

September 2024

Verenigingsmagazine voor HR-professionals

NVP Magazine



Alexandra Goemans doorbrak haar hardnekkige patronen

NVP
NUTTEN VOOR HR-PROFESSIONALS

Jobfit de overgang door.
'Haal hem uit de taboehoek'

Jobfit de overgang door

Opvliegers, vermoeidheid, concentratieproblemen, stemmingswisselingen, stijve gewrichten, hersenmist, lusteloosheid: de overgang kan een grote impact hebben op het leven van vrouwen. Dus ook op hun werk. Socioloog en specialist inzetbaarheid Marieke Schurink is oprichter van Menokracht en weet hoe je vrouwelijke medewerkers jobfit kunt houden in die fase van hun leven.

Bijna twee miljoen Nederlandse vrouwen in de leeftijd tussen 40 en 60 jaar hebben te maken met de overgang. "Het sluipt er als het ware in, het gaat heel geleidelijk en subtiel. Sommige vrouwen worstelen er jaren mee, voelen zich door huisarts en omgeving onbegrepen. Krijgen verkeerde diagnoses – zoals een burn-out of depressie. Pas als ze jaren later terugkijken, realiseren ze zich: het kwam door de overgang."



Foto Marieke: Anne-Claire Filippo.

GRADATIES

En dat moet veranderen, vindt Marieke Schurink. De onwetendheid over de invloed van de overgang op de werkvloer bij HR-professionals en leidinggevendenden is groot, ervaren Marieke in de tijd dat zij als socioloog en specialist inzetbaarheid voor Vernet Verzuimnetwerk B.V. werkte. Onder meer voor zorginstellingen voerde zij verzuimdata-analyses uit. Het viel haar op dat vrouwen tussen 40 en 60 jaar veel meer en langer uitvielen. Wat is hier aan de hand, vroeg zij zich af. Uit die onderzoeksvraag ontstond Menokracht (zie kader). Overigens spreekt Marieke liever over een menotransformatie dan over de overgang. Die menotransformatie bestaat uit verschillende fases. De perimenopauze is de eerste fase, waarin de eierstokken geleidelijk minder de hormonen progesteron en oestrogeen aanmaken en daar uiteindelijk helemaal mee stoppen: de menopauze. Dat is de allerlaatste keer dat je als vrouw menstrueert en dus maar één moment in de transitie. De tijd daarna heet postmenopauze en duurt bij vrouwen de rest van hun leven.

WIE IS MARIEKE SCHURINK?

Marieke Schurink is eigenaar, inspirator en ontwikkelaar van het concept Menokracht. Menokracht ondersteunt organisaties bij de kennisvergroting over de menotransformatie met hulp van implementatieprogramma's, het leiden van rondetafelgesprekken en persoonlijke coachingstrajecten.

