



# De overgang en werk

Wat kan de medewerkster doen en hoe kan de werkgever helpen?

## Wat kan de medewerkster doen?

### Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl kan een significant verschil maken bij het omgaan met de symptomen van de overgang. Dit omvat onder meer het volgen van een voedzaam dieet dat voornamelijk bestaat uit onbewerkte voedingsmiddelen, het verminderen van alcoholconsumptie, het beperken van de inname van cafeïne door minder koffie te drinken, het vermijden van roken en regelmatige lichaamsbeweging. Zo kan 3 keer per week 20 minuten krachttraining opvliegers verminderen.

### Breng het onderwerp ter sprake op het werk

Je kan met je leidinggevende, HR-vertegenwoordiger en/of collega's bespreken wat je in deze periode van je leven nodig hebt op het werk. Dit kan spannend zijn vanwege mogelijke zorgen over stigma's. Het onderwerp van de overgang, de bijbehorende symptomen en de impact ervan op het werk zouden echter geen taboe moeten zijn. Alleen dan kan er echt maatwerk worden geleverd door leidinggevendenden. Door openlijk over je eigen ervaringen te praten, kun je anderen aanmoedigen om ook open te zijn en het taboe te doorbreken.

### Zoek naar informatie en hulp

Je kan zelf op zoek gaan naar betrouwbare informatie en hulpbronnen over de overgang, zoals boeken, online bronnen of het raadplegen van medische professionals zoals de huisarts, overgangsconsulent (VVOG.NL), psycholoog/praktijkondersteuner of de bedrijfsarts. Hij of zij kan je klachten in kaart brengen, screenings uitvoeren voor belangrijke aandoeningen die vaak voorkomen tijdens de overgang, en bespreken of verdere onderzoeken of een verwijzing nodig zijn. Ook kan de bedrijfsarts je helpen bij het bespreken van eventuele aanpassingen op het werk.

### Bespreek aanpassingen op de werkplek

Wanneer symptomen van de overgang van invloed zijn op het werk, is het de moeite waard om aanpassingen op de werkplek te overwegen en hierover te praten met je leidinggevende of een HR-vertegenwoordiger. Dit kan variëren van flexibele werktijden tot het neerzetten van een tafelventilator bij opvliegers, of het nemen van extra pauzes. Indien je merkt dat kleding van invloed is op je comfort op het werk, overweeg dan om dit te bespreken met je werkgever. Wellicht kunnen er afspraken worden gemaakt over flexibele kledingvoorschriften of andere aanpassingen die je comfort verbeteren.



## Wat kan de werkgever doen?

### Wees geïnformeerd

Een werkgever die goed geïnformeerd is over wat de overgang inhoudt en welke klachten ermee gepaard kunnen gaan, is beter in staat om medewerkers waar nodig te ondersteunen en begrip te tonen.

### Proactief gesprek

Sta open voor het voeren van een open gesprek waarin de medewerkster haar behoeftes kan uitspreken. Hou daarbij rekening met het feit dat verschillende mensen verschillende behoeftes hebben.

### Biedt een veilige omgeving

Een werkgever kan hier een rol in spelen door zelf open en eerlijk te communiceren en respect en begrip te tonen voor andere meningen en opvattingen. Medewerksters voelen zich op deze manier veilig genoeg om het gesprek aan te gaan.

### Besteed aandacht aan overgangsklachten in (gezondheids)onderzoeken

Door aandacht te besteden aan de overgang tijdens (periodieke) (gezondheids)onderzoeken kunnen overgangsklachten eerder herkend worden. Neem bijvoorbeeld vrouwspecifieke klachten op in de risico-inventarisatie en -evaluatie.

### Bied toegang tot informatie en middelen

Werkgevers kunnen betrouwbare informatie en middelen beschikbaar stellen over de overgang. Dit kan via interne communicatiekanalen, informatieve brochures, websites of toegang bieden tot professionele gezondheidszorg.

### Preventief spreekuur

Organisaties kunnen een preventief spreekuur inrichten bij de bedrijfsarts specifiek voor vrouwen van bijvoorbeeld 40 jaar en ouder.

### Biedt flexibiliteit

Werkgevers kunnen flexibiliteit bieden om medewerkers in staat te stellen om te gaan met symptomen van de overgang. Dit kan onder meer flexibele werktijden, de mogelijkheid van thuiswerken, flexibele kledingvoorschriften of extra pauzes omvatten.

### De werkplek

Met aanpassingen op de werkplek worden medewerkers ondersteund die symptomen van de overgang ervaren. Dit kan bijvoorbeeld het inrichten van koelere werkruimtes, extra pauzes, toegang tot drinkwater of sanitaire voorzieningen zoals maandverband op de toiletten omvatten.

### Bijdragen aan vitaliteit

Je kan als werkgever bijdragen aan de vitaliteit van de medewerkers door het aanbieden van een sportabonnement en gratis fruit. Zeker bij overgangsklachten zijn bewegen, voeding, ontspanning, slaap, stoppen met roken en verminderen van alcohol belangrijke aandachtspunten.