

Leer de signalen op de werkvloer herkennen van vrouwen in de overgang

Hieronder een overzicht van signalen waarmee leidinggevenden kunnen opmerken dat vrouwen in de overgang het lastig hebben.

1. Mentale symptomen

- **Verminderde concentratie en breinmist:** vrouwen kunnen moeite hebben met het onthouden van afspraken, details uit vergaderingen of het structureren van informatie.
 - Voorbeeld: "Ik vergeet dingen, moet alles opschrijven, en het werkproces duurt langer door continu zelfcontrole."
 - Signalen: vergissingen, vaker dubbelchecken of herhaaldelijk vragen om verduidelijking.
- **Verhoogde onzekerheid en frustratie:** vrouwen voelen zich minderwaardig of zijn bang om fouten te maken, wat hun zelfvertrouwen aantast.
 - Voorbeeld: "Ik voel me onzeker en minderwaardig. Ik ben bang dat ik fouten maak."
 - Signalen: onzeker gedrag, terughoudendheid in vergaderingen, terughoudend in het aannemen van nieuwe opdrachten of een plotseling verlies van zelfverzekerdheid.
- **Angst- en panieklachten:** angst voor alledaagse situaties, zoals autorijden, spreken in groepen of het stellen van vragen, plotselinge paniekaanvallen.
 - Voorbeeld: "Het allervervelendste vind ik de onverklaarbare angsten. Ik ben bang voor zaken waar ik eerder nooit bang voor was. Ik snap er niets van."
 - Signalen: vermijding van sociale of professionele situaties en stressvolle reacties.

2. Vermoeidheid en burn-out

- **Ernstige vermoeidheid:** veel vrouwen noemen moeite met het volhouden van een volledige werkdag of een plotseling energiedip.
 - Voorbeeld: "Na een studieochtend ben ik leeg en doe ik de rest van de dag niets meer." "Ik kon nachtdiensten alleen volhouden door veel suiker te eten."
 - Signalen: verminderde productiviteit in de middag, frequente afwezigheid of verzoeken om rustmomenten.

- **Terugtrekken of isoleren:** vermoeidheid en lusteloosheid kunnen leiden tot verminderde betrokkenheid.
 - Voorbeeld: "Vroeger deed ik het licht uit, nu heb ik geen puf meer voor uitjes van het werk en vind ik het verschrikkelijk"
 - Signalen: minder deelname aan teamactiviteiten of een voorkeur voor afzonderlijke werkplekken.

3. Fysieke klachten

- **Hevige opvliegers en nachtelijk zweten:** Dit kan leiden tot ongemak en een verstoorde nachtrust, waardoor vrouwen overdag minder energiek zijn.
 - Voorbeeld: "In besprekingen krijg ik het ineens erg warm, waardoor het zweet op m'n hoofd staat. Ik weet dan niet waar te beginnen, terwijl er een heleboel in m'n hoofd zit."
 - Signalen: regelmatig kleding verwisselen of naar het toilet gaan. Een rode gelaatskleur en/of zweet op het gelaat.
- **Spier- en gewrichtspijn:** vrouwen klagen over stijfheid of pijn, vooral na een werkdag.
 - Voorbeeld: "Ik heb moeite met typen, zeker als ik de hele dag achter mijn computer moet zitten."
 - Signalen: klachten over fysieke ongemakken of meer tijd nodig om werkplekken aan te passen.
- **Menstruatieproblemen:** hevige bloedingen kunnen onverwacht optreden en ongemak veroorzaken.
 - Voorbeeld: "Als ik op de fiets naar mijn werk ga, durf ik soms niet van mijn fiets af te stappen omdat ik bang ben dat dan alles eruit stroomt."
 - Signalen: regelmatig bezoek aan het toilet of extra rustmomenten.

4. Emotionele en sociale signalen

- **Kort lontje of emotionele uitbarstingen:** sommige vrouwen ervaren stemmingswisselingen, frustratie of boosheid.
 - Voorbeeld: "Ik voelde me als Lara Croft, klaar om te vechten."
"Ik durf het gesprek met mijn leidinggevende niet aan te gaan, want ik voel de tranen al branden."
 - Signalen: snelle irritatie, conflicten, of verhoogde emotionaliteit.
- **Terughoudendheid om open te zijn:** Veel vrouwen vinden het lastig om hun klachten te bespreken op het werk, zeker met de (mannelijke) leidinggevende.

- Voorbeeld: "Wil het er op mijn werk niet over hebben. Ik ben bang niet meer voor vol aangezien te worden."
- Signalen: weinig openheid over klachten tegen de leidinggevende of HR. Gesprekken met vrouwelijke collega's onderling komt vaker voor.

5. Aanpassingen in werkwijze

- **Gebruik van hulpmiddelen:** sommige vrouwen noteren alles of stellen extra herinneringen in.
 - Voorbeeld: "Ik gebruik een dubbele agenda om alles te onthouden."
 - Signalen: Toegenomen afhankelijkheid van organisatorische tools.
- **Verandering in werkritme:** vrouwen proberen vaak zelf oplossingen te vinden, zoals kortere werkdagen of taken verschuiven naar momenten waarop ze zich beter voelen.
 - Voorbeeld: "Ik ben op eigen initiatief minder uren gaan werken. Eerst 24 uur en nu 18 uur."
 - Signalen: verzoeken om aangepaste roosters of een voorkeur voor minder intensieve taken. Minder uren willen gaan werken.

Hoe leidinggevenden hiermee om kunnen gaan:

1. **Actief luisteren**
Toon begrip en neem klachten serieus. Vraag hoe je kunt ondersteunen.
2. **Flexibiliteit bieden**
Denk aan aanpassingen in werkroosters, pauzes, of de mogelijkheid om thuis te werken.
3. **Voorlichting en openheid**
Creëer bewustzijn binnen het team en het bespreekbaar maken van menopauzeklachten.
4. **Bied hulpmiddelen**
Denk aan toegang tot een coach, ergonomische werkplekken of ontspanningsruimtes.
5. **Ondersteun met training en tools**
Help vrouwen met praktische oplossingen, zoals een time-management-cursus of mindfulness-sessies.

Met deze signalen en aanpak kunnen leidinggevenden bijdragen aan een werkomgeving waarin vrouwen in de overgang zich gesteund voelen en optimaal kunnen blijven presteren. Voor meer tips over ondersteuning verwijzen we graag naar het document '10 tips voor op de werkvloer van vrouwen in de overgang'.