



WERKEN EN DE OVERGANG

Praktische tips en antwoord
op vragen

2024



WERKEN EN DE OVERGANG

PRAKTISCHE TIPS EN ANTWOORD OP VRAGEN

Veruit de meeste vrouwen* hebben te maken met overgang en de menopauze. Dat kan voor ongemakken en belemmeringen zorgen. Niet iedere vrouw heeft er (evenveel) last van, maar er zijn ook vrouwen die dagelijks te maken krijgen met vervelende symptomen en klachten. Die klachten neem je overal mee naartoe, ook naar je werk. Werkomgevingen zijn niet optimaal ingericht voor vrouwen in de overgang. Daarnaast vinden werkgevers, leidinggevenden en vrouwen die met de overgang te maken krijgen het lastig om het onderwerp 'overgang op het werk' bespreekbaar te maken. Dat maakt veranderingen moeilijk. Gelukkig komt er wel steeds meer aandacht voor de overgang.

Wat kan jij doen als werknemer? En wat kan jouw leidinggevende of werkgever doen zodat jij op je werk lekkerder in je vel zit, ook tijdens de periode die de overgang heet? In deze brochure vind je tips, adviezen en informatie waar je zelf mee aan de slag kunt.

SAMENVATTING MET PRAKTISCHE TIPS

- Wrijf je klachten niet weg, je hebt ze dus neem ze serieus.
- Onderzoek bij jezelf waar je behoefte aan hebt, ook op je werk, zodat je jouw werk op een prettige manier kan doen.
- Maak jouw behoeften bespreekbaar op je werk, met een leidinggevende of een andere collega die je vertrouwt. Wees open en eerlijk.
- Lukt het niet om voor jou passende oplossingen te vinden, betrek dan professionele hulp.



WAT IS DE OVERGANG?

De **overgang** treedt op tijdens de laatste jaren van je ongesteldheid. In deze periode verandert je lichaam langzaam waardoor de vruchtbaarheid afneemt en uiteindelijk stopt. De termen die hierbij komen kijken, zijn 'overgang' en 'menopauze'. Deze worden vaak door elkaar gebruikt, maar betekenen iets anders:

- Menopauze is het natuurlijke proces waarbij de menstruele cyclus stopt. De laatste ongesteldheid is gemiddeld op het 51^{ste} jaar.
- Overgang: dit zijn de jaren rondom de laatste ongesteldheid. De overgang begint meestal tussen de 40 en 60 jaar. Bij 1 op de 100 vrouwen start de overgang voor haar 40^{ste} levensjaar..

Tijdens de overgang kunnen fysieke en mentale klachten voorkomen zoals opvliegers, spierpijn en migraine, slaapproblemen, nachtelijk zweten, prikkelbaarheid en stemmingswisselingen. Ook is er steeds meer aandacht voor hart- en vaatziekten die samenhangen met veranderingen van hormonen in het lichaam. Twijfel je of je al in de overgang zit? Check of jouw symptomen voorkomen in dit handige **overzicht**.

WAT KUN JE ERAAN DOEN?

In principe krijgen alle vrouwen te maken met de overgang, maar het type en de zwaarte van de klachten verschilt enorm. En wat bij een ander goed helpt, werkt misschien niet voor jou. Wat kan je eraan doen?

- Ga naar de huisarts voor advies.
- Nemen de klachten niet af? Raadpleeg dan een overgangsconsulent. Vaak vergoedt de aanvullende verzekering deze consulent. Let er wel op dat deze is aangesloten bij een beroepsorganisatie.

*In deze brochure gebruiken we de termen vrouw en vrouwen. We bedoelen hier ook transgender, non-binaire en interseks personen die mogelijk overgangs- en menstruatie gerelateerde symptomen hebben.

- De gevolgen en klachten van de overgang kan je niet thuis achterlaten. Loop jij op je werk aan tegen beperkingen? Je kunt vanzelfsprekend terecht bij de bedrijfsarts, maar vaak is het beter als je het gesprek aangaat met je directe collega's en/of je leidinggevende. Zij kennen je het best en als er openheid is of ontstaat, dan kan het vinden van een oplossing soepeler verlopen.
- Ook op internet kun je informatie vinden over wat je kunt doen aan jouw klachten. Let hierbij wel op dat je op betrouwbare sites zoekt en je niet laat afleiden door meningen en oordelen van mensen die er geen verstand van hebben.



