

1

2

De meno- transformatie

Hoi!
Ik ben Miranda



3

Een vraag aan jou...

Als je terugdenkt aan een gesprek, een inzicht
of een ervaring rondom de overgang: wat is jou
daarvan het meest bijgebleven?

Misschien tijdens het rondetafelgesprek met ons,
een gesprek met een vriendin of collega, een artikel
dat je hebt gelezen, een podcast die je luisterde...



4

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 RIVM 2023 | **Bron: CBS/TNO 2022 | ***Bron: CBS gezondheidsenquête 2024
****Bron: Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg



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.

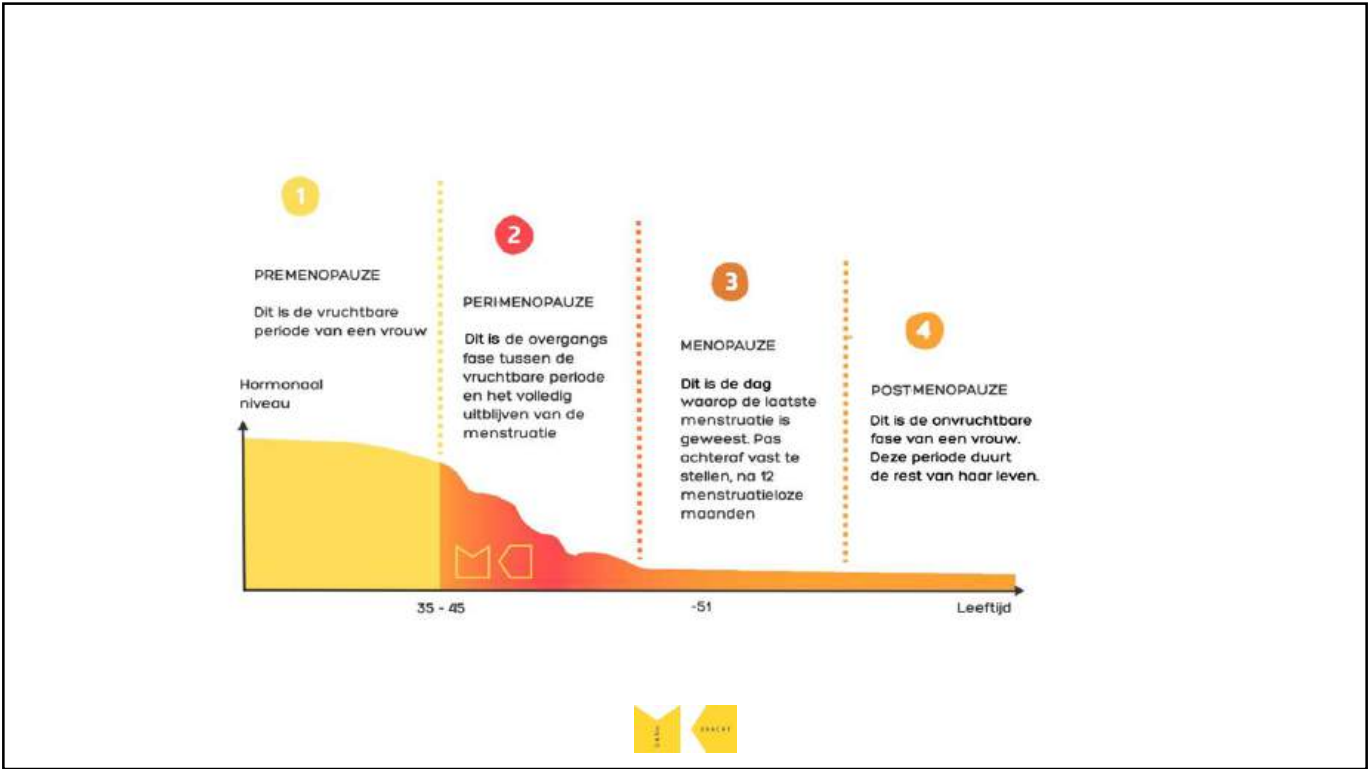
Let op:

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

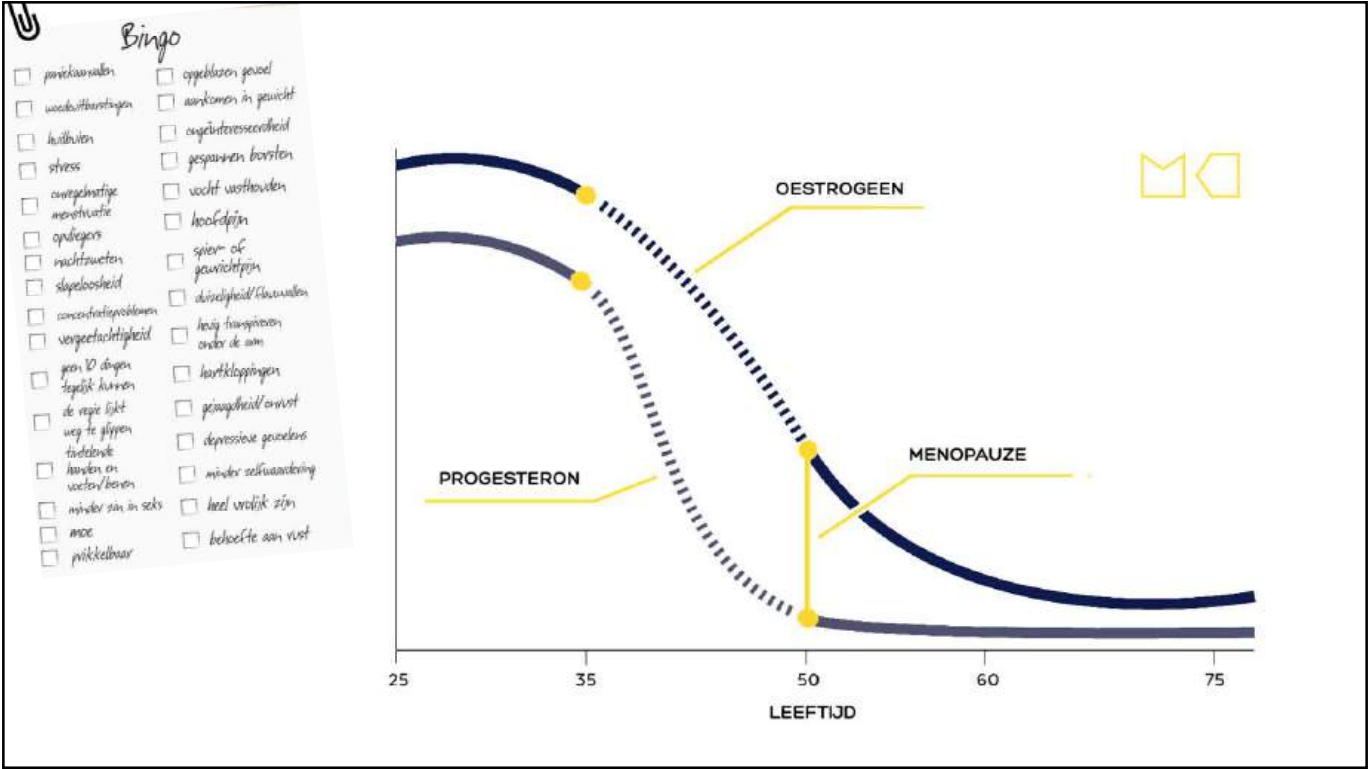
1 : 1000 vrouwen is jonger dan 30 en

1 : 10.000 is jonger dan 20





7



8

Je emmer gevuld met...

