©Menokracht®

Menokracht Workshop

Werken tijdens de (peri)menopauze

'Ontdek de kracht van de menotransformatie in je leven en in je werk'

Voor Hogeschool Utrecht door Miranda Domburg



1

Programma

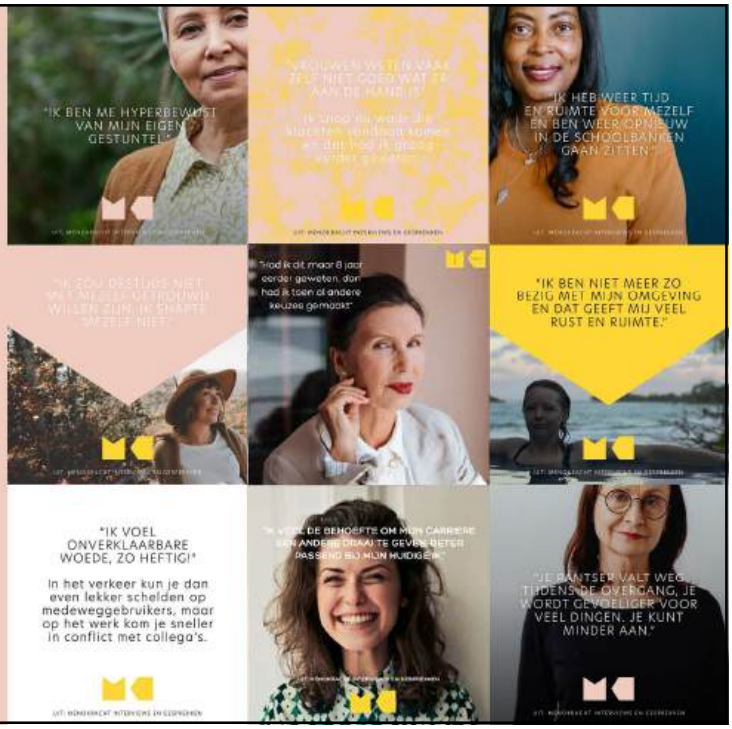
13.00 uur: deel 1
- Kennismaken
- Overgang en menotransformatie, met aandacht voor de uitdagingen, positieve kanten en kansen

14.30 uur: deel 2
- Werken tijdens de menotransformatie

15.30 uur: deel 3
- Met elkaar in gesprek

16.00 uur: deel 4
- Bevindingen delen
- Reflectie
- Afronding

16.30 uur: einde bijeenkomst



2

©Menokracht®

Herken jij dit beeld bij jezelf of
bij iemand in je omgeving?

Uitdagingen? Kansen?



3

Deel 1

Overgang en
menotransformatie



4

©Menokracht®



5

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%)****

•

53,5% van de vrouwen overwoog op 50-jarige leeftijd met pensioen te gaan of hun wekelijkse werkuren te verminderen vanwege hinderlijke overgangsklachten.*****

Bron: *Onderzoek RIVM 2023 | **CBS/TNO 2022 | ***CBS gezondheidsenquête 2024| ****Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg | *****Safwan et al, 2024



6

©Menokracht®

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.

