

TIPS

WERK EN DE OVERGANG

De overgang kan een belangrijke impact hebben op vrouwen in hun werkende leven. Niet elke vrouw heeft overal last van, maar dit zijn veelvoorkomende klachten die werk kunnen beïnvloeden:

Klacht	Effect op werk
Opvliegers	Zweten, ongemak, afleiding
Slecht slapen	Vermoeidheid, concentratieproblemen
Wisselende stemmingen	Prikkelbaarheid, onzekerheid, stressgevoel
Vergeetachtigheid of 'brain fog'	Fouten maken, minder scherp zijn
Menstruatieproblemen	Onverwachte bloedingen, ongemak
Hoofdpijn of gewrichtspijn	Fysieke belemmeringen in werkhouding
Angst of somberheid	Minder zelfvertrouwen, uitstelgedrag

Miranda is 49 jaar oud en merkt sinds een paar maanden dat ze zich wat minder goed kan concentreren, waardoor ze meer fouten maakt. Dat ze 's nachts slecht slaapt, helpt niet mee. Het maakt haar wat onzeker, waardoor ze erg gaat twijfelen en haar werk steeds weer controleert. Wat kan ze het beste doen?

We zetten enkele tips op een rij:

1. Praat erover (ook al voelt dat spannend)

Met je leidinggevende of met collega's. Bij Miranda heeft het bespreken ertoe geleid dat het hielp dat ze begrip kreeg van haar collega's: een aantal herkende de klachten zelf ook. Nu maakt ze makkelijker een grapje als ze het opeens warm heeft of iets vergeet. Dat maakt het voor haar wat luchtiger.

2. Zorg voor jezelf

- Verbeter je slaap met vaste bedtijden en minder cafeïne/alcohol. Zie ook onze flyer '[Verbeter je slaap](#)'.
- Beweging: wandelen of fietsen helpt tegen stress en is goed voor je hormoonbalans.
- Eten: kies voor veel groenten, volkorenproducten, noten en minder suiker.
- Stoppen met roken: roken versterkt overgangsklachten.
- Ontspanning: ademhalingsoefeningen, yoga of een korte pauze tussendoor.

3. Vraag aanpassingen op je werk

- Denk aan extra pauze(s) of flexibele werktijden. Miranda kan wat later beginnen als ze erg slecht heeft geslapen. Rustige werkplek bij concentratieproblemen.

4. Maak gebruik van deze praktische tips voor op het werk

- Draag luchtige, katoenen kleding in laagjes.
- Gebruik notities of een planner om dingen te onthouden.
- Drink genoeg water, zeker bij opvliegers.
- Neem korte micropauzes (5 minuten buiten of rust) als je overprikkeld raakt.



5. Zoek hulp bij organisaties die ondersteuning bieden

- Zoals een huisarts die je kan doorverwijzen naar een overgangsconsulent of menopauzepoli.
- [Vrouwen in de overgang](#): richt zich op informatie en advies voor vrouwen in de overgang.
- Arbodiensten: werknemers van bij Stigas aangesloten bedrijven kunnen gebruik maken van het gratis [preventiesprekeuur](#).
- FNV: De vakbond biedt soms ondersteuning op het gebied van gezondheid en welzijn op het werk, waaronder de overgang. <https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/overgang>

Deze tips zijn samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en zijn bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl