

# vrouw &wijzer

EDITIE ZOMER 2023

## 45+ en wat nu!

**Werken in het onderwijs tijdens de overgang,**  
Wilma en Pauline op bezoek bij leerkrachten

**Journalist en schrijver Aki Watano:**  
"Alsof je toe moet geven dat je officieel een fossiel bent"

**Yogadocent Helga van Geldrop:**

**"Koppel een kleine verandering aan vaste routine"**

**Ondernemer Lisette Tol:** "Met klotsende oksels  
maar ineens heel zeker van mijn zaak, druk ik op send"

Zomerverhaal: **"Hoezo oud? Ik voel me super!"**

Hoe herken je de signalen  
op de werkvloer?

**Menopauzeren: houd de  
regie in eigen hand!**





# “Ik was niet gek. Het was geen depressie. Geen burn-out. Ik zat in de overgang.”

## Welkom bij de vijfde editie van Vrouw&Wijzer!

De titel, een quote uit het verhaal van ondernemer Lisette Tol, illustreert waar veel vrouwen in de overgang mee worstelen. Je somber voelen, niet snappen waar symptomen vandaan komen, je onzeker voelen, want waarom lukt het allemaal niet meer? En dan, na vaak een lange zoektocht erachter komen dat het ‘maar’ de overgang is. De overgang is een bijzondere fase in het leven van een vrouw, je kunt het zien als een omgekeerde puberteit met alle ongemakken die daarbij kunnen horen. En kun je als puber je nog beroepen op deze fase, die bij de meesten van ons een gevoel van herkenning en empathie opwekt, de associatie met de overgang is vaak minder positief.

Toch is de overgang voor veel vrouwen de start van een transformatieproces, waarin zij uiteindelijk groeien naar de persoon die ze graag willen zijn. Die transformatie kost energie en gaat bij 80% van de vrouwen gepaard met ongemak of klachten. Dit proces komt veelal in een drukke levensfase met grote verantwoordelijkheden op werk en privé gebied. Probeer dan maar eens al die ballen in de lucht te houden. De rode draad in deze editie is dan ook de combinatie overgang en werk. Hoe zorg je ervoor dat je het volhoudt? Lees vooral het interview met yoga-docent Helga van Geldrop hierover. En ook journalist en schrijver Aki Watano bevestigt dat je zelf wel degelijk iets aan de klachten kunt doen.

Ook op de werkvloer krijgt het thema overgang steeds meer aandacht. Zo is Debbie Jaarsma, decaan Diergeneeskunde aan de Universiteit Utrecht, een enthousiaste ambassadeur en hebben we recent voor de medewerkers een symposium mogen verzorgen. Bijzonder om al die vragen te horen en te merken wat er speelt. Zo werden we ons ook bewust van de impact van de overgang bij transgender personen. Een groep waar nog weinig aandacht voor is, maar waarvan we ons kunnen voorstellen dat zij behoorlijk wat obstakels kunnen tegenkomen.

Verder vind je in deze editie een interview met vijf vrouwelijke medewerkers uit het onderwijs. En wat meer achtergrondinformatie voor leidinggevend, bijvoorbeeld over hoe je de signalen kunt herkennen en de rol van de bedrijfsarts. Tot slot zijn we erg enthousiast over ons nieuwe symposium voor de gehele eerstelijnspraktijk, waarin we naast kennis overdragen over de overgang, (post)menopauze en behandelmogelijkheden, ook leren hoe je een vrouwensprekkuur kunt opzetten. En tot slot een heerlijk zomerverhaal.

Voldoende leesvoer voor in het zonnetje. We willen alle betrokkenen bedanken die ons hun soms erg persoonlijke verhalen hebben toevertrouwd. En een speciale dank gaat uit naar Sylvia Pieterse voor het vormgeven van deze jubileumeditie.

*Geniet van een fijne zomer!  
Wilma, Pauline, Miranda*

# Inhoud

zomer 2023

## UITGAVE 4

### 2. Voorwoord

### 3. Inhoud

**4. Lisette Tol:** “Met klotsende oksels maar ineens heel zeker van mijn zaak, druk ik op send”

**8. Aki Watano:** “Overgang is alles behalve gewoon”

**10. Signalen op de werkvloer**  
Leidinggevenden spelen een belangrijke rol

**12. De rol van de bedrijfsarts**

**14. Verhaal uit de praktijk.** Werken in het onderwijs tijdens de overgang

**17. Wereld Menopauze Dag 2023**

**18. Debbie Jaarsma:** “Je zal maar als vrouwen weggezet worden als groep waar je de komende 10 jaar niets van hoeft te verwachten.”

**20. Helga van Geldrop:** “Ik ontdekte wat ik nog wel kon”

**24. Zomer**

**26. Vraag en Antwoord**

**27. Het vrouwensprekkuur in de eerstelijnspraktijk**


**28. Waar zijn wij nu mee bezig?**

**27. Column:** Ontdek de kracht van menotransformatie

**Heb je vragen of wil je zelf een verhaal delen, laat het ons weten via: [info@vrouwenwijzer.nl](mailto:info@vrouwenwijzer.nl)**







“Met klotsende oksels  
maar ineens heel  
zeker van mijn zaak,  
druk ik op send”

# Lisette Tol

**Ik zie mijzelf nog staan, op een mooie zomermiddag met de snoeischaar in mijn hand, mijn laarzen vol modder en mijn oortjes in mijn oren. Normaal doe ik dat nooit, die oortjes in tijdens het werken in de tuin. Maar dit keer kan ik niet stoppen met luisteren. Met steeds kortere, nijdige halen knip ik de rozenstruik. En ineens, bij de vierde podcast van ‘Opvliegers’ in mijn oren, knapt er iets. Ik ben woest! Vloekend loop ik de tuin uit, schop mijn laarzen weg en stamp de trap op. Op mijn werkkamer pak ik mijn laptop en ga er eens goed voor zitten. Na maandenlang nul inspiratie en dus niks posten op social media rolt deze blog zo uit mijn pen. Ik twijfel even, ben bang voor de reacties en vraag me even af ‘kunnen ze me nu nog wel serieus nemen als businesscoach?’ Maar dit wat ik te delen heb is groter dan ik en ik weet, zwijgen is geen optie meer... Met klotsende oksels maar ineens heel zeker van mijn zaak, druk ik op send.**

*“Van alle kanten kreeg ik berichten de afgelopen tijd. ‘Ik mis je nieuwsbrieven.’ ‘Ik zie je helemaal niet meer op social media.’ ‘Is alles wel goed met je?’ ‘Loopt het goed met je business?’ En ik antwoordde dat het goed ging. En met mijn business ook. Soms gaf ik een eerlijk antwoord. Dat het met mijn business wel goed liep. Maar met mij wat minder.*

*Ik heb heel lang getwijfeld of ik het zou delen. Het is namelijk geen sexy verhaal. Het is een taboe. Waar zelfs Linda de Mol niet over wil praten om die reden. Daar komt bij, ik heb zelf een hekel aan van die ‘zielige’ verhalen. En ik vroeg me vooral af: wat heb JIJ er aan, als lezer? Die gewoon geïnspireerd wil worden. Die misschien wel helemaal niet zit te wachten op mijn persoonlijke relaas. Ik heb besloten er toch iets over te delen. Omdat ik het belangrijk vind om eerlijk en integer te zijn. Omdat ik iemand wil zijn die de moed heeft om heilige huisjes omver te trappen. En taboes te doorbreken. Iemand die in de arena staat in plaats van op de tribune zit. Geen mooi weer speler, maar een echt mens van vlees en bloed.*

*En omdat ik weet dat ik daarmee niet alleen mezelf help. Maar ook een voorbeeld ben voor anderen. Voor*

*mijn klanten. Voor mijn omgeving. En misschien wel voor jou. Niet dat het zo moet, maar dat het zo kan. Dus deel ik vandaag met je dat het niet zo goed met mij ging. Eigenlijk best een hele tijd niet. Dik twee jaar geleden begon het. Ik was mezelf niet meer. Had een hoofd vol watten en er kwam niks uit m’n vingers. Ik vergat belangrijke afspraken. Voelde me niet goed.*

*Ik dacht eerst dat ik me niet zo aan moest stellen. Dat ik lui was. Een sukkel ook wel. Hup, dacht ik, schouder eronder en gaaaaan. Maar het ging niet. Dingen waar ik ‘normaal’ mijn hand niet voor omdraaide, zorgden ineens voor paniek. Het angstzweet brak me uit vlak voor een webinar, iets waar ik ‘normaal’ gewoon plezier in had. Ik sliep slecht. Werd moe en lusteloos wakker. En ik was ongelofelijk onzeker over de meest simpele dingen*

*Dit was ik niet!  
Toch?!*

*Na een lange zoektocht kwam ik bij Jos terecht. Een overgangsconsulent. Ik sprak met haar af en ik vertelde alles waar ik last van had. De details zal ik je besparen, maar het was niet fraai. Ze liet me een A4 zien*



*en vroeg me het even door te lezen. Ik geloofde mijn ogen niet; werkelijk alle klachten die ik had, stonden op die kaart. Er viel een last van mijn schouders.*

*Ik was niet gek. Het was geen depressie. Geen burn-out. Ik zat in de overgang.*

*Goed, nu wist ik het. En konden we ermee aan de slag. Alleen is in het leven niet alles maakbaar. Is niet alles te fixen. We probeerden van alles en het hielp deels, tijdelijk of niet. Ik kwam mezelf tegen. Keihard. Ik kon er niet mee dealen dat er niks uit m'n handen kwam. Leiderschap was toch zijn wie je moet zijn en doen wat je moet doen? Zo leerde ik het mijn klanten ook. Ik voelde me een fraudeur. Hoe kon ik anderen inspireren als dat waar ik in geloofde niet meer klopte? En dat is nou precies wat ik heb geleerd van deze periode. Er was iets voor nodig om mezelf weer te laten zien. Mijn geluid weer te laten horen. En dat begon met mezelf te nemen zoals ik ben. Helemaal.*

*Met m'n wattenhoofd. De chaos. De paniek en de onzekerheid. Het vergeten. De boosheid – soms om niks. Het verdriet – soms zonder reden. De twijfel. Het niet weten. De oordelen – vooral naar mezelf.*

*Dat er voor nodig was, was dit. Het inzicht dat het juist nodig is mezelf uit te spreken. Omdat DAT in mijn ogen leiderschap is.*

*Jezelf zijn. Jezelf uitspreken.*



*Continu door de muren van je eigen gecreëerde gevangenis heen breken.*

*De muren van hoe het heurt.*

*De muren van wie jij – van jezelf of je omgeving – heurt te zijn.*

*De muren van wat jij denkt dat er voor jou mogelijk is. Je volle potentie kunnen leven begint met jezelf volledig accepteren.*

*En helder zien waar je wilt voldoen aan iets.*

*Die muren glashelder kunnen zien en daar doorheen breken.*

*Pas dan kun je écht groeien.*

*Laatst kreeg ik een appje van een ondernemster die wist waar ik doorheen ging. Are you reborn? Nee antwoordde ik. Ik zit nog midden in dat proces. En toch besluit ik om dit nu al met je te delen. Omdat ik het te belangrijk vind om niet te delen. Om 2 redenen. Ten eerste omdat er nog zoveel is wat niet bekend is over de overgang. En ik denk dat iedereen – jong en oud, man en vrouw – er baat bij heeft dit wel te weten. Omdat we allemaal vrouwen kennen tussen de 45 en de 55. Partners. Vriendinnen. Moeders. Collega's. Die soms denken dat ze gek zijn. Of burn-out. Of depressief. Of een sukkel. Omdat er nog veel te weinig over wordt gepraat. Omdat het niet sexy is. Een taboe.*

*Ten tweede omdat ik wil laten zien dat het belangrijk is om óók te laten zien wat er niet goed gaat. Om de moed te hebben je uit te spreken. Om eerlijk te zijn. Jouw waarheid te spreken. Je verhaal te delen. Zeggen wat er gezegd moet worden. Niet om zelig te doen. Niet om medelijden te krijgen. Maar als een daad van krachtig leiderschap. En daarmee iedereen uit te nodigen ditzelfde te doen.*

*Dus ik nodig je uit om – op jouw eigen tijd – je verhaal te delen. Mail me gerust, ik kijk ernaar uit. En geloof me, met mij heel veel anderen.*

*Liefs, Lisette*

*Nadat ik op send druk, klap ik snel mijn laptop dicht. Mijn verhaal is nu beland bij mijn mailinglijst van rond de 5000 ondernemers en staat op Instagram en Facebook. Het is niet meer terug te draaien en het voelt doodeng. Naakt. Maar ik ben tegelijk zo blij en opge-*



lucht dat ik het heb gedaan! Het verhaal roept in de dagen erna honderden reacties op. Van vrouwen, maar ook van mannen. Die het herkennen. Of die het niet herkennen, maar blij zijn dat ze het nu zouden kunnen herkennen. Die weten dat er iets aan te doen valt. Dat ze niet gek zijn. En hopelijk met wat meer mildheid naar zichzelf kijken in deze periode. En nu ben ik gevraagd om nogmaals mijn verhaal te delen. Met jou. En ik heb ja gezegd, omdat ik weer voel dat het niet zo belangrijk is dat ik dat spannend vind, maar dat het een groter doel dient. Want wat niet in de blog staat, is dat ik bijna failliet ging door mijn overgang. Dat ik mijn pensioenpotje en spaarrekening heb moeten leegeten, omdat de overgang door veel mensen nog steeds niet serieus wordt genomen.

