



MENOKRACHT

DEEL 1

HOE COMBINEER JE WERK EN OVERGANGSKLACHTEN?

VIJF VERHALEN UIT DE PRAKTIJK

Uit een recent literatuuronderzoek naar de overgang komt als grootste conclusie naar voren dat er op dit gebied weinig onderzoek is gedaan en al helemaal niet naar de combinatie van overgang & werk. Dat mag wat mij betreft de komende tijd veranderen. Dus mijn aandeel hierin is het volgende.

Een aantal maanden geleden startte ik interviews met vrouwen, waarin ik hen bevroeg op het effect van de overgangsklachten op het werk. De gesprekken leverden relevante informatie op. Vrouwen die met veel moeite hun werk nog kunnen doen, vrouwen die zich ziek meldde, het leidt soms tot groot ongemak op de

werkvloer of het thema krijgt totaal geen aandacht. Vier van deze interviews heb ik uitgewerkt en zijn te lezen in dit stuk.

De interviewreeks ga ik verder vervolgen, want ik vind het belangrijk dat er veel meer vrouwen gehoord mogen worden. Het luisteren naar deze vrouwen is belangrijk en de informatie die het oplevert, is van belang voor andere vrouwen en ook voor de werkgevers. Mocht je mee willen werken aan een (anoniem) interview, dan hoor ik dat heel graag via marieke@voorliz.nl.

Veel leesplezier,
Marieke Schurink

Voor Liz & Menokracht





HET VERHAAL VAN JUDITH

JUDITH: "HET WAS NET ALSOF MIJN INTERNE THERMOMETER KAPOT WAS."

Met Judith beleef ik mijn eerste interview. We praten bijna een uur lang zonder enige hapering en zonder dat we moeten zoeken naar woorden. Het gesprek is als een wer- velwind en ik probeer alles mee te schrijven, maar dat is onmogelijk. Mijn eerste gedachten zijn dat ik dit interview direct na het gesprek moet gaan uitwerken om niets te vergeten. Dat doe ik dus.

Judith is 56 jaar oud, heeft twee dochters en is gescheiden. Terwijl ik (telefonisch) met haar spreek, merk ik dat ik verbaasd ben over haar leeftijd. Haar positieve en energieke energie doet vermoeden dat ik met een veel jonger iemand spreek. Interessant hoe je brein je voor de gek kan houden en al direct met je aan de slag gaat. Dus ik wijs mezelf richting een open houding, niet alles willen invullen en gewoon luisteren en vragen stellen.

"De opvliegers kwamen vanuit mijn navel opzetten"

Judith was 48 jaar toen de eerste tekenen van de overgang zich aandienen. Op dat moment slikt ze nog de pil. Achteraf gezien kon ze merken dat die pil een grote invloed had en de overgangsklachten een tijdje hebben tegengehouden. Als ze met de pil stopt op haar vijftigste, raakt ze overspoeld door opvliegers. Soms wel 100 opvliegers op een dag en allemaal overdag. Ze heeft geen last van nachtzweeten, wel van slecht slapen. Het zijn vooral de opvliegers die haar wereld op zijn kop zetten.

Ik vraag haar hoe die opvliegers eruit zien en voelen en ze geeft me een duidelijk en eerlijk antwoord.

"De opvliegers kwamen vanuit mijn navel opzetten, verhitten mijn hele lijf en dan klapte ik uit elkaar. Dan trok de hitte weg en kwam de kou. Het was net alsof mijn interne thermometer kapot was, en nog is. De hele dag was ik bezig met vestjes en lagen aan en uit te trekken."

Deze opvliegers en de moeheid zijn vooral fysiek van aard. Hoe is het met de emotionele kant?

"Als ik met iets complex bezig was en er kwam een opvlieger aanrollen, dan moest niemand iets tegen me zeggen. En niet in de buurt komen, want ik was niet gezellig. Ik gooide dan het liefst datgene waar ik mee bezig was uit het raam. Ik schrok van mezelf. Wie is dit? Ben ik dit? En dan was er ook nog de schaamte, want wat zullen anderen wel niet van me denken? Dat maakte dat zo'n aanval nog vervelender werd."

Ze praat in de verleden tijd omdat ze inmiddels deze opvliegers veel beter onder controle heeft, maar dat heeft zeker een jaar geduurd.

HOE LANG DUURT DE OVERGANG?

Judith werkt als visagiste en styliste. Twee dagen in de week bij een parfumeriezaak en de rest van de dagen als zzp'er. Meestal werkt ze vier à vijf dagen in de week. Ze ziet veel vrouwen van dichtbij en het valt haar vaak op dat zelfs vrouwen van boven de zeventig jaar regelmatig met een zweetlip bij haar in de stoel zitten. Ze constateert hardop 'gaat dat zolang door? Daar schrik ik van.' He-las weet ik daar het antwoord ook niet op. En tegelijkertijd zet het mij ook aan het denken! Hoe ziet mijn voorland eruit? Ik ben 48 jaar en ongetwijfeld staat de overgang bij me op de stoep of is die al stiekem binnengelopen.



