

Burn-out of overgang? That's the question.

Door Marieke Schurink en Joyce van Stralen

Wat doe je als je boven de veertig bent en kampt met burn-out achtige klachten als concentratieverlies, geheugenverlies, emotioneel labiel zijn? De meeste vrouwen denken dan vaak aan een burn-out. Of krijgen te horen van een huisarts of bedrijfsarts dat ze overspannen zijn of een burn-out hebben. Wij zijn hier niet om de kwaliteit van jouw arts in twijfel te trekken, maar het is wel goed om te weten dat veel artsen bij vrouwen boven de 40 niet denken aan de overgang en dus ook niet vragen naar typische en atypische overgangsklachten. En dat is jammer.

Er mag beter gekeken worden of er sprake is van een burn-out of is het een combinatie van veel stress en de overgang? In de praktijk merk ik dat het helaas te vaak misgaat. Ik verwijs graag naar de module, daar kun je het verhaal lezen van Elianne en hoe zij ten onrechte de diagnose burn-out kreeg. En de gevolgen die dat met zich meebracht. Duidelijk is dat de behandeling bij burn-out anders is dan bij overgangsklachten. Iedereen verdient de juiste diagnose en vooral de juiste behandeling. Je wil niet langer rondlopen met nare klachten dan strikt noodzakelijk. Maar hoe kom je aan een juiste diagnose en behandeling?

Deze vraag staat centraal in dit stuk. Om een antwoord te vinden op deze vraag ben ik in gesprek gegaan met Joyce van Stralen. Joyce is verpleegkundig overgangsconsulente en krijgt deze vraag vaker in haar praktijk. Joyce is ook betrokken bij ons platform Menokracht.nl en misschien heb je haar video al bekeken?

Ontrafelen

Joyce en ik hebben hier lang over gesproken en ik probeer alles wat belangrijk is zo compact mogelijk weer te geven. Haar credo is: 'ontrafelen en kennis bijbrengen'. Laten we beginnen bij ontrafelen. Wat bedoelt ze daar precies mee?

Het is belangrijk om scherp te krijgen wat er precies speelt en daar helpt de 'Greenscale' bij. De Greenscale is een lijst waarin alle overgangsklachten staan en die kun je voor jezelf invullen. Als je naar de verpleegkundig overgangsconsulente gaat, dan vul je deze lijst standaard in. In deze module kun je de Greenscale bekijken en downloaden.

De verpleegkundig overgangsconsulente gaat vervolgens samen met de vrouw in kwestie alle vragen langs om meer duidelijkheid te krijgen over haar overgangstatus. Op deze lijst staan veel typische overgangsklachten zoals: veranderde cyclus, opvliegers, nachtzweten en gespannen borsten.

Daarnaast staan er vooral veel atypische klachten, zoals: hoofdpijn, vermoeidheid, paniekaanvallen, concentratieproblemen en gewrichtspijn. Atypische klachten zijn klachten die door de overgang kunnen komen maar ook een andere oorzaak kunnen hebben. Hoofdpijn kun je krijgen door de overgang, maar ook omdat je je hoofd heel hard stoot of omdat je te weinig vocht binnen hebt gekregen.

Korte Checklist Burn-out of Overgang

Nu kan ik me voorstellen dat het voor de vrouw fijn is om zelf van tevoren een kleine screening te kunnen doen of de klachten horen bij de overgang of bij een burn-out. Joyce heeft een korte checklist opgenoemd die de vrouw zelf kan gebruiken om een eerste indruk te krijgen over haar situatie. Deze checklist vind je als download in de module.

Als je het vermoeden hebt dat jouw overspannen gevoelens misschien te maken hebben met de overgang, vraag jezelf dan het volgende af:

1. Check je leeftijd. Ben je ouder dan 45 jaar?
2. Check je cyclus. Is je cyclus korter of juist langer geworden?
3. Tip: houd vanaf nu je cyclus bij. Dit kan via een app of een 'vinkje' in je agenda op de dag je ongesteld bent geworden.
4. Check je bloedverlies. Is het heviger dan voorheen?
5. Heb je last van opvliegers?
6. Heb je last van nachtzweten?

