

Onderzoek naar de overgang: ‘Deze fase kan veel impact hebben’

Datum 2.10.2026
Subjekt Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen – KNAW
Region Netherlands
Kategorie Society and lifestyle, Healthcare and hospitals, Science and research

Doorwaakte nachten, hersenmist, gewrichtsproblemen of concentratieproblemen: het zijn klachten die te maken kunnen hebben met de overgang, maar lang niet altijd als overgangsklachten worden herkend. Ze kunnen grote invloed hebben op het dagelijks (werk)leven van vrouwen. Daarom doet het MenoPause Consortium uitgebreid onderzoek.

Het MenoPause Consortium zet zich in voor een gezonde overgang voor vrouwen. Het doel is om de overgang beter te begrijpen, en om vrouwen zich tijdens deze periode zo goed en gezond mogelijk laten voelen. In 2023 ontving het consortium een NWO-subsidie van 9,4 miljoen euro. Het onderzoek wordt uitgevoerd door onder andere artsen, wetenschappers en leefstijldeskundigen en is een samenwerking tussen verschillende onderzoeksinstituten waaronder het Nederlands Herseninstituut, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en Amsterdam UMC.

Onderzoek is nodig, want tijdens de overgang heeft ongeveer de helft van de vrouwen last van slaapproblemen. Bij zo'n vier op de vijf vrouwen wordt de slaap extra verstoord door opvliegers of nachtzweeten. Ongeveer een derde van de vrouwen ervaart een negatieve invloed van overgangsklachten op het werk, waardoor zij zich vaker uitgeput voelen na een werkdag en zich vaker ziekmelden.

Perimenopauze, menopauze en postmenopauze

De overgang verwijst naar een combinatie van drie verschillende fasen: de perimenopauze, de menopauze en de postmenopauze. Tijdens de perimenopauze krijgen vrouwen te maken met hormoonstommelingen, een onregelmatige cyclus en kunnen er klachten ontstaan, deze periode kan bij sommige vrouwen tot wel tien jaar duren. Daarop volgt de menopauze zelf, dat is de laatste menstruatie van een vrouw. Een jaar later kun je pas met zekerheid vaststellen dat het de laatste menstruatie is geweest. Na de menopauze volgt de postmenopauze, waarin ook nog klachten kunnen worden ervaren.

Slaapproblemen tijdens de overgang

Vrouwen kunnen tijdens de overgang te maken krijgen met allerlei klachten. ‘Vrouwen kunnen bijvoorbeeld last hebben van hersenmist, stemmingswisselingen, maar ook concentratieproblemen of gewrichtspijn, legt Francesca van Baarzel uit, promovendus bij het Herseninstituut en Amsterdam UMC in de onderzoeksgroep ‘slaap en mentale gezondheid’ binnen het MenoPause Consortium.

Slecht slapen werkt in verschillende facetten van het leven door, legt Van Baarzel uit. ‘Als je niet goed slaapt, kun je de volgende dag ook minder aan. In combinatie met een stressvolle baan en een gezinsleven, is dat soms lastig vol te houden.’

Behandeling van slaapproblemen

Daarom doet de groep 'Slaap en mentale gezondheid' onderzoek naar behandelingen van slaapproblemen tijdens de overgang: hormoonbehandeling en cognitieve gedragstherapie en circadiaanse therapie of een combinatie van beide. 'Op het moment dat iemand weer beter kan slapen, gaan andere dingen vaak ook weer beter.'

Door verschillende behandelmethodes te onderzoeken, hopen de onderzoekers dichter bij een geschikte behandeling voor slaapproblemen tijdens de overgang te komen. 'Met dit onderzoek willen we uitzoeken wat het specifieke effect is van hormoontherapie (met bio-identieke progesteron) en cognitieve gedrags- en circadiaanse therapie op slaapproblemen. Daarnaast willen we onderzoeken welke therapie voor wie het beste werkt.'

Meer over de behandelingen

Werkend door de overgang

'Overgangsklachten kunnen grote invloed hebben op het leven van vrouwen en dus ook op het werkleven', zegt Michelle Clevis, promovendus bij het RIVM en Amsterdam UMC in de onderzoeksgroep 'werk'. 'Veel vrouwen geven aan dat concentratie- en vermoeidheidsklachten impact hebben op hoe zij op het werk functioneren.'

'Daarom kijken we naar leefstijl, maar ook naar werkomstandigheden. Iemand die veel flexibiliteit in het werk heeft, en bijvoorbeeld haar eigen werktijden kan indelen, kan soms beter met klachten omgaan dan iemand die op vaste tijden aan het werk moet. Daarnaast is een open, veilige werksfeer belangrijk, waarin vrouwen kunnen aangeven als overgangsklachten impact hebben op hun functioneren.'

'We horen van vrouwen dat soms een uurtje later beginnen enorm helpt, om de gevolgen van een slechte nacht op te vangen. Door dat bespreekbaar te maken en vanuit werkgevers de juiste ondersteuning te bieden, is het mogelijk dat vrouwen minder uitvallen of zich volledig ziek hoeven melden.'

Met het onderzoek hopen de onderzoekers bij te dragen aan meer kennis en aandacht voor de overgang op de werkvloer. Ook ontwikkelen en evalueren zij een preventieve, werkgerichte interventie, waarmee werkgevers vrouwen op de werkvloer beter kunnen ondersteunen.

Nieuwe kennis

Door klachten te herkennen en bespreekbaar te maken, hopen de onderzoekers bij te dragen aan betere ondersteuning van vrouwen tijdens de overgang. 'Vroeger is er vanuit de geneeskunde überhaupt weinig aandacht geweest voor het vrouwenlichaam en vrouwengezondheid. Nu lijkt er op dat gebied momentum te zijn', zegt Van Baarzel.

'De overgang is lang gezien als een fase waar je gewoon doorheen moet', zegt Clevis. 'En het is inderdaad een fase die erbij hoort, maar die fase kan daadwerkelijk veel impact hebben.'

Meewerken aan het onderzoek

*Herken je je in bepaalde klachten? De onderzoekers zijn nog op zoek naar extra deelnemers voor de studie. Voor het onderzoek 'Slapend door de menopauze' worden er vrouwen tussen de 40 en 55 jaar gezocht voor deelname. Meer weten over deelname aan het onderzoek? **Lees hier meer.***

De onderzoeksgroep 'werk' is op zoek naar organisaties die interesse hebben om deel te nemen aan de ontwikkeling en evaluatie van een werkgerichte preventieve aanpak. Wie interesse heeft of meer wil weten kan vrijblijvend contact opnemen via menopauze@amsterdamumc.nl

<https://www.knaw.nl/nieuws/onderzoek-naar-de-overgang-deze-fase-kan-veel-impact-hebben>