

A woman with curly, light brown hair is shown in profile, looking upwards and to the right. She is wearing a black t-shirt and a small gold earring. She is holding a large, open, light-colored fan with intricate cutouts. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

‘De overgang kan je  
functioneren serieus  
beïnvloeden’



# De overgang is geen sexy onderwerp voor bij de koffieautomaat

**Iedere vrouw krijgt er op een dag mee te maken: de overgang. Toch wordt er maar weinig over gesproken, vooral op de werkvloer. Dat moet veranderen, want de overgang is meer dan een privéprobleem.** tekst Marieke de Jong | beeld Louis Meulstee

Opvliegers, slapeloosheid, nachtzweeten, hoofdpijn. Typische overgangsklachten waar **Ellen\*** (51), jongerenconsulent, Maatschappelijke Ontwikkeling, alles van weet. Een extreme warmte-explosie van binnenuit, zo omschrijft ze haar opvliegers. 'Badend in het zweet werd ik wakker. Maar écht drijfnat. Omdat ik daarna niet meer kon slapen, lag ik vaak op de bank. Dat breekt ontzettend op.'

Op het werk had Ellen altijd een waaier en een ventilator binnen handbereik voor de opvliegers. Collega's hoefde ze daarom niks uit te leggen, maar toen tijdens een gesprek met een jongere het zweet haar uitbrak, was dat wel anders. 'Ik zei tegen die jongen: dat komt niet door jou hoor. Ik ben een wat oudere vrouw en heb een opvlieger. Gelukkig heb ik een relaxte band met de jongeren met wie ik werk.'

Ik schaam me ook nergens voor, waardoor ik er makkelijk over praat.'

## Psychische klachten

Opvliegers zijn inmiddels een bekend verschijnsel. 'Maar opvliegers zijn maar één aspect van de overgang. Naast de lichamelijke ongemakken moet je ook de psychische klachten die de overgang met zich kan meebrengen niet onderschatten. Depressie, stemmingswisselingen, minder concentratie, slaapstoornissen: het hoort er allemaal bij. Ook belangrijk: het kan je functioneren op het werk serieus beïnvloeden', zegt Joke Doornbos. Zij is zelfstandig overgangsverpleegkundige en geeft twee keer per jaar de workshop *Overgang op de werkvloer* bij de gemeente Rotterdam. Haar doel: kennis delen en de overgang bespreekbaar maken, juist op het werk.

'Er heerst een taboe rondom het onderwerp. In de maatschappij, omdat het niet sexy is en we het associëren met oud zijn. En dus ook op het werk', merkt Joke. Volgens haar willen vrouwen hun baas niet lastigvallen met hun problemen, omdat ze zich niet willen aanstellen. 'Ze gaan door totdat ziekmelden hun laatste redmiddel is.' Dat leidinggevenden vaak mannen zijn, helpt ook niet. Vrouwen praten er met hen minder makkelijk over.

## Verzuim

Ook door gebrek aan kennis wordt zelden gesproken over de overgang, wat leidt tot onnodig verzuim. Volgens Joke is de overgang daarom niet alleen een privéprobleem van vrouwen, maar moeten ook werkgevers er oog voor hebben. 'Huisvrouwen konden bijvoorbeeld vroeger 's middags nog een uurtje ▶

### Wat is de overgang en hoe deal je ermee?

De overgang is een verandering van de hormoonhuishouding waar vrouwen tussen hun veertigste en zestigste mee te maken krijgen. Deze periode kan tien jaar duren. Vijf op de zes vrouwen ervaart lichamelijke en/of psychische klachten door de overgang. Totdat je ervan af bent, heb je daarmee te dealen. Gelukkig kun je er iets doen aan, zegt overgangsverpleegkundige Joke Doornbos. Veel vrouwen hebben er baat bij om hun leefstijl aan te passen: koffie, thee, alcohol, roken, stress, weinig bewegen en slechte voeding kunnen extra klachten veroorzaken. Joke: 'Als het aanpassen van je leefstijl niet genoeg is, kan een overgangsverpleegkundige adviseren over medische opties, zoals hormoontherapie.' Belangrijkste is volgens Joke dat vrouwen voorbereid zijn. 'Iedereen kan vertellen hoe pubers zich gedragen. En iedereen weet wat erbij komt kijken als je zwanger bent. Maar over de overgang horen we niet zoveel, terwijl de halve wereldbevolking in de overgang komt. Lees daarom bijvoorbeeld eens de boeken *De overgang, het no-nonsense handboek* of *Te Lijf*. Of ga langs bij een overgangsverpleegkundige.'