Want als ik eind 2019 bij mijn verzekering meld dat ik uit ben gevallen, vergoed mijn arbeidsongeschiktheidsverzekering niks. Geen cent. Ondanks dat ik uitval met ernstige depressieve klachten. Ondanks dat er in die periode niks uit mij

komt, ik te onzeker ben om iets te posten of te netwerken en ik soms überhaupt niet weet hoe ik mijn dag een beetje normaal door moet komen.

## Helaas...

Naast dat ik me dus niet goed voel, voel ik me na mijn afwijzing van de verzekeraar ook in de steek gelaten. En alles waar ik afgelopen jaren voor gewerkt heb, zie ik als sneeuw voor de zon verdwijnen. Mijn bedrijf, mijn klanten, mijn pensioen, mijn spaargeld... En waar ik normaal een aanpakker ben, sta ik erbij en kijk ernaar. Ik kan niks, er is geen vangnet en mijn potjes drogen uit.

Teleurgesteld, maar ook vastberaden blijf ik zoeken naar een oplossing. In 2021 begin ik met een nieuwe hormoontherapie. En deze slaat goed aan. Thank God! Na jaren aanmodderen voel ik mezelf stukje bij beetje weer terugkomen. Herstelt langzaam mijn zelfvertrouwen en kan ik weer genieten van het leven.

Inmiddels zijn we dik twee jaar verder en gaat het heel goed met mij. Mijn bedrijf loopt geweldig. En ondanks een lichte schaamte wil ik dit verhaal toch graag delen. Omdat ik zelf in die tijd ook graag dit verhaal had gelezen. En omdat het tijd is dat overgangsklachten serieus worden genomen. Door onszelf. Door artsen. En door verzekeraars.

Lisette Tol (1972) is Business Coach voor ambitieuze ondernemers. Je kunt haar vinden op <http://www.lisettetol.nl>

Ook vind je op <http://www.lisettetol.nl/overgang> hier een lijst met inspirerende boeken, podcasts, etc.





# Aki Watano

## “Overgang is alles behalve gewoon”

Foto van Hans de Kort



Foto van Joanna Wielgosz



**Mijn naam is Aki Watano, ik ben journalist en schrijver. (8 januari 1972, Amsterdam) Eind maart is mijn eerste boek uitgekomen ‘Boerenkool met stokjes’. Het verhaal gaat over mezelf, ik ben Japanees maar geboren en getogen in het Amsterdam-Noord van de jaren zeventig. Het is een verhaal over het leven tussen twee culturen, maar ook over acceptatie van jezelf. Van je eigen, maffe, ongewone en tegelijk doodgewone zelf.**

“Ik werd vijftig en pats. Ineens kraakte en piepte alles. Alsof mijn lichaam zei: ‘hallo, daar ben ik. De overgang’. En dat was geen fijn gevoel. Het begon al met slecht slapen en pijnlijke borsten. Of zo’n huilerig gevoel alsof je elk moment ongesteld moest worden. Gelukkig klaagden (en nog steeds...) mijn vriendinnen er ook net zo over, dus

dat hielp wel. Het viel me direct op dat iedereen in mijn omgeving fanatiek bezig was met het gevecht tegen de overgangsklachten.

De een had een zogenaamde ‘overgangsgoeroe’ gevonden in Spanje en die schreef speciale pillen voor. Ik herinner me dat ze wekelijks tientallen potten pillen bij haar bestelde. Daarnaast zat mijn vriendin vaak te zoomen met haar goeroe. Een andere vriendin ging naar een specialist die je hele voedingspatroon aanpakte, dat werkte wel tot borreltijd. Want tja, die wilde natuurlijk wel ‘gewoon’ aan de wijn en sloeg geen borrelhap over. “Ja, ik ga mezelf geen dingen ontzeggen. Het leven is al zwaar genoeg met die overgang,” zei ze kattig toen iemand begon over haar nieuwe overgangsdieet.

Eigenlijk ken ik maar een goeie vriendin die vrij snel na haar vijftigste naar de gynaecoloog is gestapt en begon aan de hormoontherapie. Bij haar werkt het gelukkig goed, maar ik ken ook vrouwen die er niet zo over te spreken zijn. Zelf heb ik – en ik klop heel hard af – niet al te nare klachten. Ik had een jaar geleden last van mijn schouders, ik kreeg lastig mijn armen omhoog en dat was ook nog eens heel pijnlijk. Maar door meer te bewegen, gaat het gelukkig steeds beter. Ik doe aan ballet, twee keer in de week, en dat is echt perfect voor mij en mijn lichaam. En geen elektrische fiets voor mij, die beweging blijft na je vijftigste echt belangrijk.

## “Alsof je toe moet geven dat je officieel een fossiel bent”

Mijn moeder is Japanees en zij vertelde me dat zij tijdens haar overgang ook last kreeg van haar schouders. “Ga zwemmen, beweeg elke dag,” vertelde ze me. Ik weet niet of het voor alle Japanees vrouwen geldt, maar mijn moeder is altijd bezig geweest met veel bewegen en gezondheid. Ze kookt goed, vooral heel simpel met weinig vlees en veel groente. Ze is inmiddels 81, maar ze doet alles nog. Verder ga ik regelmatig naar mijn Shiatsu masseur. Dat klinkt voor sommigen wat zweverig, maar het is voor mij de beste methode om je geest en lichaam in balans te brengen.

En de boodschap? Het voelt fijn dat ik het kan delen met mijn vriendinnen. Buiten mijn vriendengroep bestaat er nog best wat schaamte rond de overgang. Alsof je toe moet geven dat je officieel een fossiel bent.

“Wat een onzin die overgang. Je blijft toch gewoon je ding doen?,” zeggen ze dan. Nou, dat is de overgang juist niet, ‘gewoon’.

Ik ken bijna niemand die ‘gewoon’ doordendert of geen klachten heeft. Al is het maar één blik op je borsten, die na je vijftigste er toch iets minder frivool bijhangen dan toen je twintig was...

*Moet je ‘de kromme spijker recht slaan’ – zoals een Japanse zegswijze luidt – of is een spijker juist mooi als hij krom is? Je wilt het liefst een ‘gewone’ Nederlander zijn, maar als je in de spiegel kijkt zie je iets anders. Waarom kan dat zó confronterend zijn dat je ervan weg wilt rennen...*

*Aki wordt geboren als kind van Japanees ouders in het Amsterdam-Noord van de jaren zeventig. Met haar Aziatische uiterlijk valt ze meer op dan haar lief is, en van jongs af aan doet ze verwoede pogingen haar Japanees achtergrond te negeren. Ze plakt haar oogleden vast om ze rond te laten lijken en smeekt de kapper om krullen in haar steile zwarte haar. Aki snakt naar warmte en erkenning, maar wordt door haar moeder – die moeite heeft met de emoties van haar dochter – op afstand gehouden. Pas jaren later realiseert ze zich hoe het voor haar moeder geweest moet zijn, als Japanees in Nederland. Het is Aki’s voorliefde voor excentriekelingen en dwarsdenkers – van een Japanees modeontwerper in Pino-pak, een nudistische vader van een vriendin tot een zweeftherapeut met bijbehorende kanarie – die haar de moed geeft om zich te verdiepen in het Japanees deel van zichzelf. Dit is een verhaal over acceptatie van jezelf. Van je eigen, maffe, ongewone en tegelijk doodgewone zelf.*





# Leidinggevendenden spelen een belangrijke rol bij problemen rond de overgang op de werkvloer

**Er wordt ons vaak gevraagd hoe je de signalen van de overgang kunt herkennen op de werkvloer. Dit kan namelijk best ingewikkeld zijn, want als je kijkt naar de symptomen dan zie je dat er overlap is met symptomen van bijvoorbeeld: burn-out, long-covid, een afwijkende schildklier, en zelfs hart- en vaatziekten. Tja, hoe weet je dan wat wat is? Dit vergt onderzoek en de enige die daar uitsluitsel over kan geven is een arts.**

## “Ik herken mijzelf niet meer”

Wel mag er een belletje gaan rinkelen als je een vrouw van 45+ hoort zeggen: “ik ben er klaar mee!” of “Ik heb genoeg gezorgd voor een ander, het is nu tijd voor mijzelf.” Leidinggevendenden of collega’s ervaren dat deze vrouwen minder flexibel zijn, hakken in het zand zetten of zelfs ‘verzuurd’ zijn geraakt. Het gaat vaak om een plotselinge verandering, zonder duidelijke oorzaak. Soms werken vrouwen al jaren naar grote tevredenheid en opeens laten ze steekjes vallen

en worstelen ze zich door de dag. De energie wordt gebruikt om de werkdag door te komen en op het moment dat ze thuis komen is het op, en dan ‘moeten’ ze nog van alles: voor het eten zorgen, de was, hulp met huiswerk, etc. Vaak is er sprake van een verstoorde nachtrust, waardoor het ook niet meer lukt om op te laden. We horen vrouwen zeggen dat ze zichzelf niet meer herkennen en ze zijn vaak behoorlijk onzeker. Dit is best verdrietig als je het even op je in laat werken, want als de negatieve sfeer geen halt wordt toegeroepen, dan kan dat verstrekkende gevolgen hebben. Wees alert als je een van onderstaande signalen opvangt.

### De signalen kunnen zijn:

- Verandering in functioneren
- Moeite met wisseldiensten
- Later op het werk komen/verslapen
- Stressgevoeliger/emotioneler
- Afname belastbaarheid en veerkracht
- Irritaties en conflicten
- Afname van effectiviteit en efficiëntie
- Meer verzuim
- Verandering in motivatie

En dan? Als je als leidinggevende dit soort signalen opvangt, dan weet je dat de inzetbaarheid onder druk staat en is het taak om actie te ondernemen. Ongeacht wat de oorzaak is, is het wenselijk om het gesprek aan te gaan. Uit onderzoek is gebleken dat veel vrouwen die aangeven dat overgangsklachten invloed hebben op hun functioneren, behoefte hebben aan meer steun van hun leidinggevende. In datzelfde onderzoek komt ook naar voren dat zij nauwelijks het gesprek aangaan met hun leidinggevende. Dat klinkt misschien tegenstrijdig, maar als je hoort wat de redenen zijn, dan wordt ook gelijk duidelijk dat je als leidinggevende hierin een waardevolle rol kunt vervullen.

Een reden die vrouwen aandragen is dat ze het onderwerp te intiem vinden om met hun leidinggevende te bespreken, vooral wanneer de

vertrouwensband ontbreekt. Een andere reden is dat zijzelf niet weten waar de klachten vandaan komen en het lastig vinden om er woorden aan te geven. Ook horen we in organisaties waar veel speelt, zoals een reorganisatie bijvoorbeeld, dat vrouwen bang zijn voor hun baan. Soms steekt de vrouw haar kop in het zand en wil er niet aan dat zij in de overgang is. Zo zijn er nog meer redenen op te noemen, maar feit blijft dat het belangrijke gesprek niet wordt gevoerd. Terwijl we weten dat als vrouwen hierover op het werk kunnen praten en mogen zijn wie zij zijn, dat er veel stress en onrust van hun schouders afvalt. We weten ook dat stress een negatieve impact heeft op overgangsklachten, waardoor die vrouw uiteindelijk in een negatieve spiraal beland. Lees ook het interview met Helga van Geldrop hierover.

### Overgang als onderdeel van het inzetbaarheidsbeleid

Om te zorgen dat vrouwen de veiligheid voelen om over hun inzetbaarheid te praten, is het zinvol om te snappen wat de overgang is en wat hier allemaal bij komt kijken. Net als dat andere thema’s ook een plek hebben in het duurzaam inzetbaarheidsbeleid, is ook de overgang en de (post)menopauze een belangrijk thema om aandacht aan te besteden. Wat gebeurt er in je lichaam in die periode, welke symptomen kunnen erbij horen, wanneer moet je aan de bel trekken en bij wie, en wat kan er aan gedaan worden?

Met onze symposia en ook dit magazine proberen we zoveel mogelijk vrouwen te bereiken. Door kennis bij te brengen en tools aan te reiken hopen we dat vrouwen zich niet alleen beter gaan voelen, maar ook beter kunnen functioneren op hun werk. En dan is het essentieel dat leidinggevendenden op de hoogte zijn van het fenomeen overgang en alles wat daarmee samenhangt. Daarom hebben we ook een symposium speciaal voor leidinggevendenden opgezet, zodat zij de signalen kunnen herkennen en erkennen en weten hoe zij hiermee om kunnen gaan. Zo kunnen zij bijdragen aan een veilige werkomgeving, waarin vrouwen uitgenodigd of zelfs aangemoedigd worden om te praten. Op deze manier zullen vrouwen uiteindelijk gelukkiger en gezonder zijn en beter in hun vel zitten, met een mooi neveneffect dat de inzetbaarheid wordt vergroot en het ziekteverzuim, dat erg hoog is in deze leeftijdscategorie, gaat dalen.

## Samen zijn we sterk!



## Standpunt bedrijfsartsen rondom overgang en werk

**“Ik zit al een tijdje thuis met een burn-out, maar het voelt niet als een burn-out.” Deze zin, in vele varianten, hoor ik met grote regelmaat van vrouwen. Als ze dan horen welke symptomen bij de overgang kunnen horen, dan zie je letterlijk de kwartjes vallen en beseffen ze dat dat veel beter bij hun situatie past en dat het op zijn minst de moeite waard is om uit te zoeken. Op mijn vraag of zij het gesprek hierover met de bedrijfsarts hebben gevoerd, dan is dat in de meeste gevallen niet aan de orde. Er is niet aan gedacht of als de vrouw het zelf voorzichtig opwerpt, wordt het weggewuifd.**

### Verkeerde diagnose = verkeerde behandeling

Dit is best kwalijk, want een verkeerde diagnose betekent ook een verkeerde behandeling. En een behandeling voor burn-out staat bijna haaks op een behandeling voor overgangssymptomen. Je kunt je voorstellen dat als je al wat somber en onzeker bent, misschien zelfs angstklachten hebt (mentale symptomen die ook bij de overgang kunnen horen), alleen thuiszitten niet helpt. Je merkt dit ook in het re-integratietraject. Van een ‘klassieke’ burn-out is redelijk goed te voorspellen hoe het verloop in opbouw zal zijn. Bij vrouwen die kampen met overgangsklachten merk je dat dit verloop wispelturig is, en soms zelfs zo stukt dat zij nauwe-



Thiemo Brand via Pixabay

lijks aan opbouw toekomen. Niet omdat ze er geen zin in heeft, maar omdat het niet lukt. Het kan er zelfs voor zorgen dat zij nog verder in een negatieve spiraal naar beneden zakt. Een duidelijk signaal dat er wellicht toch iets anders aan de hand is dan een burn-out.

