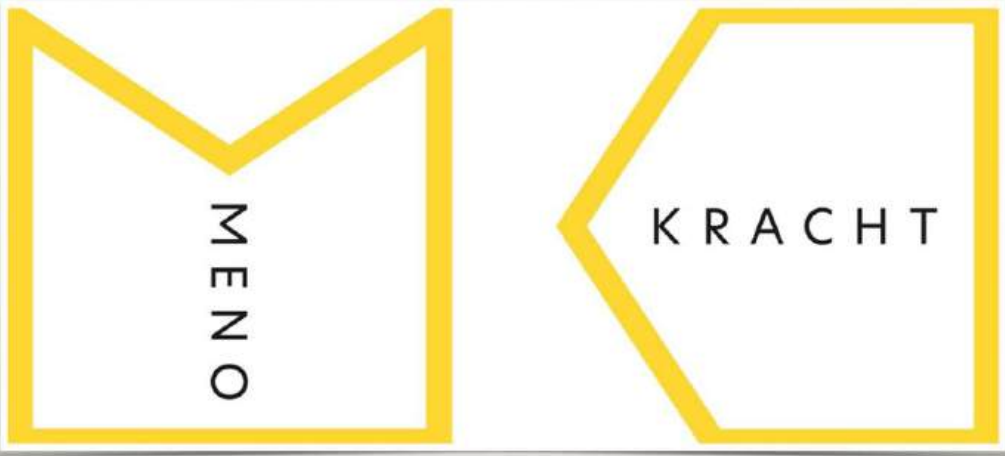




De overgang en werk
2025

1



Mede mogelijk gemaakt door

IZA/ VGZ

Suzanne van Lijf, adviseur
Vitaliteit en vitaliteitscoach

2



Even voorstellen

Jolène van der Steen

3

Jezelf niet meer terug kennen..

Transformatie

Francine Oomen - Oomen stroomt over



4

"Het leven wordt vooruit geleefd en achteruit begrepen"

–Søren Kierkegaard

5

01-2024 Overgang en werk

Is je werknemer vermoeid? Prikkelbaar? Heeft ze vaak hoofdpijn? Kan ze zich niet goed concentreren, of onthoud ze dingen wat minder goed dan normaal? Misschien is dit je wel eens opgevallen, maar heb je geen idee wat er aan de hand is. Toch zijn dit klachten waar veel vrouwen mee te maken kunnen krijgen rondom de overgang. Van opvliegers is inmiddels algemeen bekend dat die bij de overgang horen, maar veel andere klachten zijn relatief onbekend. Dat kan anders!

De Stichting van de Arbeid publiceerde een handreiking voor werkgevers en werknemers om de overgang op de werkvloer te herkennen en bespreekbaar te maken. Want: als dat lukt, dan kun je samen een modus vinden om ermee om te gaan.

Wat staat erin?

- Algemene informatie over: wat is de overgang en hoe kan dit een impact hebben op de werkvloer?
- Wat kun je als werkgever doen om te voorkomen dat de overgang een taboe is op het werk? Hoe kun je dit ter sprake brengen? En wat kan de werknemer doen?
- Wat is de rol van de bedrijfsarts? En van de huisarts?

6

Opbouw workshop

- Introductie
- Kennismaking adhv fasen van de overgang
- Podcast wandeling
- Leefstijl kansen
- Reflectie op werk
- Kleine ontspanningsoefening
- Persoonlijk Actie Plan

