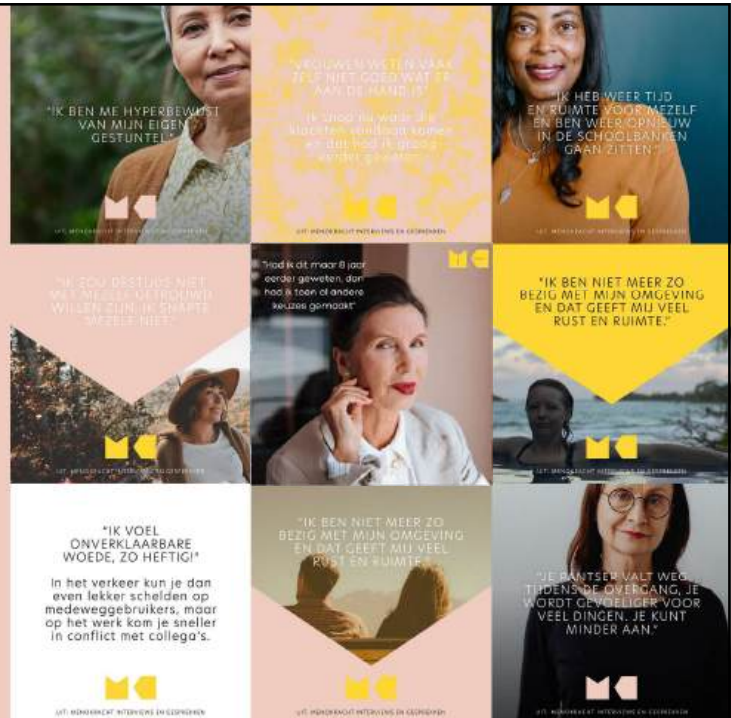




Logo of the German Society for the Study of the History of Psychology (DGVP). It consists of two yellow shapes: a square on the left and a hexagon on the right. Inside the square, the word "PSYCHO" is written vertically. Inside the hexagon, the word "HISTORIE" is written horizontally.



De overgang, waarom hebben we het hierover?

Behoeftte Firda, o.a. vanuit PMO

In 2021 waren er in Nederland 18 miljoen werkende vrouwen van 45 jaar en ouder.*

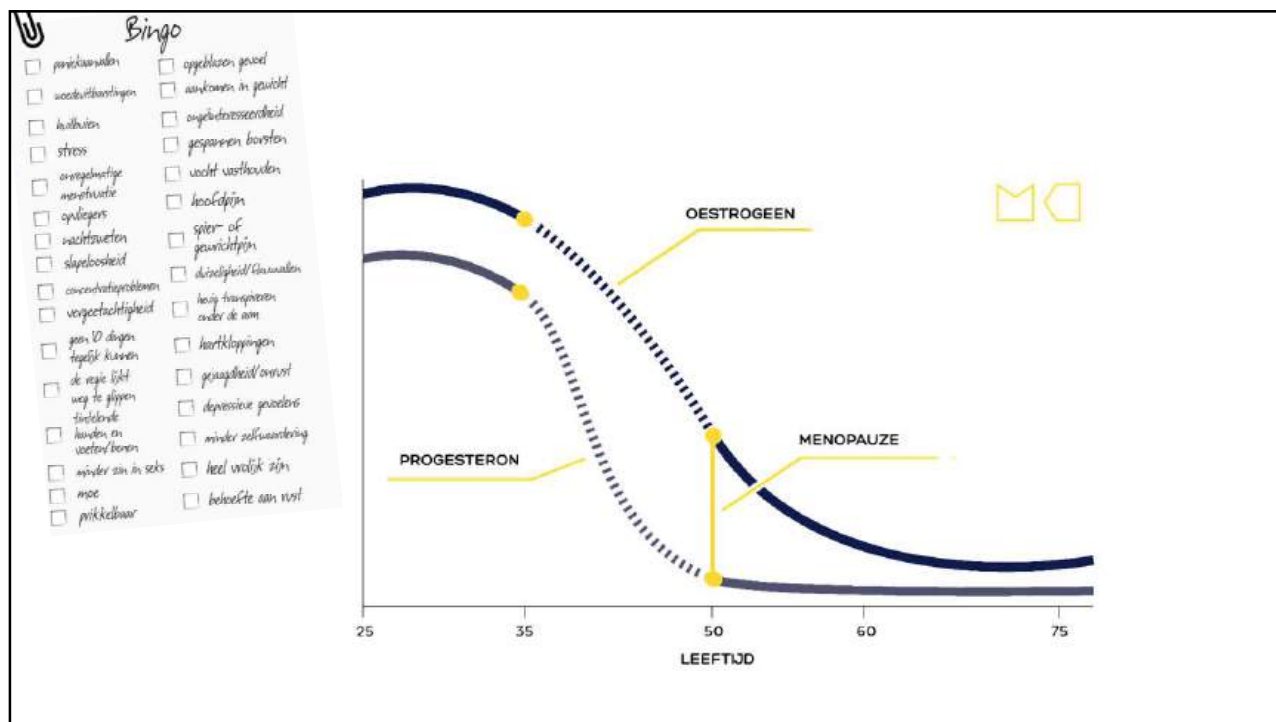
80% van de vrouwen geeft aan in meer of mindere mate last te hebben van overgangsklachten.**