- Gezondheid
- Ervaringen (vroeger en nu)
- Hoe ga je om met verandering, tegenslag, stress?
- Hoe is je dag ingedeeld?
- Wie of wat kan je steunen?
- Energiebalans
- Emoties

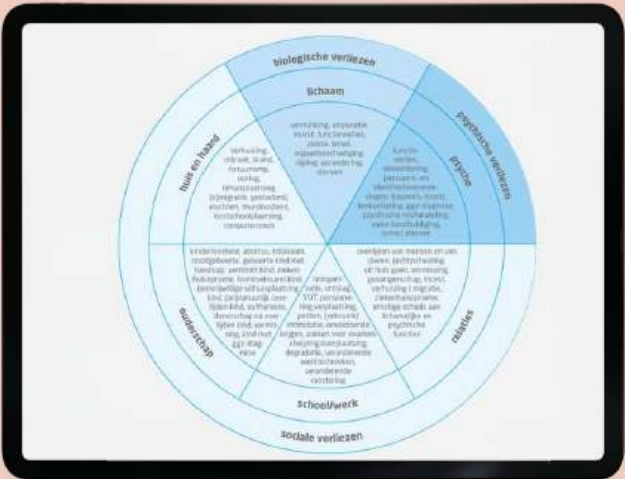
De overgang drukt op alles



Transformeren, afscheid nemen en verwelkomen

- Verlies van dierbaren
- Verlies van gezondheid, energie
- Verlies van partner door echtscheiding
- Verlies van functie of werk
- Verlies van vruchtbaarheid
- Verlies van vriendschappen
- Verlies van woning, thuisland
- Kinderen die het huis uit gaan
- 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 zijn benoemd, zijn niet voor iedereen een verlies. En ook de zwaarte van een verlies kan voor iedereen anders zijn. Hierin kunnen ook culturele verschillen een rol spelen.

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, 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 sterk 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/vrouwwenkliniek, coach, psycholoog, acupuncturist, fysio, diëtist, ergotherapeut, bekkenbodemtherapeut, bedrijfsarts, etc. (check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze)

[illegible]

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 vaak heel vaak

1. Stemmingwisselingen				
2. Aanraken van hartklappen				
3. Gespannen, geïrriteerd of nerveus gevoel				
4. Slaapproblemen				
5. Opgesloten gevoel				
6. Paniekaanval(en) en/of angstgevoel				
7. Concentratieproblemen				
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid				
9. Ongeïnteresseerdheid				
10. Nietsdoezig/ niet gelukkig voelen				
11. Huidburn				
12. Snel geïrriteerd				
13. Gevoel van duizeligheid/ flauwvallen				
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam				
15. Tintelingen of dood gevoel in huid/ lichaam				
16. Hoofdpijn				
17. Spier- / gewrichtspijn				
18. Minder gevoel in handen/ voeten				
19. Ademhalingsproblemen				
20. Opvliegers				
21. Nachtelijk zweten				
22. Geen zin meer in sex				
23. Droge vagina, slijmvliezen				
24. Pijn bij het vrijen				
25. Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, fluor				
26. Vocht vasthouden				
27. Gespannen borsten				
28. Urinewetens				
29. Minder zelfwaardering				
30. Vergeetachtigheid				



WET CODEX COLLEGE



OVER DE OVERGANG

De overgang op de werkvloer

"Valt het anderen op dat ik meer moeite heb?"

"Wat als ik een fout maak?"

"Wat heeft die cliënt of collega ook alweer gezegd?"

"Hoe ga ik dat regelen?"

"Na het wassen van een cliënt ben ik zo bezweet, dat ik zelf moet douchen"

"Ik ben het zat dat iedereen lacht als ik een opvlieger krijg"

"Hoe typ ik met die pijnlijke vingers dat stuk af?"

"Wat als ik nu doorlek?"

"Vergeetachtiger, vermoeider, sneller emotioneel"

"Er zijn dagen met 'breinblubber'. Dan kosten de simpelste dingen enorm veel energie, concentreren is dan moeilijk"



Hoe ziet de impact van overgangsklachten er in de praktijk uit?

36%



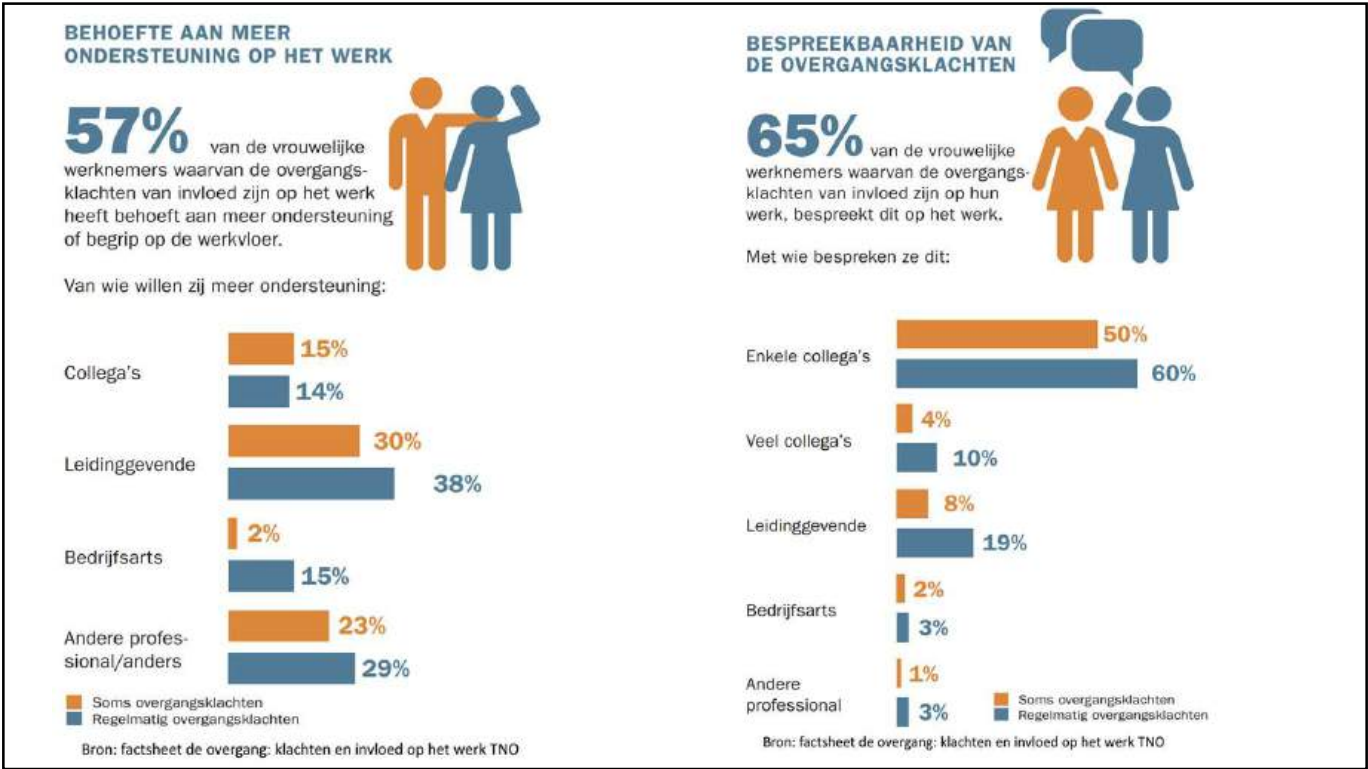
vindt dat zij **minder goed functioneert** op het werk door bijvoorbeeld pijnklachten, vermoeidheid of concentratieproblemen.

31%



beleeft soms **ongemakkelijke situaties** op de werkvloer door bijvoorbeeld opvliegers, stemmingswisselingen of doorlekken.

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



15

Waar loop jij tegenaan in het werk?

Wat heb je nodig?

Heb je tips voor anderen?

