

Herken jij dit beeld bij jezelf?

Uitdagingen? Kansen?



3

De overgang, waarom hebben we het hierover?

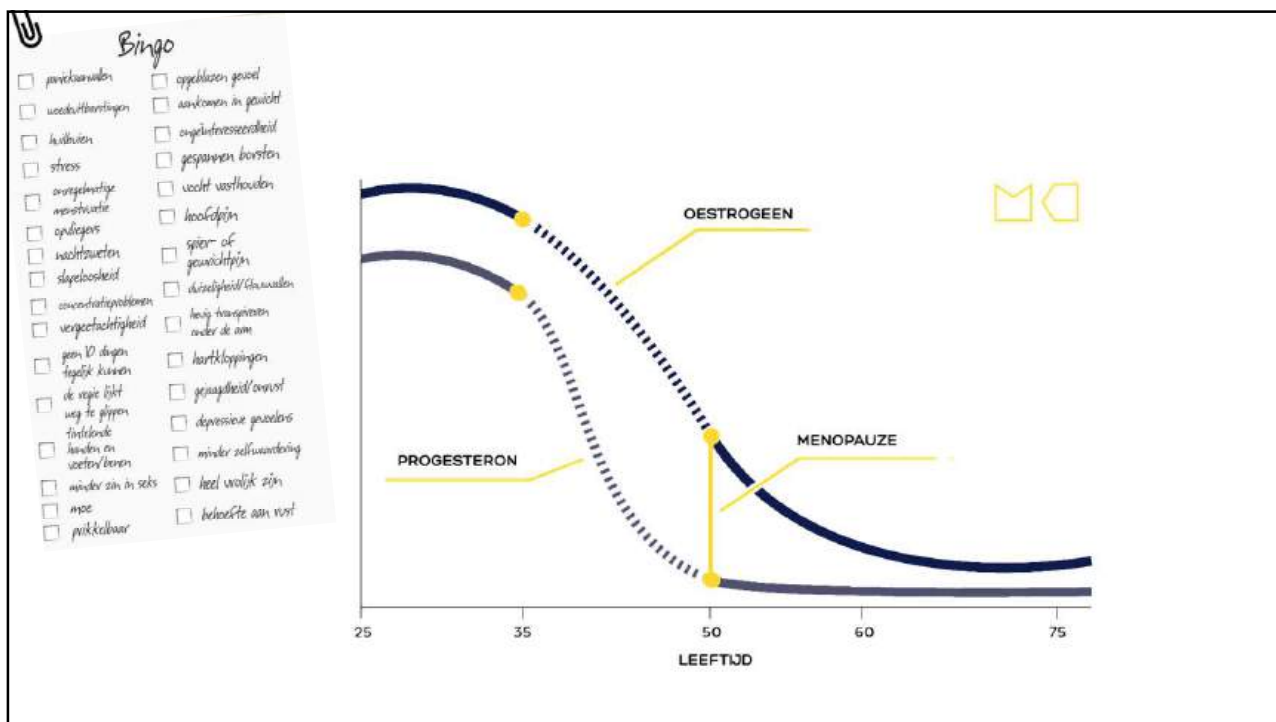
In 2021 waren er in Nederland 1,8 miljoen werkende vrouwen van 45 jaar en ouder.*

- 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 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

8

<p>Deze overgangssymptomen zitten je vooral MENTAAL in de weg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>VEEL GENOEMDE MENTALE SYMPTOMEN</p> <p>Slaapstoornissen</p> <p>Vermoeidheid/lusteloosheid</p> <p>Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel</p> <p>Concentratieproblemen</p> <p>Snel geïrriteerd</p> <p>Neerslachtig/niet gelukkig voelen</p> <p>Paniek aanvallen en/of angstgevoel</p> <p>Stemmingswisselingen</p> <p>Huilbuien</p> <p>Vergeetachtigheid</p> <p>Niet op woorden kunnen komen</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9