### De bedrijfsarts en de overgang

Hoe kan het toch dat we zo vaak horen van vrouwen dat de bedrijfsarts het niet met ze heeft over de overgang? De eigen beroepsvereniging (NVAB) zegt daar zelf het volgende over: “de bedrijfsarts is specialist op het gebied van arbeid en gezondheid, maar de overgang wordt nog nauwelijks geregistreerd als oorzaak van verzuim. Terwijl bijna de helft van de vrouwen met hinderlijke klachten aangeeft te worstelen met de eisen die het werk aan ze stelt. Dit kan samenhangen met het niet (h)erkennen van de klachten door de vrouwen zelf of door de bedrijfs-

artsen. Bedrijfsartsen hebben geen richtlijn hoe te handelen bij vrouwen met overgangsklachten. Richtlijnen van andere zorgprofessionals maken nauwelijks melding van de rol van de bedrijfsarts bij overgangsklachten en de literatuur over overgang en werk is dun gezaaid. Er is inmiddels wel meer aandacht in de media en bij verschillende organisaties worden werknemers voorgelicht door verschillende marktpartijen.” Tja, hier is maar één antwoord op: een uitnodiging naar alle bedrijfsartsen en arboprofessionals om onze geaccrediteerde nascholing bij te wonen en in geval van een groep bedrijfsartsen, kunnen we ook op maat iets organiseren.

### Standpunt beroepsvereniging

In 2021 heeft de Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) een standpunt uitgebracht rondom overgang en werk. De samenvatting op de eerste pagina luidt:

*“Iedere vrouw heeft recht op een goede kwaliteit van leven, werk en zorg tijdens de overgang. De helft van de totale werkpopulatie bestaat uit vrouwen. Voor werkgevers en werknemers is het van groot belang om vrouwen tijdens de overgang te behouden voor arbeid. Werk is belangrijk voor kwaliteit van leven en het behoud van onze welvaart. Alle maatregelen om vrouwen te behouden voor werk zouden gericht moeten zijn op het creëren van een open, inclusief en ondersteunend klimaat, ook rond overgangsklachten op de werkvloer. Daarvoor zouden programma's moeten worden ontwikkeld om dit te bereiken. Zorgprofessionals moeten overgangsklachten herkennen en erkennen als oorzaak van verminderd vermogen tot werken en ziekteverzuim. Dit kan alleen bereikt worden met een integrale aanpak.”*

Voor de lezer die ons al langer volgt is dit geen nieuws, maar het is wel een interessante ontwikkeling dat er nu zoveel aandacht is voor de overgang en dat ook artsen en andere specialisten steeds meer handvatten krijgen hieromtrent. Zo is de bedrijfsarts specialist op het gebied van arbeid en gezondheid en komt vaak pas in beeld

als er al sprake is van verminderde inzetbaarheid of uitval. Dit (h)erkend de NVAB ook en zij beschrijven in hun standpunt dat hoewel de vrouwen aangeven dat zij behoefte hebben aan advies en begeleiding, de rol en taak van de bedrijfsarts niet onderkend wordt of onvoldoende voor het voetlicht gebracht. Ook de rol van andere medische professionals wordt onderbelicht en er lijkt schroom te zijn om naar een arts te stappen met overgangsklachten.

### Medicaliseren of niet?

Gelukkig zijn er bedrijfsartsen die dit wel hebben opgepakt en zijn er organisaties, waarbinnen wel aandacht is voor de overgang als onderdeel van het inzetbaarheidsbeleid. Toch moeten we voorzichtig zijn met alles gelijk te medicaliseren. Voor veel vrouwen is voorlichting en het voeren van het goede gesprek genoeg. Uiteindelijk is de vrouw zelf aan zet en is het fijn als zij hier vanuit haar omgeving in gesteund wordt. Er zijn steeds meer organisaties die intern professionals of aanspreekpunten hebben rondom bepaalde thema's om daarmee het gesprek te voeren, zoals: een vitaliteitscoach, bedrijfsmaatschappelijk werk, mobiliteitsadviseur of loopbaancoach. En het is waardevol als deze functionaris goede kennis heeft van de overgang en eventueel kan verwijzen naar deskundigen.

### Hoe verder?

Als je het standpunt leest, dan ligt er een behoorlijke taak bij de bedrijfsarts. Als werkgever is het goed je af te vragen welke verantwoordelijkheden en taken je als organisatie zelf zou willen invullen en ga vervolgens in overleg met je bedrijfsarts of arbodienst hoe je omgaat met het thema overgang. Je mag als opdrachtgever best verlangen dat de overgang een bekend thema is en hiermee binnen de diagnostiek rekening wordt gehouden. Een interessante gedachte is de bedrijfsarts te vragen eens retrospectief te kijken naar de dossiers van vrouwen in de overgangleeftijd waarbij geen duidelijke verzuimoorzaak is geconstateerd, zoals een gebroken been o.i.d. In hoeveel gevallen is in die dossiers sprake van overgang gerelateerde klachten en is de oorspronkelijke diagnose wellicht afwijkend van de uiteindelijke diagnose?

Via onderstaande link kun je het standpunt *Overgang en Werk* van de NVAB bekijken en downloaden:

<https://nvab-online.nl/themas-en-standpunten/standpunt-overgang-en-werk>



VERHAAL UIT DE PRAKTIJK  
DOOR WILMA SMIT EN PAULINE OTTERVANGER

# Werken in het onderwijs tijdens de overgang

**In september 2022 werden wij benaderd door Jacqueline Kleine, re-integratie specialist van Stichting Voortgezet Onderwijs Kennemerland (SVOK). Jacqueline houdt zich met name bezig met duurzaam inzetbaarheid, met andere woorden: “voorkomen dat mensen ziek worden”. In het kader hiervan zocht zij contact met ons.**

In het onderwijs zijn veel vrouwen werkzaam in de leeftijdscategorie 45+. We weten dat in deze groep het ziekteverzuim erg hoog is en dat zo'n 35% van het ziekteverzuim direct gerelateerd is aan de overgang. En als we kijken naar de vrouwen die met een verkeerde diagnose, en dus de verkeerde behandeling, thuis zitten dan kan dat percentage best nog wat hoger zijn. We horen vrouwen regelmatig vertellen dat ze het stempel burn-out hebben gekregen, terwijl achteraf blijkt dat het de overgang was.

Door vrouwen en ook professionals (huisartsen en bedrijfsartsen) kennis bij te brengen over de overgang en menopauze, bereik je dat vrouwen veel meer zelf de regie in eigen hand kunnen nemen en professionals de klachten veel beter kunnen herkennen als overgangsklachten. Dat is dan ook het doel van onze nascholingen en symposia: kennis overbrengen over de overgang en menopauze, met als doel dat vrouwen beter kunnen functioneren en zich gelukkiger voelen, waardoor de inzetbaarheid wordt vergroot en het ziekteverzuim daalt. Voorkomen is beter dan genezen!

Wij vonden het een fantastisch initiatief van het SVOK om ons te benaderen en op 5 juni jl. hebben wij een live symposium gegeven voor zowel medewerkers als leidinggevenden. Om alvast een

idee te krijgen van waar vrouwen die werkzaam zijn in het onderwijs tegen aanlopen als zij overgangsklachten hebben, planden wij een interview met Jacqueline en nog vier vrouwelijke medewerkers uit het onderwijs.

Aangeschoven: Carry, Bianca, Josine, Ilse, en Jacqueline

**Zouden jullie kunnen vertellen hoe jullie het ervaren hebben, de overgang? Heb je klachten gehad, wat deed je daaraan, heb je hulp gezocht, hoe deed/doe je dat op je werk?**

Carry, wiskundelerares, 56 jaar

“Het begon bij mij eigenlijk rond mijn 50ste. Ik herinner me dat ik dan bijvoorbeeld een oudergesprek had en plotseling een gigantische opvlieger opvoelde komen; rood, zweten. Ik had dan echt het gevoel dat de ouders me met een vreemd oog aankijken. Verder was ik heel vermoeid en kon ik abso-

luut niet met spanningen omgaan. Ik sliep slecht en het ontbrak me volledig aan energie. Uiteindelijk werd dit bestempeld als ‘burn-out’ en kwam ik terecht bij Heliomare (centrum voor specialistische revalidatie). Maar terugkijkend denk ik dat het helemaal geen burn-out was, het waren overgangsklachten.”

Bianca, lerares Duits en school counselor, 52 jaar

“Ik ben jaren aan de pil geweest en vorig jaar maart stopte ik daarmee. 2 jaar geleden heb ik lymfeklierkanker gehad, toen moest ik de pil door blijven slikken op advies van de oncoloog, cardioloog en gynaecoloog. Maar met 51 ben ik met de pil gestopt en toen snapte ik waarom ze destijds hadden gezegd door te gaan met de pil. Aanvankelijk dacht ik: prima, geen menstruaties meer, maar toen begon het: slecht slapen, hitte aanvallen, rare flushes door mijn lijf, tintelingen en mijn eerste gedachte was: ‘de kanker is terug!’ Omdat hitte aanvallen ook een verschijnsel kunnen zijn bij lymfeklierkanker. Ik kreeg onderzoek en men kwam tot de conclusie dat alles er op wees dat ik in de overgang zat. Omdat ik nog volop in de herstelfase zat van de andere ellende, wilde ik hier iets tegen hebben. Ik ben eerst nog zelf aan het dokteren geweest met Zilverkaars en Rode Klaver, maar dat deed niet veel. Uiteindelijk kreeg ik Femoston voorgeschreven, dat ging al wel wat beter. De gynaecoloog, die me behandelde, stuurde me toen door naar een overgangsconsulente. Samen met haar werd besloten dat ik de hormoonpleister zou gaan proberen, in combinatie met pilletjes om de baarmoeder te beschermen. En omdat ik zo licht ben, zijn we gestart met een halve pleister. Effect: ik slaap weer, geen hitte aanvallen. Maar ik heb natuurlijk niet gewoon alleen maar overgangsklachten gehad, er kwam ook nog bij dat ik in een hersteltraject zat van kanker met het re-integratie traject van mijn werk. Daarnaast heb ik klachten van overspannenheid gekregen, maar waar dat mee te maken heeft blijft natuurlijk: kip of ei? Maar hoe dan ook, met de pleister voel ik me een stuk beter.”

Josine, zorgcoördinator, 45 jaar

“Bij ons in de familie kwamen mijn moeder en zus nogal vroeg in de overgang. Ik heb altijd het gevoel gehad dat hormonen veel met mij doen. Ik ben vrij jong gestopt met de pil, omdat ik een libido kreeg waar niemand echt gelukkig van werd en veel hoofdpijn. Op mijn 30ste werd ik zwanger van een tweeling en ik moet zeggen: ik heb me nog nooit zo goed gevoeld als tijdens die zwangerschap. Ik kon de hele wereld aan. Daarna weer een keer zwanger en opnieuw voelde ik me super! In verband met toch wat hevige menstruaties heb ik op 39 jarige leeftijd een Novasure behandeling gehad, waarna het bloeden stopte.

Tijdens Corona zijn mijn man en ik 9 maanden uit elkaar geweest, toen hebben we therapie gehad en daarna zijn we er eigenlijk heel sterk uitgekomen. We hebben nog nooit zo'n goede relatie gehad als we nu hebben. Maar toen kwam ik in de overgang. Ik ben blij

dat we toen die relatieperiode achter de rug hadden, want anders zouden we nu definitief uit elkaar zijn. Ik had echt momenten dat ik naar mezelf keek en dacht: zo wil ik helemaal niet zijn. Heb ik soms een depressie of een burn-out? Niet slapen, hartkloppingen, chagrijnig, kort lontje, onzeker, waarom?

Ik heb een goede relatie, leuke kinderen, een fijne baan. Toen ben ik naar mijn huisarts gegaan, die heel duidelijk was en zei: jij zit helemaal in de overgang! Zij heeft mij toen pleisters voorgeschreven in combinatie met pillen. En die pleisters werken bij mij echt fantastisch! Geen opvliegers meer, ik voel me echt super. Ik ben heel blij met mijn huisarts!”

Ilse, lerares Nederlands, 49 jaar

“Ik heb eigenlijk mijn hele leven al last van PMS. Ik moet zeggen dat ik het gevoel heb dat ik nooit een echt luisterend oor heb gehad. Op mijn 40ste kreeg ik een burn-out en gebeurde er ook hormonaal wat met me, de menstruaties werden minder en ik had het idee dat ik een beetje gek werd in mijn hoofd. Ik moest voor die burn-out naar Siran, een revalidatie instelling, maar ik zei toen al tegen de huisarts én de bedrijfsarts: ‘ik heb wel een burn-out, maar mijn hormonen veranderen’.

Daarbij kwam dat er bij Siran allemaal vrouwen zaten van mijn leeftijd... met ‘burn-out’... Ik werd echter niet geloofd, de huisarts zei letterlijk: ‘je kan niet in de overgang zijn, want je menstrueert nog’. Kortom, ik werd niet gehoord! De enigen die mij begrepen waren mijn schoonheidsspecialiste en de acupuncturist. Goed, ik ging weer re-integreren, de klachten werden wel minder, maar de energie was volledig weg! Ik ben toen zelf naar een overgangsverpleegkundige gegaan, ik was inmiddels 44 jaar. Ik kon daar volledig mijn verhaal doen en eigenlijk vrij snel concludeerde zij dat ik echt in de overgang zat. Mij werd toen geadviseerd de Zoely pil te gaan slikken. Ik heb deze pil een halfjaar geslikt, maar ik had het idee dat ik er wat vlakker van werd. Uiteindelijk met de pil gestopt en ja, het korte lontje is er weer, PMS klachten, noem maar op. Ik probeer nu met voeding en bewegen een bepaalde balans te vinden, maar het is nog steeds worstelen met ook hoofdpijn, stressgevoeligheid, een kortere cyclus. Ik hoop nog steeds een middel te krijgen om me weer beter te voelen. En ik hoop dus ook wat op te steken van het symposium dat jullie op 5 juni gaan geven hier.”



Jacqueline, re-integratie specialist, 51 jaar

“Mijn passie ligt echt bij duurzame inzetbaarheid: voorkomen dat mensen ziek worden. Aan sommige ziektes kun je natuurlijk niets doen, is pure pech, maar er zijn ook ziektes waar je wel wat aan kunt doen. We hebben nu een plan van aanpak ontwikkeld, ook met de medewerkers. Een van de dingen die erin staat is om informatiebijeenkomsten over bepaalde thema's te gaan organiseren. Voorbeelden hiervan zijn: mantelzorg, ouders met jonge kinderen in combinatie met werk, maar ook rouw en werk. Thema's waar veel van onze medewerkers mee te maken hebben. Zo ook overgang en werk. We hebben het nagekeken: in onze groep medewerkers, 800 in totaal, zitten 270 vrouwen van 45+.

Voor mij is de overgang op een andere manier interessant geworden in mijn leven. Dat heeft te maken met het feit dat mijn moeder op haar 50ste midden in de overgang heel ziek is geworden, zwaar depressief. Dit gebeurde later in haar leven nog een aantal keren. Voor haar 50ste jaar heeft ze nooit dergelijke klachten gehad. Uiteindelijk is zij er ook aan overleden, want ze heeft suïcide gepleegd. Vandaar dat er bij mij ook een bepaalde angst zit, toen ik langzaam maar zeker naar de 50 liep, maar eigenlijk nog steeds. Depressies zitten bij ons in de familie, ik ben er ook gevoelig voor. Daarbij zie je ook dat depressies hormoongevoelig zijn, denk ook aan postnatale depressie. Vijf jaar geleden begonnen bij mij wel de klachten van zweetaanvallen, heftige bloedingen en vergeetachtigheid, maar op dit moment zijn die klachten te 'handelen'.”

### Hierna volgt nog een gesprek met elkaar

**Josine:** “Ik verbaas me er toch best over dat huisartsen zo weinig van de overgang af weten, neem nou Carry, die loopt al jaren met klachten.”

**Carry:** “Ja, ik loop hier nu echt zo ontzettend te balen, als ik dit nu hoor en ook van jullie wat er aan gedaan kan worden, dan had ik er dus veel makkelijker doorheen kunnen komen. Er zijn echt periodes geweest dat ik dacht: ik kan gewoon geen les meer geven. Ik heb nog steeds opvliegers, kan soms weinig hebben van de leerlingen, etc. Maar je wordt gewoon afgescheept: je hebt een burn-out, je hebt gewoon stress. Ik ben toen 50% gaan werken omdat ik zelf niet helemaal uit het systeem wilde. Ik red het dus zeg maar tot 14.00 uur, dan ben ik echt leeg en kapot en is mijn concentratie ook verdwenen. En wat mij dus enorm helpt is om bakens te zetten en zelf mijn grenzen aan te geven. Ik ben ook van 4 dagen naar 3 dagen werken gegaan en ben op de bus gaan zitten, touringcar rijden, dat doe ik samen met mijn echtgenoot en



Woh-Pho via Pixabay

dat doe ik voornamelijk in de winter. Dan rijd ik bijvoorbeeld naar Frankrijk en terug. Het is nachtwerk en je bent dus doodmoe, maar het voordeel is dat je gaat rijden, je komt thuis en gaat slapen. Je werkdag is dus heel afgebakend. Ik kan op deze manier de klassen ook wat beter aan. Ik lees ook een boek over je verleden, over hoe je dat een plaats kan geven, want er gebeurt natuurlijk ook heel veel in deze levensfase. Blijft dat ik nog steeds doodmoe ben.”

Het was een fantastische bijeenkomst. Wij waren ook heel erg blij dat alle vrouwen zo openhartig waren en hun eigen verhaal zo eerlijk vertelden. Het is voor ons wel een bevestiging dat onze symposia en nascholingen zo essentieel zijn. Het is van belang dat huisartsen en bedrijfsartsen bijgeschoold worden en dat vrouwen kennis aangereikt krijgen, zodat ze weten wat er allemaal gebeurt in hun lichaam en dat ze de regie zelf in de hand kunnen houden. Hiervoor is het nodig dat vrouwen weten wat er aan gedaan kan worden en welke gezondheidsrisico's ze lopen op langere termijn.

## SAVE THE DATE:

woensdag  
18 oktober  
Wereld Menopauze  
Dag 2023



Denise Husted via Pixabay



**De menopauze maakt al sinds mensenheugenis deel uit van het leven van vrouwen. Of in ieder geval sinds vrouwen lang genoeg leven om deze fase te bereiken. In de loop van de tijd en afhankelijk van de cultuur is er veel mysterie, verwarring en onbegrip ontstaan in deze periode van het leven van een vrouw.**

### Geschiedenis van Wereld Menopauze Dag

Omdat de gezondheid van vrouwen in deze periode zo ingrijpend verandert, probeert Wereld Menopauze Dag informatie en voorlichting te geven over de menopauze, mensen bewust te maken van wat vrouwen mogen verwachten en hen aan te moedigen de hulp te krijgen die ze nodig hebben van zorgverleners en andere professionals.

Van cognitieve problemen tot stemmingswisselingen, van gewichtstoename tot slaapproblemen, de menopauze is veel meer dan alleen het uitblijven van de menstruatie. In feite duurt het overgangsproces in de menopauze doorgaans ongeveer zeven jaar, maar dit kan oplopen tot veertien jaar. Dit is een groot deel van het leven van een vrouw! Om de geheimhouding en schaamte van dit natuurlijke proces dat de helft van de wereldbevolking overkomt weg te nemen, is deze speciale dag opgericht door de Wereldgezondheidsorganisatie in samenwerking met de International Menopause Society. De Wereld Menopauze Maand wordt ge-

vierd in oktober met speciale aandacht voor de Wereld Menopauze Dag op 18 oktober. Ieder jaar wordt er een thema gekozen. Eerdere thema's waren onder meer cognitie en stemming, premature ovariële insufficiëntie (POI) en botgezondheid. Het thema voor dit jaar is hart- en vaatziekten.

### Hoe kun je Wereld Menopauze Dag vieren?

Wereld Menopauze Dag biedt verschillende mogelijkheden om het bewustzijn te vergroten en steun te bieden aan vrouwen. Of het nu gaat om het bijwonen van een lezing, het organiseren van een bijeenkomst of je leest er een boek over. Ook op social media zijn er vaak trending hashtags. En ben je werkgever, dan is dit een uitgelezen moment om binnen je organisatie deze dag als kapstok te gebruiken om dit thema verder onder de aandacht te brengen.



“Je zal maar als vrouwen weggezet worden als groep waar je de komende 10 jaar niets van hoeft te verwachten.”

**Decaan faculteit Diergeneeskunde  
(Universiteit Utrecht)  
Debbie Jaarsma op de zeepkist**



**Op 7 juli jl. mochten Pauline en ik een symposium geven aan medewerkers van de Universiteit Utrecht. Verzoek was toen of Debbie Jaarsma, decaan van de faculteit Diergeneeskunde een openingswoordje mocht doen. Debbie gaf aan dat zij ons onderwerp, overgang/menopauze en de invloed op werk, super belangrijk vond en al langer bezig was om dit ook onder de aandacht te brengen bij de faculteit Diergeneeskunde.**

**Reden voor ons om verder met haar in gesprek te gaan voor ons magazine!**

Debbie Jaarsma, 49 jaar, studeerde Diergeneeskunde in Gent en Utrecht. Zij ging aanvankelijk door met zich te specialiseren in pathologie, maar brak dit af om docent te worden aan de HAS in Den Bosch. In 2008 promoveerde zij in Utrecht op het gebied van diergeneeskundig onderwijs. Daarna werd zij hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam. Sinds 2012 bekleedde ze in Groningen de leerstoel Onderzoek en Innovatie van Medisch Onderwijs. Per 1 augustus 2021 is zij benoemd tot decaan van de faculteit Diergeneeskunde in Utrecht.

*Onze eerste vraag was dan ook:*

**Debbie, hoe komt het dat jij geïnteresseerd bent in het onderwerp overgang/menopauze?**

In de afgelopen 2 jaar dat ik nu werk als decaan hier in Utrecht, vroeg ik mij af of er überhaupt aandacht besteed werd aan het onderwerp overgang. In mijn werk voel ik dat ik een rolmodel kan zijn en bepaalde onderwerpen bespreekbaar kan maken, wat anders misschien best wel lastig is.

Ik wilde graag het taboe rondom de overgang doorbreken en ben vervolgens naar onze vitaliteitsconsulent gegaan met de vraag: kunnen we hier iets mee doen, de rijksoverheid heeft ook zo'n uitgebreid programma? Ik heb aangegeven dat ik me daarvoor zeker hard wil maken, "als je me ooit daarvoor wilt gebruiken 'op de zeepkist', dan laat je het maar weten."

Volgens mij is het krachtig dat op het moment dat ik in zo'n leiderschapsrol zit en gewoon zeg: "ik heb daar ook last van en ik vind dat vrouwen moeten blijven participeren in het arbeidsproces, maar dit is toch echt een fase in je leven die uitdagend is, en het zou zo fijn zijn als er meer begrip is en kennis." Er ging een tijd overheen en ik dacht: "gebeurt er nog wat? En toen kwam dit symposium. Heel mooi!"

**En is die interesse ontstaan vanuit je eigen ervaring of vanwege dingen die jij ziet gebeuren in je omgeving?**

Natuurlijk merkte ik zelf ook bepaalde dingen op waarvan ik dacht: dit zou de overgang kunnen zijn. Ik ben zelf op zoek gegaan naar kennis; heb bijv. een podcast over dit onderwerp beluisterd en boeken gelezen. Ik zit in een intervisiegroep, waar ook veel vrouwelijke medisch specialisten in zitten, en die maakten mij attent op deze podcast. Ik realiseerde me dat we het eigenlijk maar zelden over dit onderwerp hebben. Ikzelf was daar altijd helder over, als ik het warm had, gooide ik mijn jasje uit en gaf meteen aan: ...ik heb weer eens zo'n opvlieger... om het onderwerp eigenlijk gewoon bespreekbaar te maken. Daarbij zie ik in mijn omgeving vrouwen echt worstelen en weggezet worden als overspannen/burn-out. Momenten waarop ik dacht, is dat niet de overgang en heb je niet al eens hulp gezocht? Daarbij kwam ook nog wel eens het punt dat leidinggevend, maar ook soms huisartsen of bedrijfsartsen deze vrouwen niet serieus namen. Dit raakt mij, je zal maar als vrouwen weggezet worden als groep waar je de komende 10 jaar niet veel van kan verwachten.

**Waar ligt volgens jou het probleem?**

Ik vind dat best ingewikkeld, want neem nou migraine, 20% van de bevolking heeft hier last van. Het wordt nog steeds onderge-diagnostiseerd en niet adequaat behandeld. Vaak wordt het niet serieus genomen, gezien als een beetje gezeur van met name vrouwen. Ik denk echt dat er een groep aandoeningen is die minder sexy zijn, minder chique, daar zit 'm een deel van het probleem en als je de overgang neemt, we worden steeds ouder, dus de overgang is een relatief nieuw probleem, waar ook nog eens een zweem rondhangt van: ouder worden, verval... die combinatie maakt het nou niet echt het meest aantrekkelijke onderwerp voor bijvoorbeeld onderzoek... en wie gaat er nu geld vrijmaken voor dit soort problemen?

**Hoe kunnen we dat verbeteren?**

Wat ik wel zie is dat er steeds meer aandacht wordt besteed aan preventief denken in de zorg. Daarnaast denk ik dat jonge zorgprofessionals steeds meer inzien dat je meer kunt bereiken op populatieniveau. En ook hoe belangrijk het is vrouwen zelf te empoweren, door kennis over te brengen en tools te geven om het goede gesprek te voeren en je niet zomaar met een kluitje in het riet te laten sturen. Daar gaat jullie symposium ook uitdrukkelijk over.

Daarbij zie ik de duidelijke individualisering van onze maatschappij. Vrouwen zouden elkaar wat meer kunnen helpen, meer saamhorigheid creëren. Misschien is dit wel moeilijker voor vrouwen die in een competitieve werkomgeving werken. Dat weet ik eigenlijk niet goed.

**Wat voor worstelingen heb jij waargenomen op de werkvloer?**

Vrouwen die zich absoluut niet lekker voelden, met forse stemmingswisselingen rondliepen of dusdanige bloedingen hadden dat zij het liefst thuis zouden willen werken. Maar ik hoorde ook de andere kant van collega's en vriendinnen; namelijk dat de huisarts meteen al zei: "ach, het is de overgang" terwijl je niet uit het oog moet verliezen dat er ook iets anders aan de hand kan zijn.

