

Opvliegers voor de klas

Ze 'lijden' in stilte. Gaan parttime voor de klas staan of stappen uit het onderwijs. Anderen laten het op een arbeidsconflict aankomen, of zien zich geconfronteerd met disciplinaire maatregelen als gevolg van hun gedrag of slechte prestaties. Maar ze hebben het er niet over. Frans Lathouwers (61), advocaat bij de AOb: "In de dertig jaar dat ik in dit veld werkzaam ben, heb ik het slechts één keer gehoord. Onlangs. Ik vroeg haar: 'Wat is er volgens jou aan de hand?' Ze antwoordde: 'De overgang'."

Tekst Saron Petronilia **Beeld** Len Munnik



De grote onbekendheid met het fenomeen overgang heeft ingrijpende gevolgen. Omdat vrouwen – ook die voor de klas – vaak helemaal niet doorhebben dat ze in de overgang zijn. Ze denken dat die ergens rond hun vijftigste levensjaar begint met opvliegers en een onregelmatige menstruatiecyclus. Andere, minder bekende overgangssymptomen (er zijn er ruim dertig), herkennen ze niet. En dat 'kennisgat' kan ze zomaar hun baan kosten.

Biologieboeken

De onbekendheid ermee begint al op de middelbare school. In biologieboeken wordt kort gemeld dat vrou-

wen op latere leeftijd onvruchtbaar worden. De menopauze markeert dat moment. Verder gaat het biologieboekje niet. Dat de menopauze een onderdeel is van de overgang weten vrouwen niet. Dat het net als de puberteit een proces is dat jaren in beslag neemt ook niet. En al helemaal niet dat het ergens rond het 45ste levensjaar begint. Niet per se met opvliegers of het uitblijven van de menstruatie, maar met symptomen als ernstige vermoeidheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid en stemmingswisselingen.

Bij de juridische dienst van de AOb is de overgang geen onderwerp van gesprek met cliënten. Saida Eljarroudi (40), jurist bij de AOb, heeft haar dossiers van de afgelopen periode doorgenomen op de klachten die haar vrouwelijke cliënten noemen. Ze somt op: "Concentratieproblemen, geheugenverlies, vergeetachtigheid, stemmingswisselingen, depressies, angst, hoofdpijn, vermoeidheid, slaapstoornissen. Het zijn klachten die ik voorheen niet linkte aan de overgang. De leden benoemen dit ook niet als overgangsklachten."

Stress verergert

Met deze symptomen staan duizenden vrouwen in de overgangleeftijd – ongeveer van 45 tot 55 jaar - dagelijks voor de klas. Stiekem hebben ze wel door dat er iets met ze aan de hand is. Maar wat? Zijn ze ziek? Worden ze misschien dement? En dat knaagt aan hun zelfvertrouwen. Vervolgens zetten ze nog een tandje bij om maar vooral net zo goed te blijven presteren als ze altijd al deden. En dat kost ze veel. Lang niet altijd zijn ze in staat om zich 'normaal' te gedragen, om opgewassen te zijn tegen de eisen die aan hen worden gesteld. Stress neemt bezit van ze. En stress maakt van alle symptomen serieuze over-

gangsklachten. Echte woedeaanvallen liggen zelfs op de loer.

De juridische afdeling kan niet zo heel veel doen voor deze vrouwen die het niet redden. Volgens hun werkgever functioneren ze niet meer voldoende, en daar zitten consequenties aan vast. "De werkgever zegt: Ze kan zich niet concentreren, is moe, kan de orde niet bewaren", zegt Eljarroudi.

"We vermoeden wel dat er meer aan de hand is", vult Frans Lathouwers aan. "Maar als je het als vrouw al niet kan zeggen, dan kan ik dat als man al helemaal niet. Bovendien, stel dat ik een verkeerde inschatting van die mevrouw maak, dan sta ik binnen de kortste keren voor de orde van advocaten met een klacht aan mijn broek."

Juridisch probleem

Cliënten van de juridische afdeling komen binnen met een juridisch probleem. Voor de medewerkers zit er niets anders op dan de cliënten zo goed mogelijk te begeleiden naar het einde van het dienstverband, en daarbij de schade zoveel mogelijk te beperken. Lathouwers: "Ook als we weten dat het in feite niet de beste oplossing is voor mevrouw. We doen ons best voor een vergoeding bij een beëindigingsregeling. Excuses van de werkgever voor gedrag krijg je misschien bij Petrus aan de hemelpoort, maar niet eerder."

Eljarroudi: "De werkgever gooit het vaak op het feit dat de werknemer wat ouder wordt en minder snel mee kan met nieuwe ontwikkelingen. Zoals digiborden en dergelijke. Maar als ik de klachten nu vergelijk met de overgangssymptomen, zal een deel inderdaad te maken kunnen hebben met overgangsklachten. Dat is voor ons ook een eye-opener."