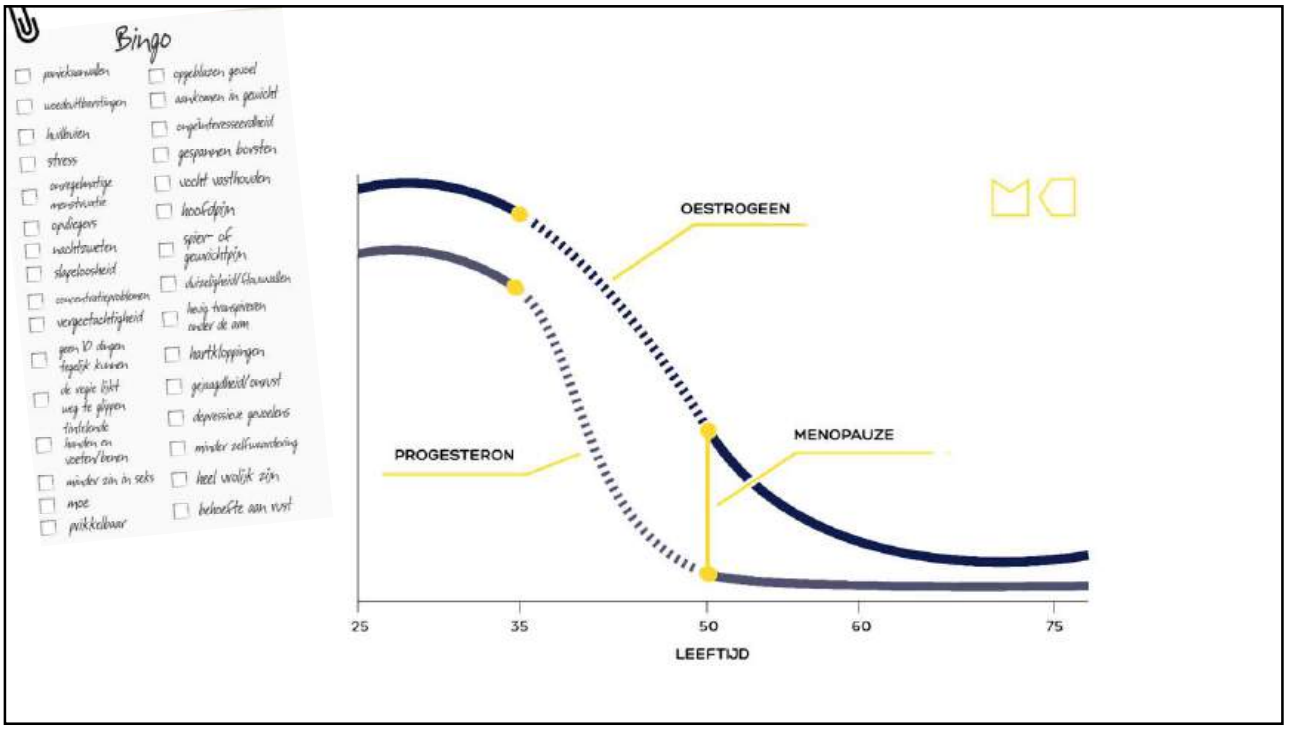
Uiteindelijk neemt de hoeveelheid hormonen af tot een minimale hoeveelheid.

Een vrouw is gemiddeld zo'n 4 tot 10 jaar in de overgang.
Deze fase wordt ook wel de perimenopauze genoemd.

Let op:
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

©Menokracht®

Wat is de (post)menopauze?

Menopauze

- Laatste menstruatie van een vrouw
- Pas achteraf weet je wanneer het was
- Gemiddelde leeftijd waarop een vrouw in het Westen de menopauze bereikt is 51,4 jaar
  De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen in India in de menopauze komen is 47,7 jaar en vrouwen met een Afrikaanse of Caribische afkomst is dit 49,6 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

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

©Menokracht®

Deze overgangssymptomen zitten je vooral MENTAAL in de weg:

- 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

VEEL GENOEMDE MENTALE SYMTPOMEN

Slaapstoornissen

Vermoeidheid/lusteloosheid

Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel

Concentratieproblemen

Snel geïrriteerd

Neerslachtig/niet gelukkig voelen

Paniekaanvallen en/of angstgevoel

Stemmingswisselingen

Huilbuien

Vergeetachtigheid

Niet op woorden kunnen komen

11

Deze overgangssymptomen zitten je vooral FYSIEK in de weg:

- 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

VEEL GENOEMDE LICHAMELIJKE SYMPTOMEN

Spier-/gewrichtspijn

Gespannen gevoel in hoofd of lichaam

Hoofdpijn

Haaruitval

Tintelingen of dood gevoel in huid / lichaam

Minder gevoel in handen / voeten

Droge vagina, slijmvliezen

Overmatig vloeien

Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie

Vocht vasthouden

Gespannen borsten

Urineverlies

12

©Menokracht®

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.

