



STERK IN WERK & DE OVERGANG

Vrouwen zijn de afgelopen decennia een steeds belangrijkere doelgroep geworden op de arbeidsmarkt. Vanwege de vergrijzing is het behouden van vrouwen voor werk nog belangrijker. Het is daarom van groot belang er alles aan te doen om de werkomstandigheden zo optimaal mogelijk te maken, ook wat betreft de overgang.

Ondanks de enorme impact van de overgang op het welbevinden en functioneren van vrouwen is het bespreken van de overgang nog steeds taboe. In de samenleving en ook op de werkvloer is de overgang nog steeds een onderwerp van spot en hilariteit. De klachten als opvliegers, slapeloosheid en concentratieproblemen kunnen echter gevolgen hebben op het werk. Meer kennis, begrip en ondersteuning van de werkgever kan helpen, zodat deze vrouwen niet uitvallen.

Overgangsklachten hebben een negatieve invloed op het werkvermogen van vrouwen. Daarnaast kunnen arbeidsomstandigheden waaronder stressfactoren op de werkvloer invloed hebben op de ernst van de overgangsklachten. Verminderd werkvermogen kan dan vervolgens leiden tot ziekteverzuim. Behandeling van overgangsklachten geeft een significante vermindering van de klachten en een verbetering van het werkvermogen.

FEITEN & CIJFERS



Ca. 1,7 mln. werkende vrouwen zijn in de leeftijd waarin de overgang een rol speelt.

36% vindt dat zij minder goed functioneert op het werk. 57% heeft meer behoefte aan ondersteuning op het werk.*

Binnen verschillende etnische groepen gaat 25-43% van de vrouwen in de overgangleeftijd minder werken.*



80% van de werknemers in de overgang heeft klachten



Minder dan de helft bespreekt de klachten op het werk. Slechts 3% van de werknemers bespreekt deze klachten met de bedrijfsarts.



bronnen: NVAB-standpunt, *ZonMW, ** TNO

Klachten op korte termijn: geheugen en concentratiestoornissen, opvliegers, nachtzweeten en hartkloppingen, spier- en gewrichtsklachten, stemmingswisselingen/depressie en angst.

Verhoogd risico op lange termijn: cognitieve problemen, botontkalking en hart- en vaatziekten

WAT LEVERT AANDACHT VOOR DIT ONDERWERP OP?

De belangrijkste voordelen voor de werkgever zijn:

- **Verlaging van het ziekteverzuim:** Door overgangsklachten bespreekbaar te maken en aanpassingen te doen, kan (langdurig) verzuim worden voorkomen.
- **Behoud van ervaring en talent:** Werknemers in deze levensfase zijn vaak zeer ervaren. Door ondersteuning te bieden, blijven deze waardevolle krachten behouden voor de organisatie.
- **Verhoogde productiviteit:** Wanneer klachten zoals hersenmist (brain fog), slechte slaap en opvliegers worden erkend en aangepakt, verbetert het werkvermogen en de concentratie van de medewerker.
- **Vergroten van kennis en bewustzijn:** Begrip bij leidinggevenden en collega's zorgt voor een betere werksfeer en snellere herkenning van signalen.
- **Goed werkgeverschap:** Het tonen van betrokkenheid versterkt de werkgever-werknemerrelatie en voldoet aan de zorgplicht voor een veilige werkomgeving.

Om vrouwen in (of voor!) deze periode te helpen organiseren wij een masterclass rondom de overgang. Hierin komen in 4 sessies 4 specialisten aan het woord die ieder op hun eigen vakgebied de problematiek rondom de overgang zullen bespreken en praktische tips geven hoe om te gaan met klachten in deze periode.



SESSIE 1: De expert aan het woord: Annemieke Houweling, verpleegkundig overgangsconsulente

Tijdens deze sessie komen onderwerpen aan bod als: Hoe zit het met de hormonen, de fasen van de overgang, welke klachten passen bij de overgang en als laatste de acties die genomen kunnen worden om op een goede manier door de overgang te komen zoals een gezonde leefstijl, supplementen en hormonen.



SESSIE 2: door Ella den Breejen, stresscoach

In de overgang is stress vaak de druppel. Geen situatie is hetzelfde en geen mens reageert hetzelfde. Door stressoren te herkennen en erkennen ontdekt de medewerker wat nodig is om de veerkracht te vergroten, zowel zakelijk als privé.

SESSIE 3: door Ella den Breejen, slaapcoach

Slapen is noodzaak maar in de overgang soms lastiger te ervaren. In de overgang hoeft slaap geen strijd te zijn. Met de juiste tips en inzichten die tijdens deze 3^e sessie aan bod komen leert de medewerker weer beter slapen en met meer veerkracht te leven.



SESSIE 4: door Yves Verbeeck, fysiotherapeut/ ontspanningsexpert

In de laatste sessie wordt ingegaan hoe je in ware ontspanning een innerlijke kracht kan vinden die de hormoonbalans ondersteunt, het immuunsysteem versterkt en de medewerker het vertrouwen geeft dat ze het aankan. Ontspanning zorgt ervoor dat je bewuster en met meer (zelf) vertrouwen een nieuwe levensfase ingaat.



Locatie:

Centrum Arbeid en gezondheid
Koninginneweg 98 Oud-Beijerland

Kijk op www.arbo-visie.nl/nieuws
voor de data van de bijeenkomsten.

Kosten:

444 euro per persoon, dit is inclusief 4 bijeenkomsten van 1,5 uur en naslagwerk voor thuis.
Minimaal aantal deelnemers 6.

Meer informatie of een medewerker aanmelden?
Stuur een mail naar sterkinwerk@arbo-visie.nl