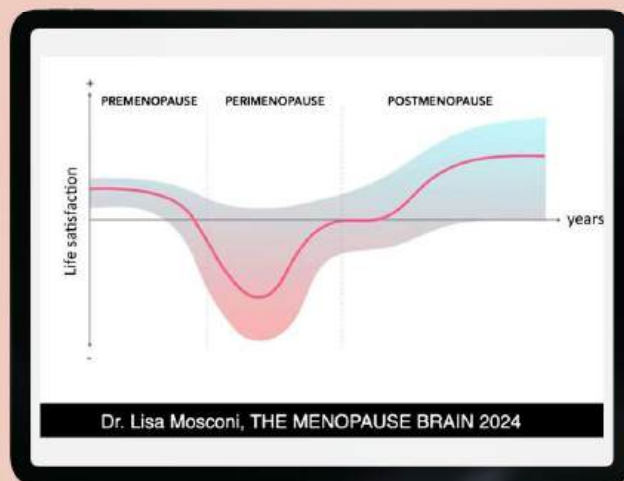




16

Gelukkiger na de menopauze

Lisa Mosconi beschrijft in haar boek 'Het menopauzebrein' dat postmenopauzale vrouwen over het algemeen gelukkiger zijn dan jongere vrouwen en ook gelukkiger dan ze voor de menopauze waren.



Onderzoek naar positieve ervaringen vanuit Denemarken

Lotte Hvas (2006) richt zich op de positieve ervaringen in de menofase. Vrijwel alle vrouwen uit Hvas' onderzoek benoemden de positieve elementen van deze levensfase. Deze hadden vooral te maken met persoonlijke groei, ervaring en een hernieuwd gevoel van vrijheid:

Meer ervaring en competentie

Vrouwen voelen zich zelfverzekerder, kunnen beter omgaan met conflicten en vinden dat ze zowel privé als op het werk meer bijdragen. Ze beschrijven zichzelf als: 'volwassener', 'rustiger' en 'beter in staat tot reflectie'.

Voor zichzelf durven opkomen

De vrouwen laten de rol van het 'altijd lieve meisje' los. Ze durven hun mening te geven, grenzen te stellen en keuzes te maken die beter bij henzelf passen. Sommigen merken op dat dit weerstand oproept bij hun omgeving, maar dat ze daar minder gevoelig voor zijn geworden.

Meer vrijheid

Denk daarbij aan een nieuw verworven vrijheid ten opzichte van de zorg voor kinderen, het einde van de menstruatie of anticonceptie, maar ook meer financiële ruimte en meer emotionele vrijheid. De vrouwen voelen zich losser van verplichtingen en kunnen meer tijd en energie besteden aan wat ze zélf belangrijk vinden.





19

Hoe maak je het voor jezelf beter?

- **Praat erover - dat is vaak de eerste stap**
(verdiep je in de overgang, wat herken je bij jezelf en kun/durf je dat erkennen?)
- **Zorg goed voor jezelf en zorg voor een gezond stressniveau**
(R-R-R, ontspanning, slapen, bewegen, voeding, voldoende water drinken, jezelf waarderen, keuzes maken)
- **Vraag hulp - zoek steun**
(van je partner, gezin, familie, vrienden, leidinggevende, collega, coach, huisarts of andere professionals)
- **Kom in actie - waarmee kun je meteen aan de slag?**
(het liefst een simpele stap die je vandaag, morgen of deze week kan opstarten)



