



“Werken tijdens de overgang – hoe blijf je mentaal krachtig in een periode van verandering?”

Marieke Schurink – Menokracht
9 oktober, 2025



A&O
fonds
Gemeenten

Voor de
verschilmakers.

DEEL 1

Introductie & bewustwording



**Voor de
verschilmakers.**

Kennismaken

Met elkaar

Wie zijn jullie?

- ✓ Hr professionals
- ✓ Coaches
- ✓ Leidinggevenden
- ✓ Verzuim- en/of Inzetbaarheidsprofessionals
- ✓ Loopbaandeskundigen
- ✓ Arbodeskundigen
- ✓ ??

Wie ben ik?

Marieke Schurink

Socioloog

Eigenaar Menokracht

Voormalig eigenaar Vernet

BEELD

Welk beeld heb jij van de overgang?
Welk gevoel komt er in je op als je
iets hoort of leest over
de overgang?

Kun je dit zo specifiek mogelijk
beschrijven?

Kennis maken met het thema

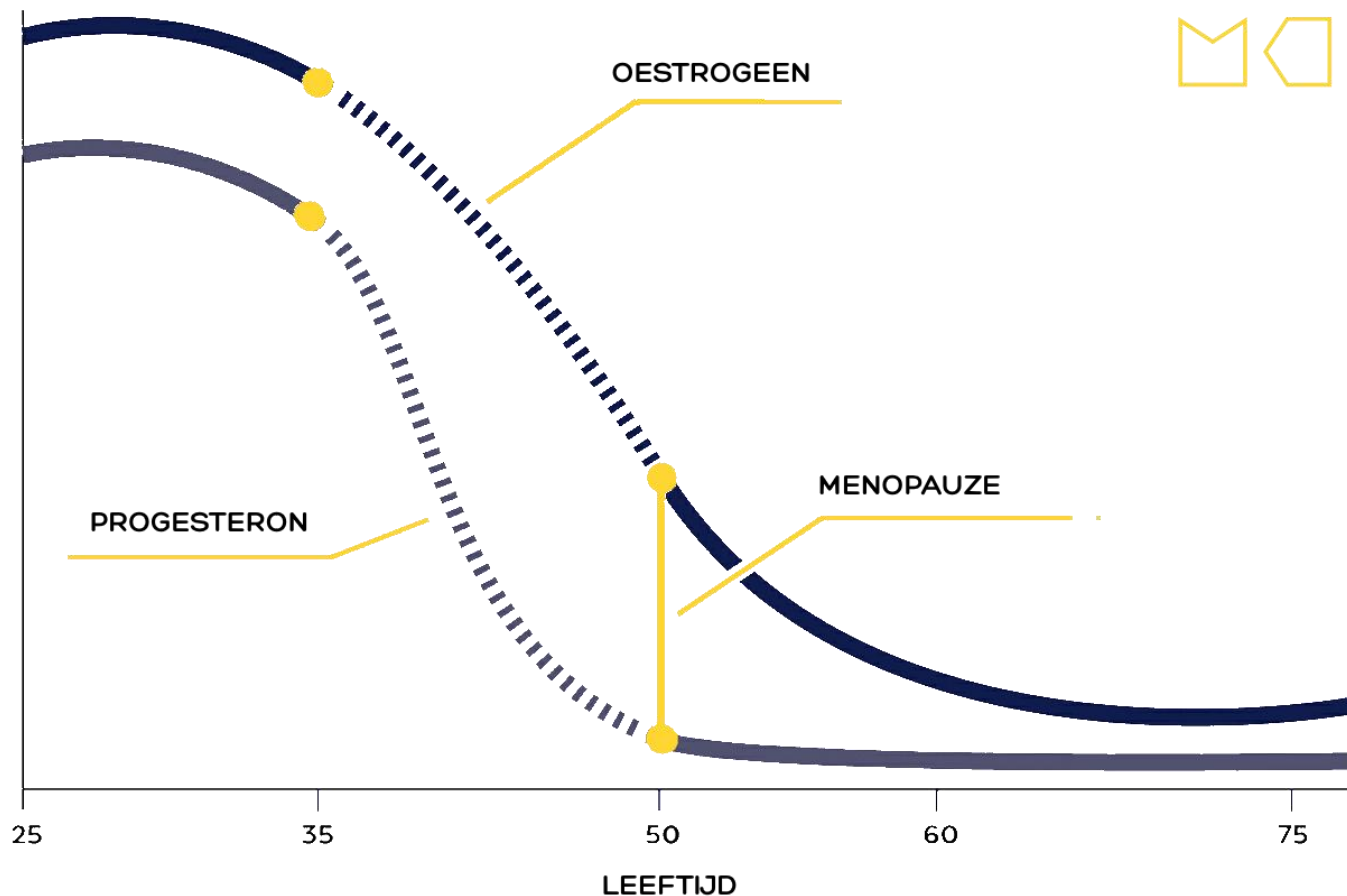
gesprekskaart uit het Menokracht card deck

A&O
fonds
Gemeenten

**Voor de
verschilmakers.**

Op zoek naar een nieuwe balans

Hobbels onderweg



De overgang: een fase waarin de eicelproductie terugloopt en de geslachtshormonen in wisselende hoeveelheden aanwezig zijn.

Deze fluctuaties kunnen leiden tot klachten. De hele fase kan zo'n 4 tot 14 jaar duren. We noemen deze fase de **perimenopauze**.