**Denk je dat wij met ons symposium ook iets kunnen betekenen bij jouw faculteit?**

Zeker, dat zou ik super vinden, daarbij hoop ik ook dat ik de mannelijke leidinggevend mee kan krijgen. Hier werken ook de nodige mannen in leiderschapsposities, die inmiddels vrouwen thuis hebben die ook in die levensfase van de overgang zitten... en jongeren die misschien hun moeder hierin herkennen. Iedereen heeft recht op goede informatie, zodat we elkaar kunnen blijven helpen en vrouwen op een zo prettig mogelijke manier de overgang kunnen doorkomen, gecombineerd met werken aan onze mooie faculteit.

Kortom, ik blijf me er hard voor maken en hoop jullie op korte termijn te kunnen uitnodigen.

Kortom, ik blijf me er hard voor maken en hoop jullie op korte termijn te kunnen uitnodigen.





# Helga van Geldrop

MIRANDA IN GESPREK MET HELGA VAN GELDROP, YOGADOCENT EN EIGENAAR YOGAPRAKTIJK  
PUUR EN OVERGANGSTERS®, OPRICHTER PODCASTREEKS OVERGANGSTERS.

**Naast mijn werkzaamheden voor Vrouw&Wijzer ben ik founder van Menokracht en daar werk ik regelmatig samen met Helga als professional op het gebied van ontspanning. Het is altijd weer bijzonder te ervaren hoe de sfeer in de ruimte verandert als zij met de groep - ongeacht de grootte - heel eenvoudige oefeningen doet. Misschien herken je het wel dat je vanuit je werkzaamheden direct in een overleg gaat of deelneemt aan een workshop/sessie en dat je er met je gedachte en energie (onbewust) niet helemaal bij bent. En dat het soms even duurt voordat je alles los kunt laten en het optimale uit de sessie kunt halen waar je bent aangeschoven. En als je heel eerlijk naar je dag en je 'aanwezigheid' kijkt, dan kun je daar misschien wel een patroon in ontdekken. Best interessant om te weten hoe dit werkt en vooral hoe je dit positief kunt beïnvloeden. Hoog tijd voor een gesprek met Helga.**

## Helga, vertel eens iets over jezelf en waarom je doet wat je doet?

Daarmee gaan we meteen ver terug in de tijd. Eind jaren negentig om precies te zijn. Ik kreeg ernstige rugklachten en kwam daarvoor genoodzaakt thuis te zitten. Van een 50-urige werkweek in de marketing/communicatie en een actief sociaal en sportief leven stond ik ineens stil. Mijn lijf was duidelijk, zei: stop, het is genoeg. Nog geen dertig jaar en ik kon nauwelijks een blokje rond het appartement lopen. Mijn moeder stelde voor om naar yoga te gaan. Zij heeft vroeger een hernia gehad en zij merkte veel verbetering op door het beoefenen van yoga. Uiteindelijk is de hernia hersteld, zonder een operatie te hoeven ondergaan. Een aantal jaren eerder had ik twee proeflessen yoga gevolgd en het was geen liefde op het eerste gezicht. Nou ja, de oefeningen vond ik nog wel leuk, maar de eindontspanning vond ik niks. Gewoon liggen en niks doen, dat 'hoofd' dat alle kanten op ging!

De hernieuwde kennismaking was totaal anders. Ik ontdekte wat ik nog wél kon, wat een verschil ten opzichte van mijn eerdere ge-

voel van hulpeloosheid. Yoga bracht me niet alleen fysiek in beweging, maar ook mentaal. Ik leerde luisteren naar mijn lichaam. Het bracht me rust, maakte me creatief (ik paste als vanzelf yoga-houdingen aan naar mijn lichaam) en met kleine stapjes kwam er

voortgang. Ik ontdekte dat mijn lichaam mij veel te vertellen heeft. Al die tijd was ik daar met zevenmijslaarzen overheen gestapt. Ik ontdekte de wijsheid van mijn lichaam en als je dat eenmaal meeneemt in je leven, dan gaat dat ervoor zorgen dat het niet meer hoeft te gaan schreeuwen. En dat schreeuwen

dat is wat mij betreft een parallel voor klachten ontwikkelen, zoals ik die rugklachten toen had.

## In de overgang kunnen vrouwen ook veel klachten ervaren die hun dagelijks functioneren flink kunnen belemmeren. Hoe kijk jij naar die klachten?

In de overgang ervaren we naar mijn idee vaak klachten die voortkomen uit het negeren van signalen van je lichaam, nu en in het verleden. Daarmee zeg ik niet dat het makkelijk op te lossen is, of

enkel mentaal of fysiek is. Het is een optelsom. Het is belangrijk om te kijken naar wat je op dit moment nodig hebt om meer rust in je dagelijkse leven in te bouwen. Ontspanning is voor vrouwen in de overgang extra belangrijk. Dat heeft alles te maken met de afname van de vrouwelijke geslachtshormonen, waardoor je stressgevoeliger wordt.

## In de overgang heb je vaak veel ballen in de lucht te houden: werk, relatie, mantelzorg, pubers in huis, sociaal... Hoe kan je met al die ballen in de lucht nog zorgen voor ontspanning?

Door toch bewust momenten van ontspanning in te lassen, zonder de lat hoog te leggen. Begin juist met kleine momenten van ontspanning, een minuutje, of een paar. Kleine stapjes brengen uiteindelijk grote veranderingen teweeg. Ik zie altijd een hamsterrad voor me dat maar blijft draaien, we gaan maar door en door. We staan in de overleefstand. We staan op en we staan meteen aan. Onze wekker gaat, misschien hebben we al een paar keer op de snooze-knop gedrukt, zijn we al een beetje te laat, komen in de file terecht en zijn daardoor snel geïrriteerd en zenuwachtig. Met een rood hoofd kom je nog net op tijd naar binnen gerend... En dan is de dag pas net gestart.

Als je tussen alle activiteiten door kort de tijd neemt voor een mini-break, verandert er al veel. Dat begint bij het opstaan, door bijvoorbeeld even op je bedrand te gaan zitten, jezelf uit te rekken en te bedenken van wat vind ik vandaag echt belangrijk? Op je werk kun je tussen de verschillende taken/activiteiten door iedere keer een moment voor jezelf pakken, waarin je heel bewust afschakelt van wat je gedaan hebt. Even terug naar jezelf en je dan weer richten op wat je als volgende gaat doen. Doe het met alles, ook als je weer thuiskomt. Het levert je op dat je uit dat hamsterrad stapt, even tot stilstand komt. Kunt ervaren of er onrust is, een hoge adem, stress. Niet dat je dat hoeft te gaan onderdrukken of analyseren, het besef zorgt dat je kunt opmerken wat je nodig hebt. Probeer het maar een tijdje en als je het volhoudt, dan wordt het een routine. Over routine gesproken, het helpt enorm om de kleine veranderingen in eerste instantie te koppelen aan vaste routines. Bijvoorbeeld een adem-oefening terwijl de koffie doorloopt, even bewegen als je stress ervaart, een korte wandeling buiten maken of als daar geen ruimte voor is, even in het gebouw in het daglicht gaan staan.

## Als je het hebt over afschakelen, moet je daar ook heel bewust iets voor doen? We zijn immers gewend om te multitasken: de telefoon gaat, de mail moet worden beantwoord, er staat iemand aan je bureau met een vraag. Het klinkt heel simpel, maar ik kan me voorstellen dat het in de praktijk misschien best even lastig kan zijn.

Zolang je met andere dingen bezig bent, dan kun je ook niet luisteren naar wat dat lijf je te vertellen heeft, daar heb je rust voor nodig. Dat hoeft niet per se een uur yoga te zijn, al kan het wel helpen om jezelf te trainen. In het begin is yoga vaak niet veel meer dan het doen van de oefeningen. Na een tijdje merk je de diepere doorwerking. Yoga gaat niet over met je neus je knieën aanraken, het is een uitnodiging om naar binnen te keren en je mogelijkheden te ontdekken. Als je dat in de yoga beoefent, wordt het makkelijker om in die korte momenten op te roepen. Het maakt je veerkrachtig. Op alle vlakken. Uiteindelijk is die yogamat letterlijk een

plek waar je het leven kan ontmoeten in al zijn facetten. En dat helpt je in je dagelijks leven.

**Veel mensen worden geleefd door de waan van de dag en dit kan een manier zijn om wél uit dat rad te komen. Terwijl je normaal zou struikelen als je probeert te vertragen of uit een ronddraaiend rad probeert te stappen, en om je val op te vangen ga je nog sneller lopen. Als we die metafoer doortrekken, dan ga je eigenlijk harder werken om alles vol te blijven houden. Met het risico dat je uiteindelijk toch je plezier verliest en opgebrand raakt, zonder dat je het doorhebt, want je bent maar aan het doorknallen. Het wordt immers van je verwacht en je verwacht het ook van jezelf.**

Je gaat maar door, totdat je jezelf toestaat die kleine rustpauzes te hebben.

Het rad tot stilstand brengen voelt vaak eng en je denkt al snel, daar heb ik nu geen tijd voor. Zodra je dat minuutje pakt, even uit dat rad stapt, ontdek je letterlijk de opening naar in het moment komen. Als een zonnestraal die tussen de wolken door komt. Dit is dus extra belangrijk voor OverGangsters.

**Dit helpt je om meer bewust te zijn van wat je aan het doen bent, in plaats van dat je helemaal doordraaft en alleen maar bezig bent met vinkjes te zetten op je to-do lijst. Dit brengt naast rust, ook meer kwaliteit.**

Het is, ik zou bijna zeggen niet meer sexy om het rustig aan te doen. Al is er wel een omslag gaande, gelukkig. Ik denk echt dat het je veel meer brengt als je die vertraging durft op te zoeken, als je dat geduld gaat opbrengen, dat je leven inderdaad meer diepgang krijgt. Sterker nog, ik denk dat je je werk alleen nog maar beter kunt uitvoeren, want je hebt ook gewoon een helder hoofd.

**Even heel praktisch en zakelijk bekeken, gaat het vaak om keuzes maken. Waar besteed ik mijn tijd, energie en aandacht aan?**

Ja, en dan is het ook zo dat als die collega aan je bureau staat of die klant belt dat je ook bewuster ergens ja tegen kunt zeggen of nee, als het niet is wat eigenlijk bij jouw werkzaamheden hoort. En soms is het ook gewoon beter om door te verwijzen naar een collega, omdat die dat veel beter kan.

**Dit komt ook de kwaliteit van werken ten goede. Want vaak heb je al ja gezegd voordat je het doorhebt, want je vindt het leuk om te doen. Ondertussen stapelt het zich op en struikel je. Of neem het in overweging, want we hoeven niet meteen een ja of een nee als antwoord te geven.**

Dat is het beeld wat ik ook heel lang had, dat ik meteen ja moet zeggen. Dat hoeft zeker niet, je mag er even tijd voor vragen en dat is ook iets wat in de yoga wel weer



leuk terugkomt. Yoga doe je echt voor jezelf en laatst zei een collega tref-fend: “de oefening is er voor jou, jij bent er toch niet voor de oefening?” Dat zet je aan het nadenken, is dit wat ik nodig heb? In je werk heb je natuurlijk altijd te maken met dingen die gewoon bij je werk horen. Pak binnen je werkzaamheden die momenten van rust.

### **Je bent je moeder vast dankbaar dat ze je heeft uitgenodigd mee te gaan naar yoga?**

Zeker. Ze is een trouwe deelnemer van mijn lessen en nog hartstikke soepel. Voor mij een mooi voorbeeld.

### **Nog even terug naar waarom je doet wat je doet, ben je yogadocent geworden omdat je voelde dat je dit moest doen of omdat je gedwongen werd doordat je het werk in de marketing/communicatie niet meer kon of wilde doen?**

Destijds ben ik gaan re-integreren en heb ik mijn werk in deeltijd weer opgepakt. Op dat moment deed ik al een aantal jaren aan yoga en mijn yogadocent had al vaker gesuggereerd: “Zou het niet iets voor jou zijn om yogadocent te worden?” In eerste instantie kon ik me niet voorstellen dat ik zo’n rol zou vervullen. Ik had het beeld van een succesvolle carrière-vrouw en daar wilde ik in slagen. Totdat ik op een dag een advertentie zag voor een Open Dag van een yogadocentenopleiding.

In het begin van de opleiding voelde ik me onzeker. Ik zag mensen naast me die alles van nature heel gemakkelijk deden, terwijl ik mijn eigen grenzen veel meer tegenkwam. Het was uitdagend om die grenzen te ervaren, maar ik merkte ook hoe waardevol het was om ze te voelen en te erkennen. Wat me opviel, was dat het juist prettig was dat de docent ook niet alles kon. Vaak nemen we de perfecte uitvoering van de docent als maatstaf. Ik benadruk altijd dat bepaalde houdingen voor mij van nature makkelijk zijn vanwege mijn botstructuur, niet alleen vanwege mijn spieren. Ik moedig mijn studenten aan om niet te streven naar het perfecte plaatje dat ze zien, maar om je eigen lichaam te voelen. Als docent vind ik het belangrijk om goed te kijken. Bijvoorbeeld, als iemand een houding aanneemt met een kromme rug die schadelijk kan zijn, dan is het mijn taak om alternatieven aan te reiken en te zoeken naar een betere aanpak. Uiteindelijk draait het om je eigen proces. Ik kan natuurlijk niet weten hoe dingen voelen als ik het niet heb meegemaakt, maar ik merk wel dat ik snel die vertaalslag kan maken. Ik heb verschillende soorten yoga gedaan en denk ook echt dat yoga voor iedereen goed zou kunnen werken, voor kinderen en volwassenen. En met name die vrouw in de overgang die worstelt en uit balans is.