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 RIVM 2023 **Bron: CBS/TNO 2022 ***Bron: CBS gezondheidsenquête 2024
****Bron: Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg



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 PERIMENOPAUIZE 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



Wat is de (post)menopauze?

Menopauze

- Letzte Menstruation einer Frau
- Pas danach weiß man, wann es war
- Durchschnittliches Alter, an dem eine Frau die Menopauze erreicht, ist 51,4 Jahre (dies gilt nicht für die Menopauze durch chirurgische Eingriffe oder Behandlung)
- Nicht mehr fruchtbar (für die eine Frau eine Ovarienentfernung, für die andere weh tut)

Postmenopauze

- Als eine Frau ein Jahr lang keine Menstruation hatte
- Größeres Gesundheitsrisiko, wie: Herz- und Blutkrankheiten, Osteoporose, gestörte Schilddrüse



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		afnemen	af nemen	stabiliseren	toenemen
1. Stemmingsschommelingen					
2. Aanswellen van hantklappen					
3. Gespannen gevoel of netelus gevoel					
4. Slaapstoornissen					
5. Opgewonden gevoel					
6. Paniek aanval of angstgevoel					
7. Concentratieproblemen					
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid					
9. Orgasmeproblemen					
10. Menselijke/ niet menselijke veranderingen					
11. Huidproblemen					
12. Snel gewichtswisselen					
13. Gevoel van duizeligheid/ flauweden					
14. Gespannen gevoel in hoofd of schouder					
15. Tintelingen of dood gevoel in huid/ lichaam					
16. Hoofdpijn					
17. Spier-/ gewrichtspijn					
18. Minder gevoel in handen/ voeten					
19. Ademhalingsproblemen					
20. Opiëters					
21. Afschietelijk zweeten					
22. Geen zin meer in sex					
23. Droge vagina, stijfheid					
24. Pijn bij het vrijen					
25. Vaginale klachten zoals jeuk, irritatie, flus					
26. Vocht vasthouden					
27. Gespannen borsten					
28. Onverlies					
29. Minder zelfvertrouwen					
30. Vergetelheid					



HET WOORD GEDRAGEN



OVER DE OVERGANG

7

Menotransformatie, een nieuwe balans

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

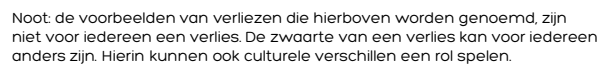
De menotransformatie gaat over het vinden van een nieuwe balans. Dat vergt oefening en dan dwaal je soms even van je pad.

Vraag voor jou:

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



8



Als je met nieuw verlies te maken krijgt,
doet oud verlies altijd mee.



De overgang drukt op alles

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.

