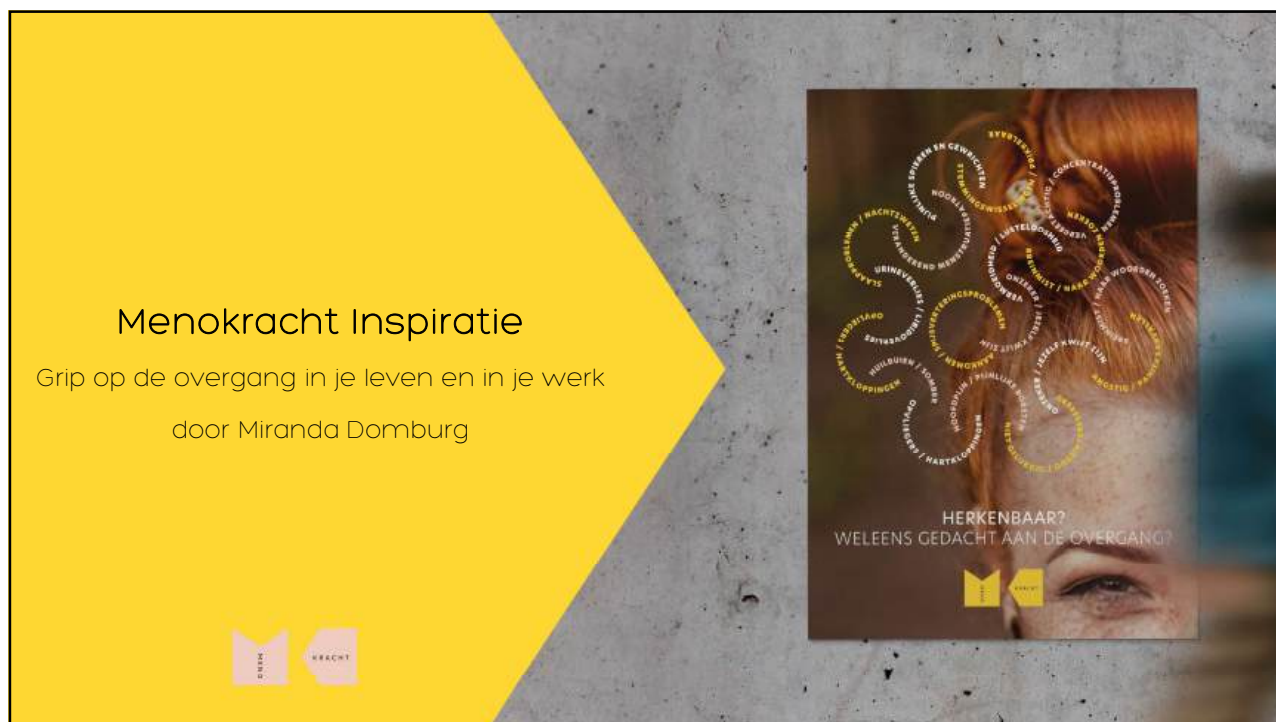
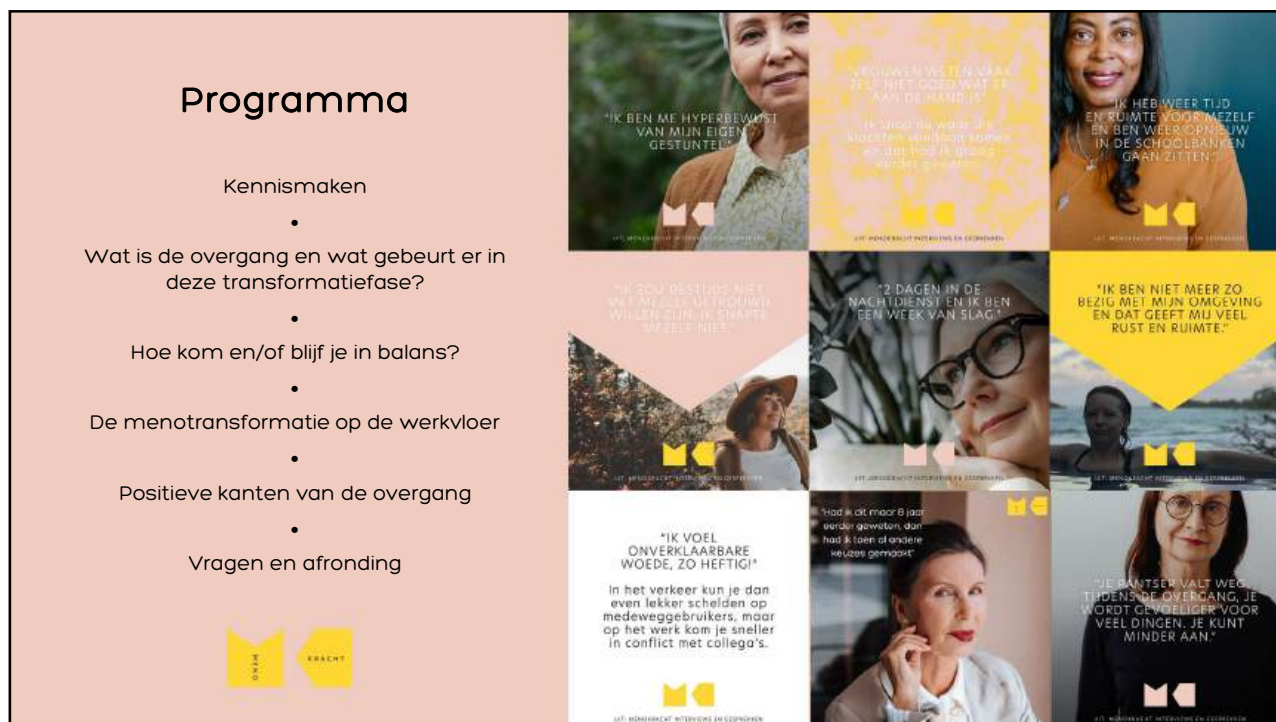




