©Menokracht®

Menokracht Inspiratie
Webinar Overgang & Werk

door Miranda Domburg



1

Programma

Kennismaken

•

Wat is de overgang en wat gebeurt er in deze transformatiefase?

•

De menotransformatie op de werkvloer

•

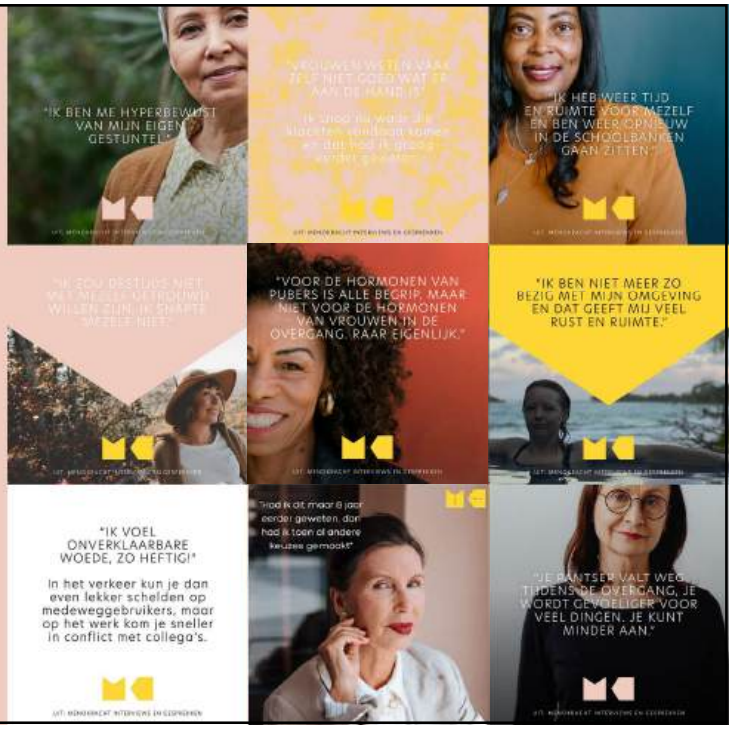
Hoe kom en/of blijf je in balans?

•

Positieve kanten van de overgang

•

Vragen en afronding



2

©Menokracht®

De overgang, waarom hebben we het hierover?

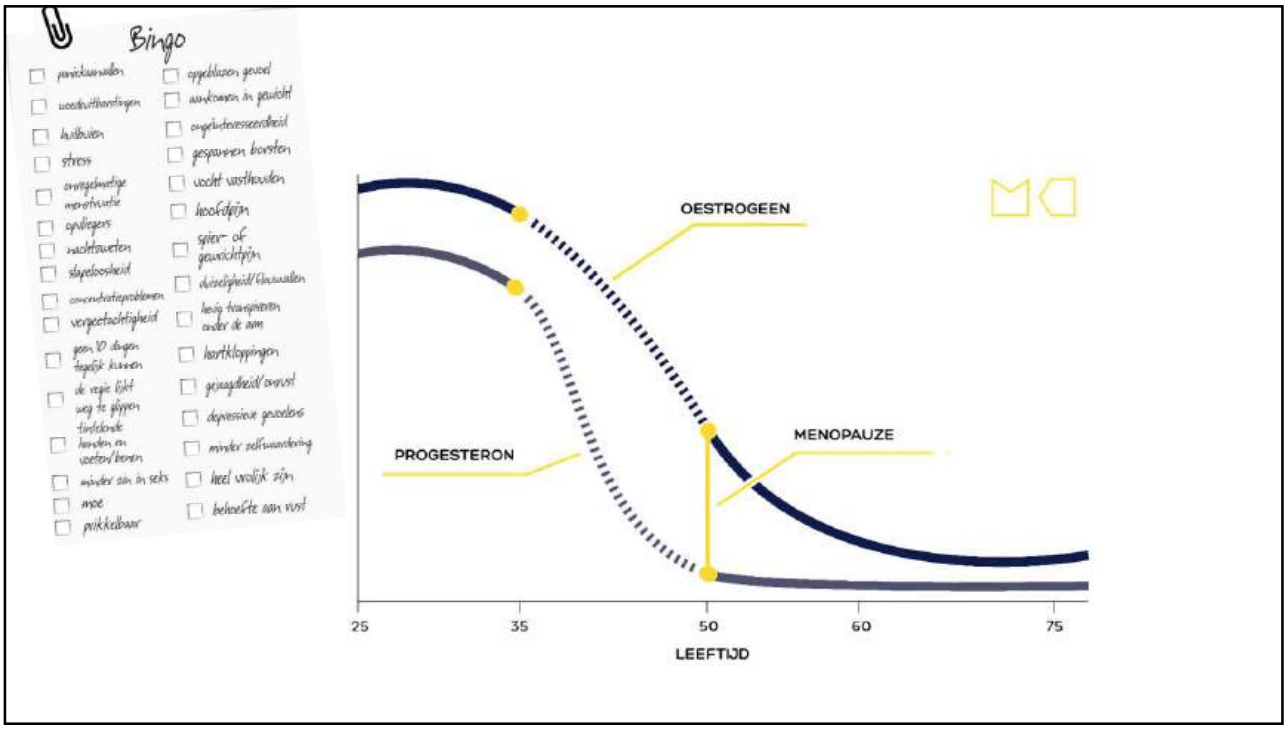
In 2021 waren er in Nederland 1,8 miljoen werkende vrouwen van 45 jaar en ouder.*

