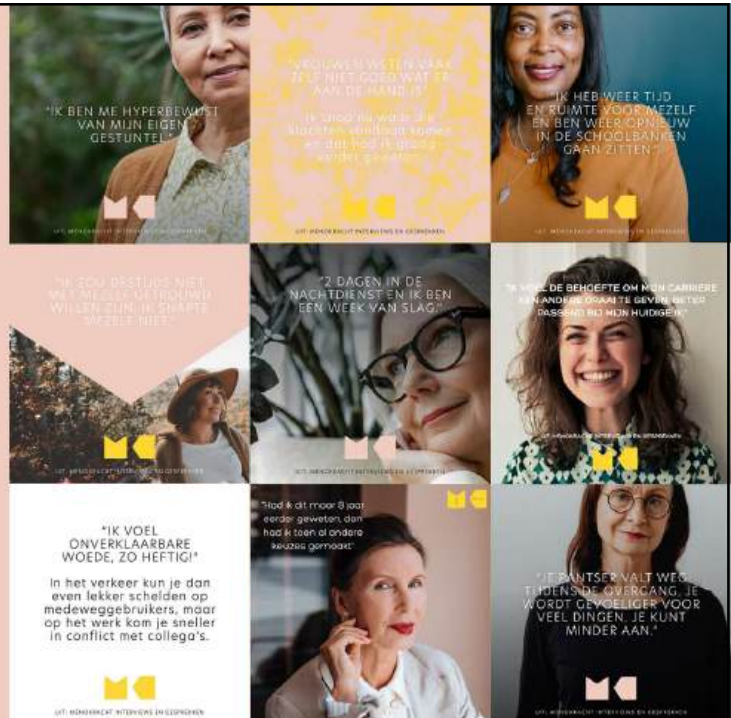




Kennismaken

-
- Logo of the German Society for the Study of the History of Psychology (DGVP). It consists of a yellow shield with the letters 'D', 'G', 'V', 'P' stacked vertically, and a yellow hexagon with the word 'PSYCH'.



Een vraag aan jou:

Welk woord of welke zin komt als eerste in je hoofd op als je denkt aan de hormonale cyclus van de vrouw in relatie tot het werk?

Hieronder een aantal antwoorden uit de groep:

Complex

Huisarts niet voldoende op de hoogte

Onderbelicht

Balans

Stress

Nog geen ervaring mee

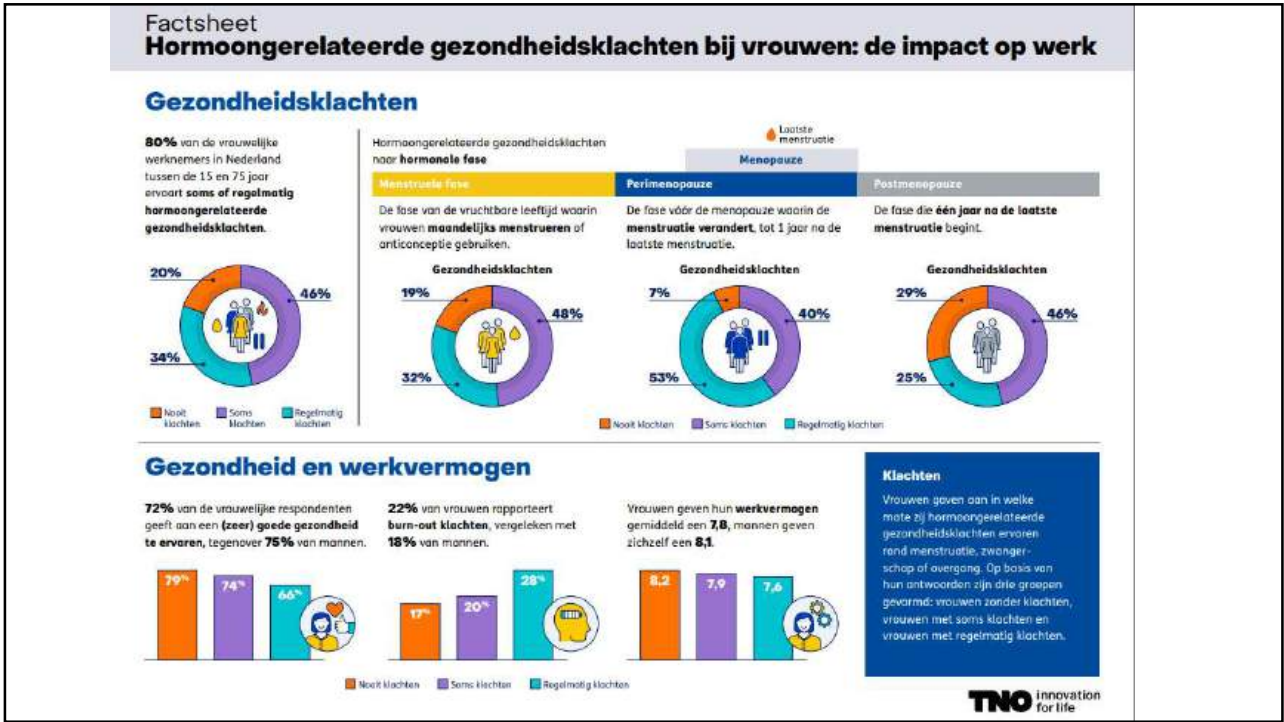
Onrust

ONZE

KRACHT



3

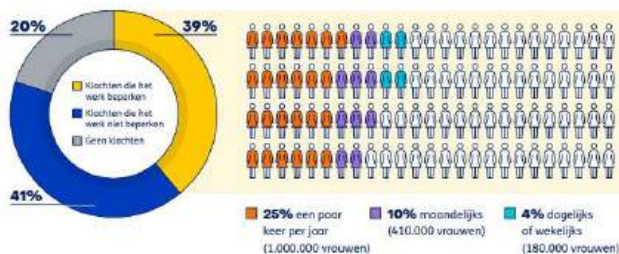


Factsheet

Hormoongerelateerde gezondheidsklachten bij vrouwen: de impact op werk

Invloed van hormoongerelateerde gezondheidsklachten op het werk

39% van de vrouwelijke werknemers geeft aan dat **hormoongerelateerde gezondheidsklachten invloed hebben op hun werk**. Omgerekend betekent dit dat ruim 1,5 miljoen vrouwen in Nederland beperkingen ervaren in hun werk als gevolg van deze klachten.



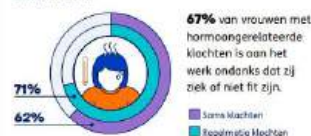
Verzuim

56% van de vrouwelijke respondenten heeft zich het afgelopen jaar minstens één keer **ziek gemeld**, tegenover **51%** van de mannen.



Presenteïsme

Presenteïsme betekent doorwerken terwijl je ziek of niet fit bent.



Impact van de klachten op het werk

Productiviteit

66% van vrouwen met hormoongerelateerde klachten vindt dat zij **minder werk** gedaan kan krijgen bij klachten.



Uitvoeren werk

29% van vrouwen met hormoongerelateerde klachten vindt dat zij het werk **minder goed uit kan voeren** bij klachten.



Schuldgevoel

16% van vrouwen met hormoongerelateerde klachten heeft een **schuldgevoel over haar klachten** richting de werkgevers.



■ Soms klachten ■ Regelmatig klachten

TNO Innovation for life

5

Factsheet

Hormoongerelateerde gezondheidsklachten bij vrouwen: de impact op werk

Praten we over de klachten?

63% van de vrouwelijke werknemers met hormoongerelateerde gezondheidsklachten **bespreekt deze klachten** op of buiten het werk. **43%** van de vrouwelijke werknemers bespreekt haar klachten met collega's, en slechts **12%** bespreekt de klachten met haar leidinggevende.

9% van de vrouwelijke werknemers die hun hormoongerelateerde gezondheidsklachten niet bespreken, heeft hier wel **behoefte** aan.



Taboe

73% van zowel mannelijke als vrouwelijke werknemers zegt dat het praten over hormoongerelateerde klachten op het werk **geen taboe** is.

