

The logo for 'Gezond & zeker' is located in the top right corner. It features the text 'Gezond & zeker' in a white, sans-serif font, with a stylized white figure of a person jumping or running above the word 'zeker'. The logo is set against a yellow and orange gradient oval background.

**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Hormonen op de werkvloer

Burnout Preventie & Begeleiding

Lieneke van Grinsven



Burnout
Preventie &
Begeleiding



LIENEKE VAN GRINSVEN

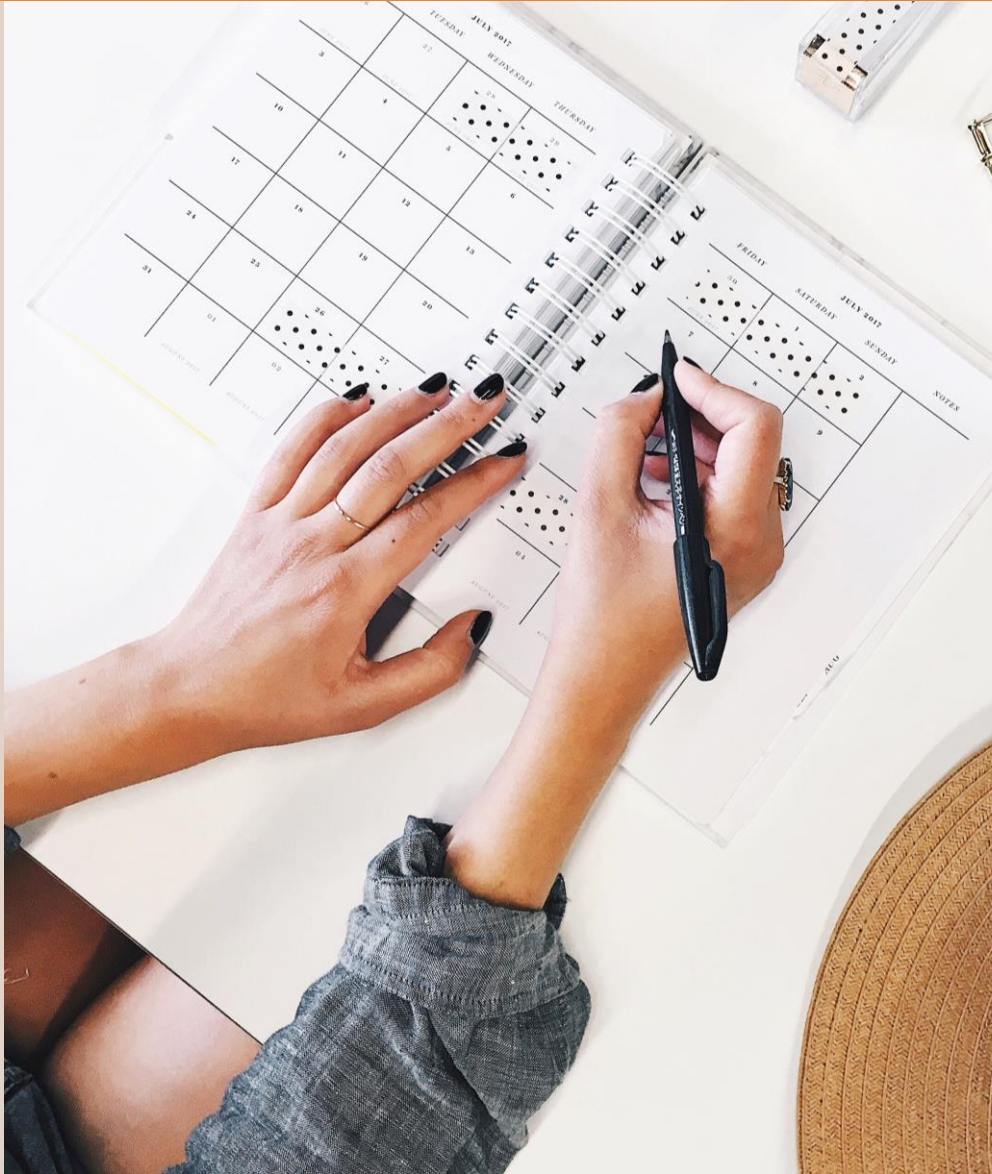
Leefstijl- &
voedingsgeneeskundige
Partner BPB

Houdt van buiten zijn,
moestuin, lezen, koken, eten,
feestjes, mooie dingen en
mensen om haar heen





Burnout
Preventie &
Begeleiding



HERKENNEN

VRAAG:

*Waar denken jullie aan bij hormonen
op de werkvloer?*

Wat gaan we doen?

- ✓ Hormonen op de werkvloer herkennen.
- ✓ Verschillende hormonen en interactie met stresshormonen.
- ✓ Menopauze: oestrogeen, progesteron, fasen & klachten.
- ✓ Aan welke knoppen kun je draaien op de werkvloer.





Burnout
Preventie &
Begeleiding



**“Werkende vrouwen in de overgang willen
meer ondersteuning: 'Thema moet uit taboesfeer’”**

NOS 20 mei 2022

**“De penopauze; het bestaat,
maar 1 op de 4 mannen gelooft er niet in!”**

HNL.be

**“Leerdam na unieke zege open over
menstruatieklachten’”**

NOS 19 december 2022

**“Er moet op de werkvloer meer aandacht
komen voor vrouwen in de overgang’”**

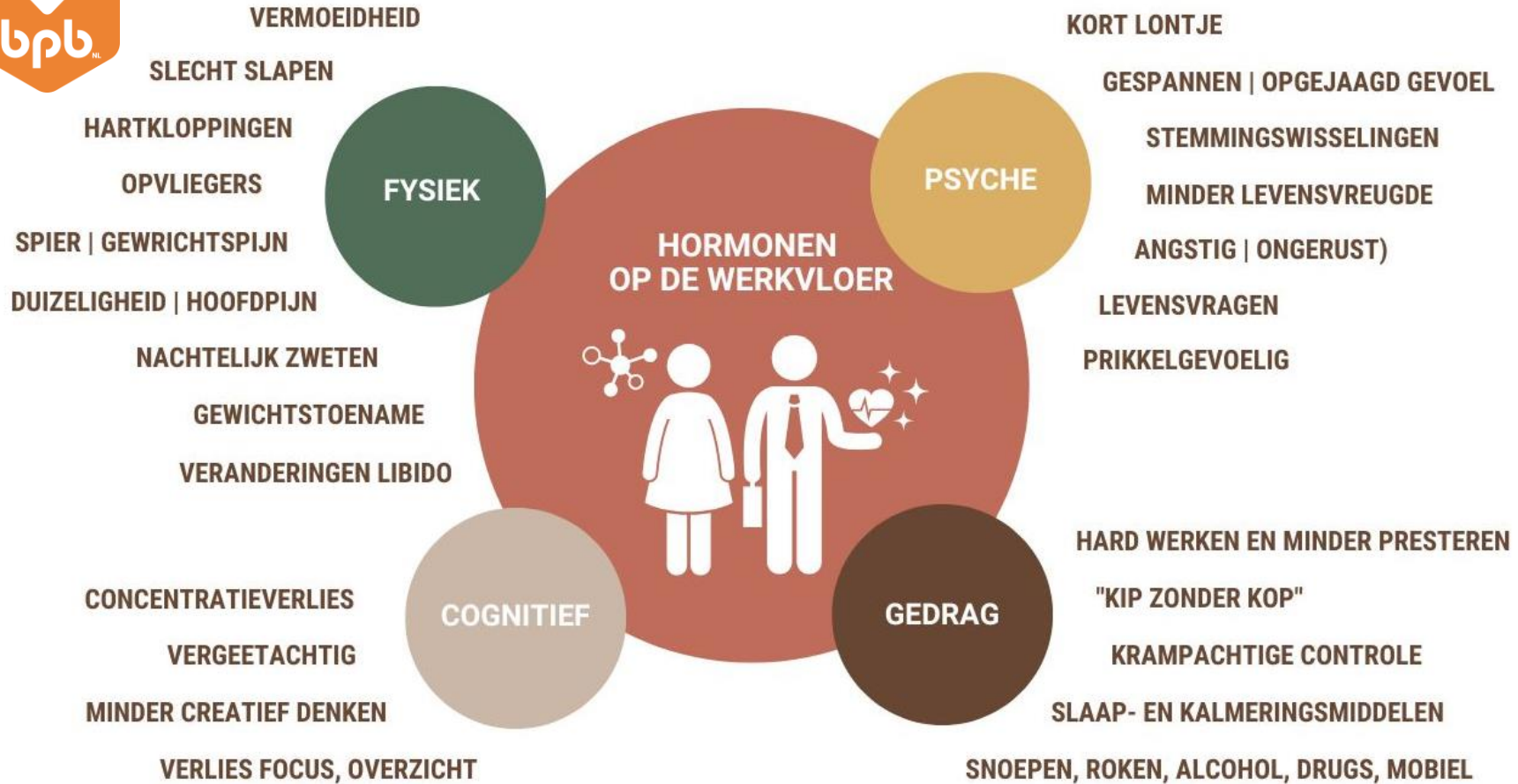
AD april 2021

**“Kun je vrij krijgen van werk voor
een vruchtbaarheidstraject?’”**

NU januari 2023









Burnout
Preventie &
Begeleiding



HORMONEN

HORMA0 – ‘IN BEWEGING ZETTEN’



