

Bron: NRC 10 mei 2019

Zelfs een ventilator tegen de opvliegers is verboden

Petra Verdonk Psycholoog Als vrouwen in de overgang weinig autonomie en flexibiliteit hebben in hun werk, zoals in de zorg, lopen ze vaak vast. Organiseer het anders, zegt psycholoog Petra Verdonk.

o Ellen de Bruin

10 mei 2019

Wat vindt arbeids- en organisatiepsycholoog Petra Verdonk zelf de belangrijkste conclusie van de literatuurstudie die ze met drie collega's uitvoerde naar de invloed van de overgang op het werk? „Dat er zó weinig onderzoek is”, zegt ze meteen. „Ik wist wel dat er niet heel veel was, Foto Annabel

Oosteweeghel, met medewerking van @maison_manous



maar ik vond dit echt schokkend. Anno 2019 hadden er voor elk van de deelonderwerpen systematische reviews en meta-analyses moeten liggen.” Deelonderwerpen als overgang en ziekteverzuim, maatschappelijke kosten, werkvermogen, arbeidsomstandigheden, stress en vermoeidheid, schaamte en stigma en mogelijke interventies.

Allemaal nog niet grondig onderzocht. „Voor zover er onderzoek naar de overgang is, is dat vooral biomedisch, naar hormonen. Als je zoekt op

chronische ziekten en werk, werkstress of werk-privébalans vind je een shitload aan papers. Bij overgang en werk: een gapend gat. Dat zegt iets over onderzoekers en over subsidiegevers. De helft van de bevolking gaat door deze levensfase.” Ongeveer 1,8 miljoen werkende vrouwen zijn nu tussen de 45 en 65 jaar.

Wat weten we wel over hoe de overgang het werk beïnvloedt?

„Ik durf niet veel harde conclusies te trekken, maar bij vrouwen met ernstige overgangsklachten – bijvoorbeeld veel opvliegers, stemmingswisselingen, nachtzweeten, slaapproblemen – wordt het gevoel het werk aan te kunnen negatief beïnvloed. En wat we denken te zien is dat vrouwen in die leeftijd proberen hun gezondheid te beschermen door minder uren te gaan werken of te stoppen met werken. Veel werk is te zwaar, zoals in de zorg. Dat is fysiek én emotioneel zwaar en een kwart tot eenderde van de vrouwen in Nederland werkt in de zorg. Die hebben vaak zo weinig autonomie en flexibiliteit – ze kunnen niet altijd even gaan zitten, even naar buiten – dat het niet lukt om hun gezondheidsklachten te managen.

Veel vrouwen lijken met de kiezen op elkaar door te gaan

„Daarnaast lijken veel vrouwen met de kiezen op elkaar door te gaan, terwijl de beeldvorming is dat ze zich maar ziek melden of het niks is. Je zou veel meer verzuim verwachten. Werkgevers, de vrouwen zelf en dokters weten ook te weinig over de overgang. Aandacht ervoor in de reguliere gezondheidszorg moet echt nog op gang komen. En dan zie je dat vrouwen maar doormodderen en af en toe vrij nemen.”

Overgangsklachten verschillen sterk van vrouw tot vrouw. Hoe leg je als vrouw zelf de link tussen hoe je je voelt en dat het misschien de overgang is?

„Dat is een uitstekende vraag en daar heb ik geen goed antwoord op. Kijk, je hebt de overgang, dat is een levensfase, en de menopauze, dat is een biomedisch moment: één jaar na je laatste menstruatie. Dat zet de toon alsof er een duidelijk markeringsmoment zou zijn. Maar dat kun je pas achteraf aanwijzen. Heel veel vrouwen krijgen overgangsklachten terwijl ze nog menstrueren. En je kunt ook een hele tijd niet menstrueren en dan toch ineens weer wel.”

Vrouwen weten zelf vaak niet wat ze kunnen verwachten, staat in het rapport. Wat moet ik opschrijven dat ze kunnen verwachten?

„Dat klachten die ze hebben misschien komen door fysieke veranderingen. Het is niet per se stress, of dat ze iets niet goed doen, het kan ook hormoonwisseling zijn. En misschien is de manier van werken die ze gewend waren niet geschikt meer. Vrouwen moeten beter voor zichzelf zorgen.”

Betekent dat: teruggaan in werkuren en minder geld verdienen?

„Dat is inderdaad de oplossing die veel vrouwen kiezen, met als effect bijvoorbeeld personeelstekorten in de gezondheidszorg. Maar ik vind dat het werk zo georganiseerd moet worden dat vrouwen het gezond kunnen blijven doen. Hoe moet het bijvoorbeeld als vrouwen die in een ziekenhuis in van die pakken moeten lopen opvliegers krijgen? Of als je stewardess bent, ádemt dat allemaal een beetje? En op moderne kantoren kan vaak geen raam meer open. Een ventilator mag je er soms ook niet neerzetten, vanwege ‘de veiligheid’.