Toch blijkt in de praktijk terughoudendheid: **32%** van alle vrouwelijke werknemers en **36%** van alle mannelijke werknemers geeft aan dat op het werk niet openlijk wordt gesproken over hormoongerelateerde klachten.

22% van de vrouwelijke werknemers vindt praten over hormoongerelateerde klachten **rискant voor hun carrière** en slechts **6%** van de mannen deelt die zorg.

Strategisch verbergen

Van de vrouwen met hormoongerelateerde gezondheidsklachten is...



Aanbevelingen

Doorbreek het taboe: gezond werk, gezond omgaan met hormoongerelateerde klachten

Werkgevers doen er goed aan een gezonde en open werkcultuur te creëren waarin aandacht is voor de verschillende gevolgen van hormoongerelateerde gezondheidsklachten. De vraag is dus hoe de huidige inrichting van betaald werk beter kan omkleden op de (her)kenning en het omgaan met gezondheidsklachten rondom menstruatie, moederschap en menopauze.

Postmenopauzale vrouwen minst verzuimde werknemers: houd ze aan boord!

Vrouwen in de postmenopauze verzuimen het minst. Maar krijgen vaker te maken met arbeidsmarktsituatie. In tijden van vergrijping en personeelstekorten is gerichte aandacht voor deze groep cruciaal. Beleidsmaatregelen moeten afrekenen met huidige mythes over hun productiviteit.

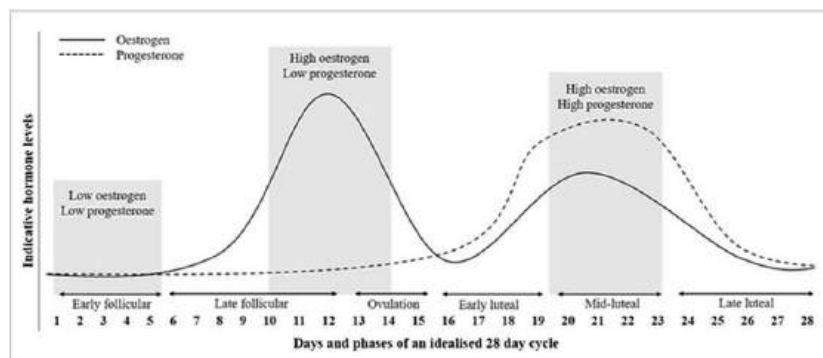
Meer zicht op impact van menstruatieklachten op gezondheid en loopbaanperspectief

Meer aandacht voor vrouwen met regelmatig menstruatieklachten is van belang omdat zij nog een hele loopbaan voor zich hebben. Meer bewustwording en (her)kenning van menstruatieklachten en de invloed daarvan op werk en carrièrekansen onder vrouwen in de vroege carrière is dus belangrijk.

Cijfers in de factsheet zijn gebaseerd op een herbenadering van de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA 2023) onder 3.787 werknemers in de leeftijd van 18-75 jaar in november 2024

TNO Innovation for life

6



De hormonale cyclus van eerste menstruatie tot overgang

Dag 1-6: oestrogeen en progesteron laag

Bloedverlies, kramp, buikpijn, rugpijn, hoofdpijn. Angst voor doorlekken, weinig energie, minder goed slapen, vermoeidheid, cravings.

Dag 6-12: oestrogeen stijgt (activeert gelukshormonen), progesteron laag

Flow, energie, zelfverzekerd, gelukkig. Soms ook angstig.

Dag 12-16: oestrogeen en progesteron laag

Stemmingswisselingen, emoties, minder energie.

Dag 16-20: oestrogeen daalt, progesteron stijgt

Rust, kalmte.

Dag 20-24: oestrogeen en progesteron stijgen

Rust, kalmte, cravings.

Dag 24-28: oestrogeen en progesteron dalen

Emoties, stemmingswisselingen, sneller geprikkeld, vermoeidheid, hoofdpijn, minder goed slapen, cravings.



7

De hormonale cyclus van overgang tot en met postmenopauze

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.