Hoe kon je tijdens al die opvliegers ook nog je werk doen? Die hitteaanvallen, dat zweten en die kledinglagen die steeds aan en uit moeten, hoe doe je dat als je fysiek zo dichtbij je cliënten bent? Dit geldt overigens ook voor andere beroepsgroepen, zoals tandartsen, verpleegkundigen en verzorgenden. Judith geeft aan dat dit een hele zoektocht is geweest. Ze geeft regelmatig workshops en als je dan kampt met zoveel opvliegers is dat hoogst ongemakkelijk. Het is een slechte optie om lange tijd met deze klachten dit werk te doen. Ze was na een paar maanden gebroken en realiseerde zich dat ze een oplossing moest zoeken om niet burned-out te raken. Als parttime zzp'er heeft ze geen goede vangnetconstructie en ze heeft geen man die (financieel) voor haar kan zorgen. Hoe heeft ze dat aangepakt?

HET PLAN VAN JUDITH

Judith heeft in eerste instantie hulp gezocht bij haar huisarts. Die stelde een hormoontherapie voor. Daar is ze mee gestart, maar na zes maanden mee gestopt omdat ze de bijwerkingen vreesde. Haar reis leidde haar langs de acupunctuur, de homeopathie en uiteindelijk kwam ze terecht bij het product Meno-cool. Een natuurlijk middel, waar onder meer hop in verwerkt is. Voor Judith bleken deze tabletten een uitkomst en inmiddels slikt ze deze al jaren. Omdat de opvliegers bijna verdwenen zijn, test ze soms haar fysieke conditie en stopt ze met de tabletten, maar dan komen de opvliegers direct weer opzetten. Voor haar een teken dat de klachten nog niet voorbij zijn.

Halverwege ons gesprek geeft Judith aan dat zij naast de opvliegers en het minder slapen ook last kreeg van depressieve gevoelens. Het verbaasde haar, omdat ze daar nooit eerder last van had.

“Het is en blijft een zoektocht en je lichaam verandert voortdurend. Ook de meer simpele klachten als stijfheid en het terugtrekken van je tandvlees hebben impact.”

Ze heeft veel baat bij yoga en dan vooral de rustige variant: yin yoga. Ze gaat meer naar de sportschool dan vroeger. Ze zoekt voortdurend naar die ontspanning, want dat helpt. Ze gebruikt minder koffie, suiker en alcohol, want dat blijken stimulerende stoffen te zijn. Ze slikt extra vitaminen en zorgt voor gezonde voeding.

BEVRIJDING VAN SCHAAMTEGEVOELENS

Ook in haar werk heeft Judith maatregelen genomen. Voorheen had ze veel losse zzp-klassen en rende ze van de ene naar de andere opdracht. Dat vergde veel van haar. Ze heeft gezocht naar meer stabielere klassen en dat is haar gelukt. Ze heeft zelfs overwogen om te gaan voor zekerheid door in loondienst te gaan werken. Een belangrijk besluit was om zichzelf te bevrijden van al die schaamtegevoelens.

“Als ik die opvlieger voel opkomen tijdens een workshop, dan zeg ik dat gewoon en gooi ik mijn vest uit. Dat breekt het ijs en dan blijkt ineens dat anderen dat ook hebben.”

Dit laatste punt is een mooie brug naar het volgende onderwerp. Judith geeft aan het onterecht te vinden dat er zo weinig aandacht is voor de overgang en alle klachten.

“Voordat ik in de overgang zat, dacht ik: ‘hoe erg kan het zijn’ en dan ervaar je vervolgens dat er tijdens de overgang bijna niets is dat niet verandert. Iedereen heeft er last van en het mag niet



genoemd worden. En daar deed ik zelf ook aan mee. Als er niet over gesproken mag worden, dan wordt het allemaal nog erger.”

EEN HUIS VOL HORMONEN

Tijdens deze periode heeft Judith twee puberende dochters thuis. Ze maakt gekscherend de opmerking: “Voor de hormonen van pubers is alle begrip, maar niet voor de hormonen van vrouwen in de overgang. Raar eigenlijk.”

Wat een rake opmerking! De puberteit staat in het teken van groei en ontwikkeling en dat moedigen we allemaal aan. Vrouwen die na een vruchtbare periode een nieuwe fase ingaan, ondervinden weinig steun en aanmoediging. Hoog tijd om deze fase te herdefiniëren.

“We moeten ermee stoppen om ons bezig te houden met wat anderen van ons denken. Ik voelde me in eerste instantie heel alleen in deze fase, maar ik vond steun bij vriendinnen. En gelukkig vond ik mijn weg in deze lastige zoektocht.”

RESPECT VOOR ERVARING EN LEVENSLESSEN

In deze zoektocht vond ze bij de reguliere artsen niet altijd haar heil en zag zij openingen bij alternatieve mogelijkheden. Ze heeft nooit opgegeven en met flink doorzetten heeft ze laten zien haar eigen regie te pakken. In haar ideale wereld zou Judith wensen dat vrouwen in de overgang een stapje terug zouden mogen doen. Dat vrouwen in deze fase met respect benaderd worden. Dat de ervaring en levenslessen gezien en benut worden. Zelf werkt Judith met groot plezier in de parfumeriezaak en ze merkt dat ze de jongere generatie veel te bieden heeft.