- 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



3



4

©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 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?

<u>Menopauze</u>

- 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)

<u>Postmenopauze</u>

- Als de vrouw een jaar lang geen menstruatie heeft gehad
- Grotere gezondheidsrisico's, zoals: hart- en vaatziekten, osteoporose, verstoorde schildklier

6

©Menokracht®

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/



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.

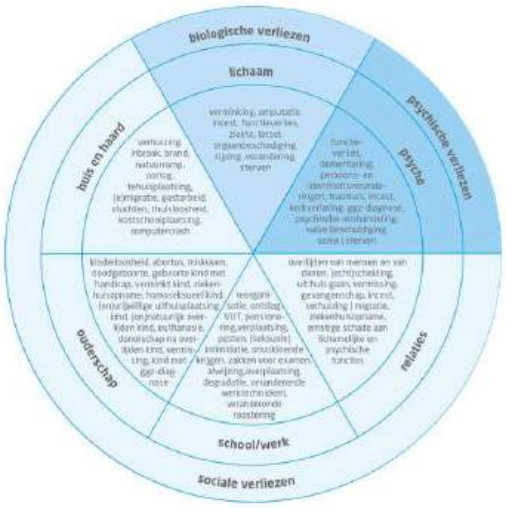
Een vraag voor jou:

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



8

©Menokracht®



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.

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.

9



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
- Emoties (luister naar dit signaal)
- Energie

De overgang drukt op alles

10

©Menokracht®

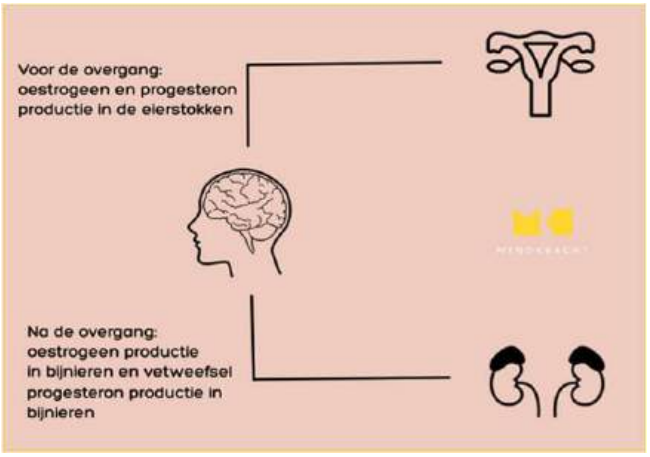
Energie piramide



Afbeelding: Esther Sijm - Doorzorg

11

Extra aandacht voor stress







12

©Menokracht®

Wat veroorzaakt stress?

