

Mag het even over *haar* gaan?

MET BELEID DOOR DE OVERGANG IN HET BASISONDERWIJS

Leerkrachten in het basisonderwijs zetten zich dagelijks in voor het welzijn van kinderen, maar het welzijn van de leerkracht verdient ook aandacht. Van de mensen werkzaam in het basisonderwijs is 83% vrouw, waarvan velen in de leeftijd tussen 40 en 60 jaar.¹ Dit maakt de overgang een dagelijkse realiteit op de werkvloer. Toch blijft dit onderwerp nog vaak taboe, blijkt uit interviews die WOMEN Inc. afnam met diverse leerkrachten en directieleden uit de sector. Meer openheid en kennis is hard nodig om de impact op het werk te verminderen en naast het welzijn van de kinderen ook te denken en te werken aan het welzijn van de leerkracht.

“Ik was waarschijnlijk wel meer dagen gaan werken als ik begeleiding had gekregen tijdens de overgang. Bijvoorbeeld door een klassenassistent, kleinere groepsgrootte of als er gewoon aan me was gevraagd hoe het met mij ging.”

LEERKRACHT UIT HET BASISONDERWIJS

Ieder jaar ervaren

170.000

vrouwen hinder op het werk door overgangsklachten.

Meer lezen: Stichting van de Arbeid, Handreiking overgang en werk (2023) en WOMEN Inc., Diagnose: Vrouw (2025).

Voor deze folder is deskresearch verricht, waarbij literatuuronderzoek is gedaan naar beschikbare gegevens over de overgang. Daarnaast zijn er tien diepte-interviews afgenomen met vrouwen in het basisonderwijs, van elk circa één uur. Aanvullend zijn er 4 interviews afgenomen met directieleden en/of HR-medewerkers van scholengroepen.

¹ Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023). De arbeidsmarkt in cijfers.

De overgang in vier fasen

De overgang is een natuurlijke fase in het leven van elke vrouw en treedt gemiddeld op tussen de leeftijd van 40 en 60 jaar, al verschilt dit per persoon. In sommige gevallen (ongeveer 1 op de 100 vrouwen) begint de overgang vervroegd, vóór de leeftijd van 40 jaar². De overgang en de menopauze zijn niet hetzelfde, maar de termen worden vaak wel door elkaar heen gebruikt. De menopauze is het moment van de laatste menstruatie. De overgang is de langere periode daaromheen, zowel ervoor als erna. Tijdens de overgang verandert de hormoonbalans in het lichaam. We kunnen de overgang onderverdelen in vier fasen.

² WOMEN Inc. (2025). Diagnose: Vrouw.

1. De **premenopauze** begint al jaren voor de menopauze en kan zo'n zes jaar duren. Tijdens deze fase begint het proces van hormoonstommelingen.

2. De **perimenopauze** is de periode in de overgang van de vruchtbare naar de onvruchtbare fase. Het menstruatiepatroon kan veranderen, vrouwen ervaren vaak meer klachten en een onregelmatige menstruatie.

3. De **menopauze** wordt gemarkeerd door de laatste menstruatie. Meestal wordt dit een jaar na de laatste menstruatie met zekerheid vastgesteld.

4. De periode na de laatste menstruatie heet de **postmenopauze**. In deze periode is het lichaam op zoek naar een nieuwe hormonale balans, waardoor overgangsklachten ook in deze periode kunnen voorkomen, maar wel gaan afnemen.

De **overgang** is dus de gehele periode van vier fasen. Het is een levensfase die wel 10 jaar kan duren, of zelfs langer.

Maak de overgang bespreekbaar in het basisonderwijs

“Vergaderingen gaan vaak over de kinderen, niet over het personeel. Hierdoor voelt het ook niet alsof er ruimte is om mijn overgangsklachten te bespreken.”

