

CZ zet vrouwengezondheid hoog op de agenda

“Dat een werkgever het serieus neemt,
helpt het taboe doorbreken”

→



Hormonale klachten hebben een grote invloed op het dagelijks functioneren van vrouwen. Toch blijft vrouwengezondheid vaak onbesproken. Reden voor CZ om dit onderwerp op de agenda te zetten en ruimte te maken voor kennis, herkenning en een open gesprek. In maart organiseerden we samen met Care for Women twee webinars voor leidinggevend en werknemers. En ook de opvolging is ingericht.



> **Catherine Martens**
Directeur Care for Women



> **Nancy Ruijten**
Accountmanager team Partnerships



> **Linda Rennen**
Adviseur zorg en bedrijfszorg team Partnerships

Vrouwengezondheid gaat over meer dan alleen overgangsklachten. “Hormonen hebben invloed op allerlei processen in je hersenen zoals slaap en stemming, maar ook bijvoorbeeld op je hart- en vaatstelsel, huid en botstelsel”, vertelt Catherine Martens, directeur van Care for Women. “Zie het als een orkest: raakt één hormoon uit balans, dan heeft dat effect op alles. Hormonale klachten kunnen zomaar opspelen; door de overgang of menstruatiecyclus, maar ook door stress.”

Veel vrouwen lopen onnodig lang met hun klachten rond. Minder dan 1 procent van alle onderzoeksgelden gaat naar vrouwengezondheid. “Er is nog altijd een gebrek aan kennis; bij zorgverleners en werkgevers, maar ook bij vrouwen zelf. Het blijft een taboe om erover te praten. Dat CZ het als werkgever nu hoog op de agenda zet, is een grote stap om dat te doorbreken.”

Kennis is de basis

Dat ervaart ook Nancy Ruijten, accountmanager bij team Partnerships bij CZ. “Zelf heb ik regelmatig klachten door de overgang, maar dat besprak ik nauwelijks op mijn werk. Soms reageer ik emotioneler of is

mijn concentratie slechter, zonder dat ik het voel aankomen. Dat deelde ik met collega’s, nu snappen ze me beter. Het is vooral fijn dat mijn leidinggevende me de ruimte geeft om mijn agenda te laten meebewegen.”

“Je hoeft bij CZ niet met klachten te blijven lopen.”

Catherine Martens,
Care for Women

Volgens Catherine spelen leidinggevend en een belangrijke rol. “Kennis is de basis. Als leidinggevende is het daarom belangrijk te weten hoe je met kleine aanpassingen en de juiste hulp vrouwen kunt ondersteunen. Binnen CZ kunnen zij bijvoorbeeld worden doorverwezen naar de webinars, het vitaliteitsplatform of specialisten van Care for Women, Healthy Human of andere providers. Aan veel klachten kan iets worden gedaan, maar dan moeten werknemers dat wel weten.”

Groeiende aandacht

Ook Linda Rennen, adviseur zorg en bedrijfszorg binnen CZ, ziet dat de aandacht groeit. “De vragen rondom vrouwengezondheid leven breed. CZ pakt daarin een mooie rol door er woorden aan te geven en een platform te bieden. Niet alleen intern, maar ook met een extern webinar voor onze collectieven en intermediairs.”

Blijvend op de agenda

Linda ziet ook ruimte voor groei. “Naast mijn werk bij CZ ben ik ook geboortecoach. Daarin zie ik bijvoorbeeld dat er nog te weinig aandacht is voor pre- en postnatale depressies. Ook binnen CZ ligt de focus nog vooral op de overgang, let wel: vrouwengezondheid is meer dan cycluserelateerde gezondheid.

Daarom is het belangrijk door te pakken. Wat kun je als werkgever nog meer doen? Focus daarin ook op de krachten van vrouwen. Een hormonale cyclus kent ook positieve pieken, laten we die benadrukken en inzetten.”

Catherine ziet kansen: “CZ laat duidelijk zien dat het vrouwengezondheid serieus neemt. Nu is het belangrijk het structureel onder de aandacht te houden. Als vrouwen weten dat er iets aan hun klachten te doen is en werkgevers bereid zijn te helpen, komen we samen verder.” Met de Interventiewijzer vol concrete vervolgstappen pakt CZ die kans. Zo gaan we van bewustwording naar daadwerkelijke verbetering.

Meer informatie

Op Sharepoint ‘Vrouwengezondheid op de werkvloer’ staat meer informatie over vrouwengezondheid. Met webinars en podcasts voor medewerkers, leidinggevend en HR over onder meer menstruatieklachten, overgang en ondersteuning op de werkvloer. Op de Interventiewijzer staan ook mogelijkheden voor coaching, consulten en trainingen.

Feiten



64,7 procent van onze collega’s is vrouw

Vrouwengezondheid is daarmee een belangrijk onderdeel van het welzijn van medewerkers.



80 procent van de vrouwen heeft overgangsverschijnselen

Bij 33 procent is het zo heftig, dat de kwaliteit van leven verslechtert.



25 procent van de Nederlandse vrouwen heeft Premenstrual Syndrome

4 tot 8 procent de ernstigere variant Premenstrual Dysphoric Disorder.



Ziekteverzuim

Circa 10 procent van het totale ziekteverzuim bij vrouwen hangt samen met menstruatie, zwangerschap en de overgang.