©Menokracht®

Menokracht Workshop

‘Ontdek de kracht van de menotransformatie in je leven en in je werk’

Door Miranda Domburg



1

Programma

Deel 1: 10.00 uur

Kennismaken
In vogelvlucht door de overgang, met aandacht voor:
- de menotransformatie
- positieve kanten en kansen
- de overgang op de werkvloer
pauze

•

Deel 2: 11.00 uur

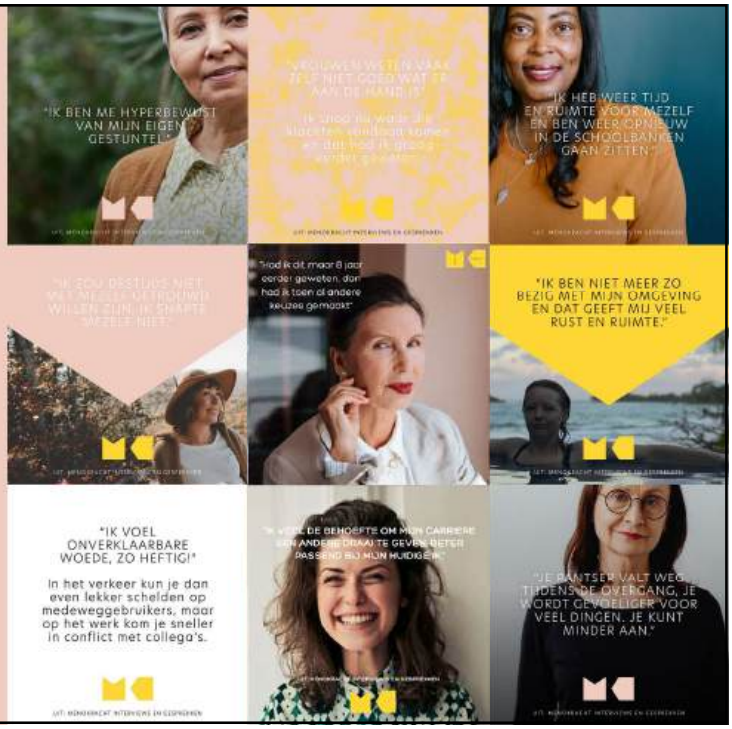
Met elkaar in gesprek

•

Deel 3: 11.40 uur

Bevindingen delen en afronding

12.00 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®

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



5

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.

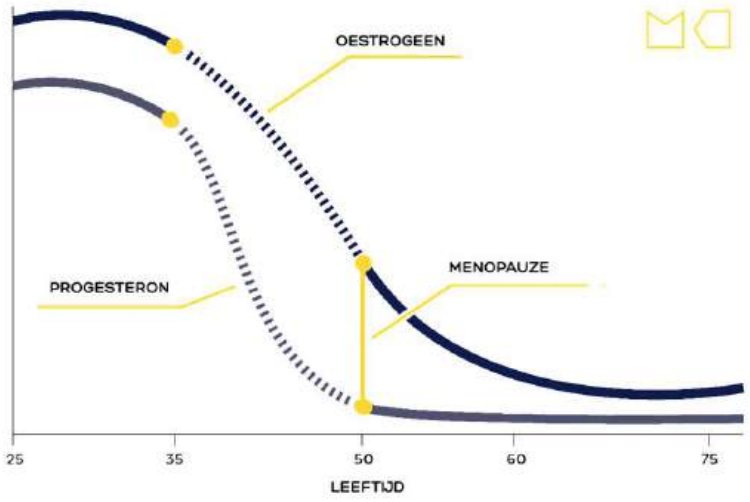
Let op:
2 : 100 vrouwen is jonger dan 40 (vervroegde overgang)
1 : 1000 vrouwen is jonger dan 30 en
1 : 10.000 is jonger dan 20



6

©Menokracht®





7

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

8

©Menokracht®

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

9

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

10

©Menokracht®

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

11

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.

12

©Menokracht®

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 verandering, tegenslag
- Ruimte voor dagelijks functioneren
- Wie of wat kan je steunen?
- Cultuur
- Energie

De overgang drukt op alles

13

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.

