

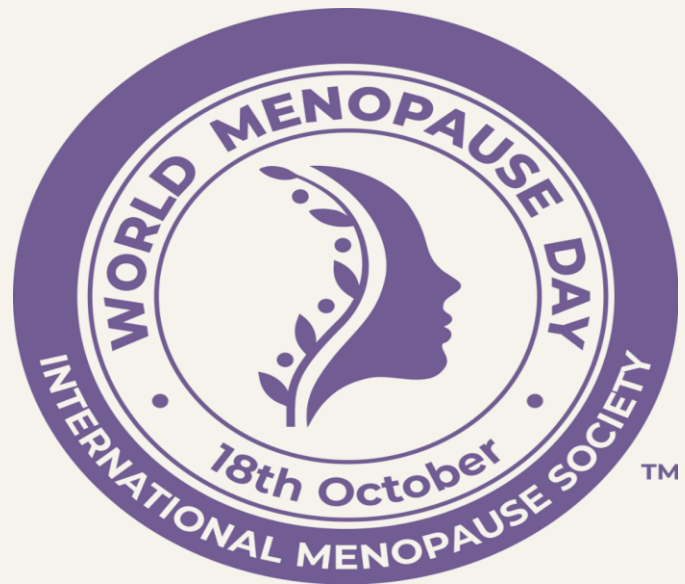
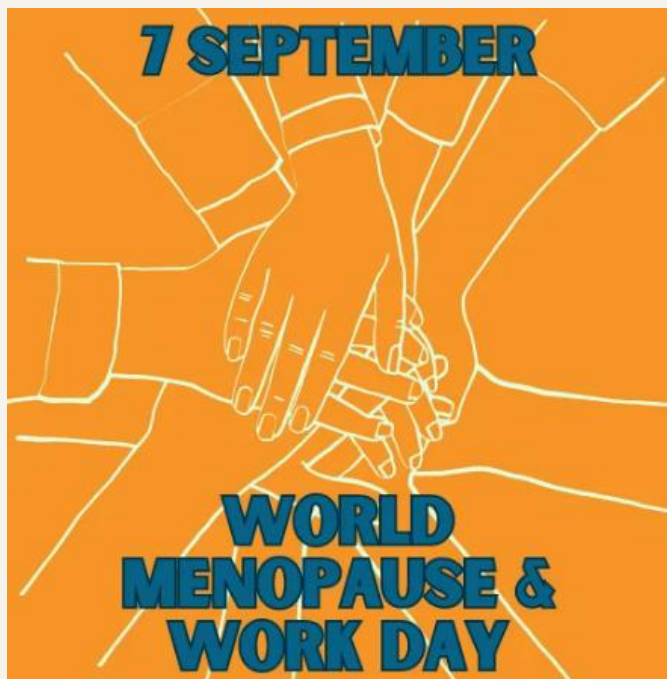
Webinar

‘De overgang en werk’



Lobke Moolenaar
Catherine Enters - Weijnen

Nieuwegein
16 oktober 2025



Overgang en werk



Feiten



Oplossingen



Aandragen handvatten

Aan het einde van het webinar:

- Weet je wat de overgang inhoudt;
- Weet je wat het effect van de overgang op werk is;
- Heb je inzicht gekregen in wat de werkgever kan betekenen.

Messages to take work



Overgang duurt 3-12 jaar waarbij 80% van de vrouwen klachten ervaart.



34% geeft aan dat zij door hun klachten minder goed functioneert op haar werk.

< 50% van de vrouwen bespreekt dit op de werkvloer.



Maak beleid voor vrouwen in de overgang in jouw organisatie en trek samen op met de bedrijfsarts.

Hot topic



Opinie Overgangsklachten

Opinie: Bazen van Nederland, maak werk van de overgang

Bedrijven kunnen jaarlijks veel geld besparen door beter rekening te houden met vrouwen boven de 40 jaar, schrijft Catherine Enters-Weijnen.