20

Stress en hormonen

Hoi!
Ik ben Helga

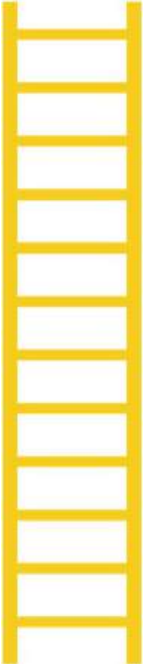


21

Wat is stress



22



Veilig en verbonden
Ontspannen, open, in contact, herstel

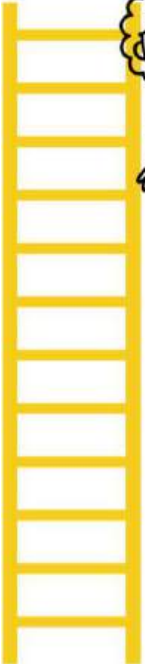


Actief en alert
Vechten of vluchten, actie, spanning



Afgesloten en verlamd
Bevriezen, terugtrekken, weinig energie

23



Veilig en verbonden

FYSIEK

- De adem is rustig.
- De hartslag is stabiel.
- De spijsvertering werkt.
- Het immuunsysteem kan zijn werk doen.

ERVARING

- Je voelt je aanwezig.
- Je hebt overzicht.
- Contact met anderen voelt vanzelfsprekend.
- Je kunt schakelen tussen doen en zijn.

24



Actief en alert

FYSIEK

De hartslag versnelt.
De ademhaling wordt oppervlakkiger.
Er gaat meer bloed naar armen en benen.
Spijsvertering en herstel komen op een lager pitje te staan.

ERVARING

Je voelt druk.
Je staat 'aan'.
De aandacht vernauwt.
Er is onrust of spanning.

25



Afgesloten en verlamd

FYSIEK

Hartslag en bloeddruk kunnen dalen.
Adem oppervlakkig of bijna niet voelbaar.
Spieren slap of juist zwaar.
Spijsvertering traag.
Immuunsysteem onder druk.

ERVARING

Leegte.
Vlakheid.
Futloos.
Afstand tot jezelf en anderen.

26

Acute en chronische stress

Acuut (plotseling)

- Adrenaline
- Cortisol als bedreiging wat langer duurt
- Herstel

Langdurig

- Cortisol blijft permanent hoog
- Onderdrukt afweersysteem
- Onderdrukt spijsvertering



27

Stress

Stress kan ontstaan door wat we **denken**,
door wat ons lichaam **belast**,
en door de **context** waarin we leven.



28

Stress



29

Stress is een **lichamelijke reactie**, geen persoonlijk falen.

Je zenuwstelsel beweegt **de hele dag** tussen verschillende staten.

Psychologisch gevaar voelt voor je lichaam **net zo echt** als fysiek gevaar.

Chronische stress ontstaat als het alarmsysteem te **lang aan blijft** staan.



30

Even ervaren...



31

Dans

Dans tussen stress en geslachtshormonen,
wie leidt?



32

Alarmsysteem

Stress is het alarmsysteem van je lichaam



33

De stress-as

Intern alarmsysteem

Hersenen → signaal → bijnieren → stresshormonen

Dit communicatiesysteem herstelt met name tijdens je slaap



34

Alarmknop

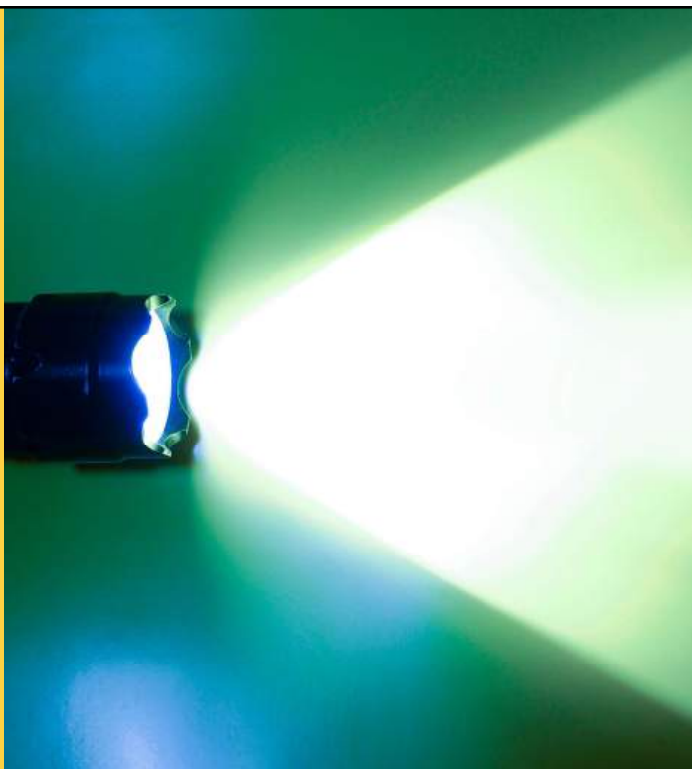
Adrenaline helpt je plotseling springen of handelen