<p>Deze overgangssymptomen zitten je vooral FYSIEK in de weg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>VEEL GENOEMDE LICHAMELJKE SYMPTOMEN</p> <p>Spier-/gewrichtspijn</p> <p>Gespannen gevoel in hoofd of lichaam</p> <p>Hoofdpijn</p> <p>Haaruitval</p> <p>Tintelingen of dood gevoel in huid / lichaam</p> <p>Minder gevoel in handen / voeten</p> <p>Droge vagina, slijmvliezen</p> <p>Overmatig vloelen</p> <p>Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie</p> <p>Vocht vasthouden</p> <p>Gespannen borsten</p> <p>Urineverlies</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10

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 4,5 jaar hinderlijke opvliegers, terwijl 1 op de 5 vrouwen er 10 jaar last van houdt.

Nachtzweeten, dat zijn de nachtelijke opvliegers.

11

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	elk dag	af en toe	zelden	heel vaak
1. Stemmingssvingingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Aanvalen van horkklappen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Slaapstoornissen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Opgewonden gevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Paniekaanvalen en/of angstgevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Concentratieproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Organiseringsproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Harenluchtig/ het gelukkig voelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Huiltuien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Snel gemoed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Gevoel van doofheid/ flauweden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Tintelingen of dood gevoel in hoofd/ lichaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Hoofdpijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Spier-/ gewrichtspijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Minder gevoel in handen/ voeten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ademhalingsproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Opvliegers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Nachtelijk zweten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Lessen zijn meer in seks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Droge vagina, stijfzeden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Pijn bij het wgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, flus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Vocht vasthouden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Gespannen borsten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Urineerles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Minder zelfvoeding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Vergetelichheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



HET WISSE GEMEK



OVER DE OVERGANG

12

Wat kun je zelf doen?

Een gezonde leefstijl, denk hierbij aan:

- 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 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^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)



13

Wat kun je zelf doen?

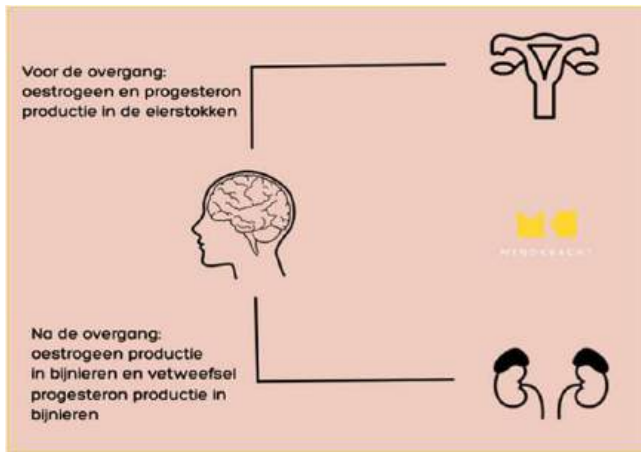
Via Omrin:

- Ga in gesprek met je leidinggevende, of
- bedrijfsmaatschappelijk werk, of
- een Menokracht coach.
- Wil je een afspraak maken voor Fysiotherapie in Leeuwarden? Dan kan dat (eventueel rechtstreeks) bij Tigra.



14

Extra aandacht voor stress



15

Menotransformatie



16

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, bezien als proces, kost energie en de natuur is niet van de verspilling. 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."



19

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.

