

2

"IK BEN ME HYPERBEWUST VAN MIJN EIGEN GESTUNTEN!"

"VROUWEN WETEN NAAR ZIJN NIET GOED, WAT ER AAN BEJAGEN IS!"

"IK HEB WEER TIJD EN RUIMTE VOOR MIJZELF EN BEN WEER OP MIJN WJ IN DE SCHOOLBANKEN GAAN ZITTEN!"

"IK ZOU DESTIJDS NIET MET MIJN ZAKJE MEINEN WILLEN ZIJN, IK SMAKT 'WEEZEL NIET'!"

"Indie ik maar 8 jaar eerder geweest dan had ik toen al andere keuzes gemaakt!"

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

"IK VOEL ONVERKLAARBAAR WOEDE, ZO HEFTIG!"

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

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

"JE BANTSEER VALT WEG, THUIS DE OVERGANG, JE WORDT GEVEELIGER VOOR VEEL DINGEN, JE KUNT MINDER AAN."

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

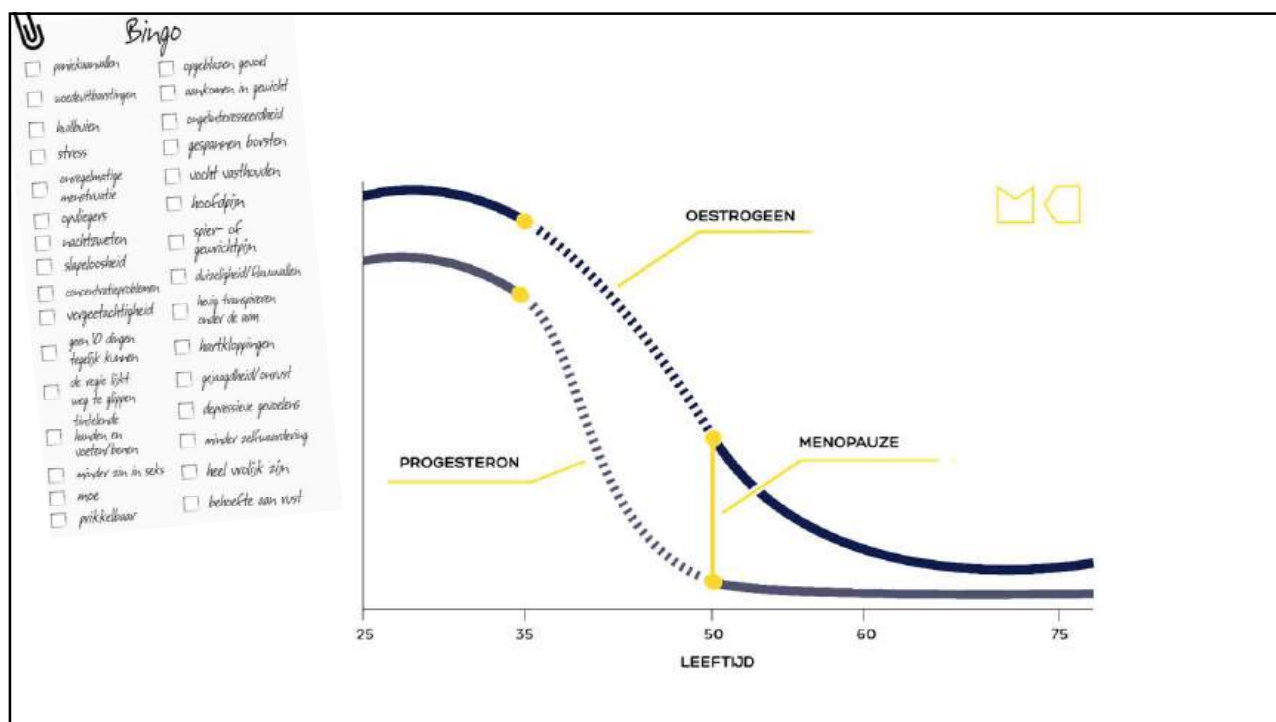
**Bron: CBS/TNO 2022

***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



7

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	altijd	af en toe	zelden	nooit
1. Stemmingssvingingen	☐	☐	☐	☐
2. Aanvallen van horkklappen	☐	☐	☐	☐
3. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	☐	☐	☐	☐
4. Slaapstoornissen	☐	☐	☐	☐
5. Opgewonden gevoel	☐	☐	☐	☐
6. Paniekaanvallen en/of angstgevoel	☐	☐	☐	☐
7. Concentratieproblemen	☐	☐	☐	☐
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid	☐	☐	☐	☐
9. Ongemakkeerdheid	☐	☐	☐	☐
10. Alertheid/ het gelukkig voelen	☐	☐	☐	☐
11. Huiltien	☐	☐	☐	☐
12. Snel gemoeid	☐	☐	☐	☐