Nachtzweten, dat zijn de nachtelijke opvliegers.

13

De overgang, voor iedere vrouw een uniek proces

Je emmer gevuld met…

- Gezondheid
- Gevoeligheid, veerkracht, hoe ga je om met verandering, tegenslag
- Gezinsleven, sociale activiteiten, relaties
- Dagelijkse activiteiten, werk, hobby's, zorgtaken, etc.
- Ervaringen (vroeger en nu)
- Ruimte voor dagelijks functioneren
- Wie of wat kan je steunen?
- Cultuur
- Energie
- Emoties

De overgang drukt op alles



14

©Menokracht®

Energie piramide



Afbeelding: Esther Sijm - Doorzorg

15

De menotransformatie, een boeiend proces

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.

Om eens over na te denken:

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



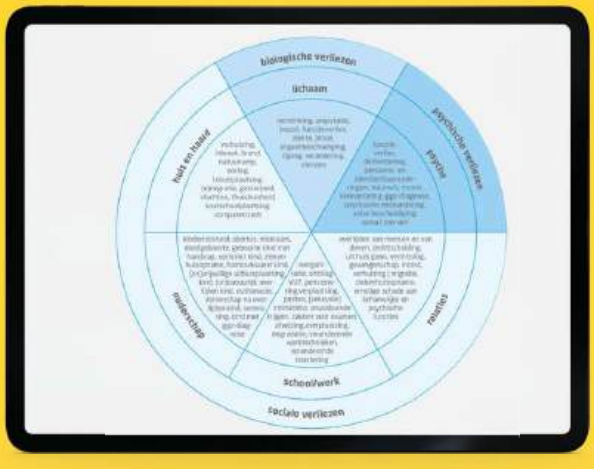
16

©Menokracht®

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.

17

Welke verandering merk jij op?

De overgang begint als een fluistering: het sluipt langzaam je lijf en leven binnen en heeft invloed op lichamelijk, mentaal en sociaal gebied.

Kijk eens van een afstandje naar jezelf. Welke verandering in je lijf, in je gevoel en in je denken merk je de laatste tijd op?

Wat komt er als eerste naar boven?

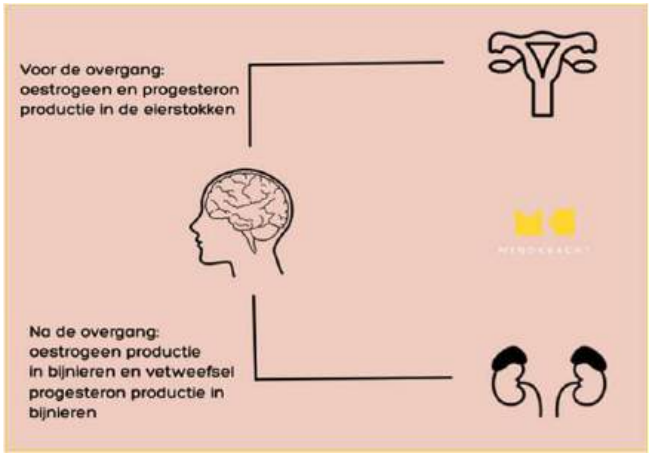


Kaart uit het Menokracht Card Deck

18

©Menokracht®

Extra aandacht voor stress







19



20

©Menokracht®

Wat kan je zelf doen?





Een gezonde en actieve leefstijl, denk hierbij aan:

- Goede voeding (het mediterrane dieet, 30+ planten pwk, voldoende eiwitten en water) en een gezond gewicht
- Voldoende bewegen, spierversterkende oefeningen (geen duursport i.v.m. cortisol)
- Ontspanning, stress verminderen, buitenlucht, planten, 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 suiker en 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
- Houd eens een tijdje bij wanneer je meer of minder klachten hebt, zie je een verband tussen voeding, beweging, stress?

Spreek je uit en blijf in verbinding:

- Privé en op het werk

Zoek hulp:

- #durftevragen
- Professionele hulp, zoals: huisarts (laat ook eens je bloeddruk, ijzer + voorraad, cholesterol, vitamine D, etc. controleren), verpleegkundig overgangsconsulente (vvoc.nl), menopauzepoli/vrouwenkliniek, coach, psycholoog, acupuncturist, fysio, diëtist, mesoloog, ergotherapeut, bekkenbodemtherapeut, bedrijfsarts, etc. (check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze en bereid je voor!)



Kaart uit het Menokracht Card Deck

Wat zou jij willen aanpakken?

Je hebt wat symptomen voorbij horen komen, misschien herken je er een paar waar je zelf last van hebt.

Of zijn er klachten/ongemakken die je nog niet hebt gehoord, maar die je wel graag zou willen aanpakken.

Wat zou jij graag willen veranderen?

©Menokracht®

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/



23

Is jouw weegschaal in balans?

Vragen om eens voor jezelf te beantwoorden:

- Wat is jouw kijk op het leven?
- Hoe ga je om met veranderingen?
- Kun je ruimte maken voor je gevoel en verlangens?
- 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?



24

©Menokracht®

Hoe maak je keuzes?

Cirkel van ik:

Wat voel ik? Wat wil ik? Wat kan ik?

Waar geef jij nu je aandacht aan?

Waar heb jij 100% invloed op?

En waar heb je (maar) 0 - 99,9% invloed op?

Spreek je uit!



Oefening

Wat raakt jou, maar kun je niet veranderen?

Waar kun jij invloed op hebben?

Waar heb je controle over en kun je direct zelf iets aan doen?

Waar ga jij als eerste je energie op richten?

Wat ga je loslaten? En wat is hiervoor nog nodig?

Oefening in duo's

Neem een werksituatie in gedachten waarin je krachtverlies ervaart of vastloopt.

Onderzoek samen hoe de irrationele gedachte in elkaar zit en welke invloed deze heeft.

Zoek naar een rationeel alternatief: hoe kun je de situatie realistisch bekijken? Werk dit verder uit.

Hoe werkt dit?

1. Benoem de feitelijke situatie of de concrete gebeurtenis.
2. Welke gedachte had je hierbij?
3. Wat voel je hierbij en welk gedrag vloeit hieruit voort?
4. Is het waar wat je dacht? Was het helpend?
5. Hoe zou je ook naar de situatie kunnen kijken? Welk gedrag en gevoel zou je wensen?

	Gedachte	Gevoel	Actie	Reactie
Irrationeel -				
Rationeel +				



©Menokracht®

Hoe kom je in actie?

5-4-3-2-1

Pak je regie (terug) met een startritueel.

En bij een impactvolle keuze?

Denk eens aan een paar van de belangrijkste keuzemomenten in je leven. Hoe heb je toen een beslissing genomen? En hoe voelde dat?



menokracht

27

"Als je zoekt naar die ene persoon die je leven kan veranderen, dan hoef je alleen maar in de spiegel te kijken."

(Mel Robbins)



28

©Menokracht®

Kansen van de menotransformatie



29



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?

30

©Menokracht®

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 bereikt 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 vervolggedachte 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."

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.

©Menokracht®

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
- Je voelt meer rust
- Geen PMS
- Beter omgaan met emoties
- Luisteren naar je intuïtie
- Pittige gespreken 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 klanten/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.**

33



34

©Menokracht®



35



36

©Menokracht®

De overgang op de werkvloer

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

"Wat als ik een fout maak?"

"Wat heeft die collega ook alweer gezegd?"

"Hoe ga ik dat regelen?"

"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."



37

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 vloeien -> 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?





38

©Menokracht®

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, niet op woorden komen, twijfels: twijfelen of je iets wel hebt gedaan, twijfelen aan stappen in protocol.

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

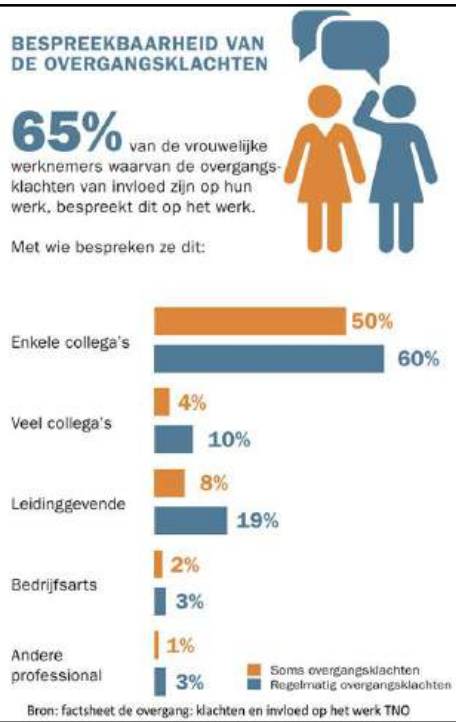
Gevolgen: twijfels, onzekerheid, opzien tegen nieuwe taken en je afvragen: kan en wil ik dit werk nog wel?





39





40

©Menokracht®

Waar loop jij tegenaan in
of op het werk?

Wat helpt je al?

Wat je (nog) nodig?



41

Bevindingen

Wat hebben jullie met elkaar opgehaald?

Waar loop jij tegenaan in of op het werk?

- Concentratie, brainfog
- Niet bekend met de klachten, dus deels niet altijd het juiste begrip of hulp kunnen bieden
- Hoofdpijn, vermoeidheid, geheugenverlies, geen zin, "schaamte", concentratie, gewrichten
- Brainfog/breinblubber/niet meer uit mijn woorden komen/niet uit kunnen leggen wat ik bedoel/verlies van overzicht
- Voel te veel
- Fouten maken
- Overvraagd worden
- Irritatie naar collega
- Hoge werkdruk
- Zien waar iets beter kan (proces), maar waar geen gehoor aan gegeven wordt
- Sommige dagen erg laag in energie
- Moeilijker om iets uit mijn hoofd te leren
- Kennisgat + filter op heel veel verschillende info bronnen
- Teveel informatie (verwerking)
- Als ik heel moe ben, krijg ik m'n gedachte niet goed op een rijtje
- Vergeetachtigheid (wat hebben we besproken of afgesproken)
- Angst voor doorlekken menstruatie

42

©Menokracht®

Bevindingen

Wat hebben jullie met elkaar opgehaald?

Wat helpt je al?

- Benoemen/normaliseren
- Toegeven aan rust, leuke dingen doen
- Psycholoog via werk
- Openheid - minder taboe
- Meer kennisdeling, meer inzicht
- Supplementen, benoemen, tijd, humor
- Bespreken met collega's en leidinggevende
- Eigen grenzen monitoren, minder druk maken
- Onnodige afspraken afzeggen
- Reflecteren, was het echt zo slecht
- Minder koffie
- Meer sporten, bewegen
- Meer rust nemen
- Hormoon suppletie therapie (HST)
- Thuiswerken
- Bespreekbaar maken + prioriteren en communiceren
- Wandelen
- Sla eten
- Nadenken
- Soms delegeren
- Soms weggaan, liggen
- Flexibiliteit in werkuren, werkdagen
- Thuiswerk of werk op de HU
- Fietsen naar werk
- Ontspannen
- Even iets anders doen
- Ruimte nemen
- Minder oordeel naar mezelf, hormonale transitie

43

Bevindingen

Wat hebben jullie met elkaar opgehaald?

Wat heb je (nog) nodig?

