



Ruimte voor geluk



Even voorstellen



1



Ruimte voor geluk



2



**BEELD**

Welk beeld heb jij van de overgang?  
Welk gevoel komt er in je op als je iets hoort of leest over de overgang?

Kun je dit zo specifiek mogelijk beschrijven?

Kaart uit het Menokracht Card Deck

**Een vraag aan jou:**

Welk woord of welke zin komt als eerste in je hoofd op als je denkt aan de overgang, menopauze of menofase?

Schrijf dit woord of deze zin op een gele post-it en plak deze vervolgens naast de praatplaat op de muur.

CHIN KRACHT

5

**Deel 1**

Kennis over de overgang

HERKENBAAR?  
WELEENS GEDACHT AAN DE OVERGANG?

CHIN KRACHT

HERKENBAAR?  
WELEENS GEDACHT AAN DE OVERGANG?

CHIN KRACHT

6

## De overgang, waarom hebben we het hierover?

In 2022 waren in Nederland **1,9 miljoen** vrouwen van 40-65 jaar op de arbeidsmarkt.\*

- **80%** van de vrouwen geeft aan in meer of mindere mate last te hebben van de overgang.\*\*
- **55%** van de vrouwen merkt dat de klachten invloed hebben op het werk.\*\* Let op het presentisme!
- Van de groep werkende vrouwen in de leeftijd van de overgang gaf **39,2%** aan in het afgelopen jaar verzuimd te hebben ten gevolge van overgangsklachten, waarbij het gemiddeld aantal werkdagen verzuim **26,1** was.\*
- **27%** van de 55-plus-vrouwen is mantelzorgster:\*\* (was 33%\*\*\*\*)

\*Bron: TNO 2022 \*\*Bron: CBS/TNO 2022 \*\*\*Bron: CBS 2024 \*\*\*\*Bron: Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

### De cijfers, hoe zit het in jouw team?

Noteer op de **blauwe post-it** het aantal medewerkers in jouw team, waarvan je weet of het vermoeden hebt dat de overgang een rol speelt in het functioneren.

7

## Bingo

- pijnknaampunten
- uccelut/haarstippen
- huiltuuen
- stress
- onregelmatige menstruatie
- opstijgers
- nachtsweeten
- slapeloosheid
- conuonduuoproblemen
- versperctachtigheid
- geen ID slijgen tegelikt kunnen
- de vepie lukt weg te plassen
- tusselene klachten en waeten/benen
- minder sijn in seks
- moe
- prikkelbaar
- opgeblazen gevoel
- aankomen in gewicht
- ongeluutevessensseid
- gespannen borsten
- veect vasthouden
- hoedduijn
- spier- of gewrichtspijn
- duurelghelid/kluuuuen
- hevig droogspiesen ouder de aam
- hertklaptingen
- geuuuueid/uuuust
- depressieve gevoelens
- minder zelfuuuudering
- heel uuuelik sijn
- behoeft e aam rust

The graph shows hormone levels and menopause onset over age. The x-axis is 'LEEFTIJD' (Age) from 25 to 75. The y-axis represents hormone levels. Progesteron (solid line) and Oestrogeen (dotted line) both decrease with age. Oestrogeen drops more sharply after age 40. A vertical line at age 50 marks the 'MENOPAUIZE' (Menopause).

8

## 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 op psychologisch, lichamelijk en sociaal gebied.

Uiteindelijk stoppen de eierstokken ermee en neemt de hoeveelheid hormonen af tot een minimale hoeveelheid. In de postmenopauze heeft een vrouw grotere gezondheidsrisico's, zoals: hart- en vaatziekten, osteoporose, verstoorde schildklier

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
- 1: 1000 vrouwen is jonger dan 30
- 1: 10.000 vrouwen is jonger dan 20



9

De overgang, voor iedere vrouw een uniek proces



Je emmer gevuld met:

- Gezondheid
- 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

De overgang drukt op alles

10

## Energie piramide



Afbeelding Esther Sijm - Doorzorg

11

## Wat kan de vrouw zelf doen?

### Een gezonde en actieve leefstijl, denk hierbij aan:

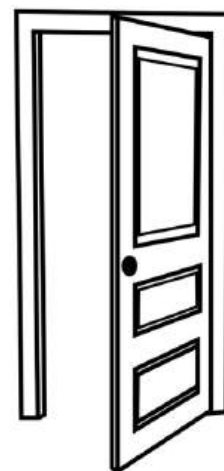
- Goede voeding (het mediterrane dieet) en een gezond gewicht
- Voldoende bewegen, spierversterkende oefeningen (geen duursport iv.m. cortisol)
- Ontspanning, stress verminderen, buitenlucht, **cirkel van invloed**, zelfacceptatie
- Plezier hebben, en de dingen doen waar je blij van wordt en die voor jou belangrijk zijn
- Gezond slaapritme
- Stoppen met roken en stop of matig met alcohol
- Voldoende vitamine D (advies WHO voor vrouwen 50+: 10 µg per dag)
- Bij opvliegers: houd je 'kerntemperatuur' laag, stop of matig met pittig of gekruid eten, cafeïne/theïne/gemberthee

### Spreek je uit en blijf in verbinding:

- Privé en op het werk

### Zoek hulp:

- #durftevragen
- Professionele hulp, zoals: huisarts, verpleegkundig overgangsconsulente (vvoc.nl), menopauzepoli/vrouwenkliniek, coach, psycholoog, acupuncturist, fysio, diëtist, mesoloog, ergotherapeut, bekkenbodemptherapeut, bedrijfsarts, etc. (check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze)



12

## 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	niets
1. Stemmingwisselingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Aarzelen van hantklappen	<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. Paniekaanvallen 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. Orgasmeproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Menoklachyf/ niet lekker 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 gemoeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Gevoel van droogte/ fousadlen	<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. Opietegens	<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. Geen zin meer in sex	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Droge vagina, stamfleszen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Pijn bij het wijen	<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. Urineverlies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Minder zelfwaardering	<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 WOORD GEBRUIK



OVER DE OVERGANG

13

## 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 medewerker:

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



DEIN

KRACHT




"Ik doe het eigenlijk al best goed en kan genieten van het proces"

14

## Deel 2

### Impact op de werkvloer






15

## De impact op het werk

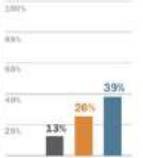
- 67% van de vrouwen ervaart een overwegend negatieve impact op hun werk door overgangsklachten
- Top drie klachten die het werk raken:
  - Minder concentratie: 79%
  - Meer stress: 68%
  - Minder geduld: 49%
- 45% ervaart meer werkdruk
- 35% maakt meer fouten

Bron: onderzoek CIPD, UK (2023)

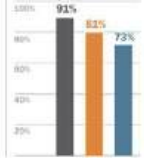


### GEZONDHEID EN INZETBAARHEID VAN VROUWELIJKE WERKNEMERS IN DE OVERGANG

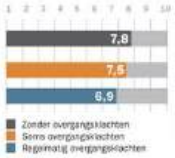
**GEZONDHEID**  
Ervaren Burn-outklachten.



**INZETBAARHEID**  
Voldoet aan de fysieke eisen die het werk stelt.



**WERKVERMOGEN**  
De mate waarin iemand in staat is om zijn werk uit te voeren.



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

16




**Risico's laag werkvermogen:**

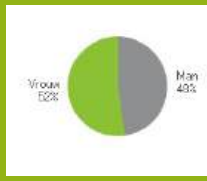
- Verminderde inzetbaarheid
- Hoger verzuim
- Lagere arbeidsproductiviteit
- Grotere kans op uitstroom
- Invloed op werkplezier, samenwerking en sfeer in team




17



**Cijfers deltaWonen**



70 vrouwen tussen 40 en 60 jaar  
= 30% van personeelsbestand



**Specifieke thema's**

→ (Peri)menopauze lijkt een rol te spelen

18



## deltaWonen: Verzuim 2021 - 2025

		Man			Vrouw			Totaal		
		# Wnr	# Ziek	Verzuim %	# Wnr	# Ziek	Verzuim %	# Wnr	# Ziek	Verzuim %
Leeftijd	<=25	32	6	0,02	48	10	0,09	<b>80</b>	<b>16</b>	<b>0,11</b>
	25-35	34	26	0,21	54	35	0,68	<b>88</b>	<b>61</b>	<b>0,89</b>
	35-45	66	39	0,38	65	46	0,50	<b>131</b>	<b>85</b>	<b>0,87</b>
	45-55	69	37	0,41	90	55	1,20	<b>159</b>	<b>92</b>	<b>1,61</b>
	>55	60	36	0,78	57	36	0,56	<b>117</b>	<b>72</b>	<b>1,34</b>
Totaal		261	144	1,79	314	182	3,03	575	326	4,82