1



2

De overgang, waarom hebben we het hierover?

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.**

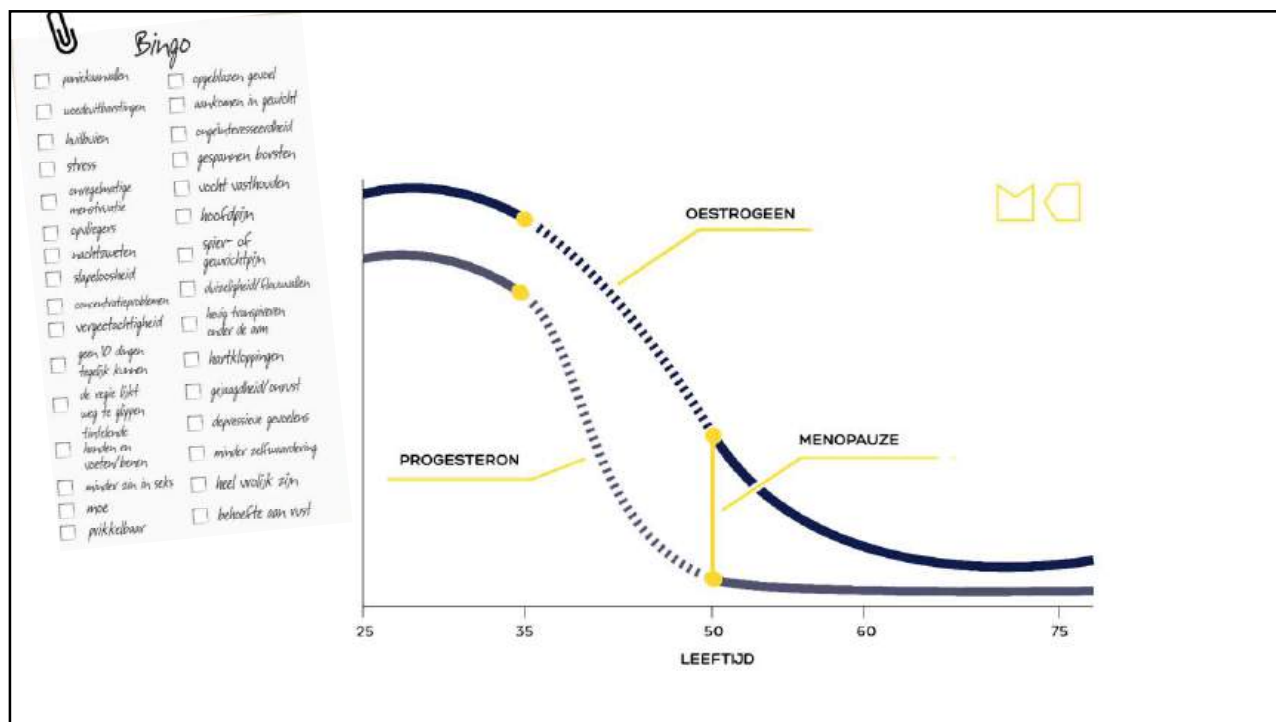
55% van de vrouwen merkt dat het werk lijdt onder de overgang.*