Klachten kunnen overigens aanhouden in de postmenopauze..

Let op:

- 1 : 100 vrouwen is jonger dan 40
- 1 : 1000 vrouwen is jonger dan 30
- 1 : 10.000 vrouwen is jonger dan 20

Verloop van de menofase

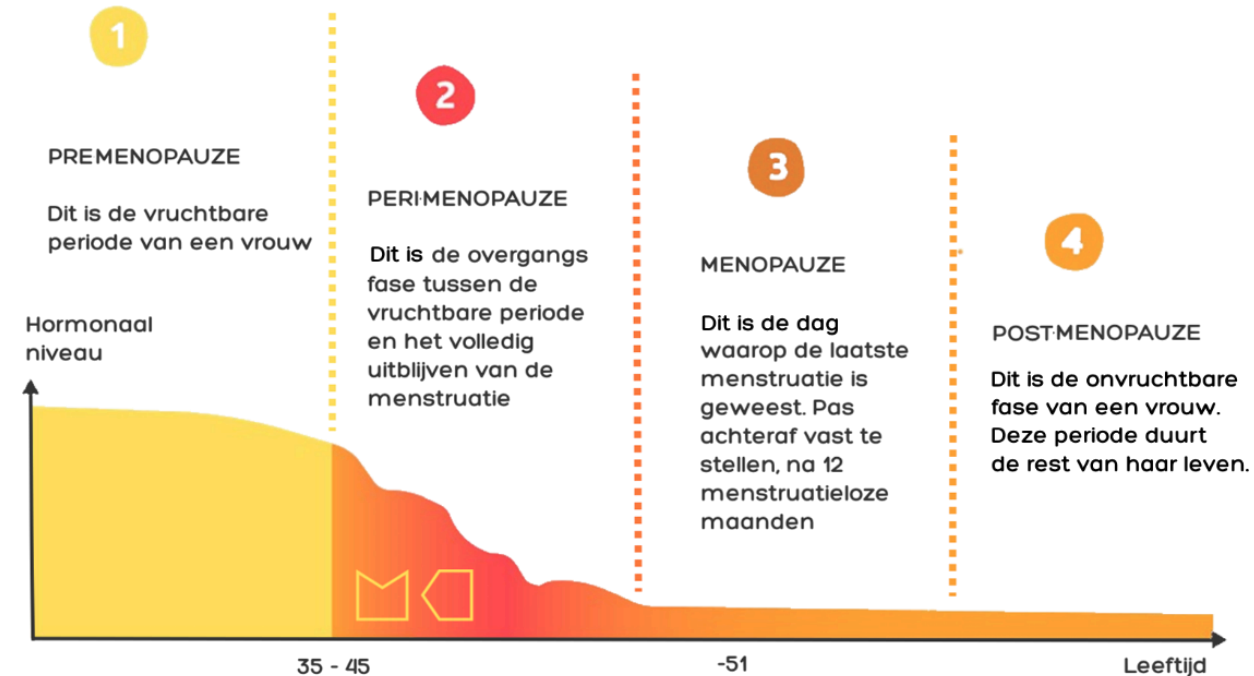
Een onomkeerbaar proces met hobbels én ook kansen

Menopauze

- Laatste menstruatie van de vrouw
- Pas achteraf weet je wanneer dit was
- Gemiddelde leeftijd 51,4 jaar
- Harde landing agv van ingreep of behandeling
- Niet meer vruchtbaar (voor de ene vrouw een opluchting, voor de ander verdriet)

Postmenopauze

- Als de vrouw 1 jaar lang geen menstruatie heeft gehad
- Klachten kunnen blijven bestaan in de postmenopauze
- Grotere gezondheidsrisico's, zoals: hart- en vaatziekten, osteoporose, verstoorde schildklier



Top 12 menoklachten

Bron: RIVM 2023

Deze lijst is onderverdeeld in domeinen:

- Psychologisch
- Somatisch (lichamelijk)
- Vasomotorisch (bloedvaten)
- Seksueel

TOP 12 OVERGANGSSYMPTOMEN*

Geen zin meer in seks

Slaapstoornissen

Spier-/gewrichtspijn

Opvliegers

Nachtelijk zweten

Vermoeidheid/lusteloosheid

Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel

Gespannen gevoel in hoofd of lichaam

Concentratieproblemen

Hoofdpijn

Snel geïrriteerd

Neerslachtig/niet gelukkig voelen

DOMEIN

Seksueel

Psychologisch

Somatisch

Vasomotorisch

Vasomotorisch

Psychologisch

Psychologisch

Somatisch

Psychologisch

Somatisch

Psychologisch

Psychologisch

%

33

25

23

21

20

19

12

12

10

9

7

6

Greenescale

Welke hobbels?

De Greene Climacteric Scale is een vragenlijst die overgangsklachten breed in kaart brengt. Ze wordt vaak in onderzoek gebruikt, maar is ook praktisch inzetbaar.