13. Gevoel van duizeligheid/ flauweden	☐	☐	☐	☐
14. Gespannen gevoel in hoofd of schouder	☐	☐	☐	☐
15. Tredelingen of dood gevoel in huid/ 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. Droge vagina, stijfheid	☐	☐	☐	☐
24. Pijn bij het vrijen	☐	☐	☐	☐
25. Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, flus	☐	☐	☐	☐
26. Vocht vasthouden	☐	☐	☐	☐
27. Gespannen borsten	☐	☐	☐	☐
28. Umeries	☐	☐	☐	☐
29. Minder zelfvoeding	☐	☐	☐	☐
30. Vergetelichheid	☐	☐	☐	☐



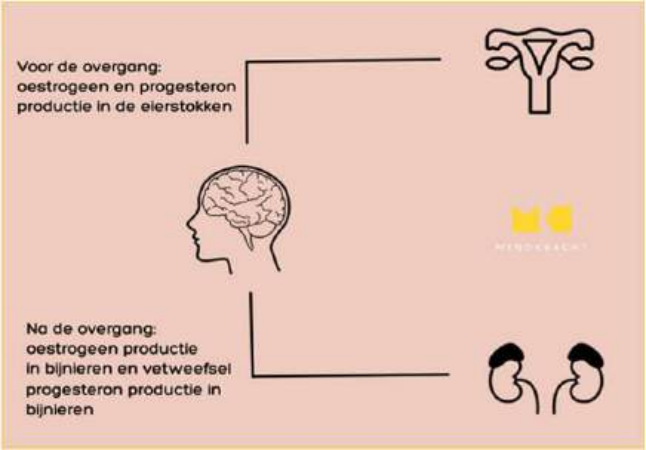
HET WISDE CLAREN



OVER DE OVERGANG

8

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.

Om eens over na te denken:

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



11



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

12

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.



Abbeelding: Esther Sijm - Doorzorg



13

Wat kun je zelf doen?

Een gezonde leefstijl, denk hierbij aan:

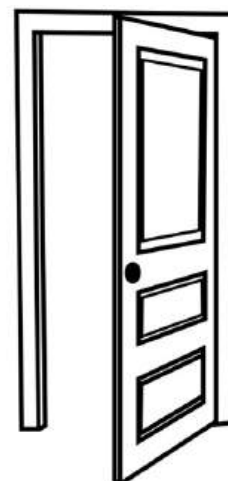
- Goede voeding (mediterrane dieet) en een gezond gewicht
- Voldoende bewegen, spierversterkende oefeningen, buitenlucht
- Ontspanning, stress verminderen, cirkel van invloed
- Plezier en de dingen doen waar je blij van wordt
- Gezond slaapritme (slaaphygiëne)
- Stoppen met roken en stop of matig met alcohol
- Bij opvliegers: stop of matig met pittig of gekruid eten, cafeïne/theïne/gemberthee
- Voldoende vitamine D

