

2

"IK BEN ME HYPERBEWUST VAN MIJN EIGEN GESTUNTEN"

LET: MONICA KUIJPER, INTERVIEWEES EN COÖRDINATOR

"VROUWEN WISTEN VAAK ZELF NIET GOED WAT ER AAN DE HAND IS"

"IK ZAGD MI WED. DE KLOOSTER VERLIEP NIET SLECHT EN DAT HAD IK GEEN GEDRAGTE GELUK."

LET: MONICA KUIJPER, INTERVIEWEES EN COÖRDINATOR

"IK HEB WEER TIJD EN RUIMTE VOOR MIJZELF EN BEN WEER OP NIEUW IN DE SCHOOLLENKEN GAAN ZITTEN"

LET: MONICA KUIJPER, INTERVIEWEES EN COÖRDINATOR

"IK ZOU DESTIJS NIET MET MIJN EIGEN KIDDIJN WILLEN ZIJN IN SMARTER SPECTEL NIE"

LET: MONICA KUIJPER, INTERVIEWEES EN COÖRDINATOR

"2 DAGEN IN DE NACHT NIET EN IK BEN EEN WEEK VAN 'SLAG'"

LET: MONICA KUIJPER, INTERVIEWEES EN COÖRDINATOR

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

LET: MONICA KUIJPER, INTERVIEWEES EN COÖRDINATOR

"IK VOEL ONVERKLAARBARE WOEDE, ZO HEFTIG!"

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

LET: MONICA KUIJPER, INTERVIEWEES EN COÖRDINATOR

"Had ik dit maar 6 jaar eerder geweten, dan had ik toen al andere keuzes gemaakt"

LET: MONICA KUIJPER, INTERVIEWEES EN COÖRDINATOR

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

LET: MONICA KUIJPER, INTERVIEWEES EN COÖRDINATOR

Herken jij dit beeld bij jezelf?