		Man			Vrouw			Totaal		
		# Wnr	# Ziek	Ziekmeldingen	# Wnr	# Ziek	Ziekmeldingen	# Wnr	# Ziek	Ziekmeldingen
Leeftijd	<=25	32	6	12	48	10	22	<b>80</b>	<b>16</b>	<b>34</b>
	25-35	34	26	87	54	35	86	<b>88</b>	<b>61</b>	<b>173</b>
	35-45	66	37	89	65	44	119	<b>131</b>	<b>81</b>	<b>208</b>
	45-55	69	36	116	90	51	148	<b>159</b>	<b>87</b>	<b>264</b>
	>55	60	36	97	57	34	82	<b>117</b>	<b>70</b>	<b>179</b>
Totaal		261	141	401	314	174	457	575	315	858

19

### IMPACT OP HET WERK

"Op het werk merkt niemand er iets van" en "ik verbloem alles zodat niemand merkt dat ik moeite heb mijn werk te doen" zijn vaak gehoorde uitspraken van vrouwen in de overgang.

Merk jij dat de overgang impact heeft op je werk? En hoe ziet die impact eruit?



Kaart uit het Menokracht Card Deck

### Hoe ziet dat er eigenlijk uit?

Sommige vrouwen in de menofase zitten niet goed in hun 'werkvel' en dat kan leiden tot vele vormen van gedrag. Doorgaans gaat het om **veranderend gedrag**. Het zijn de signalen om op te letten.

#### Denk bijvoorbeeld aan:

- verbloemen
- terugtrekken
- faalangstig
- geïrriteerd raken
- huilbuien
- minder betrokken
- minder aankunnen
- minder enthousiast
- overwerken
- verzuimen

20

## Signalen herkennen

We krijgen veel vragen over hoe je de vrouw in de overgang kunt herkennen.

Hieronder een overzicht van veel voorkomende signalen:

- Verandering in functioneren
- Moeite met werken in een drukke omgeving
- Later op het werk komen / verslapen
- Stressgevoeliger / emotioneler
- Afname belastbaarheid en veerkracht
- Irritaties en conflicten
- Afname van effectiviteit en efficiency
- Verandering in verzuim
- Verandering in motivatie

Let op uitdrukkingen als:

- "Ik ben klaar met zorgen"*
- "Ik heb behoefte aan totaal iets anders"*
- "Ik loop op mijn tandvlees"*
- "Ik wil met rust gelaten worden"*
- "Ik weet niet of dit werk me nog wel past"*
- "Ik herken mijzelf niet meer"*
- "Ik herken haar niet meer"*
- "Verzuurd"*
- "Hakken in het zand"*
- "Gaat ze alweer niet mee naar het bedrijfsuitje"*
- "Chagrijnig"*
- "Ik heb geen zin meer om voor iedereen te zorgen"*

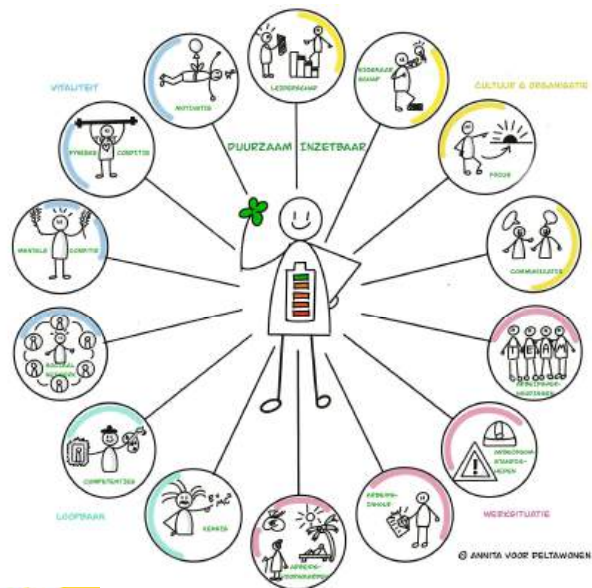


21

## Welke signalen herken jij in jouw team?

Schrijf de signalen op een **roze post-it** en plak deze vervolgens op de praatplaat op de muur bij het onderdeel waar dit signaal bij kan horen. (bijv. conflicten -> arbeidsverhoudingen)

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...