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



3



4

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 Menopause erreicht, ist 51,4 Jahre (dies gilt nicht für die Menopause durch chirurgische Eingriffe oder Behandlung)
- Nicht mehr fruchtbar (für die eine Frau eine Ovariektomie, für die andere Weisheit)

Postmenopauze

- Als eine Frau ein Jahr lang keine Menstruation hatte
- Größeres Gesundheitsrisiko, wie: Herz- und Gefäßkrankheiten, 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		afwijking	af evenwicht	positief	heel positief
1. Stemmingsschommelingen		☐	☐	☐	☐
2. Aanswellen van hantklappen		☐	☐	☐	☐
3. Gespannen gevoel of nerveus gevoel		☐	☐	☐	☐
4. Slaapstoornissen		☐	☐	☐	☐
5. Opgewonden gevoel		☐	☐	☐	☐
6. Paniek aanvallen en/of angstgevoel		☐	☐	☐	☐
7. Concentratieproblemen		☐	☐	☐	☐
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid		☐	☐	☐	☐
9. Orgasmeproblemen		☐	☐	☐	☐
10. 'Mensklachtig' niet lekker voelen		☐	☐	☐	☐
11. Huiltasten		☐	☐	☐	☐
12. Snel gewichtstoename		☐	☐	☐	☐
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. Opiëgers		☐	☐	☐	☐
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. Onnederlies		☐	☐	☐	☐
29. Minder zelfvertrouwen		☐	☐	☐	☐
30. Vergetachtigheid		☐	☐	☐	☐



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



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

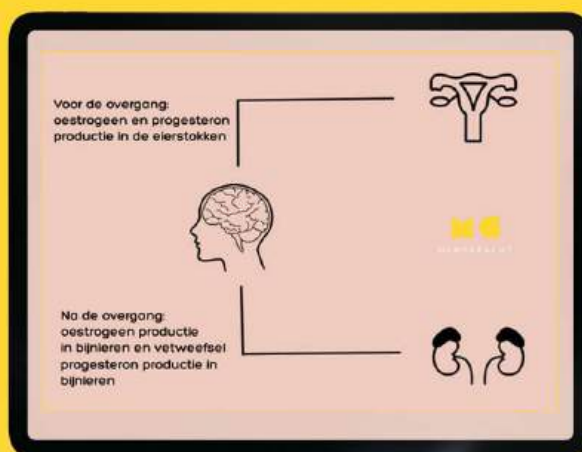


11

Extra aandacht voor stress

Chronische stress in de overgang is extra belastend. Waar voorheen de productie van geslachtshormonen uit de geslachtsorganen kwam, vangen de bijnieren dit een beetje op.

Stress op een gezond niveau houden is belangrijk! Aandacht voor stressreductie.



ENERGIE KRACHT

12

Wat veroorzaakt stress?

Extern	Intern
Relatie	Voeding
Gezin	Hormoon verstorende stoffen
Werk	Dehydratatie
Geld	Je gedachten
Familie	Virus
Nieuws	
Verkeer	
Agenda	
Breinblubber	
Loopbaan	



OVERGANGSKLACHTEN VAN INVLOED OP HET WERK

Bij 55% van de vrouwen in de overgang hebben de klachten invloed op het werk.



Dit zijn **173.000** vrouwelijke werknemers

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

De overgang op de werkvloer

Uit onderzoek blijkt dat 80% van de vrouwen last heeft van overgangsklachten.

52% van de respondenten uit onze survey geeft aan dat de overgang invloed heeft op het werk. Hoe ziet dat er in de praktijk dan uit? (TNO zegt 55%, komt overeen)

Vraag 1: Sinds ik in de overgang ben, of ik vermoed dat ik in de overgang ben, ervaar ik:

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Meer vermoeidheid op het werk	65.43%	106
Meer moeite met concentratie op het werk	59.88%	97
Vergeet ik vaker dan vroeger iets in of op mijn werk	54.94%	89
Heb ik meer moeite om mijn energie te vinden voor het werk	53.09%	86
Voel ik meer stress in het werk	51.85%	84
Meer onzekerheid in het uitvoeren van mijn werk	41.98%	68
Ervaar ik meer lichamelijke klachten die mijn werk belemmeren (zo ja, welke?)	37.04%	60
Zie ik meer op tegen nieuwe projecten	32.72%	53
Merk ik dat het werk me minder boeit	30.86%	50
Heb ik meer moeite in de sociale omgang met collega's	17.28%	28
Geen van de bovenstaande antwoorden	3.70%	6
Totaal aantal respondenten: 162		



15

Wat horen we uit de praktijk?

