



Academie

Aan het werk tijdens de overgang

Kwetsbaarheid en veerkracht

Week van het werkplezier 2024

Paola Pistone



Programma



- ✓ Waarom is de overgang een relevant thema ?
- ✓ Overgang en werk; onderzoek CNV
- ✓ De overgang en overgangsklachten
- ✓ Wat kun je doen om klachten te verminderen?
- ✓ Wat kun je doen op het werk?



Academie

De overgang, waar denk je aan?

**Wat is het eerste woord waar je aan
denkt bij de overgang?**

Zet je antwoord in de chat.





Academie

Waarom hiermee aan de slag?

Duurzame inzetbaarheid.

Levensfasebestendig gedurende je hele
werkzame leven

Mens is geen machine

Modern werkgeverschap





Cijfers arbeidsmarkt

Nog nooit zoveel vrouwen van 45 jaar en ouder aan het werk als nu.

Bijna 1 miljoen werkende vrouwen in de leeftijd van 45-55 jaar.

Komende 10 jaar komen daar nog zo'n 833.806 werkende vrouwen in de overgang bij



Academie

Welke klachten horen er bij de overgang?

Zet jouw antwoord in de chat



Academie

Greep uit de klachten



Opvliegers



Hoofdpijn



Stemmings-
wisselingen



Nachtelijk zweten



Wakker liggen



Aankomen



Koude rillingen



Haaruitval



Academie

SYMPTOMS OF MENOPAUSE



Risk of cardiovascular disease



Mood swings



Joint pain



Weight gain