22

## Wat kun je als werkgever doen?

### Wat vrouwen zelf aangeven:

- Vrouwen willen niet als "zwak" gezien worden, wel erkend
- De grootste wens: een veilige, open cultuur en leidinggevendendie weten wat de menofase betekent

### Creëer bewustzijn & doorbreek het taboe

- Terugkerende voorlichting en jaarthema's
- Balans/inzetbaarheid- en functioneringsgesprekken
- Inbedding in beleid, PMO en providerboog

### Zorg voor steun & verbinding

- Open cultuur en het goede gesprek
- Intervisie/supportgroepen (VDO)
- Vraag (steeds): wat heb jij nodig?
- Samenwerking bedrijfsarts

### Investeer in preventie & flexibiliteit

- Preventief spreekuur
- Vitaliteitsaanpak: stress, voeding, slaap, beweging, zingeving
- Flexibiliteit in werktijden, taken en locatie
- Faciliteren van hulpmiddelen (koelsjaal, dopper)
- Maak tijdelijke/kleine afspraken, en evalueer
- Coach of aanspreekpunt met kennis van de overgang

### Verbeter fysieke werkomstandigheden

- Ergonomie, temperatuur, ventilatie
- Rustige ruimte om te werken of terug te trekken
- Schone kleed-, was- en toiletruimtes
- Beschikbaarheid van hygiëneproducten
- Toegang tot koud water



23

## Wat kun jij als leidinggevende doen?

Blijf het continu aandacht geven, ook als het goed gaat!

### (H)erken beperkingen door overgangsklachten

- Waar lopen medewerkers tegenaan?
- Welke werkzaamheden verergeren symptomen?
- Welke rol speelt de werksfeer?

### Sta open en ga in gesprek, zoek samen naar oplossingen

- Wat kan de medewerker zelf doen? (neem de tijd om haar zelf de oplossing te laten vinden)
- Wat kan de leidinggevende doen?

### Beweeg mee waar kan (verschil tussen verzuim en inzetbaarheid)

- Stel je flexibel op, focus op wat wél kan
- Pas waar mogelijk (tijdelijk) werkzaamheden/werkomstandigheden aan
- Blijf in verbinding, vraag tussendoor eens hoe het gaat


### Betrek de bedrijfsarts

- Wel of geen burn-out?
- Maakt '26 nieuwe richtlijn Overgang & Werk



24





**JE VROUWTJE STAAN**

Je vrouwtje staan, gaat vaak gemakkelijker in de latere fase van de overgang en de periode daarna. Door de afname van vrouwelijke hormonen krijgt het mannelijke hormoon meer ruimte. Hierdoor kunnen vrouwen meer mannelijke eigenschappen ervaren, zoals: makkelijker keuzes maken, minder gevoelig voor de mening van anderen, beter voor jezelf kiezen. Herken je dit? Zo ja, hoe uit zich dat?


Kaart uit het Menokracht Card Deck

## Zie jij de kansen?

In Japan gebruiken ze het woord 'Konenki' voor de overgang en dat betekent: jaren van vernieuwde energie.

Welke positieve betekenis geven wij aan de overgang?

Noteer dit op de groene post-it.



27

## 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




28

## Loopbaan tijdens de overgang

Uitdagingen & Kansen

'Soms moet je veranderen om jezelf te blijven' - Omdenken

- Zelfacceptatie
- Ruimte voor persoonlijke en professionele ontwikkeling
- Keuzes
- Grenzen
- Zingeving
- Toekomstperspectief



29

## Hoe kun je vrouwen ondersteunen bij hun loopbaanontwikkeling?

- Creëer regelmatig momenten voor een open gesprek over werkplezier en inzetbaarheid
- Voer het Goede Gesprek
- Wat heeft de medewerker nodig?
- Perspectief binnen en buiten de organisatie
- Inzet coach



30



### HET GOEDE GESPREK

De invloed van het goede gesprek!  
We weten dat vrouwen die praten over deze periode zich minder alleen voelen, op het werk minder problemen ervaren en thuis meer begrip krijgen. Toch voelen veel vrouwen op het werk een drempel om over de overgang te praten. Hoe is het in jouw organisatie hiermee gesteld? Hoe zou die drempel verlaagd kunnen worden?



Kaart uit het Menokracht Card Deck

## Taboe of al gewoon?

We werken met steeds meer organisaties die het taboe willen doorbreken, maar de realiteit is weerbarstig.

