

Herken de signalen van vrouwen in de overgang op de werkvloer



Als leidinggevende kun je aan subtiele signalen merken dat een vrouwelijke collega potentieel worstelt met overgangsklachten. Denk aan verminderde concentratie, wisselende stemmingen of energieverlies. Het is belangrijk om deze signalen serieus te nemen. In het overzicht hieronder vind je een aantal veelvoorkomende symptomen en klachten waar een vrouw tijdens de overgang te mee te maken kan krijgen.



1. Mentale symptomen

- **Verminderde concentratie en breinmist:** Moeite hebben met het onthouden van afspraken, details uit vergaderingen of het structureren van informatie.
- > **Signalen:** vergissingen, vaker dubbelchecken of herhaaldelijk vragen om verduidelijking.
- 👉 *Ik vergeet dingen, moet alles opschrijven, en het werkproces duurt langer door continu zelfcontrole.*
- **Verhoogde onzekerheid en frustratie:** Minderwaardig voelen of bang om fouten te maken, wat hun zelfvertrouwen aantast.
- > **Signalen:** onzeker gedrag, terughoudendheid in vergaderingen, terughoudend in het aannemen van nieuwe opdrachten of een plotseling verlies van zelfverzekerdheid.
- 👉 *Ik voel me onzeker. Ik ben bang dat ik fouten maak.*
- **Angst- en panieklachten:** angst voor alledaagse situaties, zoals autorijden, spreken in groepen of het stellen van vragen, plotselinge paniekaanvallen.
- > **Signalen:** vermijden van bepaalde moeilijke of stressvolle sociale en professionele situaties en sneller dan gewoonlijk in de stress schieten.
- 👉 *Het allervervelendste vind ik de onverklaarbare angsten. Ik ben bang voor zaken waar ik eerder nooit bang voor was. Ik snap er niets van.*



2. Vermoeidheid en burn-out

- **Ernstige vermoeidheid:** Moeite met het volhouden van een volledige werkdag of een plotselinge energiedip.
- > **Signalen:** verminderde productiviteit in de middag, frequente afwezigheid of verzoeken om rustmomenten.
- 👉 *Na een studieochtend ben ik leeg en doe ik de rest van de dag niets meer.*
- 👉 *Ik kan nachtdiensten alleen volhouden door veel suiker te eten.*
- **Terugtrekken of isoleren:** vermoeidheid en lusteloosheid kunnen leiden tot verminderde betrokkenheid.
- > **Signalen:** minder deelname aan teamactiviteiten of een voorkeur voor afzonderlijke werkplekken.
- 👉 *Vroeger deed ik het licht uit, nu heb ik geen puf meer voor uitjes van het werk en vind ik het verschrikkelijk.*



3. Fysieke klachten

- **Hevige opvliegers en nachtelijk zweeten:** Dit kan leiden tot ongemak en een verstoorde nachtrust, waardoor vrouwen overdag minder energiek zijn.
- > **Signalen:** regelmatig kleding verwisselen of naar het toilet gaan. Een plotseling rode gelaatskleur en/of zweet op het gelaat.
- *In besprekingen krijg ik het ineens erg warm, waardoor het zweet op m'n voorhoofd staat. Vaak heb ik op zulke momenten moeite om de juiste woorden te vinden en ontstaat er chaos in mijn hoofd.*
- **Spier- en gewrichtspijn:** Klagen over stijfheid of pijn, vooral na een werkdag.
- > **Signalen:** klachten over fysieke ongemakken of meer tijd nodig hebben om werkplekken aan te passen.
- *Ik heb moeite met typen, zeker als ik de hele dag achter mijn computer moet zitten.*



4. Emotionele en sociale signalen

- **Kort lontje of emotionele uitbarstingen:** Stemningswisselingen, frustratie of boosheid.
- > **Signalen:** snelle irritatie, sneller in conflict gaan met iemand, of verhoogde emotionaliteit.
- *Ik durf het gesprek met mijn leidinggevende niet aan te gaan, want ik voel de tranen al branden.*
- **Terughoudendheid om open te zijn:** Lastig om klachten te bespreken op het werk, zeker met de (mannelijke) leidinggevende.
- > **Signalen:** je merkt dat er iets aan de hand is, maar het gesprek komt moeilijk op gang.
- *Wil het er op mijn werk niet over hebben. Ik ben bang niet meer voor vol aangezien te worden.*



5. Aanpassingen in werkwijze

- **Gebruik van hulpmiddelen:** Alles noteren of extra reminders instellen herinneringen in.
- > **Signalen:** vaker dingen vergeten.
- *Ik gebruik een dubbele agenda om alles te onthouden.*
- **Verandering in werkritme:** Zelf oplossingen vinden, zoals kortere werkdagen of taken verschuiven naar momenten waarop ze zich beter voelen.
- > **Signalen:** verzoeken om aangepaste roosters of een voorkeur voor minder intensieve taken. Minder uren willen gaan werken.
- *Ik ben op eigen initiatief minder uren gaan werken. Eerst 24 uur en nu 18 uur.*





Hoe ondersteun je een medewerker in de overgang als leidinggevende?

1. Actief luisteren

Toon begrip en neem klachten serieus. Vraag hoe je kunt ondersteunen.

2. Flexibiliteit bieden

Denk aan aanpassingen in werkroosters, pauzes, of de mogelijkheid om thuis te werken.

3. Voorlichting en openheid

Creëer bewustzijn binnen het team en haal het onderwerp uit de taboesfeer.

4. Bied hulpmiddelen

Denk aan toegang tot een coach, ergonomische werkplekken of ontspanningsruimtes.

5. Ondersteun met training en tools

Denk mee met praktische oplossingen, zoals een time-management-cursus of mindfulness-sessies.

Met deze signalen en aanpak kun je als leidinggevende bijdragen aan een werkomgeving waarin vrouwen in de overgang zich gesteund voelen en optimaal kunnen blijven presteren. Lees meer tips over ondersteuning op de pagina ['10 tips voor op de werkvloer van vrouwen in de overgang'](#)

i