LEERKRACHT IN HET BASISONDERWIJS

Het bespreken van hormonale klachten op de werkvloer wordt nog vaak als taboe ervaren. Dit terwijl 57% van de werknemers met overgangsklachten behoefte aan meer ondersteuning of begrip hiervoor op de werkvloer. Vrouwen zijn vaak bang dat ze minder serieus genomen gaan worden. Ook in het basisonderwijs speelt dit, blijkt uit de interviews die WOMEN Inc. afnam met diverse leerkrachten en directieleden van het basisonderwijs. Het onderwijs kampt met personeelstekorten, waardoor vervanging bij ziekte of uitval een grote uitdaging is. Bovendien is het beroep van leerkracht zichtbaar en representatief, waardoor overgangsklachten niet alleen impact hebben op de leerkracht zelf, maar ook merkbaar zijn in de klas.

Diverse vrouwen hebben in de interviews aangegeven voorzichtig te zijn met het bespreken van hun klachten. Een van hen vertelde: “Mijn collega zou kunnen denken dat ik me ziek ga melden en dat mijn werk dan op diens bordje terecht komt”. Het zelf proberen op te lossen kan leiden tot langer doorlopen met klachten, verergering van klachten, vermindering van werkuren/dagen of zelfs volledige uitval. Daarom is het van groot belang dat werkgevers hun werknemers ondersteunen en faciliteren bij overgangsklachten.

Na de menopauze **stijgt de kans op hart- en vaatziekten bij vrouwen.**

Overgangsklachten

Meer dan opvliegers

Veelvoorkomende overgangsklachten zijn opvliegers, nachtzweeten, slapeloosheid, stemmingswisselingen en concentratieproblemen. Ongeveer 80% van de vrouwen in de overgang ervaart opvliegers³. De klachten kunnen zowel lichamelijk als mentaal zijn, zoals vermoeidheid, angst, stemmingswisselingen, hoofdpijn, hartkloppingen en depressieve gevoelens. Doordat de klachten variëren per persoon en ook door andere factoren veroorzaakt kunnen worden, wordt bij symptomen de link met de overgang te vaak over het hoofd gezien, zelfs door (bedrijfs)artsen⁴.

Neurodiversiteit en de overgang

Er lijkt een verband te bestaan tussen ADHD en hormonale stemmingswisselingen: vrouwen met ADHD ervaren vaker (ernstige) stemmingsklachten in de overgangperiode dan vrouwen zonder ADHD⁵. Daarnaast zijn vrouwen met AD(H)D, autisme of een bipolaire stoornis ook gevoeliger voor psychische klachten tijdens de overgang. Enkele Amerikaanse onderzoeken tonen aan dat de duur, ernst en het type overgangsklachten ook per etniciteit kunnen verschillen⁶. Hier is nog weinig onderzoek naar gedaan, meer weten hierover? Kijk op womeninc.nl



Bijna de helft van de vrouwen met overgangsklachten is fysiek of mentaal minder goed in staat om haar werk uit te voeren.

‘Met ADHD was mijn leven al een achtbaan, en de overgang gooide er nog een scherp bovenop. Je kunt het niet wegnemen, maar wél draaglijker maken.’

LEERKRACHT IN HET BASISONDERWIJS

³ WOMEN Inc. (2025). Diagnose: Vrouw.

⁴ Doorbreek de cyclus (2023). De overgang.

⁵ WOMEN Inc. (2025). Diagnose: Vrouw.

⁶ SWAN. (2024). Study of Women's Health Across the Nation

Ervaar jij (overgangs)klachten?

