

CNV zet overgang op de agenda

'Het loont om dit taboe bespreekbaar te maken'

Opvliegers, vermoeidheid, somberheid en andere klachten. Praten over de overgang is nog steeds een taboe op de werkvloer. Opmerkelijk, want nooit eerder waren zoveel vrouwen boven de 45 actief op de arbeidsmarkt. Het CNV wil meer aandacht voor het onderwerp.

De 53-jarige Annet* werkt in een bloemenwinkel. Ze vertelt: 'Zo'n 10 tot 15 keer per dag heb ik een opvlieger. Van het ene op het andere moment krijg ik het bloedheet, terwijl het zweet van mijn hoofd en lijf gult. Als ik net een klant help, voel ik me flink ongemakkelijk. 's Nachts gaan de opvliegers door. Al anderhalf jaar functioneer ik op maar een paar uur slaap. Tegen een uur of 3 in de middag is mijn energie wel op.'

ONDERGESCHOVEN KINDJE

Annet is niet alleen. Elke vrouw tussen pakweg 45 en 60 jaar krijgt met de overgang te maken. Sommigen hebben er geen of nauwelijks last van. Anderen ervaren veel en heftige klachten. In maart 2021 heeft het CNV een enquête gehouden onder tweeduizend vrouwelijke leden tussen de 45 en 60 jaar. Daaruit blijkt dat maar liefst 84 procent overgangsklachten heeft. Het gaat onder meer om opvliegers, slapeloosheid, vermoeidheid, spier- en gewrichtspijnen, zware menstruaties en hoofdpijn. Een kwart heeft psychische klachten, zoals stemmingwisselingen en somberheid.

Van de deelnemers vindt 60 procent de combinatie overgang en werk zwaar. Een op de 10 krijgt een burn-out door die combinatie en 30 procent zegt



'We hebben het over 1,8 miljoen werkende vrouwen'

↑ Bloemenwinkelmedewerkster Annet: 'Als ik net een klant help, voel ik me flink ongemakkelijk'

'Als ik erover praat, ben ik misschien de eerste die eruit vliegt'



↑ Jean-Pierre Liebrechts, beleidsadviseur bij zorggroep Archipel, en Margriet Hijweege van de OVERacademie: 'Het loont om de overgang bespreekbaar te maken'.

tegen een burn-out aan te zitten. 9 procent meldt zich regelmatig kortdurend ziek.

Cijfers die er niet om liegen, vindt Piet Fortuin, voorzitter van CNV Vakmensen. 'De overgang was tot nu toe een ondergeschoven kindje. Een onderwerp waarvan veel mensen denken: dat hoort er nu eenmaal bij. Maar we hebben het over 1,8 miljoen werkende vrouwen. Hun klachten hebben invloed op hun lichamelijke en psychische gesteldheid én op hun belastbaarheid op de werkvloer. Wij vinden het daarom belangrijk het onderwerp te agenderen.'

BANG VOOR ONTSLAG

In de CNV-enquête zegt 69 procent dat de leidinggevende niet op de hoogte is van de klachten. Wat maakt praten over de overgang op het werk zo lastig? 'Vrouwen zijn hard voor zichzelf en elkaar', verklaart Margriet Hijweege. Zij is initiatiefnemer van de OVERacademie, die wil bijdragen aan de duurzame inzetbaarheid, vitaliteit en het werkver-

mogen van vrouwen in de overgang. 'Ze doen er lacherig over en zwakken hun klachten af. Of ze vinden dat hun werkgever daar niks mee te maken heeft.' Ook angst voor de positie op het werk speelt een rol. 'Vrouwen denken: als ik erover praat, ben ik straks misschien de eerste die eruitvliegt', aldus Hijweege.

De CNV-enquête bevestigt die gedachtegang: meer dan 90 procent vertelt bij een ziekmelding niet dat het om klachten door de overgang gaat. Een werknemer zegt bijvoorbeeld dat ze migraine heeft in plaats van hevige buikpijn of last van overmatig vloeiën. Een op de 5 vreest voor haar baan als ze de klachten op het werk bespreekt. Meer dan een kwart is bang haar carrièrekansen te schaden. Of die angst terecht is? Dat is de vraag. Bij de vrouwen die hun klachten wel op tafel leggen, toont namelijk 80 procent van de werkgevers begrip.

AFSCHUWELIJK

Volgens Hijweege is er nog een reden waarom werknemers niet over hun overgangsklachten praten. 'Veel klachten kunnen ook op zichzelf staan of bij andere aandoeningen voorkomen. Vrouwen weten daardoor vaak zelf niet dat hun problemen door de overgang komen.'