### **Heb je weleens spijt dat je je carrière in de marketing/communicatie hebt opgegeven? Spijt naar de werksfeer, de hectiek?**

Yogadocent of niet, ook ik ben een mens en maak dingen mee. Die hectiek die ik kende in mijn vorige carrière kom ik op andere manieren ook tegen. Of kan ik bewust opzoeken. Soms is het gewoon lekker om even te knallen vind ik. Met de kennis van nu, zou ik wel anders in mijn werk staan.

### **Kun je daar een voorbeeld van geven?**

Tijdens een cursus over onderhandelen en het stellen van vragen werd

ik geconfronteerd met mijn secundaire reactie. In vergaderingen of gesprekken dacht ik dat er van me verwacht werd dat ik direct met ideeën kwam. Als ik de tijd kreeg om het plan te laten bezinken, kwam ik vaak de volgende dag met een goed idee. Helaas gaf ik mezelf destijds niet de ruimte om even afstand te nemen en mijn gedachten te laten rijpen. Ik dook meteen weer achter mijn bureau en ging door met werken. Hoewel mijn werkgever tevreden was, realiseer ik me achteraf dat ik niet mijn volle potentie liet zien hierdoor. En dat schuurde.

### **Het is belangrijk dat je weet hoe je in elkaar zit, zodat je gebruikmaakt van wat bij jou past en je je talenten en kwaliteiten benut. Ook voor werkgevers goed om zo naar teams en afdelingen te kijken. Je hebt al die verschillende persoonlijkheden nodig in een organisatie. Yoga heeft jou veel gebracht. Wat zou yoga kunnen betekenen voor vrouwen in de overgang?**

Yoga kan op verschillende vlakken zeer behulpzaam zijn. Yoga gaat over balans. Balans wordt vaak gezien als iets statisch, zoals stilstaan in de boomhouding waarbij je op één been staat. We hebben de neiging om dit perfect vol te houden, ons best te doen. Dat kan een goede oefening zijn, zolang je je ervan bewust bent dat balans niet statisch is. Het is er kort, dat moment van evenwicht, en dan is er weer beweging. Het gaat erom hoe je kijkt naar die beweging, waar streef je naar? In de overgang, waarin je lichaam iedere dag een nieuwe balans zoekt, kost die perfecte balans nastreven je heel veel energie.

### **Dus eigenlijk moeten we het niet hebben over balans, maar gaat het over veerkracht?**

Dat is inderdaad een betere term. Er wordt vaak gesproken over balans versus disbalans. Dan doe je heel erg je best voor iets wat we maar heel kort ervaren. En soms heb je zo’n moment, zoals Martin Bril zegt: “zo’n moment van klaarheid”, dat je dat helemaal voelt en dan is er weer iets naar links of naar rechts, of naar boven en naar beneden, dus ja veerkracht is daarin een heel mooi woord. Op welke manier ben je in staat om disbalans op te vangen en ben je in staat om op beide benen te blijven staan. Stress is niet per definitie slecht. Als je iets spannend vindt om te doen, dan is een beetje stress heel normaal en gezond. Het gaat om het bewust worden van je stress en het voortijdig tackelen van chronische stress, zodat je veerkrachtig blijft.

### **Ik hoor vrouwen vaak zeggen: “ik doe mijn werk al 20 jaar en al die ballen houd ik ook al tijden in de lucht en ondanks dat er niets veranderd is, lukt het me opeens niet meer om ze in de lucht te houden”. Is de kern waarom het niet meer lukt het afnemen van die**

### **vrouwelijke geslachtshormonen?**

Ja, dat klopt. Dat wat altijd voor ons werkte verandert in deze levensfase. Redde je het om in het hamsterrad te blijven rennen? Ineens val je eruit. Je krijgt klachten, soms sluimerend, soms ineens als een mokerslag. Je kunt niet meer functioneren op wilskracht, je mag gaan werken vanuit je innerlijke kracht. En die kan je (her-)ontdekken met yoga.

### **Helpt het ook bij het cognitieve stuk? Veel vrouwen hebben moeite met hun concentratie, zijn vergeetachtig, kunnen niet op woorden komen of zijn de stappen in het protocol soms kwijt. Door de dingen een voor een te doen wordt het misschien makkelijker om de taken uit te oefenen die je moet doen.**

Ja zeker, en hormonen haken in elkaar. Je kunt het vergelijken met een orkest, waarbij ieder instrument een belangrijke rol heeft en het de uitdaging is met elkaar in harmonie te spelen. Als je vrouwelijke geslachtshormonen dalen, dan kan bijvoorbeeld ook de serotonine - het gelukshormoon - wat mee dalen. Dit kan zelfs leiden tot angst en paniekaanvallen. En voor 90% zit die aanmaak in je darmen, dus daar kun je ook iets doen. Natuurlijk met voeding en zeker ook met ontspanning, omdat ontspanning ook veel invloed heeft op onze darmen.

### **Het lijkt wel alsof mensen tegenwoordig meer openstaan voor yoga, zelfs op de werkvloer. Hoe gaat dat?**

Samen met de toename van spanningsklachten op de werkvloer zie ik ook dat de vraag en het aanbod naar yoga is veranderd. Twintig jaar geleden was het een vrij uniek beroep en kwam ik nog vrij veel vooroordelen tegen. Je ziet dat mensen er veel meer voor openstaan. Yoga kan veel betekenen op het gebied van preventie en zo uitval voorkomen. Gelukkig wordt daar op de werkvloer meer ondersteuning in aangeboden. Van yoga op de yogamat, tot kortere sessies in je werkkleding. Al dan niet tijdens een training waarin ook kennis over de menotransformatie gedeeld wordt. Door te snappen wat er gebeurt in die fase, kun je ook veel beter begrijpen waarom ontspanning zo belangrijk is of juist in beweging komen. En dat in beweging komen heeft weer alles te maken met dat als je stress hebt, je je stresscyclus netjes afmaakt.

### **Heb je ten slotte een gouden tip voor vrouwen die dit lezen?**

De gouden tip is geduld. Ik hoor vrouwen regelmatig zeggen: “ja, geduld? Ik wil helemaal geen geduld hebben!” Wat we in onze maakbare samenleving sterk hebben, is dat we altijd een ‘quick fix’ willen. Van dag een op dag twee willen we dat het veranderd is en dat bestaat niet. Als je de dingen doet, zoals je ze altijd al deed, dan verandert er niets, dus je moet iets doorbreken. Veranderen is een proces en bij de een duurt dat misschien twee maanden en bij de ander een jaar, dus geduld is zo belangrijk daarin. En geduld heeft vaak te maken met compassie en voor jezelf gaan staan. Bij die compassie mag je minder streng zijn voor jezelf. Ik vraag dan vaak: wat zou je tegen een vriendin zeggen? Zou je zoals je tegen jezelf praat, ook tegen je vriendin praten? Nee, dan praten ze vol liefde. Ja, al zie je vaak dat vrouwen denken: ik moet nu eerst beter voor mezelf zorgen om er weer voor die ander te kunnen zijn. Dat kan behulpzaam zijn in die eerste stap, maar uiteindelijk zou je het echt voor jezelf willen doen, omdat je jezelf belangrijk vindt. Net zo belangrijk als dat je de mensen in je omgeving vindt.

## Goede dagelijkse gewoontes

*Kleine tips die een grote verandering kunnen betekenen*

**Licht** Wandel dagelijks in daglicht. Je gelukshormoon ‘serotonine’ wordt dan aangemaakt. Slaap je slecht? Dan helpt het om in het ochtendlicht een wandeling te maken. Probeer dit de komende tijd eens dagelijks te doen. Je lichaam snapt het verschil tussen dag en nacht beter. Een wandeling na de lunch kan je helpen tegen die overbekende lunchdip. Doe het rustig aan en lunch niet te zwaar. Natuurlijk kun je i.p.v. wandelen ook iets anders in het daglicht ondernemen.

**Lucht** Geef jezelf letterlijk lucht, een adempauze. Als het kan ga je even naar buiten of zet je een raam open. Een fijne oefening is de uitademing proberen te verlengen t.o.v. de inademing, dat geeft ontspanning. Je zenuwstelsel komt tot rust. Probeer geen adem te ‘halen’, dat kan juist weer onrust geven.

**Liefde** Zelfzorg is een populair woord, niet voor niks. Door thuis te kunnen zijn bij jezelf, kun je vanuit rust weer in actie komen. Je blijft veerkrachtig. Een oefening die je eenvoudig kan doen is staand jezelf losschudden. Misschien heb je een hond of kat die je dat regelmatig ziet doen. Het werkt perfect om stress letterlijk van je af te schudden. Je productiviteit verhoog je niet door in het hamsterrad rond te blijven rennen. Kies mini-breaks die bij je passen. Je zult merken dat je stress beter kunt reguleren, veerkrachtiger bent en je concentratie en productiviteit juist verhoogt.

Als we heel kort kijken naar de hormonale werking, dan neemt het progesteron als eerste af en dat begint gemiddeld zo rond het 40ste jaar, dit kan net zo goed iets eerder of later. Hierdoor word je wat gevoeliger voor stress, want progesteron is het hormoon dat ervoor zorgt dat je je niet zo druk maakt. Komt het vandaag niet, dan komt het morgen wel. En vervolgens daalt na een tijdje ook het oestrogeen. Uiteindelijk gaan onze eierstokken met pensioen en stoppen ze met het aanmaken van vrouwelijke geslachtshormonen. De bijnieren nemen een piepklein stukje van die functie over, mits deze werking niet onderdrukt wordt door dat je veel last van stress hebt. En ook in het buikvet wordt nog een beetje aangemaakt. Je ziet vaak dat vrouwen net een paar kilo aankomen in de overgang, dus die paar kilo zijn zo gek nog niet (wel met mate, want teveel gewicht geeft juist meer klachten). Als je dan continu heel veel stress hebt en dat misschien wel steeds onderdrukt hebt door er met die zevenmijlslaarzen overheen te stappen, dan kun je je daarin heel erg tegenkomen, omdat je in een staat van chronische stress bent beland.

### **Link naar podcast:**

<https://www.overgangsters.nl/inspiratie/podcast>

### **Wil je meer weten over Helga of over yoga voor jezelf of op het werk?**

Bekijk dan de website: <https://www.overgangsters.nl>





# Zomer

DOOR PAULINE OTTERVANGER

**“Zondagochtend halfacht. Naast me wordt zacht en monotoon gesnurkt. Licht filtert door de gordijnen en ik ben wakker. Waarom snurken we meer als we ouder worden, waarom hoop ik zo ontzettend dat de zon schijnt en waarom ben ik zo vroeg wakker op een vrije dag?”**

Te veel vragen om weer lekker in slaap te kunnen vallen, dus sta ik op. Ik schuifel naar de keuken omdat mijn enkels pijn doen. Dat is eigenlijk elke ochtend zo. Het duurt maar even; na een paar meter lopen vermindert het stijve gevoel in mijn voeten. In het begin dacht ik nog dat het kwam door lichamelijke inspanning, gewoon spierpijn dus. Maar niets is minder waar: het maakt niet uit wat ik de dag ervoor heb gedaan, de gewrichten scharnieren niet zo soepel meer. Peinzend over het fenomeen ouderdomsklachten kom ik in de keuken. Ik maak een kop thee en een beschuit met roomboter en kaas. Ik besluit automatisch om me nu niet bezig te houden met calorieën.

En jawel, buiten schijnt de zon aan een strakblauwe hemel. Wonderbaarlijk dat je je als kind niet echt bewust was van de seizoenen. Je had warm weer met zwemmen en als het koud was ging je schaatsen. Dat daar herfst en lente tussen zaten, was een voldongen feit, het gebeurde gewoon. Laat staan dat je je ging realiseren dat er bloemen gingen bloeien of bladeren gingen vallen. En nu, op je eenenvijftigste, kun je niet wachten op de eerste krokussen en snak je naar een wolkeloze hemel zoals vandaag, want

dat hoort bij de zomer. En in de tegenwoordige winters zonder noemenswaardige sneeuw zeg je: “Vroeger...”, tot ergernis van de jongere generatie.

En hoe zat dat ook alweer met dat snurken? Ik las daar laatst iets over in een tijdschrift toen ik op mijn beurt wachtte bij de mondhygiëniste. Het had iets te maken met het strottenhoofd, een te ingewikkeld verhaal om te begrijpen, laat staan te onthouden. Bovendien had ik toen andere dingen aan mijn hoofd: een tandvleesbehandeling en het opmeten van pockets. Men had mij uitgelegd dat hoe groter zo’n pocket is, hoe somberder de prognose is voor een immer stralend gebit. Althans, een gebit dat echt van jezelf is en blijft. Bij mij verdwenen hele ijzereen poken in het tandvlees, niet meer te redden. En ik was altijd zo trots geweest op mijn ooit zo gave gebit zonder gaatjes! Dat het tandvlees dan gaat aftakelen, is misdadig, want die prachtige kiezen verliezen echt de strijd. En dan volgen er implantaten en dat voelt als het begin van het einde. Sinds twee jaar tob ik daar nu mee; ik kon gedurende enkele maanden niet breeduit lachen vanwege opengevallen gaten en dan zegt zo’n jonge blaaskaak van een tandarts: “Het kan ook te maken hebben met de hormonen, mevrouw.” Blaaskaak en tandarts, in elke geval een gevatte woordspeling; de geest werkt nog goed.