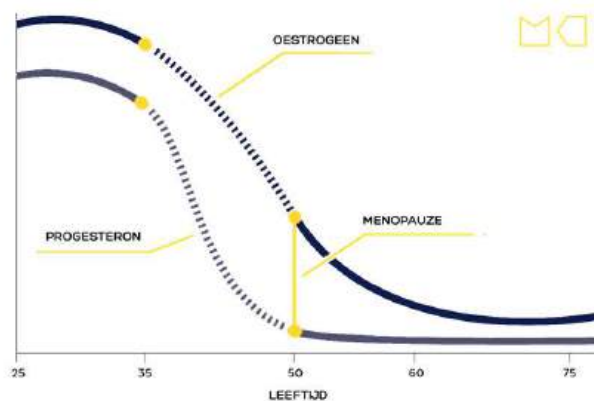
Uiteindelijk neemt de hoeveelheid hormonen af tot een minimale hoeveelheid. Een vrouw is gemiddeld zo'n 3 tot 7 jaar in de overgang, maar kan ook > 10 jaar duren. Het duurt zo lang het duurt... Deze fase wordt ook wel de perimenopauze genoemd.

Goed om te weten:

2 : 100 vrouwen is jonger dan 40

1 : 1000 vrouwen is jonger dan 30

1 : 10.000 vrouwen is jonger dan 20



8

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



9

En nog wat belangrijke hormonen en neurotransmitters die invloed hebben op o.a. je stemming

Progesteron

Zorgt na de eisprong voor cel rijping en het rijpen van baarmoederslijmvlies, hierdoor blijft het bloedverlies bij de menstruatie beperkt.

Effect op gemoed, stressgevoeligheid en slaap.

Oestrogeen

Estradiol - hét vrouwenhormoon - is het belangrijkste oestrogeen en dit wordt gemaakt in de eierstokken.

Het zorgt voor vernieuwing, vruchtbaarheid en vrouwelijke vormen en heeft effect op stemming en humeur, gevoeligheid van zintuigen, boosdoener voor pms. Reguleert de hersenfuncties. Heeft ook effect op immuunsysteem en seksualiteit.

Testosteron

Stevig in je schoenen staan, spierkracht, seksueel verlangen.

'Gelukshormonen'

Dopamine - beloning, motivatie, leren

Serotonine - blijheid, kalmte, slaap, eetlust, leren, zelfvertrouwen, libido

Endorfine - natuurlijke pijnstiller, maar ook bevorderen van geluksgevoel en ontspanning

Oxytocine - knuffelhormoon, maar ook sociale binding, hechting, voortplanting en fysiologische processen zoals bevalling en borstvoeding

Gaba - rust en balans

Melatonine - slaap/waakritme



10

Cyclusstoornissen

- **Hevig of onregelmatig bloedverlies**
- **Premenstrueel syndroom (PMS)**
(lichamelijk en/of psychische klachten in 2^e helft cyclus)
- **Premenstruele dysfore stoornis (PMDS)**
(of in het Engels: premenstrual dysphoric disorder = PMDD)
(extreme psychische en lichamelijke klachten die optreden in 2^e helft cyclus)
- **Endometriose**
(weefsel dat lijkt op het baarmoederslijmvlies bevindt zich buiten de baarmoeder en zorgt voor chronische ontstekingsreactie)
- **Adenomyose**
(ingroei van baarmoederslijmvlies in de spierlaag van de baarmoeder)
- **Polycysteus ovariumsyndroom (PCOS)**
(geen of minder vaak een eisprong)
- **Premature Ovariële Insufficiëntie (POI)** (vervroegde overgang)
- **Perimenopauze** (overgang)
(eicelproductie loopt terug, vrouwelijke geslachtshormonen dalen)



Voor meer informatie bekijk onderstaande websites:

- <https://www.degynaecoloog.nl/onderwerp/en/premenstrueel-syndroom-pms/>
- <https://www.thuisarts.nl>
- <https://www.pmdnederland.nl/>
- <https://www.endometrioze.nl/>
- <https://www.endometrioze.nl/adenomyose-en-behandelingen>
- <https://stichtingpcosnederland.nl/>
- <https://demenopauzespecialist.nl/>