Als kennisbron laat de schaal zien hoe veelzijdig klachten kunnen zijn, en als gespreksdocument helpt ze om ervaringen concreet te maken en het gesprek te openen met zorgverleners, coaches of werkgevers.

www.menokracht.nl/greenescale

	afwezig	af en toe	vaak	heel vaak
1. Stemningswisselingen	☐	☐	☐	☐
2. Aanvallen van hartkloppingen	☐	☐	☐	☐
3. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	☐	☐	☐	☐
4. Slaapstoornissen	☐	☐	☐	☐
5. Opgewonden gevoel	☐	☐	☐	☐
6. Paniekaanvallen en/of angstgevoel	☐	☐	☐	☐
7. Concentratieproblemen	☐	☐	☐	☐
8. Vermoeidheid/ lusteloosheid	☐	☐	☐	☐
9. Ongeïnteresseerdheid	☐	☐	☐	☐
10. Neerslachtig/ niet gelukkig voelen	☐	☐	☐	☐
11. Huilbuien	☐	☐	☐	☐
12. Snel geïrriteerd	☐	☐	☐	☐
13. Gevoel van duizeligheid/ flauwvallen	☐	☐	☐	☐
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	☐	☐	☐	☐
15. Tintelingen of dood gevoel in huid/ lichaam	☐	☐	☐	☐
16. Hoofdpijn	☐	☐	☐	☐
17. Spier-/ gewrichtspijn	☐	☐	☐	☐
18. Minder gevoel in handen/ voeten	☐	☐	☐	☐
19. Ademhalingsproblemen	☐	☐	☐	☐
20. Opvliegers	☐	☐	☐	☐
21. Nachtelijk zweten	☐	☐	☐	☐
22. Geen zin meer in sex	☐	☐	☐	☐
23. Droge vagina, slijmvliezen	☐	☐	☐	☐
24. Pijn bij het vrijen	☐	☐	☐	☐
25. Vaginale klachten zoals: jeuk, irritatie, fluor	☐	☐	☐	☐
26. Vocht vasthouden	☐	☐	☐	☐
27. Gespannen borsten	☐	☐	☐	☐
28. Urineverlies	☐	☐	☐	☐
29. Minder zelfwaardering	☐	☐	☐	☐
30. Vergeetachtigheid	☐	☐	☐	☐

Inzetbaarheid vrouwen bij gemeenten

Bron: personeelsmonitor gemeenten 2024

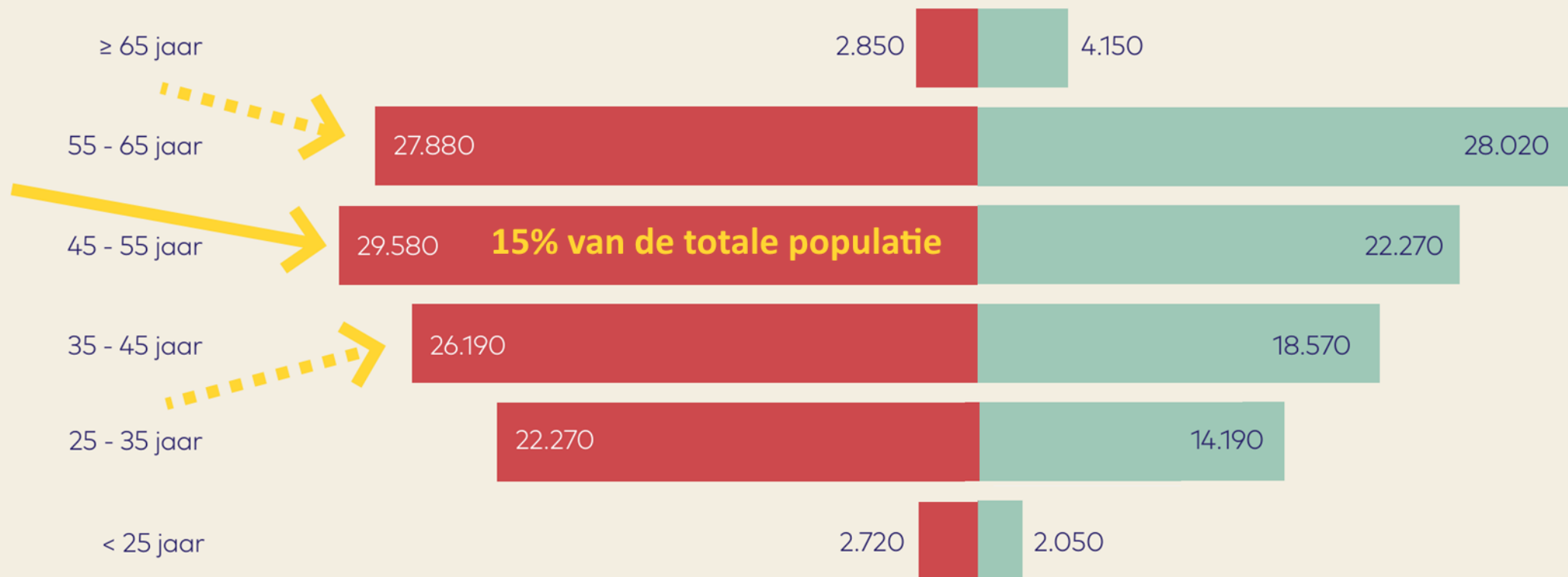
- Personeelstekorten dwingen gemeenten tot actie
- Grootste groep werknemers binnen gemeenten -> vrouwen 45-55 jaar
- Verzuim vrouwen hoger dan mannen
- Langdurig zieken oververtegenwoordigd onder vrouwen
- Oudere werknemers kiezen er vaker voor om te stoppen met werken

Aantal vrouwen in de menofase

Bron: personeelsmonitor gemeenten 2024

1.13 Gemeentelijke bezetting naar leeftijd en geslacht

pers.



