



1

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

A grid of 9 small video thumbnails, each featuring a woman and a quote. Each thumbnail has the Menokracht logo at the bottom.

- 1. "IK BEN ME HYPERBEWUST VAN MIJN EIGEN GESTUNTEL." (Woman in a green patterned top)
- 2. "VROUWEN WETEN VAAK ZELF NIET GOED WATER AAN DE HAND IS." (Woman in a yellow top)
- 3. "IK HEB WEER TIJD EN RUIMTE VOOR MEZELF EN BEN WEER OPNIEUW IN DE SCHOOLBANKEN GAAN ZITTEN." (Woman in a blue top)
- 4. "IK ZOU DESTIJD NIET MET MEZELF GETROUWD WILLEN ZIJN, IK SNAPTE MEZELF NIET." (Woman in a white top)
- 5. "2 DAGEN IN DE NACHTDIENST EN IK BEN EEN WEEK VAN SLAG." (Woman with glasses)
- 6. "IK BEN NIET MEER ZO BEZIG MET MIJN OMGEVING EN DAT GEEFT MIJ VEEL RUST EN RUIMTE." (Woman in a white top)
- 7. "IK VOEL ONVERKLAARBARE WOEDE, ZO HEFTIG!" (Woman in a white top)
- 8. "IK BEN NIET MEER ZO BEZIG MET MIJN OMGEVING EN DAT GEEFT MIJ VEEL RUST EN RUIMTE." (Woman in a white top)
- 9. "JE PANTSER VALT WEG TIJDENS DE OVERGANG, JE WORDT GEVOELIGER VOOR VEEL DINGEN, JE KUNT MINDER AAN." (Woman with glasses)

2

Herken jij dit beeld bij jezelf
of bij een collega?

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



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.*

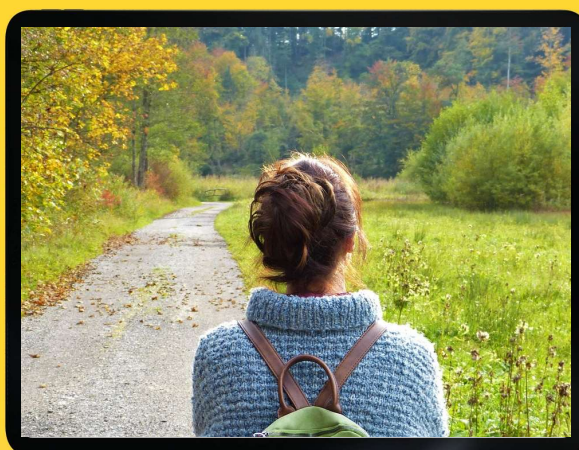
•
27% van de 55-plus-vrouwen is ook nog eens mantelzorger.*** (was 33%)****

