

# Overgangstraining kan ziekteverzuim flink verlagen

13 augustus 2014 | Laatste update: 13 augustus, 06:00

1 | 1 |   



HILVERSUM - Een groeiend aantal werkgevers traint personeel in hoe om te gaan met de overgang en de klachten die vrouwen daarbij ondervinden, zoals opvliegers en stemmingswisselingen.

Bij bedrijven en instellingen waar veel oudere vrouwen werken, kan het verzuim na overgangs-workshops tot wel 30 procent afnemen.

Dat blijkt uit onderzoek van het tv-programma Hollandse Zaken (Omroep MAX), dat woensdagavond gaat over de overgang en de groeiende aandacht daarvoor bij werkgevers. Nederland telt een kleine 900.000 vrouwen tussen de 48 en 54 jaar, de leeftijdsgroep waarbinnen de meeste vrouwen in de overgang zitten.

## Workshops

Care for Women, een landelijke

organisatie gespecialiseerd in de gezondheid van vrouwen, heeft inmiddels al bij tientallen bedrijven en (overheids)instellingen workshops gegeven over de overgang. Ook veel andere overgangsconsulenten bieden werkgevers trainingen aan.

"De overgang is binnen veel organisaties nog een taboe", zegt Catherine van Heest, directeur van Care for Women. "En dat terwijl er nog nooit zo veel oudere vrouwen als nu aan het werk zijn geweest."

## Noodzaak

Volgens haar kampen vrouwen in de overgang relatief vaak met klachten die leiden tot ziekmeldingen. "Er is dus een noodzaak voor werkgevers om werk te maken van de overgang."

Vaak melden vrouwen zich ziek terwijl ze dat helemaal niet zijn. Van Heest: "Dan hebben ze al een paar nachten liggen zweten in bed en zijn ze daardoor doodmoe. Of ze zijn prikkelbaar door stemmingswisselingen, eveneens een gevolg van hormonale veranderingen die horen bij de overgang. Met de juiste begeleiding kan verzuim worden voorkomen."