“Ik kan mijn skills en ervaring delen, het is leuk en gezellig om met deze jonge meiden te werken. Ik voel me nu beter dan ooit en ik werk harder dan ooit.”

Judith, bedankt voor je openhartige verhaal en het prettige gesprek. Veel geluk in je leven en succes met al het werk dat je verzet. Het doet me deugd te horen dat je je rol als coach en wijze vrouw hebt gevonden en de jonge meiden met plezier begeleidt in hun vak.

Uit onderzoek is gebleken dat 35% van het ziekteverzuim bij vrouwen tussen het 45e en 60e jaar veroorzaakt wordt door klachten die rechtstreeks aan de overgang gerelateerd kunnen worden.

(Uit het boek ‘Menoblues’,
Pauline Ottervanger & Wilma Smit)

EEN AANTAL FEITEN

- Op de Nederlandse arbeidsmarkt werken ruim 3,8 miljoen vrouwen. Van die vrouwen is ongeveer 1,8 miljoen in de overgang. Niet eerder in de geschiedenis waren er zoveel vrouwen in deze leeftijdscategorie vertegenwoordigd op de arbeidsmarkt.
- Meer dan een kwart van de werkende vrouwen is werkzaam in de gezondheidszorg.
- Tachtig procent van deze vrouwen heeft in meer of mindere mate klachten van de overgang. De symptomen kunnen wel vijf tot tien jaar aanhouden. De klachten beginnen vaak rond het 45ste levensjaar.
- De overgangperiode manifesteert zich met veranderingen op lichamelijk, geestelijk en sociaal niveau.
- Naast de specifieke klachten in deze



levensfase brengt de menopauze ook op langere termijn gezondheidsrisico's, zoals osteoporose en hart- en vaatziekten met zich mee.

- Boven het 60ste levensjaar zijn hart- en vaatziekten doodsoorzaak nr. 1 bij vrouwen.
- De klachten van hart- en vaatziekten zijn bij vrouwen zeer aspecifiek. Ook door professionals worden deze klachten vaak niet als zodanig herkend. De klachten lijken vaak op overgangsklachten.
- 20% van de vrouwen ouder dan 60 jaar hebben een afwijkende schildklierwerking. Klachten van de schildklier kunnen verward worden met overgangsklachten.
- Overgangsklachten worden vaak niet herkend en verward met klachten van depressieve aard of burn-out.
- Uit diverse onderzoeken is gebleken dat 35% van het werkverzuim bij vrouwen tussen het 45e en 60e jaar veroorzaakt wordt door klachten die rechtstreeks aan de overgang gerelateerd kunnen worden.

(Uit het boek 'Menoblues',
Pauline Ottervanger & Wilma Smit)





EEN INTERVIEW JACQUES RENOUIJ

“DOOR OVER DE OVERGANG TE PRATEN, WERD IK ER ALERTER OP.”

INTERVIEW MET JACQUES RENOUIJ,
LEIDINGGEVENDE AFDELING
VERLOSKUNDE/GYNAECOLOGIE
NOORD WEST ZIEKENHUIS GROEP IN
DEN HELDER

Voor dit interview ben ik afgereisd naar Den Helder en wat een goede keuze is dat geweest. Niet alleen vanwege het zeer geamuseerde gesprek dat we hebben gehad. Het uitzicht dat mij trof is het mooiste uitzicht van Nederland. Vijf hoog uitkijkend op zowel de Noordzee als de Waddenzee, met als klapstuk Texel in het vizier. De kleine witte kerktoren van Den Hoorn als stille getuige op de achtergrond. Door mijn blik ervaart ook mijn gesprekspartner Jacques opnieuw de schoonheid van het landschap. Goed begin van een prettig gesprek.

SENANG TUSSEN VROUWEN

Jacques is al jarenlang leidinggevende en heeft in diverse ziekenhuizen en andere gezondheidszorgorganisaties door het hele land gewerkt. Hij is weer terug bij het ziekenhuis waar hij eerder werkte op de afdeling gynaecologie en heeft het er goed naar zijn zin. Daarnaast geeft Jacques ook leiding aan twee poliklinieken. Op zijn afdeling werken louter vrouwen en niet geheel verrassend zijn ook de patiënten allemaal vrouwen. Hij geeft aan zich senang te voelen tussen al die vrouwen. Over het thema overgang wordt gesproken en ook vaak gelachen. Vooral tussen het personeel onderling wordt er vaak een grap over gemaakt, zonder negatieve lading. Men kent elkaar goed op de afdeling en daardoor is er vertrouwen en ruimte voor humor.

Jacques voert de jaargesprekken met het personeel en ook tussendoor vinden

er vaak gesprekken plaats.

“Dat zijn vaak serieuze gesprekken. We praten over de balans. Lukt het nog met het aantal uren en het onregelmatig werken? Dat kan conflicteren met de overgang. Samen zoeken we dan naar oplossingen.”

Met de vergrijzing van het personeel is het thema overgang steeds meer in de picture. Ongeveer een derde van de vrouwen die Jacques onder zijn hoede heeft, is boven de vijfenveertig jaar.