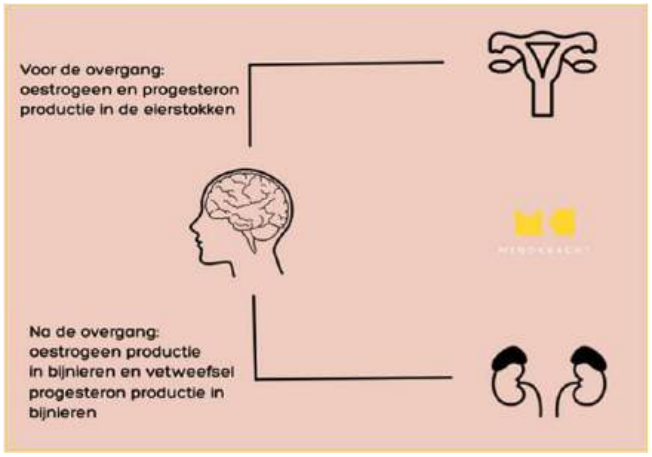


Afbeelding: Esther Sijm - Doorzorg

14

©Menokracht®

Extra aandacht voor stress







15



16

©Menokracht®

Wat kan je zelf doen?



Een gezonde en actieve leefstijl, denk hierbij aan:



- Goede voeding (het mediterrane dieet, voldoende eiwitten) 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 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

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, bekkenbodemtherapeut, bedrijfsarts, etc. (check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze)

17

Wat is er aanwezig op het werk?

https://menokracht.nl/vfpf-hand-out-workshop-kracht-van-de-menotransformatie/

Donderdag 8 oktober van 15:30 - 17:00 uur: online workshop voor medewerkers

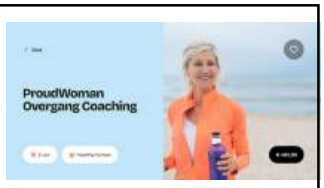
Vitaliteitsbudget

Lekker-bezig-platform

Bedrijfsmaatschappelijk werk

Loopbaancoach

Je leidinggevende (tip: in het najaar volgt een workshop voor leidinggevenden)









18

©Menokracht®

Hoe maak je keuzes en kom je in actie?

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?

5-4-3-2-1

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?



19

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/



20

©Menokracht®

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 aan jou:

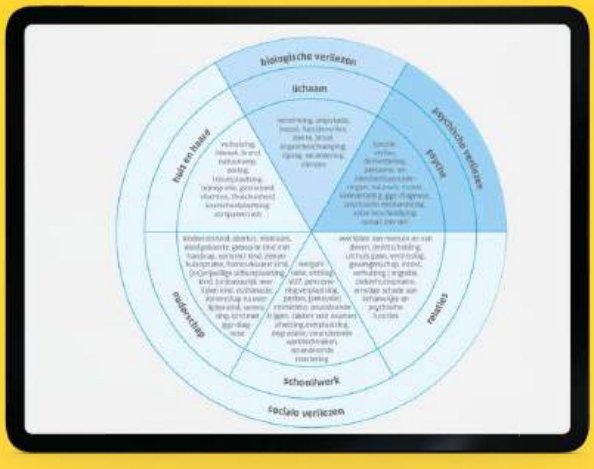
Waar verlies jij wat vaker je evenwicht dan vroeger?
En wat helpt je om een nieuwe balans te vinden?



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.

©Menokracht®

Kansen van de menotransformatie



23



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?

