

# In de overgang?

Praten over de overgang? Veel medewerkers in de zorg bijten liever op hun tanden. 'Mijn collega's hebben nergens last van, ik voel me een aansteller', wat het excuus ook is, overgangsconsulent Desirée van Cleef veegt het van tafel. 'Het is de hoogste tijd dat zorg-medewerkers én werkgevers het taboe doorbreken.'

**Naam:** Desirée van Cleef

**Functie:** verpleegkundig overgangsconsulent bij Uw Keerpunt

'Leefstijlaanpassingen kunnen veel verschil maken'



# Praat erover!

## Wat betekent de overgang voor vrouwen?

'Net als de puberteit is de overgang een periode waarin je hormoonbalans verandert. Klachten variëren van stemmingswisselingen en slapeloosheid tot pijnlijke gewrichten, onzekerheid en depressie. Daarnaast stijgt het risico op botontkalking, blessures en hart- en vaatziekten. Ondanks die ernstige symptomen merk ik als overgangsconsulent dat vrouwen met klachten zich aanstellers voelen. Zeker omdat niet iedereen overgangsklachten heeft. Ze zijn bang voor onbegrip en lacherige reacties over korte lontjes en opvliegers.'

## Waarom moeten zorgmedewerkers niet langer zwijgen over hun klachten?

'Het grootste aandeel zorgmedewerkers bestaat uit vrouwen tussen de 40 en 60 jaar, precies de leeftijdsgroep die te maken heeft met de overgang. Tel daar wissel- en invaldiensten bij op, een druk gezin met puberkinderen plus vaak ook mantelzorg, en je begrijpt dat ik veel vrouwen zie bij wie overgangs- en burn-outklachten elkaar versterken. Hoewel de sector deze medewerkers niet kan missen, wordt er in zorgorganisaties veel gezwegen over de overgang. Dat is nadelig voor beide partijen. Vrouwen én werkgevers moeten samen het taboe doorbreken. Een mooi beginnetje is om dit nummer van *de Zorg* te laten slingeren in de kantine of koffiekamer.'

## Hoe begin je erover op het werk?

'Gewoon je collega vragen of zij ook weleens opvliegers heeft. Het geeft rust als je weet dat je niet de enige bent. Het voordeel is ook dat je samen kunt optrekken. Eenmaal in gesprek met je leidinggevende of team, is het goed om te bena-

met bijvoorbeeld een themabijeenkomst – óók voor mannelijk en jong personeel – en denk flexibel mee over tijdelijke oplossingen. Een vrouw uit mijn praktijk kreeg telkens migraine aan het eind van de werkdag. Haar werkgever stemde in met een middagdutje en dat bleek voor haar de oplossing.'

## Welke tips heb je voor zorgmedewerkers?

'Leefstijlaanpassingen kunnen veel verschil maken: drink minder koffie en wandel elke dag een stukje. Overleg met je team en werkgever over praktische oplossingen. Opvliegers bij het douchen van thuiszorgcliënten? Kneed je luchtig en ruil de krapste badkamers met een collega. Stressgevoelig of concentratieproblemen? Overleg of er een rustigere kantoorwerkplek voor je is en of je op mindere dagen thuis kunt werken.' /



## 'Vrouwen met klachten voelen zich aanstellers'

drukken waarom je het over de overgang wilt hebben. Je kunt bijvoorbeeld het teambelang noemen. Of dat je graag wat aanpassingen in je werk wilt doen, zodat je goede zorg aan cliënten kunt blijven geven. Daarbij kruip je echt niet meteen in een slachtofferrol als je een situatie schetst, waarin de overgang jouw werk beïnvloedt. Voorbeelden helpen anderen juist om een beeld te krijgen van wat de overgang voor jou inhoudt.'

## Wat kunnen werkgevers doen?

'Ik roep ze op de ogen niet langer te sluiten. Kaart het onderwerp aan

Een overgangsconsulent helpt bij fysieke en mentale overgangsklachten. Iets voor jou?

De IZZ Zorgverzekering vergoedt je consulten via het aanvullende Zorg voor de Zorg-pakket. Kijk voor meer informatie op pagina 22 en 23.