Hormonen, een nauw samenspel



Hersenen:

- Hypothalamus
- Hypofyse
- Epifyse



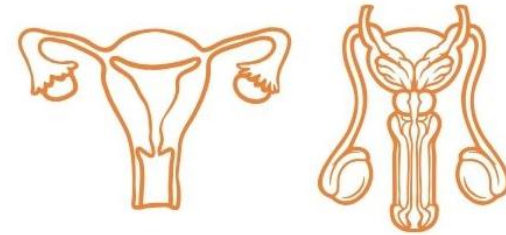
Alvleesklier



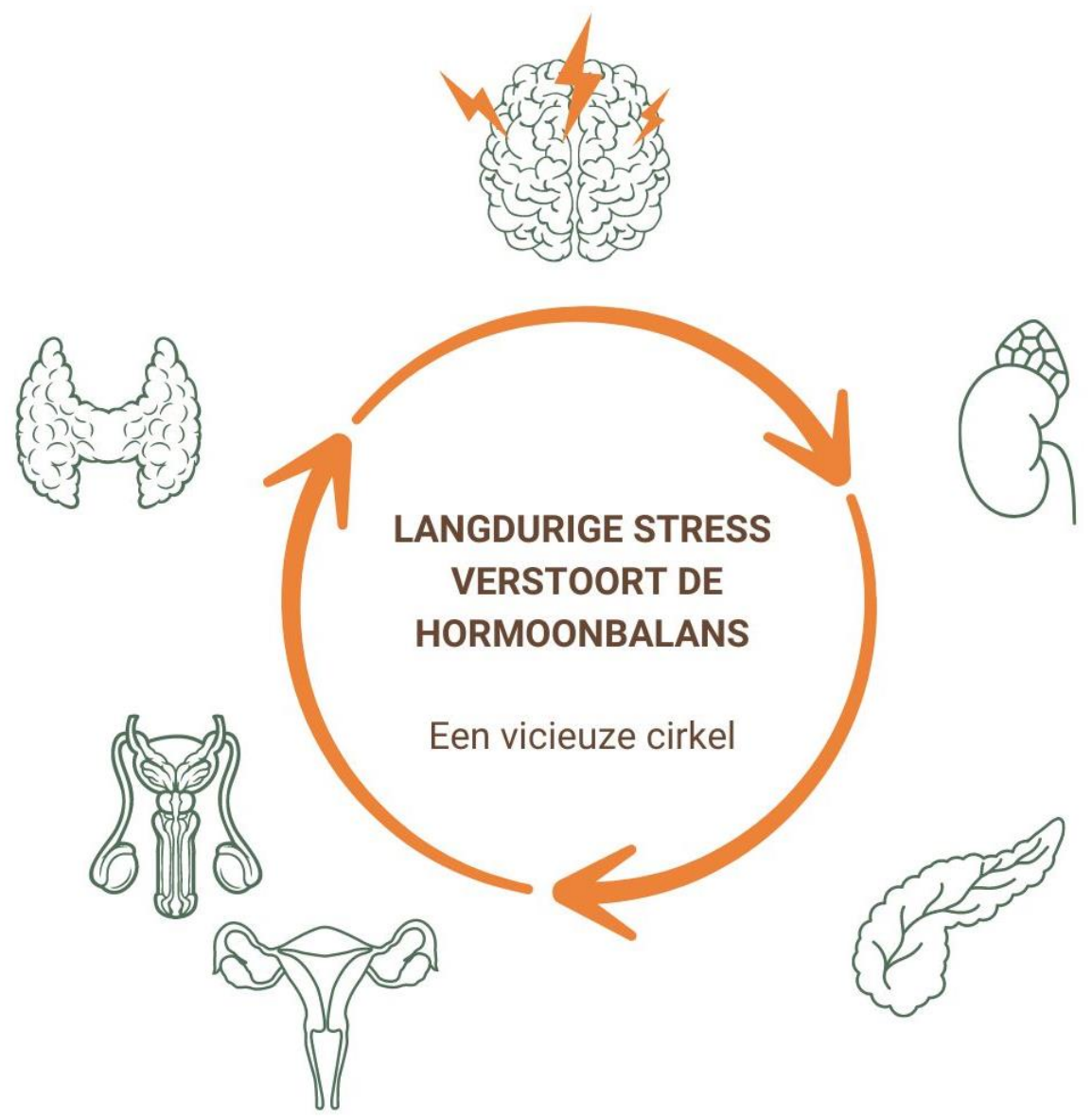
Bijnieren



Schildklier



Geslachtsorganen

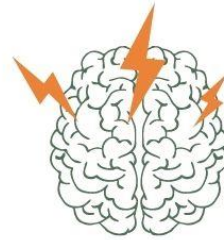


SCHILDKLIER

Een chronisch verhoogd cortisol remt de aanmaak van schildklierhormonen. En oestrogeendominantie gaat de werking van de schildklier tegen. Gevolg: een te langzaam werkende schildklier.

VROUWELIJKE | MANNELIJKE HORMONEN

Bij vrouwen raakt de balans tussen progesteron & oestrogeen verstoord doordat progesteron benodigd is voor de aanmaak van cortisol; en dat heeft voorrang. Gevolg: oestrogeendominantie | laag progesteron. Bij mannen zorgt cortisol vergelijkbaar voor verlaging van testosteron.



HERSENEN - HYPOFYSE - HYPOTHALAMUS

Belangrijke regelcentra in je hersenstam die continue registreren of er meer of minder hormonen nodig zijn in je lichaam en die afgifte stimuleren of remmen.



BIJNIEREN | CORTISOL

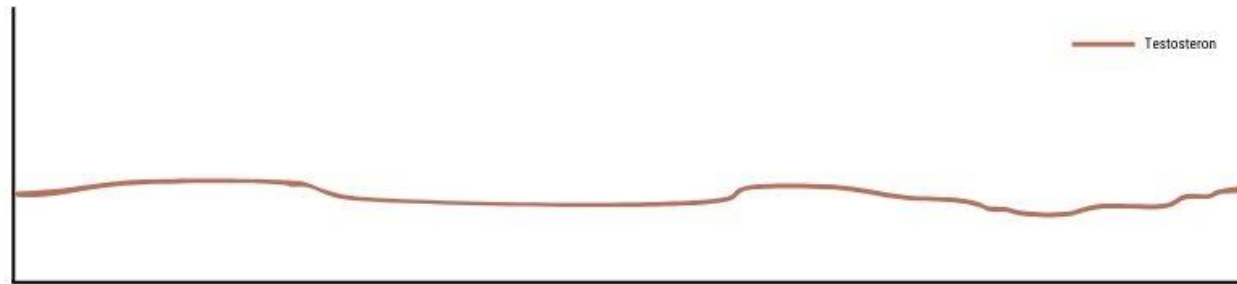
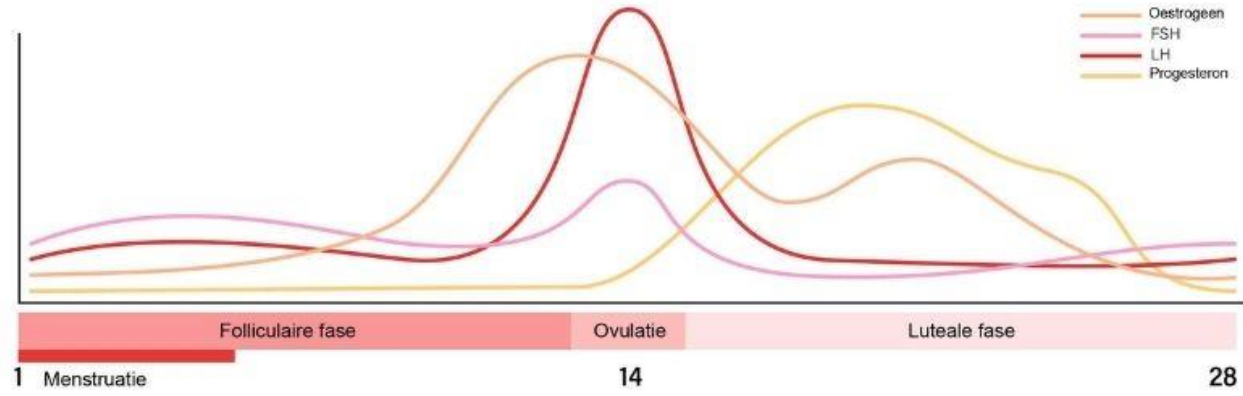
Cortisol voor de aanmaak van energie. Bij langdurige stress volgt focus op overleven; dit heeft voorrang op andere processen, zoals spijsvertering, vruchtbaarheid, stofwisseling, etc.