KIJKEN MET DE OVERGANGSBRIL OP

“Tot ongeveer vorig jaar heb ik de overgang niet als apart thema bekeken, ik dacht meer aan vitaliteit in zijn geheel. Ik moet zeggen dat ik het in theorie ooit heb geleerd, maar er daarna nooit verder mee bezig geweest ben. Door erover te praten werd ik daar alerter op. Wilma is daarin een goede ambassadeur geweest; ik ben door haar anders naar de situatie gaan kijken. Afgelopen zomer is die kanteling gekomen. Ik ben met die overgangsbil gaan kijken naar vrouwen in een bepaalde leeftijdsfase, maar ik ben er nog lerend in.”

Wilma Smit, gynaecoloog en samen met gynaecoloog Pauline Ottervanger schrijver van o.a. het boek ‘Menoblues’, heeft tot haar pensioen gewerkt in ditzelfde ziekenhuis. Ze heeft daar de menopauze poli opgezet. Op deze poli werkt de gynaecoloog samen met de verpleegkundig overgangsconsulenten. Deze combinatie werkt goed, omdat de verpleegkundig overgangsconsulenten meer tijd en dus ook meer aandacht hebben voor de klachten. De gynaecoloog staat meer op de achtergrond voor complexere en medische vraagstukken.



EEN CASUS - ZO SIMPEL KAN HET ZIJN

Een mooie casus reikt Jacques aan uit zijn recente ervaring. Dat was die kanteeling van afgelopen zomer.

“Het gaat om een verpleegkundige op de afdeling met overgangsklachten. Ze kreeg steeds meer moeite met vooral nieuwe taken in haar werk. Ze vond het lastig om zich te verdiepen in nieuwe ‘computergerelateerde’ taken. Ze voelde zich niet goed en vooral heel onzeker over haar werk. Ze stond op het punt om uit te vallen. Ik had intensieve gesprekken met haar om haar aangehaakt te laten. Toen stelde zij zelf voor om de overgangsconsulente te bezoeken. Ze kreeg een hormoonpleister en dat was eigenlijk een soort wonder. Binnen zes weken was ze er weer. Ze doet nu zelfs extra werk. Zo simpel kan het zijn.”

Voor Jacques is dit een waardevolle en wondervolle ervaring geweest. Het heeft ervoor gezorgd dat hij nu die overgangsbil tot zijn beschikking heeft. Op mijn vraag wat hij nu anders ziet zegt hij: “In het verleden ging ik meer op de klacht in en stuurde medewerkers vaker naar een psycholoog of coach. Achteraf had ik sommige vrouwen beter kunnen verwijzen naar de overgangsconsulent. Daar is wat te halen voor vrouwen die vitaal en gelukkig willen blijven en normaal willen leven en werken. Vrouwen van deze leeftijd hebben vaak kleinkinderen waar ze op passen en soms ook ouders waar ze voor zorgen. Juist vrouwen in de zorg halen zorg makkelijk naar zich toe; zo zijn ze gebakken. Niet allemaal kunnen ze goed ‘nee’ zeggen en dan zie ik dat de beker kan overlopen.”

Het verband tussen overgang en werkverzuim wordt helaas nog te vaak niet onderkend.

(Uit het boek ‘Menoblues’,
Pauline Ottervanger & Wilma Smit)

OVERGANG OP DE AGENDA?

Ik vraag Jacques naar zijn contacten en overlegmomenten met andere leidinggevenden. Is de overgang daar een onderwerp van gesprek? Helaas blijkt dat dit onderwerp in de praktijk nog te weinig voeten aan de grond heeft binnen het domein van vitaliteit en inzetbaarheid. En dat terwijl Jacques zo’n mooie casus aandraagt. En laten we alle effort van Wilma niet vergeten.

“De menopauze poli heeft Wilma goed gepromoot. Ik ga ervan uit dat het bij mijn collega’s in de kop zit. Het gaat komen, het zaadje is gepland. We hebben inzetbaarheidsoverleg met elkaar en ik zal het daar nog eens op de agenda zetten. Er zitten meer kansen in dit thema dan men nu weet.”

Vind je het als man lastig om dit onderwerp te bespreken met vrouwen? “Helemaal niet, voor mij is het niet moeilijk, ik denk er eerlijk gezegd nooit over na. Ik ben de gêne voorbij, voor mezelf en ook voor de dames. Ik kan me voorstellen dat andere mannen het lastig vinden. Maar het valt zeker te leren, het trainen van het voeren van gesprekken helpt.” Jacques pleit voor aanwezigheid en toegankelijkheid. “Mijn motto is dat de deur openstaat; als er wat is, kom dan binnen. Daar stuur ik bewust op. Aanwezigheid en toegankelijkheid zijn heel belangrijk.”

HUMOR EN DE OVERGANG

In het gesprek laat Jacques vallen dat hij zelf ooit een goed bedoeld grapje maakte naar een collega met een zichtbare opvlieger. ‘Oh, je bent een vrouw in zo’n fase’ had hij geroepen. Jaren later kwam de collega erop terug en gaf ze



aan zich er destijds ongemakkelijk onder gevoeld te hebben. Dat had hij niet verwacht, dat zijn opmerking zoveel impact had. "Totaal onbedoeld, maar het is wel gebeurd." Dit geeft maar weer aan dat een vrij onschuldige opmerking soms lastig kan vallen.

Dat er op zijn afdeling vaak hilarisch over een opvlieger wordt gedaan vind hij prima, maar... "We moeten het niet alleen als geintje oppakken, maar ook serieus met elkaar in gesprek gaan, ook de vrouwen onderling."

Als laatste geeft Jacques het volgende mee: "Die overgang kan zo lang duren. We moeten die menopauze meer holistisch benaderen en minder medisch. Het gaat om de bewustwording bij de vrouw zelf: wat is het en wat kan het met me doen? Dat is het allerbelangrijkste. Ik zie mezelf als deskundige op het gebied van verzuim en vitaliteit, maar ik zie mezelf als lerende op het gebied van menopauze."

Dank Jacques voor je openhartige gesprek. Veel succes met het verder uitbouwen van je kennis en ervaring. Mocht je nog meer interessante ervaringen tegenkomen dan verneem ik (en vast ook vele anderen) ze graag.

Overgangsklachten worden niet altijd herkend en ten onrechte gediagnosticeerd als depressie of een burn-out.

(Uit het boek 'Menoblues',
Pauline Ottervanger & Wilma Smit)





IN GESPREK MET AGNES

IN GESPREK MET AGNES: JE HOEFT FORSE KLACHTEN NIET TE ACCEPTEREN

Voor dit interview kon ik dicht bij huis blijven. Met Agnes spreek ik af midden op het Leidseplein in Amsterdam. In hét Americain konden we rustig met elkaar praten, dacht Agnes. En dat bleek te kloppen. Een prachtig en rustig decor zo midden op dat hectische plein. Om eerlijk te zijn was ik nog nooit op die plek geweest en dat terwijl ik mijn halve leven in Amsterdam heb gewoond. Een toevallige en vooral fijne ontdekking, al pratende over de menopauze.

Agnes en ik raakten direct in een diep gesprek. Soms ontmoet je mensen met wie je gelijk op een dieper niveau beland. Dan zijn er niet veel woorden nodig om elkaar te leren kennen. Die introductie glijdt dan vanzelf over in een mooi en dierbaar gesprek. Een echt gesprek, waarin er op non-verbaal niveau direct contact is en de woorden stromen. Agnes' werkervaring als verpleegkundige en coach maakt dat dit onderwerp voor haar bekend terrein is. Even los van haar eigen ervaring met de overgang.

Op dit moment heeft Agnes een werk break. Onlangs was ze een nieuwe uitdaging aangegaan, maar deze nieuwe baan was niet helemaal wat ze ervan verwachtte. Ze besloot haar gevoel te volgen en op zoek te gaan naar een baan die meer bij haar past. Binnenkort mag ze starten als praktijkondersteuner (POH) GGZ bij een huisartsenpraktijk. Haar ervaring als verpleegkundige en coach kan ze daar heel goed bij gebruiken.

Ze kijkt uit naar het maken van deze nieuwe start. Deze werkonderbreking kwam Agnes wel heel goed van pas. Door de overgangsklachten die ze de afgelopen

jaren heeft ervaren, kwam ze energie tekort. Het werken viel haar zwaarder dan voorheen. Tegelijkertijd waren de energiebrengende activiteiten ook in het slop geraakt.

WAT GEBEURDE ER PRECIJS MET AGNES?

Na jaren fluitend door het leven te zijn gaan, was Agnes niet goed voorbereid op wat er ging komen. Terwijl haar vriendinnen met diverse overgangsklachten kampten, had Agnes lange tijd nergens last van. Dat veranderde in haar vijftigste levensjaar. Ineens waren daar de opvliegers. Tweemaal per uur met heel veel transpireren. "Het droop van mijn gezicht af. Laagjes uit en dan weer snel aan, omdat ik het daarna koud kreeg. Ik had deodorant bij me, terwijl ik dat eerder nooit nodig had."

In de tijd dat de klachten begonnen, was Agnes loopbaancoach en sprak ze de hele dag door cliënten. "Mijn concentratie nam af, terwijl ik de hele dag mensen moest coachen. Daarbij was het slapen een probleem. Het was vreselijk." Een bezoek aan de huisarts bracht haar het hormoon Femoston. Dat hielp direct tegen de klachten. Vanwege een groeiende vleesboom moest Agnes stoppen met dit hormoon. Uiteraard volgde ze het advies op van de gynaecoloog, maar blij werd ze er niet van. De klachten waren direct in volle hevigheid weer terug. Andere oplossingen, zoals homoonyoga en minder koffie, drank en sterke kruiden nuttigen, hadden te weinig effect.

De klachten hielden uiteraard niet op bij het verlaten van de werkplek. In het dagelijkse leven trok Agnes zich steeds meer terug. Etentjes en feestjes sloeg ze soms liever over om zich te nestelen in wijde kleding op de bank. "Ik raakte een beetje in een isolement, terwijl ik een so-



ciaal mens ben. De overgangsklachten namen mijn levensvreugde weg." Agnes liet het er niet bij zitten en ploos alles uit over hormoontherapieën, las alle boeken over de overgang en kwam tot de conclusie dat er twee stromingen zijn als het gaat over de hormoontherapie. De voor- en de tegenstanders.

