



Met een beetje pech duurt het vijftien jaar. Gelukkig is er wel wat aan te doen

Germaine Deckers Specialist op het gebied van het vrouwelijke hormonale systeem

aandacht voor het onderwerp toemen. 'Bekende vrouwen als Francine Oomen en Isa Hoes schreven onlangs een boek over de overgang. Tegelijkertijd merkte ik dat er bij de arbodienst ook meer vragen over kwamen. Het taboe wordt steeds meer doorbroken.' Volgens De Roos heeft dit deels een demografische oorzaak. Tussen 2005 en 2015 nam de groep werkende vrouwen boven de 45 met 462 duizend toe. 'De schatting is dat er nu ongeveer een miljoen werkende vrouwen in de overgang zitten.'

Het is een groep waar het ziekteverzuim relatief hoog is. 'Wij bedrijfsartsen en misschien ook wel de huisartsen en gynaecologen diagnosticeren klachten van deze vrouwen te weinig als overgangsklachten', zegt De Roos. Naast de bekende ongemakken als opvliegers, slapeloosheid en nachtzweeten, kunnen ook een hoop minder bekende symptomen het gevolg zijn van de hormonenachterloop in de overgang. 'Denk aan hartkloppingen, stemmingsstoornissen of een geheugen dat niet meer meewerkt. Een deel van die klachten overlapt met de symptomen van burn-out of een lichte depressie. Soms lopen vrouwen jaren te tobben met psychologen tot blijkt dat het gewoon de overgang is.'

Uit een Nederlandse studie in 2011 bleek dat eenderde van de werkende vrouwen met overgangsklachten tussen de 44 en 60 jaar een hogere kans heeft op ziekteverzuim. 'Een andere studie laat zien dat blijven werken bij overgangsklachten juist goed is. Het is jammer als er dan een verkeerde diagnose is gesteld waarbij werken juist wordt afgeraden', zegt De Roos.

Ellen Plumers, hr-adviseur en loop-

baancoach bij Elver, kent de onderzoeken. 'We wilden daarom al langer iets met het thema doen', zegt ze terwijl ze door de tuin van de zorginstelling loopt. Ongeveer 80 procent van de 1.300 werknemers is vrouw. Door de vergrijzing zit een groot deel bijna of helemaal in de overgang. 'Toen een mannelijke regiona manager bij een gesprek over verzuim de overgang noemde als mogelijke oorzaak dacht ik: dit is het moment.'

In het zaaltje van Elver projecteert de beamer de onbekende symptomen omdertussen op het scherm. De vrouwen stoten elkaar aan en mompelen onrustig. Rouwhorst: 'Ik heb net een burn-out gehad en dacht dat ik daar de naweeën van voelde. Mijn psycholoog zei: misschien speelt de overgang ook wel mee. Nou, dit lijstje is daar echt een bevestiging van. Ik heb het allemaal: hartkloppingen, slaapproblemen, duizeligheid, een brandende tong en broze nagels.'

'Met een beetje pech duurt het allemaal bij elkaar vijftien jaar', zegt spreker Germaine Deckers tegen de zaal van Elver. 'Gelukkig is er wel wat aan te doen', zegt Deckers. 'Wandelingen in het groen of een andere slaappatroon kunnen voor minder stress zorgen. Door het oestrogentekort krijg je ook een tekort aan allerlei mineralen en vitamines. Vul die aan met bijvoorbeeld calcium, omega 3, magnesium en vitamine D3 slikken. Geen zwarte thee, koffie en alcohol drinken helpt ook.'

Het gemompel van de vrouwen verandert in geroep. Koffie of een wijntje achterwege laten gaat een deel van de groep een stap te ver. Deckers grinnikt: 'Iedereen moet vooral doen wat goed voelt, anders word je weer gestrest.'