

Het goede gesprek over de overgang op het werk

Fact sheet voor HR en leidinggevenden

De overgang is een natuurlijke levensfase die veel vrouwen raakt. Toch wordt er op de werkvloer nog weinig over gesproken. Klachten zoals slecht slapen, concentratieproblemen of prikkelbaarheid worden vaak gelabeld als stress of burn-out, terwijl de overgang ook een rol kan spelen. Een goed gesprek maakt het verschil. Niet om te medicaliseren of te labelen, maar om samen te kijken wat iemand nodig heeft om inzetbaar te blijven.

Wat helpt in het gesprek

1. Normaliseer het onderwerp

De overgang is geen privéprobleem, maar een levensfase die invloed kan hebben op werk. Benoem dit rustig en zonder aannames.

Bijvoorbeeld: *"We merken dat de overgang vaak nog als iets privé wordt gezien, terwijl het tijdens werk regelmatig invloed heeft op werkbelasting en energie. Dat is heel normaal. Als je wil, kijk ik graag samen met je wat nu ondersteunend kan zijn."*

2. Stel open en praktische vragen

Richt je op werk en inzetbaarheid, niet op medische details. Vragen die helpen:

- *Waar loop je op dit moment tegenaan in je werk?*
- *Wat kost je op dit moment extra energie?*
- *Zijn er momenten of taken die zwaarder voelen dan voorheen?*
- *Wat zou jou helpen om je werk beter vol te houden?*

3. Maak samen concrete werkafspraken

Vaak zijn kleine aanpassingen al effectief, zoals:

- flexibiliteit in werktijden of pauzes
- mogelijkheid tot thuiswerken
- tijdelijke aanpassing van taken of tempo
- aandacht voor rust, ventilatie of temperatuur

Spreek af wat wordt geprobeerd en wanneer jullie evalueren.

Wanneer schakel je extra ondersteuning in?

- Als klachten aanhouden of verergeren
- Als inzetbaarheid onder druk blijft staan
- Als er twijfel is over de juiste duiding

Bespreek dan samen de vervolgstap, zoals HR, de bedrijfsarts of praktijkondersteuner.

Wat je beter niet kunt doen

- Medische vragen stellen (*"zit je in de overgang?"*)
 - Zelf conclusies trekken of diagnoses stellen
 - Problemen bagatelliseren of juist groter maken dan nodig
 - Oplossingen opleggen zonder afstemming
- Bedenk dat het gesprek gaat over ondersteunen, niet over verklaren.

Waarom dit gesprek belangrijk is

- Overgangsklachten kunnen fysiek én mentaal zijn
 - Klachten worden niet altijd als zodanig herkend of besproken
 - Verkeerde duiding kan leiden tot onnodig langdurig verzuim
 - Eenvoudige werkafspraken helpen vaak al veel
- Een open en zorgvuldig gesprek draagt bij aan vertrouwen, behoud van ervaring en duurzame inzetbaarheid.

Tot slot

Een goed gesprek begint met aandacht en vertrouwen. Niet alles hoeft meteen opgelost te worden, gezien en gehoord worden is vaak de eerste stap.

Deze factsheet is bedoeld als praktische ondersteuning voor HR en leidinggevenden. Het is geen medische richtlijn of diagnose.



Meer informatie, tips en hulpmiddelen over dit onderwerp vind je hier: dpo2.nl/overgang



dpo2
dé verzuimregisseurs