Menokracht klanten geven aan dat het gesprek lastig is. Vrouwen geven aan het lastig te vinden om met de werkgever in gesprek te gaan. Leidinggevenden vinden het gesprek aangaan vaak ongemakkelijk.

56% van de bedrijfsartsen erkent dat er een taboe rust op het bespreken van overgangsklachten op de werkvloer.  
(Bron: proefschrift Geukes 2024)



33

## Hoe zit dat in jullie organisatie?

We constateren dat er een gat zit tussen de behoefte aan een gesprek en de uitvoering.

Vraag 1: Hoe is dat in jullie organisatie? Wat denken jullie?  
Vraag 2: Van wie is het de rol om het gesprek aan te gaan?  
Vraag 3: Voel je belemmeringen om dit gesprek te voeren?



34

## Het goede gesprek, een prettige omgeving

Een werkgever handelt idealiter vanuit achtergrondkennis over de menotransformatie, en is alert voor mogelijke signalen bij vrouwelijke medewerkers van 40+. De werkgever stimuleert een veilige en open cultuur, waarin er geen plaats is voor: seksisme, sarcasme en discriminatie. En gaat op zoek naar personen, het liefst binnen de organisatie, die als aanspreekpunt kunnen fungeren.

Wanneer een vrouw het onderwerp zelf ter sprake brengt, ga het gesprek aan vanuit gelijkwaardigheid. Luister actief ("dus je bedoelt dat...?") en toon begrip ("Ok, ik begrijp het nu"). Vraag naar wat ze nodig heeft (van jou en van haar collega's). Geef aan dat je samen op zoek wil gaan naar oplossingen.

Vind je het lastig of zie je dat collega's het lastig of spannend vinden om het gesprek over de overgang aan te gaan, kijk dan naar onze opzet op de volgende sheets. Dit is een methode om structuur te bieden aan het gesprek. Maar eerst nog even aandacht voor het volgende...



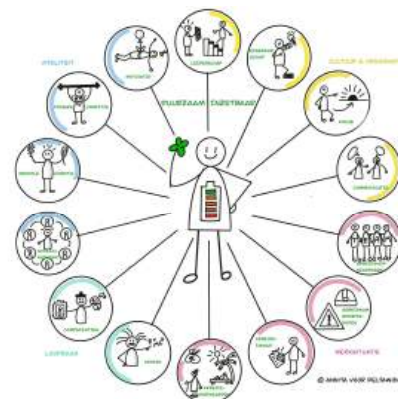
35

## De overgang staat NIET centraal

Bedenk dat de klacht 'ofwel de overgang' niet per se centraal staat in het goede gesprek. Net als bij een ander inzetbaarheidsgesprek dat je voert.

**Het gaat om de ervaren beperkingen** op de werkvloer, werkactiviteiten en/of werkrelaties. Het gaat tenslotte om het werk dat uitgevoerd moet worden. Door de focus hierop te leggen voelt het misschien makkelijker om het gesprek aan te gaan. **Maak hierbij gebruik van de praatplaat.**

Kortom: het is geen overgangsgesprek, maar wel een **inzetbaarheidsgesprek**.



36

## Hoe start je een gesprek (over de overgang)?

- Wat je opmerkt (ik zie dat, het valt me op dat, ik merk dat..).
- Benoem de beperkingen in werk of knelpunten in werk.
- Vraag de vrouw of zij dit herkent als knelpunt en waar het vandaan komt.
- Vertel dat je een bijeenkomst hebt gevolgd over de overgang en dat je weet dat vrouwen last kunnen hebben van de overgang, ook in het werk.
- Vraag of ze behoefte heeft aan meer informatie over de overgang (geef info mee).
- En/of wijs haar op de VIDO-groep.
- Wijs haar eventueel op de mogelijkheden voor een bezoek aan de huisarts of verpleegkundig overgangsconsulent.  
> Tip: laat haar de Greenescale invullen ter voorbereiding op het gesprek.

### En wat als je het gesprek lastig vindt?

Wat is er aanwezig ter ondersteuning van het voeren van een goed gesprek?

> Praatplaat DI, VIDO-groep, tips in de hand-out, Menokracht card deck.