7



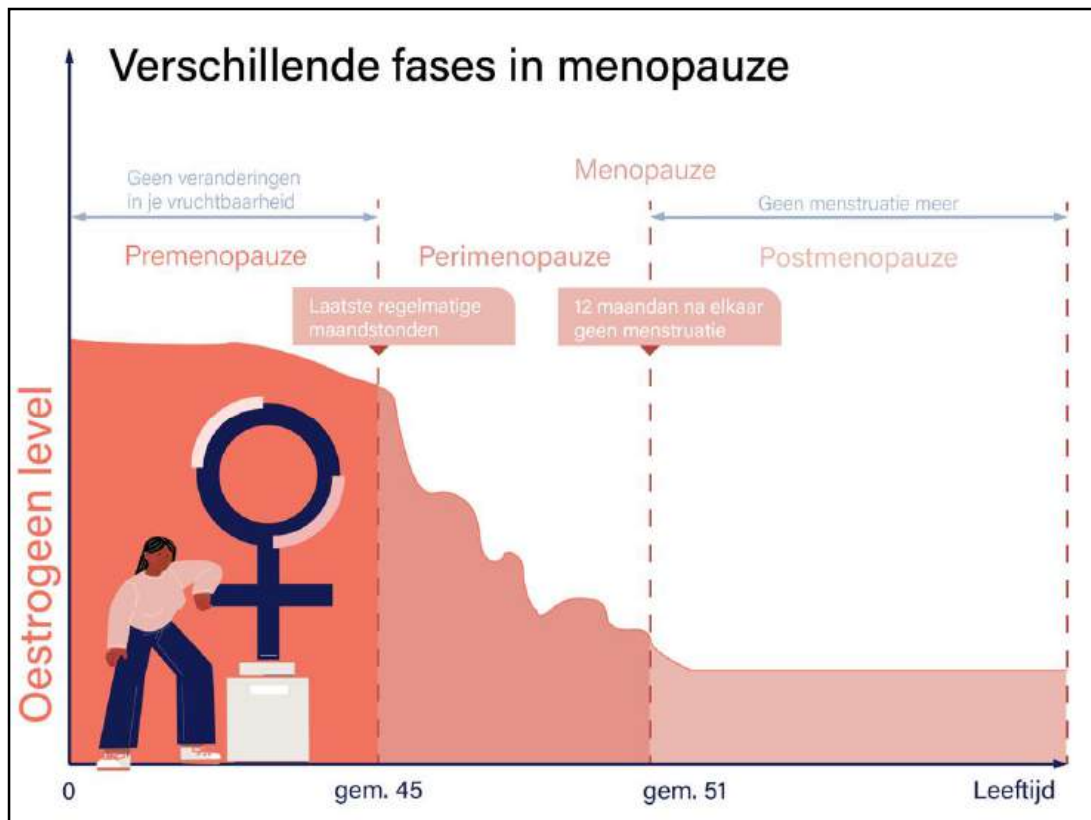
8

Veiligheid:
Privacy waarborgen

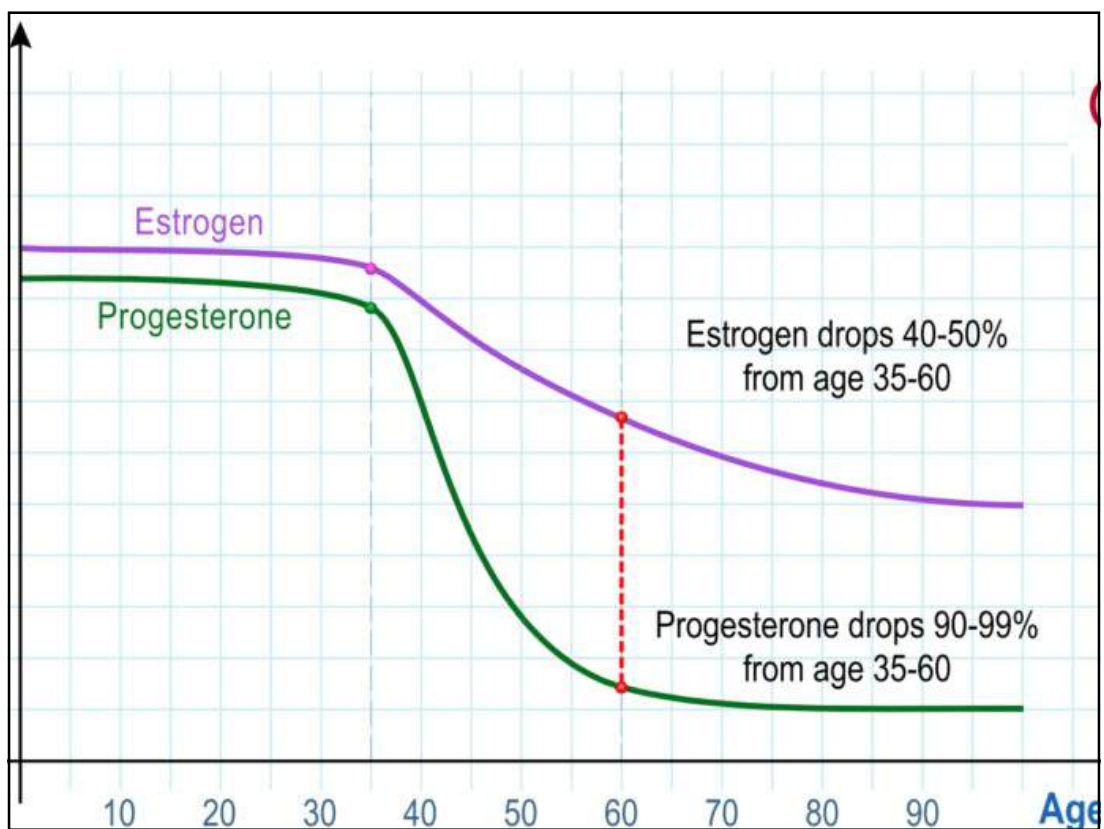
9

Voorstellen aan de hand van de
fasen van de overgang

10



11



12

Wat is de overgang?

13

Symptomen van de overgang

- ❖ Fysiek
- ❖ Emotioneel
- ❖ Mentaal
- ❖ Sociaal
- ❖ Door de verandering van levensfase: spiritueel / loopbaan / zingeving