- Vermoeidheid en slecht slapen -> Mindere focus en minder energie in het uitvoeren van het werk. Sneller prikkelbaar. Foutjes maken kan leiden tot onzekerheid. Piekeren kan leiden tot nog slechter slapen.
- Angst, woede en depressieve gevoelens -> Angst hebben voor functioneringsgesprek. Opzien tegen nieuwe projecten. Boos op die collega gewoon uit het niets (hoe kom ik die collega weer onder ogen?). Jezelf minder waarderen, omdat je steekjes laat vallen en dat bevestigd zien (zie je nu wel). Kan en wil ik dit werk nog wel?



16

Wat horen we uit de praktijk?

- Moeilijk kunnen concentreren -> Stuk tekst 3x opnieuw lezen. Snel afgedwaald tijdens meeting. Meer moeite om projecten uit te voeren. Hoe zat het ook alweer met de stappen in het protocol? Warrig. Lastig om werk uit te voeren binnen tijdsbestek.
- Sneller dingen vergeten -> Vergeten van afspraken. Vergeten van wat er ook alweer is gezegd. Twijfelen of je de medicijnen goed hebt uitgezet. Niet op woorden kunnen komen. Hoe zat het ook alweer? Bij thuiskomst voortdurend alles na lopen in je hoofd... omdat je twijfelt.



17

Wat horen we uit de praktijk?

- Spier- en gewrichtspijnen -> Opzien tegen zwaar tillen. Fysiek minder sterk. Typen lastiger. Denk ook aan 'frozen shoulder'.
- Overmatig vloeien -> Niet meer op kunnen staan na een vergadering. Altijd bezig zijn met 'doorlekken'. Toilet zonder wasbakje. Niet meer van fiets durven afstappen. Altijd verschoning bij je hebben.
- Opvliegers, soms met hartkloppingen -> Duizelig voelen. Misselijk. Even in de war zijn. Niet kunnen focussen. Bij moeten komen. Schaamte.



18

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%

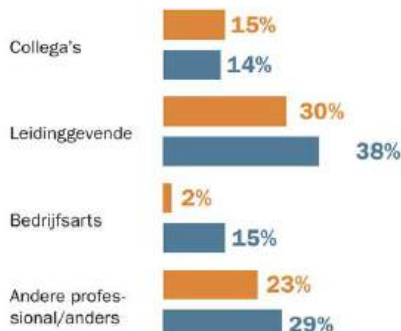
BEHOEFTE AAN MEER ONDERSTEUNING OP HET WERK

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

19

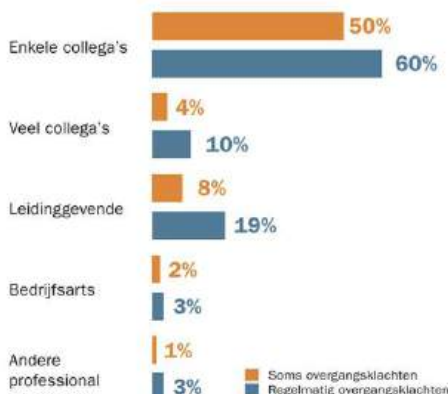
BESPREEKBAARHEID VAN DE OVERGANGSKLACHTEN

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.

20

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?



21

Is jouw weegschaal in balans?

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

Hoe ga je om met veranderingen?

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?

Wat zijn jouw 10% oplossingen?



22

KRACHT



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

(Mel Robbins)



25

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?



26



27



28

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



Het rimpeleffect

Vrouwen zijn gebaat bij het 'normaliseren' van de overgang & menopauze

• Aan ongemak kun je wat doen, wijs elkaar daarop

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



Wat is er het meeste blijven hangen
van dit inspiratie uurtje?

Wat ga je (anders) doen?



31

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

Succes met het beter/leuker maken van
deze bijzondere transformatiefase. En
mocht je nog vragen hebben, dan hoor ik
het graag via: miranda@menokracht.nl

menokracht.nl



32