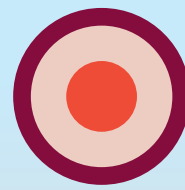
- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Angstgevoelens | ☐ Huilbuien | ☐ Spier- en gewrichtspijn |
| ☐ Blaasontsteking | ☐ Koude rillingen | ☐ Stemmingswisselingen |
| ☐ Concentratieproblemen | ☐ Maagzuur | ☐ Stress |
| ☐ Depressieve gevoelens | ☐ Migraine | ☐ Uitputting |
| ☐ Droge huid | ☐ Nachtzweeten | ☐ Vaginale veranderingen |
| ☐ Evenwichtsproblemen | ☐ Oorsuizen | ☐ Vermoeidheid |
| ☐ Gevoelige borsten | ☐ Onzekerheid | ☐ Vergeetachtigheid? |
| ☐ Geheugenverlies | ☐ Opvliegers | ☐ Veranderende lichaamsgeur |
| ☐ Gewichtsveranderingen | ☐ Opgeblazen gevoel | ☐ Veranderende cyclus / menstruatie |
| ☐ Haarverlies of verdunning | ☐ Prikkelbaarheid | ☐ Overig, namelijk |
| ☐ Hartkloppingen | ☐ Seksuele veranderingen | |
| ☐ Hoofdpijn | ☐ Slapeloosheid | |

“Je hebt een korter lontje en kinderen voelen dat. Kinderen zijn heel gevoelig.”

LEERKRACHT IN HET BASISONDERWIJS

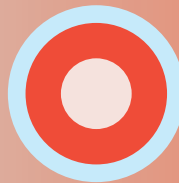
Heb je veel last van je klachten? Of denk je misschien na het invullen van de klachtenlijst hierboven dat je in de overgang zit? Blijf er niet alleen mee rondlopen. Plan een afspraak bij een arts, bedrijfsarts of overgangsconsulent voor advies en ondersteuning.

Burn-out, of is het de overgang?



Bij sommige vrouwen **verdwijnen migraineaanvallen** na de overgang.

Burn-out symptomen komen drie keer vaker voor bij vrouwen met overgangsklachten dan bij hun leeftijdsgenoten zonder klachten. Veel van de lichamelijke én mentale klachten van de overgang lijken op klachten die ook bij een burn-out voorkomen, zoals vermoeidheid, stress en huiltuien. Hierdoor worden veel vrouwen verkeerd gediagnosticeerd, namelijk met overspannenheid of burn-out. Daarnaast leiden overgangsklachten tot meer verzuim en een grotere herstelbehoefte na een werkdag⁷.



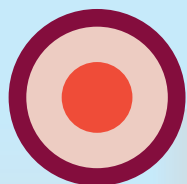
Overgangsklachten worden vaak **verward** met andere gezondheidsproblemen, zoals stress, overspannenheid en een **burn-out**.

*Er is nog meer onderzoek nodig naar de invloed van intersectionaliteit op de overgang. De bestaande kennis is beperkt en niet compleet.

“Twee keer belandde ik in een burn-out, zonder te weten dat ik in de overgang zat. Ik voelde me schuldig: ik was prikkelbaar naar leerlingen en hilde bij oudergesprekken. Slechte nachten in combinatie met een puberende groep 8. Ik begreep niet waarom ik zo anders reageerde dan normaal, wat de stress alleen maar vergrootte.”

LEERKRACHT IN HET BASISONDERWIJS

⁷ Rijksoverheid. (2024). Praten over de overgang.



Ongeveer **een derde van de vrouwen** met overgangsklachten ervaart ongemakkelijke situaties op het werk door opvliegers, hevig zweten, stemmingswisselingen of hevig bloedverlies.

Meer weten?

Met de juiste kennis over de overgang kan je de signalen op tijd herkennen. Wil je meer weten over de overgang op de werkvloer, ervaringen lezen of je verder verdiepen? Hier een aantal tips:

- **Diagnose: Vrouw:** Het boek van WOMEN Inc., het eerste allesomvattende boek over vrouwengezondheid, van geneesmiddelenonderzoek tot doktersbezoek. (2025).
- **Stichting van de Arbeid:** Handreiking: Overgang en werk (2023).
- **Stichting Vuurvrouw:** Online platform met kennis, ervaringsverhalen en een community

Podcasts:

- **NPO Radio 1:** Opvliegers: de overgang als carrièrekiller (afl. 4)
- **De Volkskrant:** Podcast de overgang is nauwelijks nog een taboe, maar verandert er in de praktijk ook iets voor vrouwen?
- **Bloedheet & tranen,** Evi Hanssen (PnP media)



www.womeninc.nl