

OVERGANG op de werkvloer

Informatie & scholing

**De overgang kan verschillende klachten veroorzaken.
Er zijn manieren om ondersteuning te bieden aan u
als werkgever en aan vrouwen in deze levensfase.**



Mi-elle en Bianca

De overgang

In Nederland zitten 1,8 miljoen vrouwen in de levensfase van de overgang (2022, Statline - Arbeidsdeelname - kerncijfers). De overgang is een periode van de vrouw waarin de geslachtshormonen oestrogeen en progesteron fors gaan dalen en het lichaam opnieuw in balans moet komen. Deze fase gaat bij de overgrote groep vrouwen (80%) met klachten gepaard. Van spier- en gewrichtsklachten tot aan slaapproblemen en stemmingswisselingen tot opvliegers. Deze klachten kunnen van invloed zijn op het werk van deze vrouwen (69%).

Aan de klachten die ervaren worden door vrouwen in de overgang is meestal wat te doen. Belangrijk is in de eerste plaats het geven van informatie. U als werkgever wordt met informatie en kennis in staat gesteld om eventuele klachten bij uw werknemers te herkennen en erkennen, en met de vrouw in kwestie in gesprek te gaan. Voor vrouwen zelf is het van belang te begrijpen wat er gebeurt in hun lichaam, dat is al vaak de helft van de oplossing.

In deze folder worden mogelijk in te zetten interventies onder elkaar benoemd en toegelicht.

Invloed op het werk

- 69% van de vrouwen vindt dat overgangsklachten hun werk beïnvloeden
- 57% van de vrouwen ervaart soms klachten
- 91% van de vrouwen ervaart regelmatig klachten

(bron: TNO rapport De overgang: Klachten en de invloed op het werk, 2022)

Gezond door de overgang: leefstijltraject

Doelgroep: groep vrouwen (minimaal 3 en maximaal 6)

Duur: 1,5 uur

Vorm: fysiek

Aantal bijeenkomsten: 5

In vijf sessies van anderhalf uur besteden we aandacht aan de overgang. We gaan het hebben over wat de vrouw zelf kan doen aan de klachten en welke kennis zij nodig heeft daarvoor.

In de sessies komen de volgende onderwerpen aan bod:

Sessie 1: De overgang en de klachten

Sessie 2: Voeding in de overgang

Sessie 3: Gezond bewegen tijdens de overgang

Sessie 4: De overgang en ontspannen

Sessie 5: Supplementen en hormoontherapie

In de eerste sessie gaat de aandacht uit naar de overgang, de klachten en delen we onderling ervaringen. Waar zitten vragen en uitdagingen? In de tweede, derde en vierde sessie gaan we in op leefstijladviezen op het gebied van voeding, bewegen en ontspanning in de overgang. Ook hierbij bieden we ruim de mogelijkheid om ervaringen te delen. We sluiten dit traject af met informatie over supplementen en hormoontherapie waarbij we individuele adviezen per vrouw geven.

De sessies worden geleid door een ervaren overgangsconsulent en een professional op het gebied van leefstijl. We maken gebruik van verschillende instrumenten en methoden (6 pijlers van Positieve gezondheid van Machteld Huber, Leefstijlroer, Green Climacterium Scale) en van verschillende gesprekstechnieken waaronder Motiverende Gespreksvoering.

Informatiebijeenkomst

Doelgroep: HR medewerkers / management

Duur: 1 - 1,5 uur

Vorm: online / fysiek

Als leidinggevende in een organisatie waar veel vrouwen werkzaam zijn, kan het vrijwel niet anders dan dat u met regelmaat een vrouw treft met overgangsgelateerde klachten. De klachten van de overgang kunnen een grote invloed hebben op het dagelijks functioneren. Het tijdig herkennen van deze klachten kan bijdragen aan een beter werkklimaat.

Om de (lichamelijke) klachten te kunnen herkennen, is kennis nodig. In de informatiebijeenkomst wordt de overgangsfase met de daarbij behorende klachten besproken en toegelicht. Daarnaast komt aan bod wat mogelijke adviezen kunnen zijn en gaan we nader in op de psychosociale impact van de overgang. Daarnaast bekijken we hoe klachten van de overgang van invloed kunnen zijn op de verschillende rollen binnen het gezin, op het werk en op leefstijl.

Workshop 'Vitaliteit en veerkracht'

Doelgroep: vrouwelijke medewerkers

Duur: 1,5- 2 uur

Vorm: online / fysiek

De overgang is een fase van het leven waar iedere vrouw doorheen gaat; de een wat jonger, de ander wat ouder. De een zonder klachten en de ander met forse klachten.

Begrijpen wat er gebeurt met je lichaam en mentale gesteldheid tijdens de menstruatiecyclus en in de levensfase van de overgang helpt bij het omgaan met eventuele (toekomstige) klachten. De workshop 'Vitaliteit en veerkracht' voor vrouwen met vragen over klachten met de menstruatiecyclus en de overgang duurt in totaal 2 uur (inclusief 10 minuten pauze). Tijdens de workshop gaan we in gesprek over de verschillende klachten gedurende de menstruatiecyclus en de overgangsfase: waar komen ze vandaan en wat kun je ertegen doen? We bespreken de risico's die kunnen optreden door en na de overgang.

We gaan op zoek naar mogelijk aanpassingen in leefstijl die kunnen bijdragen aan het verhogen van de weerbaarheid, veerkracht en inzetbaarheid op de werkvloer tijdens en rondom de overgang. Tijdens de workshop wisselen theorie en praktijk elkaar af en blijkt deze workshop ook vaak een 'feest' van herkenning.

Spreekuur met individuele consulten

Doelgroep:

Vrouwen met persoonlijke interesse of overgangsgerelateerde klachten

Duur: 1 uur per consult

Duur spreekuur: 4 uur

Vorm: online / fysiek

Het voeren van individuele consulten behoort tot de mogelijkheden. Op een vast dagdeel in de maand wordt een spreekuur ingericht op een locatie naar keuze of online.

Het eerste consult met een vrouw duurt 1 uur en bestaat uit een verkenning van de hulpvraag, informatie geven, anamnese en adviezen. Een vervolgconsult duurt tevens 1 uur en daarin worden de ingezette adviezen geëvalueerd. De adviezen worden indien nodig bijgesteld en de risicoprofielen besproken.

**Wij bieden ook één of twee
daagse trainingen op maat.
Graag denken wij met u en uw
organisatie mee!**

Neem vrijblijvend contact op
via de onderstaande
contactgegevens.
Bezoek de website voor meer
informatie: www.mi-elle.nl

 info@mi-elle.nl

 biancabuijck@gmail.com



Krachten Gebundeld:

Mirelle Eckhoudt (Mi-elle)

& Bianca Buijck

over de menopauze



Mi-elle en Bianca