

Menokracht Inspiratie tijdens de Friese maand van de Vitaliteit

Hoe blijf je in balans tijdens de overgang?

door Miranda Domburg



1

Programma

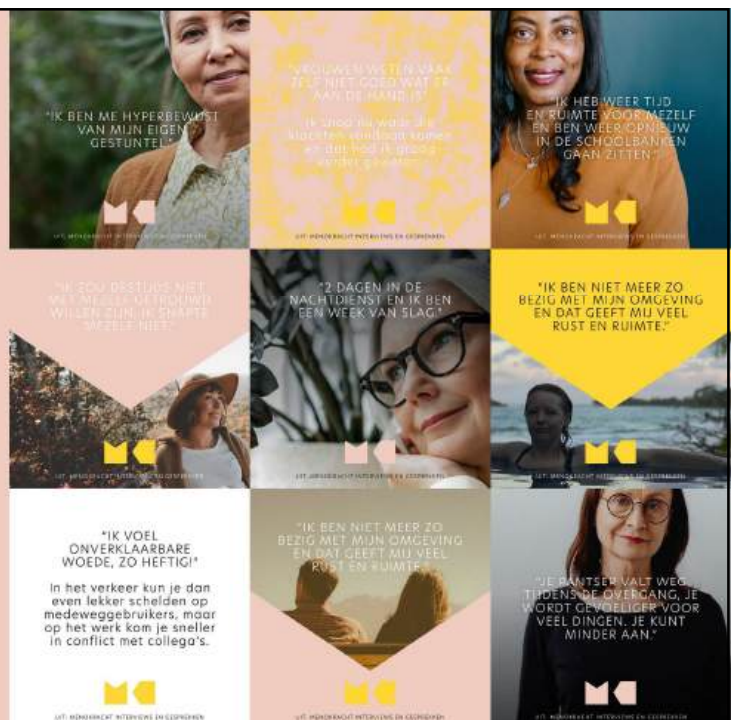
Kennismaken

- Wat is de overgang en wat gebeurt er in deze transformatiefase?

- Hoe kom en/of blijf je in balans?

- Positieve kanten van de overgang

- Vragen en afronding



2

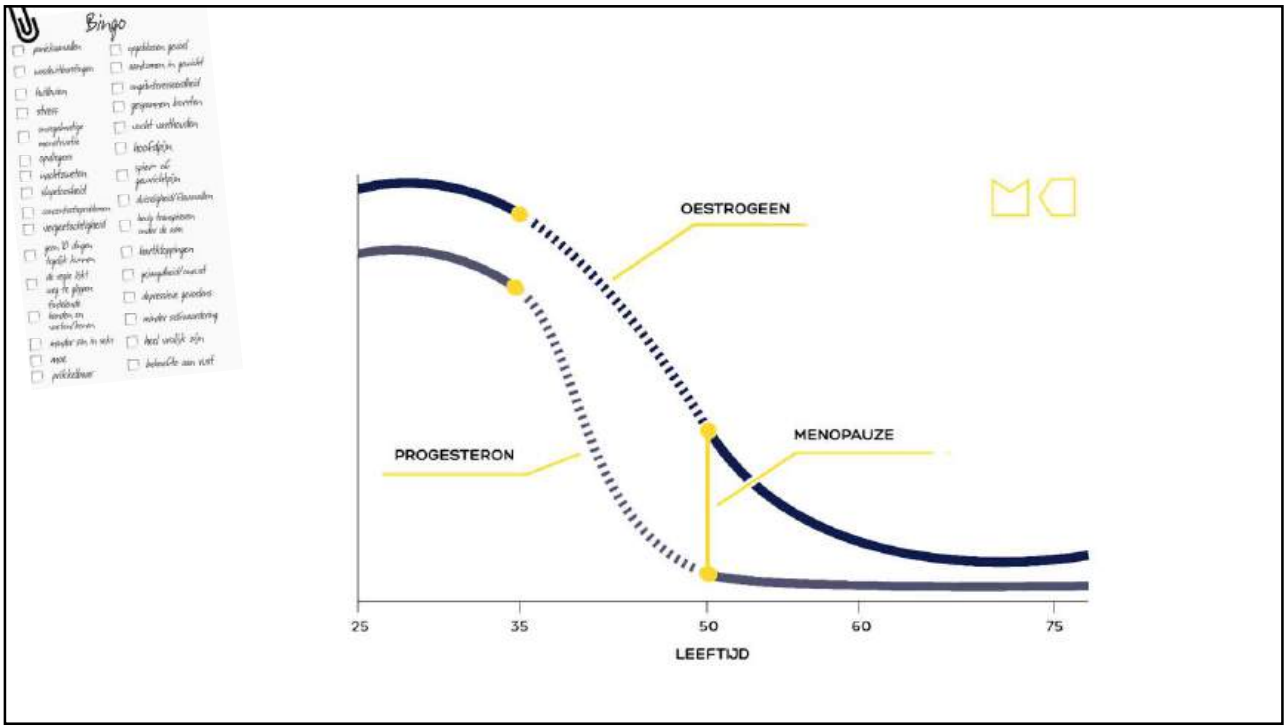
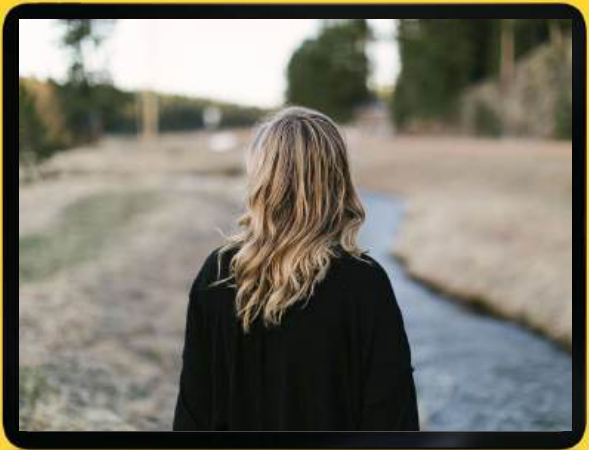
Een nieuwe balans