Catherine Enters-Weijnen 14 april 2025, 22:03

BINNENLAND | GEZONDHEID EÉN OP DE DRIE VROUWEN VERBERGT HORMOONGERELATEERDE KLACHTEN OP HET WERK

18-09-2025 | LINDA



O&P Rijk

<https://www.oprijk.nl/actueel/nieuws/2025/03/10>

[Werk en hormonen: tijd om de stilte te doorbreken!](#)

10 mrt 2025 — Menstruatie- en overgangsklachten kunnen een grote impact hebben op het dagelijks leven en werk. Toch wordt er vaak niet over gesproken.



Ja, meer aandacht voor overgangsklachten op de werkvloer is nú nodig (teken de petitie!)

Hormonale klachten

Hormoongerelateerde gezondheidsklachten
naar **hormonale fase**

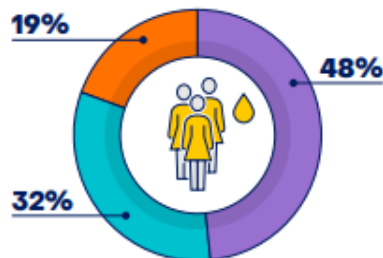
Laatste
menstruatie

Menopauze

Menstruele fase

De fase van de vruchtbare leeftijd waarin vrouwen **maandelijks menstrueren** of anticonceptie gebruiken.

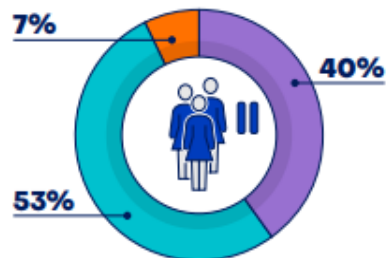
Gezondheidsklachten



Perimenopauze

De fase vóór de menopauze waarin de **menstruatie verandert**, tot 1 jaar na de laatste menstruatie.

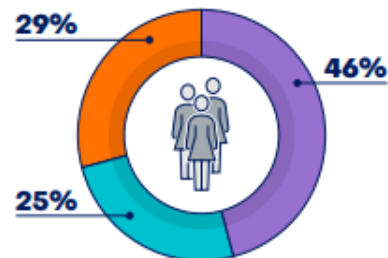
Gezondheidsklachten



Postmenopauze

De fase die **één jaar na de laatste menstruatie** begint.