## **Opvliegers, wat een uitvinding**

Inmiddels is het acht uur, tijd voor koffie. Het negatieve gevoel van het vroege ontwaken op de vrije zondag begint plaats te maken voor positieve energie. Want uitslapen is er tegenwoordig niet meer bij. Kon ik jaren geleden aan het eind van de ochtend wel eens de ogen openen en gaan bedenken wat de dag zou brengen, tegenwoordig zit die vroege wekken gewoon in mijn hoofd. En ach, die nachten, wanneer slaap ik nog eens acht uur ononderbroken? Ten minste die keer per nacht word ik wakker, badend in het zweet, ongeacht de temperatuur buiten. Even plassen, kijken hoe laat het is, voor het open raam uitwaaien en hopen dat het dekbed weer koel genoeg is om in slaap te kunnen vallen. Opvliegers, wat een uitvinding!

Maar op een dag als vandaag vroeg opstaan is dus eigenlijk geweldig. Mooi weer, tennissen en alles eruit halen wat maar mogelijk is. Het lijf voelt inmiddels weer soepel en ik besluit niet meer te zeuren over problemen die het ouder worden met zich meebrengt. Hoezo oud? Ik voel me super. Wat nou overgang, het begin van het einde? Onzin! Overgang is eigenlijk een lastig begrip. Laatst is het me nog eens allemaal uitgelegd. De jaren waarin de eierstokken minder gaan functioneren, tot ze uiteindelijk zo dood als een pier zijn, dat heet de overgang. En dan is ergens ook die laatste menstruatie. Daarna kom je dus

in de levensfase waarin ik mij nu bevind en dat heet de postmenopauze. En aangezien ik me heb voorgenomen negentig te worden, heb ik dus nog zo’n veertig jaar te gaan! Die laatste menstruatie is overigens wel een psychisch drama, eerlijk is eerlijk. Pas na een jaar niet ongesteld te zijn geweest weet je het officieel dat het dus de laatste keer was. Heb je 35 jaar elke maand gevloekt om die ellende en buikpijn en dan ga je het nog missen en associëren met een gevoel van afgeschreven zijn! Ongelooflijk, maar ik heb toch echt vreugdeloos staan staren naar de maandverbandjes en tampons. En toen kwam toch de dag dat ik ze juichend weggooid – nooit meer dat gerommel en dat gedoe, nooit meer uitrekken of het wel uitkwam met de vakantie, een feest, een examen. Gewoon altijd ‘schoon in de broek’ en er nooit meer aan hoeven denken. Bevrijdend!

## **Helemaal het vrouwtje!**

Hè lekker, zo op zondagochtend vroeg tevreden over jezelf zijn. Maar die bezoeken aan de tandarts dan? Oké, geef nou gewoon toe dat het de aftakeling is. Maar daar is gelukkig wat aan te doen. Ik heb niet voor niets een verzekeringspolis genomen waarin het onderhoud aan het gebit ruim vergoed wordt. Dat betekent overigens ook dat ik in aanmerking kom voor IVF-vergoeding, uitgebreide kraamzorg en sterilisatie. Daar zit je als eenenvijftigjarige dus echt niet op te wachten, maar dat hoort tot de kleine ergernissen in het leven. Even het balkon op, genieten van het uitzicht. Een gevoel van vrijheid overheerst. Ik heb zin om te gillen maar de hele wereld slaapt nog. Ik ga lekker met een tweede kop koffie buiten zitten en voel me wegzakken... Bijna twee uur later word ik wakker! Ik kan blijkbaar wel slapen door alleen maar een beetje te ontspannen en genieten van de kleine dingen in het leven. Want wat is dat uitzicht van mijn balkon nou helemaal? Flats, huizen, een vijver met parkje en de stad in de verte. Er was een tijd dat ik meer wilde – meer geld, verre reizen, een leukere partner en ga zo maar door. Ik ben erachter gekomen dat het gras elders toch altijd groener blijft en blijk dus ook met wat ik heb gelukkig te kunnen zijn. Nou niet verder zogenaamd filosofisch doen; tijd voor actie. Ik had ten slotte afgesproken om met Jacobien te gaan tennissen. Die ken ik al jaren en ik kan met haar lezen en schrijven. Ze is net zo slecht met racket en bal als ik, maar we vinden beiden dat we het geweldig doen op de baan. Inmiddels hoor ik binnen gestommel: de snurker is ontwaakt. Ik loop van het balkon naar binnen en we omhelzen elkaar zoals we dat zo goed kunnen na al die jaren. Snel de douche in en nu echt haast maken. Hierna de tennisoutfit aan: ook zoets. Ik droeg altijd een sexy – vond ik zelf – kort rokje. Mooie lange benen, ook bruin zonder zon. Maar die putjes en bubbeltjes, ineens waren ze er. Dan kun je doen alsof ze niet bestaan, maar zo zit ik niet in elkaar. En we gaan niet laten wegzuigen of er voor honderden euro’s crème op smeren. Dus nu een broek tot net boven de knie, vrij strak, want de kont is nog goed. En kijk, niets aan de hand, want ook de kuitpartij mag er zijn. Helemaal het vrouwtje! Ook het shirt heeft nu mouwtjes, want die altijd meedeinende bovenarmen moeten bedekt worden. En niemand die zich afvraagt waarom ik langere mouwen heb.

## **Je mag je plas laten lopen als je baby bent**

Nog een kop koffie met mijn dierbare in de keuken en ik spreek af niet te laat thuis te zijn. Hoewel mijn luie aard meestal de auto verkiest, is het daar nu te mooi weer voor en besluit dan ook gezond, milieuvriendelijk en daadkrachtig de fiets te nemen. Twintig minuten later kom ik voldaan

aan bij het tennispark. Jacobien hangt aan de bar met een kop koffie en vertelt een maf verhaal over wat ze nu weer heeft meegemaakt. Gierend van de lach gaan we naar baan 12, die gelukkig verscholen ligt; geen kijkers en dus ook geen kritiek. Een uur lang slaan, rennen, bukken en lachen. Al na vijf minuten realiseer ik me dat ik geen inlegkruisje in heb gedaan. Want zo blij als ik was toen ik ze kon weggooiden omdat ik niet meer ongesteld was, zo irritant is het de laatste tijd dat ik ze weer nodig heb omdat ik af en toe in mijn broek plas. Heel kleine druppels, maar vele druppels bij elkaar is toch een emmer vol. Ik heb ontdekt dat het gebeurt bij bijvoorbeeld een sprintje trekken, bukken, niezen en lachen. Als je de reclames moet geloven is het heel gewoon en heeft meer dan dertig procent van de vrouwen boven de vijftig daar last van. Belachelijk, je mag je plas laten lopen als je baby bent, maar een volwassen vrouw doet dat niet. Morgen ga ik een afspraak bij mijn huisarts maken, er moet toch een oplossing voor zijn! Na afloop drinken we nog iets op het terras en we spreken voor volgende week af. Ik fiets naar huis, ga douchen en me verkleden. De hele middag brengen we op het balkon door met lezen, een beetje praten en wat dingen voor het werk doornemen. We besluiten niet te koken, maar lekker bij de toko in de buurt een Indische hap te halen. Biertje erbij, het leven is goed. ‘s Avonds heerlijk voor de televisie met één kopje espresso. Laatst heb ik praktisch de hele nacht wakker gelegen en toen realiseerde ik me dat de inname van twee espresso’s de nachtrust danig verstoort. Kan ook al niet meer; waar is de goede oude tijd! We gaan vroeg naar bed, een dikke knuffel en licht uit. Raam wijd open; de nacht is warm, evenals het vrouwenlijf...”

*Verhaal Zomer uit het boek Menoblues (verkrijgbaar via vrouwenwijzer.nl)*





Regelmatig ontvangen wij vragen over allerlei (gynaecologische) klachten. In deze editie besteden we aandacht aan 'je laten checken'. Heb je zelf vragen over de overgang of menopauze, laat het ons weten en stuur een berichtje naar [info@vrouwenwijzer.nl](mailto:info@vrouwenwijzer.nl)



## Vraag:

Ik ben een vrouw van 51 jaar, sinds 2 jaar in de menopauze. Ik hoor nu steeds vaker dat je je als vrouw op een bepaalde leeftijd moet laten checken. Is dat nodig?

## Antwoord:

Het is zeker belangrijk dat je je laat checken. We weten inmiddels dat vrouwen na de menopauze bepaalde gezondheidsrisico's lopen. Oorzaak hiervan is dat het hormoon oestrogeen wegvalt, want oestrogeen beschermt de bloedvaten en de botten. Als dit hormoon wegvalt, dan stijgt het risico op hart- en vaatziekten, evenals de botafbraak. Verder weten we dat 20% van de vrouwen na de menopauze een gestoorde schildklierfunctie heeft en zien we ook dat het risico op ouderdomsdiabetes toeneemt. Je hoeft daar in eerste instantie niets van te merken, maar het is dus wel goed om bepaalde zaken te controleren.

- Laet je bloeddruk meten
- Bloedonderzoek:
  - Cholesterol bepalen
  - Bloedsuiker
  - Schildklierfuncties
  - Vitamine D

Als je een verhoogd risico hebt op osteoporose (botontkalking), bijvoorbeeld een moeder of zus met osteoporose of een vroege menopauze, dan is het aan te raden een keer een Dexa scan te laten verrichten, dit is een eenvoudig röntgenonderzoek om de conditie van de botten te onderzoeken.

## Vraag:

Ik ben 48 jaar, menstrueer nog wel, zij het iets onregelmatiger. Verder heb ik zo nu en dan van die warmtegolven. Ik zou graag willen weten of ik in de overgang zit, kan ik via de huisarts mijn bloed laten onderzoeken?

## Antwoord:

De meeste vrouwen zitten vanaf hun 45ste jaar in de overgang. De eierstokken raken langzamerhand uitgeput, de hoeveelheid eitjes is sterk verminderd en ook de kwaliteit van de eitjes wordt steeds minder. Verder hebben de eierstokken steeds meer moeite om een eitje te laten rijpen. In de hersenen wordt het hormoon FSH gemaakt, dat de eierstokken stimuleert om een eitje te laten rijpen. Na het 45ste jaar zien we dan ook in het bloed dat dit FSH wat verhoogd is, omdat er steeds meer van nodig is om de eierstokken te stimuleren. Daarnaast schommelt de hoeveelheid FSH in het bloed sterk.

Kortom: bloed laten prikken om te bepalen of je in de overgang bent, voegt niets toe. Je bent 48 en je zit in de overgang. Het FSH zal gerust al wat verhoogd zijn, maar het voorspelt niet wanneer je menopauze (je allerlaatste menstruatie) zal zijn.

NB Het bloedonderzoek is alleen belangrijk als het bijvoorbeeld gaat om een vrouw van 36 jaar, die een onregelmatige menstruatiecyclus en opvliegers heeft. Dan is het wel belangrijk om te kijken of het FSH verhoogd is. Als dat het geval is, dan wijst dit erop dat de eierstokken aan het 'uitputten' zijn, dus richting menopauze. En daar is de vrouw nog veel te jong voor!



## Speciaal voor vrouwen van 45+

Gedurende het hele leven spelen hormonen een belangrijke rol in het leven van de vrouw. Zo rond het 45ste jaar begint de overgang, een periode die zich manifesteert met veranderingen op niet alleen lichamelijk (hormonale veranderingen), maar ook op geestelijk en sociaal gebied. Dit is een zeer ingrijpende periode in het leven van de vrouw en ze komen veelal in een rollercoaster terecht, doordat er een scala aan symptomen kan ontstaan. Vrouwen weten vaak niet wat ze overkomt, doordat kennis over de overgang vaak ontbreekt, met alle gevolgen van dien. Ze lopen te lang door met klachten, lopen dan aan alle kanten vast en op het werk kan dit ook leiden tot problemen.



Als de laatste menstruatie is geweest, dan begint de menopauze. Doordat de oestrogeenproductie volledig stopt, kunnen niet alleen nog meer klachten ontstaan, maar nemen ook diverse gezondheidsrisico's toe, denk aan: osteoporose, hart- en vaatziekten. Van hart- en vaatziekten weten we dat deze zich anders manifesteren bij vrouwen dan bij mannen. En er is een groep vrouwen dat nog eens extra risico's loopt. De zorg voor vrouwen in de overgang, cq. (post)menopauze, hoort thuis in de eerstelijnspraktijk, dus bij de huisarts.

## Hoe gaan we om met vrouwen die last hebben van overgangsklachten?

Om vrouwen in deze leeftijdscategorie goed te begeleiden en zo nodig te behandelen is niet alleen kennis essentieel, maar ook tijd. Tijd om de vrouw volledig in kaart te brengen. Tijd waaraan het nogal eens ontbreekt bij de huisarts zelf. Daarom is het van belang dat niet alleen de huisarts, maar ook de praktijkondersteuner/sprekeuurondersteuner en de doktersassistenten een rol spelen. De vragen en signalen die wij tijdens onze nascholing voor doktersassistenten en POH-er/SOH-er kregen, deden ons beseffen dat het voor het team dat werkzaam is in de eerstelijnspraktijk zo belangrijk is om met elkaar deze kennis te ontvangen en hiermee vervolgens heel praktisch de vertaalslag te maken naar de eigen praktijk. Hoe gaan we om met vrouwen die last hebben van overgangsklachten, welke route kunnen we bieden om haar zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen?

Met dit alles in gedachte hebben we een symposium op locatie opgezet, specifiek voor de gehele eerste lijn. Het is een op maat gemaakte voorlichtingsavond/-middag, voor zowel de huisarts, de doktersassistenten als de POH-ers. We geven niet alleen informatie over overgang, menopauze en de jaren na de menopauze, maar ook praktische tips, zoals: hoe zet je zo'n sprekeuur op, welke rol speelt de POH-er hierin en welke de doktersassistent, het belang van preventie, etc. Naast gezondheidswinst voor de vrouw zelf, kunnen we ons voorstellen dat deze werkwijze zorgt voor minder herhaalbezoekjes.