24

©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.**

27

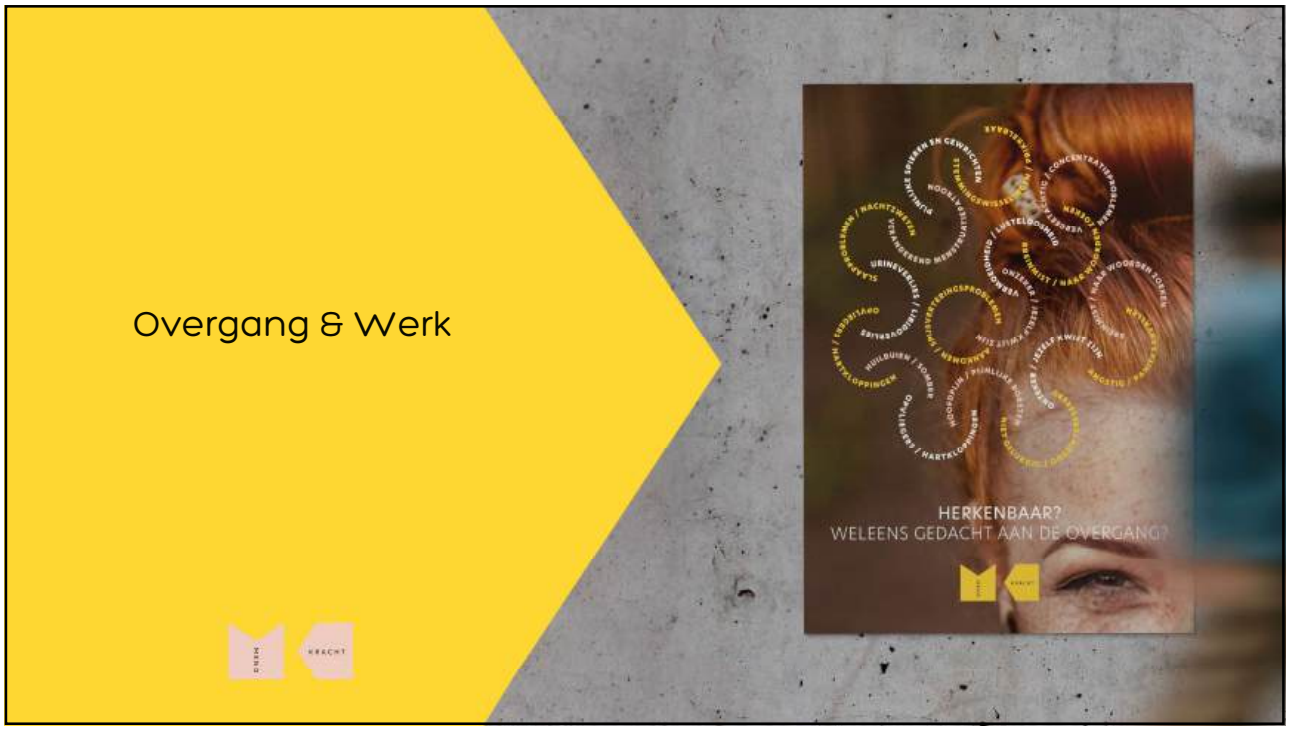


28

©Menokracht®



29



30

©Menokracht®

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?"

"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."



31

Mentale klachten uit de werkpraktijk

"Vergeetachtig, moe vanwege de vele gebroken nachten. Minder goed bestand zijn tegen stress. Je minder weerbaar voelen. Eenzaam. Je voorbij gestreefd voelen."

"Er zijn dagen dat ik me erg onrustig voel, zit daardoor dan zowat te happen naar adem. Ik werk als coach, dus intensief met volle aandacht voor de persoon 1-op-1. Het werken lukt wel, maar ik moet mijn best doen om rustig te zijn. Ook zijn er dagen met 'breinblubber'. Dan kosten de simpelste dingen enorm veel energie, omdat concentratie opbrengen dan erg moeilijk is. Ik ben dan ook niet scherp, kan dan niet snel schakelen."

"Ik ben meer onzeker, nu ook omdat ik net met een nieuwe baan ben gestart. Mijn concentratie is beperkt, en ik kom soms slecht uit mijn woorden, terwijl ik normaal prima mijn woorden kan formuleren."

"Vergeetachtiger, vermoeider, sneller emotioneel uit het lood. Onzeker of baankeuze de juiste is. Voel me opgejaagd in tijd, besef dat ik niet meer alle tijd heb. Ik zou me daar rustiger in willen voelen. Waardevoller."

Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

32

©Menokracht®

Fysieke klachten uit de werkpraktijk

"Ik geef o.a. beweegles en heb dan regelmatig last van opvliegers. Dat is vervelend. Ook sinds een half jaar zeer pijnlijke polsen bij duim en af en toe ontstoken polsen. Ook knie er wel uitgevlogen, etc. Ik zou geen pijn/ontsteking willen hebben."

"Ik heb erg veel onverklaarbare klachten gehad waardoor ik ook regelmatig heb moeten verzuimen, omdat ik zoveel pijn/last had dat ik niet in staat was om naar het werk te gaan."

"Hoofdpijnklachten bij langere intensieve sessies met meerdere mensen en meer moeite moeten doen in sessies met meerdere mensen om alert te reageren en energie vast te houden."

"Vier jaar geleden constateerde de huisarts een burn-out. Fysieke klachten die bij nader onderzoek gelukkig niets opleverden. Dus zit het 'tussen je oren'. Verantwoordelijke functie, dus het zal wel stress zijn. Heeft geresulteerd in het afscheid nemen van mijn functie. Achteraf gezien heb ik me nooit gerealiseerd dat de overgang mogelijk de 'boosdoener' is geweest."

"Op dit moment heb ik heel heftige menstruaties. Ze zijn zo pijnlijk dat ik 's nachts niet kan slapen. Daarnaast verlies ik dan vooral de eerste dag zoveel bloed dat ik enorme kans op doorlekken heb."

Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

Opvliegers uit de werkpraktijk

"Tijdens de opvliegers ervaar ik een onrustig gevoel, langer concentreren is daardoor wel lastiger. Voel de behoefte om meer 'te luchten'; een klein wandelingetje buiten voldoet al snel. Ook regelmatig last van een 'zwaar hoofd', niet echt hoofdpijn maar wel een ander gevoel dan anders."

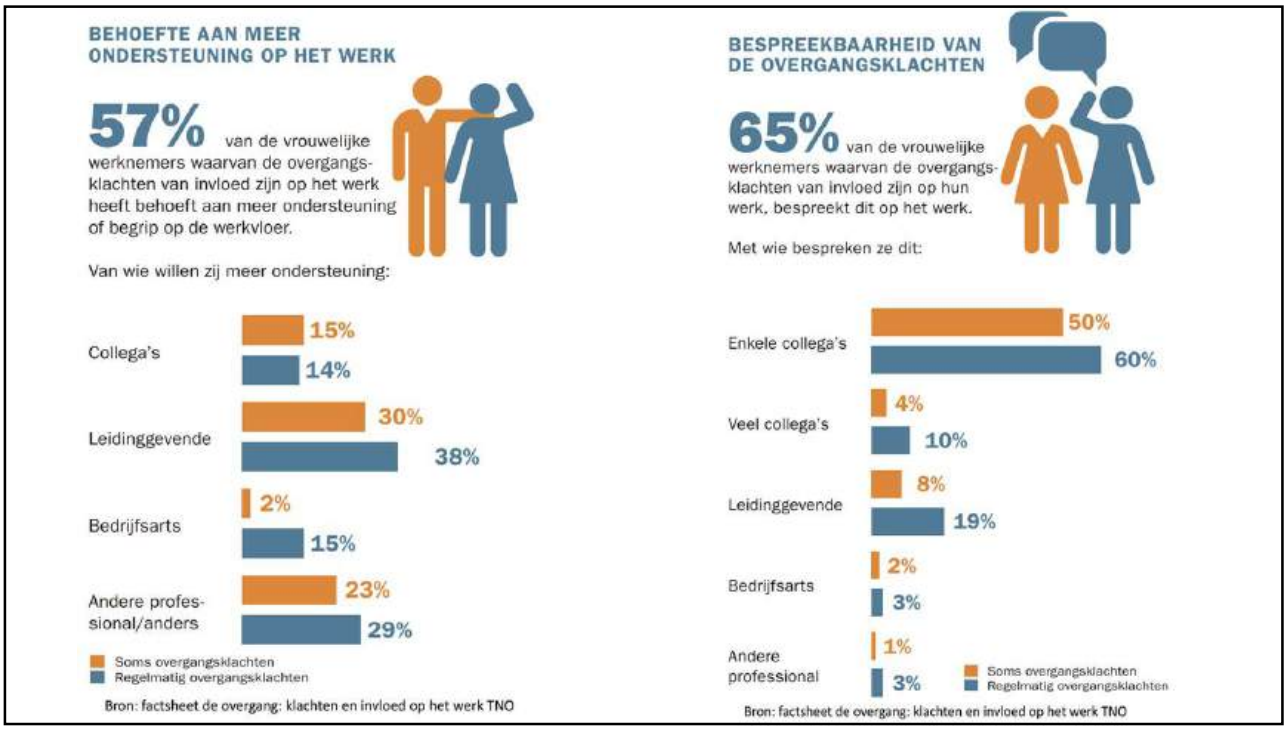
"Ik ben al die aandacht zat rondom die opvliegers, het is zo zichtbaar. Het is vaak goed bedoeld maar het haalt me uit mijn eigen ritme."

"Je ongemakkelijk voelen tijdens presentaties of meetings met anderen als je weer eens een zweetuitbraak hebt. Ik denk dan dat iedereen ziet dat ik opvliegers heb of zweetplekken krijg."

"In besprekingen het ineens erg warm krijgen, waardoor het zweet op m'n hoofd staat. Soms totaal niet weten waar te beginnen, terwijl er een heleboel in m'n hoofd zit. Slechte concentratie."

Bron: quotes uit onderzoek Menokracht 2020

©Menokracht®



35

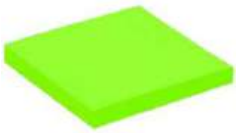


36

©Menokracht®

Wat helpt je al?

noteer op een groene post-it





37

Wat heb je (nog) nodig?

noteer op een roze post-it





38

©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.

