

# Fit door de overgang

WIST U DAT ER JAARLIJKS ZO'N ÉÉN MILJOEN VROUWEN IN NEDERLAND IN DE OVERGANG ZIJN? EN DAT DE OVERGANG IN DE TOP DRIE STAAT VAN STRESS GEBEURTENISSEN IN HET LEVEN VAN EEN VROUW? DE OVERGANG HEEFT VAAK VEEL INVLOED OP HET LEVEN VAN EEN VROUW EN HAAR OMGEVING. VEEL VROUWEN IN DE OVERGANG ERVAREN LICHAMELIJKE EN PSYCHISCHE KLACHTEN. DIT KAN VARIËREN VAN OPVLIEGERS TOT STIJGENDE BLOEDDRUK, VAN SPIER- EN GEWRICHTSPIJN TOT ANGSTEN EN DEPRESSIES. NIET ALLEEN DE VROUW ERVAART KLACHTEN, DE OVERGANG TREFT OOK U ALS WERKGEVER. VROUWEN DIE OVERGANGSKLACHTEN ERVAREN MELDEN ZICH NAMELIJK VAAK ZIEK, OMDAT ZE ZICH VAAK NIET BESEFFEN WAAR HUN KLACHTEN VANDAAN KOMEN. ZIEKMELDEN IS ECHTER IN DE MEESTE GEVALLEN NIET NODIG, WANT ER IS VEEL TE DOEN OM DE KLACHTEN TE VERMINDEREN EN DE PRODUCTIVITEIT WEER TE VERHOGEN. ALS WERKGEVER KUNT U EEN POSITIEF AANDEEL LEVEREN IN DIT PROCES EN HELPT HET U EN UW BEDRIJF OOK. EEN WIN-WIN SITUATIE.

## INVESTEREN LEVERT RENDEMENT

De gemiddelde leeftijdperiode waarop een vrouw in de overgang zit is tussen de 47 en 57. Een leeftijd waarop de vrouw in principe nog volop actief aan het arbeidsproces kan deelnemen. Eén miljoen vrouwen per jaar en ongeveer tien jaren per vrouw. Reken maar uit wat u dat aan verzuimkosten kan opleveren. Als u investeert in deze vrouwen, kunt u uiteindelijk als werkgever een hoop kosten besparen.

Voor de meeste vrouwen betekent het enorm veel zich beter te kunnen voelen tijdens overgang, want dat is absoluut niet vanzelfsprekend. Om een vergelijking tussen mannen en vrouwen te maken: een man krijgt in zijn hele leven net zoveel hormoonstommelingen als een vrouw in één maand! Aangezien hormonen alle processen in het lichaam aansturen, kunt u zich vast voorstellen hoe groot de impact van al die hormoonstommelingen gedurende de overgang is.

## U ALS WERKGEVER KAN ONDERSTEUNEN

Als werkgever kunt u deze vrouwen helpen om zich fitter te voelen en daardoor productief te blijven. Eén van de mogelijkheden is het aanbieden van een workshop, geheel door ons verzorgd. In deze workshop geven we hen inzicht in wat er tijdens de overgang met hun lichaam gebeurt. Wat is de overgang, hoe ontstaat het en wat zijn de gevolgen? In de praktijk blijkt dat het snappen van wat er gebeurt en het herkennen van de signalen in het lichaam de overgangperiode minder zwaar maakt. Tijdens de workshop geven we uw medewerkers adviezen om hun klachten te verminderen. Na de workshop kunnen ze hier zelf mee aan de slag. De workshop wordt op een locatie naar keuze aangeboden en duurt gemiddeld drie uur. Het maximum aantal deelnemers is twaalf vrouwen.



#### AANPAK

Geen mens is hetzelfde en geen enkele vrouw ervaart de overgang op dezelfde manier. Om uw medewerkers dat stukje extra te ondersteunen kunt u er ook voor kiezen om uw medewerkers een traject op maat te bieden. Tijdens dit traject wordt er naar ieders persoonlijke klachten en omstandigheden gekeken en worden er individuele adviezen en tips gegeven. Het doel van het traject is om klachten te verminderen én een juiste manier te vinden om zo min mogelijk hinder van de overgang te ervaren tijdens de uitvoering van het werk. Het traject bestaat uit de volgende onderdelen en duurt gemiddeld vier maand:

- Individuele intake en eerste algemene adviesgesprek
- Groepsworkshop: inzicht krijgen in de feiten rondom de overgang
- Tweede adviesgesprek met het accent op werk
- Groepsworkshop met lunch: invloed van voeding op de overgang

Gedurende de groepsworkshops delen vrouwen in dezelfde fase hun ervaringen en tips. Daarnaast ontvangt iedere deelnemer regelmatig interessante en relevante artikelen van ons over de overgang.

#### RESULTATEN

Aan het einde van het traject voelen uw medewerkers zich fitter en productiever omdat:

- zij inzicht hebben gekregen in wat er tijdens de overgang in hun lichaam gebeurt, waardoor een relativeringsproces plaatsvindt;
- zij op maat gemaakte tips op het gebied van overgangsklachten en leefstijl hebben gekregen die de klachten doen verminderen;
- zij optimaal gebruik kunnen maken van voeding, leefstijl, supplementen en aanpassingen op het werk, zodat zij veel minder klachten ervaren en weer productiever zijn.
- zij zich bewust zijn van de gevolgen van stress tijdens de overgang en hoe hiermee om te gaan.
- zij ervaringen met andere vrouwen hebben kunnen delen. Het gevoel hierin niet alleen te staan geeft in de meeste gevallen een hoop positieve energie.

Voor u levert het fitte en productieve werknemers op en daarbij een besparing aan verzuimkosten.

Dit traject wordt uitgevoerd in samenwerking met het Vitaliteit Centrum. Voor meer informatie over ons aanbod 'Fit door de overgang' neemt u contact op met Sprankel! 06-47512507, [info@sprankel.today](mailto:info@sprankel.today), [www.sprankel.today](http://www.sprankel.today).