Uitdagingen? 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

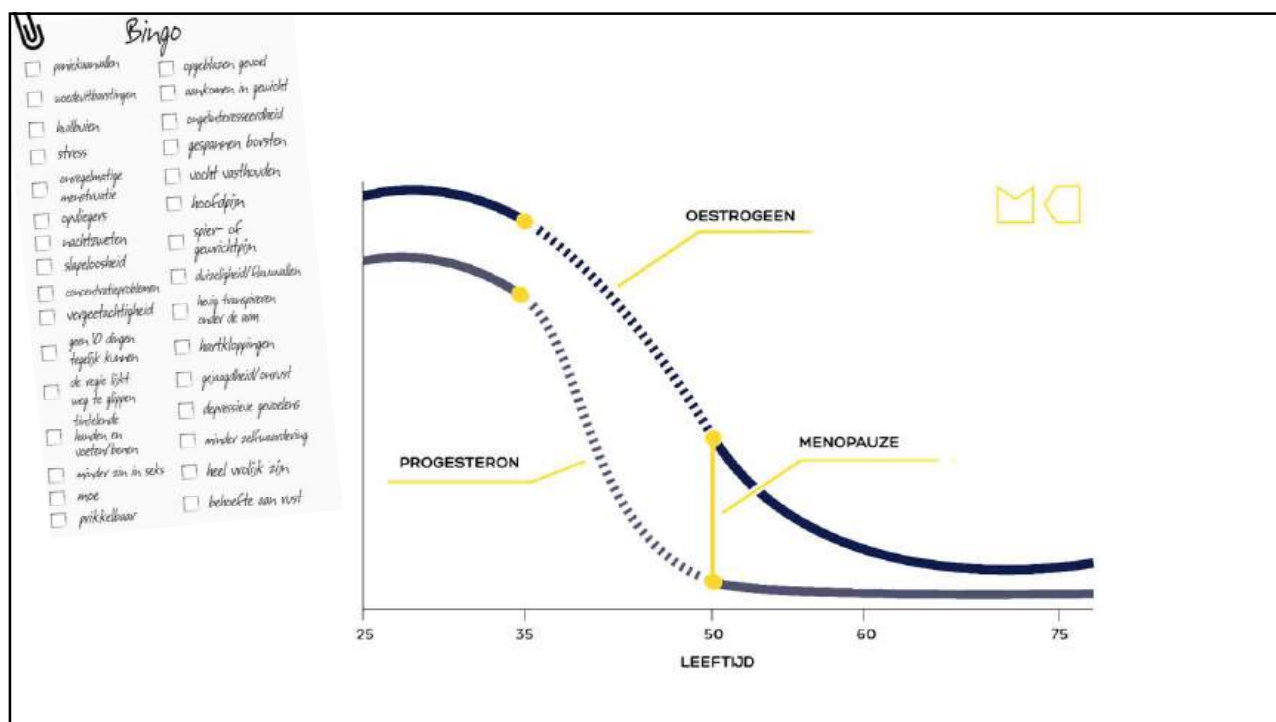
**Bron: CBS/TNO 2022

***Bron: CBS gezondheidsenquête 2024

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



4



5

Wat is de overgang?

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 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



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		overgang	af overgang	naar	naar overgang
1.	Stemmingswisselingen				
2.	Aankomen van harkklappen				
3.	Gespannen, geïrriteerd of nerveus gevoel				
4.	Slaapproblemen				
5.	Opgewonden gevoel				
6.	Paniekaanval en/of angstgevoel				
7.	Concentratieproblemen				
8.	Vernuchtheid/ lusteloosheid				
9.	Ongemakkeerdheid				
10.	Alleslachtig/ niet gelukkig voelen				
11.	Huiltuien				
12.	Snel gemoeid				
13.	Gevoel van duizeligheid/ flauweden				
14.	Gespannen gevoel in hoofd of schouder				
15.	Tremlingen of dood gevoel in hoofd/ lichaam				
16.	Hoofdpijn				
17.	Spier-/ gewrichtspijn				
18.	Minder gevoel in handen/ voeten				
19.	Ademhalingsproblemen				
20.	Opietgevoel				
21.	Nachtelijk zweten				
22.	Lessen in meer in seks				
23.	Onrustige vagina, stijfheid				
24.	Pijn bij het vrijen				
25.	Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, flus				
26.	Vocht vasthouden				
27.	Gespannen borsten				
28.	Urineweg				
29.	Minder zelfvoeding				
30.	Vergestachtigheid				

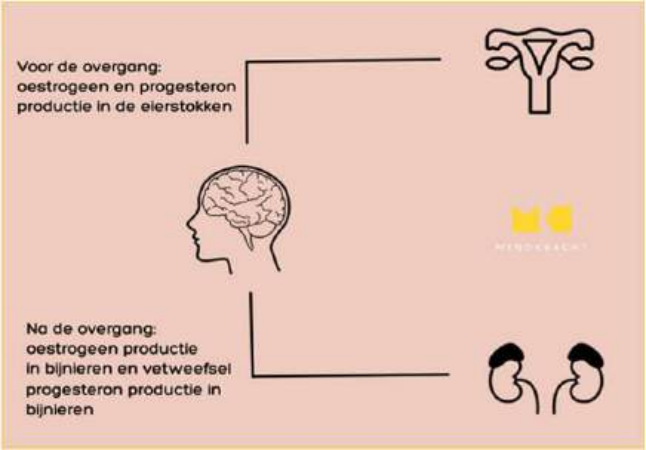


HET WISDE CLAREN



OVER DE OVERGANG

Extra aandacht voor stress



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.