ALVLEESKLIER | INSULINE

Insuline laat suiker in de cel voor energieaanmaak, cortisol stimuleert dit proces en insuline zorgt ook weer voor aanmaak cortisol. Langdurige stress leidt tot insulineresistentie.







Burnout
Preventie &
Begeleiding



STELLING:

*Gaan mannen ook in
“De Overgang”?*





Burnout
Preventie &
Begeleiding

**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Menopauze



Premenopauze

De periode waarin het menstruatiepatroon en hormoonbalans van de vrouw verandert en de eerste menstratievrije jaren.

Tussen 40-60 jaar, gemiddeld 45-55 jaar.

Menopauze

De laatste menstruatie van de vrouw, dus vanaf een specifiek moment. Gemiddeld op 51-jarige leeftijd

Postmenopauze

De eierstokken maken helemaal geen hormonen meer aan.

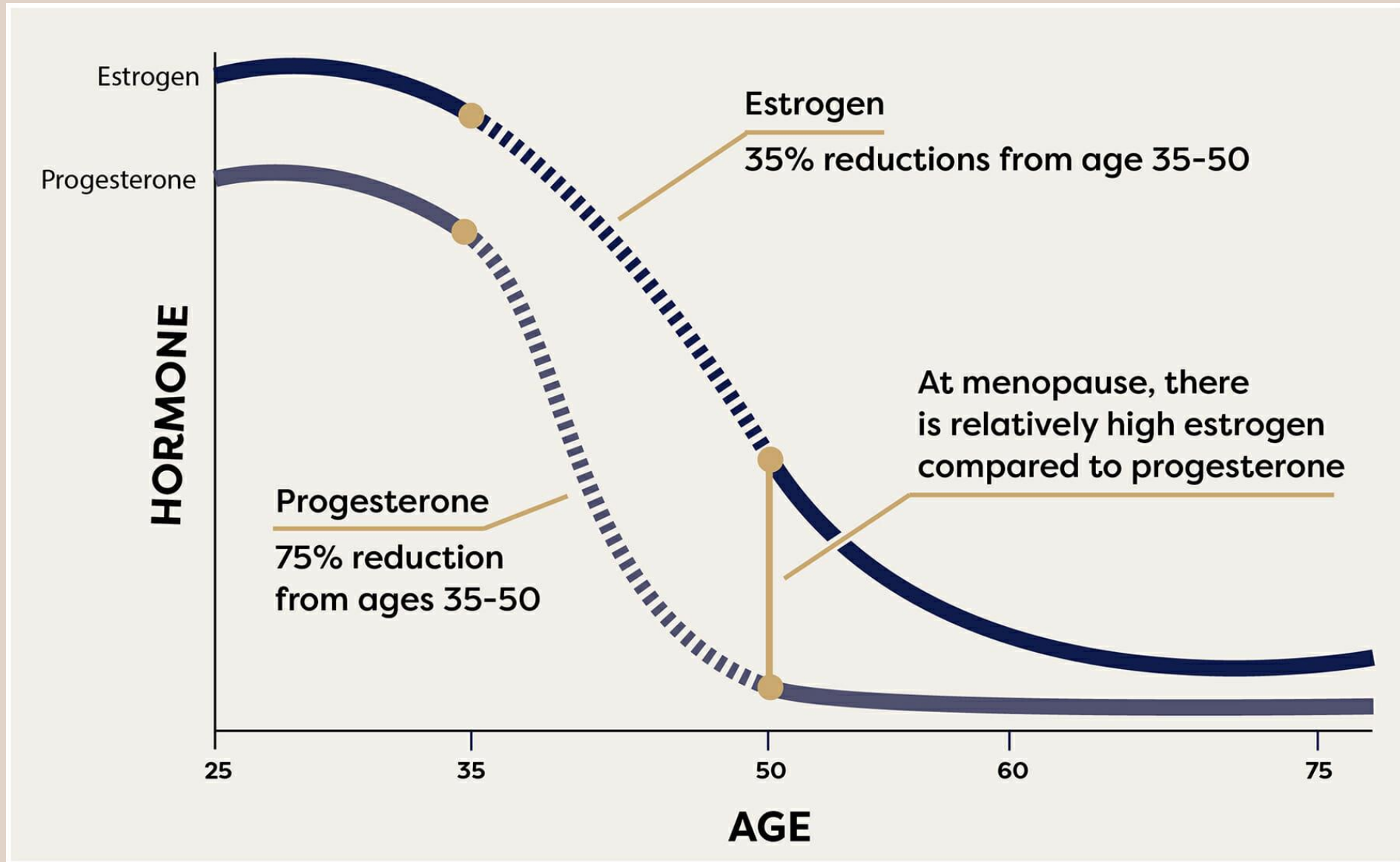


- Reguleert menstruatiecyclus (groei follikel en baarmoederslijmvlies).
- Bevordert positieve stemming, emotionele gelijkmatigheid, remt onrust en angst.
- Effect op leren en onthouden.
- Bevordert zorgzaamheid.
- Bevordert aanmaak melatonine.
- Stimuleert de weefselvernieuwing in huid en slijmvliezen.
- Draagt bij aan het libido.
- Zorgt voor samenstelling van het baarmoedermondsljm.
- Beschermst de botten.
- Houdt de huid elastisch en je haar sterk.
- Bevordert de doorbloeding van de hersenen.
- Stimuleert de werking van serotonine.
- Zorgt voor de groei van de baarmoeder tijdens zwangerschap.



- Zorgt voor uitrijpen baarmoederslijmvlies > innestelen bevruchte eicel.
- Zorgt voor verslapping van spierweefsel.
- Remt angst, onrust, stress.
- Beschermde de zenuwen.
- Bevordert optimistische stemming.
- Bevordert diepe slaap.
- Ontstekingsremmend.
- Verhoogt de lichaamstemperatuur een klein beetje door de schildklierwerking te stimuleren (T3).
- Houdt zwangerschap in stand.
- Bevordert opbouw nieuw botweefsel.





Dalen van progesteron

Vanaf je 35e - 40e jaar: follikel produceert geen of minder progesteron > disbalans met oestrogenen.

Veelvoorkomende klachten:

- > toename van bloedverlies tijdens de menstruatie
- > kortere cyclus | onregelmatige cyclus | lange cyclus
- > PMS:

(Buikpijn, darmklachten, duizeligheid, eetbuien, stemmingswisselingen, depressief gevoel, suiker craving, gevoelige of pijnlijke borsten, hevig bloedverlies, hoofdpijn, menstratiepijn, migraine, puistjes, onrustige huid, rugpijn, slecht slapen, vermoeidheid)