11

Een greep uit cyclus gerelateerde klachten

- Hoofdpijn, migraine
- Buikpijn, krampen, opgeblazen gevoel
- Stemningswisselingen
- Hevigere emoties
- Sneller geprikkeld
- Vermoeidheid
- Slechter slapen
- Weinig energie
- Pijnlijke borsten
- Vasthouden van vocht
- Menstruatieklachten, zoals pijn, hevig bloedverlies, angst voor doorlekken
- Acné
- Eetbuien (cravings)
- Darmpijn
- Uitstralende pijnklachten naar been of rug

Hiernaast vind je de Greene Climacteric Scale (Greene scale) met een overzicht van de meest voorkomende overgangsklachten.

<https://menokracht.nl/greene-scale/>

— GREENESCALE —	afname	afname	afname	afname
1. Stemningswisselingen				
2. Aanval van harkklappen				
3. Gespannen, geïrriteerd of nerveus gevoel				
4. Slaapstoornissen				
5. Opgewonden gevoel				
6. Paniekaanval en/of angstgevoel				
7. Concentratieproblemen				
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid				
9. Ongeïnteresseerdheid				
10. Afwezigheid/ niet gelukkig voelen				
11. Huiltuien				
12. Snel gemoeid				
13. Gevoel van duizeligheid/ flauweden				
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam				
15. Trossen of dood gevoel in hoofd/ lichaam				
16. Hoofdpijn				
17. Spier-/ gewrichtspijn				
18. Minder gevoel in handen/ voeten				
19. Ademhalingsproblemen				
20. Opietgevoel				
21. Nachtelijk zweten				
22. Lessen in meer in 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 zelfvertrouwen				
30. Vergetelichheid				



HET WISSELSCHAKEL OVER DE OVERGANG

12

14

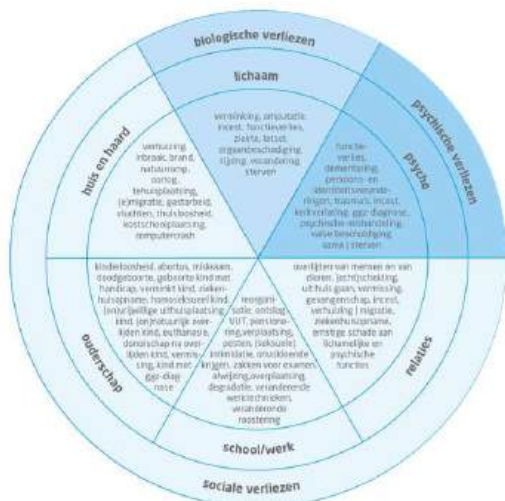
 CWI
 BRACH1



Afscheid nemen en verwelkomen

- Verlies van mensen/dieren van wie je veel houdt
- 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 worden genoemd, zijn niet voor iedereen een verlies. De zwaarte van een verlies kan voor iedereen anders zijn. Hierin kunnen ook culturele verschillen een rol spelen.

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
- Hoe ga je om met veranderingen, tegenslag, stress
- Ruimte voor dagelijks functioneren
- Energie

De overgang drukt op alles

17

Energie piramide



Afbeelding: Esther Sijm - Doorzorg



18

Voor de overgang:
oestrogeen en progesteron
productie in de eierstokken

Na de overgang:
oestrogeen productie
in bijnieren en vetweefsel
progesteron productie in
bijnieren

[illegible]

De overgang, waarom hebben we het hierover?

In 2022 waren er in Nederland 2,8 miljoen vrouwen van 40-65 jaar, waarvan 1,9 miljoen deelnamen aan de arbeidsmarkt.* En de arbeidsparticipatie van vrouwen blijft stijgen.

80% van de vrouwen geeft aan in meer of mindere mate last te hebben van de overgang.**

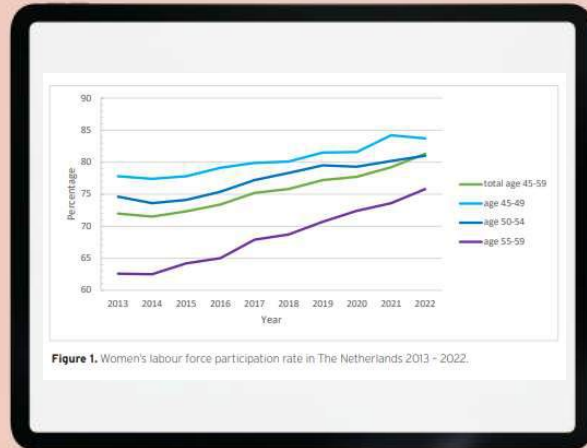
55% van de vrouwen in de overgang merkt dat het werk hieronder lijdt.*

Ruim 34% van het ziekteverzuim van vrouwen in de overgang is gerelateerd aan de overgang.***

27% van de 55-plus-vrouwen is mantelzorg**** (was 33%*****)

De overgang is een transformatiefase, waarin een vrouw zich ontwikkelt en drijfveren kunnen veranderen. Zingeving doet ertoe. Dit biedt carrièrekansen.

*Bron: Onderzoek RIVM 2022 **Bron: CBS/TNO 2022 ***Bron: dr. Marije Geukes e.a. 2011 | 2024 ****Bron: CBS gezondheidsenquête 2024 *****Bron: Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg



De impact op het werk

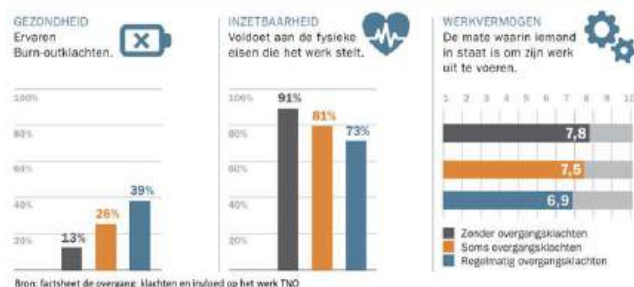
Ruim 1 op de 3 werkende vrouwen in de overgang geeft aan dat zij door hun klachten hun werk minder goed kunnen doen. Van deze groep bespreekt minder dan de helft de klachten op het werk.

Dit terwijl vrouwen in de overgang die veel last hebben van overgangsklachten:

- zich vaker ziek melden;
- meer behoefte aan herstel hebben;
- minder productief zijn dan vrouwen in de overgang die geen of weinig last hebben van klachten.

Bron: Onderzoek Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu 2022

GEZONDHEID EN INZETBAARHEID VAN VROUWELIJKE WERKNEMERS IN DE OVERGANG



Risico's van een laag werkvermogen zijn: verminderde inzetbaarheid, hoger verzuim, lagere arbeidsproductiviteit, grotere kans op uitstroom. En denk ook aan werkplezier, samenwerking en sfeer in team.

Hoe ziet dat eruit?

- Meer vergeten
- Slechter slapen
- Kort lontje
- Angstig
- Opvliegers bij van alles
- Alle ballen tegelijk hooghouden... de balans hierin nog niet gevonden helaas
- Somberder en meer behoefte aan slaap
- Door slaap tekort sneller geïrriteerd
- Op het werk is het lastig dat er geen rustige werkplek is. Dat had ik vroeger niet nodig, nu wel
- Wisselende stemmingen
- Minder goed onthouden, dingen boeien me minder
- Droge ogen
- Negatieve gevoelens.
- Het lukt me de laatste tijd minder goed om bepaalde taken uit te voeren
- Controleren van werk om te zien of je niet weer wat vergeten bent
- Moeilijk kunnen starten met taken
- Leidinggevende is begripvol (herkent het zelf 😊)



23

Met vrouwen in gesprek - fysieke kant

Uit de Menokracht rondetafelgesprekken (fysieke uitdagingen):

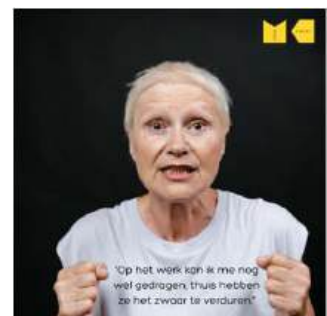
Vermoeidheid -> Meest gehoorde klacht: niet uit bed kunnen komen, slecht slapen. Vermoeidheid heeft een impact op vele andere klachten (vicieuze cirkel).