37

## Geef structuur aan het inzetbaarheidsgesprek

- Fase 1: voorbereiding
- Fase 2: de goede start (ca. 5 min)
- Fase 3: wat is er? (ca. 8 min)
- Fase 4: hoe is dat? (ca. 8 min)
- Fase 5: wat kunnen we ermee? (ca. 25 min)
- Fase 6: wat spreken we af? (ca. 10 min)

Toelichting van de fasen vind je in de hand-out.



### Om over na te denken:

- Hoe zorg je ervoor dat het veilig voelt voor de ander om eerlijk te zijn?
- En hoe ga jij als leidinggevende om met deze informatie?
- Wat kun je ermee?
- En vooral wat wil je ermee?


38



**Taal en woorden doen ertoe**

*Woorden zijn vensters of ze zijn muren.  
Ze bevrijden of veroordelen ons.*  
(Ruth Bebermeyer)

**Words are windows, or they're walls;  
they sentence us, or set us free.**



41

## Geweldloze communicatie

Bron: Marshall B. Rosenberg

Elementen:

1. Waarnemen (waarnemen zonder oordelen)
2. Voelen (uiten van hoe we ons voelen)
3. Behoeften (erkennen van de bron van onze gevoelens)
4. Verzoek (wat we de ander zouden willen verzoeken)

Ben jij een jakhals (gelijk hebben) of een giraf (in verbinding)

Tip: <https://www.youtube.com/watch?v=dgYFRQ1nba0>



42

## Waarnemen vs. oordelen

Wees alert op obstakels in het gesprek, zoals:

- Moralistisch oordelen (goed of slecht i.p.v. uitgaan van behoefte van de ander)
- Vergelijkingen maken (oh, dat heb ik ook)
- Verantwoordelijkheid ontkennen (ik moet van hogerhand)
- Verlangens uiten als eisen (ik heb recht op)
- Wie verdient wat (handeling of gedrag verdient een beloning of straf)

Als je een waarneming combineert met een oordeel, dan kan men dit als kritiek opvatten.  
De reactie op kritiek is meestal een tegenaanval of zelfverdediging.



43

## Spreek je uit

Manieren om gevoelens te herkennen en te uiten:

- Eerlijk zijn
- Kwetsbaarheid tonen
- Benoemen hoe het voelt voor jou
- Maak onderscheid tussen gevoelens en gedachten/meningen
- Pas op met denken wat de ander vindt
- Vergroten van woordenschat voor gevoelens, alert zijn op patronen in taalgebruik

LG: "Hoe gaat het?" mdw: "Goed." OF "Ik voel me opgelucht dat we nu met elkaar in gesprek zijn."  
(zie je het verschil tussen antwoord 1 en antwoord 2?)



44

Gevoelens			Gevoelens die aanwezig kunnen zijn als behoeften <b>ingevuld</b> worden of zijn. Deze lijst is bedoeld om je woordenkennis over gevoelens te verhelderen en te vergroten. Deze opsomming heeft niet de pretentie definitief of uitputtend te zijn.		
<p>Gevoelens die aanwezig kunnen zijn wanneer behoeften <b>niet ingevuld</b> worden of zijn. Deze lijst is bedoeld om woordenkennis over gevoelens te verhelderen en te vergroten. Deze opsomming heeft niet de pretentie uitputtend of definitief te zijn</p>					
Aarzelend	Knorrig	Paniekerig	Ademloos	Hoopvol	Trots
Afgemat	Koel	Perplex	Alert	Intens	Uitgelaten
Angstig	Koud	Razend	Avontuurlijk	Jolig	Veilig
Bang	Kwaad	Rusteloos	Behaaglijk	Kalm	Verbaasd
Bedroefd	Melancholiek	Slaperig	Betrokken	Klaarwakker	Verbluft
Bedrukt	Miserabel	Smartelijk	Bevredigd	Levendig	Verfrist
Bekommerd	Mistroostig	Somber	Bezield	Liefdevol	Vurig
Bovorig	Moe	Trouw	Bezorgd	Lyrisch	Verlangend
Bevreesd	Moedeloos/machteloos	Triest	Blij	Nieuwsgierig	Verrukt
Bezorgd	Narrig	Uitgeput	Bruisend	Onbekommerd	Versterkt
Boos	Nerveus	Van streek	Dankbaar	Onbezorgd	Vertrouwd
Chagrijnig	Netelig	Verbaasd	Dolblij	Onstuimig	Vervuld
Doodsbang	Onbehaaglijk	Verbijsterd	Energiek	Ontroerd	Verwachtingsvol
Eenzaam	Ongeduldig	Verlangend	Enthousiast	Ontspannen	Verwonderd
Ellendig	ongelukkig	Vermoeid	Erkentelijk	Open	Voldaan
Futloos	Ongemakkelijk	Verontrust	Euforisch	Opgelucht	Vredig
Geagiteerd	Ongerust	Verschnikkelijk	Extatisch	Opgetogen	Vreugdevol
Gefrustreerd	Onrustig	Verslagen	Geamuseerd	Opgewekt	Vriendelijk
Geïrriteerd	Onthutst	Vervelend	Geïnspireerd	Optimistisch	Vrolijk
Gokweld	Ontsteld	Vervreemd	Geïntrigeerd	Overveldig	Vrij
Gekwetst	Ontzet	Verward	Gelukkig	Prettig	Warm
Geprikkeld	Onzeker	Wanhopig	Gelukzalig	Rustig	Zacht
Geschokt	Opgelaten	Warm	Geprikkeld	Sereen	Zachtmoedig
Gespannen	Overstuur	Weemoedig	Geraakt	Sprankelend	Zalig
		Zenuwachtig	Gestimuleerd	Stil	Zelfverzekerd
		Zwaar	Gevoelig	Stralend	Zelfvoldaan
			Geweldig	Teder	Zorgeloos
			Glorieus	Tevreden	Zwierig
			Heerlijk	Toegenegen	