Fase 1 Dalen van progesteron

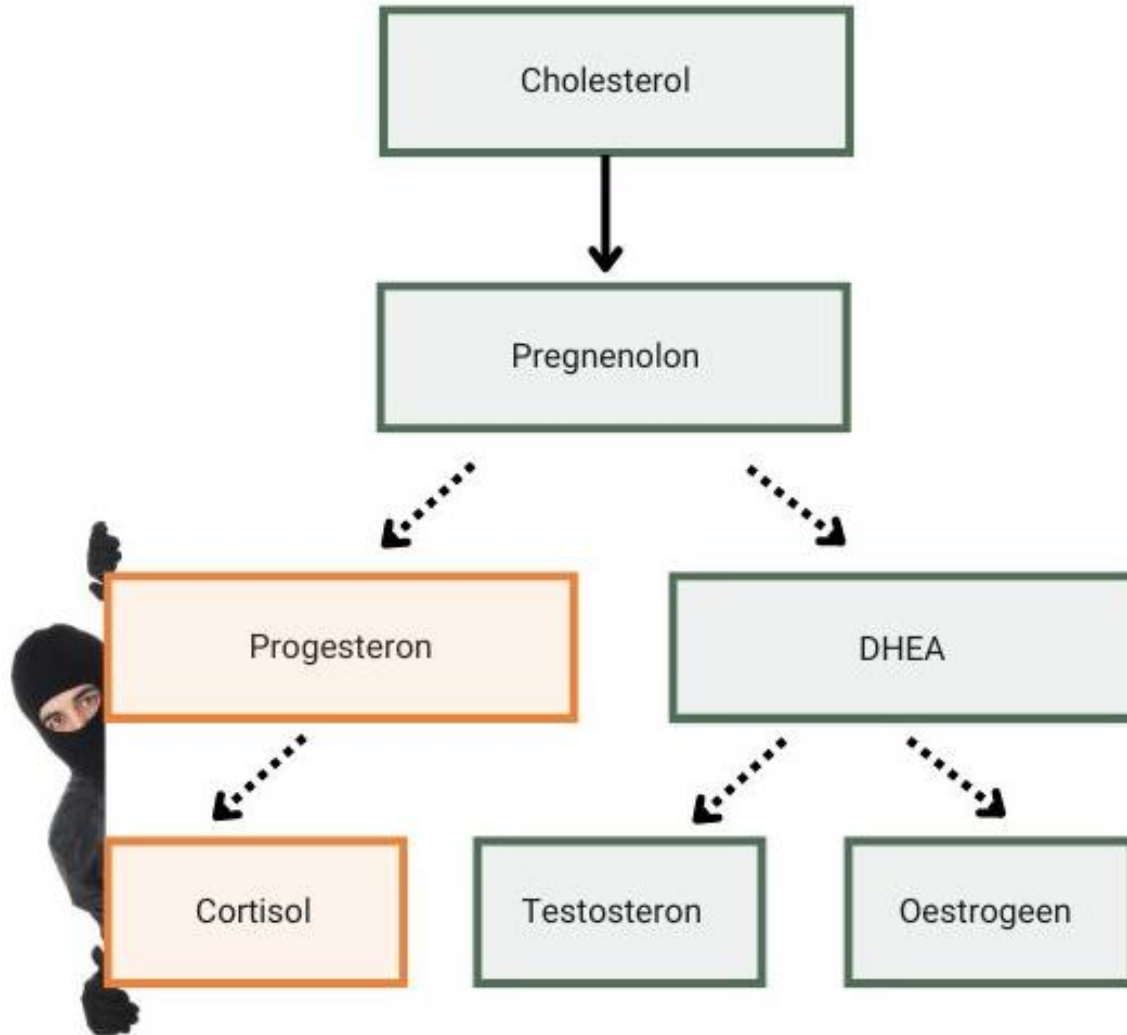
Klachten die bij de eerste fase horen

Mentaal • (toenemende) PMS • Verminderde stressbestendigheid • Slaapproblemen • Depressieve buien • Prikkelbaarheid • Vermoeidheid • Stemningswisselingen.

Fysiek • Gewichtstoename • Vocht vasthouden • Toenemend risico op auto- immuunziekten • Tussentijds bloedverlies • Zwaardere, langere menstruatie • Opgezette buik • Kortademigheid (vooral bij belasting) • Hoofdpijn | migraine



Stress rooft progesteron



Fase 2 & 3: Dalen van oestrogenspiegel tot lage oestrogeenwaarden

Opvliegers

Slaapstoornissen

Snel van streek

Stemmingswisselingen (somber, weinig vrolijkheid en luchtigheid, neerslachtige buien, huilerig)

Vergeetachtigheid

Niet op woorden kunnen komen

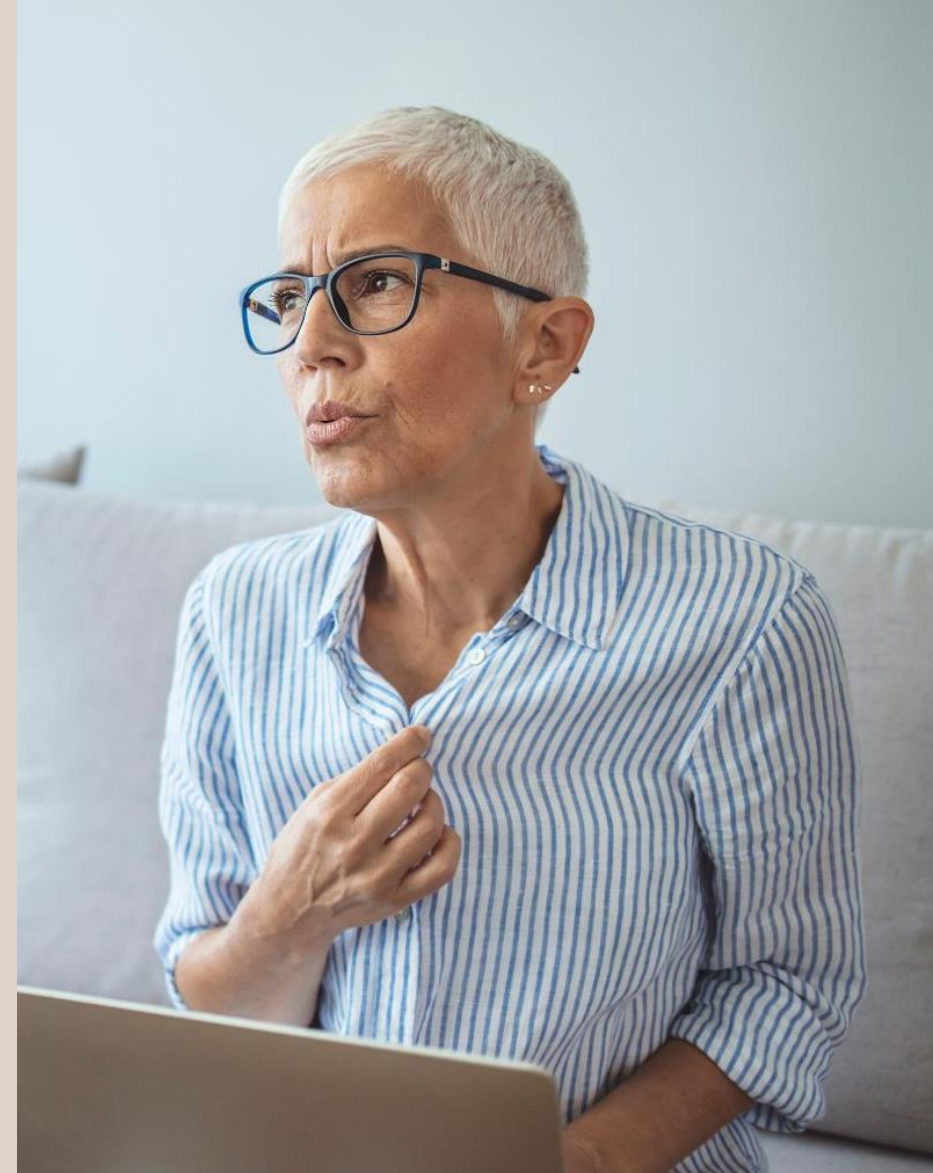
Lager libido

- Hart- en vaatziekte
- Osteoporose
- Dementie
- Hartritmestoringen
- Haaruitval
- Droge huid en slijmvliezen
- Meer rimpels
- Meer gezichtsbehang
- Meer eetlust



Wat gebeurt er in jouw team als een collega een opvlieger krijgt, bijvoorbeeld in een vergadering?

- A. We houden het luchtig en maken er een grapje over.
- B. We negeren het.
- C. We vragen wat de collega nodig heeft en bieden ruimte.
- D. We komen hier later bij de collega op terug en vragen naar behoeften als dit weer gebeurt.

