©Menokracht®

Menokracht Workshop

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

Door Miranda Domburg



1

Programma

Deel 1: 15.30 uur

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

•

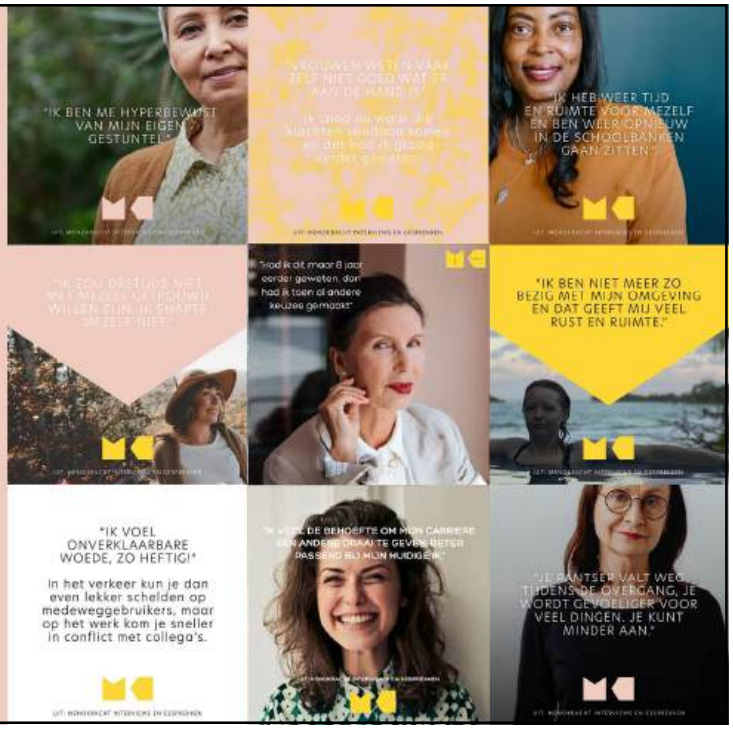
Deel 2: 16.30 uur

Met elkaar in gesprek

•

Deel 3: 17.00 uur

Bevindingen delen en afronding
17.30 uur einde bijeenkomst



2

©Menokracht®

Deel 1

Overgang en menotransformatie



3

MISVATTINGEN

Welke misvattingen over de overgang bestaan er denk je?

Hoe komt dat? En heb je hier zelf mee te maken (gehad)?



Wat is jouw ervaring?

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

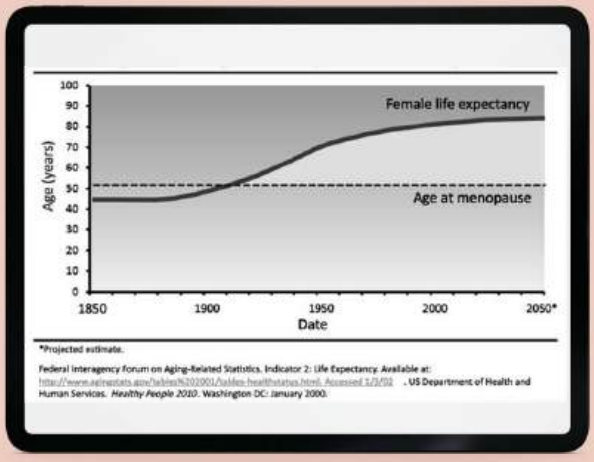
Het leven en werk van de vrouw in de overgang

Door de eeuwen heen was het gebruikelijk dat vrouwen werkten, al besteedden zij meer tijd aan huishouden en gezin. Onder invloed van industrialisatie, verzuiling en de populariteit van het kostwinnersmodel, werd het idee van een werkende vrouw steeds meer als ongepast gezien.

13 maart 1924
Koninklijk besluit dat alle vrouwen jonger dan 45 die in overheidsdienst waren "eervol" ontslagen dienden te worden op de dag na hun huwelijk.

1925
Tweede Kamer neemt wet aan waarmee het gemeenteraden mogelijk werd gemaakt om onderwijzeressen jonger dan 45 jaar te ontslaan als zij in het huwelijk traden.

14 juni 1956
Afschaffing 'Wet Handelingsonbekwaamheid'. Getrouwde vrouwen mochten voortaan weer werken.



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.

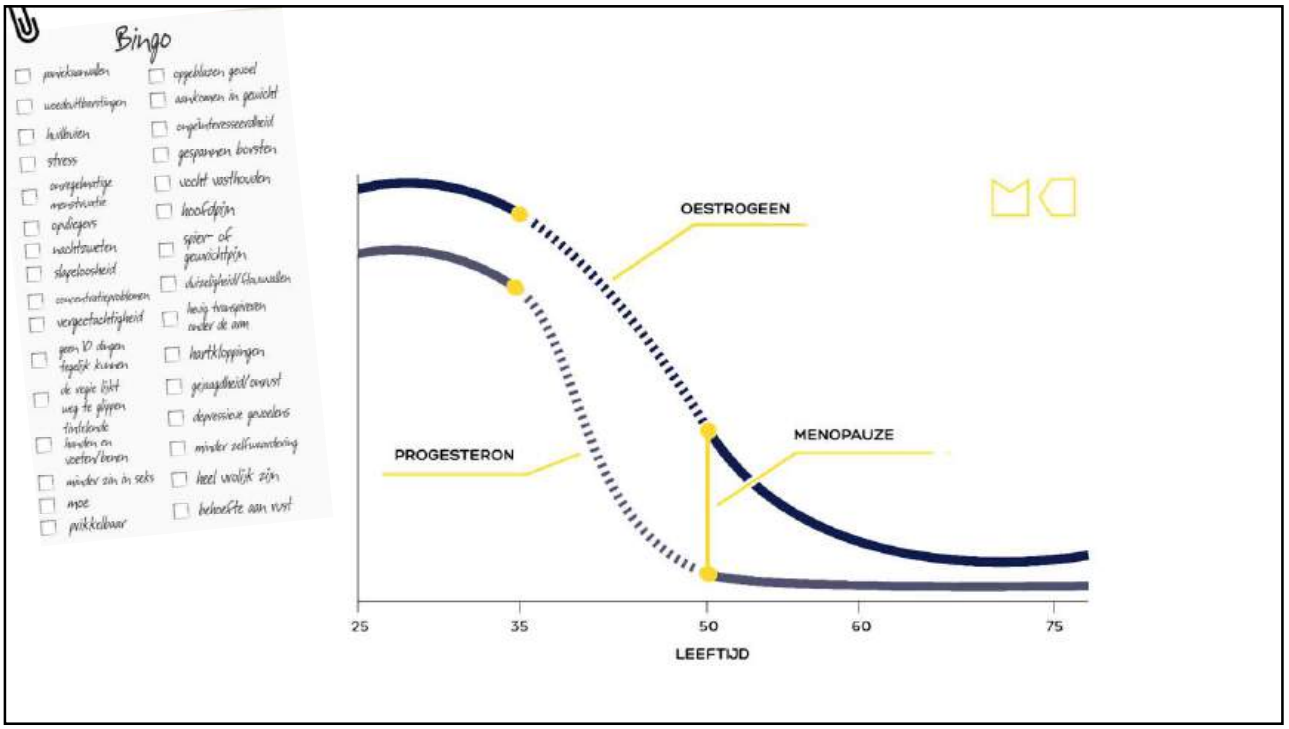
Uiteindelijk neemt de hoeveelheid hormonen af tot een minimale hoeveelheid.

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



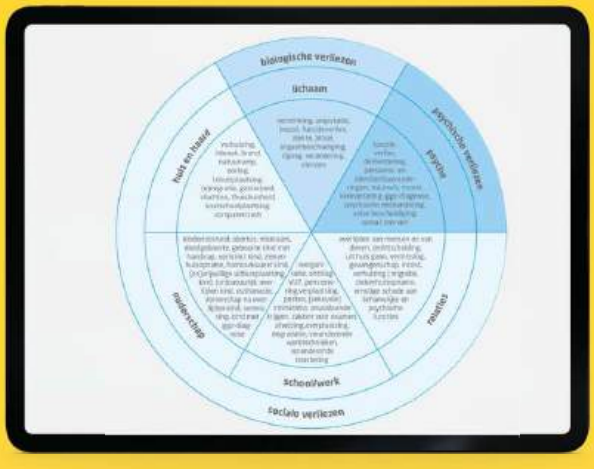
14

©Menokracht®

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.

15

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.

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®

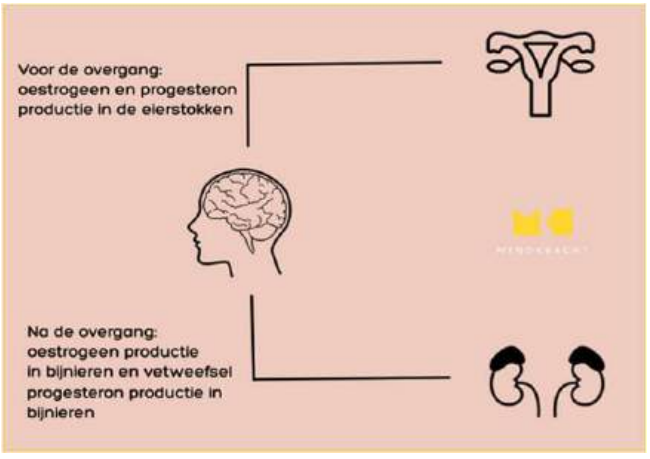
Energie piramide



Afbeelding: Esther Sijm - Doorzorg

17

Extra aandacht voor stress







18

©Menokracht®



Wat kun je zelf doen?

Een gezonde en actieve leefstijl, denk hierbij aan:

- Houd eens een tijdje bij wanneer je meer of minder klachten hebt, zie je een verband?
- Wat gaat al goed? En wat kan beter? Bijvoorbeeld op het gebied van: Voeding | Verbinding | Middelen | Beweging | Ontspanning | Slaap

De zes dimensies van Positieve Gezondheid:

- Lichaamsfuncties - Ik voel me gezond en fit
- Mentaal welbevinden - Ik voel me vrolijk
- Zingeving - Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- Kwaliteit van leven - Ik geniet van mijn leven
- Meedoen - Ik heb goed contact met andere mensen
- Dagelijks leven - Ik kan goed voor mezelf zorgen

https://mijnpositievegezondheid.nl/





©Menokracht®

Wat kun je zelf doen?



Praktische tips:

- Goede voeding (het mediterrane dieet, 30+ planten pwk, voldoende eiwitten, vezels en water, beperkt in koolhydraten, zout suiker en verzadigde vetten) 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 alcohol
- Voldoende vitamine D (advies WHO voor vrouwen 50+: 10 microgram per dag)
- Bij opvliegers: houd je 'kerntemperatuur' laag, kleding van natuurlijke materialen en in laagjes, stop of matig met pittig of sterk gekruid eten, cafeïne/theïne/gemberthee
- Discipline (kip-ei?)

Wat kun je zelf doen?

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, ergotherapeut, bekkenbodemtherapeut, bedrijfsarts, etc.

  Check of de behandelaar goede kennis heeft van de overgang/menopauze en bereid je voor!



©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

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?



24

©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

25

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

(Mel Robbins)



26

©Menokracht®

Kansen van de menotransformatie



27



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

©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.**

31

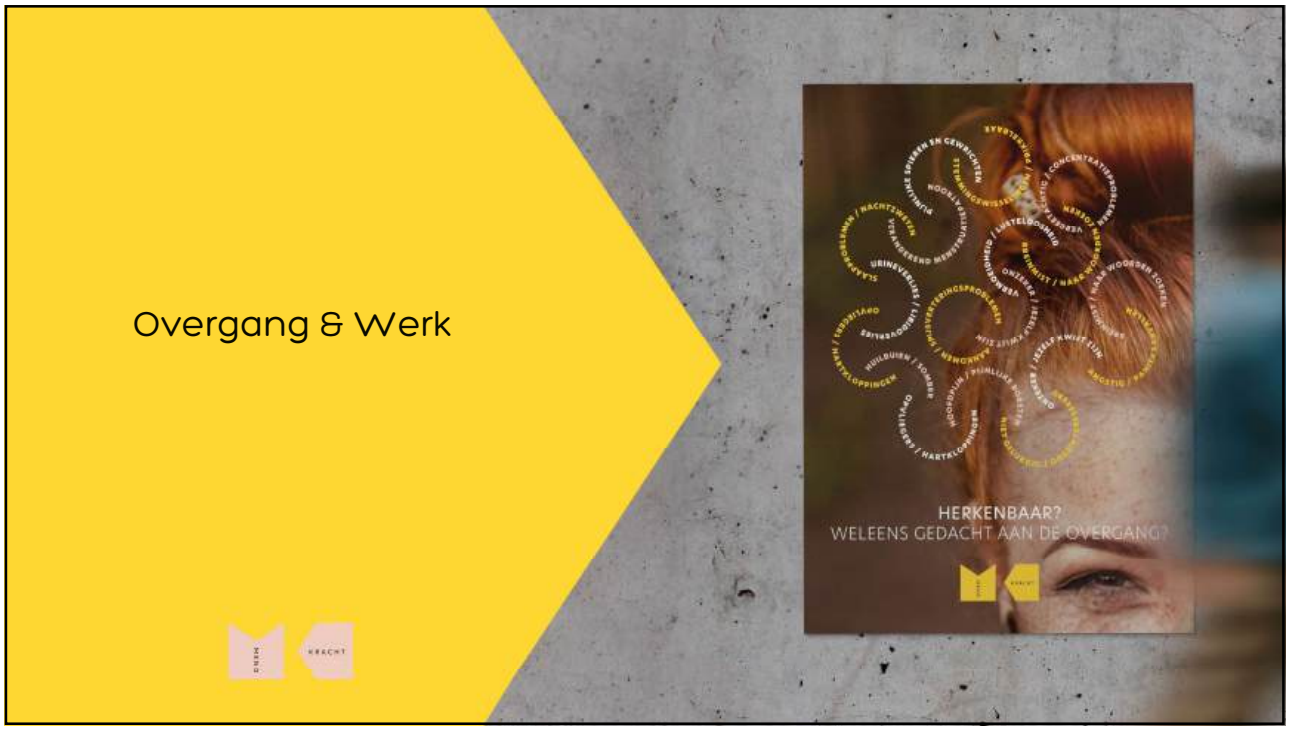


32

©Menokracht®



33



34

©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?"