HOE BESPREEK IK DE FYSIEKE EN MENTALE GEVOLGEN VAN DE OVERGANG OP HET WERK?

Als je op het werk tegen beperkingen aanloopt kan je dit het beste als eerste bespreken met je directe collega's en/of je leidinggevende. Vertel waar je tegenaan loopt en maak duidelijk dat je het graag anders zou zien zodat je je werk zo goed mogelijk kan doen. Jouw collega's en leidinggevendens hebben er namelijk ook baat bij als jij je werk beter kan doen. Zie je het niet zitten om je verhaal te doen op je werk, maar wil je wel de regie pakken? Dan kun je naar het arbeidsomstandigheden spreekuur van de bedrijfsarts. Daar kun je advies krijgen over aanpassingen van bijvoorbeeld je werkplek en begeleiding aanvragen.

WELKE KNELPUNTEN ERVAREN VROUWEN IN DE OVERGANG OP HET WERK?

TNO onderzocht in samenwerking met CBS in hoeverre werkende vrouwen in de overgang deze overgangsklachten ervaren op het werk. De resultaten laten zien dat ruim de helft van de vrouwen met overgangsklachten aangeeft wel eens hinder te ervaren op het werk. Van de werknemers in de overgang vindt 36 procent dat zij weleens minder goed functioneren op het werk door bijvoorbeeld pijnklachten, vermoeidheid of concentratieproblemen. Ook beleven zij soms ongemakkelijke situaties op de werkvloer, bijvoorbeeld vanwege opvliegers, stemmingswisselingen of doorlekkers. Van de werknemers met overgangsklachten die van invloed zijn op het werk heeft 57 procent behoefte aan meer ondersteuning of begrip hiervoor op de werkvloer. Verder heeft 2% wel eens zoveel klachten dat zij zich ziek melden. Ze willen dit vooral van de leidinggevende, maar erover praten blijkt lastig.

GA OPEN EN EERLIJK HET GESPREK IN

Zowel jij als je werkgever hebben een verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat jij je werk goed kunt (blijven) doen. De moeilijkheid voor werkgevers is soms dat niet iedereen dezelfde klachten en problemen ervaart en ook niet in dezelfde mate. Het is dus belangrijk dat jullie in gesprek gaan over mogelijkheden om maatwerk aan te bieden. Dat levert voor beiden iets op: jij kunt beter presteren en voelt je serieus genomen en jouw werkgever kan in een uitdagende periode toch het beste uit jou halen.

Tips voor jullie het gesprek ingaan: schrijf heel duidelijk op wat jij wil bespreken. Ook de lastige dingen. En vertel wat jij denkt nodig te hebben. Vraag ook aan je werkgever/leidinggevende wat zijn of haar ideeën zijn over mogelijkheden. Je mag hierin ook openheid en eerlijkheid van je werkgever vragen.

Schrijf goed op wat jullie afspreken en vraag om bijvoorbeeld een maandelijks overleg, zodat jullie kunnen bespreken hoe het gaat, afspraken kunnen wijzigen of aanpassen.

VOORBEELDEN VAN PASSENDE MAATREGELEN

Vind je het lastig om concrete afspraken te maken over je werkplek? Denk dan eens aan de volgende punten:

- later beginnen met werk dan gebruikelijk
- eerder stoppen met werken dan gebruikelijk
- een extra rustpauze na een slechte nacht
- indien mogelijk thuiswerken
- tijdelijk andere werkzaamheden aanbieden/uitvoeren
- toegang tot eten en drinken
- toegang tot toiletfaciliteiten
- focus op inrichten werkplek:
 - ventilator op bureau in de zomer (en winter)
 - betere ventilatie
 - raam dat open kan
 - dunnere bedrijfskleding/alternatieve bedrijfskleding
 - even naar buiten kunnen/mogen lopen

Niet alles is nodig voor iedereen en dit lijstje is vast niet compleet. Wees eerlijk naar jezelf.

GEEN BEGRIIP OP JE WERK?