*Bron: Onderzoek Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu 2023

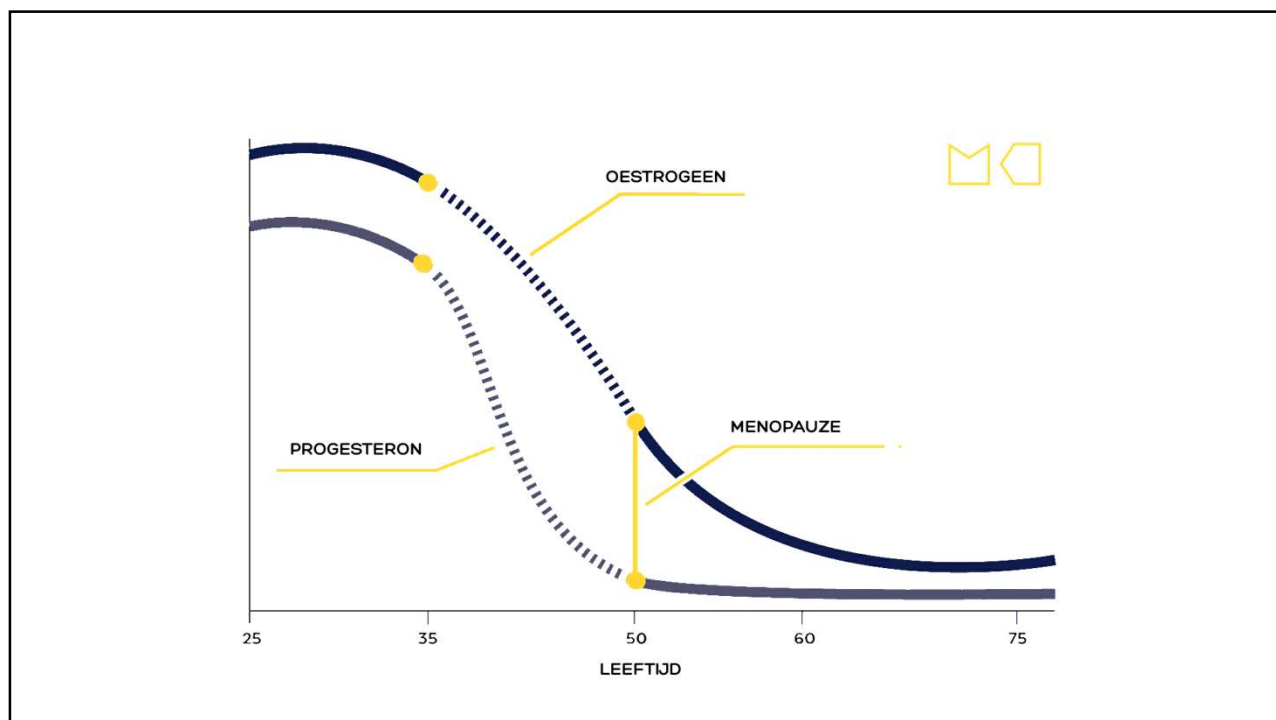
**Bron: CBS/TNO 2022

***Bron: CBS gezondheidsenquête 2024

****Bron: Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg



4



5

Wat is de overgang?

Dit zijn de jaren voor je laatste menstruatie. Het is een soort omgekeerde puberteit: je gaat van vruchtbaar naar niet vruchtbaar.

De hoeveelheid vrouwelijke geslachtshormonen in je lichaam verandert en wordt uiteindelijk heel laag. Deze veranderingen kunnen zorgen voor klachten.

De overgang duurt meestal tussen de 4 en 10 jaar. Een ander woord voor overgang is perimenopauze.

Wist je dat:

1: 100 vrouwen is jonger dan 40 (te vroege 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 operatie 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

De overgang heeft invloed op lichamelijk, mentaal en sociaal gebied.

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 **niet** bedoeld ter vervanging van een medisch advies door een arts.

Meer hierover lees je op de website:

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

— GREENESCALE —		afwezig	af en toe	vaak	heel vaak
1.	Stemmingswisselingen	☐	☐	☐	☐
2.	Aanval 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.	Huibuien	☐	☐	☐	☐
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

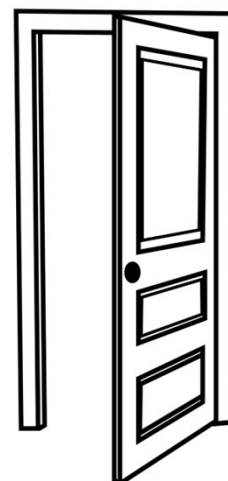
Wat kun je zelf doen?

Een gezonde leefstijl, denk hierbij aan:

- Goede voeding (het mediterrane dieet) en een gezond gewicht
- Voldoende bewegen, spierversterkende oefeningen, buitenlucht
- Ontspanning, stress verminderen, cirkel van invloed
- Plezier en de dingen doen waar je blij van wordt
- 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 kennis
- VOC: geen verwijfsbrief nodig - consult van een uur (Vereniging van VOC) - veel kennis
- Menopauzepoli/vrouwenkliniek: verwijfsbrief nodig (2^e lijn) - veel kennis 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	sociale verliezen	huis en haard
lichaam verminking, amputatie, incest, functieverlies, ziekte, letsel, orgaanbeschadiging, rijping, verandering, sterven	psyche functieverlies, demeniering, persoons- en identiteitsveranderingen, trauma's, incest, kerkverlating, ggz-diagnose, psychische mishandeling, valse beschuldiging, coma sterven	relaties 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 ggz-diagnose

school/werk
reorganisatie, ontslag, VUT, pensioening, verplaatsing, pesten, (seksuele) intimidatie, onvoldoende krijgen, zakken voor examen, afwijzing, overplaatsing, degradatie, veranderende werktechnieken, veranderende roostering

Afscheid nemen en verwelkomen

Verlies van mensen/dieren van wie je veel houdt
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



WAT ZIT ER AL IN JE EMMER?