Dry skin



Headaches



Vaginal dryness



Irregular periods



Insomnia



Concentrating problem



Sore or tender breasts

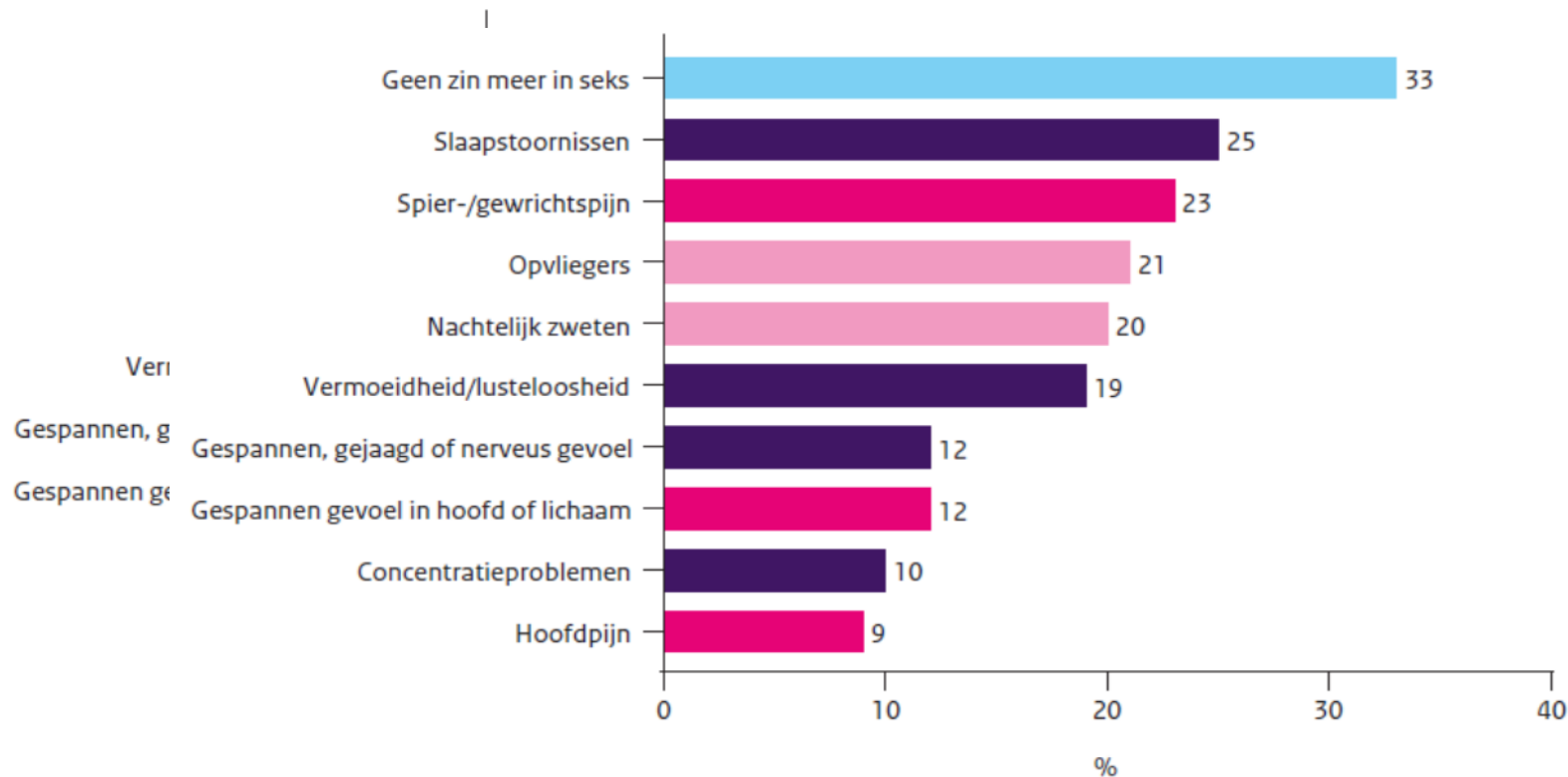


Memory problems



Academie

Top 10



Stelling: antwoord met ja of nee in de chat

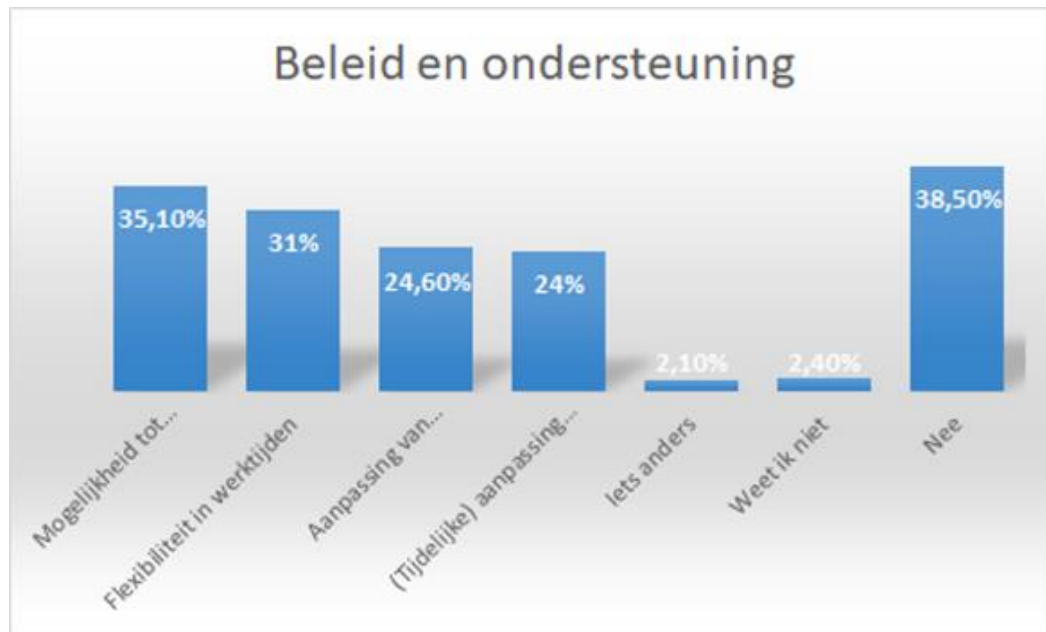
Ik heb zelf last van de overgangsklachten en dat beïnvloedt mijn werk.





Academie

Wordt binnen
uw organisatie beleid
gevoerd als het gaat om
het beperken van klachten
en verzuim door de
overgang?



CNV enquête onder werkgevers



Academie

Behoeften

- Behoefte aan expertise instrumenten/tools,
- Behoefte aan aanspreekpunt voor vrouwen
- Behoefte aan contact met overgangsconsulent
- Behoefte aan kennis bij leidinggevenden over de overgang
- Behoefte aan dialoog/taboe doorbreken en bespreekbaar maken





Academie



Argumenten om aan de slag te gaan

De overgang is een tijdelijke en natuurlijke fase waarbij vrouwen hulp en ondersteuning kunnen gebruiken.

Minder (psychologische) stress (burn-out)

Behoud van arbeidspotentieel

Voorkomen van onnodig verzuim

Wat kan je zelf doen?

- Investeren in jezelf
- Gezond eten
- Voldoende bewegen
- Zorgen voor ontspanning en rust





Academie

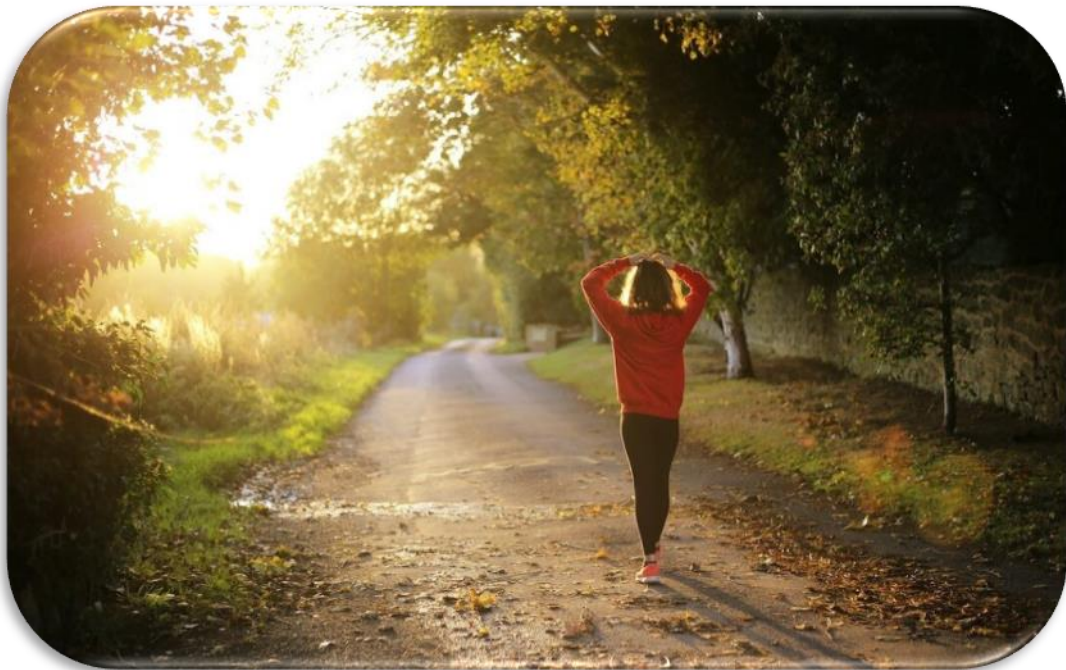
Voeding!