Hoe meer JA's je scoort, hoe groter de kans dat jouw burn-out achtige klachten veroorzaakt kunnen worden door de overgang. Nog steeds is dat geen garantie. Voor de garantie is het belangrijk om een afspraak te maken met een verpleegkundig overgangsconsulente, huisarts of gynaecoloog.

Kennis bijbrengen

Joyce is een voorvechter van het bijbrengen van meer kennis bij de vrouwen zelf. Daar ligt wat haar betreft een belangrijke sleutel. Als je als vrouw goed voorbereid bent op wat kan gaan komen in de overgang, dan heeft dat grote voordelen. Je

schrikt niet zo van de eerste verschijnselen en je weet beter waar en hoe je hulp kunt halen. Die voorlichting zou Joyce het liefst al willen geven aan vrouwen die net de veertig zijn gepasseerd. De praktijk is vaak anders, vrouwen die tegen de vijftig aanlopen en niet voorgelicht zijn, is de realiteit. Vrouwen kunnen zelf op zoek gaan naar informatie en werkgevers kunnen daar ook in faciliteren. Dat jij dit artikel leest, is een belangrijke stap.

‘Fit door de overgang’

Werkgevers zouden actiever kunnen optreden en meehelpen de vrouwen van een goede diagnose en behandeling te voorzien. Soms krijgt Joyce een vrouw doorverwezen via een verzuimcoach van een bedrijf. Dat is nog mondjesmaat. Door aandacht te besteden aan het thema werk en overgang en het aanbieden van bijvoorbeeld een workshop, draag je als werkgever bij aan een gezonde inzetbaarheid van je medewerkers. Daar valt winst te behalen. Voor zowel de vrouwelijke medewerker als de werkgever.

De overgang is een gevoelige periode

Joyce benadrukt dat vrouwen die al eerder een burn-out hebben gehad, eerder te maken kunnen krijgen met een tweede burn-out tijdens de overgangperiode. Vrouwen geven echter aan dat deze “burn-out” anders aanvoelt en daar is een reden voor. Tijdens deze overgang verandert er veel in je lijf. Hormonen schommelen en dalen en je limbisch systeem is tijdelijk een beetje wankel. Het limbisch systeem is betrokken bij: emotieregulering, motivatie, genot en het emotioneel geheugen. Die overgang ofwel die gevoelige periode kan dan de trigger zijn om tijdelijk terug te vallen.

Overigens geldt die gevoeligheid ook voor vrouwen die een hormoongevoelige depressie of een postnatale depressie hebben gehad, zij lopen 2x tot 4x zoveel risico op depressieve klachten in de overgang. Het is belangrijk dat zij in deze fase extra goed voor zichzelf zorgen. En zonnodig hulp van een professional inroepen.

Pak die stress aan

De reden dat vrouwen tijdens de overgang in een burn-out terechtkomen is vaak een combinatie van factoren: het schommelen van de hormonen en daarbij een teveel aan stress. Werkdruk, pubers in huis, mantelzorg en sociale drukte. Joyce benadrukt dat we social media niet mogen vergeten als stoorzender. Het is druk om ons heen. We staan op de spreekwoordelijke A1 van ons leven. Dan is de overgang in sommige gevallen de druppel die de emmer doet overlopen. In dat geval is het belangrijk om de oorzaak aan te pakken en niet te vervallen in symptoombestrijding. Haal die stress weg waar het mogelijk is.

Terug naar de rekentafel

Soms kan die overgang ook primair leiden tot grote problemen die lijken op burn-out. Even terug naar de rekentafel. 80% van de vrouwen ervaart klachten tijdens de overgang. Van die 80% ervaart 30% ernstige klachten. We spreken hier van het domino effect, als je door bijvoorbeeld nachtzweeten meerdere keren per nacht uit je slaap wordt gehaald en dit gaat enkele maanden zo door, dan krijg je een korter lontje, kan je je minder goed concentreren, word je vergeetachtig en voel je je geestelijk en lichamelijk moe.