DE VOOR- EN TEGENSTANDERS

Francine Oomen is een voorbeeld van een bekende Nederlander die niet pleit voor het gebruik van hormonen. "In haar boek geeft ze aan dat je deze periode kunt gebruiken om even bij jezelf stil te staan. Neem even afstand. Gebruik geen hormonen. Je stelt het daarmee alleen maar uit. Neem even afstand van je werk." Agnes kijkt me strijdlustig aan en zegt: "Zij heeft makkelijk praten!"

Daarnaast zijn er specialisten die de hormonen wel aanprijzen als antwoord op forse klachten. Ze las onder meer het no-nonsense handboek 'de overgang' van José Rozenbroek en Jos Teunis. "Je hebt enorm veel variatie in hormoontherapieën. Minder of meer oestrogeen in de pil. En je hebt ook diverse middelen, zoals hormoonpleisters en een hormoon-spray. Mijn vriendin heeft een spray, dat spuit je op je huid. Laat je niet gek maken door iemand die zegt dat hormonen slecht zijn. Ga uitzoeken wat bij je past en waarmee de klachten verminderen. Je hoeft niet te accepteren dat je forse klachten hebt."

WAT HEB JE NODIG?

Agnes is opnieuw teruggegaan naar de gynaecoloog. Huilend heeft ze haar klachten daar neergelegd en aangeven dat haar levensvreugde was verdwenen. Ze trof een jonge mannelijke gynaecoloog, die haar verraste door veel tijd aan haar te besteden en echt naar haar te

luisteren. Een positieve ervaring noemt ze het. Ook de vrouwen poli in Boxmeer droeg bij aan de positieve ervaring. Daar vroegen ze: 'wat heb je nodig?' Agnes gebruikt nu een pleister en elke avond slikt ze een tablet met progesteron. Door het terugbrengen van de hoeveelheid oestrogeen heeft ze nu de groei van haar vleesboom in de hand. De klachten zijn verdwenen en ze functioneert weer. Ze heeft haar plezier in het leven teruggekregen. "Ergens dit jaar - ik ben nu 55 jaar - wil ik stoppen met de pleisters om te kijken of de klachten verdwenen zijn." Ze durft het aan, omdat ze altijd kan terugvallen op de pleisters in combinatie met progesterontabletten.

Als ik opper of de eerstelijnszorg een rol kan spelen in het helpen bij overgangsklachten, veert Agnes op. "Dat is zeker een mooie kans om de zorg heel dichtbij te kunnen leveren", geeft ze aan. "Dan ontstaat er meer ruimte bij de gynaecoloog voor de vrouwen met ernstige klachten. Goede informatie geven aan de vrouwen is belangrijk. Pas goed op dat burn-outklachten en overgangsklachten niet verward worden." Zij ziet deze rol wel weggelegd voor de praktijkondersteuner GGZ of voor een overgangsconsulent. "Eerstelijnszorg staat dichterbij de vrouw, het is dichterbij huis. Er is veel vraag naar."

Wat kun je als werkgever of leidinggevende doen bij deze klachten?

In de tijd dat Agnes werkte voor het regionaal loopbaanadviesbureau voerde ze daar de hele dag gesprekken, vergezeld van de tsunami aan opvliegers. Destijds beoefende ze elke dag voor het starten van haar werk een uur lang haar yogaoefeningen, in de hoop dat ze haar klachten kon verminderen. Dat was een extra belasting op haar energiehouding. Voor de werkgever was het duidelijk



zichtbaar dat de klachten er waren, daar konden ze niet omheen. “Ze hebben me toen de kans gegeven om elke dag wat later te starten, zodat ik ruimte had voor mijn yogaoefeningen en niet eerder mijn bed uit hoefde.” Helaas hielpen de oefeningen niet afdoende. Verder vraagt Agnes zich af wat een werkgever kan doen behalve een luisterend oor bieden, het goede gesprek voeren en meedenken.

Ik vraag haar naar de kans op uitval als ze was blijven werken bij haar laatste werkgever. “Een nieuwe baan vraagt wel wat, je bent vaak uit je comfortzone. Als ik daar was blijven werken in combinatie met mijn klachten - en een moeder die ineens zorg behoeft - dan was ik denk ik wel uitgevallen. Nu ga ik iets doen wat ik kan en wat ik interessant vind en verwacht ik de nieuwe functie goed te kunnen uitvoeren. Daarbij ben ik tot rust gekomen. In huis heb ik veel opgeruimd en geordend. Dat geeft ruimte in je hoofd. Ik heb er weer zin in. Ik voel positieve energie.”

Als laatste punt wil Agnes graag kwijt dat er nog meer aandacht mag komen voor de overgang. “Er is wel verbetering. Tegelijkertijd zegt Linda de Mol dat overgang niet sexy is.” We zijn het er samen over eens dat dit thema positiever benaderd mag worden. Het is een wezenlijk onderdeel van ons bestaan. Geen taboes meer!

Agnes, bedankt voor het fijne openhartige gesprek. Ik volg graag de ontwikkelingen rondom de rol die de eerstelijnszorg kan spelen bij overgangsklachten.

Het is geen schande professionele hulp te zoeken.