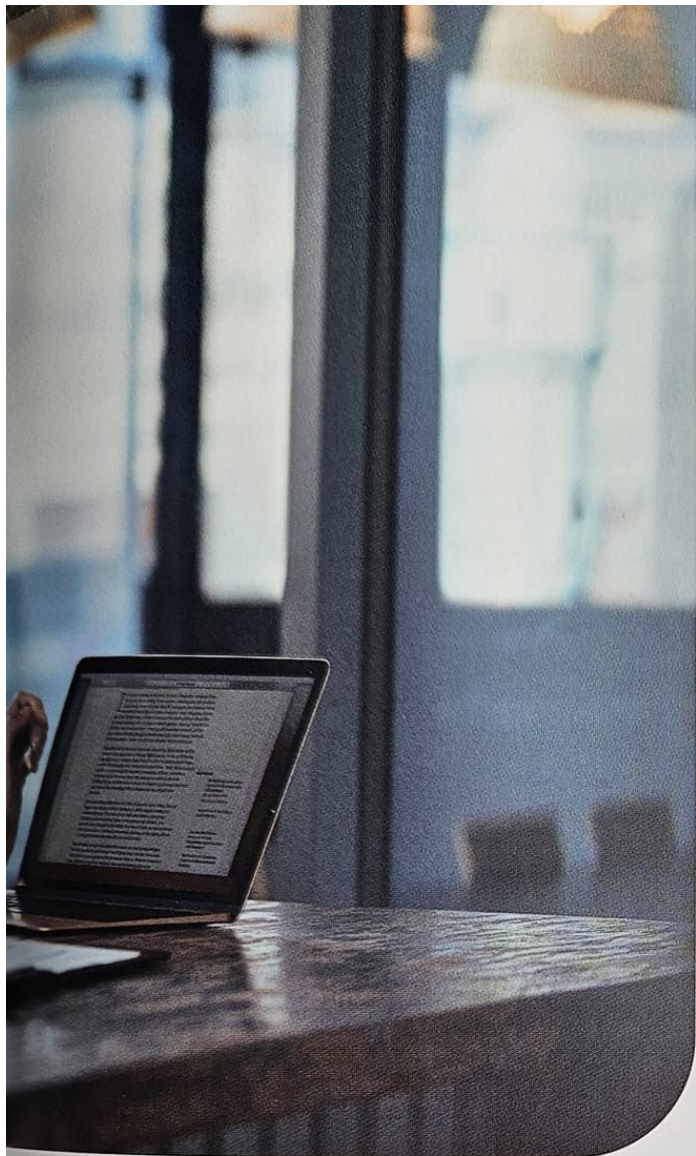


ENERGIEVRETER

Enkele feiten* op een rijtje: 80 procent van de vrouwen ervaart in meer of minder mate klachten van de overgang, 55 procent merkt dat het werk eronder lijdt. Van het ziekteverzuim van vrouwen tussen 44 en 60 jaar is 34 procent gerelateerd aan de menotransformatie. "Je kunt je voorstellen dat het lichaam van een vrouw heel hard aan het werk is als de hormoonhuishouding verandert. Dat vreet energie", legt Marieke uit. "Als je al stress hebt op of van je werk, eigenlijk op je tenen loopt, dan is het voor de hand liggend om aan een burn-out te denken als een vrouw uitvalt, maar vlak bij vrouwen van 40-plus ook de overgang niet uit." Klachten waar vrouwen tijdens de menotransformatie mee te maken kunnen hebben en de intensiteit ervan, verschillen per vrouw. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen mentale en fysieke symptomen. Meest gehoorde mentale ongemakken zijn concentratieproblemen, angstklachten, depressiviteit, brainfog (dingen vergeten, niet op woorden komen). Lichamelijk staat vermoeidheid met stip bovenaan, weet Marieke. "Vaak hangen klachten ook met elkaar samen.

Als je opvliegers hebt, is dat niet alleen ongemakkelijk, ook kun je je er heel beroerd door voelen: misselijk en duizelig zijn. Ook kunnen vrouwen met spier- en gewrichtsklachten kampen. Als je voor je werk veel moet typen – secretaresses bijvoorbeeld – dan kan dat stress geven: kan ik mijn werk nog wel goed doen? En stress veroorzaakt weer opvliegers. Vaak is het een vicieuze cirkel waar vrouwen in belanden."

■
'Haal de overgang uit
de taboehoek'
■



WERKKLIMAAT

Marieke is ervan overtuigd dat HR absoluut een rol kan spelen bij kennisvergroting over dit thema op de werkvloer. "Haal de overgang uit de taboehoek. Het komt nog te vaak voor dat vrouwen zich schamen of bang zijn te worden weggezet als aansteller. Ze denken: 'niet zeuren, gewoon doorgaan'. Met alle gevolgen van dien: ze lijden in stilte, zoeken hun eigen oplossingen of verdwijnen na langdurig verzuim van de werkvloer." Zonde en niet nodig, meent Marieke. "Het is belangrijk dat er op de werkvloer een veilige werksfeer heerst, waarin vrouwen durven te vertellen waar ze tegenaan lopen. Zorg er daarom voor dat de betrokken professionals, denk aan (loopbaan)coaches, inzetbaarheidsspecialisten en ook je arbodienst, bekend zijn met dit onderwerp. Geef in voorlichtingsbijeenkomsten HR-professionals en leidinggevendenden handvatten om overgang gerelateerde problemen op tijd te signaleren. Als jij als HR-professional symptomen herkent, dan weet je: ik moet alert zijn. Houd altijd in je achterhoofd dat overgangsklachten een rol kunnen spelen bij verzuim,

verandering in gedrag of verminderde productiviteit. Natuurlijk kun je een vrouw niet dwingen om in gesprek te gaan, maar probeer het eens bij vermoedens. Je zult merken dat veel vrouwen er best over willen praten, zolang ze begrip krijgen voor hun situatie en zich gehoord en gezien voelen. Sowieso draagt meer bewustwording op de werkvloer bij aan meer begrip voor vrouwen in die situatie. Dat kan ervoor zorgen dat vrouwen zelf ook actiever om hulp vragen. Want geloof mij: niemand wil uitvallen."

‘Het sluipt er als het ware in, het gaat heel geleidelijk en subtiel’

ARBEIDSPOTENTIE

Verder is het belangrijk om vrouwen in de menotransformatie zo goed mogelijk te faciliteren en creatief om te gaan met de situatie, adviseert Marieke. Volgens haar kun je met relatief kleine aanpassingen al een (meer) overgangsvriendelijke werkomgeving creëren. Praktisch gezien: denk aan prikkelarme ruimtes en voldoende ventilatiemogelijkheden. Verder is het heel fijn als het toilet beschikt over een eigen wasbak, en beter nog een doucheruimte, zodat vrouwen zich kunnen opfrissen als ze flink zweten door opvliegers of als ze doorlekken door hevige menstruatie. "En bied maatwerk: wat heeft de vrouw in kwestie nodig om haar werk goed uit te (blijven) voeren?", stelt Marieke. "Is het een optie om vanuit huis op te starten na een slechte nacht? Kan er dicteersoftware worden geïnstalleerd, waardoor een secretaresse minder hoeft te typen? Is het mogelijk om met collega's te ruilen van dienst, bijvoorbeeld nacht- in plaats van dagdiensten? Kan een medewerker tijdelijk andere taken uitvoeren?" Wil je als organisatie ondersteunend bezig zijn, kijk dan hoe je het beste het werkvermogen van vrouwen kunt aanspreken, tipt ze. Want soms betekent de overgangsfase ook letterlijk een nieuwe fase die kan leiden tot groei, nieuwe kansen en mogelijkheden. "Merk je dat iemand andere ambities heeft, draag daar dan in bij. Bied scholing aan, ga samen op zoek naar een andere passende functie binnen de organisatie of adviseer loopbaancoaching."

*Bron: drs. Marije Geukes e.a., 2011 / Bron: CBS/TNO 2022