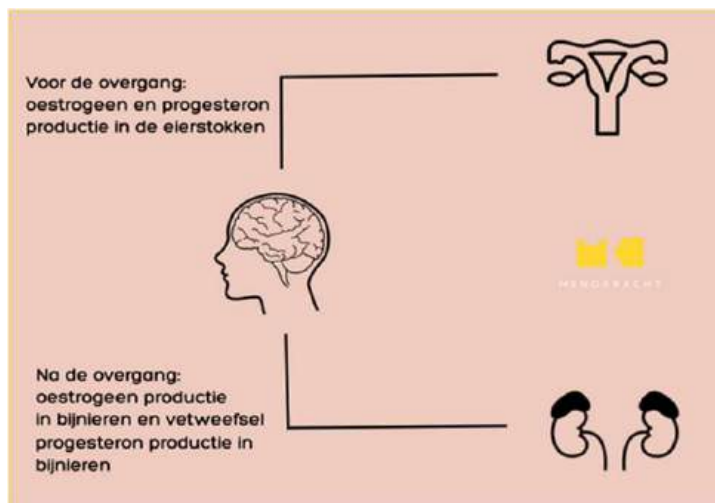


Afbeelding: Esther Sijm - Doorzorg



11

Extra aandacht voor stress



12

Behoefte aan steun en begrip

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%

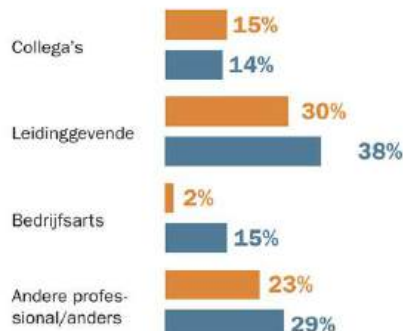
BEHOEFTE AAN MEER ONDERSTEUNING OP HET WERK

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:



■ Soms overgangsklachten
■ Regelmatig overgangsklachten

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

13

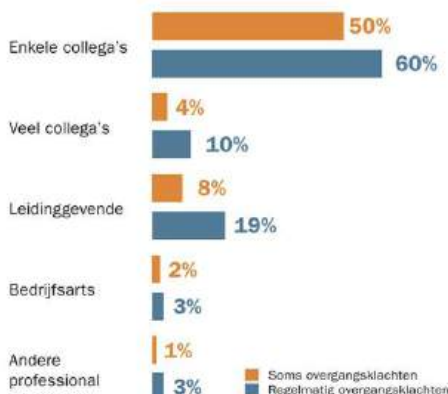
BESPREEKBAARHEID VAN DE OVERGANGSKLACHTEN

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

Het goede gesprek

Vrouwen praten vooral met collega's en in mindere mate met de leidinggevenden.

Uit onze rondetafelgesprekken 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 aanzien.
- 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.

14

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?



15

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?



16

Wat kun je zelf doen?

Een gezonde en actieve leefstijl, denk hierbij aan:

- Goede voeding (het mediterrane dieet) en een gezond gewicht
- Voldoende bewegen, spierversterkende oefeningen (geen duursport i.v.m. cortisol)
- Ontspanning, stress verminderen, buitenlucht, cirkel van invloed, zelfacceptatie
- Plezier hebben, 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 of 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, bekkenbodetherapeut, etc. (check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze)



Hoe kan Firda je ondersteunen?

Bekijk eens je (secondaire) arbeidsvoorwaarden en aanbod vanuit de organisatie:

- Neem deel aan de activiteiten tijdens de Firda Week van het Werkplezier (10-14 november 2025)
- Neem deel aan de activiteiten tijdens de Week van het persoonlijk leiderschap (24-28 november). Deze week staat in het teken van samen leren, regie nemen en jezelf verder ontwikkelen.
- Start2move
- Maak gebruik van je keuzebudget m.b.t. welzijn en leefstijl
- Fiscaal voordeel bij het aanschaffen van een (elektrische) fiets en lidmaatschap van een sportvereniging of fitnessclub
- Voldoende mogelijkheden om jezelf verder te ontplooiën via 'Mijn Ontwikkeling'

En kan je wat steun gebruiken in je werk? Ga in gesprek met je leidinggevende.