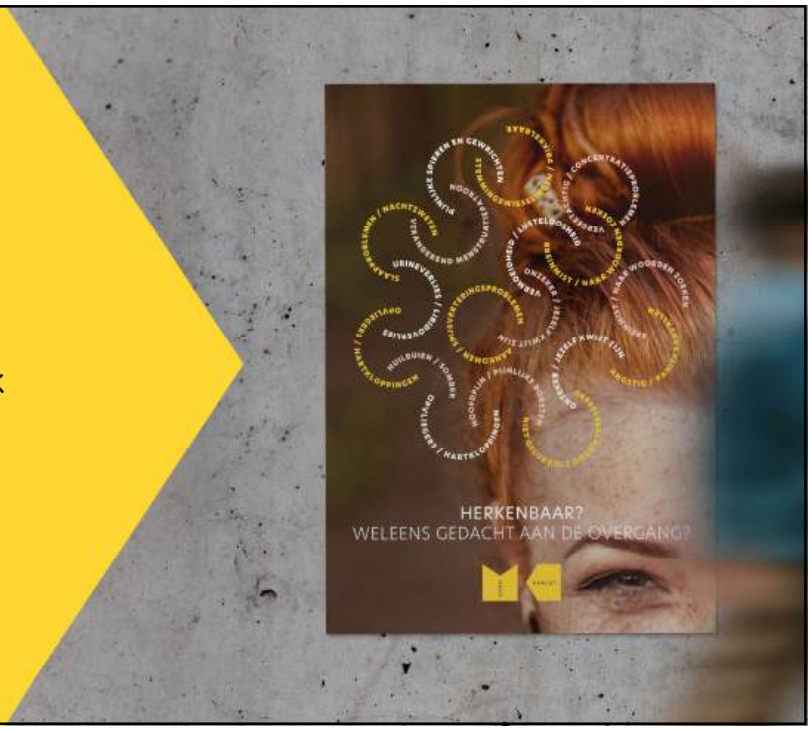
Werk

- 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?

39

Deel 2

Met elkaar in gesprek



40

©Menokracht®

Deel 3

Bevindingen delen



41

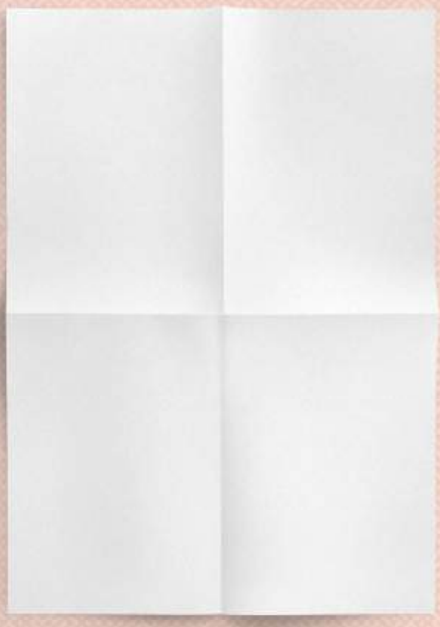
Bevindingen

Wat hebben jullie met elkaar opgehaald?

Waar loop jij tegenaan in of op het werk?
(gele post-it)

Wat helpt je al?
(groene post-it)

Wat heb je (nog) nodig?
(roze post-it)



42

©Menokracht®

Negatief spiraal doorbreken

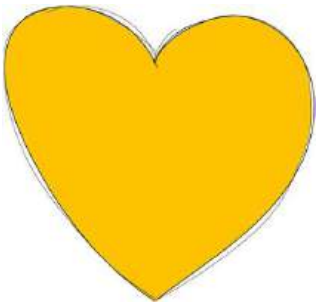


- **Praat erover - dat is vaak de eerste stap**
  (leren, herkennen, erkennen en dan handelen)
- **Zorg goed voor jezelf en zorg voor een gezond stressniveau**
  (ontspanning, slapen, bewegen, voeding, drinken, jezelf waarderen, keuzes maken)
- **Vraag hulp - zoek steun**
  (van je partner, gezin, familie, 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.

43





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?

44

©Menokracht®

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



45

Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

Wat is er het meeste blijven hangen van onze bijeenkomst van vandaag? Wat ga je (anders) doen?

De hand-out + lees-, kijk- en luistertips vind je vanaf morgen op: https://menokracht.nl/vfpf-hand-out-workshop-kracht-van-de-menotransformatie/

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

menokracht.nl



46