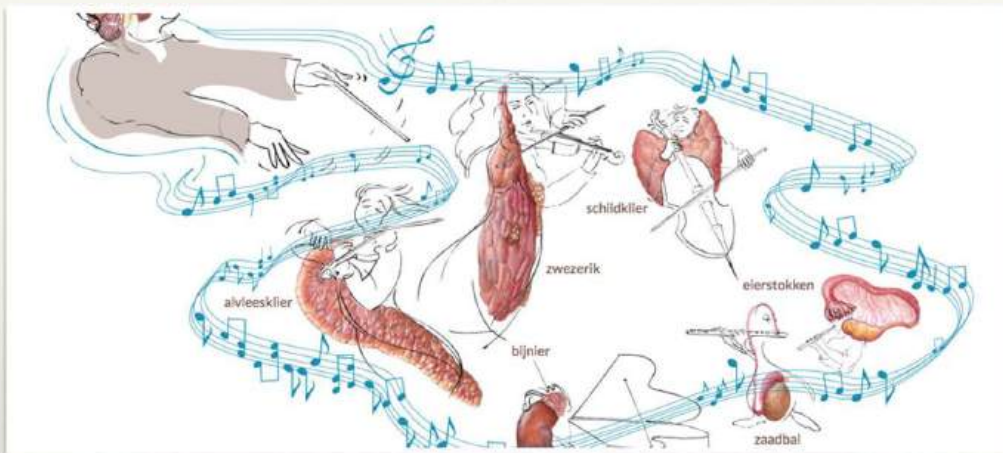
14

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

15

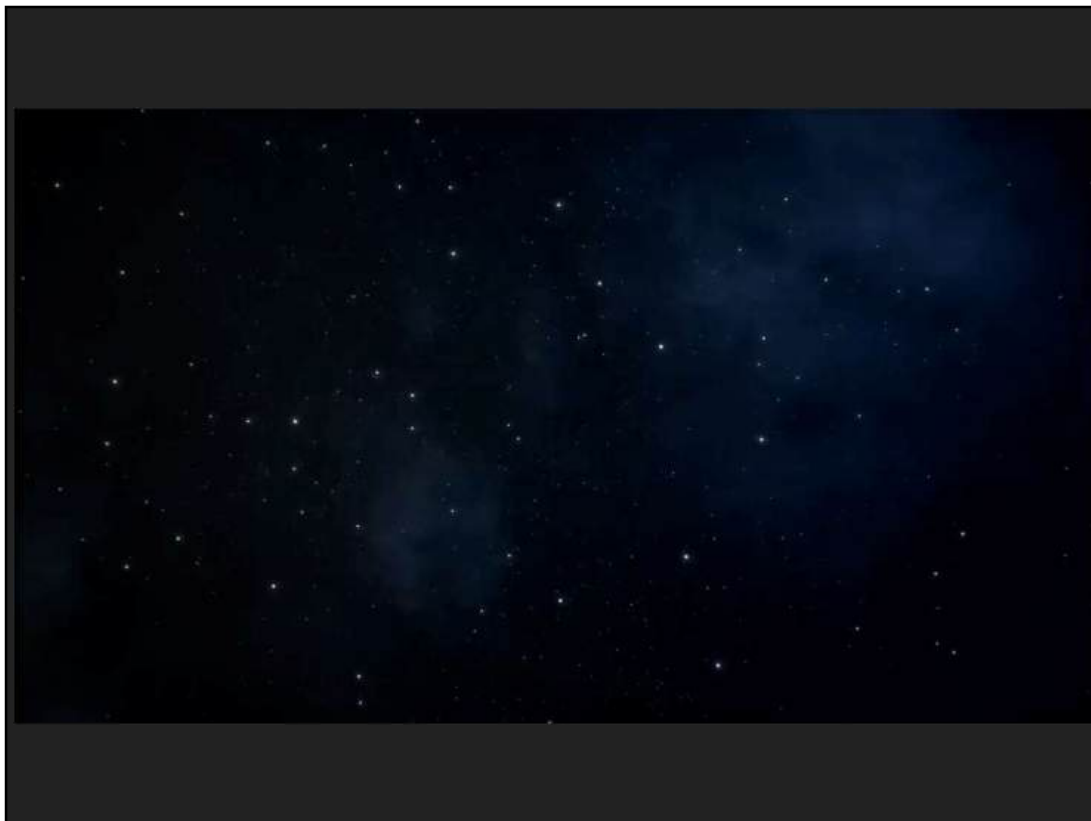


Je hormoonstelsel..

Het hormoonorkest

Uit: Rineke Dijkstra - Alles draait om je hormonen

16



17

GGZ klachten

De doos van Pandora

Onverwerkte zaken komen onverwacht omhoog

Verhoogd risico bij voorgeschiedenis van depressie / angst

Loslaten wat je niet wil meenemen naar de volgende fase



18

Om over na te denken:

Yin en Yang balans

Is het mannelijke en vrouwelijke in balans in onszelf?

De overgang (en onze tijd) nodigt uit tot een nieuwe balans...

Mag het vrouwelijke: ontspannen, intuïtie, (nieuwe) creativiteit meer ruimte krijgen?

Ggantija, Maltese oergodin



Fluitend door de overgang? Zelfzorg

Zelf Zorg

Interventies in de overgang

- ❖ Ontspannen
- ❖ Bewegen
- ❖ Voeding
- ❖ Suikerspiegel
- ❖ Supplementen
- ❖ Koudetraining
- ❖ Hormoonverstoorders vermijden
- ❖ Slapen prioriteren

21

Zelf Zorg

Ontspannen

- * Meditatie / Mindfulness
- * Yoga (onderzoek de soorten)/ Tai Chi
- * Zingen en fluiten
- * Badderen
- * Creatief bezig zijn
- * Tuinieren
- * Sauna / wellness landschap (even niet de hete sauna)
- * Verwennerij: Bv Je laten masseren



22

Zelf Zorg

Bewegen

- * Beweeg elke dag
- * Dansen, zwemmen, fietsen, wandelen
- * Matig intensieve sport
- * Krachttraining ipv intense cardio