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

De menotransformatie gaat over het vinden van een nieuwe balans. Dat vergt oefening en dan dwaal je soms even van je pad.

Vraag voor jou:

Waar verlies jij wat vaker je evenwicht dan vroeger?
En wat helpt je om een nieuwe balans te vinden?



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 zijn.

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



Overgangssymptomen

Herkenbaar?

TIP: Bereid je voor op het gesprek met je (huis)arts en vul de Greenescale in. Neem het document mee naar je afspraak.

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		altijd	af en toe	zelden	niets
1. Stemmingsschommelingen					
2. Aanvalen van harkklappen					
3. Gespannen gevoel of nerveus gevoel					
4. Slaapstoornissen					
5. Opgewonden gevoel					
6. Paniekaanval(en) of angstgevoel					
7. Concentratieproblemen					
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid					
9. Ongemakkeerdheid					
10. Afbreken/ niet gelukkig voelen					
11. Huiltuien					
12. Snel gemoeid					
13. Gevoel van duizeligheid/ flauweden					
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam					
15. Trefelingen of dood gevoel in hoofd/ lichaam					
16. Hoofdpijn					
17. Spier-/ gewrichtspijn					
18. Minder gevoel in handen/ voeten					
19. Ademhalingsproblemen					
20. Opietogens					
21. Nachtelijk zweten					
22. Lessen in meer in seks					
23. Droge vagina, stijfheid					
24. Pijn bij het vrijen					
25. Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, flus					
26. Vocht vasthouden					
27. Gespannen botten					
28. Unerfelijkheid					
29. Minder zelfvoeding					
30. Vagetochtheid					



HET WOORD KUNNEN OVER DE OVERGANG

A composite image showing three stages of a butterfly's life cycle. The top panel features an adult butterfly with yellow wings and black stripes, feeding on a cluster of small purple flowers. The bottom-left panel shows a caterpillar with yellow and black stripes and red spots, crawling on a green stem. The bottom-right panel shows a pupa, which is a light green, elongated, and segmented structure, hanging from a branch.

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



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 (luister naar dit signaal)

De overgang drukt op alles

9

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

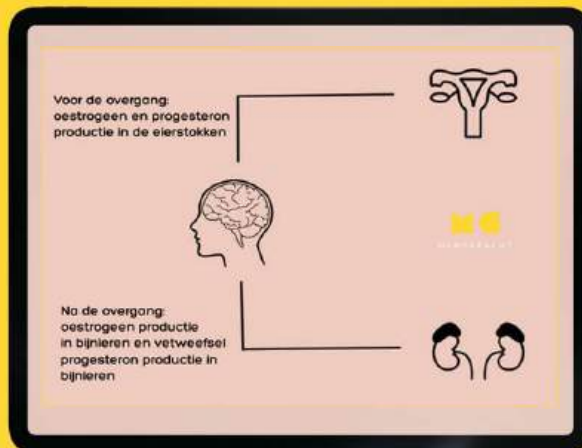


10

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! Heb aandacht voor het verminderen van stress.



MEN KRACHT

11

Neem jij veranderingen en symptomen serieus? Of ben je van het type niet zeuren en doorgaan?