Spier- en gewrichtspijnen -> Opzien tegen zwaar tillen, fysiek minder sterk, typen lastiger, denk ook aan 'frozen shoulder'.

Overmatig vloelen -> Niet meer op kunnen staan na een vergadering, elk (half) uur verschonen, niet meer van de fiets durven afstappen, geen mogelijkheid tot verschonen.

Opvliegers -> Soms met hartkloppingen, duizelig voelen, misselijk, even in de war zijn, niet kunnen focussen, bij moeten komen, schaamte.

Gevolgen: twijfels, onzekerheid, opzien tegen nieuwe taken en je afvragen kan en wil ik dit werk nog wel?



24

Met vrouwen in gesprek - mentale kant

Uit de Menokracht rondetafelgesprekken (mentale uitdagingen):

Concentratie problemen -> Tekst 3x opnieuw lezen, snel afgedwaald tijdens meeting, moeite om projecten uit te voeren, moeite om werk uit te voeren binnen de tijd.

Sneller dingen vergeten -> Vergeten van afspraken of van wat er is gezegd, twijfelen of je de medicijnen goed hebt uitgezet, twijfelen aan stappen in protocol, niet op woorden komen, twijfels.

Angst, woede en depressie -> Angst voor autorijden of voor een gesprek, faalangst, plots boos op collega, kort lontje, jezelf minder waarderen, minder plezier hebben.

Gevolgen: twijfels, onzekerheid, opzien tegen nieuwe taken en kan en wil ik dit werk nog wel?



25

Signalen herkennen

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

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



26

Signalen herkennen

- 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"



27

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?



28

Een greep uit de positieve kanten van de menotransformatie

- 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
- Het grotere plaatje zien
- Drijfveren veranderen
- Creatiever
- Toename van empathische betrokkenheid, sympathie
- 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



29

Je ziet dat vrouwen met een zetje van de overgang vaak beter voor zichzelf gaan zorgen. Ze maken zich minder snel druk en kunnen beter relativeren.

Ze hebben veel kennis en ervaring en zijn hiermee waardevolle krachten en mentoren voor de jongere collega's.

Ze zijn vaak beter in staat hun tijd en energie te verdelen en ook op het thuisfront wat meer te kunnen delegeren of op zijn beloop te laten.

Zingeving is belangrijk.



30



31



32

De rol van werkgever

33

Wat kan een werkgever doen?

Wat vrouwen zelf aangeven:

- Vrouwen willen niet als "zwak" gezien worden, wel erkend
- De grootste wens: een veilige, open cultuur en leidinggevenden die kennis hebben van de hormonale cyclus in relatie tot werk

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
- Vraag (steeds): wat heb jij nodig?
- Samenwerking bedrijfsarts, zie ook richtlijnen NVAB over:
[kennisbank/zwangerschap-postpartumperiode-en-werk/](#)
[kennisbank/richtlijn-overgang-en-werk/](#)

Investeer in preventie & flexibiliteit

- Preventief spreekuur
- Vitaliteitsaanpak: stress, voeding, slaap, beweging, zingeving
- Flexibiliteit in werktijden, taken en locatie
(kijk ook naar generatieregeling, rimpeldagen, etc.)
- 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 kled-, was- en toiletruimtes met prullenbakjes
- Beschikbaarheid van hygiëneproducten
- Toegang tot koud water



34

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 bieden - steun geven**
(en waar nodig doorverwijzen)
- **In actie komen - waarmee kan ze meteen aan de slag?**
(het liefst een simpele stap die ze vandaag, morgen of deze week kan opstarten)

Vrouwen zijn gebaat bij het 'normaliseren' van dit thema



35

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

Wat is er het meest blijven hangen van
wat je zojuist hebt gehoord?

Mocht je naderhand nog vragen hebben,
neem gerust contact met mij op via:
miranda@menokracht.nl

menokracht.nl



36