Hoe maak je keuzes en kom je in actie?

Cirkel van ik:

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

5 mm-beweging

Kleine stapjes, grote impact

5-4-3-2-1 (Mel Robbins)

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?



19

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

(Mel Robbins)



20

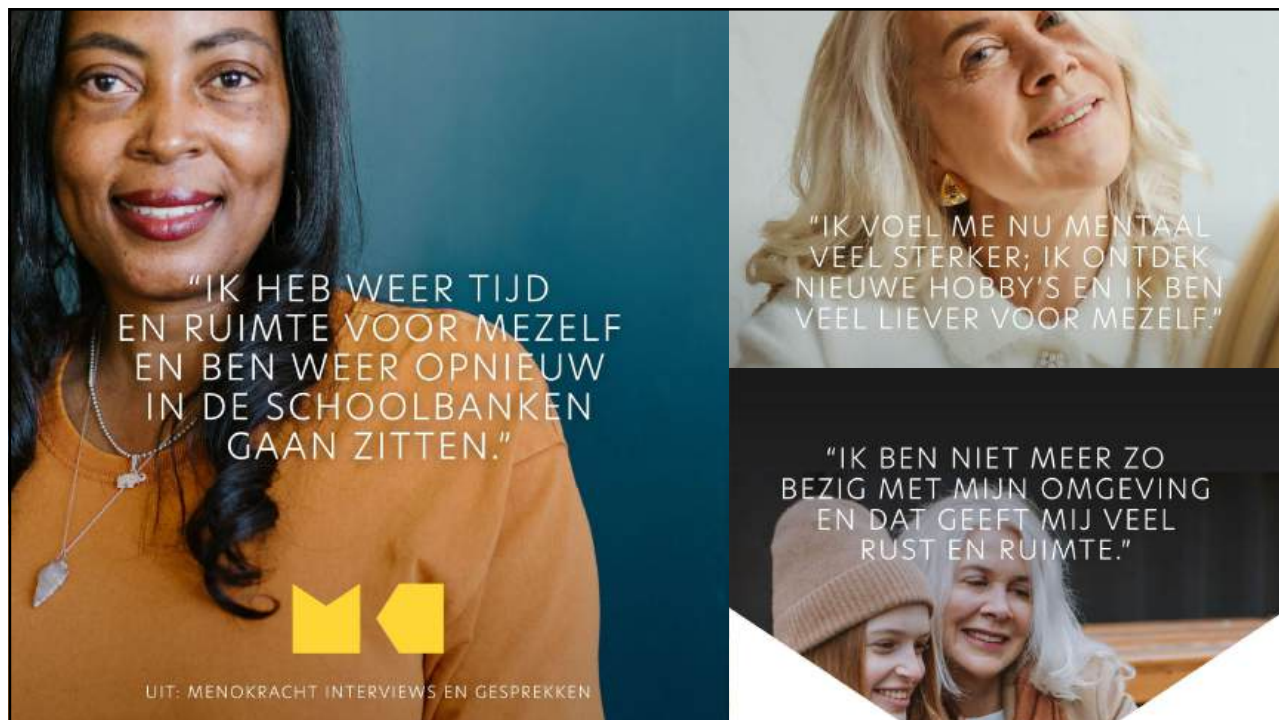
Een greep uit de positieve kanten van de menopauze

- 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?



21



22



23

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



24

[illegible]

We horen graag wat
je ervan vond.

Laat het ons weten
via de poll.



Firla / Leer jezelf
het leven door

We zijn benieuwd wat je van de workshop vond.
Maak een scheurtje bij het cijfer van je keuze:

- 1. Viel tegen
- 2. Was oké
- 3. Goed
- 4. Heel goed

Licht je cijfer eventueel toe:

27

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht 😊

En mocht je nog vragen hebben, dan horen
we het graag via: team@menokracht.nl

menokracht.nl



28