45

Wat kan er gebeuren als je een negatieve boodschap te horen krijgt:

- Opvatten als een persoonlijke veroordeling en jezelf de schuld geven.
  - > schuld, schaamte, somberheid > tast zelfrespect aan
- Anderen de schuld geven.
- Bewust worden van je eigen gevoelens en ontdekken van behoeften.
- Je richten op de gevoelens en behoeften van de ander.

Het spreken en handelen van de ander kan de **aanleiding** zijn van ons gevoel, maar nooit de **oorzaak**.



46

Let op de volgende elementen als je een verzoek doet:

- Positieve actietaal, richt je op wat je wel wilt i.p.v. wat niet.
- Heldere formulering en wees specifiek, vage taal is verwarrend.
- Vraag je gesprekspartner om in eigen woorden te vertellen wat je hebt gezegd, omdat je het belangrijk vindt dat je je duidelijk uitdrukt. Spreek je waardering uit als diegene dat doet of toon empathie als diegene dat niet wil doen of niet teruggeeft wat je bedoelde.
- Vraag of de ander wil delen wat hetgeen je gezegd hebt oproept. Wat is het gevoel en waar houdt het mee verband? Wat denkt de ander ervan? Is de ander bereid om actie te ondernemen?
- In een groep: wees duidelijk over de respons die je wil.



