

Veerkracht vinden in de overgang



Hoe gaat de huidige generatie werkende vrouwen van 45+ om met de combinatie van werk, zorg en ouder worden? Ouder worden is in onze moderne maatschappij niet een heel sexy onderwerp. Geen wonder dus dat de overgang gerust een taboe genoemd kan worden.

Ga maar eens na: hoeveel vrouwen tussen 45 en 60 jaar hebben het erover? Terwijl ze deze periode allemaal in meer of mindere mate ervaren. Vrouwen werken (en dat is meer dan de helft in deze leeftijdscategorie), doen vrijwilligerswerk, houden een gezin draaiend, zijn mantelzorger of een combinatie hiervan. De overgang kan op al deze levensgebieden behoorlijk verstorend zijn. Hulp troepen inroepen om je veerkracht te vinden is van groot belang om gezond en vitaal door deze periode heen te komen.

Disbalans

Wat gebeurt in de overgang? In essentie sluit het lichaam de vruchtbare periode af. De aanmaak van vrouwelijke hormonen neemt snel af, terwijl de vraag in een veel langzamer tempo daalt. In die periode is er dus een disbalans die zich vanzelf weer herstelt naar een nieuw evenwicht. Lichaam en hormoonhuishouding van vrouwen verschilt totaal van die van mannen. Daar wordt wel gesproken van de penopause (of soms gekscherend over een midlife crisis), maar die is fysiek en psychisch nauwelijks vergelijkbaar. Psychisch gezien is de overgang een

Signalen van de (naderende) overgang

Ik voel me mat

Ik sta moe op

Ik krijg mijn werk niet af

Ik voel me ontevreden

Ik ben snel geïrriteerd

Ik voel me regelmatig niet lekker

Ik meld me vaker ziek

voorbereiding op de laatste levensfase, onderdeel van een natuurlijk proces van ouder worden.

De fysieke veranderingen zijn niet zelden het spreekwoordelijke topje van de ijsberg. Instelling, gedachten, drijfveren en verwachtingen hebben een sterke invloed op de beleving van deze periode, zowel thuis als op het werk. De hormonendans laat bijvoorbeeld het zorgzame af- en het zelfstandige toenemen. De chemie in de hersenen verandert tijdens de overgang en beïnvloedt de manier van denken en informatie verwerken. Zo merken vrouwen in deze leeftijdsgroep dat ze sterker reageren op onrechtvaardigheid en oneerlijkheid en in sterke mate bereid zijn hiertegen in het verweer te komen. Als gevolg van grotere activiteit van de temporale hersenkwabben wordt het intuïtief vermogen groter.

Stress en overgang

Ruim 1,6 miljoen vrouwen zijn op dit moment in de overgang, waarvan een groot deel werkt. Ze ervaren in meer of mindere mate klachten. De signalen van werkstress en van de (naderende) overgang lijken nogal sterk op elkaar. Iedereen heeft wel eens stress op het werk. Dat is op zich niet erg. Werkstress is zelfs goed, door de adrenaline die vrijkomt om te presteren. Maar als je continu stress ervaart, kun je lichamelijke of psychische klachten krijgen en ziek worden. Als het zo erg wordt dat je een burn out krijgt, kan je herstel maanden in beslag nemen. Mensen die dit hebben ervaren zeggen vrijwel allemaal: 'Ik heb het veel te laat gezien. Als ik eerder aan de bel had getrokken en actie had ondernomen, was ik niet zo lang en niet zo zwaar ziek geweest.'

Vanaf een bepaalde leeftijd, zo rond de 45 jaar, is met behulp van de zogenaamde Greene scale te meten of iemand in (de aanloop naar) de overgang is. Huisartsen, bedrijfsartsen en specialisten zoals gynaecologen kunnen deze Green scale eenvoudig inzetten. Daarmee wordt duidelijk welke fysieke en psychische aspecten van de overgang zich in meerdere of mindere mate manifesteren. Als de diagnose 'stress' is zal namelijk een hele andere weg gekozen moeten worden dan wanneer de diagnose 'overgang' is.

