

# Overgang & werk

Oké ladies, HR en leidinggevenden.  
Let's get information.



**“ Menopausal women are  
the fastest growing  
workforce demographic. ”**

Aldus professor Jo Brewis, co-auteur van het  
Britse regeringsrapport over peri-menopause.



# Dat geldt ook voor NL. Wat cijfers:

Nog nooit waren er zoveel  
**werkende vrouwen**  
in Nederland:

**3,9 milj.**

*(CBS, 2017)*

Daarvan zijn er  
maar liefst

**1,8 milj.**

Boven de **45 jaar**.



# Meer cijfers:

**3 van  
de 4**

Vrouwen in de overgang  
ervaart klachten

**1 op  
de 4**

Vrouwen in de overgang  
ervaart ernstige klachten



# Overgangsklachten met invloed op werk

Minder stressbestendig

Gewrichtsklachten

Nachtzweeten & Slapeloosheid

Concentratieproblemen

Oorsuizen

Angst

Blaasklachten

Opvliegers

Stemmingswisselingen

Hoofdpijn

Nog nooit eerder  
liep ik zó warm  
voor m'n werk ;)



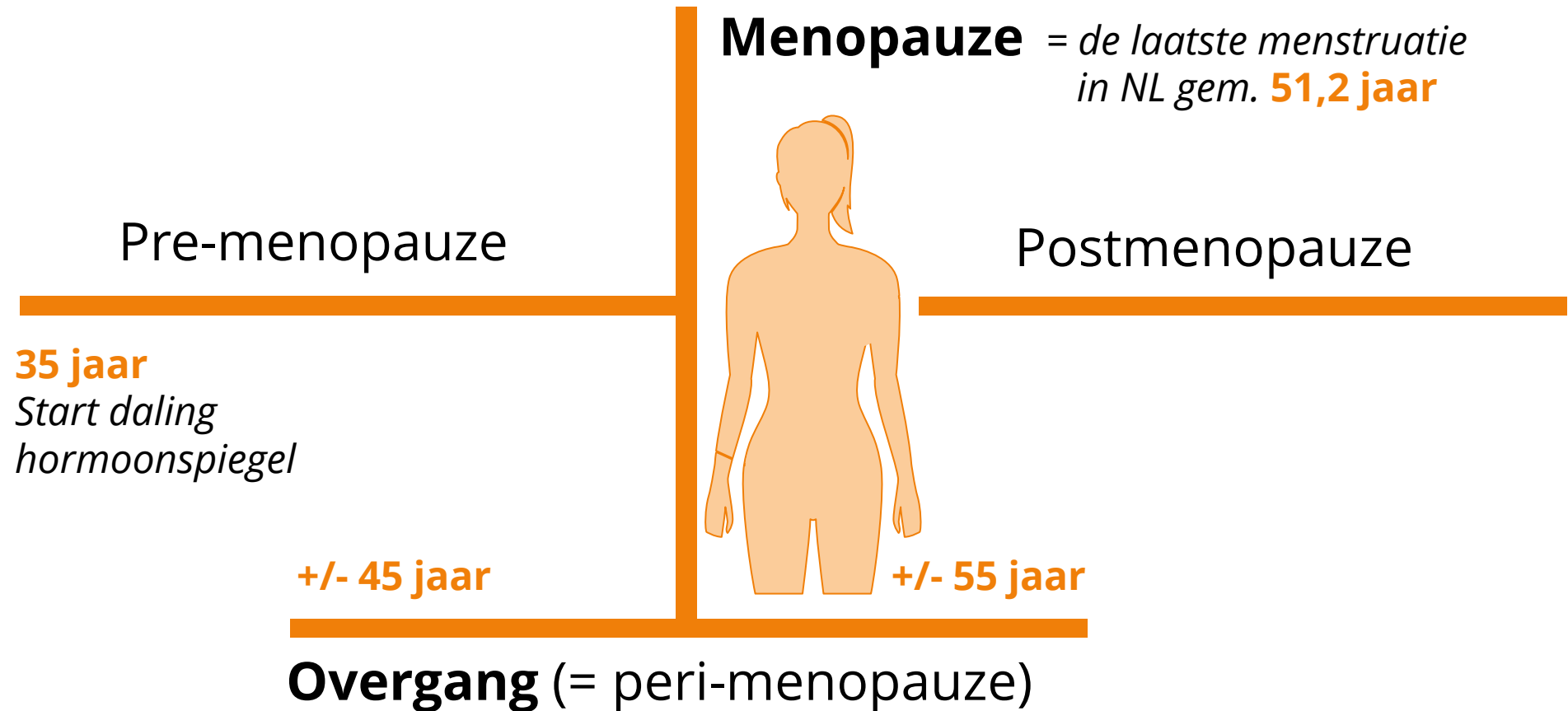
De **volledige overgang** (van de eerste klachten tot ruim na de laatste menstruatie) duurt