- Ervaringen (vroeger en nu)
- Hoe ga je om met tegenslag, stress?
- Hoe is je dag ingedeeld?
- Wie of wat kan je steunen?
- Energiebalans
- Emoties

De overgang drukt op alles

13



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
- Je voelt meer rust
- Geen PMS
- Beter omgaan met emoties
- Luisteren naar je intuïtie
- Pittige gesprekken voeren
- Meer begrip of aandacht voor een ander
- Het grotere plaatje zien
- Reden om iets te doen kan veranderen
- Creatiever
- Ontdekken van nieuwe hobby's en talenten
- Een nieuwe interessante carrière
- Leidinggevende ervaringen ontwikkelen
- Doorgeven van levenservaring (mentor/coach)
- Steviger in je schoenen, je laat je niet meer zo gek maken
- Meer tevreden over het leven

Je ziet dat vrouwen met een zetje van de overgang vaak beter voor zichzelf gaan zorgen. Ze maken zich minder snel druk. 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 uit handen te kunnen geven of op zijn beloop te laten. **Zingeving is belangrijk.**



15

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.

36%



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

31%

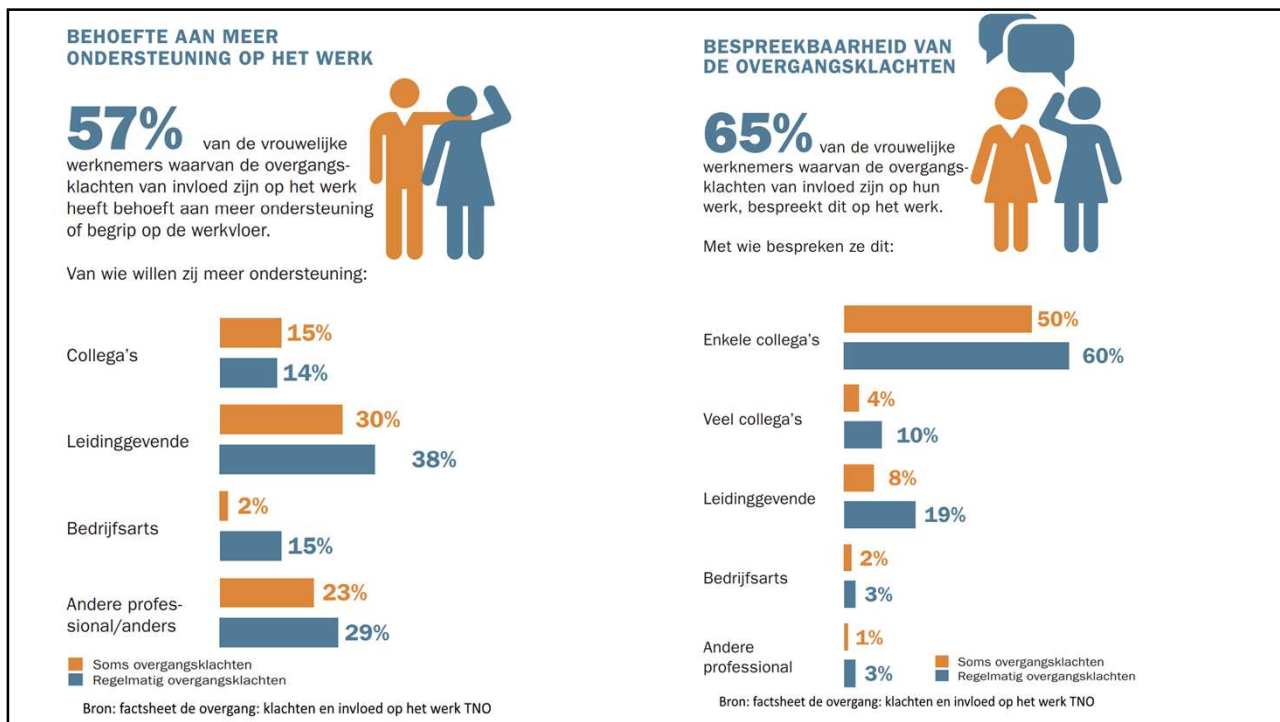


beleeft soms **ongemakkelijke situaties** op de werkvloer door bijvoorbeeld opvliegers, stemmingswisselingen of doorlekken.