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



13

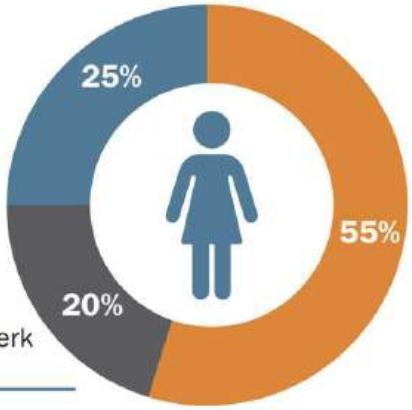


14

©Menokracht®

OVERGANGSKLACHTEN VAN INVLOED OP HET WERK

Bij 55% van de vrouwen in de overgang hebben de klachten invloed op het werk.



- geen klachten
- klachten van invloed op werk
- klachten niet van invloed op werk

Dit zijn **173.000** vrouwelijke werknemers

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

15

Hoe ziet dat eruit?

"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."



16

©Menokracht®

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?



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.



©Menokracht®

Wat horen we uit de praktijk?

- 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. 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.

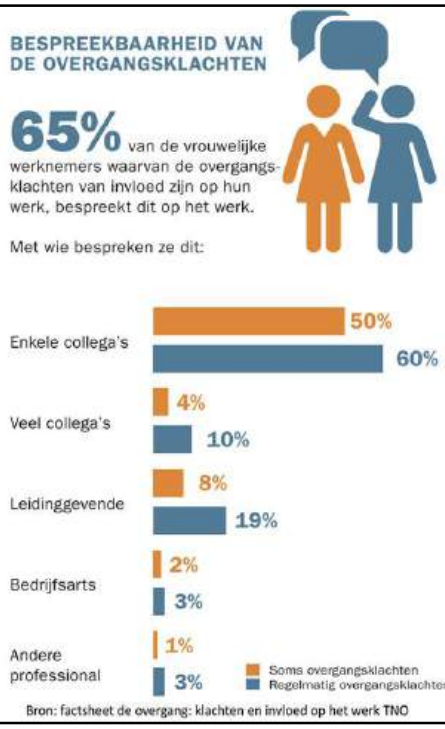
Behoefte aan steun en begrip

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%



©Menokracht®



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.

21

Het goede gesprek

Hoe is dat in jullie organisatie?

Wat gaat al goed?

Wat kan beter?

Tips?



22

©Menokracht®

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?



23

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?



24

©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

25

Wat kan je zelf doen?

Zoek hulp:



- #durftevragen (privé en op het werk)
- Professionele hulp, zoals:
  huisarts
  verpleegkundig overgangsconsulente (vvoc.nl)
  menopauzepoli/vrouwenkliniek
  coach
  psycholoog
  acupuncturist
  fysiotherapeut
  diëtist
  mesoloog
  ergotherapeut
  bekkenbodemtherapeut
  bedrijfsarts
  bedrijfsmaatschappelijk werk
  HR, loopbaanadviseur
  etc. etc. etc.

Tip: check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze!

26

©Menokracht®

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.

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



27

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

Herken je hier al iets van? Bij jezelf of bij iemand in je omgeving?

28

©Menokracht®



29



30

©Menokracht®

Hoe doorbreek je een negatief spiral?



- **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, waardeer jezelf, maak keuzes, accepteer jezelf)
- **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 > 5-4-3-2-1)

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.

31

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



32

©Menokracht®

Wat is er het meeste blijven hangen van dit inspiratie uurtje?

Wat ga je (anders) doen?



Afronding en vragen?

Dank jullie wel voor jullie aandacht ☺

Succes met het beter/leuker maken van jouw bijzondere transformatiefase.

Mocht je nog vragen hebben, dan hoor ik het graag via: miranda@menokracht.nl

menokracht.nl