**4 tot 10  
jaar**



Van de werknemers  
in overgang ondervindt  
hiervan **hinder op het werk**  
(*Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden NEA 2021*)

# Tijdslijn overgang & (peri)menopauze





**Waarom zou je als werkgever  
inspelen op de overgang?**





# Bij niet inspelen op klachten:

- 💡 Daalt het **werkvermogen** (Jack, Geukes en Griffith, 2016)
- 💡 Wordt het risico op **verzuim** groter. Ruim 1/3 van de vrouwen van 44-60 jr. valt regelmatig uit door overgangsklachten (Geukes & Oosterhof, 2012)
- 💡 Stoppen vrouwen met ernstige klachten soms zelfs helemaal met werken (**uitval/uittreden**)

Feit is dat vrouwen anno 2022 langer doorwerken. En dat ook **kunnen én willen**.

Aandacht voor de overgang (ook bij de medewerkers zelf!) zorgt ervoor dat vrouwen **met plezier en energie** aan de slag blijven.



# Wat kun je doen als werkgever?

## ➤ **Ontwikkel beleid**

Maak de overgang onderdeel van het personeelshandboek, evaluatie en RI&E.

## ➤ **Maak het bespreekbaar**

Creëer een open cultuur waarin de overgang geen taboe meer is.



# De leidinggevende is belangrijk

- 👍 Zorg dat **leidinggevende en HR weten** hoe ze vrouwen in de overgang kunnen adviseren.
- 👍 Onderzoek wijst namelijk uit dat vrouwen (57%, NEA) vooral behoefte hebben aan een **leidinggevende die meedenkt** wanneer werken tijdelijk extra energie kost.



# Maatwerk is nog belangrijker

- **Overgangsklachten verschillen** per persoon.
- Schakel eventueel **hulp** in; de bedrijfsarts, preventiemedewerker of overgangskundige.
- Klachten fluctueren, dus hanteer een **flexibele benadering** en evalueer regelmatig.



# Wat algemene tips:

- 👍 Het helpt als een medewerkster na een slechte nacht **later kan beginnen**.
- 👍 Of als ze tijdelijk **meer vanuit huis** kan werken op uren die nu beter passen.



# Werkomgeving

- 👍 Het is prettig als iemand zelf de **werktemperatuur** kan bepalen. Bv. heel simpel met een bureau-ventilator of ramen die open kunnen.
- 👍 Ook **voldoende werkruimte** en een nabij toilet maken het werken aangenamer.



# Werkkleding? Denk aan:

- **Een goede fit & natuurlijke materialen**

Goed zittende kleding van ventilerende stoffen is natuurlijk prettiger dan een synthetisch, slecht zittend uniform waarin elke zweetplek zichtbaar is.

- **Biedt de optie tot wat extra kledingsets**





# Voorlichting: begrip overgang

- 👍 Besteed aandacht aan de overgang in gesprekken en zorg dat medewerkers **toegang hebben tot info**.
- 👍 Het komt regelmatig voor dat overgangsklachten worden **aangezien voor burn-out/overspannenheid**. Met foute diagnoses en langdurige uitval tot gevolg. Voorlichting helpt.



# Voorlichting: invloed leefstijl

- 👍 Fysieke fitheid, voeding, roken, stress, koffie en alcohol; allen **factoren met invloed** op de overgang.
- 👍 Training en coaching op vitaliteit geeft zowel medewerkers in, als buiten de overgang zelf **meer grip op hun inzetbaarheid.**



# Meer weten?



## Onderzoek RIVM & CBS

Het RIVM en het Centraal Bureau voor Statistiek brachten in 2021 beide een onderzoek uit over overgang & werk.



## Kennisbank Rijkoverheid

De overheid heeft een uitstekende kennisbank gelanceerd over het onderwerp: [inovergang.nl](https://inovergang.nl).



## Checklist organisaties

Download onze Checklist Overgangsvriendelijke Organisatie (zie volgende slide)!



## Onze vitaliteitsprogramma's

Alles over ons korte, effectieve vitaliteitsaanbod lees je op onze site onder coaching en training.

# Download de checklist via:

[dijkenvanemmerik.nl/weblog](https://dijkenvanemmerik.nl/weblog)

