

2

Top Left (Green):

- Quote: "IK BEN ME HYPERBEWUST VAN MIJN EIGEN GESTUNTJE!"
- Logo:
- Text: LIT. METABOLISCH INTERVIEW EN COÖRDINEREN

Top Right (Blue):

- Quote: "IK HEB WEER TIJD EN RUIMTE VOOR MEEZELF EN BEN WEER OPNIEUW IN DE SCHOOLBANKEN GAAN ZITTEN!"
- Logo:
- Text: LIT. METABOLISCH INTERVIEW EN COÖRDINEREN

Bottom Left (Pink):

- Quote: "IK COM DESTIJNS NIET MET MIJN LIEFDE IN HET WILDE ZIJN, IK DANKT MEEZELF NIET!"
- Logo:
- Text: LIT. MINDENACHT INTERVIEW EN COÖRDINEREN

Bottom Right (Dark Blue):

- Quote: "IK BEN NIET MEER ZO BEZIG MET MIJN OMGEVING EN DAT GEEFT MIJ VEEL RUST EN RUIMTE!"
- Logo:
- Text: LIT. MINDENACHT INTERVIEW EN COÖRDINEREN

Other visible quotes and logos in the grid:

- Top Middle (Yellow):** "VROUWEN WETEN NAAR ZIJN NIET GOED, WAT ER AAN DE WERK IS!" / "IK ZOOH MIJ WERK, IK NIEKTEN VERVOLGEN KUNNEN EN DAT HEB IK GEDRAGENDE GEMAKT!" / Logo:
- Middle Left (Pink):** "Toed is dat maar 8 jaar eerder geweest, dan had je toen al andere keuzes gemaakt!" / Logo:
- Middle Right (Yellow):** "IK BEN NIET MEER ZO BEZIG MET MIJN OMGEVING EN DAT GEEFT MIJ VEEL RUST EN RUIMTE!" / Logo:
- Bottom Middle (Pink):** "IK VOEL ONVERKLAARBARE WOEDE, ZO HEFTIG!" / Logo:
- Bottom Left (Pink):** "IK BEN NIET MEER ZO BEZIG MET MIJN OMGEVING EN DAT GEEFT MIJ VEEL RUST EN RUIMTE!" / Logo:
- Bottom Right (Dark Blue):** "JE BANTSEER VALT WEG, THUISDE OVERGANG, JE WORDT GEVOELIGER VOOR VEEL DINGEN, JE KUNT MINDER AAN." / Logo:

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

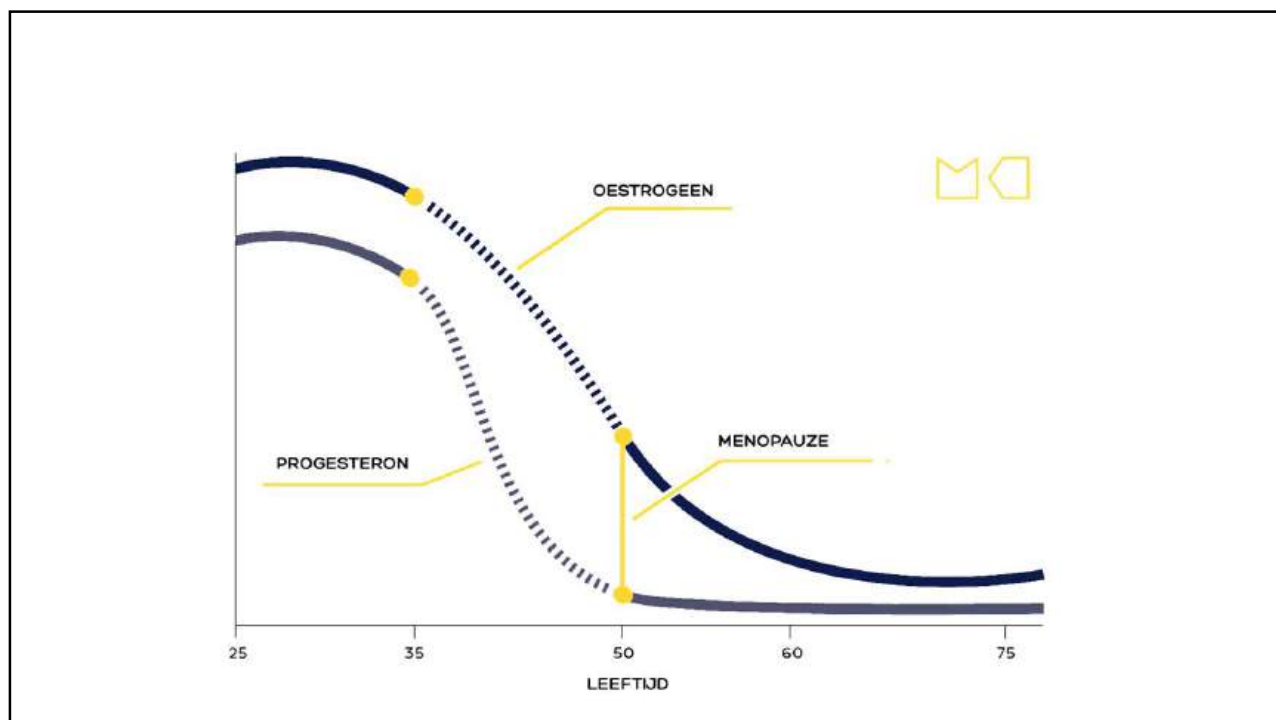
**Bron: CBS/TNO 2022

***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 overgang in cijfers

Deze lijst is onderverdeeld in domeinen:

- Psychologisch
- Somatisch (lichamelijk)
- Vasomotorisch (bloedvaten)
- Seksueel

We zullen bij de voorbeelden van de werksituatie vooral inzoomen op de eerste drie domeinen.

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

Deze overgangssymptomen zitten je vooral MENTAAL in de weg:

- Spoken in het hoofd
- Watten in je hersenen
- Onrust
- Tranen in je ogen
- Paniek in je brein
- Dwaling in je tekst
- Verwondering over je brein
- Stoom uit je oren
- Hapering van je hersencellen
- Piekeren in de nacht
- Emotiedrift in je kop

VEEL GENOEMDE MENTALE SYMPTOMEN

Slaapstoornissen

Vermoeidheid/lusteloosheid

Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel

Concentratieproblemen

Snel geïrriteerd

Neerslachtig/niet gelukkig voelen

Paniek aanvallen en/of angstgevoel

Stemmingswisselingen

Huilbuien

Vergeetachtigheid

Niet op woorden kunnen komen

Deze overgangssymptomen zitten je vooral FYSIEK in de weg:

- Stramme spieren bij opstaan
- Opgeblazen gevoel
- Leeglopen
- Extra haren in het putje
- Uitgedroogd gevoel
- Extra zachte BH tegen de pijn
- Gek gevoel in je ledematen
- Reumatisch gevoel
- Pijn bij het vrijen
- Een kop van jut

VEEL GENOEMDE LICHAMELIJKE SYMPTOMEN

Spier-/gewrichtspijn

Gespannen gevoel in hoofd of lichaam

Hoofdpijn

Haaruitval

Tintelingen of dood gevoel in huid / lichaam

Minder gevoel in handen / voeten

Droge vagina, slijmvlies

Overmatig vloeden

Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie

Vocht vasthouden

Gespannen borsten

Urineverlies

DE BEKENDE VASOMOTORISCHE SYMPTOMEN Opvliegers & Nachtelijk zweten

Deze overgangssymptomen zitten vooral je BLOEDVATEN in de weg:

Door hormoonschommelingen raakt de thermometer in de hersenen ontregeld, waardoor vrouwen het sneller warm hebben. Het lichaam wil deze warmte kwijt en zorgt dat bloedvaten vooral in gelaat en hals verwijden. Dit gaat gepaard met een gevoel van hitte, blozen en transpireren, een toegenomen hartslag en rillingen.