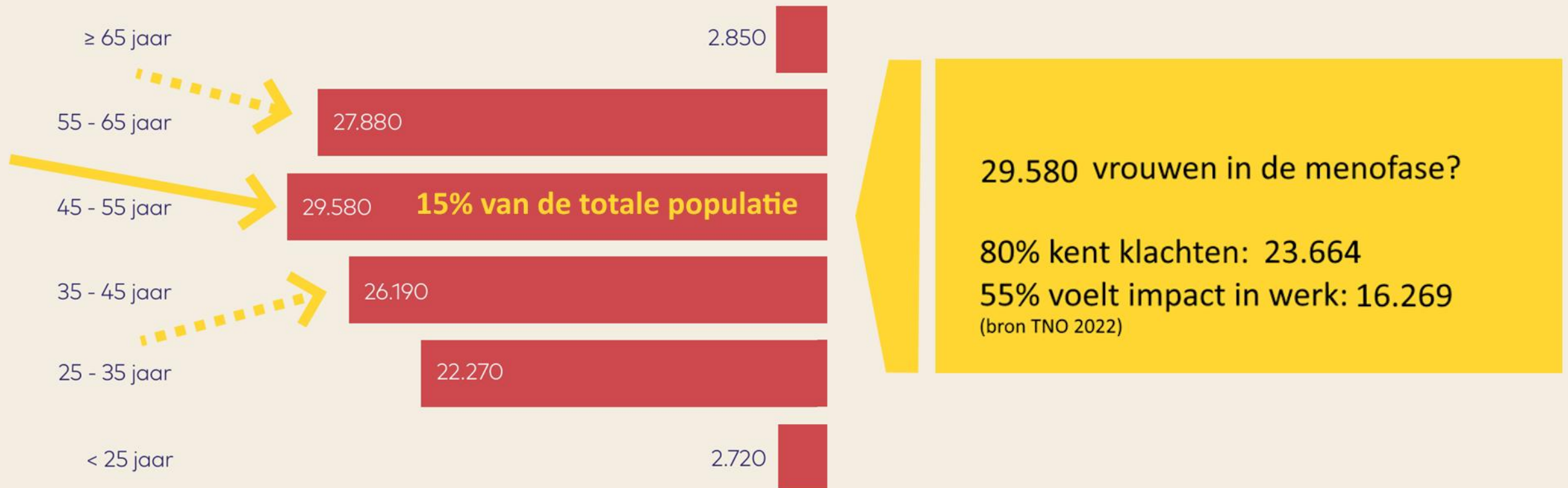
totale werkpopulatie: 200.740

Aantal vrouwen met klachten

Bron: personeelsmonitor gemeenten 2024

1.13 Gemeentelijke bezetting naar leeftijd en geslacht

pers.



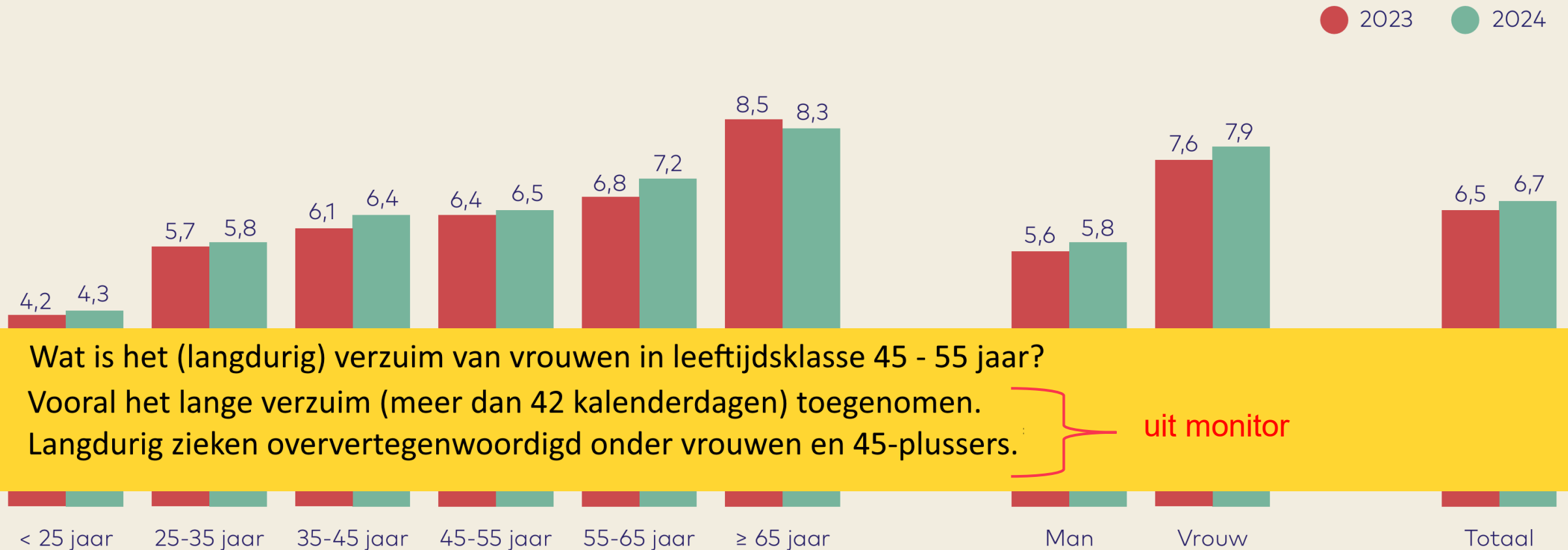
totale werkpopulatie: 200.740

Aandacht voor Verzuim

Bron: personeelsmonitor gemeenten 2024

3.6 Ziekteverzuimpercentage naar leeftijd en geslacht

%



Wat is het (langdurig) verzuim van vrouwen in leeftijdsklasse 45 - 55 jaar?