Deze vrouwen zijn gebaat bij een behandeling die past bij de overgang, waarbij hormoonbehandeling een mogelijkheid is. Een hormoonbehandeling heb je in verschillende vormen, zoals: pleisters, crème, spray, pillen en geeft vrij snel resultaat op met name typische overgangsklachten. Als de typische klachten afnemen heeft dit vaak ook een positief effect op de atypische klachten.

Voor overgangsklachten zijn ook andere oplossingen denkbaar. Meer bewegen en een gezonder eetpatroon kan ook verlichting geven. Joyce benadrukt dat veel vrouwen baat hebben bij bewegen binnen de eigen omgeving. En daarmee bedoelt ze wandelen en fietsen. En dan niet op een elektrische fiets, want dan gaan je spieren te weinig aan het werk. Naast beweging is de tegenhanger 'ontspanning' net zo belangrijk. Soms gaat daar een pittig gesprek aan vooraf met je gezinsleden. Geef aan wat je nodig hebt. Delegeer enkele verantwoordelijkheden aan je gezinsleden. Als vrouw kun je niet altijd alle ballen hoog houden. Dat is niet het streven in het leven, toch?

Meer aandacht voor vrouwen met onregelmatige diensten

Vrouwen die onregelmatige diensten werken, zoals in de zorg maar ook bij de politie, die hebben een extra uitdaging. Vaak kampen vrouwen in deze levensfase met slaapmoeilijkheden. Zo sprak Joyce onlangs nog een verloskundige die moeite had met de 24 uren diensten en het vinden van een slaapritme. Het is belangrijk om creatief na te denken. In het geval van de verloskundige ging zij om tafel met een collega van dezelfde leeftijd en hebben ze besloten om de diensten op te splitsen naar ieder 12 uur.

Om niet om te vallen is het goed om tijdens deze periode mee te denken met de vrouwen, want naast hun werk hebben zij vaak een gezin en zorg voor hun ouder wordende ouders. Tijdelijke oplossingen vinden in roosters en vooral kijken of de jongere generatie de nachtdiensten zoveel mogelijk op kunnen vangen. Eenmaal uit het werk komen de vrouwen niet altijd terug en daarmee verlies je een belangrijke groep voor de sector.

In 1 of 2 sessies kan de vrouw al op weg geholpen worden

De bij de VVOC aangesloten overgangsconsulenten hebben consulten van een uur of zelfs anderhalf uur om uitgebreid en diepgaand met vrouwen te kunnen praten. Dat is veel meer tijd dan een huisarts of gynaecoloog kan bieden.

Vaak kan Joyce in 1 of twee sessies een vrouw al op weg helpen. Ze kijkt naar de klachten aan de hand van de Greenscale, naar de hulpvraag van de vrouw, naar de voeding en het bewegingspatroon. Het is samen onderzoeken en uitsluiten welke mogelijkheden bij de vrouw passen. Het kan gebeuren dat Joyce merkt dat een depressie, angstklachten of een hoge bloeddruk een rol speelt in de klachten die een vrouw ervaart. Dan is het haar taak de vrouw naar de juiste hulpverlener te verwijzen. Soms regelt Joyce zelf de afspraak om de vrouw te helpen. Met een omweg komt iemand dan toch goed terecht.

De meeste aanvullende zorgverzekeringen vergoeden (een deel van) het consult met een verpleegkundig overgangsconsulente.

Boeken top vier van Joyce

1. De overgang: het no-nonsense handboek: Jos Teunis en José Rozenbroek
2. Menopauze. Menostart: Herman Depypere
3. Wat elke vrouw moet weten: Pauline Ottervanger en Wilma Smit
4. Hart en hormonen! Fit de overgang in: Dorenda van Dijken en Janneke Wittekoek (wel iets pittiger om te lezen)

Tot slot

Joyce wil graag besluiten met het advies aan de vrouw om iets te doen aan de klachten. Blijf er niet te lang mee rond lopen. En biedt als werkgever je aandacht en een veilig klimaat, zodat de vrouw zich gesteund voelt.