Onbekend maakt onbespreekbaar

Het feit dat veel vrouwen eigenlijk niet eens weten dat ze in de overgang komen of zijn leidt ertoe dat een effectieve aanpak pas in beeld komt als de klachten zo heftig zijn dat ze zich depressief voelen, te kampen krijgen met bijvoorbeeld opvoedings- of gezinsproblemen - of zelfs echtscheiding. Op het werk kunnen klachten leiden tot stressklachten en zich overwerkt voelen tot langdurig ziekteverzuim of burn out.

Regie in 5 stappen

#1 Weet wat er in een

vrouwelijk gebeurt

#2 Herken de signalen

#3 Praat erover

#4 Bepaal de marsroute

#5 Regel hulplijnen

Het wordt hoog tijd dat ouder worden in zijn algemeenheid en de overgang in het bijzonder uit de taboesfeer komen. Dan is de overgang gewoon bespreekbaar. Binnen het gezin, met partner, (puber)kinderen, met vriendinnen. En met collega's, leidinggevende, bedrijfsarts, HR-adviseur of andere bij verzuimpreventie betrokken professionals in de werksituatie. Voor vrouwen is het daarbij belangrijk dat ze

weten wat de overgang fysiek en psychisch kenmerkt, dat ze weten wat het voor hen zelf betekent en dat ze privé en op het werk tot een 'marsroute' komen.

Eigenaar van je lichaam

Met de zogenaamde Greene scale en aanvullende fysieke metingen (bloeddruk, cholesterol) kunnen vrouwen hun leefstijl aanpassen. Voeding(ssupplementen), bewegen, sporten en ontspanning en stoppen met roken hebben aantoonbare effecten op lijf en hoofd. Een overgangsconsulent, diëtiste of sportarts kan hierbij behulpzaam zijn. Eventueel gebruik van medicijnen (hormonen, antidepressiva, slaapmedicatie) kan afgestemd worden met huisarts en gespecialiseerde tweedelijnszorg. Zo worden we eigenaar van ons eigen lichaam, zoals Andrea Maier stelde in haar artikel 'Als we allemaal honderd worden, moet ons carrièremodel op de schop' in het FD van eind februari. Zorgprofessionals, zoals huisartsen, moeten dus voldoende kennis hebben over de overgang om te komen tot een effectief preventie- en behandelplan in die specifieke leeftijdsfase.

Uitval voorkomen: overgangsproof

Op het werk kunnen andere of flexibeler werktijden en de mogelijkheid om thuis te kunnen werken preventief werken om uitval te voorkomen. Zo ook een speciaal inloopsprekuren en workshops voor vrouwen zelf en voor bij verzuimpreventie betrokken professionals. De moeite waard om te bespreken met de aanbieder van de (collectieve) verzekering, omdat ook die baat heeft bij een investering in preventie. Voor de meeste verzekerden is een aantal consulten met een overgangsspecialist overigens verzekerd.

Het inzetten van oudere werknemers (man of vrouw) als mentor, coach of 'meester' in een meester-gezelconstructie is onderdeel van leeftijdsbewust personeelsbeleid. Dit draagt, net zoals aandacht voor gezondheid en vitaliteit, bij aan bevlogenheid en betrokkenheid van 'de ouder wordende werknemer'. Het programma OVER! begeleidt organisaties om binnen 1 jaar overgangsproof te worden. Dat wil zeggen dat het ziekteverzuim daalt, er een doelgroepgerichte aanvulling wordt geborgd in het strategisch personeelsbeleid en er op preventief vlak adequate maatregelen zijn genomen. Dit en de maatregelen die ze zelf kunnen nemen maakt dat werkende vrouwen gezond en vitaal aan de start staan van hun derde levensfase.

www.werkendevrouwen.nl