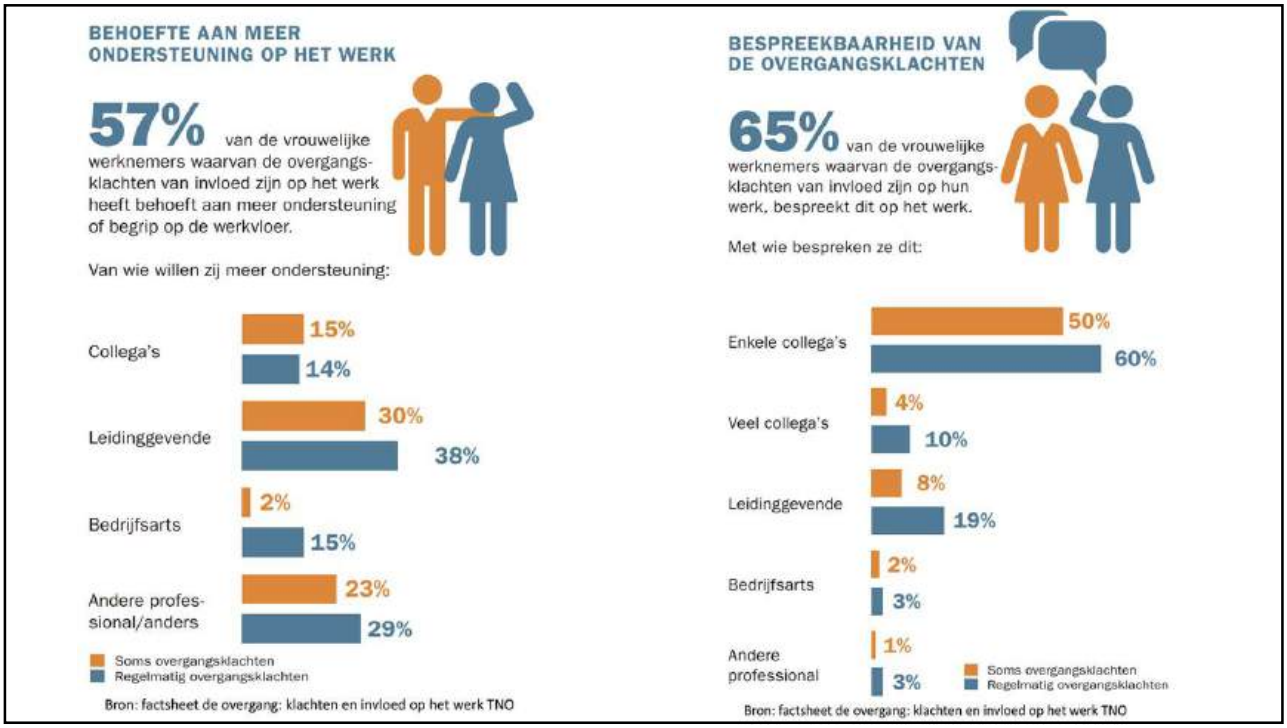
"Wat als ik nu doorlek?"

"Vergeetachtiger, vermoeider, sneller emotioneel"

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



35



36

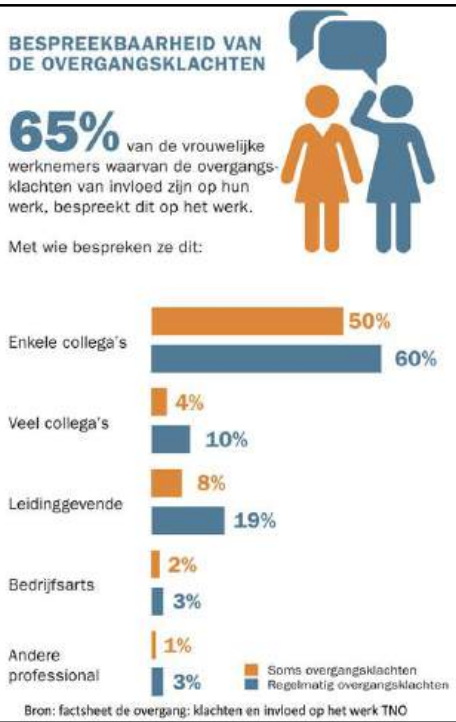
©Menokracht®

Behoefte aan steun

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%





Het goede gesprek

Vrouwen praten vooral met collega's en in mindere mate met de leidinggevenden. Wat is er aan de hand?

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 niet altijd een goede verstandhouding hebben met de leidinggevende.
- Vrouwen de overgang geen aandacht willen geven.
- Vrouwen niet willen zeuren.

©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.