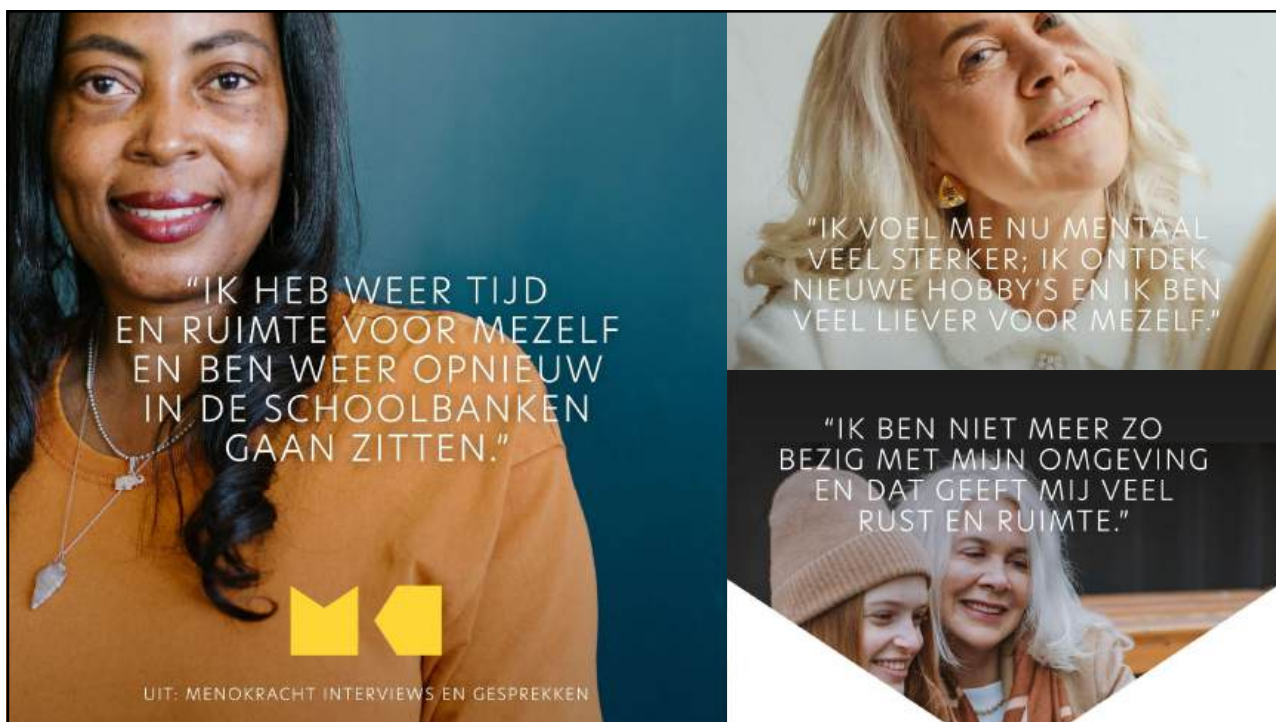
Ze zijn vaak beter in staat hun tijd en energie te verdelen en ook op het thuisfront wat meer uit handen te kunnen geven of op zijn beloop te laten. **Zingeving is belangrijk.**



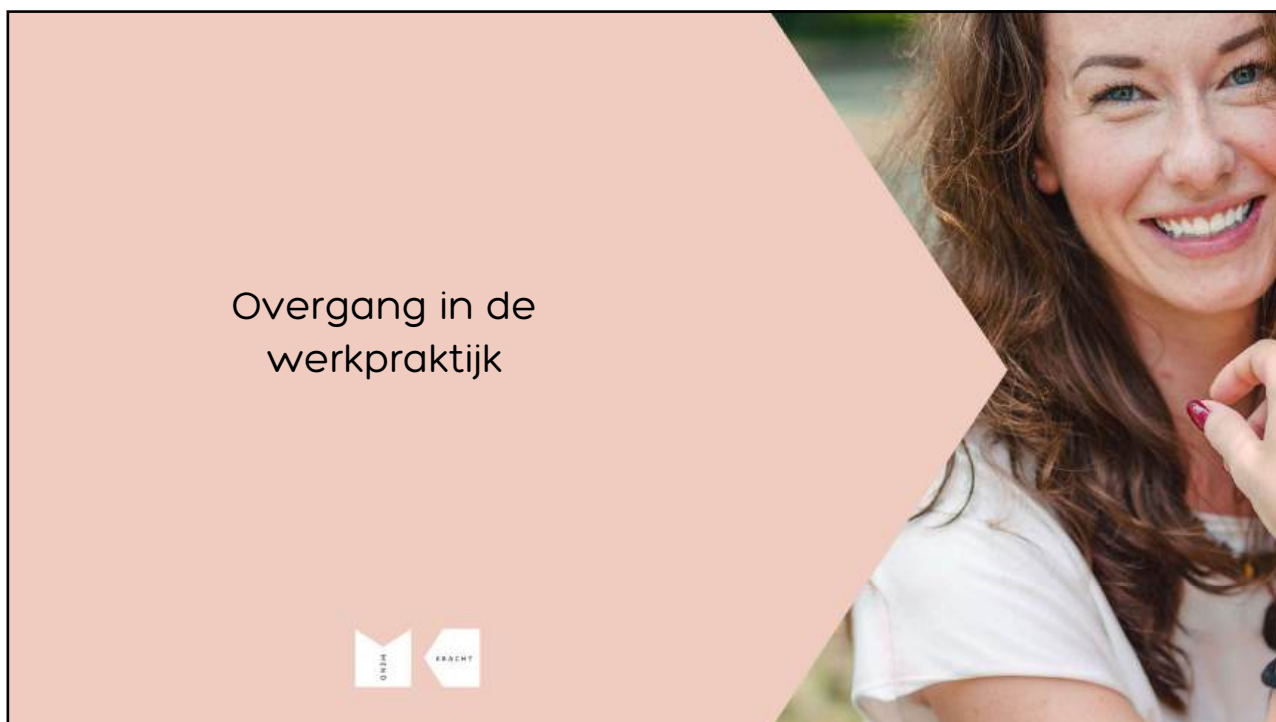
20



21



22



23

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, beseft dat ik niet meer alle tijd heb. Ik zou me daar rustiger in willen voelen. Waardevoller."



Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

24

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 uitgevloegen, 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."

"Hoofdpijnklasten 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

25

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

26

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.

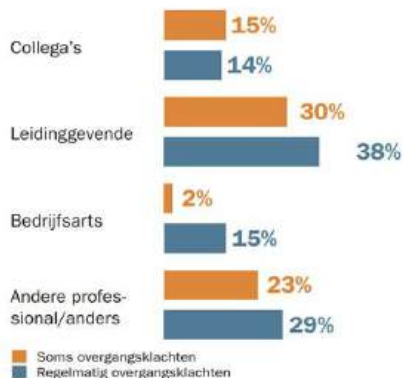
Hoe kan de werkgever jou beter ondersteunen in deze fase?	
Meer begrip voor de overgang op het werk	50,62%
Goede voorlichting over de overgang	44,44%
Minder stress in mijn werk	42,59%
Een goed geventileerde ruimte/ ramen kunnen openen	34,57%
Een bepaalde periode minder uren werk in de week	33,95%
Een 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

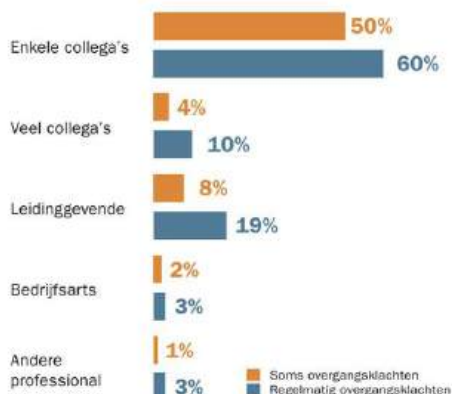
27

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. Wat is er aan de hand?

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 aangezien.
- Vrouwen niet goed weten wat de overgang is en niet goed weten hoe hun gevoel te vertalen.
- Vrouwen niet altijd een goede verstandhouding hebben met de leidinggevende.
- Vrouwen de overgang geen aandacht willen geven.
- Vrouwen niet willen zeuren.

28



Waar loop jij tegenaan in het werk?

Wat heb je nodig?



29

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



- 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?

30

Met elkaar in gesprek

- Verzamel in groepjes van max. 3/4
- Op tafel liggen kletskaarten
- Om beurten pak je een kaart en gaat hierover met elkaar in gesprek, maak 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.



31



32

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



35

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 mij weten via: miranda@menokracht.nl

menokracht.nl



36