Vooraf het lange verzuim (meer dan 42 kalenderdagen) toegenomen.

Langdurig zieken oververtegenwoordigd onder vrouwen en 45-plussers.

uit monitor

Verzuimrisico bij veel klachten

Risicogroep in kaart brengen

Uit onderzoek van het RIVM (2022) blijkt dat vrouwen met **veel overgangsklachten zich twee keer zo vaak ziekmelden** als vrouwen met weinig klachten (29% vs. 14%). De ernst van klachten is hierbij gemeten met de Greene Climacteric Scale (score ≥ 15 = fors).

Andere studies laten zien dat 80% van de vrouwen overgangsklachten ervaart, waarvan **een derde ernstige klachten** (Amsterdam UMC, Bisschop 2024).

Koppel je deze onderzoeken, dan mag je aannemen dat in een groep van 100 vrouwen in de menofase er gemiddeld 80 klachten hebben. Bij een derde van hen, zo'n 27 vrouwen ($80 \times 0,33$), zijn de klachten ernstig. **Deze groep heeft dubbel zoveel kans op verzuim** en geldt daarom als verhoogd-risicogroep. Dat betekent dat 27% van alle vrouwen in de menofase extra kwetsbaar is voor uitval.

Toegepast op een populatie van 29.580 vrouwen gaat het om **7.987 vrouwen** ($29.580 \times 0,27$) met een **verhoogd verzuimrisico**.

Inzetbaarheid en werkvermogen

Vaak vergeten onderwerp

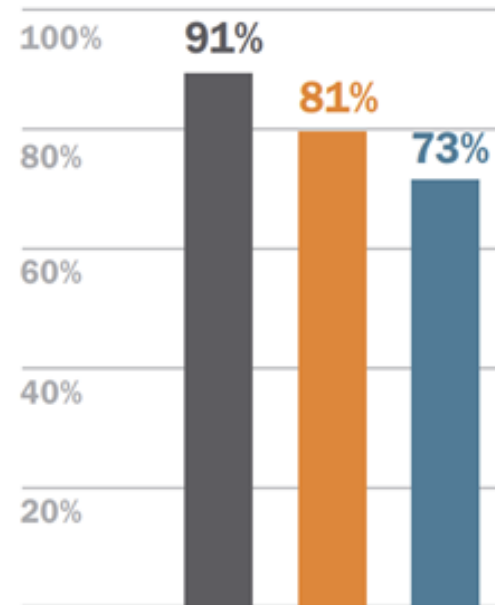
Groep vrouwen van 45- 55 jaar en 55 plus onder de loep nemen. We weten dat het werkvermogen en de inzetbaarheid afneemt:

- Uitstroom?
- Afname aantal werkuren?
- PMO? Pago? RIE?
- Inzetbaarheidsgesprekken
- Loopbaangesprekken
- Andere gesprekken ...

INZETBAARHEID VAN VROUWELIJKE WERKNEMERS IN DE OVERGANG

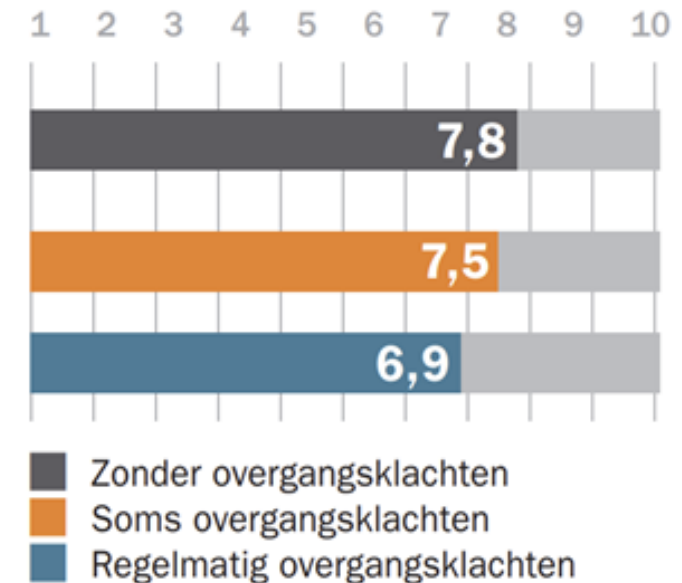
INZETBAARHEID

Voldoet aan de fysieke eisen die het werk stelt.



WERKVERMOGEN

De mate waarin iemand in staat is om zijn werk uit te voeren.



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

Kostenplaatje?

Bron: [Gynaecoloog: 'Hormoontherapie is onterecht in de ban gedaan' | Pointer | KRO-NCRV](#)

Wat overgangsklachten onze maatschappij kosten, weten we niet precies, maar onderzoekers hebben wel schattingen gedaan. Gynaecoloog Marije Geukes zegt daar het volgende over:

- Groot deel van het **verzuim** van vrouwen in de leeftijd 45-60 is overgangsgelateerd. Extrapolerend naar de hele bevolking dan komt dat neer op meer dan een **half miljard** aan verzuimkosten.
- Onderzoek uit de VS laat zien dat de **verminderde productiviteit** bij vrouwen met klachten minstens 4 procent is. Extrapoleren we dát naar de hele bevolking, dan komen we uit op meer dan **2 miljard** aan kosten. En zij geeft aan dat dit waarschijnlijk een onderschatting is.