\*De naam Ellen is gefingeerd. De echte naam is bekend bij de redactie.

gaan liggen na een zware nacht. Maar tegenwoordig hebben heel veel vrouwen een baan en met al hun andere bezigheden – kinderen, sociaal leven, noem maar op – krijgen ze amper nog rust. En stress maakt overgangsklachten heviger. We zien steeds meer wat voor invloed de overgang kan hebben op het werk.’

Des te belangrijker is het dat werkgevers en leidinggevenden de overgang serieus nemen, bespreekbaar maken en meedenken over oplossingen. Joke: ‘Bied een medewerker met klachten bijvoorbeeld aan om later te beginnen na een zware nacht. Of kijk of ze tijdelijk halve dagen kan werken. Dan heb je een blije collega, minder verzuim en bespaar je dus ook nog eens geld.’

Ook met arboartsen is er nog een slag te slaan, zegt Joke. ‘Zij herkennen overgangsklachten niet altijd. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat een derde van de vrouwen tussen de 40 en 60 jaar met een burn-out eigenlijk klachten heeft door de overgang.’

### Liters bleekselderijsap

Bij Ellen werden de klachten op een gegeven moment zo heftig dat ze tegen haar man zei: ‘Ik ben liever tot m’n honderdste ongesteld dan dat ik dit moet meemaken. Ik heb altijd last gehad van m’n hormonen, maar dit was wel heel extreem. Naast opvliegers en slecht slapen had ik ook last van oedeem in m’n onderbeen, eczeem en een schommelend gewicht.’

Vanwege alle klachten stapte Ellen naar een orthomoleculair therapeut. Zij schreef een strikt dieet voor. Dat betekent onder meer geen zuivel, eieren, chocolade, koek, varkensvlees en gluten. Wel: zoethoutthee, vers fruit, banaansmoothies met wilde rode bessen, komkommer met frambozen en rauwe honing, appels, dadels, voedings-supplementen en liters bleekselderijsap.

Dankzij haar nieuwe eetpatroon is Ellen inmiddels vijf maanden van haar overgangsklachten af. Ellen: ‘De therapeut kost klauwen met geld. Vooral die supplementen. Daar stop ik straks mee, ook omdat ik denk dat vooral de andere voeding ervoor zorgt dat ik van mijn klachten af ben. Deze levensstijl vergt wel discipline en vooruitdenken. Ik zeg ook niet dat iedereen dit moet doen,

want: wie ben ik? Maar het resultaat heeft mij verbaasd en ik ben zó blij dat ik me weer goed voel. Laatst stond ik met zeven balen bleekselderij in de winkel toen een man zei: U gaat vast iets heel lekkers maken. Waarop ik zei: meneer, u heeft geen idee hoe lekker ik me hierdoor ga voelen.’

## Met applaus ontvangen

De gemeente organiseert sinds een paar jaar de workshop *Overgang op de werkvloer*. **Ronald Leer**, teamleider Concernmedia, Bestuurs- en Concernondersteuning, was afgelopen zomer de eerste man die meedeed en werd letterlijk met applaus ontvangen.

‘Een beetje gek voelde het wel om erheen te gaan. Maar omdat ik zo warm werd ontvangen toch ook weer niet. Dat artsen de overgang vaak onderschatten en klachten toeschrijven aan een burn-out, was voor mij dé eyeopener van de workshop. Ik moet een collega dus ook niet te snel in het hokje ‘overspannen’ plaatsen. Wat ik ook niet wist, is dat de overgang een proces is. Misschien erg gedacht vanuit het man-zijn, maar ik dacht: je wordt niet meer ongesteld en dan ben je in de overgang. Bij wijze van de ene op de andere week. Maar het begint al langer daarvoor en het verloop is veel complexer.’

‘In mijn team zitten veel vrouwen, van wie een deel in de overgang zit of daar binnenkort mee te maken krijgt. Dankzij de workshop durf ik sneller het gesprek erover aan te gaan. Niet dat ik er eerder niet voor openstond of over nadacht, maar ik hoop dat collega’s er nu over durven praten met mij. Ik heb binnen mijn team daarom meteen gezegd dat ik naar deze workshop was geweest.’

‘Ik raad iedere (mannelijke) teamleider aan om de workshop te volgen. Het geeft inzicht en je geeft het signaal af dat je de overgang serieus neemt.’

Geïnteresseerd in de workshop? Inschrijven kan via Sofie.