35

Actieknop

Cortisol helpt je blijven zoeken naar oplossingen en prioriteiten stellen



36

Zenhormoon

Progesteron helpt je lichaam te ontspannen



37

Zorghormoon

Oestrogeen zorgt voor energie, vrolijkheid en verbinding



38

Slaaphormoon

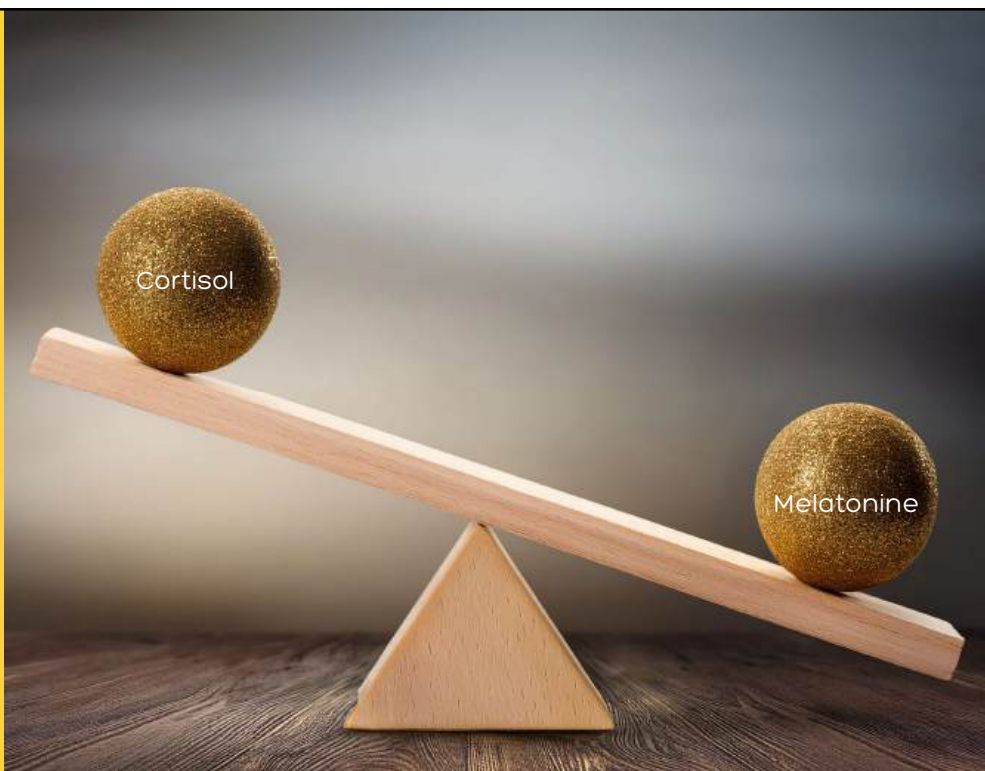
Melatonine is de regisseur van slaap en herstel