23

Zelf Zorg

Voeding

- * Eet 400 - 500 gram groenten
- * Veel groene groenten en groenten met DIM (broccoli, boerenkool bv)
- * Vermijd hitte (yang) bv koffie, zwarte thee, suiker, rode peper, gember, rauwe knoflook
- * Beperk alcohol (max. 2 glazen per week)
- * Hou je suikerspiegel in balans
- * Eet voldoende proteïne (spiermassa neemt af)
- * **Drink voldoende water** (zeker bij hitte en opvliegers)



24

Zelf Zorg

Suikerspiegel in balans

- * Eet de combinatie vezels, vet en eiwit
- * Hou je aandacht bij je maaltijd (verzadigingshormoon)
- * Eet voldoende
- * Drink voldoende
- * Vermijd snelle koolhydraten zoals suiker, wit brood en witte pasta, witte rijst



25

Zelfzorgtips

Supplementen?

- * Vitamine C
- * Vitamine D (let op: kan ook teveel zijn)
- * Magnesium

Verschilt per vrouw:

- * Rode klaver (balans)
- * Rode MACA (balans)
- * Monnikspeper
- * Ashwaganda (bij stress)

- * Hormoon suppletie (evt. via arts)



26

Zelfzorg

Koudetraining

- * verdiep je in koudetraining (douche, bad)
- * gunstig effect op je hormoonstelsel, immuniteit, cortisol
- * bouw het op, douche 2 minuten
- * voel goed of het bij jou past, en als het past: zeker doen!



27

Zelf Zorg

Vermijd hormoonverstoorders

Bv in:
Vlees
Wasmiddelen
Verzorgingsproducten
Make up



28



Zelf Zorg

Slapen

29

Slaaptips

- * Bereid je slaap voor (vertragen)
- * Vast ritme aanhouden
- * Slaap tussen 7 en 9 uren
- * Blauw licht vermijden bv een uur voor het slapen gaan
- * Prioriteer slaap (afspraken op afstemmen)
- * Bij tekort: middagslaap tussen 13.00 - 15.00 uur
- * Eten: niet vlak voor het slapen gaan
- * Teveel drinken voor het slapen betekent uit bed voor toilet..
- * Slaapkamer: niet te warm of koud, laagjes, rustige omgeving
- * Magnesium & tryptofaan (bv beetje yoghurt met banaan)

30

Zorg voor jou

Als je extra hulp nodig hebt...

- * Overgangsverpleegkundigen (VVOC)
- * Overgangspoli's, hormoonpoli (bv voor bio identieke hormoonsuppletie)
- * Huisarts, gynaecoloog
- * Menoshift coach



31

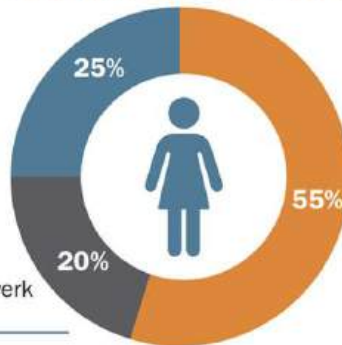
De relatie werk en overgang

32

OVERGANGSKLACHTEN VAN INVLOED OP HET WERK

Bij 55% van de vrouwen in de overgang hebben de klachten invloed op het werk.

- geen klachten
- klachten van invloed op werk
- klachten niet van invloed op werk