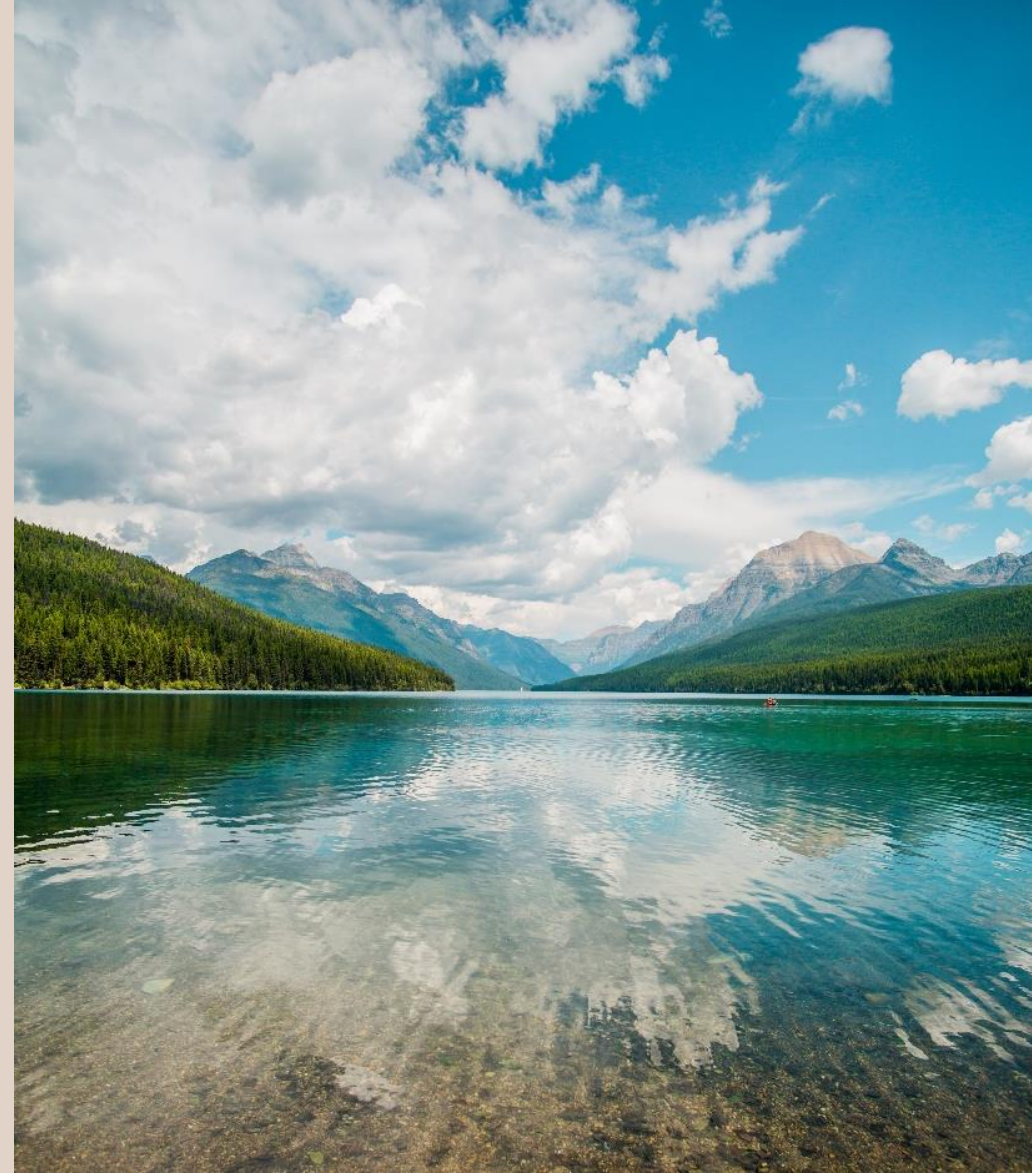


- Medicatie, zoals anticonceptiepil, spiraal, etc.
- Bio-identieke hormoontherapie

- > Voeding
- > Minder alcohol, stoppen met roken
- > Stressreductie
- > Focus op goede nachtrust
- > Voldoende bewegen
- > Prioriteiten stellen, keuzes maken, grenzen stellen
- > Leren omgaan met de klachten door mindfulness of gedragstherapie



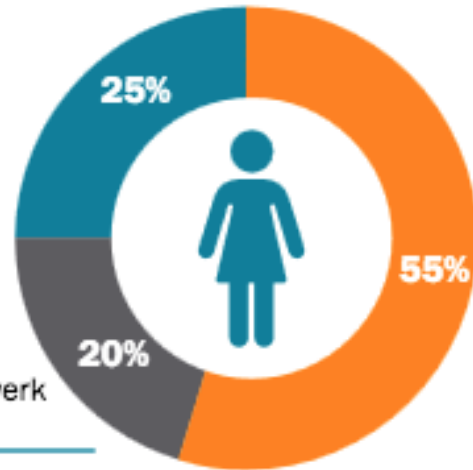
- Transitie naar wijsheid
- Van competitie naar competentie
- Verborgene trauma's en verlangens vragen aandacht
- Werk- en levenservaring doorgeven: mentorschap
- Missie- en zingevingvragen worden urgenter



OVERGANGSKLACHTEN VAN INVLOED OP HET WERK

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

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



Dit zijn **173.000** vrouwelijke werknemers

De menopauze is de laatste menstruatie van de vrouw. De overgang is de periode waarin het menstruatiepatroon van een vrouw verandert en de eerste menstratievrije jaren.

36% 

vindt dat zij **minder goed functioneert** op het werk door bijvoorbeeld pijnklachten, vermoeidheid of concentratieproblemen.

31% 

beleeft soms **ongemakkelijke situaties** op de werkvloer door bijvoorbeeld opvliegers, stemmingswisselingen of doorlekken.

2% 

meldt zich wel eens ziek door de overgangsklachten.

ERKENNEN | ONDERSTEUNEN TABOE VS INCLUSIE

STELLING:

Je kunt niet van een mannelijke leidinggevende verwachten dat hij in gesprek gaat met vrouwen over hormonale problematiek zoals menstruatie, zwangerschapswens of overgang.



