

Laten we de overgang meer bespreekbaar maken

Laura van Goor

Bij de overgang denken we al snel aan opvliegers, somberheid en hartkloppingen. Maar ook prikkelbaarheid, slaapstoornissen en minder energie hebben zijn veel voorkomende klachten bij vrouwen in de overgang. Tijdens de week van de overgang (8 t/m 14 april) proberen we het taboe rond dit onderwerp te doorbreken door er met elkaar over te praten.

Maak het bespreekbaar

Ruim 1 op de 3 werkende vrouwen in de overgang geeft aan dat zij door hun klachten hun werk minder goed kunnen doen (bron RIVM 2022). “Het is daarom belangrijk om je klachten bespreekbaar te maken op je werk,” zegt Laura van Goor, bestuurder van Antes. “Je ziet helaas dat klachten niet altijd herkend of zelfs geaccepteerd worden of dat er gewoon geen rekening mee wordt gehouden. Dat moet veranderen. Zit je in een team met veel vrouwen dan is het makkelijker om het te bespreken, zijn het vooral mannelijke en jongere collega’s dan is het vaak al weer lastiger. Zelf merk ik dat mijn collega’s er inmiddels meer aan gewend zijn dat ik er gewoon open over praat. Dit is hoe ik ben, direct en open. Ook ik ondervind geregeld klachten en ik vind het gesprek over de overgang er gewoon bij horen.”

Onvoorspelbaar

“Ik houd al jaren rekening met mijn cyclische schommelingen, bijvoorbeeld bij het nemen van belangrijke beslissingen. Iedere maand kreeg ik een veel pessimistischer blik op de wereld en was ik ook vaak veel prikkelbaarder. Als ik deze klachten heb, is het niet het juiste moment om een belangrijke beslissing te nemen. Nu ik in de overgang kom, is het voor mij nog lastiger omdat die sombere stemming en prikkelbaarheid nu vaak onvoorspelbaar zijn. Ik vaar dan meer op de reflectie van de mensen om mijn heen. Juist omdat zij op de hoogte zijn van mijn klachten, kunnen zij mij beter inschatten.”

Laura van Goor

Oproep

Heb jij last van overgangsklachten op het werk? Praat erover met een collega of leidinggevende, of maak gebruik van ‘Vijf voor Veilig’, hoe lastig dit ook kan zijn. Je kunt samen kijken of er aanpassingen nodig en mogelijk zijn in het werk. “Als ik een wat te heftige reactie heb naar iemand toe, leg ik uit dat ik

niet helemaal lekker in mijn vel zit omdat ik door de overgang last heb van prikkelbaarheid,” legt Laura uit. Haar oproep is om de overgang te normaliseren: “Het gaat weer voorbij en uiteindelijk ook weer over, bespreek het met elkaar!”

Gratis E-book

Parnassia Groep is aangesloten bij Mirro, je kunt gratis het E-book [Bloeien in de overgang](#) aanvragen.