De kosten van verminderde productiviteit zijn naar schatting vier keer zo hoog als die van verzuim

DEEL 2

De overgang in de werkpraktijk



**Voor de
verschilmakers.**

IMPACT OP HET WERK

“Op het werk merkt niemand er iets van” en “ik verbloem alles zodat niemand merkt dat ik moeite heb mijn werk te doen” zijn vaak gehoorde uitspraken van vrouwen in de overgang.

Merk jij dat de overgang impact heeft op je werk? En hoe ziet die impact eruit?

Herkennen jullie dit?

gesprekskaart uit het Menokracht card deck



**Voor de
verschilmakers.**

Let op signalen

En waar komt het vandaan?

Als je niet goed in je 'werkvel' zit, kan dat leiden tot vele vormen van gedrag. Doorgaans gaat het om gedrag dat verandert. Denk aan signalen als:

- verbloemen
- terugtrekken
- faalangstig
- geïrriteerd raken
- huilbuien
- minder betrokken
- minder enthousiast
- overwerken
- verzuimen

ze voelen zich onzeker in het werk

ze zijn oververmoeid

ze zijn bang om uit te vallen

ze zijn het werkplezier verloren

ze wensen meer maatschappelijke betrokkenheid

ze willen meer uitdaging en verder groeien

ze wensen meer zelfstandigheid of vrijheid

?? (vul maar in)

Even bewegen met elkaar!

Stress loschudden: een mini oefening uit onze training voor vrouwen



Uit de Menokracht rondetafelgesprekken

De fysieke uitdagingen (die ook mentaal kunnen worden)

Vermoeidheid -> Meest gehoorde klacht, niet uit bed kunnen komen, slecht slapen, vermoeidheid heeft een impact op vele andere klachten (viciieuze cirkel)

Spier- en gewrichtspijnen -> Opzien tegen zwaar tillen, fysiek minder sterk, typen lastiger, denk ook aan 'frozen shoulder' of stijve spieren.

Overmatig vloeien -> Niet meer op kunnen staan na een vergadering, elk (half) uur verschonen, niet meer van fiets durven afstappen, geen mogelijkheid tot verschonen.

Opvliegers -> Soms met hartkloppingen, duizelig voelen, misselijk, even in de war zijn, niet kunnen focussen, bij moeten komen, schaamte.

Gevolgen: twijfels, onzekerheid, opzien tegen nieuwe taken. Kan en wil ik dit werk nog wel?

Uit de Menokracht rondetafelgesprekken

De mentale uitdagingen

Concentratie problemen -> Tekst 3x opnieuw lezen, snel afgedwaald tijdens meeting, moeite om projecten uit te voeren, moeite om werk uit te voeren binnen de tijd.

Sneller dingen vergeten -> Vergeten van afspraken of van wat er is gezegd, twijfelen of je de medicijnen goed hebt uitgezet, twijfelen aan stappen in protocol, niet op woorden komen, van tevoren al stress om niet iets te vergeten.

Angst en depressie -> Angst voor autorijden of voor een gesprek, faalangst, jezelf minder waarderen, minder plezier hebben, het niet meer zien zitten.

Grote emoties -> Plots boos op collega, kort lontje, ineens in huilen uitbarsten, schaamte, onzekerheid (wanneer krijgen emoties de overhand?).

Gevolgen: twijfels, onzekerheid, opzien tegen nieuwe taken. Kan en wil ik dit werk nog wel?