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



16



17

Invloed van stress en hoe kun je ontspannen?






"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

18

Op adem komen

De gouden draad adem



19

Energie piramide

Als je moe bent of weinig energie hebt, dan is het lastiger om je aandacht ergens bij te houden. Of om iets te onthouden.

Taken, zoals plannen en controleren zijn dan erg moeilijk.

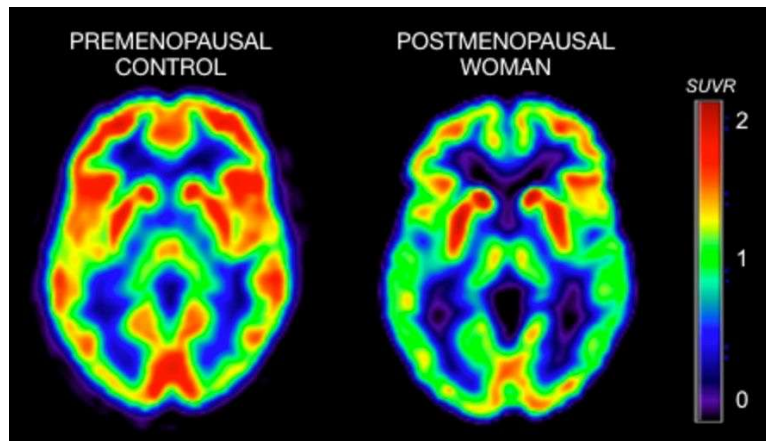


Afbeelding: Esther Sijm - Doorzorg



20

Het menopauzebrein



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

21

De automatische piloot (Het autonome zenuwstelsel)

Actiestand - gaspedaal | vechten of vluchten
(sympathicus)

Ruststand - rempedaal | rusten en herstellen
(parasympathicus)



22

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 ladder van de automatische piloot

De polyvagaal theorie

- Contact en veiligheid (Ventraal vagaal)
- Actiestand (Sympathisch)
- Bevroren (Dorsaal vagaal)

MENS

KRACHT

23

De automatische piloot

	Ruststand	Actiestand
Pupillen	↓	↑
Speeksel	↑	↓
Hart	↓	↑
Longen	↓	↑
Maag, alvleesklier	↑	↓
Lever	↓	↑
Galblaas	↑	↓
Darmen	↑	↓
Blaas	↑	↓
Geslachtsorganen	↑	↓

MENS

KRACHT

24



25

Acute en langdurige stress

Acuut (plotseling):

- Adrenaline
- Cortisol als bedreiging wat langer duurt
- Herstel

Langdurig:

- Cortisol blijft permanent hoog
- Onderdrukt afweersysteem en spijsvertering



26

Wat veroorzaakt stress?

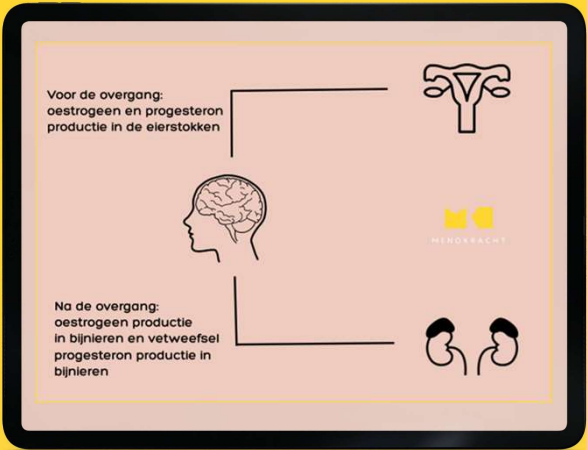
Extern	Intern
Relatie	Voeding
Gezin	Hormoon verstorende stoffen
Werk	Dehydratatie
Geld	Je gedachten
Familie	Virus
Nieuws	
Verkeer	
Agenda	
Breinblubber	
Loopbaan	