Het is de leeftijd dat de kinderen de deur uitgaan en de ouders zorg gaan vragen

„Werkgevers kunnen ook een interventie aanbieden. Eerst een intake: vragen naar klachten. Daarna: kan hormoontherapie helpen? Moet iemand doorverwezen worden, bijvoorbeeld naar een cardioloog? Want na de overgang neemt het risico op hart- en vaatklachten bij vrouwen sterk toe. Heeft iemand stressklachten? Het is de leeftijd dat vaak de kinderen de deur uitgaan en de ouders zorg gaan vragen, dat kan vervelend optellen. Vrouwen kunnen coaching krijgen, hulp bij bewegen, dieetadviezen: alcohol, koffie en scherp voedsel kunnen de klachten soms bijvoorbeeld verergeren.”

Hoe onderscheid je overgangsklachten van burn-out en depressie? Kan dat wel?

„Moeilijk, maar je kunt overgangsklachten uitvragen en kijken of hormoontherapie helpt; je kunt hartklachten onderzoeken; je kunt bespreken wat er allemaal speelt in iemands leven en kijken of maatschappelijk werk kan helpen. En de bedrijfsarts moet ook niet meteen roepen: ‘o ja, burn-out’. Dat begrip is een heel grote vergaarbak van ellende geworden. Vrouwen horen het ook liever dan overgang of depressie, want een burn-out heeft nog iets

heldhaftigs: ik heb me kapotgewerkt voor de baas! Maar dokters moeten doorvragen.”

Het rapport waarschuwt dat het een kleine stap is naar ‘het bestempelen van vrouwen als probleem op de arbeidsmarkt’...

„Ja, iedereen vindt het prima dat vrouwen doorwerken met gezondheidsklachten, zolang ze er maar over zwijgen. En als het niet lukt, gaan ze vaak zelf minder werken. Soms melden ze zich ziek, maar dat valt dus nog best mee, en áls het gebeurt wordt er naar vrouwen gekeken van: die willen ook niks, die kunnen ook niks... dan krijgen ze een trap na.”

We vragen mannen toch ook niet om de hele dag zakken van honderd kilo te tillen in hun eentje

Dat wil je voorkomen – vrouwen zijn nog niet zo lang geaccepteerd op de arbeidsmarkt en betaald werk is goed voor mensen – maar hoe?

„Je kunt ook nadenken over de vraag: waarom maken we het vrouwen zo moeilijk om door te werken? Niet de vrouwen zijn ongeschikt, maar het werk. We vragen mannen toch ook niet om de hele dag zakken van honderd kilo te tillen in hun eentje? Dan vinden we het heel logisch dat er ondersteuning komt, en wetgeving. Maar in de zorg bijvoorbeeld doen vrouwen vaak werk dat fysiek én emotioneel zwaar is, en dan zijn de grenzen niet zo makkelijk in getallen uit te drukken, waardoor het niet zichtbaar wordt als het te veel is. Ook omdat dit onderwerp zo weinig aandacht krijgt.”

Welke misverstanden over de overgang komt u het meest tegen?

„Ik zie vooral ontkenning. Aarzelend om erover te spreken vanwege een mogelijk stigmatiserend effect. Mensen zwijgen er in groten getale over. De overgang wordt geassocieerd met ouder worden, afgeschreven zijn. Het is een combinatie van seksisme en leeftijdsdiscriminatie. Het onzichtbaar worden van de oudere vrouw. En dat is dus letterlijk in onderzoek te zien.”

Dat vrouwen niet als ‘oude vrouw’ gestigmatiseerd willen worden en dus niet over de overgang praten, is een zichzelf in stand houdend systeem. Hoe doorbreek je dat?

„Toch door kennis te verspreiden. Ik merk ook dat daar bij vrouwen behoefte aan is. Wij deden bij het Amsterdam UMC mee aan ‘De week van de overgang’

en de lezingen zaten bomvol. Het leeft, en dat gaat ook wel komen bij werkgevers die zich zorgen maken over het behoud en de vitaliteit van hun personeel. Het is een kwetsbare fase waarin je vrouwen kunt verliezen.

Humor kan liefdevol zijn, je kunt iemand er erkenning mee geven

„En vrouwen zelf moeten ook maar hun nek gaan uitsteken en erover praten op het werk. Dat vinden ze vooral moeilijk bij mannelijke en jonge leidinggevenden, blijkt uit onderzoek, maar ik weet niet of dat terecht is.”

Uw rapport heeft het ook over humor gebruiken. Maar het stigma van ‘oude vrouw’ is zo akelig dat vrouwen niet graag grappen over de overgang maken of aanhoren.

„Met humor kun je meer kanten op. Je kunt het gebruiken om iemand te kleineren, maar het kan ook liefdevol zijn, je kunt iemand er erkenning, geruststelling mee geven. Een soort gedeelde smart, dat je samen kunt lachen om dat gedoe van sjaaltje om, sjaaltje af. Dat vraagt om sensitiviteit. En niet iedereen kan er grappen over maken, net als witte mensen geen grappen mogen maken over zwarten, of niet-joodse mensen over joden. Dat komt doordat macht een rol speelt. Ouder wordende vrouwen hebben weinig macht in een samenleving die jong en mooi met goed associeert.”

En de overgang is vervelend.

„Het wordt vooral vervelend als het er niet mag zijn. Het hoort erbij, zoals moe zijn bij het leven hoort. Moe zijn betekent dat je rust nodig hebt. En dat mag niet, we moeten allemaal altijd maar vitaal zijn. Nou, de overgang fietst daar dwars doorheen.