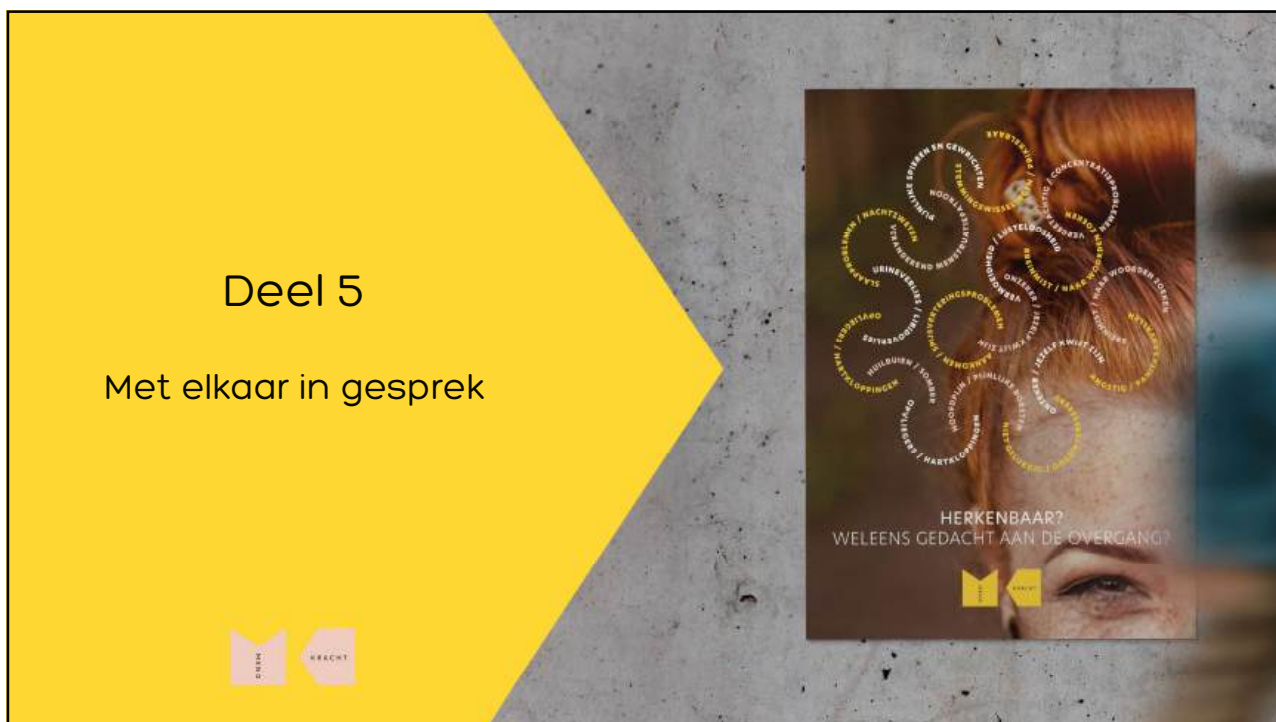
47

## Met empathie ontvangen

1. Je eerlijk uiten
2. Empathisch luisteren
  - je hoofd leegmaken en luisteren met heel je wezen, zonder vooringenomenheid of vooroordeel
  - tijd en ruimte geven aan de ander om zich volledig te uiten en zich begrepen te weten
  - stel eerst vragen voordat je met een advies of een geruststelling komt
  - waak ervoor dat je niet gaat analyseren of rationeel reageert



48



49

## Met elkaar in gesprek

- Verzamel in groepjes van max. 3.
- Op tafel liggen kletskaarten.
- Om beurten pak je een kaart met daarop een vraag en gaat hierover met elkaar in gesprek, maak tussendoor notities, gebruik hiervoor de praatplaat op tafel.
- 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.

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



50


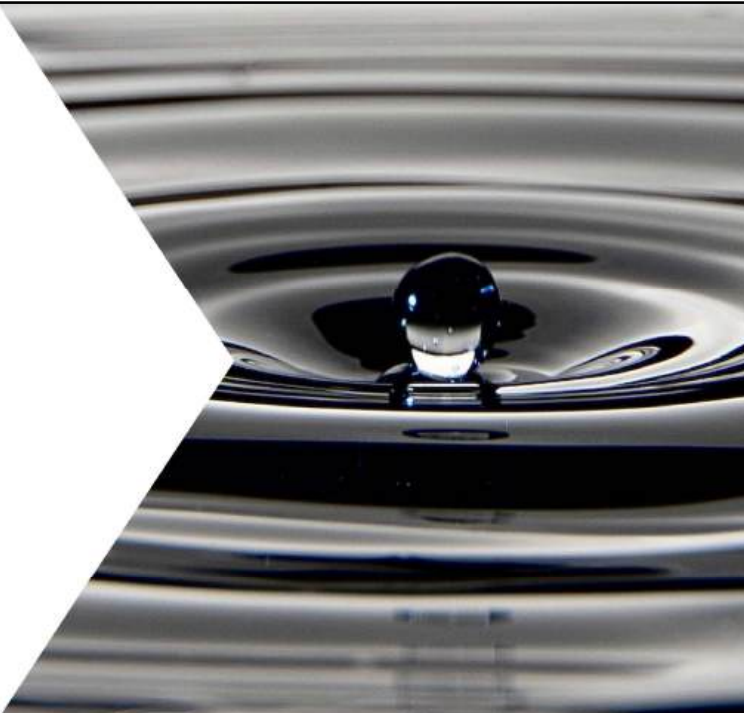


## Het rimpeleffect

Vrouwen zijn gebaat bij het 'normaliseren' van dit thema

Aan ongemak kun je wat doen, wijs elkaar daarop en ga in gesprek

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



53

### Afronding en vragen?




Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

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

De hand-out volgt met extra tips.

Mocht je naderhand nog vragen hebben, dan hoor ik het graag via: [miranda@menokracht.nl](mailto:miranda@menokracht.nl) of ga in gesprek met de VIDO-groep.

[menokracht.nl](http://menokracht.nl)



54