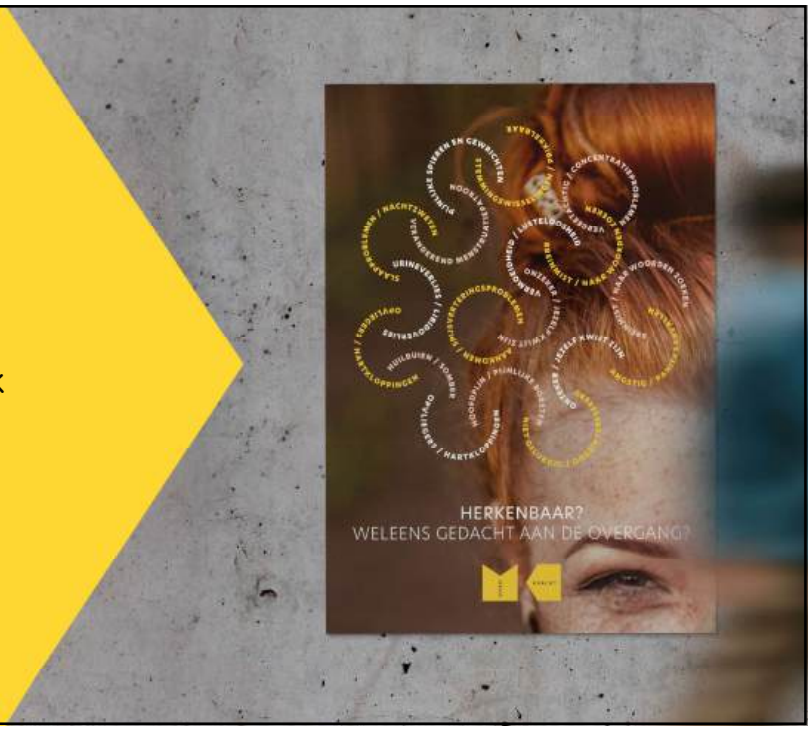
Werk

- 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®

Met elkaar in gesprek

- Verzamel in groepjes van max. 3/4
- Op tafel liggen kletskaarten
- Om beurten pak je een kaart en gaat hierover met elkaar in gesprek, maak tussendoor notities
- 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.

41



42

©Menokracht®

Deel 3

Bevindingen delen



43

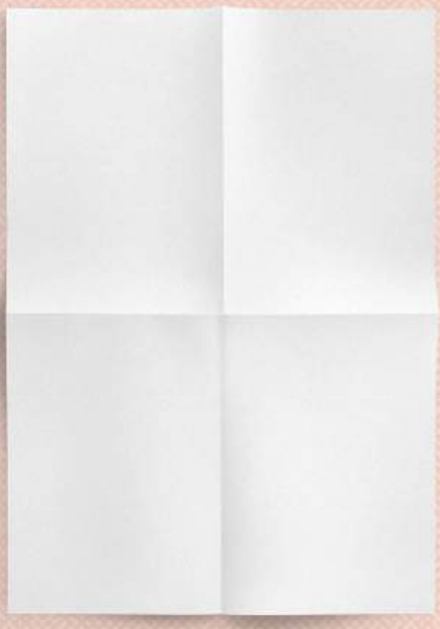
Bevindingen

Wat hebben jullie met elkaar opgehaald?

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

Wat helpt je al?
(blauwe post-it)

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



44

©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.

45

Het rimpeleffect

Vrouwen zijn gebaat bij het 'normaliseren' van dit thema

•

Aan ongemak kun je wat doen, wijs elkaar daarop

•

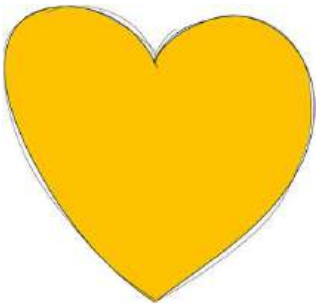
Transformeren is een hele klus, fijn om dat niet alleen te hoeven doen



46

©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?

47

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?

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

menokracht.nl



48