



# Menokracht Inspiratie Webinar Overgang & Werk

door Miranda Domburg




HERKENBAAR?  
WELLEENS GEDACHT AAN DE OVERGANG?



1

## Programma

- Kennismaken
- Wat is de overgang en wat gebeurt er in deze transformatiefase?
- De menotransformatie op de werkvloer
- Hoe kom en/of blijf je in balans?
- Positieve kanten van de overgang
- Vragen en afronding



“IK BEN ME HYPERBEWUST VAN MIJN EIGEN GESTUNTELE”

“VOOR DE HORMONEN VAN PUBERS IS ALLE BEDRIJF, MAAR NIET VOOR DE HORMONEN VAN VROUWEN IN DE OVERGANG, RAAR EIGENLIJK.”

“IK HEB WEER TIJD EN RUIMTE VOOR MEEZELF EN BEN WEER OPNIEUW IN DE SCHOOLBANKEN GAAN ZITTEN.”

“IK ZOU DESTIJDS NIET WILLEN ZIJN, IK SWARTE MIJ ZELF NIET.”

“VOER DE HORMONEN VAN VROUWEN IN DE OVERGANG, RAAR EIGENLIJK.”


“IK BEN NIET MEER ZO BEZIG MET MIJN OMGEVING EN DAT GEEFT MIJ VEEL RUST EN RUIMTE.”

“IK VOEL ONVERKLAARBARE WOEDE, ZO HEFTIG!”

“IN HET VERKEER KUN JE DAN EVEN LEKKER SCHULDEN OP MEDEWEGGEBRUIKERS, MAAR OP HET WERK KOM JE SNELLER IN CONFLICT MET COLLEGA'S.”

“MID IK OIT, MAAR 8 JAAR NAZIJN ONWETEN, DAN HAD IK TOEGE AT ANDERE KEUZES GEMAAKT.”

“JE RANTSCHEN VALT WEG TIJDENS DE OVERGANG, JE WORDT GEVOLLIGER VOOR VEEL DINGEN, JE KUNT MINDER AAN.”



2

## 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.\*\*

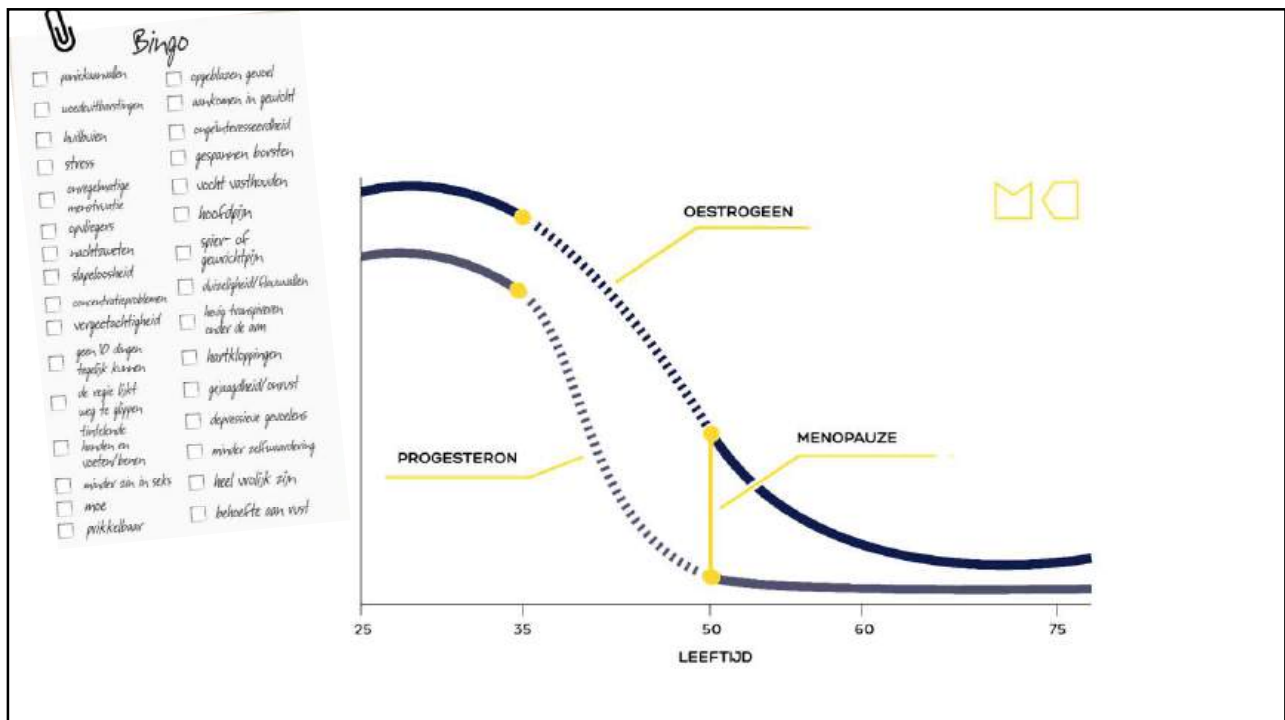
• 55% van de vrouwen merkt dat het werk lijdt onder de overgang.\*

• 27% van de 55-plus-vrouwen is ook nog eens mantelzorgger.\*\*\* (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 PERIMENOPAUZE of climacterium genoemd.