DE OVERGANG

Extra aandacht voor stress

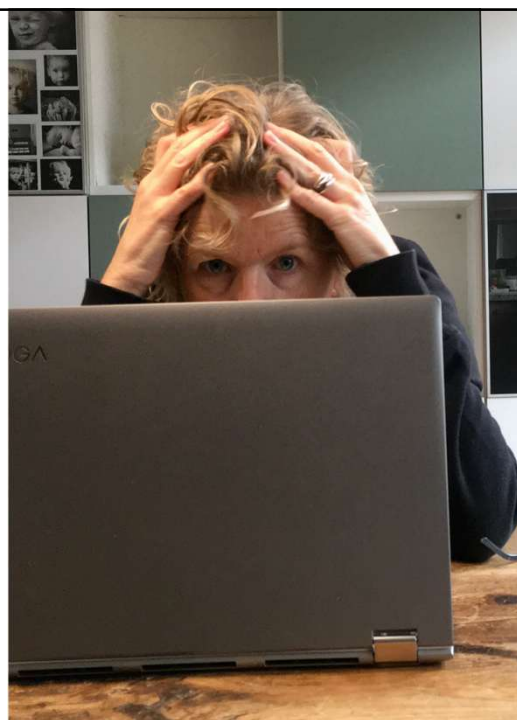
Langdurige stress in de overgang is slecht. Als de eierstokken geen geslachtshormonen meer aanmaken, dan vangen de bijnieren dit een beetje op.

Stress op een gezond niveau houden is belangrijk!
Aandacht voor het verminderen van stress.