Een typische opvlieger duurt drie tot vijf minuten en de frequentie varieert van enkele per uur tot een paar per maand. Meer dan de helft van de vrouwen heeft tijdens de overgang frequente opvliegers, met een gemiddelde duur van 7,5 jaar. Na de laatste menstruatie kan een vrouw rekenen op nog eens 45 jaar hinderlijke opvliegers, terwijl 1 op de 5 vrouwen er 10 jaar last van houdt.

Nachtzweeten, dat zijn de nachtelijke opvliegers.

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	afwezig	af en toe	vaak	heel vaak
1. Stemmingssvingingen	☐	☐	☐	☐
2. Aanvallen van huiltakkingen	☐	☐	☐	☐
3. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	☐	☐	☐	☐
4. Slaapstoornissen	☐	☐	☐	☐
5. Opgewonden gevoel	☐	☐	☐	☐
6. Paniekaanvallen en/of angstgevoel	☐	☐	☐	☐
7. Concentratieproblemen	☐	☐	☐	☐
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid	☐	☐	☐	☐
9. Ongemakkeerdheid	☐	☐	☐	☐
10. Afwezigheid/ niet gelukkig voelen	☐	☐	☐	☐
11. Huiltelen	☐	☐	☐	☐
12. Snel gemoeid	☐	☐	☐	☐
13. Gevoel van duizeligheid/ flauweden	☐	☐	☐	☐
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	☐	☐	☐	☐
15. Trefelingen of dood gevoel in huid/ lichaam	☐	☐	☐	☐
16. Hoofdpijn	☐	☐	☐	☐
17. Spier-/ gewrichtspijn	☐	☐	☐	☐
18. Minder gevoel in handen/ voeten	☐	☐	☐	☐
19. Ademhalingsproblemen	☐	☐	☐	☐
20. Opvliegers	☐	☐	☐	☐
21. Nachtelijk zweten	☐	☐	☐	☐
22. Lessen in meer en seks	☐	☐	☐	☐
23. Droge vagina, stijfheid	☐	☐	☐	☐
24. Pijn bij het vrijen	☐	☐	☐	☐
25. Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, flus	☐	☐	☐	☐
26. Vocht vasthouden	☐	☐	☐	☐
27. Gespannen borsten	☐	☐	☐	☐
28. Urineverlies	☐	☐	☐	☐
29. Minder zelfvoeding	☐	☐	☐	☐
30. Vergetachtigheid	☐	☐	☐	☐



HET WISDE CLAREN



OVER DE OVERGANG

A simple line drawing of a door, slightly ajar, showing a handle and a lock. The door has a rectangular panel with a handle and a lock. The handle is a small circle, and the lock is a small rectangle. The door is shown from a side-on perspective, with the handle and lock on the right side. The door is slightly open, revealing a gap between the door and the frame. The frame is a simple rectangular outline. The drawing is done in a minimalist, line-art style.

- Goede voeding (het 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
- Stoppen met roken en stop of matig met alcohol
- Bij opvlieters: stop of matig met pittig of gekruid eten, cafeïne/theïne/gemberthee
- Voldoende vitamine D

- 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^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)