(Uit het boek ‘Menoblues’,
Pauline Ottervanger & Wilma Smit)

DE PRAKTIJK

- Grootste probleem is het enorme gebrek aan kennis over de overgang, zowel bij de vrouw zelf als bij huisartsen, bedrijfsartsen en werkgevers/leidinggevenden.
- Vrouwen en ook artsen herkennen de overgang niet altijd en verwarren de klachten met bijvoorbeeld stress, burn-out of depressie.
- Fysieke klachten, zoals: hevige menstruatie, hartkloppingen, opvliegers, nachtzweeten, slapeloosheid, vermoeidheid en psychische klachten, zoals: vergeetachtigheid, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, angsten, verminderd zelfvertrouwen en concentratiestoornissen kunnen werk en functioneren sterk negatief beïnvloeden.
- 33% van de 55+ vrouwen is ook nog eens mantelzorg. Misschien goed om te weten is dat met de overgang je ‘zorgen’ ook minder wordt, wat het mantelzorgen extra zwaar maakt.
- Op de werkvloer is vaak een gebrek aan openheid, veiligheid, begrip en erkenning. Praten over de overgang is een soort taboe. Vrouwen praten er vaak zelf niet over, zien het als iets dat er nou eenmaal bij hoort.
- Jongere collega’s kunnen er wat lacherig over doen en leidinggevenden weten ook niet altijd hoe ze dat onderwerp moeten aansnijden.
- Nergens is er iets te vinden over hoe vrouwen hun overgangsverschijnselen managen in combinatie met werk en gezin, hoe ze aan het werk blijven als ze slecht slapen, wat de impact is op hun leven en hoe er wordt gereageerd op de werkvloer.



- Het resultaat van dit alles is een verhoogd ziekteverzuim bij vrouwen van 45+ jaar.
- Ziekteverzuim kost een organisatie veel geld en verloren arbeidsproductiviteit en zorgt voor een hogere werkdruk bij collega's.
- De onbekendheid met de overgang wordt duur betaald, zowel door de werkgevers als de werknemers.

(Uit het boek 'Menoblues',
Pauline Ottervanger & Wilma Smit)





HET VERHAAL VAN ANNELIES

HET VERHAAL VAN ANNELIES. OVER HAAR ERVARING ALS VROUW, MAAR OOK ALS LEIDINGGEVENDE

Vlak voor het telefonische interview met Annelies krijg ik een mailtje of het een uurtje later kan, want ze is spontaan meegevraagd naar de dierentuin met haar zoon en kleinind. Annelies is oma en geniet van haar inmiddels vrije leven. Ze is nu bijna 63 jaar en enkele jaren geleden raakte het bedrijf waar ze voor werkte failliet. Op dat moment vervelend, maar achteraf bezien het beste wat haar is overkomen. Onder het motto 'ze krijgen me er niet onder' besteedt ze nu met veel plezier haar tijd aan leuke dingen, lesgeven aan Syriërs, ander vrijwilligerswerk en haar kleinkinderen.

ALTIJD BLIJVEN WERKEN

Annelies klinkt opgewekt aan de telefoon en als ik haar goed beluister hebben we te maken met een aanpakker en doorzetter. Categorie: niet teveel zeuren, ook niet over je heen laten lopen, en vooral de zonnige kant blijven bekijken. Een kleine terugblik op haar leven leert me dat ze al veertig jaar getrouwd is met Rob, een zoon en een dochter heeft en altijd is blijven werken. Dat laatste was in die jaren niet zo gewoon. Veel vrouwen kozen ervoor thuis te blijven nadat ze waren getrouwd. "We hebben het samen gedaan. Mijn man werkte bewust een dag minder en zo kon ik ook blijven werken. Dat vond ik leuker dan elke dag de eendjes voeren."

Vanuit een onderwijs-achtergrond kwam Annelies na een omweg via de Paulusstichting in de thuiszorg terecht. Als leidinggevende heeft ze altijd een drukke baan gehad. In de laatste jaren van haar werk maakte de organisatie de keus voor een coachende leiderschapstijl. Dat heeft haar werk op een positieve manier

veranderd. "Het was minder stressvol en het paste bij mij."

ELKE VROUW EEN ANDER VERHAAL

Langzaam schuiven we naar het onderwerp overgang. Wat heeft de overgang jou gebracht? En dan valt me direct op dat elke persoon weer een heel ander verhaal heeft. Dat is waarom ik het zo leuk vind om interviews af te nemen!

Annelies had vooral veel last van de flinke bloedingen die haar leven behoorlijk beïnvloedden. Een kleine introductie in deze specifieke klacht lijkt me op zijn plaats. De eierstokken produceren minder eicellen en de productie van oestrogenen en progesteron wordt minder. Hierdoor kan het slijmvlies van je baarmoeder dikker worden en dat geeft die heftige, maar wel onschuldige bloedingen. We noemen dat in de volksmond ook wel 'vloeien'. Ook zie je vaak dat het aantal dagen van bloedverlies toeneemt. Het is een normaal beeld, dat voor sommige vrouwen hoort bij de premenopauze, de periode voor de laatste bloeding.