39

Ochtend

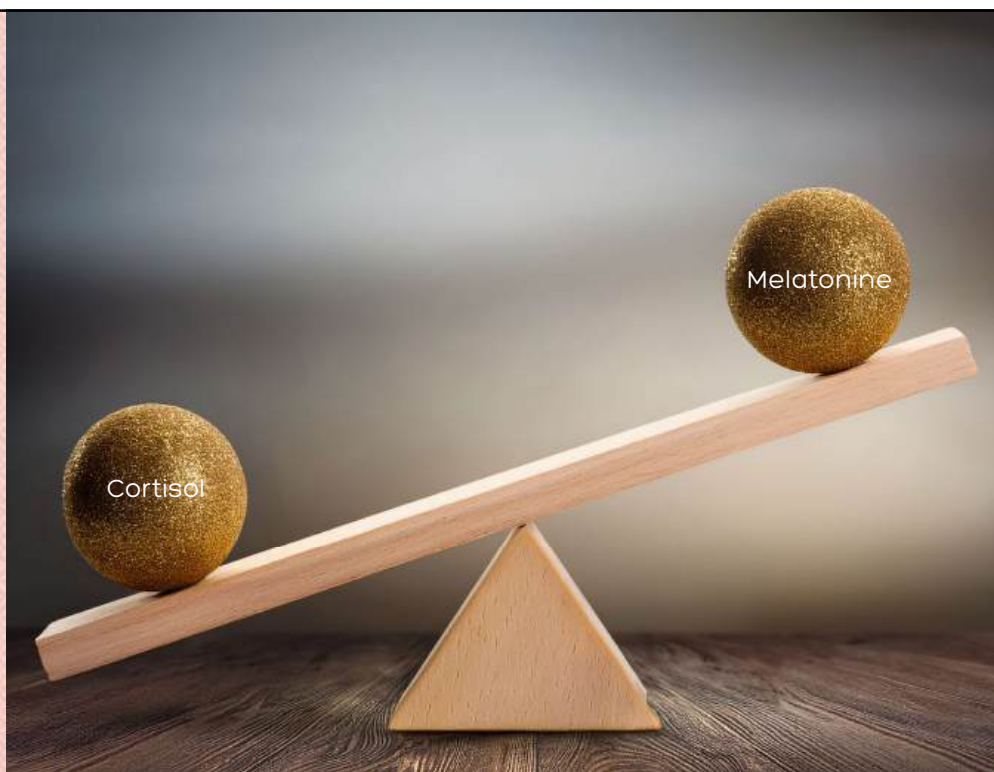
Cortisol
helpt je in actie



40

Avond

Melatonine
brengt je tot rust



41

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.

Voor de overgang:
oestrogeen en progesteron
productie in de eierstokken



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



42

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.

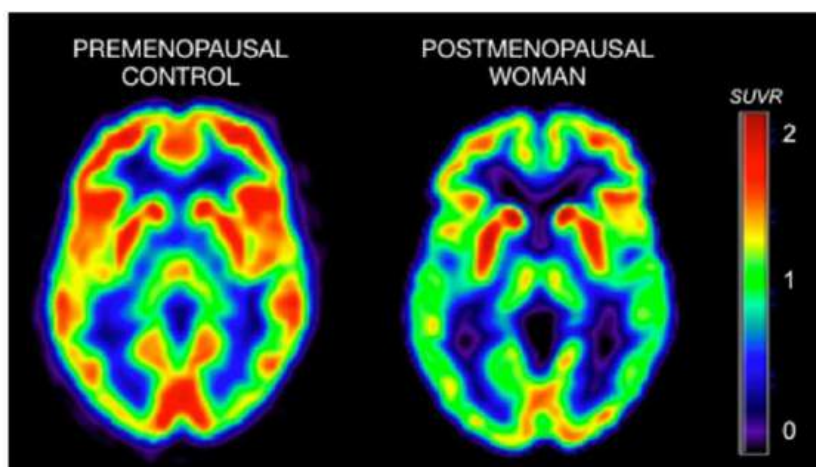


Abbeelding: Esther Sijm - Doorzorg



43

Het menopauzebrein



Bron: Lisa Mosconi via <https://www.lisamosconi.com/projects>

44



45



46



47



48