Let op:

2 : 100 vrouwen is jonger dan 40 (vervroegde overgang)

1 : 1000 vrouwen is jonger dan 30 en

1 : 10.000 is jonger dan 20



5

## 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



6

## 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		erfelijk	afweten	zich	aan zien
1.	Stemningswisselingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Aanvalen van hantklappingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Slaapstoornissen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Opgewonden gevoel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Paniek aanvallen en/of angstgevoel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Concentratieproblemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Vernedering/ listeloosheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Orgasmeproblemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Moeite om te slapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Huilbuien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Snel gewichtstoename	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Gevoel van droogte of flauwvallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Tintelingen of dood gevoel in huid/ lichaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Spier-/ gewrichtspijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Minder gevoel in handen/ voeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Ademhalingsproblemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Opijvelgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Nachtelijk zweten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Geen zin meer in seks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Droge vagina, stijfheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Pijn bij het wijzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Vaginale klachten zoals jeuk, irritatie, flus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Vocht vasthouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Gespannen borsten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Urinewerles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Minder reflexadering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Vergetachtigheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



HET WISSE GEBIED



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.

**Een vraag voor jou:**

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



8



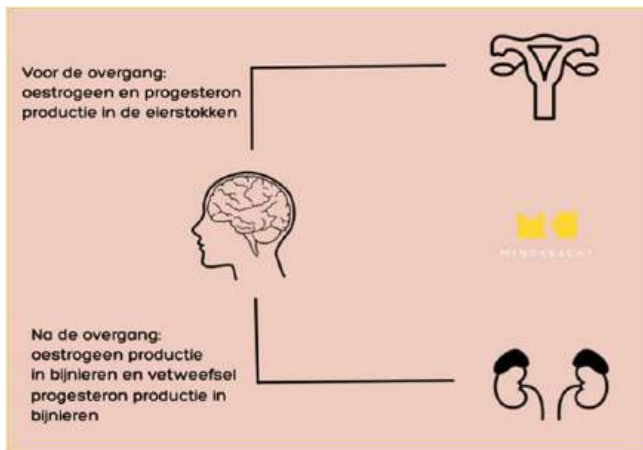
## Energie piramide



Afbeelding: Esther Sijm - Doorzorg



## Extra aandacht voor stress



## Wat veroorzaakt stress?

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



13

## 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

14

## 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. 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 vloeiën -> 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

## Behoeftte 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.

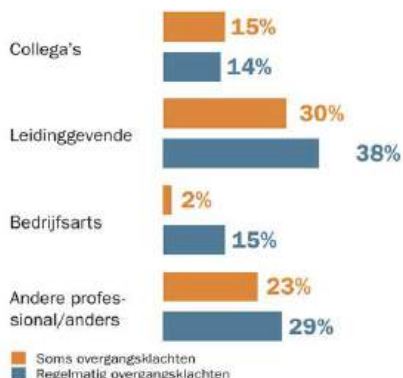
Hoe kan de werkgever jou beter ondersteunen in deze fase?	
Meer begrip voor de overgang op het werk	50.62%
Goede voorlichting over de overgang	44.44%
Minder stress in mijn werk	42.59%
Een goed geventileerde ruimte/ ramen kunnen openen	34.57%
Een bepaalde periode minder uren werk in de week	33.95%
Een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



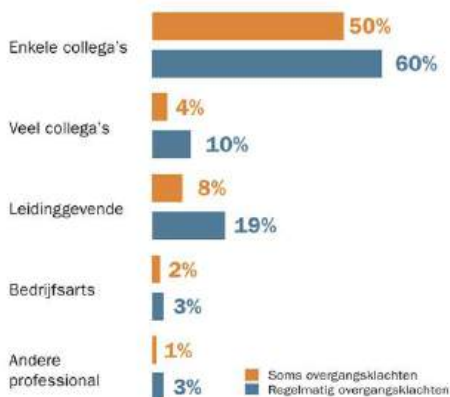
Bron: factsheet de overgang: klachten en invloed op het werk TNO

### 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 aangezien.
- 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.




Het goede gesprek

Hoe is dat in jullie organisatie?  
Wat gaat al goed?  
Wat kan beter?  
Tips?




21



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?



22

## 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?

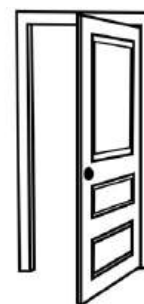


23

## Wat kun je 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 i.v.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 microgram 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, etc. (check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze)



24

## 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?



25

## 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

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)

Soms lukt iets niet meer op de manier waarop je het gewend was.

Kijk dan, eventueel samen, naar wat wél kan en wie of wat heb je nodig om het te laten lukken

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.



## Het rimpeleffect

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

•  
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.

Mocht je nog vragen hebben, dan hoor ik het graag via: [miranda@menokracht.nl](mailto:miranda@menokracht.nl)

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



32