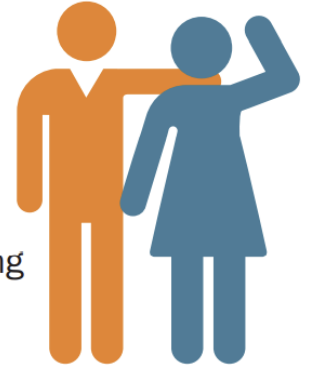
Begrip & Steun

Vooraf van de leidinggevende

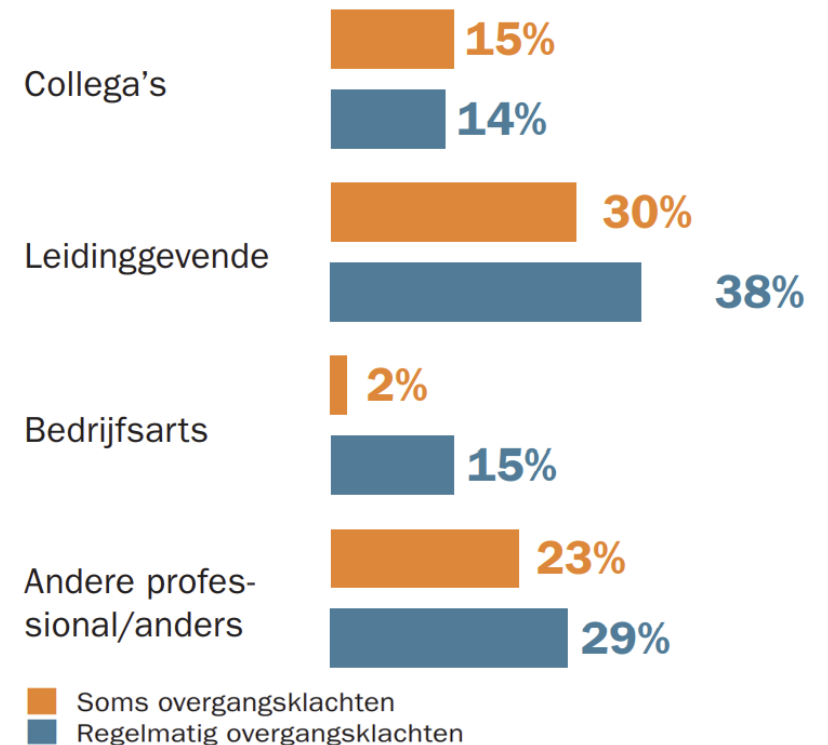
Onderzoek toont aan dat respondenten behoefte hebben aan begrip en steun op de werkvloer. Deze behoefte zien we onder meer bevestigd in onderzoek van TNO / CBS (2022).

BEHOEFTE AAN MEER ONDERSTEUNING OP HET WERK

57% van de vrouwelijke werknemers waarvan de overgangsklachten van invloed zijn op het werk heeft behoefte aan meer ondersteuning of begrip op de werkvloer.



Van wie willen zij meer ondersteuning:



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

De realiteit

Taboe, angst, kennishiaat

Vrouwen praten vooral met collega's en in mindere mate met de leidinggevenden. Wat is er aan de hand? Uit onze rondetafelgesprekken trekken we deze conclusies:

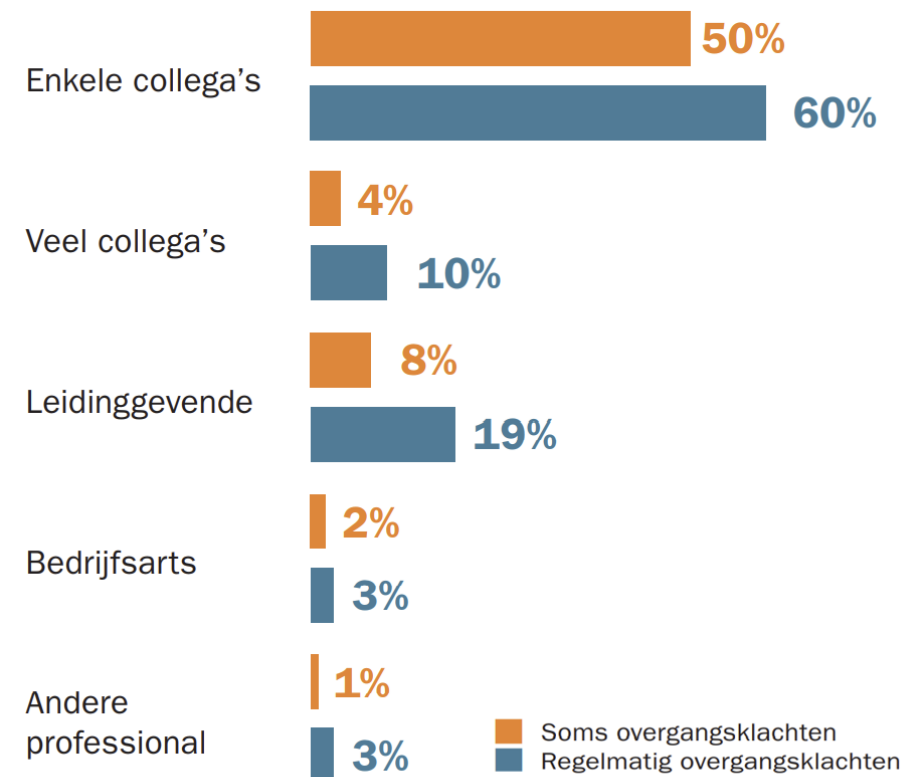
- Gebrek aan vertrouwen om dit gesprek te voeren.
- Angst om niet meer serieus genomen te worden of de baan te verliezen.
- Onvoldoende kennis over de overgang en moeite om klachten te duiden.
- Geen goede relatie met de leidinggevende.
- Weerstand om de overgang aandacht te geven.
- Niet willen overkomen als zeur.

BESPREEKBAARHEID VAN DE OVERGANGSKLACHTEN

65% van de vrouwelijke werknemers waarvan de overgangsklachten van invloed zijn op hun werk, bespreekt dit op het werk.



Met wie bespreken ze dit:



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

HET GOEDE GESPREK

De invloed van het goede gesprek!
We weten dat vrouwen die praten over deze periode zich minder alleen voelen, op het werk minder problemen ervaren en thuis meer begrip krijgen. Toch voelen veel vrouwen op het werk een drempel om over de overgang te praten. Hoe is het in jouw organisatie hiermee gesteld? Hoe zou die drempel verlaagd kunnen worden?

Een belangrijk instrument

Laat je niet verleiden door wat niet mag! Een goed gesprek over hoe het gaat op het werk mag altijd....