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

33

36%



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

31%

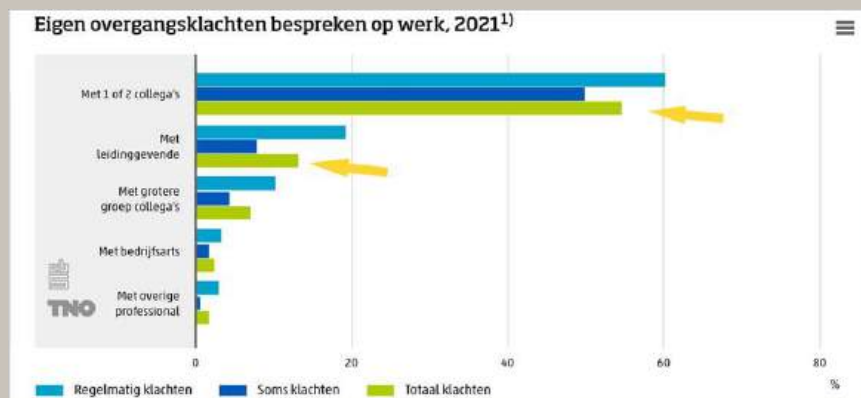


beleeft soms **ongemakkelijke situaties** op de werkvloer door bijvoorbeeld opvliegers, stemmingswisselingen of doorlekken.

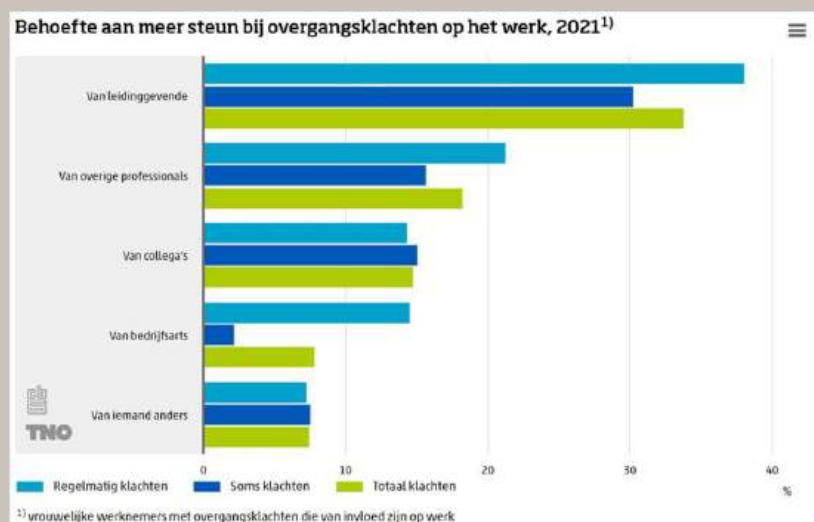
Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

34

65% van de vrouwelijke werknemers waarvan de overgangsklachten van invloed zijn op hun werk bespreekt DIT op het werk.



35



36

Reflectie op jouw overgang in relatie tot werk

37

Vragen

- ❖ Heeft de overgang invloed op jouw werk?
- ❖ Zo ja, hoe heb je er last van?
- ❖ Hoe lang heb je hier al last van?
- ❖ Kun je de impact heel precies omschrijven?
- ❖ Bv tav presentie, concentratie, prestatie, snelheid, kwaliteit, presentatie, anders...
- ❖ Heb je zelf een 'oplossing'?
- ❖ Heb je de situatie besproken met je collega's?
- ❖ Heb je dit besproken met je leidinggevende (of HR, of Arbo)?
- ❖ Zo nee, waarom niet? Wat is het wat je tegenhoudt?
- ❖ Wat heb je nodig om dit te kunnen bespreken?

38

Bespreek alleen wat relevant is
voor jouw werksituatie

39

NAAM _____

BUDDY _____

Persoonlijk Overgangs Plan

Zelfzorg voornemens

Mijn eerste concrete en haalbare aanpassing in mijn leefsituatie wordt:

Ik start (datum): _____

In dit thema van de overgang ga ik me nog meer verdiepen:

Met deze personen ga ik mijn overgang bespreken zodat we er samen "beter" van worden : (denk aan privé én werk)

Deze professional wil ik raadplegen (bv verpleegkundig overgangsconsulent, sportdocent, bedrijfsarts, meditatie leraar, diëtist)

<https://menokracht.nl> & www.jolenevandersteen.nl

40

Overgang-en

Meisje / eerste menstruatie

Moeder / geboorte

Crone / menopauze

De overgang is een transformatie fase in het leven van een vrouw. En de overgang bereidt je voor op de volgende fase, die van oudere wijze vrouw. Die is meer soeverein dan daarvoor in haar leven.