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

Kleine stapjes, grote impact

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

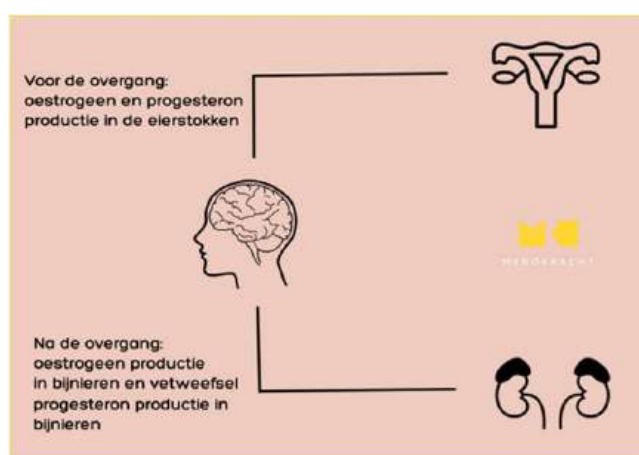
Als je zoekt naar die ene persoon die je leven kan veranderen, dan hoef je alleen maar in de spiegel te kijken.

(Mel Robbins)



15

Extra aandacht voor stress



16



17

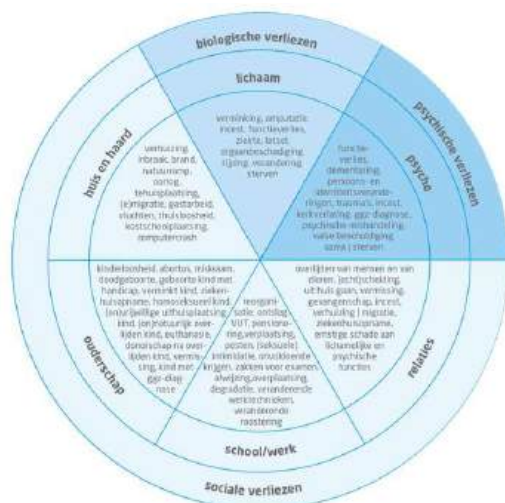


18



- Verlies van dierbaren
- Verlies van gezondheid
- Verlies van partner door echtscheiding
- Verlies van functie of werk
- Verlies van vruchtbaarheid
- Verlies van energie, je lusteloos voelen
- Verlies van vriendschappen
- Verlies van woning, thuisland
- Kinderen die het huis uit gaan
- Partner wellicht het huis weer in
- Ouders die zorg nodig hebben
- Niet afgerond verlies uit het verleden

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



Noot: de voorbeelden van verliezen die hierboven zijn benoemd, zijn niet voor iedereen een verlies. En ook 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?

- Gezondheid
- 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..

21

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



22

Een vrouw is niet stuk

Boswachter Arjan Postma beschrijft in zijn boek: 'Hoe één gekke mier de wereld kan veranderen' dat bijna alle dieren op het moment dat ze de overgang bereiken hebben niet meer leven.

De natuur is namelijk niet mild; als je geen functie meer hebt, dan ga je dood. En naast dat je geen functie meer hebt, eet je ook het eten op van je kinderen. Je bent overbodig en ook nog een concurrent.

De overgang, gezien als proces, kost energie en de natuur is niet van de verspillings. Het idee is dat als je nog leeft na de overgang, daar een reden voor moet zijn. Een logische vervolgedachte is: wij als vrouw in de overgang bezitten een bepaalde waarde. En niet alleen de mens, er zijn ook enkele dieren die de overgang doormaken en nog lang daarna blijven leven.

Postma omschrijft het als: "Een vrouw is niet 'stuk', integendeel. De dieren laten ons zien dat de overgang misschien wel het grootste geschenk is dat moeder natuur ons heeft gegeven."