Gezondheidsklachten

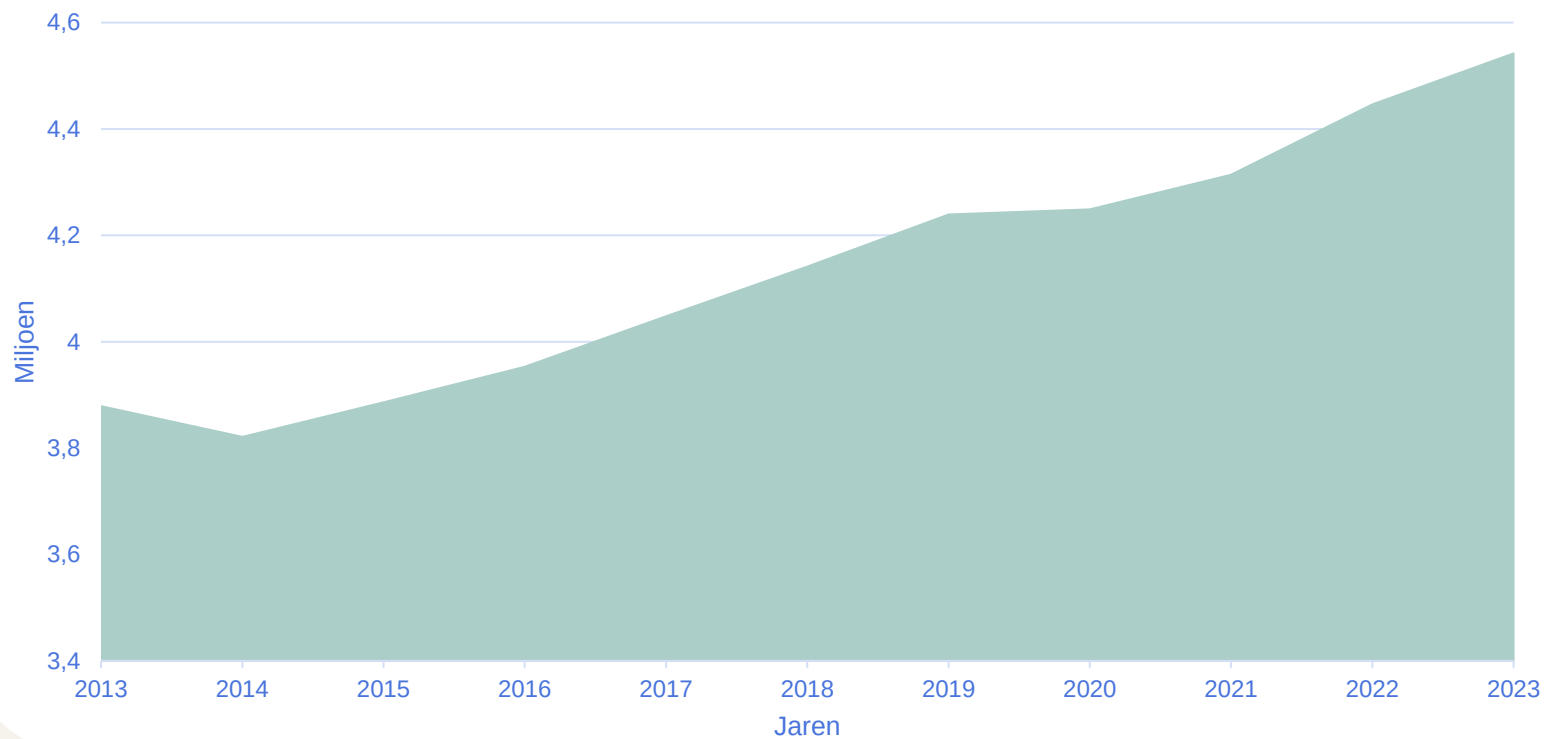


■ Nooit klachten ■ Soms klachten ■ Regelmatig klachten

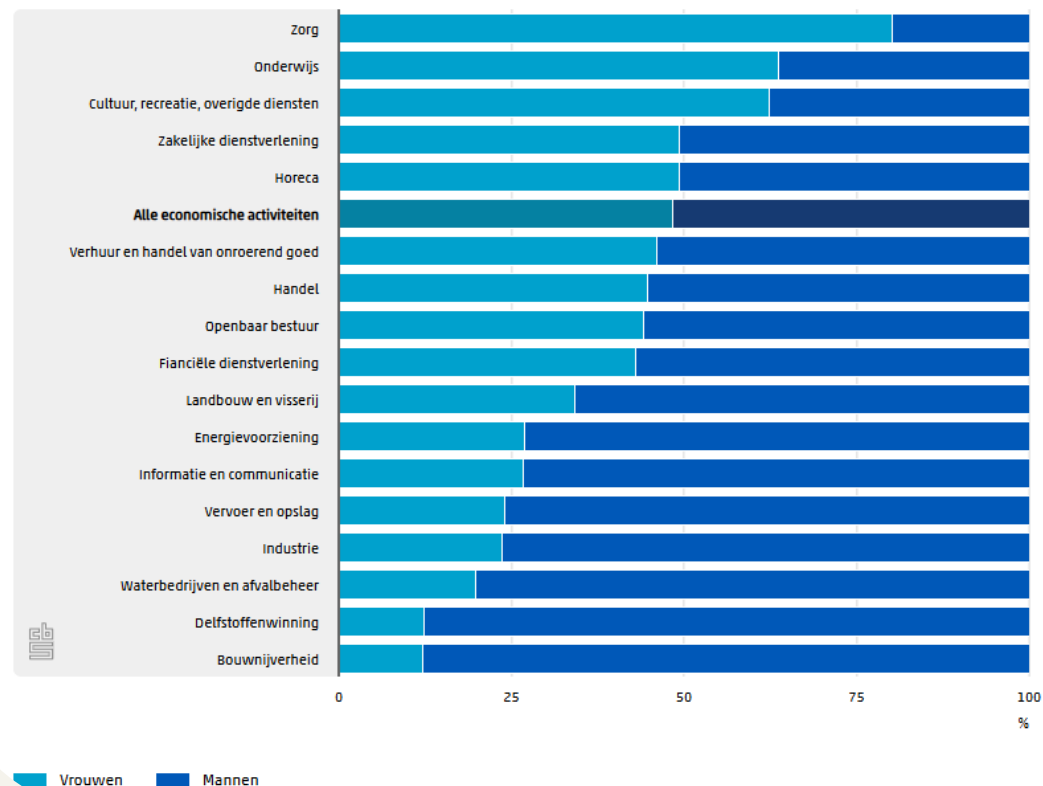
A smiling woman with short grey hair, wearing a dark blue shirt with white polka dots, stands in a modern office. She is positioned in the foreground, slightly to the right. In the background, three other people are seated at desks, working on laptops. The office has large windows with a grid pattern, letting in bright light. A teal-colored banner is overlaid at the bottom of the image.

Belang

Arbeidsparticipatie Vrouwen in Nederland



Vrouwen en mannen per bedrijfstak, 2023



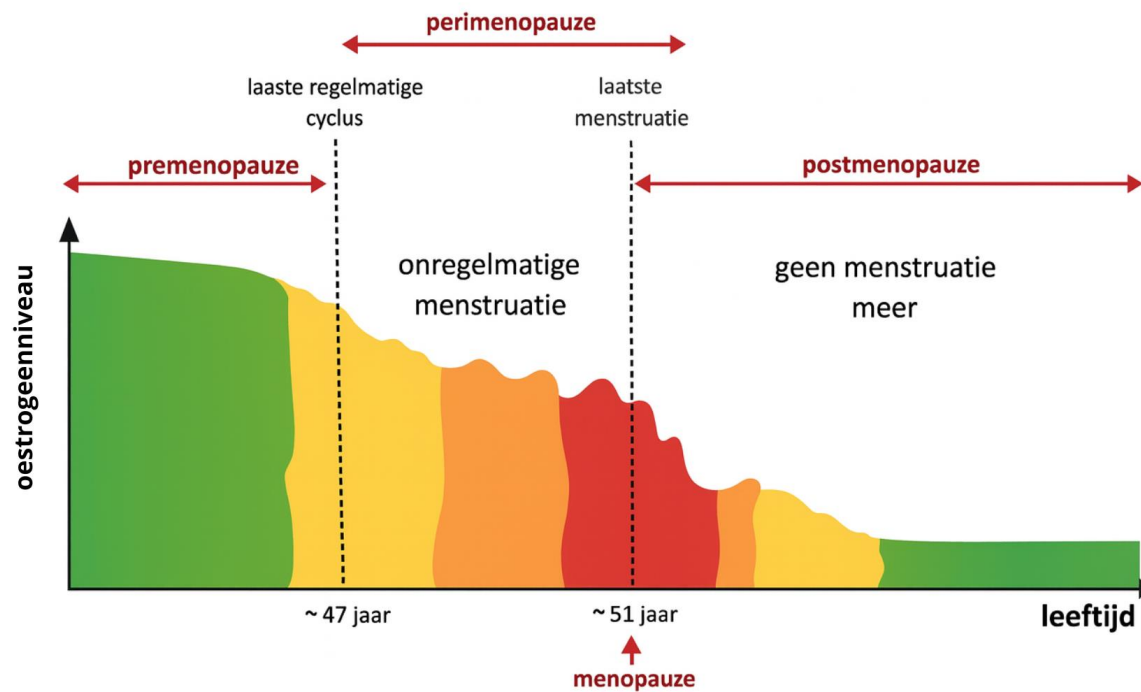
A smiling woman with short grey hair, wearing a dark patterned shirt, stands in a modern office with large windows. In the background, other people are working at desks. A semi-transparent teal banner is overlaid at the bottom of the image.

Wat is de overgang?

Uitdagende levensfase

- Kinderen gaan de deur uit, worden zelfstandig
- Vaker dan gemiddeld vinden echtscheidingen in deze periode plaats
- Mantelzorg
- Verlies van familieleden en vrienden
- Einde vruchtbaarheid
- Confrontatie met ouder worden
- Veel verantwoordelijkheden en taken op werk
- Zingevingsvragen
- Carrière veranderingen





Lichaam opzoek naar nieuwe balans

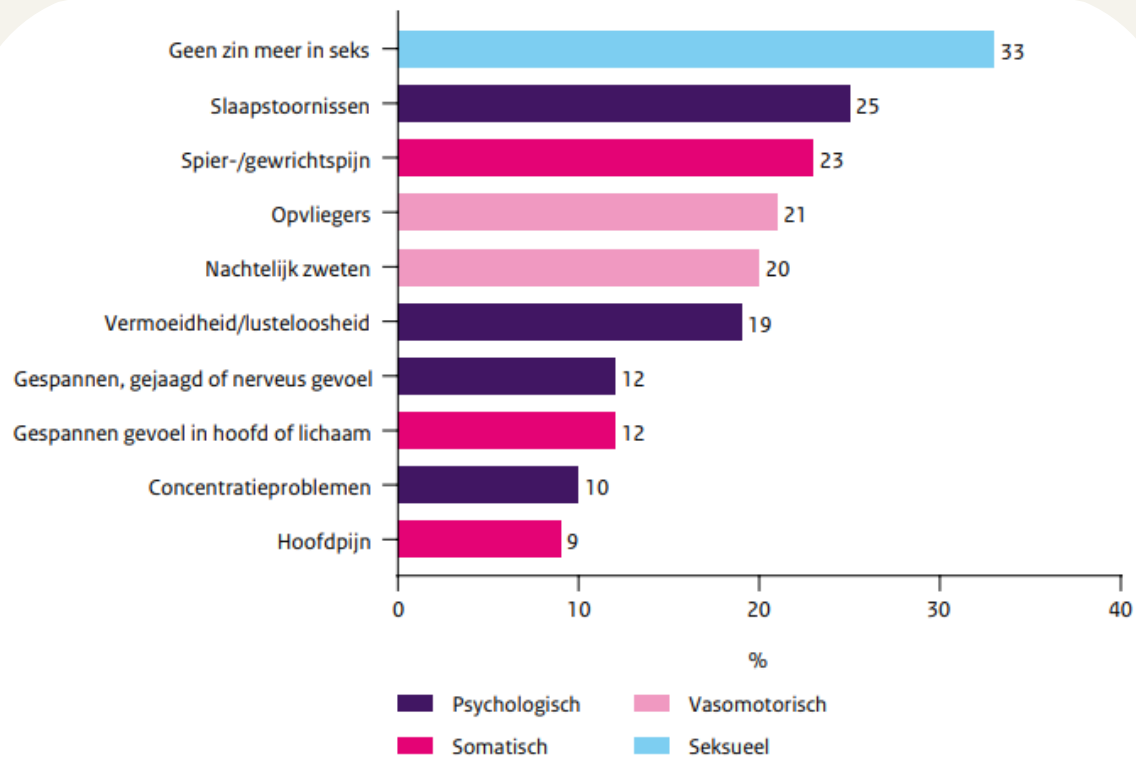


Blaasontsteking
Slecht slapen
Stress
Hartkloppingen
Tintelende_benen
Duizeligheid
Vermoeidheid
Hoge_bloeddruk
Brainfog
Huilbuien
opulier
Concentratieproblemen
hoog_cholesterol
Pijn
Angst
Verzaking
Migraine
Gewrichtspijn
broze_nagel
Gewichtstoename
Depressie
Hoofdpijn
psychische_klachten
Geïrriteerd
Nervens
restless_leg
Botontkalking
Slaapstoornissen
Spanning
Incontinentie
Spierspanning
Spierspanning
Vaginale_droogte
kort_lontje
Libidoverlies
Bloedarmoede
Prikkelbaarheid

*"Je gaat het pas zien
als je het doorhebt."*

Johan Cruijff





Figuur 2. De top 10 van meest gerapporteerde overgangsklachten waar de 8425 vrouwen in de overgang (heel) vaak last van hebben.

Herkenning en erkenning van de impact van de overgang

HEB JIJ ALLE KLACHTEN EN RISICO'S IN BEELD?



Overgang of burn-out?

Overgang	Burn-out
Slecht slapen	Slecht slapen
Vermoeidheid	Vermoeidheid
Concentratieproblemen	Concentratieproblemen
Wisselende stemmingen	Wisselende stemmingen
Gespannen gevoel	Gespannen gevoel
Hartkloppingen	Hartkloppingen
Depressieve gevoelens	Depressieve gevoelens
Angstklachten	Angstklachten
.....	

A smiling woman with short grey hair, wearing a dark blue patterned button-down shirt, stands in a modern office. In the background, three other people are seated at desks, working. Large windows with a grid pattern are visible behind them, letting in bright light. A teal-colored banner is overlaid at the bottom of the image.

Cijfers

Cijfers



Ongeveer 1,8 miljoen werkende vrouwen zijn in de leeftijd waarin de overgang een rol speelt.



80 % van de medewerkers in de overgang heeft klachten.



Ongeveer 34% van het verzuim tussen 45-50 jaar is gerelateerd aan de overgang.

Cijfers



Vrouwen met veel klachten verzuimen 2x zo vaak (29% vs. 14%).



Lagere productiviteit 7,0 versus 8,1 (schaal 0-10).



Langere herstelbehoefte na een werkdag, 53% versus 12%.

Kosten



Gemiddeld kost een ziektedag € 400.



Totale kosten van verzuim door vrouwen gerelateerd aan de overgang lastig om bedragen te noemen.



Ook rekening houden met productiviteitsverlies van 11-12%

A smiling woman with short grey hair, wearing a dark patterned shirt, stands in a modern office with large windows. In the background, other people are working at desks. A teal banner is at the bottom of the image.

Werk en overgang

Cijfers



< 50% van de vrouwen met overgangsklachten die het functioneren op werk beperken, bespreekt dit op werk.



57 % heeft meer behoefte aan ondersteuning op werk.



Slechts 3% van de medewerkers bespreekt deze klachten met de bedrijfsarts.

Werk en overgang

Vrouwen kunnen minder goed functioneren door bijvoorbeeld:

- Pijnklachten
- Vermoeidheid
- Concentratieproblemen

Ongeveer 30% ervaart ongemakkelijke situaties op werk door:

- Opvliegers
- Hevig zweten
- Stemningswisselingen
- Heftig bloedverlies

Werk en overgang



Sociale steun

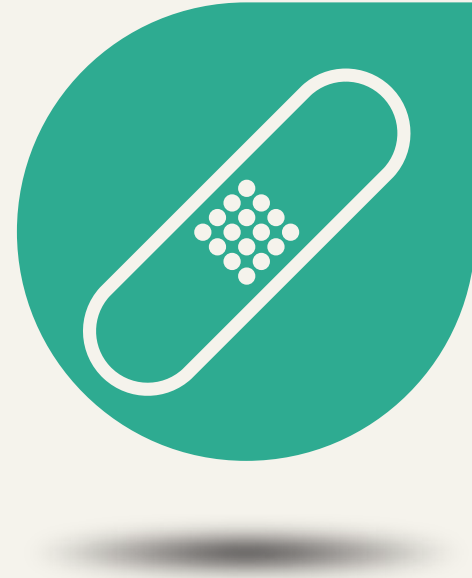


A smiling woman with short grey hair, wearing a dark blue shirt with white polka dots, stands in a modern office. In the background, three other people are working at desks. Large windows with a grid pattern are visible behind her. A semi-transparent teal banner is at the bottom of the image.

Wat kunnen medewerkers doen

Medewerksters

- Gezonde leefstijl
- Huisarts
- Overgangsconsulent (VVOC.NL)
 - Aanvullende verzekering
- Psycholoog/Praktijkondersteuner
- Arbeidsomstandighedensprekuur van de bedrijfsarts



Essentiële rol voor arboprofessional

- Als vrouwen zich melden met klachten die te maken hebben met dat ze minder goed functioneren, is **de overgang meestal niet het eerste waar aan gedacht wordt.**
- Door verkeerde diagnose soms niet passend en **vaak onnodig lang traject.**
- Gevolg: vrouwen blijven onnodig lang doorlopen met klachten en korte/lange termijn **gezondheidsrisico's.**

Spreekuur bedrijfsarts

Rol:

- Herkennen en erkennen van overgangsklachten

Advies:

- Gezonde leefstijl
- Verwijzen naar overgangsconsulent van VVOC (www.vvoc.nl)
- Advies voor contact op te nemen met huisarts/overgangspoli
- Advies ten aanzien van werk en werkplekaanpassingen
- Binnen eigen dienstverlening kijken naar mogelijkheden.
 - Verwijzing psycholoog/BMW voor ondersteuning bij psychische klachten

A smiling woman with short grey hair, wearing a dark blue shirt with white polka dots, stands in a modern office. In the background, three other people are working at desks. A semi-transparent teal banner is at the bottom of the image.

Wat kunnen werkgevers doen

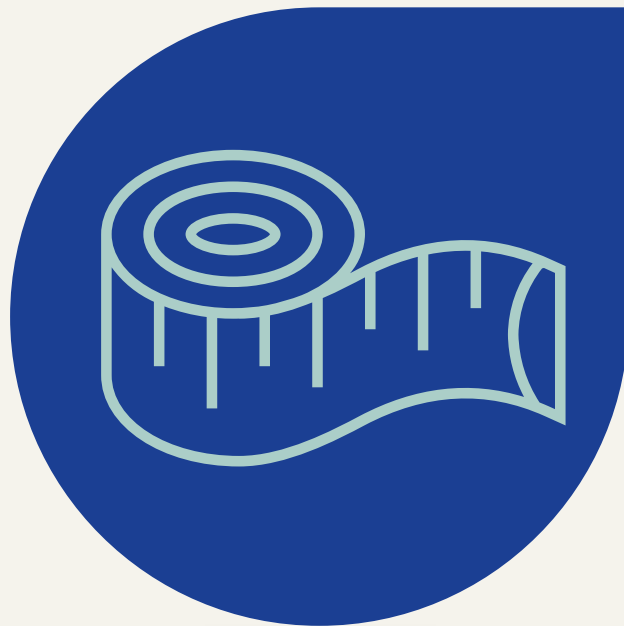
Beleidsplan



Overgangsbeleid

- **11% van de werkgevers heeft "overgangsbeleid" in Nederland.***
- **Adequaat menopauzebeleid is noodzakelijk** voor elke organisatie.
- Geen vrouwenprobleem, maar een **arbeidsmarktprobleem**.
- We hebben straks iedereen nodig om de kwaliteit van dienstverlening te kunnen blijven garanderen.

