

Gezond blijven werken tijdens de overgang

De overgang hoort bij het leven van een werkende vrouw. Hoogste tijd om dit te herkennen en de erkenning te geven die nodig is. Vooral nu steeds meer vrouwen actief blijven deelnemen aan de arbeidsmarkt. Mét opvliegers, nachtzweten, slapeloosheid, concentratieproblemen en stemmingswisselingen. Deze klachten, van ongeveer anderhalf miljoen vrouwen in de overgang, worden dikwijls niet als zodanig herkend en leiden vaak tot verzuim. Kunnen we daar wat aan doen?

De overgang is een periode in het leven van vrouwen tussen de 45 en 55 jaar en duurt gemiddeld acht jaar. Ongeveer 80% van de vrouwen ervaart fysieke en mentale klachten die van invloed zijn op hun dagelijks functioneren. Manon Kerkhof, gynaecoloog van Curilion, expertisecentrum voor vrouwenzorg en gespecialiseerd in overgang en werk, werkt samen met Nannette Roest, bedrijfsarts bij UBR | Bedrijfszorg. Manon verzorgt, samen met collega's bij Bedrijfszorg de nascholing over vrouwen in de overgang voor bedrijfsartsen, bedrijfsmaatschappelijk werkers en vertrouwenspersonen.

Midden in het leven

Nannette vertelt: 'De klachten kunnen heel divers zijn zoals opvliegers, somberheid, hartkloppingen, vergeetachtigheid, nachtzweten en niet kunnen slapen. De werkende vrouwen, waar we het over hebben, draaien daarnaast vaak ook nog een gezin, verrichten mantelzorg en staan midden in het leven met veel sociale contacten. Veel van hen weten niet dat de klachten die ze ervaren te maken hebben met de overgang. Juist omdat ze het zo druk hebben en er vaak ook levensfaseproblematiek speelt worden symptomen al gauw verward met stress, depressie, overspannenheid of burn-out. Dit maakt dat ze zich ziekmelden en soms onnodig lang uitvallen. Ook artsen leggen niet direct het verband met de overgang waardoor een andere diagnose wordt gesteld. De eerste stap is bewustwording en herkenning. Daarom zijn we onder andere gestart met bijscholing van onze professionals.'

Nannette Roest



Open cultuur

Manon: 'Ondanks dat de overgang geen ziekte is en het er "nou eenmaal bij hoort" kunnen de klachten het werk negatief beïnvloeden. En overgangsklachten beïnvloeden elkaar. De meest voorkomende klachten zijn opvliegers; die komen vooral 's nachts voor. Daardoor ontstaan slaapproblemen en die veroorzaken vaak weer vermoeidheid. Door die vermoeidheid krijg je stemmingswisselingen en kan je je minder goed concentreren. Enzovoorts. Het is een vicieuze cirkel. Gelukkig kunnen vrouwen in de overgang zelf wat doen om de klachten te beperken door een gezonde leefstijl: gezond eten met minder suikers, minder alcohol, koffie met mate, voldoende ontspanning en meer bewegen en sporten. Als de gezonde leefstijl onvoldoende effect heeft of niet goed lukt, dan is hormoontherapie, voorgeschreven door een arts, een optie. Er is onterecht angst voor hormoontherapie, terwijl dit een heel mooie en veilige manier is om deze levensfase goed door te komen.

Het is belangrijk dat we een open cultuur over dit onderwerp creëren. Door deze openheid kunnen medewerkers en de leidinggevenden samen kijken naar wat er wel kan. Dat is het begin. Vervolgens kan je kijken welke aanpassingen er gedaan kunnen worden zodat vrouwen in de overgang op een goede manier aan het werk kunnen blijven. Bijvoorbeeld door flexibel te zijn met werktijden of een rustige werkplek te zoeken in een goed geventileerde ruimte.'

Manon Kerkhof



Overheid en overgang

Manon: 'Vrouwen in de overgang ondergaan een transitie van vruchtbaar naar onvruchtbaar. Dat is fysiek en mentaal een uitdagende levensfase. Er gebeurt in een vrouwenlijf in die periode veel meer dan in een mannenlijf en daarom zijn er andere dingen nodig. Het is heel goed dat de overheid hier nu ook meer aandacht aan besteed.' Nannette vertelt: 'De overgang staat nog niet zo lang op de kaart in Nederland. En de overheid behoort tot 10 procent van de werkgevers die er actief mee aan de slag is. In samenwerking met stichting Vuurvrouw, is speciaal voor medewerkers van de Rijksoverheid, een platform opgericht met allerlei nuttige informatie over de overgang. Neem eens een kijkje op het [platform 'In de overgang'](#). De volgende stap, de trainingen van de bedrijfsartsen, bedrijfsmaatschappelijk werkers en vertrouwenspersonen, sluit goed aan bij wat we uiteindelijk willen: dat vrouwen gezond en met plezier blijven werken tijdens de overgang. Dat is winst voor iedereen.'

Overgangsklachten zijn een veel voorkomende reden van verzuim. Voor meer dan de helft van de vrouwen kunnen overgangsklachten reden zijn om zich kortere of langere tijd ziek te melden. Schaamte over en taboe op deze klachten zijn een extra reden voor verzuim. Door adequate voorlichting, diagnostiek en begeleiding kan het ziekteverzuim onder vrouwen in de overgang verminderd of zelfs voorkomen worden.