Een greep uit de positieve kanten van de menopauze

- Beter 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

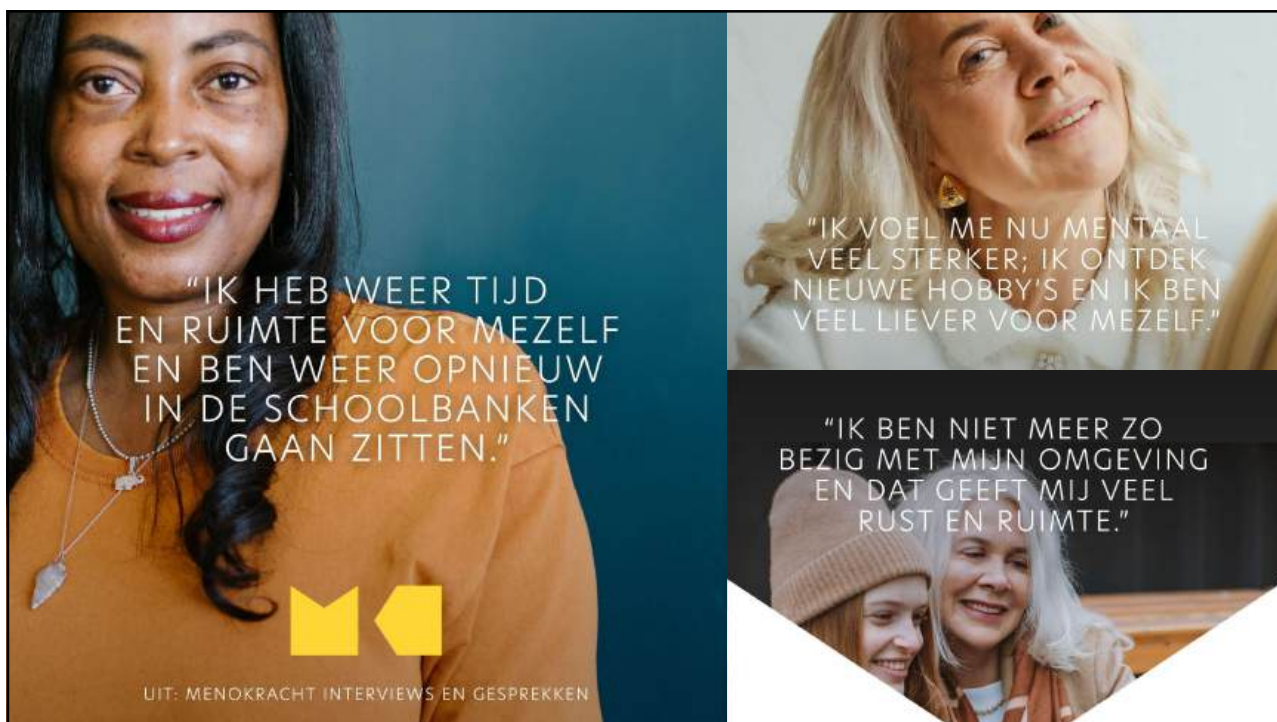
Je ziet dat vrouwen met een zetje van de overgang vaak beter voor zichzelf gaan zorgen. Ze maken zich minder snel druk. Ze hebben veel kennis en ervaring en zijn hiermee waardevolle krachten en mentoren voor de jongere collega's en voor de cliënten.

Ze zijn vaak beter in staat hun tijd en energie te verdelen en ook op het thuisfront wat meer uit handen te kunnen geven of op zijn beloop te laten. **Zingeving is belangrijk.**





25



26

Mentale klachten uit de werkpraktijk

"Vergeetachtig, moe vanwege de vele gebroken nachten. Minder goed bestand zijn tegen stress. Je minder weerbaar voelen. Eenzaam. Je voorbij gestreefd voelen."

"Er zijn dagen dat ik me erg onrustig voel, zit daardoor dan zowat te happen naar adem. Ik werk als coach, dus intensief met volle aandacht voor de persoon 1-op-1. Het werken lukt wel, maar ik moet mijn best doen om rustig te zijn. Ook zijn er dagen met 'breinblubber'. Dan kosten de simpelste dingen enorm veel energie, omdat concentratie opbrengen dan erg moeilijk is. Ik ben dan ook niet scherp, kan dan niet snel schakelen."

"Ik ben meer onzeker, nu ook omdat ik net met een nieuwe baan ben gestart. Mijn concentratie is beperkt, en ik kom soms slecht uit mijn woorden, terwijl ik normaal prima mijn woorden kan formuleren."