Werkgevers



Adviezen op organisatieniveau

- ➔ Aandacht besteden aan de overgang en toegang tot onderbouwde kennis te borgen.
- ➔ Doel: vergroten kennis en doorbreken taboe.
- ➔ Vergroot de kans op steun door leidinggevende en collega's.
- ➔ Verkleinen van risico op het willen veranderen van werk of willen stoppen met werk.

Aanpassingen psychosociale factoren

- Werk dat past bij de kennis, vaardigheden en ervaring van de werkende.
- Rol- en taakduidelijkheid.
- Voldoende regelruimte.
- Balans tussen werkeisen en autonomie.

- Steun van de leidinggevende en van collega's.
- Voorkomen van overbelasting/hoge werkdruk.
- Flexibiliteit in werkuren als er sprake is van slecht slapen.

- **Nachtwerk:** maak bij advisering en gezamenlijke besluitvorming over nachtwerk gebruik van de NVAB richtlijn Nachtwerk en gezondheid.

Aanpassingen werkplek, fysieke werkomgeving

1. Ventilatie en temperatuurregulatie
2. Ademende werkkleding
3. Beschikbaarheid van een rustige/prikkelarme werkomgeving
4. Sanitair inclusief afsluitbare wasruimte, bij hevige menstruatie of incontinentie
5. Beschikbaarheid van hygiëneproducten
6. Beschikbaarheid van koud drinkwater



RI&E advies

Vanuit de nieuwe NVAB richtlijn Overgang en werk

→ Neem vrouwengezondheid in verschillende fasen mee als doelgroep.



PMO/PAGO

- Opzet van een PMO mede gericht op de overgang.
- Voeg de PMO module gericht op de overgang toe aan het PAGO.
- Baseer de inhoud van het PAGO op de RI&E en op de kenmerken van de klantorganisatie.

A smiling woman with short grey hair, wearing a dark patterned shirt, stands in a modern office with large windows. In the background, other people are working at desks. A semi-transparent teal banner is at the bottom of the image.

Wat kunnen wij voor werkgevers betekenen

Arbo Unie

-  Verzuimbegeleiding
-  Arbeidsomstandighedenspreekuur
-  Workshops geven voor leidinggevenden
-  Workshops voor medewerkers
-  Advies ten aanzien van overgangsbeleid
-  Advies ten aanzien van werkomstandigheden en werkplek
- 

Consortium Stichting Arbo Unie

Doel: Gerichte aanpak om verzuim gerelateerd aan de overgang te minimaliseren.

Werkwijze: Inzicht met de Scan overgang en werk

- ➔ Analyse van personeelsopbouw en verzuimcijfers
- ➔ Inventarisatie van bestaand beleid en initiatieven
- ➔ Risico-inschatting en kostenberekening met behulp van gevalideerde tools

Consortium Stichting Arbo Unie

Implementatie interventies

- Beleid en processen op HR- en directieniveau
- Praktische tools en workshops voor leidinggevenden

Borging & effect meting

- Samen zorgen we voor een structurele inbedding in je organisatie én meten we het effect op o.a. verzuim en werkplezier.

A smiling woman with short grey hair, wearing a dark blue shirt with white polka dots, stands in a modern office. In the background, three other people are working at desks. Large windows with a grid pattern are visible behind her. A semi-transparent teal banner is at the bottom of the image.

Messages to take to work

Messages to take work



Overgang duurt 3-12 jaar waarbij 80% van de vrouwen klachten ervaart.



34% geeft aan dat zij door hun klachten minder goed functioneert op haar werk.

< 50% van de vrouwen bespreekt dit op de werkvloer.



Maak beleid voor vrouwen in de overgang in jouw organisatie en trek samen op met de bedrijfsarts.

Bedankt voor je aandacht!

Behoeftte aan meer verdieping?

We staan altijd klaar om mee te denken!

Klant?

Neem contact op met je relatiebeheerder.

Geen klant?

Neem contact op via preventie@arbounie.nl