'S NACHTS DE WEKKER ZETTEN

Zo was dat vloeien ook een normale zaak voor Annelies. Het kwam in eerste instantie dan ook niet bij haar op om met haar klachten naar de huisarts te gaan, want 'het zal er wel bij horen'. Wel liep ze in de praktijk tegen de ongemakken aan. Laten we deze toch maar benoemen, ook al is het misschien wat ongemakkelijk en misschien voor sommigen onsmakelijk. Dit is ook de realiteit waar we allemaal van kunnen leren. "Ik zette de wekker 's nachts om mezelf te verschonen. Op de markt in Frankrijk of waar dan ook liep het regelmatig mis. Verband wisselen in de caravan of andere kleine toiletten is niet fijn." Het beeld dat bij mij ontstaat, is dat Annelies gedurende die dagen de



hele tijd bezig was met tampons, dubbel maandverband en die voortdurende check op het doorlekken.

LEESWAARSCHUWING: JE VERBEELDING KAN DE OVERHAND NEMEN

Hoe was dat tijdens het werk? “Op het werk was er in het toilet zo’n klein Rentokil bakje waar je tampons in kwijt kunt en dan is het heel lastig om de vloer schoon te houden.” Het zijn vooral de praktische en ook ongemakkelijke situaties waar Annelies tegenaan loopt. “Het zou zo fijn zijn als er een wasbak op het toilet zou zijn om alles schoon te kunnen houden.” Dat is een waardevolle tip voor de werkgever: zou een extra grote wc met wasbakje en grote Rentokil bak mogelijk zijn om te creëren? Zeker interessant voor een groot bedrijf waar veel vrouwen werken.

Naast deze praktische kant is het uiterst oncomfortabel om voortdurend bezig te zijn met het plannen van het verschonen en de angst voor het doorlekken. “Je bent continu bezig met het plannen van je toiletbezoek.” Wat me vervolgens verbaast is haar volgende opmerking: “Als je een drukke baan hebt is het heel lastig, lijkt me.” Waarop ik haar vraag of ze geen drukke baan had. Dat had ze zeker wel, maar ze werkte in een omgeving met heel veel vrouwen en dus was er veel begrip. Ze benoemde haar ongemak en daarmee werd het beter draagbaar. “Wat als je een baan hebt waarin je veel onverwachte zaken moet oplossen of waar veel mannen werken?” Punt genoteerd.

Het is essentieel dat vrouwen de regie in eigen hand houden.

(Uit het boek ‘Menoblues’,
Pauline Ottervanger & Wilma Smit)

HOUD HET GESPREK OPEN

Het leuke aan dit gesprek is dat we praten over wat Annelies als vrouw overkwam, maar dat het gesprek ook gaat over haar ervaring als leidinggevende. Hoe kun je je als leidinggevende het beste opstellen als het gaat over zaken als de overgang? Annelies is daar heel duidelijk over: “Luisteren en echte aandacht geven is belangrijk. Ook bij andere belangrijke zaken geldt dat. Het is belangrijk om de werksfeer goed te houden. ‘Heb je nog iets nodig, kun je verder zo?’ In haar werk is ze problemen rondom de overgang niet veel tegen gekomen, maar wel rondom menstruatieklachten. Dat heeft ze destijds opgelost door er samen over in gesprek te gaan. Dan komt er ruimte en ook een oplossing.

OOK VROUWELIJKE LEIDINGGEVENDE KUNNEN ONBEKWAAM ZIJN

Haar ervaring met haar eigen leidinggeven is heel divers. In de periode dat het vloeien een probleem was, had ze uiteindelijk toch een afspraak bij een gynaecoloog ingepland. Ze wilde niet geheimzinnig doen over die afspraak en meldde dit bij haar leidinggevende, waar ze een prima contact mee had. Toch ondervond ze ongemak bij deze aanvraag.

Haar leidinggevende was een man en veel jonger dan zij. “Ik vond dat ik het toch uit moest leggen en dat voelde best lastig. Dat was makkelijker geweest bij een vrouwelijke leidinggevende. Hij heeft helemaal niet vervelend gereageerd hoor, maar hij is er ook nooit op teruggekomen. Dat is jammer.” Later voegt Annelies eraan toe dat het geslacht van de leidinggevende niet de doorslag geeft, maar de manier waarop je omgaat met de leidinggevende. “Ik heb ooit een



vrouwelijke leidinggevende gehad en aan haar had ik zeker niets verteld over mijn probleem.”

HET HOORT ERBIJ

“Het is belangrijk om open te blijven praten met elkaar over de overgang. Het hoort erbij, net als een zwangerschap of een miskraam. Als er wordt gezwe- gen, dan wordt het in het taboehoekje gestopt. Ook mannen hebben ermee te maken, ze hebben vast een vrouw of een dochter. Ze moeten erover hebben gehoord.” We sluiten het gesprek lang- zaam aan af en Annelies geeft nog een tip: “Zie er niet zo tegenop. Het moet gewoon gebeuren.” Daar voegt Annelies aan toe niemand tekort te willen doen, want sommige vrouwen hebben er ge- woon veel last van.

Hierbij wil ik Annelies bedanken voor haar tijd en het openhartige (en soms best intieme) gesprek. Goed voorbeeld doet volgen. Blijven praten, ook al is dat soms best lastig.

Meer weten?
Neem een kijkje op menokracht.nl