## Vrouwen sprekeuur

Zorg voor vrouwen in de overgangleeftijd van 45+ hoort thuis in de 1e lijn. Daar is kennis én tijd voor nodig! Huisartsen hebben het al zo druk en hebben beperkte tijd per patiënt. Hoe kan het anders?

### Wij hebben de oplossing:

Zet een 'Vrouwen Sprekeuur' op voor vrouwen van 45+!

Geleid door een POH-er of SOH-er, i.s.m. de huisarts en doktersassistenten. Dit helpt de vrouw in haar soms lange zoektocht naar wat er aan de hand is en er kan, indien nodig, een adequate behandeling worden gestart. Dit biedt kwaliteit van zorg en het ontlast de huisarts in het aantal (terugkerende) bezoekjes.

### Hoe werkt het?

Wij bieden een informatief symposium van 1,5 uur voor de hele eerstelijnspraktijk op locatie, én een geaccrediteerde nascholing voor de POH-er/SOH-er.

Meer weten? Neem contact met ons op via [www.vrouwenwijzer.nl](http://www.vrouwenwijzer.nl)





## Waar zijn wij nu mee bezig? En waarom doen we wat we doen?

Dat overgangsklachten een negatieve invloed kunnen hebben op de kwaliteit van leven is al lange tijd bekend, maar inmiddels is ook wetenschappelijk aangetoond dat bij perimenopauzale vrouwen in circa 35% het ziekteverzuim direct verband houdt met overgangsklachten. Dus ruim een derde van de nu werkende vrouwen tussen de 45 en 60 jaar valt regelmatig uit het arbeidsproces door overgangsklachten, zoals: slapeloosheid, opvliegers, gewrichtsklachten en gevoelens van depressieve aard.

### Overgangsklachten vaak niet herkend

Op de Nederlandse arbeidsmarkt werken zo'n 3,8 miljoen vrouwen. Van die vrouwen is ongeveer 1,8 miljoen in de overgang. Tachtig procent van deze vrouwen heeft in meer of mindere mate klachten van de overgang. En deze klachten kunnen vijf tot tien jaar aanhouden! De overgangsklachten kunnen zich manifesteren op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied. Naast het feit dat vrouwen vaak geen idee hebben wat ze overkomt, worden overgangsklachten ook vaak niet herkend door artsen.

Grootste probleem is het enorme gebrek aan kennis over de overgang, zowel bij de vrouw zelf als bij de huisartsen, de bedrijfsartsen en de leidinggevenden. Nadat we gestopt zijn met onze praktijk in het ziekenhuis, houden we ons intensief bezig met kennis overdragen over de overgang, de menopauze

en de invloed hiervan op het werk. We organiseren symposia voor vrouwen zelf en voor leidinggevenden, maar ook nascholingen voor professionals, zoals: huisartsen, bedrijfsartsen, doktersassistenten, apothekers en apothekersassistenten. Er zijn gelukkig al veel instellingen en bedrijven die daandacht besteden aan de overgang en bijvoorbeeld onze symposia aanbieden aan hun medewerkers. De symposia worden zowel online aangeboden als op locatie. Zo hebben we recent voor Omring in Theater De Kampanje in Den Helder gestaan. Het was een feest van herkenning!

De zorgsector weet ons te vinden en inmiddels hebben we ook mogen optreden voor medewerkers bij verschillende gemeenten: Den Haag, Schagen, Den Helder, Capelle a/d IJssel, Hollands Kroon en Dijk & Waard. En ook het onderwijs heeft ons gevonden. Veel leerkrachten zijn namelijk vrouw en in de leeftijdscategorie 40+. Zie ook het interview met een groep leerkrachten elders in dit magazine.

Naast kennis overbrengen willen we vrouwen en zeker ook leidinggevenden, tools aanreiken hoe om te gaan met overgangsklachten op het werk. Hoe kun je als leidinggevende overgangsklachten herkennen? Dit alles om te zorgen dat vrouwen gezonder en gelukkiger kunnen functioneren in een plezierige werkomgeving. Gevolg hiervan zal ongetwijfeld zijn dat er een daling van het werkverzuim zal optreden.

### Andere oorzaken uitsluiten

De zorg voor de vrouw in de overgang hoort thuis in de eerste lijn, dus bij de huisarts. De huisarts wordt echter de laatste jaren overspoeld met extra taken. Daarnaast heeft hij/zij ook maar beperkte tijd per patiënt. Wil je echter een vrouw met overgangsklachten goed helpen, dan moet je er tijd voor uittrekken. Het is vaak niet 1 klacht en 1 oplossing. Vrouwen komen vaak met een scala van soms vage klachten. Van belang is dan om in ieder geval ook andere oorzaken uit te sluiten. Bijvoorbeeld schildklierproblemen en een hoge bloeddruk kunnen klachten geven die lijken op overgangsklachten. Een van onze nieuwe projecten is dan ook het opzetten van een overgangsspreekuur in de huisartsen praktijk.

Praktijkondersteuners en doktersassistenten kunnen met behulp van een zogenaamde 'routeplanner' vrouwen prima in kaart brengen. Welke klachten staan op de voorgrond, zit deze vrouw in een risicogroep, welk bloedonderzoek moet als eerste verricht worden, etc. Tenslotte ontstaat een samenvatting waarmee de huisarts zo aan de slag kan gaan.

**Kortom, er is nog veel werk te doen, we zijn dus nog lang niet klaar!**

**Wilma & Pauline**



## Ontdek de kracht van menotransformatie

Laat ik eerst beginnen met het toelichten van het begrip menotransformatie, want wat betekent dat? Voor degene die al meer edities van Vrouw&Wijzer heeft gelezen of een bijeenkomst met ons heeft bijgewoond, zijn de begrippen overgang/perimenopauze, menopauze en postmenopauze, ondertussen wel bekend. Waarom dan een nieuw begrip hieraan toevoegen? Goede vraag en deze zal ik hier zo goed mogelijk proberen te beantwoorden.

Heel letterlijk bedoel ik hiermee de transformatie van een vrouw van vruchtbaar naar onvruchtbaar, doordat de eierstokken met pensioen zijn. Een onomkeerbaar proces. En naast de medische kant van deze transformatie, brengt dit ook een persoonlijke ontwikkeling met zich mee en daar hoor je niet zo vaak over. Je merkt dat vrouwen, met een zetje van de hormonen, vaak beter voor zichzelf gaan zorgen. Ze laten zich niet meer zo gek maken. Vaak gaat deze fase gepaard met een nieuwe behoefte: aan verdieping, zingeving, een nieuwe hobby, een nieuwe carrière. Ik gebruik hier vaak het woord 'nieuw' en dat is precies wat vrouwen mij in verschillende bewoordingen vertellen. Het oude dient ze niet meer zo, en ze zijn toe aan iets nieuws. Overigens komt dit wat later in het proces van de menotransformatie, eerst moeten vrouwen de liminale fase door, 'het ondertussen' ofwel: de overgang.

### "Oh, ik dacht dat ik de enige was"

In mijn werk bij Menokracht spreek ik veel vrouwen over de combinatie overgang & werk, en ook hun leidinggevenden en professionals die werkzaam zijn in het werkveld: HR, verzuim- en inzetbaarheid. Ik merk dat praten over de overgang best lastig kan zijn. Niet onderling, want zet een aantal vrouwen bij elkaar in een veilige omgeving en dan volgt, met een beetje aanmoediging, het gesprek al snel. De opluchting en de interactie die dan plaatsvindt is zo waardevol en spoort vrouwen aan tot het nemen van eigen regie. Een uitdaging

is soms wel die vrouwen aan tafel te krijgen, want de overgang is toch iets persoonlijks? Ja, tot op zekere hoogte is dat zo. Je neemt echter jezelf ook mee naar het werk en we weten uit onderzoek (o.a. TNO/CBS 2022) dat 80% van de vrouwen in de overgang in meer of mindere mate last heeft van overgangsklachten en dat 55% aangeeft dat dit invloed heeft op het functioneren op het werk. En dan is het opeens ook iets van de werkgever en de leidinggevende, want zij zijn immers betrokken bij jouw welzijn op het werk. Je merkt dat werkgevers zich hier steeds meer van bewust zijn en er aandacht voor hebben, vanuit goed werkgeverschap en soms extra gemotiveerd door de hoge verzuimpercentages in deze groep. Maar hoe knoop je als leidinggevende het gesprek hierover aan? Voor leidinggevenden is de stap om de overgang bespreekbaar te maken binnen het team of de afdeling, of in een individueel gesprek, vaak niet iets wat zij van nature makkelijk doen. Uitzonderingen daargelaten, en dan zijn het vaak vrouwen die zelf in de overgang/postmenopauze zijn en snappen hoe heftig het soms kan zijn.

### Alles voor het voeren van een goede gesprek

Hoe kunnen we vrouwen en organisaties helpen op een veilige manier het gesprek te voeren over de combinatie overgang & werk? En het moet nog een beetje leuk zijn ook. Met die vraag zijn we (en grote credits aan mijn maatje Marieke Schurink) aan de slag gegaan en dit heeft geleid tot een card deck. De card deck bestaat uit 60 kaarten met bijbehorend informatief boekje. De kaarten zijn in drie categorieën onderverdeeld: algemene kaarten, kaarten die ingaan op het verhogen van kennis en bewustzijn, en kaarten die ingaan op de ontwikkeling en (verander)wensen van vrouwen. Deze kaarten kunnen heel goed door leidinggevenden of bijvoorbeeld loopbaancoaches gebruikt worden, en ook door de vrouwen zelf (met elkaar of individueel). In het boekje hebben we hiervoor verschillende manieren weergegeven hoe je met de kaarten op een prettige manier aan de slag kunt, zonder dat het ongemakkelijk wordt. Ik hoop dat hiermee de gesprekken op gang worden gebracht en het ongemak verdwijnt. Vooral hoop ik dat vrouwen zichzelf beter leren kennen en woorden vinden om er niet alleen op het werk of met vriendinnen, maar ook thuis erover te kunnen praten, zodat de kinderen van nu niet zo onwetend zijn en krampachtig hoeven te doen als zij zelf of als vrouwen in hun omgeving deze levensfase bereiken. Zij hebben van huis uit meegekregen dat het iets heel normaal is en hoort bij het leven van een vrouw. En als je last hebt van overgangssymptomen, dat je erover kunt praten en vooral dat je weet dat je er iets aan kunt doen. Goh, was het maar vast zo ver.

*Zonnige groet, Miranda*

## Lezersaanbieding

**Wil je op een leuke manier meer te weten komen over je eigen menotransformatie? Of wil je met je vriendinnen of met je team in gesprek over dit thema, dan bied ik de lezers van Vrouw&Wijzer graag een mooie introductiekorting.**

**Mocht je nieuwsgierig zijn en een card deck willen bestellen, dan verwijst ik je naar de website: <https://menokracht.nl/card-deck/> Gebruik bij het bestellen code: **V&W5** dan ontvang je 5 euro korting. Deze code is geldig tot 1 november 2023.**





## Menoblues

Handboek voor vrouwen in de overgang

door Pauline Ottervanger en Wilma Smit

**Dit boek is verkrijgbaar via [vrouwenwijzer.nl](http://vrouwenwijzer.nl)**

### Beschrijving

Een makkelijk en plezierig leesbaar boek, waarin helder en begrijpelijk wordt uitgelegd hoe het vrouwenlichaam werkt en wat er gebeurt tijdens de overgang en na de menopauze. Welke lichamelijke, psychische en sociale veranderingen treden er op in deze levensfase en welke klachten kunnen er optreden? Wat kun je er zelf aan doen en wanneer moet je hulp zoeken? En bij wie? Het boek bevat ervaringsverhalen van bekende Nederlandse vrouwen en een hoofdstuk specifiek gewijd aan werk en overgang.



## Wat elke vrouw moet weten

Gynaecologisch handboek voor de vrouw van 0 tot 100 jaar

door Pauline Ottervanger en Wilma Smit

**Dit boek is verkrijgbaar via [vrouwenwijzer.nl](http://vrouwenwijzer.nl)**

### Beschrijving

Hoe werkt het eigenlijk? Alles wat je altijd al wilde weten over het vrouwenlichaam. Nu overzichtelijk beschreven door twee gynaecologen in een informatief handboek. Je krijgt antwoord op alle vragen over het vrouwelijk geslachtsorgaan, hormonen, kwalen en normale werking. Van eerste menstruatie tot menopauze. Met duidelijke informatie en verwijzingen naar handige websites. Een volledige, toegankelijke en wetenschappelijk onderbouwde uitgave voor vrouwen van alle leeftijden.



## Symposia (online en op locatie)

**Voor vrouwen | HR-professionals en leidinggevenden | huisartsen | zorgprofessionals | bedrijfsartsen**

Voor de verschillende doelgroepen bieden wij symposia en geaccrediteerde nascholingen. Wil je daar meer over weten, neem dan vooral contact met ons op via [info@vrouwenwijzer.nl](mailto:info@vrouwenwijzer.nl). Al onze symposia en nascholingen, live en online, zijn interactief. Dat wil zeggen dat we naast veel informatie en praktische tips, ook uitgebreid de mogelijkheid bieden om vragen te stellen. Daar wij jarenlange ervaring hebben als gynaecologen, zijn wij als geen ander in staat om de diversiteit aan medische vragen te beantwoorden.

**Kijk voor meer informatie op: [vrouwenwijzer.nl](http://vrouwenwijzer.nl)**