



Vijf tips voor het ontwikkelen van een effectief overgangsbeleid



Het is heel gek.... Alle vrouwen komen uiteindelijk in de overgang terecht en toch wordt het nog te weinig besproken in de context van werk en duurzame inzetbaarheid. In deze tijd staan werknemerswelzijn en gendergelijkheid hoog in het vaandel. Gelukkig maar... Maar toch zit er nog steeds een taboe op de overgang op de werkvloer. Het is de hoogste tijd dat we dat taboe doorbreken en praktische stappen zetten om een krachtige werkplek te creëren zodat vrouwen met overgangsklachten zo goed aan het werk kunnen blijven.

Eerst even de cijfers op een rijtje:

1,8 miljoen

vrouwen in Nederland zitten op dit moment in de overgang

85%

van de vrouwen in de overgang ondervindt klachten

35%

van de vrouwen wordt door haar overgangsklachten beperkt in het functioneren op het werk

2,1 miljard

euro gaat er jaarlijks verloren aan roze verzuim; vrouwen die zich niet ziek melden maar ook goed niet functioneren.

17%

van de vrouwen met overgangsklachten krijgt een burn-out door de combinatie van werken en de overgang.

1/3

van het verzuim van vrouwen tussen de 45 en 55 jaar is toe te schrijven aan de overgang

2%

van de werkgevers in Nederland heeft een menopausebeleid

1. Bewustwording en educatie

Begin met het opleiden van het management en de werknemers zelf over wat de overgang precies inhoudt. Even een lesje biologie voor iedereen! Niet alleen de vrouwen zelf, maar ook de mannen. Dit draagt bij aan een beter begrip en empathie binnen de gehele organisatie.

Voorlichting en lezingen

Ik reis het hele land door om voorlichting te geven bij bedrijven over de overgang. Niet alleen aan vrouwen in de overgangleeftijd maar ook aan 40+ vrouwen in het kader van preventie. En ook aan mannen of jongeren om meer begrip te krijgen voor de overgangsklachten van hun collega's (en indirect ook voor de vrouwen in hun privé leven).

Willen jullie ook de overgang ook uit het verdomhoekje halen? Exact weten wat er in het vrouwelijke lichaam gebeurt tussen het 40ste en 55ste levensjaar? Wetenschappelijk onderbouwd maar in Jip&Janneke taal? Neem contact met mij op via info@mariannebleumink.nl

2. Open dialoog

Moedig een open en respectvol gesprek aan over de overgang. Dit kan in de vorm van workshops, steungroepen, een kennis café of lunchlezingen. Denk ook aan flyers of een 'discussie/praat kaartjes' op de koffietafel. Daarnaast is het belangrijk dat er iemand vanuit HR gespecialiseerd is rondom de overgang en bekend is met het overgangsbeleid. Deze persoon heeft een sleutelrol. Ook in verband met het creëren van een veilige situatie. Veel vrouwen zijn toch terughoudend om het over de overgang te hebben, bang voor een slechte beoordeling of dat hun contract niet verlengd wordt.



3. Flexibele werktijden en werkomstandigheden

Herken dat vrouwen in de overgang unieke behoeften kunnen hebben met betrekking tot hun werkschema's en werkomgeving. Bied flexibele werktijden en de mogelijkheid om thuis te werken. Zorg ook voor een comfortabele temperatuur op de werkplek. En bied faciliteiten zoals een rustige ruimte waar vrouwen die last hebben van opvliegers of andere symptomen hebben zich terug kunnen trekken.

Begeleiding van vrouwen

Overgangsklachten kunnen het leven van een vrouw behoorlijk ingewikkeld maken. En natuurlijk, die tover je niet zomaar allemaal weg. Maar er zijn wel manieren om ze zo nu en dan het zwijgen op te leggen. Om ze naar de achtergrond te laten verdwijnen. En nee, dat lukt zeker niet altijd en overal. Zelfs niet bij mij, iemand met een bak aan kennis over het vrouwelijk lichaam. De overgang slaat altijd onverwachts en ongenadig toe. Meestal als het niet uitkomt. Gekscherend zeg ik weleens, dat ik mensen help om hun overgangsrecept kloppend te krijgen. Wat heeft jouw lichaam en leven nodig om die hormonen weer de baas te worden? Daarvoor hoeven we alleen de juiste ingrediënten te vinden. Dat is voor iedereen anders. Daar help ik handen en voeten aan te geven. Eenmaal het recept ontdekt, betekent natuurlijk niet dat het altijd goed gaat. Soms zijn ingrediënten niet op voorraad of gebruik je van het één net een beetje te weinig of te veel. Dan is het handig om te weten wat je moet doen. Nu en de volgende keer, zodat je je altijd kunt herpakken. En daar word je steeds een beetje beter in. Kijk voor meer informatie over 1 op 1 begeleiding van vrouwen op mijn website www.mariannebleumink.nl.



info@mariannebleumink.nl
www.mariannebleumink.nl



4. Aanpassingen op de werkplek

Wees bereid om kleine investeringen te doen die een groot verschil kunnen maken, zoals het verstrekken van een desktopventilator, ergonomische stoelen, een ruimte om je op te frissen na een opvlieger of het toestaan van pauzes om te wandelen, op te frissen of te ontspannen.

5. Gezondheids- en welzijnssteuning

Met goed inpasbare leefstijlaanpassingen kan je al veel doen om je lichaam en dus jezelf te helpen. Met voeding kun je bijvoorbeeld overgangsklachten verlichten en met beweging kun je er bijvoorbeeld voor zorgen dat je beter slaapt. Implementeer dus programma's die ondersteuning bieden specifiek gericht op de overgang. Denk aan een vergoeding voor voedingsadvies, psychologische steun, leefstijlcoaching of een kennis café.

Leuke tip: Bestel op mijn website de online cursus "Hoe overleef ik de overgang?"

Wie is Marianne Bleumink?

Ik ben biomedicus, wetenschapper en docent, maar bovenal gewoon Marianne... Die helemaal niet zo braaf, netjes en geordend is, als mensen vaak denken. Mijn (privé) werkkamer is een georganiseerde bende, van yoga schiet ik in de vlekken en van mediteren word ik gek. Ik omschrijf mijzelf als een dromer. Creatief. Gek op schilderen en tekenen, al doe ik het te weinig. Koken doe ik wel regelmatig, maar ik bak geen taart. Ik ben van het type "snufje hier, kloddertje daar". Dat werkt bij taart toch minder goed. Maar geen zorgen, ik ben óók die gestructureerde wetenschapper en docent. Die tegenstrijdigheid vind ik leuk. Ik werk wel met plannen, maar ze zijn niet vastomlijnd.

Naast wetenschapper ben ik ook ervaringsdeskundige. Dat ik alles weet van het vrouwenlichaam, hormonen en de overgang, betekent niet dat ik zelf de dans ontspring – was het maar zo'n feest. Ook ik sta regelmatig oog in oog met klachten die te maken hebben met deze overgangsfase. Geen gezellig onderwerp, maar wel belangrijk om samen over te praten.

Door mijn kennis en ervaring weet ik hoe ik de klachten verminder en zo veel mogelijk voorkom. Wat wel en niet werkt is voor ieder persoon en elk lichaam anders. Gelukkig is dat prima te leren.

Ik leer vrouwen hoe hun lichaam werkt, wat er op dit moment in hun lijf en hoofd gebeurt en welke gewoontes helpen om de balans te herstellen en de klachten de baas te worden.

Verder help ik werkgevers om zo goed mogelijk om te gaan met overgangsklachten op hun werkvloer.