Een vraag aan jou:

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

Bespreek deze vraag in duo's via de break-out room

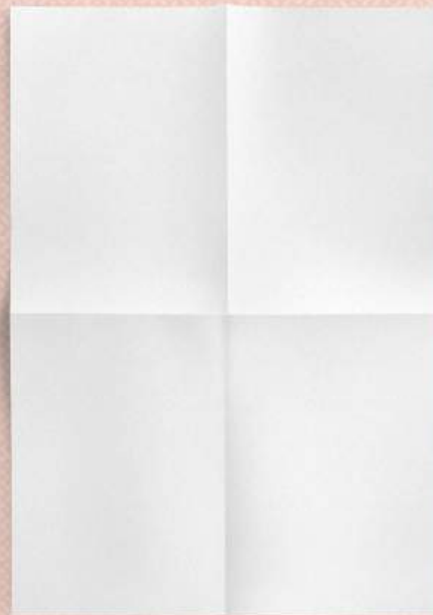
(Je hebt hiervoor 7 minuten en zorg dat je allebei evenveel aan het woord bent geweest)



11

Bevindingen

Wat hebben jullie
met elkaar
opgehaald?



12



Je emmer gevuld met:

- Gezinsleven, sociale activiteiten, relaties
- Dagelijkse activiteiten, werk, hobby's, zorgtaken, etc.
- Ervaringen (vroeger en nu)
- Gevoeligheid, veerkracht, gezondheid
- Coping stijl
- Ruimte voor dagelijks functioneren
- Energie
- Emoties (luister naar dit signaal)

De overgang drukt op alles

13

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



14

Is jouw weegschaal in balans?

Vragen om eens voor jezelf te beantwoorden:

- 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?**

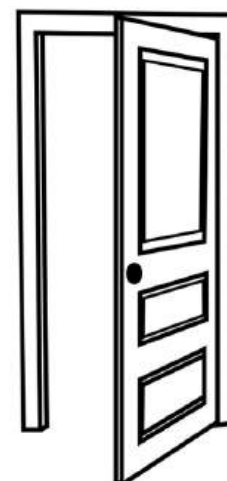


15

Wat kun je zelf doen?

Een gezonde leefstijl, denk hierbij aan:

- Goede voeding (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 (slaaphygiëne)
- Stoppen met roken en stop of matig met alcohol
- Bij opvliegers: stop of matig met pittig of gekruid eten, cafeïne/theïne/gemberthee
- Voldoende vitamine D
- Houd eens een tijdje bij wanneer je meer of minder last hebt
 - wat heb je toen gegeten/gedronken?
 - heb je toen aan sport gedaan of gewandeld?
 - was het druk thuis of op je werk?
 - spelen er misschien nog andere dingen?



16

Wie kan je steunen?

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

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

Spreek je uit:

- Privé en op het werk



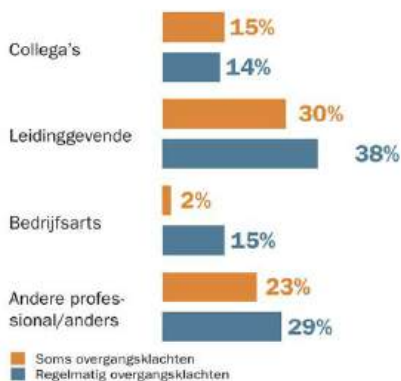
17

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:



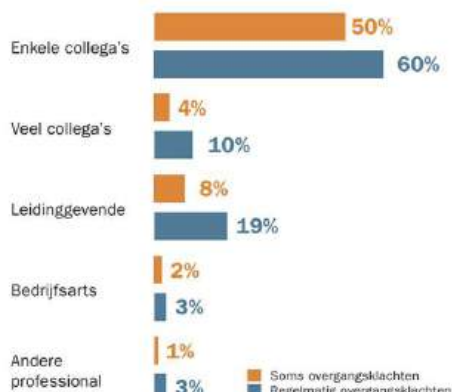
Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

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

Loop je vast?

Lukt het niet meer, zoals je gewend was?

Ben je toe aan iets nieuws?

Wil je een nieuwe opleiding doen?

Ga in gesprek met je leidinggevende!



Hoe pak je het aan?