- Benoemen, rustig blijven, begrip
- Begrip thuis, werk/serieus
- Meer overzicht en minder versnippering
- Meer mogelijkheid eigen invulling werk
- Minder informatie, minder schakelen
- Loslaten
- Ondersteuning
- Meer denken aan cirkel van invloed
- Keuzegids waar kan je beginnen
- Niets, ik heb veel vrijheid
- Gesprekken over ontwikkeling
- Ik denk vooral het gesprek met de huisarts + uitproberen oestrogeen. Werkuren/druk zijn oké
- Bespreekbaar maken met mijn leidinggevende, niet alleen wat ik doe, ook waarom
- Ruimte in de agenda
- Vriendinnen?
- Laagdrempelige manier van informatie zodat er bij mij (en het team) meer inzicht en begrip kan zijn

44

©Menokracht®

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 leidinggevende!

Tips

- 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 te realiseren? Privé en/of op het werk.

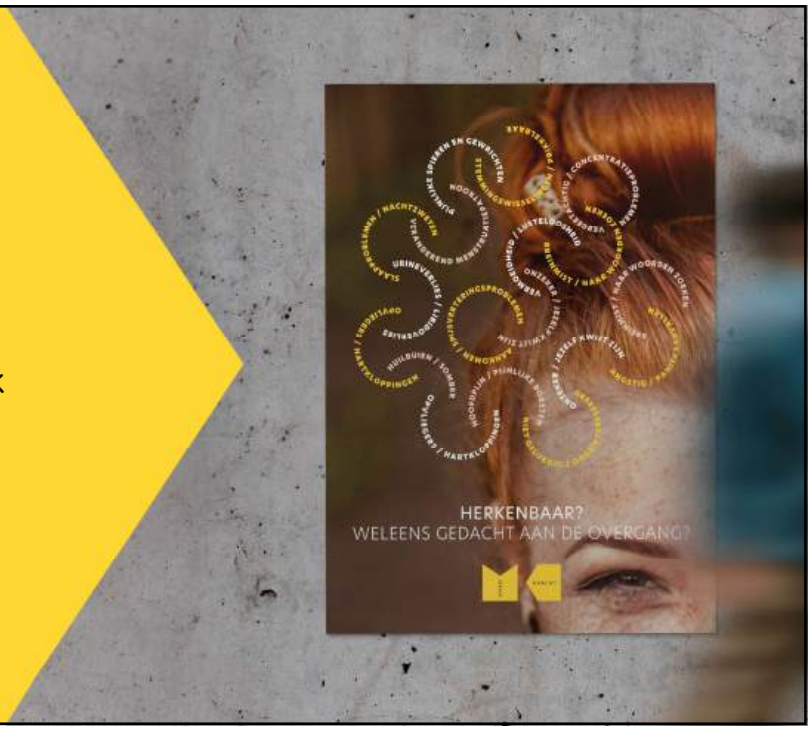
Werk

- Ga in gesprek met je leidinggevende of andere professional.
- Maak tijdelijke / kleine afspraken.
- Evalueer na een tijdje, hoe gaat het nu?
- Is aanpassing nog nodig?