Karin Bruers (58), zzp'er en cultureel-maatschappelijk ondernemer, kan daarover meepraten. Zij kreeg ernstige psychische klachten. 'Ik begon enorm tegen mijn werk op te zien en verstopte me door langer in bed te blijven. Ik verloor de grip op mijn werk. Met mijn collega's praatte ik er niet over, omdat ik zelf niet begreep waarom ik me zo afschuwelijk voelde.' Pas anderhalf jaar later werd duidelijk dat de overgang de oorzaak was. Toen Karin hormoonpleisters ging gebruiken, woude ze zich snel beter. 'Ik werk weer op volle kracht.'

LEES DE VOLLEDIGE INTERVIEWS MET ANNET, KARIN EN EEN DERDE WERKNEEMSTER, JURIST RIVKA (46), OP: WWW.CNVVAKMENSEN.NL/OVERGANG



ANNET:

'INEENS HOORDE IK MEZELF ZEGGEN: ALS JIJ DENKT DAT JE HET BETER KUNT, DOE JE HET TOCH LEKKER ZELF?'



KARIN:

'DE HUISARTS SCHREEF MIJ ALLERLEI MEDICIJNEN VOOR, MAAR AAN DE OVERGANG DACHT ZE NIET. IK OOK NIET.'



RIVKA:

'IK PRAAT NIET MET COLLEGA'S OVER MIJN KLACHTEN. IK HEB GEEN ZIN OM DAN GELUK TE HOREN: 'HÉ, NU AL?'

'IK BEN DUS NIET GEK'

In de zorg zijn al wat initiatieven op gang gekomen om het onderwerp 'overgang' op de kaart te zetten. Er werken dan ook relatief veel vrouwen in deze sector. Jean-Pierre Liebrechts is beleidsadviseur HR en preventiecoördinator bij zorggroep Archipel. 'Wij hebben rond de tweeduizend medewerkers. Daaronder zijn negenhonderd vrouwelijke werknemers van 45 jaar en ouder. Een paar jaar geleden hebben wij de OVERacademie uitgenodigd om voorlichting te geven aan onze werknemers in de overgang. Na afloop waren er vrouwen die huilten van opluchting: 'Nu weet ik wat er met me aan de hand is. Ik ben dus niet gek!' Voor ons was duidelijk dat we verder met het onderwerp aan de slag moesten.'

In 2018 en 2019 volgde een onderzoek naar de vitaliteit en het werkvermogen tijdens de overgang. Archipel voerde dit samen met de OVERacademie uit. Het onderzoek liet onder meer zien dat

werknemers die veel last hebben van overgangsklachten, minder productief zijn en vaker verzuimen. Werknemers en werkgevers zijn samen verantwoordelijk voor de oplossing, vinden Archipel en de OVERacademie. Daarom werden in het onderzoek ook de volgende twee vragen gesteld: wat kunnen werknemers zelf doen om op een goede manier aan het werk te blijven? En hoe kan de organisatie bijdragen? Er kwamen veel verschillende antwoorden. Een greep: werknemers kunnen met hun klachten naar de bedrijfsarts gaan. De organisatie kan helpen met aanpassingen van de werkzaamheden, werkplek of werkkleding. Maar ook met gezonde opties in de kan-

MEER WETEN?

- Download de handreiking *Open over de Overgang*: www.cnvvakmensen.nl/overgang
- Wat is jouw ervaring met de combinatie werk en overgang? Laat ons het ons weten op www.cnvvakmensen.nl/overgang

tine of de aanstelling van een gezondheidscoach.

VERZUIM GEDAALD

Toen Archipel de verzuimcijfers van 2018 en 2019 naast elkaar legde, bleek het verzuim onder vrouwen in de leeftijd van 45 tot 60 jaar met 2 procent gedaald. In de categorie 45-50 jaar was dat zelfs 3,65 procent. Bij de andere leeftijdscategorieën en bij mannen was het verzuim gelijk gebleven. Liebrechts: 'We hadden op dat moment alleen nog maar het onderzoek uitgevoerd, voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd en bekendgemaakt wat we verder nog zouden aanbieden: groepsconsulten met een gynaecoloog en persoonlijke ontwikkelplannen. Het lijkt erop dat het verzuim is gedaald, alleen al door aandacht te besteden aan de overgang.'

OPEN OVER KLACHTEN

Het CNV vindt dat alle werkgevers zo snel mogelijk een beleid voor werknemers in de overgang moeten ontwikkelen. Zo kan het onderwerp een serieuze plek op de werkvloer krijgen. De handreiking *Open over de Overgang*, die het CNV afgelopen juli lanceerde, kan hierbij helpen. Er staat veel informatie in en tips voor werkgevers en werknemers. Ook start het CNV een aantal initiatieven om kennis over de overgang op te doen en te delen: onderzoek, webinars, informatie, advies en trainingen. 'Het loont om de overgang bespreekbaar te maken', concludeert Liebrechts. 'In het begin waren er nog twijfels. We dachten: wat je aandacht geeft, groeit. Dat blijkt dus niet zo te zijn. Het werkt andersom.'

*Annet en Rivka heten in werkelijkheid anders. Hun echte namen zijn bekend bij de redactie.