AANPAK
HORMOONVRIENDELIJK
WERKGEVERSCHAP



AMPLITIE



Positieve werkenergie
voor alle medewerkers

PREVENTIE



Tijdige begeleiding
van medewerkers in de
risicogroepen om verzuim
te voorkomen

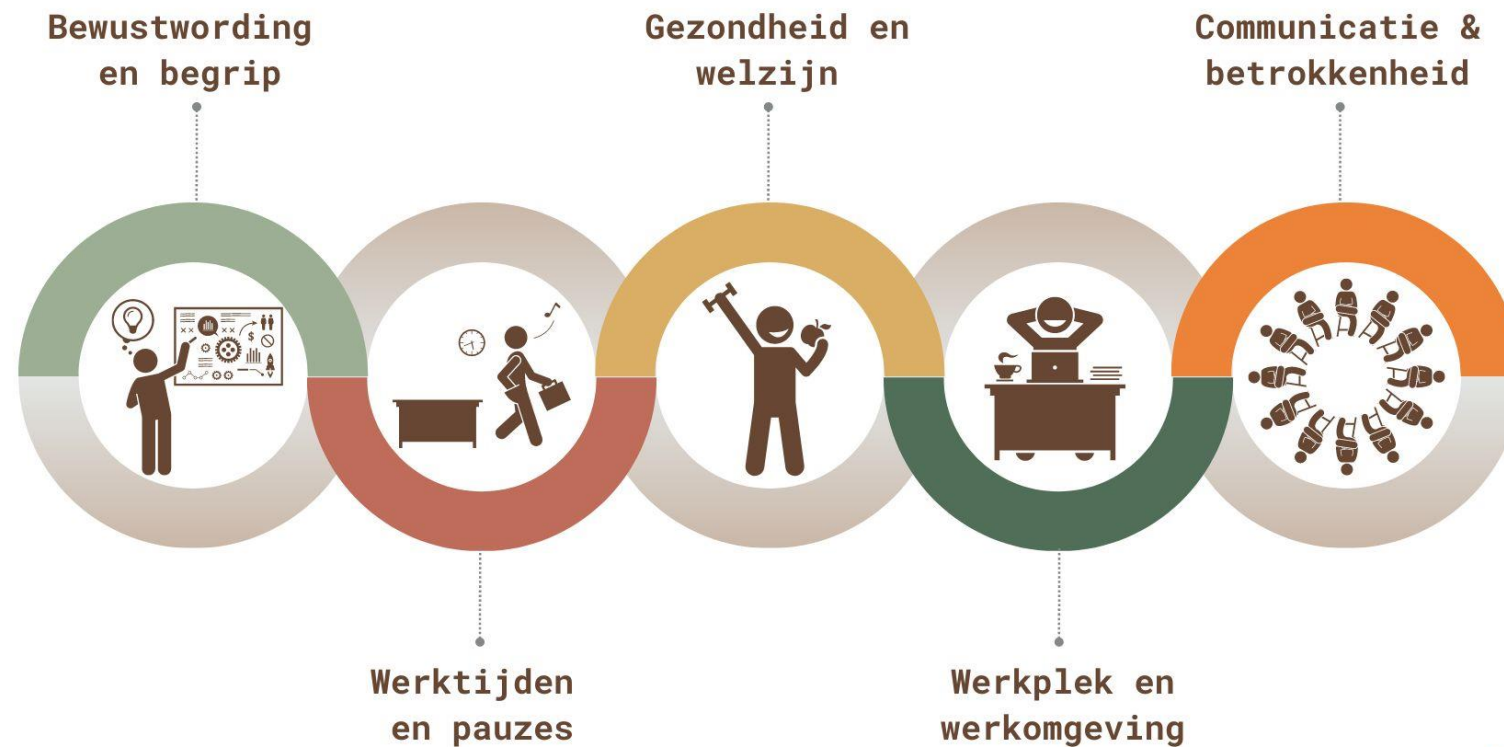
BEGELEIDING



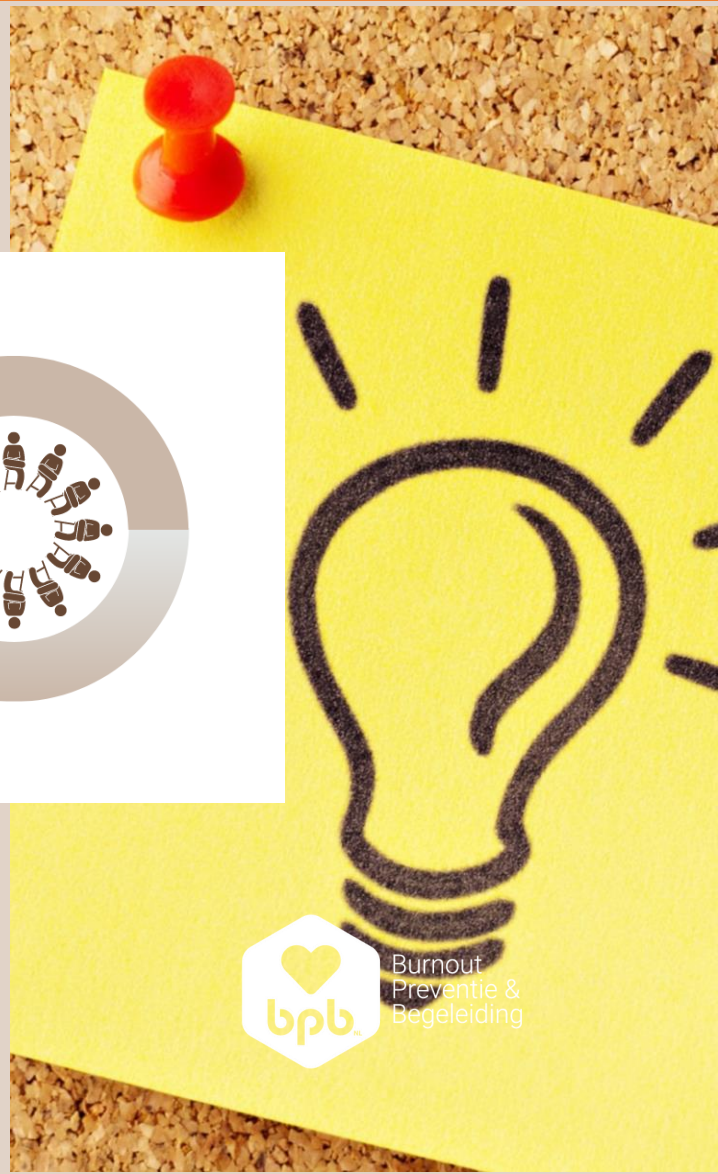
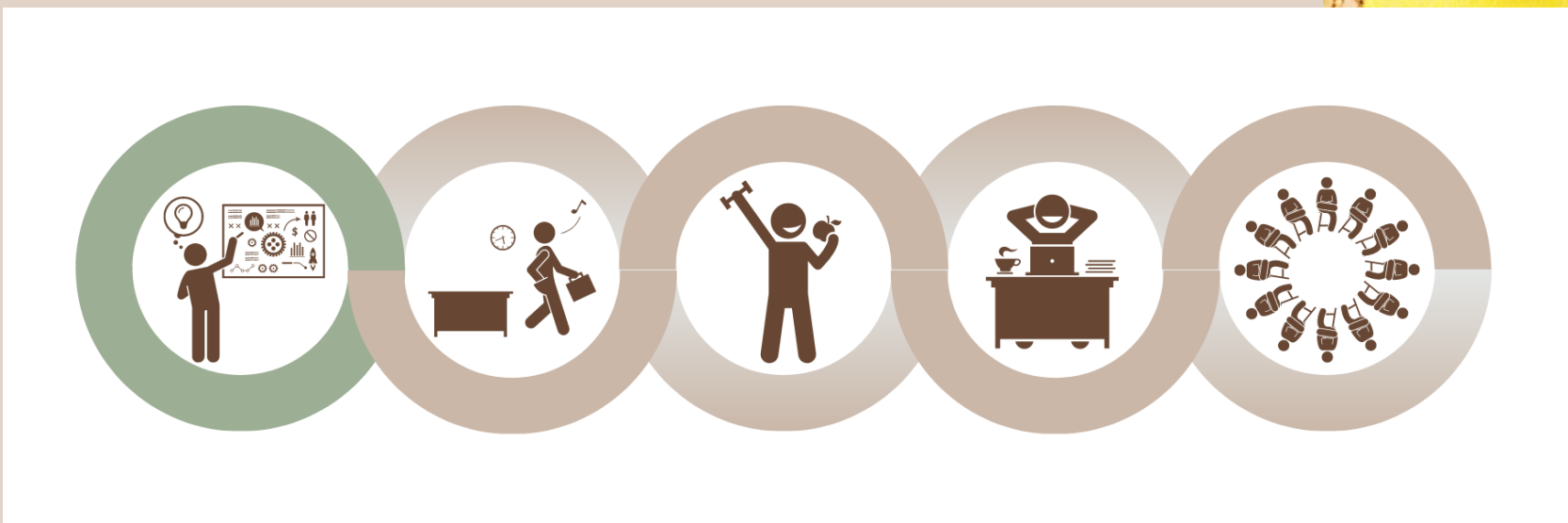
Begeleiding naar
duurzaam herstel
bij verzuim

Hormonen op de werkvloer

Aan welke knoppen kun je draaien



BEGRIP EN BEWUSTWORDING



Onderzoek van Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu:

- > Bij werkgevers en vrouwen zelf weinig bewustzijn & kennis is over de (impact van de) overgang en mogelijke ondersteuning.
- > Overgangsklachten worden niet altijd herkend door zorgverleners: klachten lijken op overspannenheid.

Tezamen kan dit eraan bijdragen dat vrouwen die in hun werk last hebben van hun overgangsklachten onvoldoende ondersteuning krijgen.

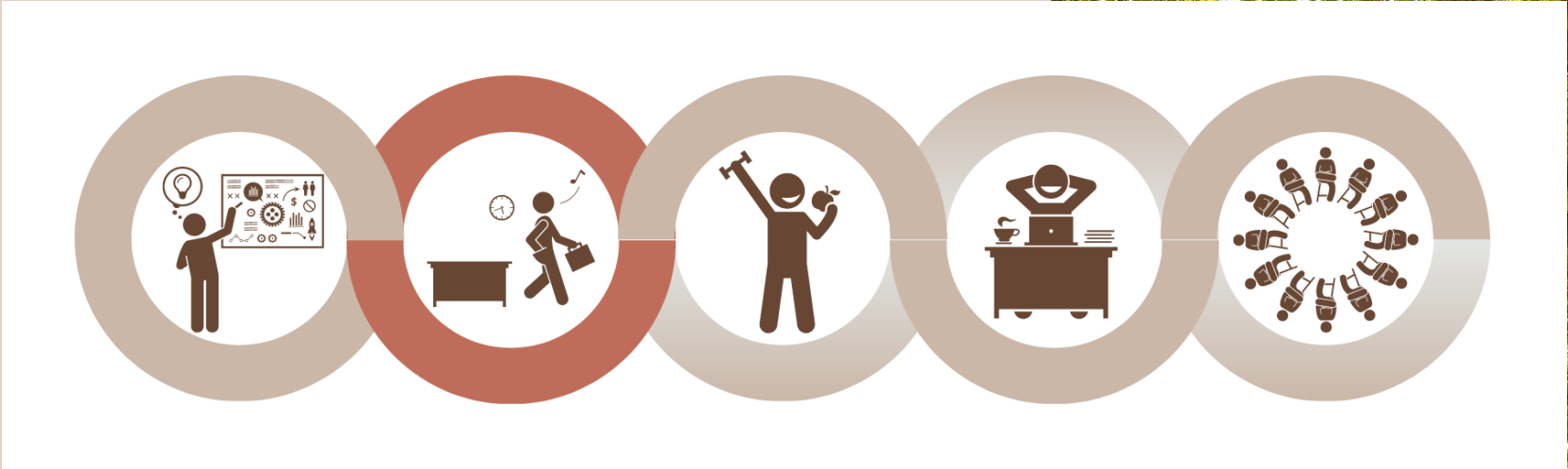


Artikelen | Blogs | Webinars | Inspiratiesessies | Trainingen

Per kwartaal of maand over verschillende thema's zoals hormonen, overgang, slaap, voeding, hersteltijd tijdens werk, adem, werkdruk, hersteltijd, etc.



WERKTIJDEN EN PAUZES



VRAAG:

Ik neem écht tijd om te pauzeren op een werkdag

1. Jazeker

(Ik neem tijd voor mezelf om af te schakelen, even naar buiten bijvoorbeeld)

2. Vaak niet

(Ik eet mijn lunch achter de laptop of snel even tijdens werk)



Minipauzes:

- Elke 30 min. 30 sec. > spiegelbeeld van je werk

Lunchpauze:

- Min. 30 min. > even naar buiten, bewegen, wellicht alleen...

Afstand van werk

- Ritueel van afschakelen (mobiel wegleggen, laptop uit, agenda afsluiten, actielijst maken, omkleden, etc.