45

Deel 3

Met elkaar in gesprek



46

©Menokracht®

Met elkaar in gesprek

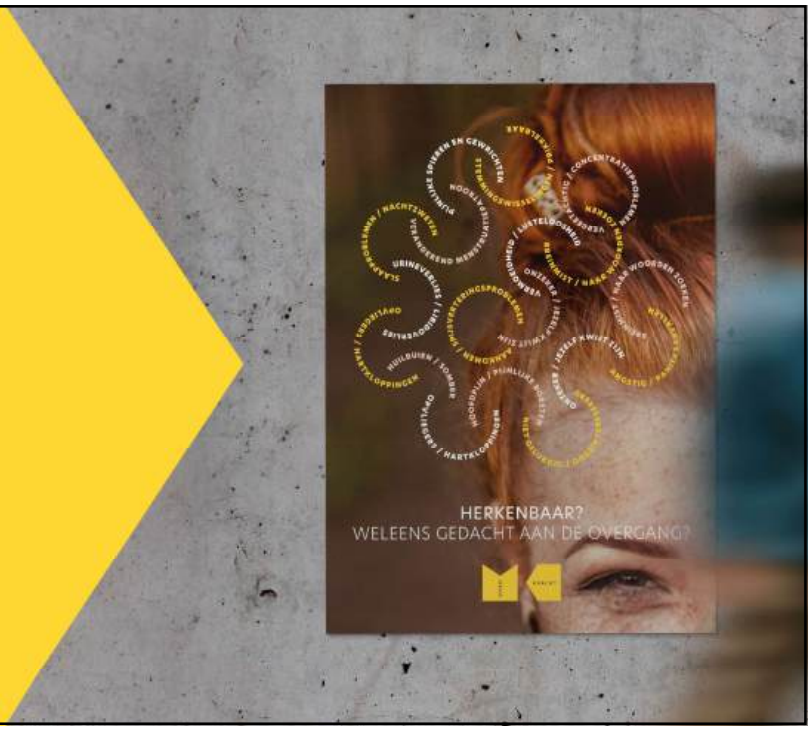
- Verzamel in groepjes van 3
- Op tafel liggen kletskaarten
- Om beurten pak je een kaart en gaat hierover met elkaar in gesprek, maak tussendoor notities, gebruik hiervoor de losse vellen
- Pak na 5 minuten een nieuwe kaart, of eerder als het gesprek is afgerond
  (ga je juist de diepte in en merk je 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.

47

Deel 4

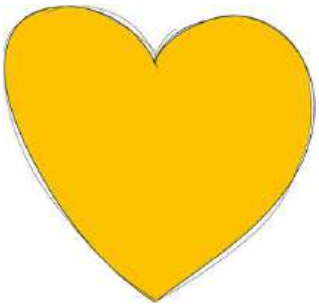
Bevindingen delen & reflectie



48

©Menokracht®





HOOFD

Wat wil je je herinneren aan inzicht(en)?

HART

Wat heeft je geraakt, geïnspireerd?

HANDEN

Wat wil je gaan toepassen, in je werk en/of privé?

49

Bevindingen

Wat hebben jullie met elkaar opgehaald?



Hoofd
- Kleine stappen die helpen om je werk beter in te richten

Hart
- Het delen met elkaar van ervaringen en inzichten

Handen
- Ik wil meer ruimte gaan inrichten op de dag, zodat mijn energie beter in balans blijft

50

©Menokracht®

Negatief spiraal doorbreken



- **Praat erover - dat is vaak de eerste stap**
  (leren, herkennen, erkennen en dan handelen)
- **Zorg goed voor jezelf en zorg voor een gezond stressniveau**
  (ontspanning, slapen, bewegen, voeding, drinken, jezelf waarderen, accepteren, keuzes maken)
- **Vraag hulp - zoek steun**
  (van je partner, gezin, familie, vrienden, leidinggevende, coach, huisarts of andere professionals)
- **Kom in actie - waarmee kun je meteen aan de slag om het voor jezelf beter te maken?**
  (het liefst een simpele stap die je vandaag, morgen of deze week kan opstarten)

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 deze te veel impact hebben op je leven en functioneren.

51

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



52

©Menokracht®

Noteer in 1 woord of zin:
wat heeft deze bijeenkomst
je gebracht?

- Openheid
- Zelfzorg!!!
- Veel inzichten
- Herkenning
- Erkenning
- Taboe doorbreken › transparantie en bespreekbaar maken
- Zorg goed voor jezelf en doe leuke dingen!
- Dat ik niet de enige ben en dat er ook een andere kant aan zit. Dat ook ik niet moet oordelen als ik een half gesprek in de lift hoor.
- Voor zwangere vrouwen is er veel goed geregeld, maar wat voor vrouwen in de overgang?
- Dat je met kleine stappen veel kan doen in het vinden van balans
- Meer inzicht in wat er met je gebeurd, dat bepaalde onderdelen bij de overgang horen terwijl je dat zelf niet bedacht had

53

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

Noteer in 1 woord of zin:
wat heeft deze bijeenkomst je gebracht?

Mocht je naderhand nog vragen hebben, laat het mij weten via: miranda@menokracht.nl

menokracht.nl



54