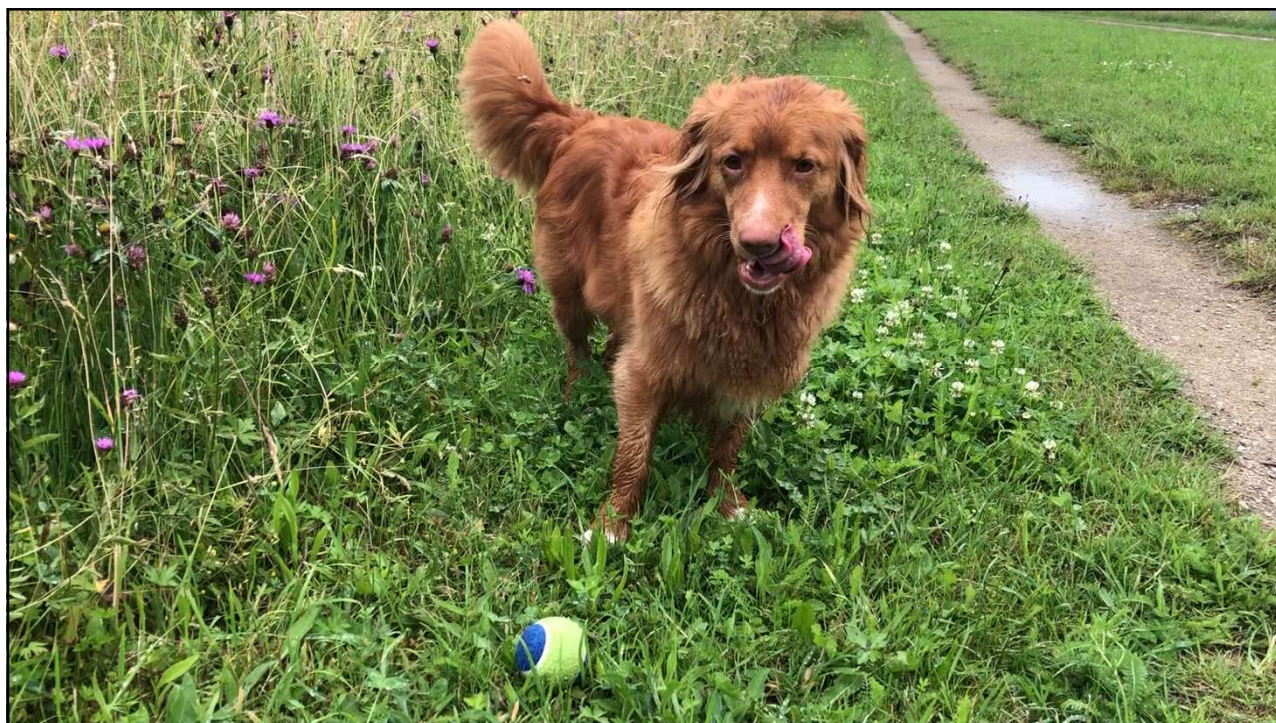


Stress en de overgang

- Progesteron
- Oestrogeen
- Cortisol
- Melatonine



29



30

Stress verminderen



Domeinen van veerkracht



maak eens een ommetje met je menokracht bondgenoten



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



...adventuurend

31

STRESS VERLAGEN

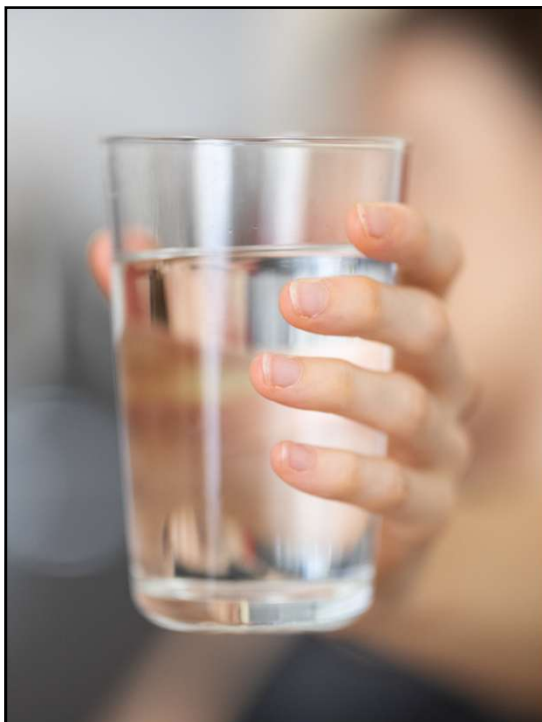
Chronische stress is niet gezond. Extra nadeel voor vrouwen in de (post) overgang is dat stress de hormoonbalans negatief beïnvloed en hierdoor klachten kunnen verergeren. Het is bewezen dat wandelen, yoga-, mindfulness- en meditatieoefeningen helpen om stress te verlagen. Wat zou jij nog meer kunnen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



Vraag aan jou

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

32



Glas water

Gewicht?



33

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 transformatie. Wat niet normaal is, is blijven rondlopen met klachten als je hier te veel last van hebt.



34

Het rimpeleffect

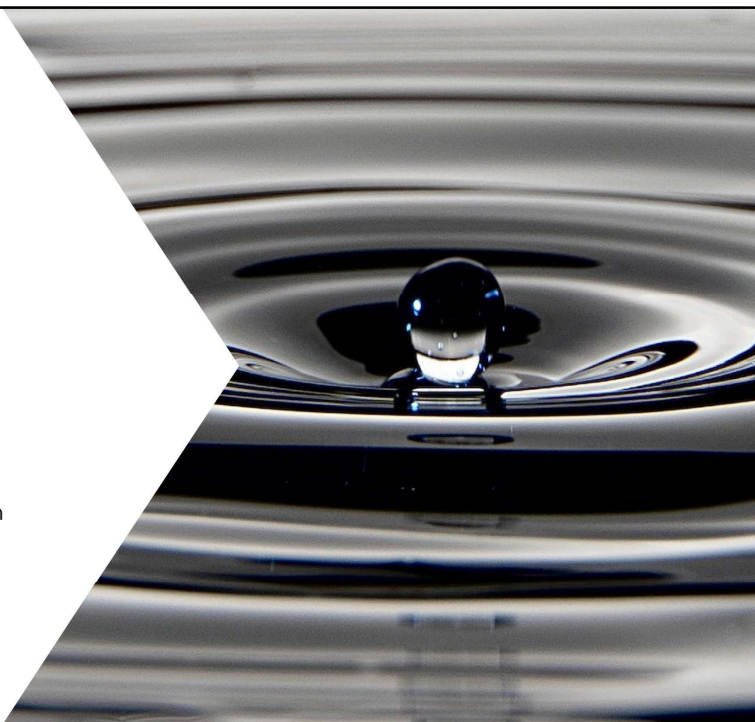
Laten we normaal praten over de
overgang en menopauze

•

Als iemand het lastig vindt of moeilijk
heeft, help elkaar

•

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



35

Waar loop jij tegenaan in het werk?

Wat heb je nodig?

Heb je tips voor anderen?



36

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

Wat ga je (anders) doen?



37

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht 😊

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

menokracht.nl



38