GEZONDHEID EN WELZIJN



'Een stabiele bloedsuikerspiegel kan overgangsklachten helpen te verminderen'

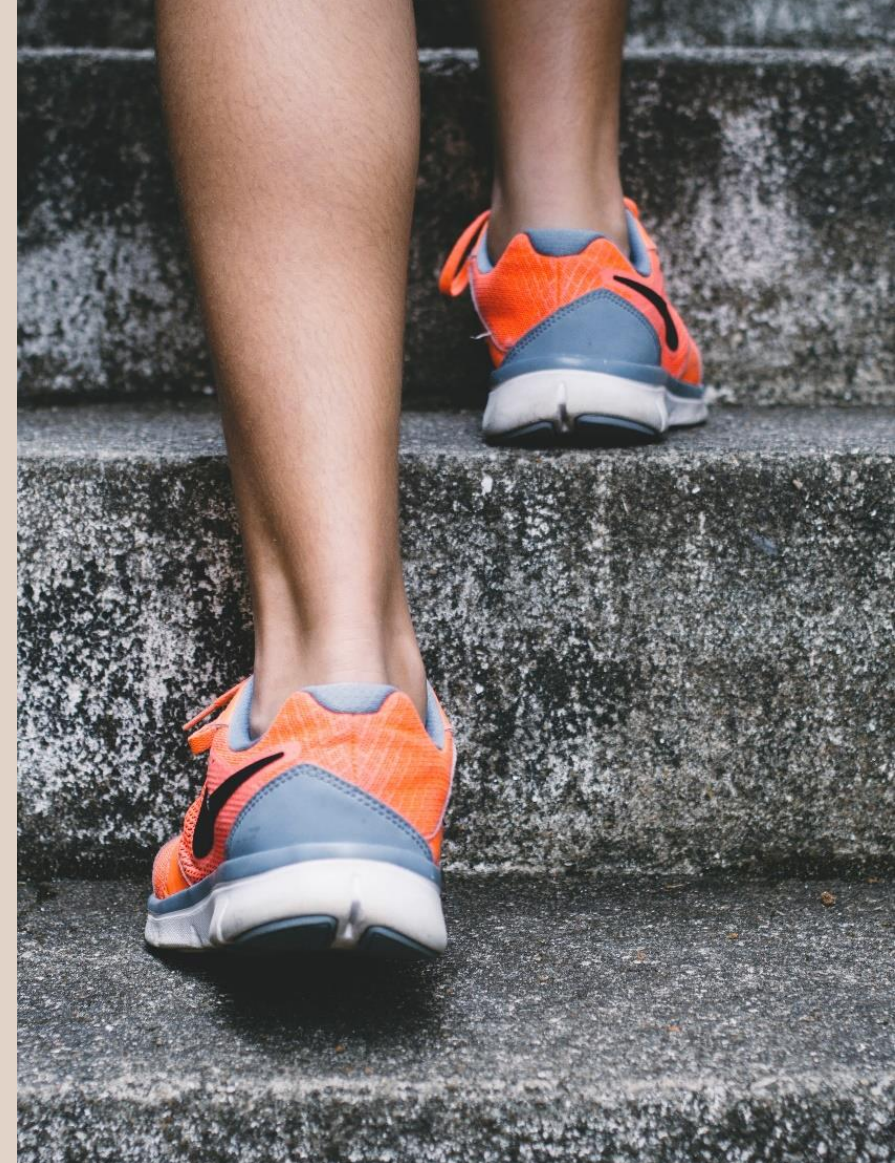
- Eet 3 maaltijden per dag, niet snacken en snaaien.
- Vermijd koffie, energiedrank & Cola.
- Snoep als uitzondering, niet als regel.
- Matig je koolhydraatname. Voel zelf hoe je reageert op een maaltijd. Heb je snel weer trek na het eten?
Ga dan op zoek naar een maaltijd waar je wél lang op door kunt. Start bij je ontbijt!

cc



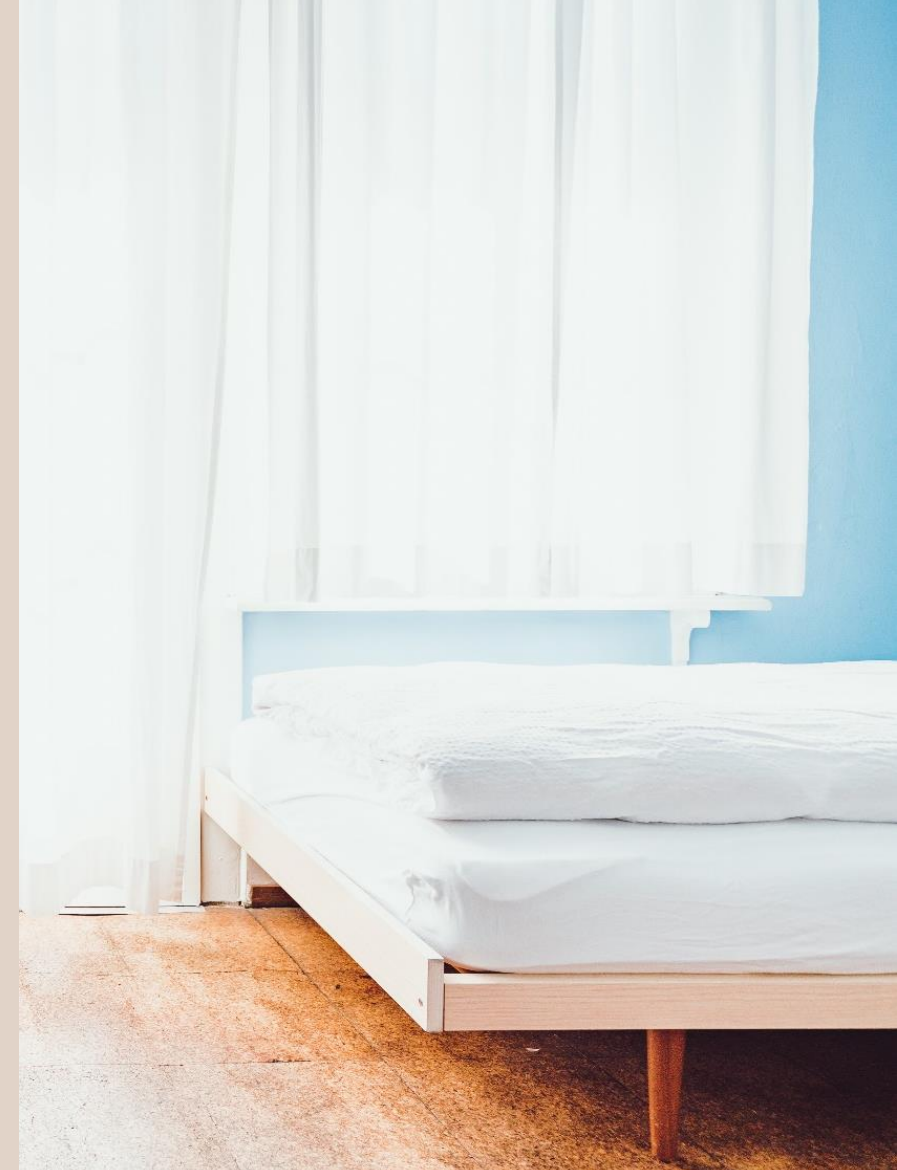
BEWEGING

- Helpt bij reguleren lichaamstemperatuur
- Helpt in spieropbouw en tegengaan botontkalking
- Helpt bij stijfheid in spieren en gewrichten
- Ondersteunt je stofwisseling
- Voldoende zachte beweging (niet overtrainen): wandelen, fietsen, yoga, pilates, zwemmen, etc. maak het leuk, liefst 30 minuten per dag.
- En daarnaast 2 x 30 minuten spieropbouw met krachttraining

