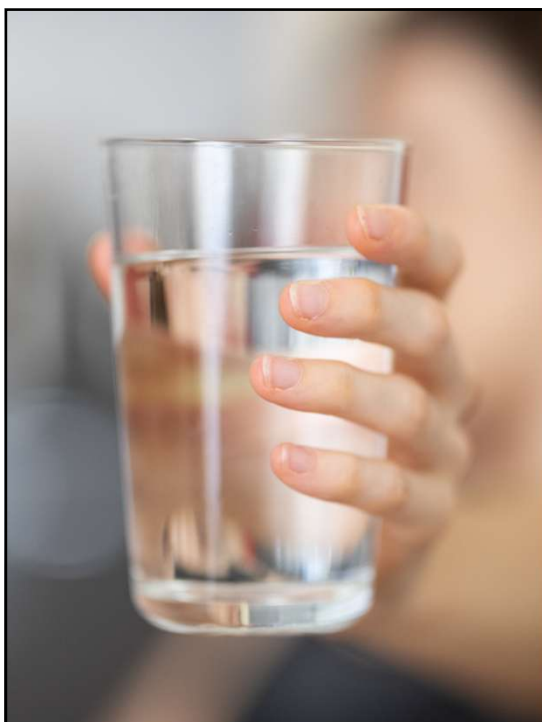
Chronische stress is niet gezond. Extra nadeel voor vrouwen in de (post) overgang is dat stress de hormoonbalans negatief beïnvloed en hierdoor klachten kunnen verergeren. Het is bewezen dat wandelen, yoga-, mindfulness- en meditatieoefeningen helpen om stress te verlagen. Wat zou jij nog meer kunnen bedenken om stress op een gezond niveau te houden?

MENOKRACHT

Vraag aan jou

Wat zou jij nog meer kunnen bedenken om stress op een gezond niveau te houden?

36



Glas water

Gewicht?



37

Hoe doorbreek je een negatief 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 als het nodig is 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 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.



38

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



39

Wat is er het meeste blijven hangen van onze bijeenkomst van vandaag?

Wat ga je (anders) doen?



40

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht 😊

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

menokracht.nl