"Vergeetachtiger, vermoeider, sneller emotioneel uit het lood. Onzeker of baankeuze de juiste is. Voel me opgejaagd in tijd, besef dat ik niet meer alle tijd heb. Ik zou me daar rustiger in willen voelen. Waardevoller."



Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

Fysieke klachten uit de werkpraktijk

"Ik geef o.a. beweegles en heb dan regelmatig last van opvliegers. Dat is vervelend. Ook sinds een half jaar zeer pijnlijke polsen bij duim en af en toe ontstoken polsen. Ook knie er wel uitgevlogen, etc. Ik zou geen pijn/ontsteking willen hebben."

"Ik heb erg veel onverklaarbare klachten gehad waardoor ik ook regelmatig heb moeten verzuimen, omdat ik zoveel pijn/last had dat ik niet in staat was om naar het werk te gaan."

"Hoofdpijnklaarten bij langere intensieve sessies met meerdere mensen en meer moeite moeten doen in sessies met meerdere mensen om alert te reageren en energie vast te houden."

"Vier jaar geleden constateerde de huisarts een burn-out. Fysieke klachten die bij nader onderzoek gelukkig niets opleverden. Dus zit het 'tussen je oren'. Verantwoordelijke functie, dus het zal wel stress zijn. Heeft geresulteerd in het afscheid nemen van mijn functie. Achteraf gezien heb ik me nooit gerealiseerd dat de overgang mogelijk de 'boosdoener' is geweest."

"Op dit moment heb ik heel heftige menstruaties. Ze zijn zo pijnlijk dat ik 's nachts niet kan slapen. Daarnaast verlies ik dan vooral de eerste dag zoveel bloed dat ik enorme kans op doorlekken heb."



Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

Opvliegers uit de werkpraktijk

"Tijdens de opvliegers ervaar ik een onrustig gevoel, langer concentreren is daardoor wel lastiger. Voel de behoefte om meer 'te luchten'; een klein wandelingetje buiten voldoet al snel. Ook regelmatig last van een 'zwaar hoofd', niet echt hoofdpijn maar wel een ander gevoel dan anders."

"Ik ben al die aandacht zat rondom die opvliegers, het is zo zichtbaar. Het is vaak goed bedoeld maar het haalt me uit mijn eigen ritme."

"Je ongemakkelijk voelen tijdens presentaties of meetings met anderen als je weer eens een zweetuitbraak hebt. Ik denk dan dat iedereen ziet dat ik opvliegers heb of zweetplekken krijg."

"In besprekingen het ineens erg warm krijgen, waardoor het zweet op m'n hoofd staat. Soms totaal niet weten waar te beginnen, terwijl er een heleboel in m'n hoofd zit. Slechte concentratie."



Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

29

Behoefte aan steun

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.

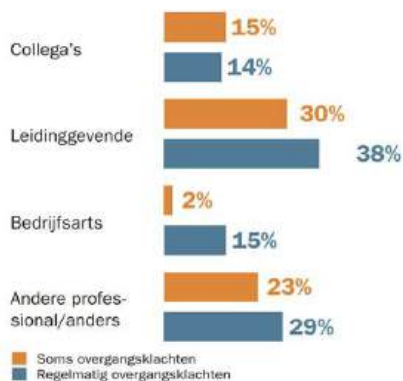
Hoe kan de werkgever jou beter ondersteunen in deze fase?	
Meer begrip voor de overgang op het werk	50.62%
Goede voorlichting over de overgang	44.44%
Minder stress in mijn werk	42.59%
Een goed geventileerde ruimte/ ramen kunnen openen	34.57%
Een bepaalde periode minder uren werk in de week	33.95%
Een 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:



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

30



31

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?

32

Waar loop jij
tegenaan in het
werk?

Wat heb je
nodig?