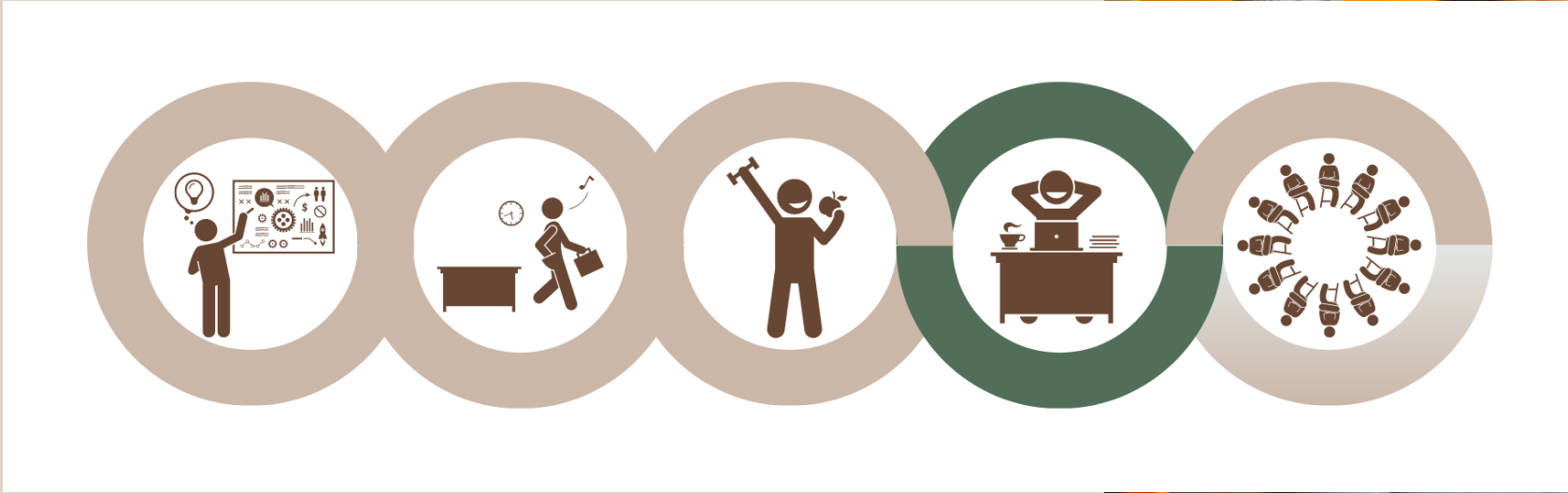


SLAAPADVIEZEN

- ✓ Ontspanning vs. activiteit
 - ✓ Daglicht in de ochtend, donker in de avond
 - ✓ Voeding aanpassen > bloedsuikerspiegel, alcohol/caffeïne
 - ✓ Ventilatie en temperatuurregulatie
-
- Progesteron: maakt je slaperig en in slaap vallen.
 - Oestrogeen: helpt om dieper te slapen: REM slaap (geheugen en herstel).



WERKPLEK EN WERKOMGEVING



COMMUNICATIE EN BETROKKENHEID

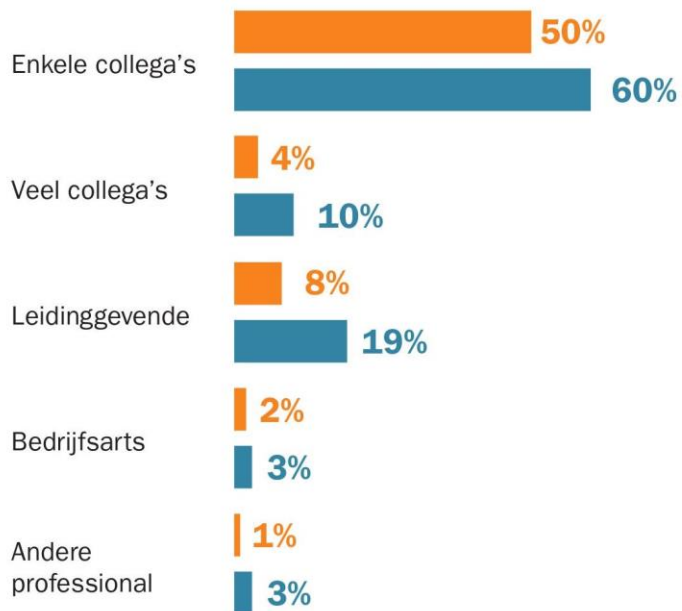


BESPREEKBAARHEID VAN DE OVERGANGSKLACHTEN



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

Met wie bespreken ze dit:

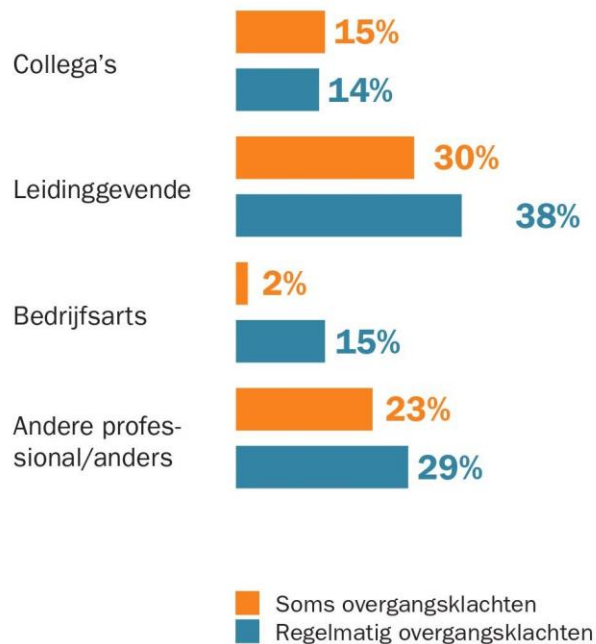


BEHOEFTE AAN MEER ONDERSTEUNING OP HET WERK

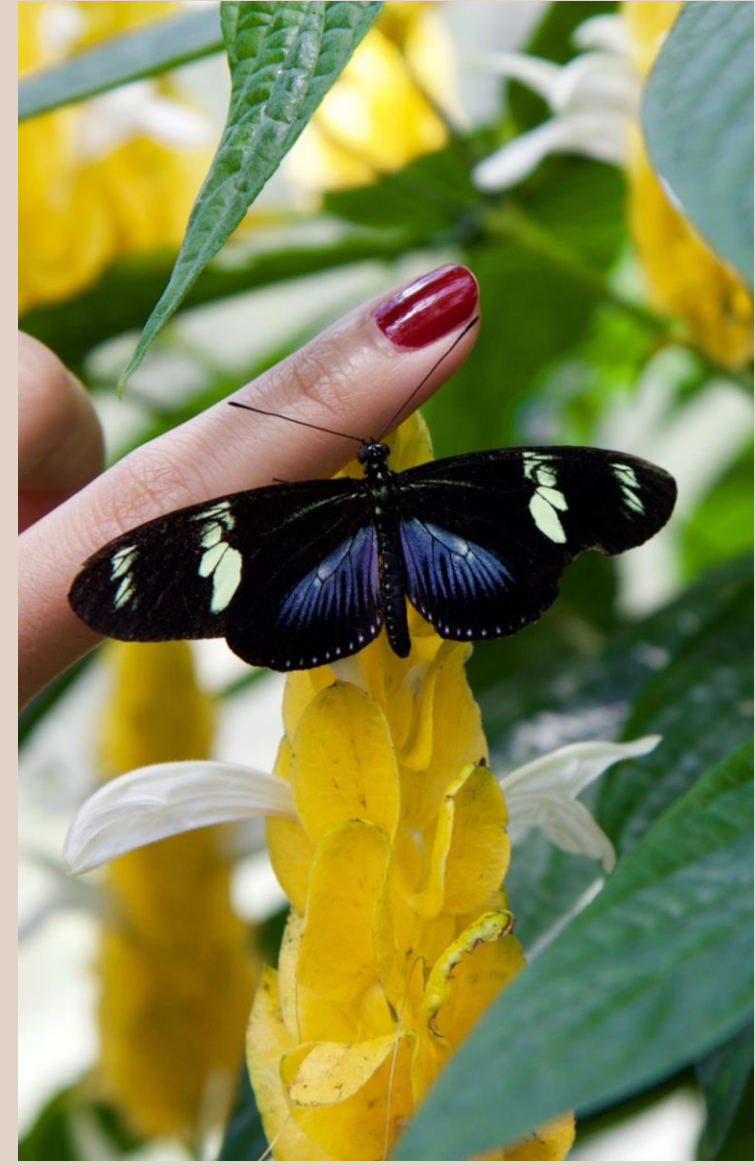


57% van de vrouwelijke werknemers waarvan de overgangsklachten van invloed zijn op het werk heeft behoefte aan meer ondersteuning of begrip op de werkvloer.

Van wie willen zij meer ondersteuning:



- **Signaleren en het gesprek aangaan**
Competenties leidinggevenden?
Hoe herkennen ze stress bij jezelf en hun medewerkers?
En hoe maken ze dit bespreekbaar? Trainen van de leidinggevenden.
- **Buddysysteem**
Koppelen van een senior aan een jonge medewerker.
Werk- en levenservaring doorgeven, mentorschap voor de senior medewerker, ondersteuning voor de jonge medewerker.
- **Thema bijeenkomsten voor doelgroepen**
Kennis delen, elkaar inspireren en sparren over het thema dat speelt, zoals overgang, andropauze, jonge ouders, kindwens, oudere medewerkers.





Burnout
Preventie &
Begeleiding

Ontvang whitepaper, nieuwsbrief en werkbladen.

**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

De
overgang

Van
kwetsbaarheid
naar
veerkracht

Whitepaper
2023



EXPERTS IN WERKENERGIE





Burnout
Preventie &
Begeleiding

Gezond
& zeker

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Vragen?