Academie

**Elke dag
30 minuten
Liever meer**



Werk en privé in balans
Yoga
Ademhalen



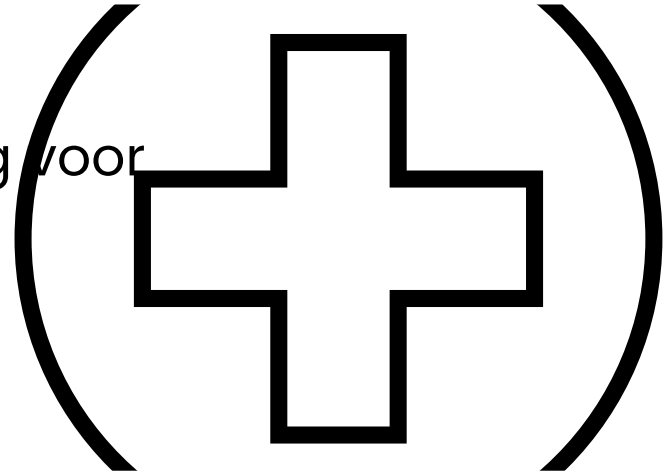
**Bewust inplannen
van ontspanning**



Academie

Als dat niet voldoende is

- ✓ Overgangsconsulent voor meer leefstijladvies
(check je zorgverzekering)
- ✓ Huisarts of gynaecoloog: behandeling voor
bijvoorbeeld hormoontherapie





Academie

**Wat gebeurt op jullie
werkvloer met dit
onderwerp?**

**Wat zou je nog meer
willen zien of ervaren?**

Zet je antwoord in de chat



Waar kun je mee aan de slag?

Cao Rijk/belastingdienst 2024-2025

- ✓ gesprek tussen leidinggevende en medewerker
- ✓ maatwerkafspraken maken
- ✓ voorbeelden:

tijdelijk andere werktijden
werkzaamheden tijdelijk aanpassen
afspraken over hybride werken

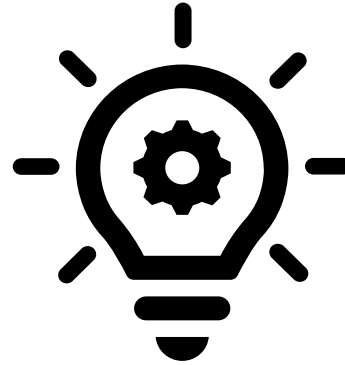




Academie

Tips

- Gezonde kantine-keuzes
- Wandelend vergaderen
- Ommetje app
- Pauzeblokken in agenda
- Cursus regie op je leven





Academie

Snelle successen

- ✓ Controle over de temperatuur en ventilatie
- ✓ Wat koelere of grotere spreekkamer.
- ✓ Adequate toegang tot koud drinkwater
- ✓ Flexibiliteit in werktijden en ziekmeldingen
- ✓ Verminder werkgerelateerde stress waar mogelijk





Ons advies aan werkgevers



- ✓ Vergroot bewustwording en kennis omtrent overgangsklachten.
Bied scholing aan omtrent gezondheid en welzijn.
- ✓ Maak intern bekend waar vrouwen terecht kunnen
(overgangsconsulent, bedrijfsarts, bedrijfsmaatshappelijk werker)
- ✓ Besteed aandacht aan je aanpak in werkoverleggen en andere
communicatie



**Wat neem jij
mee uit deze
webinar?**

Zet je antwoord in de chat



CNV producten & diensten

- Handreiking Overgang
- Masterclass werkgevers
- Workshops vrouwen
- Webinar life events
- Menomanaspel

Vragen of interesse:

Neem contact op via:

overgang@cnv.nl

Of ga naar www.cnv.nl/overgang



Menomanaspel op de werkvloer





Naast je

Evaluatie

Laat ons a.u.b. weten wat je
van deze webinar vindt.





Naast je

Dank je wel!

The End