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

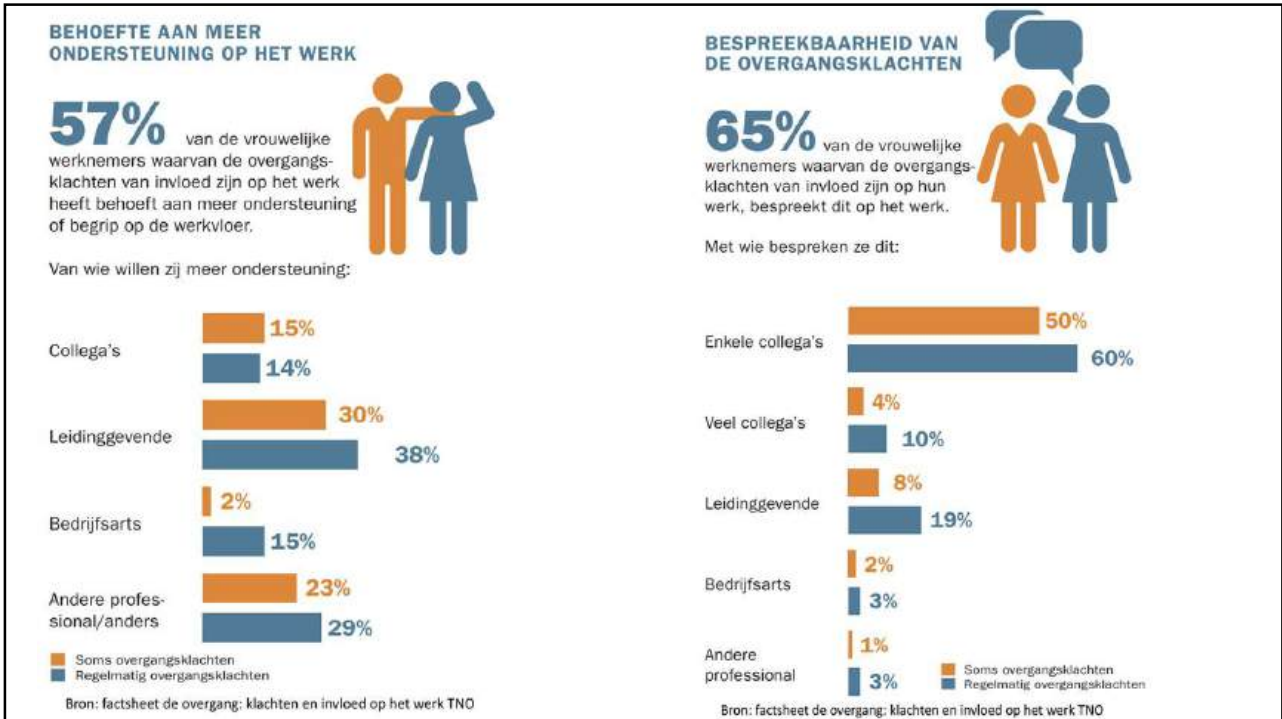
- Huisarts: kent het dossier, 10 minuten tijd - mist soms kennis
- VOC: geen verwijfsbrief nodig - consult van een uur (Vereniging van VOC) - veel kennis
- Menopauzepoli/vrouwenkliniek: verwijfsbrief nodig (2^o lijn) - veel kennis en behandeling
- Acupuncturist, Fysio, Diëtist, Ergotherapeut, Bekkenbodemtherapeut,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

Spreek je uit:

- Privé en op het werk



14



15

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 leidinggevendel

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?



16

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?



Zie ook je werkboek

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
- 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 hobbys 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



19

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.

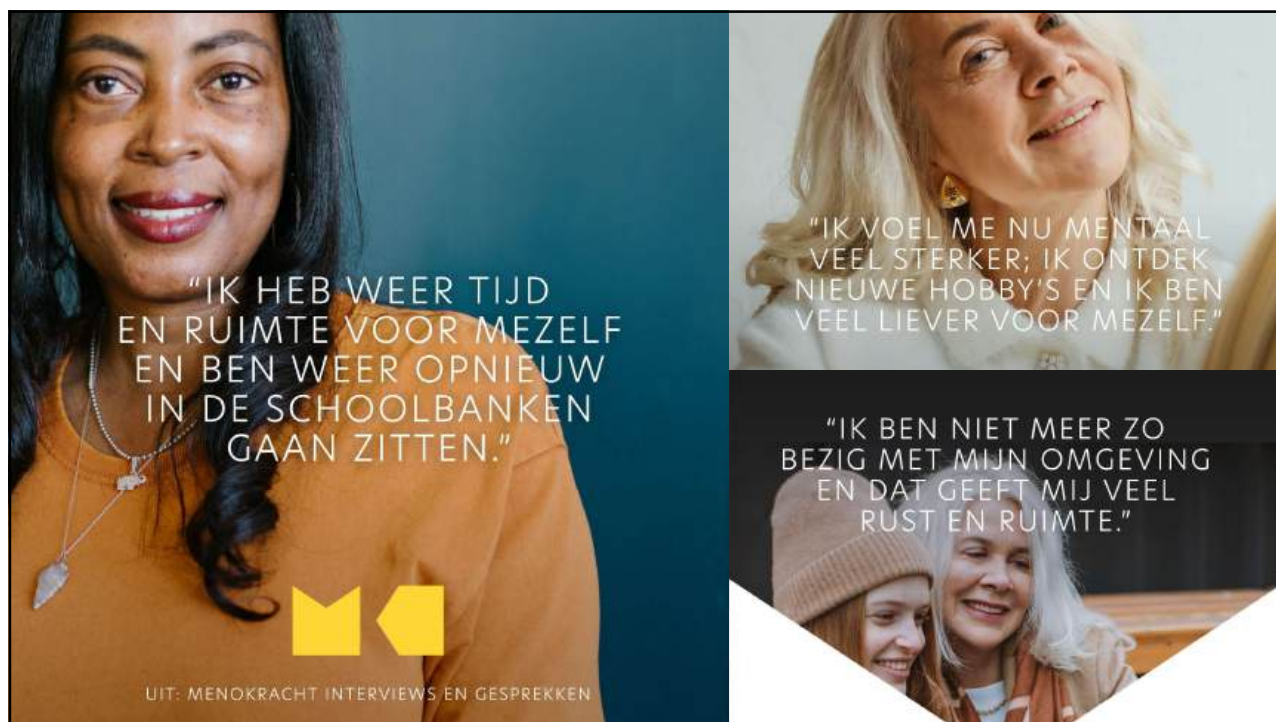
Ze hebben veel kennis en ervaring en zijn hiermee waardevolle krachten en mentoren voor de jongere collega's en voor de leerlingen.

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.



20



21

Met elkaar in gesprek

- Verzamel in groepjes van 3 deelnemers
- Op tafel liggen kletskaarten
- Om beurten pak je een kaart en gaat hierover met elkaar in gesprek, maak eventueel tussendoor notities
- Pak na 5 minuten een nieuwe kaart, of eerder als het gesprek is afgerond (ga je juist de diepte in en merk je dat je meer tijd nodig hebt, praat dan gerust door)
- Zorg dat iedereen evenveel aan het woord is geweest
- Voor dit onderdeel is 15 minuten gereserveerd

Noteer na iedere ronde wat je hebt geleerd of is bijgebleven van de vraag, de antwoorden en/of het gesprek met je collega's.



22

Bevindingen

Wat hebben jullie
met elkaar
opgehaald?



23

Negatief spiraal doorbreken

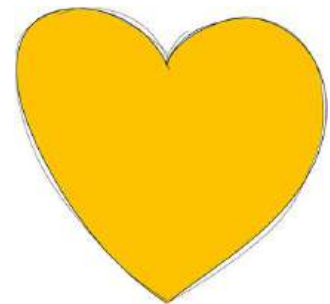
- **Praat erover - dat is vaak de eerste stap**
(leren, herkennen, erkennen en dan handelen)
- **Zorg goed voor jezelf - zorg ook voor een gezond stressniveau**
(ontspanning, slapen, bewegen, voeding, drinken, jezelf waarderen en accepteren, keuzes maken)
- **Vraag hulp - steun**
(van je partner, gezin/familie/vrienden, 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.



24



Noteer dit in een paar woorden.

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

Link naar de hand-out:

<https://menokracht.nl/yuverta-hand-out-overgang-en-werk/>

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

menokracht.nl