- Breng in kaart waar je in vastloopt.
 - Hoe is dit voor jou?
 - Denk na over wat je nodig hebt om het voor jezelf beter te maken.
 - Wie of wat heb je nodig om dit realiseren? Privé en/of op het werk.
-
- Werk: ga in gesprek met je leidinggevende of andere professional.
 - Maak tijdelijke / kleine afspraken.
 - Evalueer na een tijdje, hoe gaat het nu? Is er nog een aanpassing nodig?

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?



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

(Mel Robbins)



21

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



22

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.

Herkenbaar?



23



24

SCHATKIST

Waarin heeft de overgang je positief verrast? Misschien is dit een deel van de fase waar je nog niet bent, blijf goed opletten want ook de goede zaken komen voorbij in de overgang.

Welke verandering koester je en stop je in je schatkist voor de rest van je leven? Of welke verandering zou je wensen?

Hoe zie jij dit?

Bespreek de vraag uit deze kaart in duo's via de break-out room

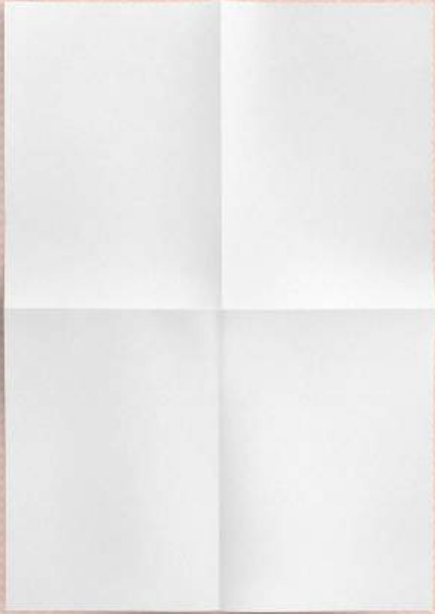
(Je hebt hiervoor 7 minuten en zorg dat je allebei evenveel aan het woord bent geweest)

25

Bevindingen

Wat hebben jullie met elkaar opgehaald?





26

Hoe doorbreek je de negatieve spiraal?

- **Praat erover - dat is vaak de eerste stap**
(leren, herkennen, erkennen en dan handelen)
- **Zorg goed voor jezelf - zorg ook voor een gezond stressniveau**
(ontspanning, slapen, bewegen, voeding, drinken, jezelf waarderen en accepteren, keuzes maken)
- **Vraag hulp - steun**
(van je partner, gezin/familie/vrienden, op het werk, coach, huisarts, verpleegkundig overgangsconsulente of andere professionals)
- **Kom in actie - waarmee kan je meteen aan de slag om het voor jezelf beter en makkelijker te maken?**
(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 transformatiefase.

Wat niet normaal is, is blijven rondlopen met klachten als deze te veel impact hebben op je leven en je functioneren.



27

Het rimpeleffect

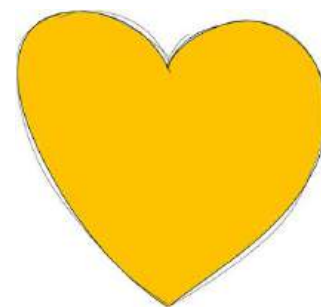
Vrouwen zijn gebaat bij het 'normaliseren' van dit thema

•
Aan ongemak kun je wat doen, wijs elkaar daarop

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



28



Wat is jouw opbrengst van vandaag?

Noteer dit in een paar woorden in de chat.

29

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

De hand-out volgt per mail.

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

menokracht.nl

Two smartphone screens are shown side-by-side. The left screen displays a quote from a woman: "IK BEN ME HYPERBEWUST VAN MIJN EIGEN GESTUNTEL." Below the quote is a photo of the same woman. The right screen displays another quote: "IK BEN NIET MEER ZO BEZIG MET MIJN OMGEVING EN DAT GEEFT MIJ VEEL RUST EN RUIMTE." Below the quote is a photo of a couple sitting on a bench. Both screens have the Menokracht logo at the bottom.

30