- Het valt me op dat...
- Ik merk de laatste tijd dat...

gesprekskaart uit het Menokracht card deck

A&O
fonds
Gemeenten

**Voor de
verschilmakers.**

De bedrijfsarts

Bron: personeelsmonitor gemeenten 2024

3.12 Top 5 meest genoemde oorzaken van lang of extra lang ziekteverzuim			%		
			2024	2023	(Positie)
1	Fysieke en fysiologische aandoeningen	Uit het promotieonderzoek van Geukes (2024) blijkt dat bedrijfsartsen de relatie tussen overgangsklachten en werk lastig vinden te beoordelen. Ruim driekwart pleit voor een nationale richtlijn, en 56 procent ziet een taboe op het bespreken van deze klachten op de werkvloer.	72	64	(2)
2	Werkdruk en -stress		63	66	(1)
3	Privéomstandigheden		47	36	(4)
4	Andere psychische klachten		46	43	(3)
5	Corona gerelateerde ziekten		10	18	(5)

Toelichting: Gemeenten is gevraagd deze vraag voor te leggen aan de bedrijfsarts en op basis van zijn informatie aan te geven wat de belangrijkste oorzaken zijn van lang of extra lang verzuim. Gemeenten mochten maximaal 3 antwoorden aankruisen.

n=277

Doorverwijzers

Vaak lange wachtlijsten

Nieuwe richtlijn rondom menofase voor de huisarts 2022 heeft meer ruimte gecreëerd voor vrouwen in de huisartsenpraktijken. Nu ook aandacht voor bijscholing en opleidingen voor POH-ers.

Nieuwe richtlijn rondom menofase bedrijfsartsen wordt verwacht in najaar 2025. Daar kijken we hoopvol naar uit.

Vrouwen worden momenteel geconfronteerd met lange wachtlijsten.

- ✓ Huisarts – POH?
- ✓ Verpleegkundig overgangsconsulente (VVOC)
- ✓ Menopauze of vrouwenklinieken (gynaecoloog)
- ✓ Levensstijl gerichte professionals (met kennis van..)
- ✓ Stressreductie interventies (met kennis van ..)

DEEL 3

Vertaling naar de eigen rol



**Voor de
verschilmakers.**

Even terug naar het begin
“Werken tijdens de
overgang – hoe blijf je
mentaal krachtig in
een periode van
verandering?”



De heilige graal?

Die bestaat niet... maar de volgende onderdelen verdienen aandacht

Kennis en bewustwording (workshops, online sessies, intranet, brochures, podcasts, verhalen)

Gespreksondersteuning (keukentafelgesprek, inzetbaarheidsgesprek, functionerings-, vitaliteit- of verzuimgesprek)

Positieve labeling (normaliseren, het is geen ziekte, het is een fase, een fase met zeker ook kansen)

Faciliteer op praktische zaken (ventilatie, wasgelegenheid, maatverband, kleding, water, rustige ruimte)

Het is altijd maatwerk (iedereen is anders, wees creatief en durf...)

Loopbaanaandacht loont (als het knelt, bij andere werkwensen, menofase is een ontwikkelfase, opleidingen)

Veranker afspraken en regels (in overleggen en beleid: wees duidelijk in wat je aanbiedt, wat je verwacht en wie welke taken heeft)

Goed op weg ?

Bron: personeelsmonitor gemeenten 2024

3.13 Top 5 onderwerpen in het kader van duurzame inzetbaarheid

%

			2024	2023 (Positie)	
1	Opleiding en ontwikkeling	-> verbeteren van kennis	76	71	(1)
2	Vitaliteit / fysieke en mentale gezondheid	-> stressreductie en leefstijl	66	59	(2)
3	Doorstroom en mobiliteit	-> loopbaanontwikkeling en kansen	53	49	(3)
4	De Dialoog / Het Goede Gesprek	-> uit de taboesfeer	52	43	(5)
5	Maatwerkafspraken	-> het is altijd maatwerk	47	64	(4)

Met welk deel ga jij aan de slag?

En wat mis je nog?

Wat kun je doen als HR-professional, leidinggevende of Arbo expert om een overgangsvriendelijker werkklimaat te realiseren? Voor elke rol ziet die invulling er nét even anders uit.

→ HR kijkt naar de cijfers en maakt beleid.

→ De leiders op de afdeling signaleren de risico's en gaan het gesprek aan.

→ De Arbodienstverlening geeft (medisch) advies en biedt ondersteuning bij de inzetbaarheid.

Uiteindelijk gaat het over de verbinding, want samen maak je het verschil. Samen maak je een plan over wie wat kan doen. **Samen faciliteren jullie een passend klimaat waar vrouwen in de menofase zich gehoord en ondersteund voelen.**



Van denken naar doen!

Waar ga jij mee aan de slag? Wat past
bij jou, bij je rol en bij jezelf?

In drietallen (elk 2 min = 6 min in totaal)

A&O
fonds
Gemeenten

**Voor de
verschilmakers.**

Boekpresentatie: ontmoeting met bondgenoten

Vrijdag 7 november van 14.00 tot 16.30 in Amersfoort..

We gaan in gesprek, delen ervaringen en ontdekken hoe breed en krachtig deze levensfase is. Zie nieuwsbrief:

<https://ap.lc/okRLs>



Tot slot... laatste vragen?

en wil je meer weten over ons werk...

Hand-out van mijn presentatie te downloaden via QR code of link...
(incl de link naar de Greenescale)

<https://menokracht.nl/presentatie-menokracht-voor-gezond-werken-dag-9-okt-2025/>



www.menokracht.nl/
marieke@menokracht.nl