33

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 30 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.



34



35

Bevindingen

Wat hebben jullie met elkaar opgehaald?



GOEDE GEZONDHEID

- Hulpmiddelen voor focus
- ruimer plannen

OPMERKEN

- Lastig
- communicatie nodig

- Negativiteit
- Opvliegers
- Gezeur
- Onbegrip
- Veel
- Angst
- Positief egoïsme
- Acceptatie

BEELD

missvatting

- onderschatting
- fysiek
- mentaal

- * meer aandacht voor vitaliteit → niet 1 week per jaar
- * voedingsscheiding via ontworpen budget
- * obivon neemt het fitness gebouw van Afb over (was voorheen een sportschool)
- * €25 voor een sportabonnement
- * fruitmanden hele jaar door

oplossing:

als je collega ziek:

- vragen om break om te helpen
- beschikbaar maken

zelf:

- mag een roam open?
- het benoemen

oplossing op 1 week:

- helenbaar
- heel erg vroeg om te bespreken te maken

beeld:

- * erkenning als je erover last hebt
- * meer bewustwording binnen alle lagen van onze organisatie
- * deel vooral ook de greenscale
- * deel ook de positieve kanten / kanten

- * moet je vanuit de boemelreën de sprint trekken naar de snelreën of mogen we eerst volgende snelreën stappen??
- * meer stille ruimtes
- * gesprek vanuit het leidinggevend kader verlagen
- * e info via "enne" of intranet/obivonmet

Over: wat gaat erom?

Zijn we niet eerlijk? We zijn laatste orde

het goede gebruik:

- proberen te begrijpen
- leidinggevend: die vraagt "wat kan hij voor je doen?"
- "Wat heb je nodig?"
- een veilig team
- meer begrip bij de slecht slapen voor "jonge" ouders dan
- mensen vrouwen in de overgang

Verandering

Verandering is een proces. Het is een proces van ontdekken, experimenteren, leren en aanpassen. Het is een proces van samenwerken en samen leren. Het is een proces van durven en durven. Het is een proces van durven en durven.

Verandering

Verandering is een proces. Het is een proces van ontdekken, experimenteren, leren en aanpassen. Het is een proces van samenwerken en samen leren. Het is een proces van durven en durven. Het is een proces van durven en durven.

36

Negatief spiraal doorbreken

- **Uitnodigen om erover te praten - dat is vaak de eerste stap**
(leren, herkennen, erkennen en dan handelen)
- **Tips voor goede zelfzorg - zorgen voor een gezond stressniveau**
(ontspanning, slapen, bewegen, voeding, drinken, jezelf waarderen, keuzes maken)
- **Hulp vragen - steun zoeken**
(van je partner, gezin/familie/vrienden, op het werk, coach, huisarts of andere professionals)
- **In actie komen - waarmee kan je meteen aan de slag om het voor jezelf beter 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 transformatie. Wat niet normaal is, is blijven rondlopen met klachten als deze te veel impact hebben op je leven en functioneren.



37

Het rimpeleffect

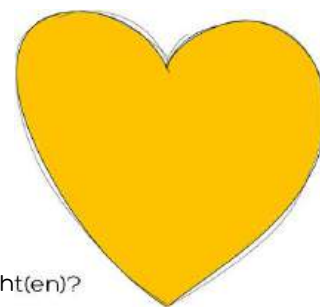
Vrouwen zijn gebaat bij het 'normaliseren' van dit thema

•
Aan ongemak kun je wat doen,
wijs elkaar daarop

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



38



HOOFD

Wat wil je je herinneren aan inzicht(en)?

HART

Wat heeft je geraakt, geïnspireerd?

HANDEN

Wat wil je gaan toepassen, in je werk en/of privé?

Wat is jouw opbrengst van vandaag?
Noteer dit in een paar woorden.

39

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

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

Wat ga je (anders) doen?

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

menokracht.nl



40