Welk type je ook bent, hoe voorkom jij dat je opbrandt?



12

Is jouw weegschaal in balans?

Wat is jouw kijk op het leven? Kun je ruimte maken voor je gevoel en verlangens?

Wat geeft je energie en wat kost je energie?

Wat mag een onsje meer of minder zijn?

Bij wie of wat voel jij je thuis?

Hoe ga je om met veranderingen?

Wat zijn jouw 10% oplossingen?



13

Wat kun je zelf doen?

Neem deel aan de webinars tijdens de Friese maand van de vitaliteit!

Een gezonde en actieve leefstijl, denk hierbij aan:

- Goede voeding (het mediterrane dieet) en een gezond gewicht
- Voldoende bewegen, spierversterkende oefeningen, buitenlucht (geen duursport i.v.m. cortisol)
- Ontspanning, stress verminderen, cirkel van invloed, zelfacceptatie
- Plezier en de dingen doen waar je blij van wordt en die voor jou belangrijk zijn
- Gezond slaapritme
- Stoppen met roken en stop of matig met alcohol
- Voldoende vitamine D
- Bij opvliegers: houd je 'kerntemperatuur' laag, stop op matig met pittig of gekruid eten, cafeïne/theïne/gemberthee

Spreek je uit en blijf in verbinding:

- Privé en op het werk

Zoek hulp:

- #durftevragen
- Professionele hulp, zoals: huisarts, verpleegkundig overgangsconsulente (voc), menopauzepoli/vrouwenkliniek, coach, psycholoog, acupuncturist, fysio, diëtist, mesoloog, ergotherapeut, bekkenbodemtherapeut, etc. (check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze)



14

5-4-3-2-1

Hoe maak je keuzes en kom je in actie?

Cirkel van ik:
Wat voel ik? Wat wil ik? Wat kan ik?

Waar geef jij nu je aandacht aan?
Waar heb jij 100% invloed op?
En waar heb je (maar) 0 - 99,9% invloed op?

Pak je regie (terug) met een startritueel.
Denk eens aan een paar van de belangrijkste
keuzemomenten in je leven.
Hoe heb je toen een beslissing genomen?
En hoe voelde dat?



Als je zoekt naar die ene persoon die
je leven kan veranderen, dan hoef je
alleen maar in de spiegel te kijken.

(Mel Robbins)



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

Herken je hier al iets van? Bij jezelf of bij iemand in je omgeving?



17



18

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, zelfacceptatie)
- **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? 5-4-3-2-1**
(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.

Soms lukt iets niet meer op de manier waarop je het gewend was.

Kijk dan, eventueel samen, naar wat nog wel kan en wie of wat heb je nodig om het te laten lukken.



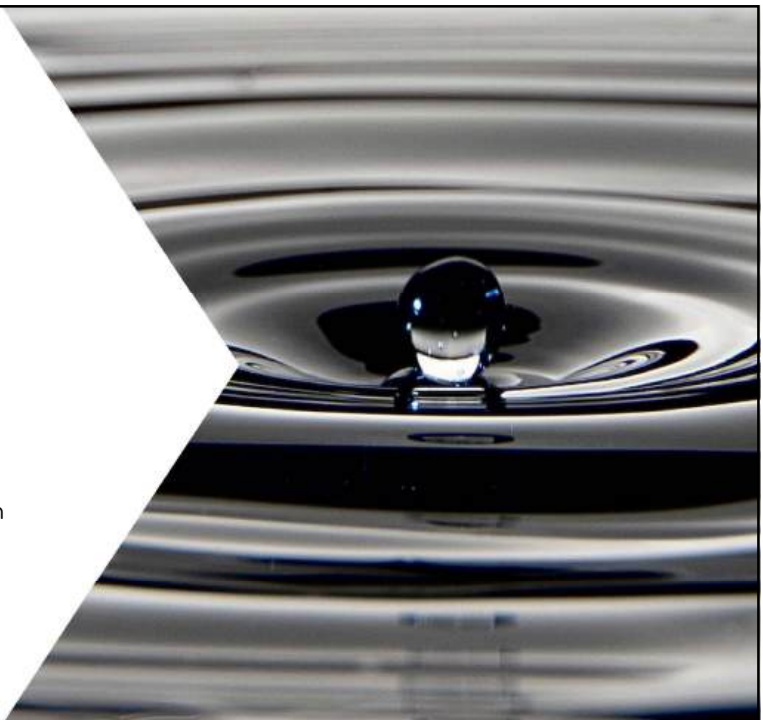
19

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



20

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

Wat ga je (anders) doen?



21

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht 😊

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

menokracht.nl



22