Krijg je geen begrip van je leidinggevende? Zoek dan in ieder geval een naaste collega waar jij je verhaal aan kwijt kunt en maak de stap naar HRM en/of naar de ondernemingsraad (or). De OR heeft invloed op het personeelsbeleid en duurzame inzetbaarheid is daar onderdeel van. Het behoort besproken te worden. Bespreek niet alleen jouw individuele situatie en klachten, maar vraag ook wat er op organisatieniveau aan wordt gedaan. Zoals eerder aangegeven kun je ook een spreekuur bij de bedrijfsarts aanvragen, die kan jou en als je dat wil ook je leidinggevende adviseren.

DE RECHTEN & Plichten ROND OVERGANGSKLACHTEN

Werkgevers hebben de volgende plichten waaraan zij moeten voldoen:

- De werkomstandigheden en -omgevingen mogen geen nadelige invloed hebben op jouw gezondheid.
- In artikel 3, lid 2 van de Arbowet staat: de inrichting van de arbeidsplaatsen, de werkmethoden en de bij de arbeid gebruikte arbeidsmiddelen alsmede de arbeidsinhoud worden zoveel als redelijkerwijs kan worden gevegd aan de persoonlijke eigenschappen van werknemers aangepast.
- Het is dus niet te veel gevraagd om je werkgever rekening te laten houden met jouw veranderde gesteldheid.

SAMEN FIJN BLIJVEN WERKEN

We willen allemaal minder verzuim en meer werkplezier. Dat lukt alleen als je samen met je werkgever het gesprek aangaat. Dat gaat verder dan één gesprek, er moet beleid voor de hele organisatie zijn voor de overgang, net als bij zwangerschap. Daar zet de FNV zich voor in. Op de werkvloer kan je je inzetten voor meer kennis over de overgang bij jezelf en collega's en maatregelen op het werk. Op die manier zorg je samen dat de overgang geen onnodige belemmering is op de werkvloer.

MEER LEZEN OVER HET ONDERWERP?

- Werken tijdens de overgang (rivm.nl)
- Helpt werknemers in overgang ondervindt hinder op werk (cbs.nl)
- Workshops over de overgang vertroten kennis en bespreekbaarheid ([Panteia](#))



DE OVERGANG EN WERK. DE FNV IS ER OOK VOOR JOU!

Of je nu geen begrip krijgt van je leidinggevende over jouw overgangsklachten of je het thema duurzame inzetbaarheid breder bespreekbaar wil maken op de werkvloer: de FNV is er ook voor jou! Hieronder vind je een kort overzicht van de diensten waarmee we jou kunnen bijstaan:

- Ons **Contactcenter** beantwoordt al jouw vragen over werk, inkomen en veilig en gezond werken. Op de website van de FNV vind je een themapagina over **de overgang en werk**.
- Ons **Arbo-Adviespunt** kan je adviseren over gezond en veilig werken, werkomstandigheden of werkmethoden.
- Mocht je in een conflict komen met je werkgever dan geven we **Juridisch advies en hulp**.
- Bij **Loopbaan FNV** kun je aankloppen voor loopbaanadvies, trainingen en workshops. Hiermee krijg je bijvoorbeeld meer handvatten om je loopbaan af te stemmen op veranderende omstandigheden.



WORD LID OF MAAK EEN ANDER LID: SAMEN STAAN WE STERKER!

Wil jij profiteren van de vele voordelen van het FNV-lidmaatschap, maar ben je nog geen lid? Ga dan voor meer informatie of direct lid worden naar fnv.nl/lidworden. Jonger dan 23 jaar of een lager inkomen? Dan ontvang je korting op je contributie.

Ben je al lid, maar ken je collega's, vrienden of familie die ook kunnen profiteren van de voordelen van het FNV-lidmaatschap? En wil je bijdragen aan een grotere, sterkere vakbond? Nodig ze dan uit om ook lid te worden via fnv.nl/anderlidmaken. En mooi meegenomen: wordt de ander lid, dan ontvang jij als dank 10 euro van ons!



To translate this flyer, see fnv.nl/translate
Aby przetłumaczyć tę ulotkę, zobacz fnv.nl/translate

Hoewel deze folder met de grootste zorg is samengesteld, kan het zijn dat bepaalde informatie niet (meer) correct is. Er kunnen dan ook geen rechten worden ontleend aan de inhoud van de folder. De FNV aanvaardt geen aansprakelijkheid voor de eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit het gebruik van gegevens uit deze uitgave. © FNV