Geen ziekte

De overgang is geen ziekte net zomin als de puberteit dat is. Vrouwen veranderen in deze levensfase, lichamelijk en geestelijk. Het slimst is natuurlijk als vrouwen zichzelf gaan informeren over deze levensfase en de schaamte om erover te praten van zich af gooien. Welk advies heeft de juridische afdeling voor hen? Eljarroudi: "Als vrouwen zich er zelf bewust van zijn, kunnen ze het ook gewoon zeggen. Een werkgever zou daar rekening mee kunnen houden in de vorm van begrip. En het benoemen bij de bedrijfsarts. Als die er iets mee doet, kunnen wij verder." Lathouwers vraagt zich echter af in hoeverre de werkgever bereid is tot begrip. "Als wij op bespreking of op een zitting moeten komen, zitten we in een vijandige omgeving. Het zich kwetsbaar opstellen en verwijzen naar de overgang is dan eigenlijk onmogelijk. Het risico dat er misbruik van wordt gemaakt is te groot. Want de werkgever heeft in die situatie maar een doel: op een zo weinig riskant mogelijke manier van mevrouw af te komen."



Niets gemerkt

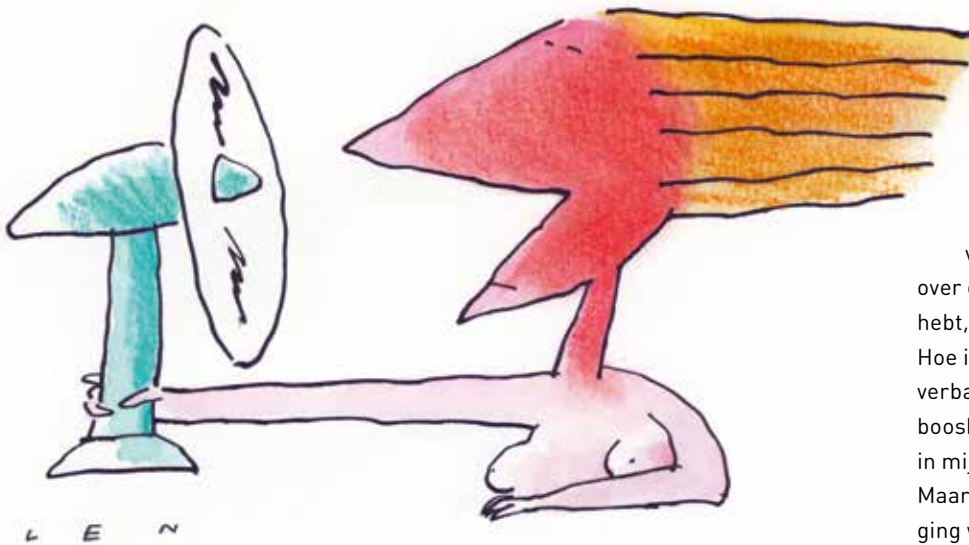
In de voorfase ligt dat misschien anders, vermoedt hij. Volgens hem is de enige manier om er opener over te zijn. Lathouwers: "Maar als vrouwen onderling er al nauwelijks over praten... Wat wil je dan tegenover een bestuur dat overwegend uit mannen bestaat? Vaak oudere mannen, onderwijsbureaucraten die de mensen die het echte werk moeten doen, hinderen met allerlei managementspeeltjes en registratieformulieren." Dat deze mannen ook vrouwen hebben in deze levensfase hoeft volgens Lathouwers niets te betekenen. "Als ervaringsdeskundige schiet ik ook tekort. In die fase hadden we twee knap lastige pubers. Van de overgang van mijn vrouw heb ik niets gemerkt." ■

Op non-actief gezet

“Op een gegeven moment werd ik op non-actief gezet omdat ik volgens de schoolleiding verkeerd had gehandeld met een kind. Zij vroegen zich af wat er met me aan de hand was. Ik antwoordde: Het is de overgang.

Vervolgens kreeg ik de opdracht een training of coaching te zoeken waarmee ik ander gedrag kon aanleren.

Ik liep al meer dan een jaar op mijn tandvlees. Na de schoolvakantie was ik nog steeds niet uitgerust. Helaas kreeg ik weer een zware groep. Zelf dacht ik dat ik afkoerste op een burn-out. Maar ik zat op een verkeerd spoor. Na lezing van ‘Alles wat je moet weten over de overgang*’, viel het kwartje. Als je geen opvliegers hebt, wil dat nog niet zeggen dat je niet in de overgang bent. Hoe ik aanvankelijk naar het ‘akkefietje’ keek? Ik was verbaasd over wat er met mijn lijf gebeurde toen ik mijn boosheid uitte op een kind. Niet zozeer mijn handelswijze; in mijn loopbaan heb ik wel vaker een kind even apart gezet. Maar de overgang van gewone communicatie naar boosging van de eerste versnelling gelijk over naar de vijfde. Van het ene op het andere moment kookte ik van woede. Tegenwoordig laat ik dat niet meer gebeuren. Mijn coach zit nog dagelijks op mijn schouder. Dan zegt ze: ‘Is het voor jou nu echt de moeite waard om je hierover op te winden?’ Nee, denk ik vaak, zonde van mijn tijd.”



Ik kan niet meer voldoen

“Ik weet niet meer waar mijn hersenen zitten. In ieder geval niet meer boven mijn ogen. Mijn geheugen en concentratievermogen zijn niet meer wat het geweest is. Ik moet werkelijk alles opschrijven. Sinds een aantal jaren heb ik ook om de twee weken enorme migraineaanvallen. Dan moet ik twee à drie dagen plat: donkere kamer en teiltje bij de hand. Mijn hele leven is er op aangepast. Ik ben steeds minder uren gaan draaien. Al met al kan ik niet meer voldoen aan het plaatje van een werkende vrouw. Ik probeer zoveel mogelijk te werken rondom mijn migraineaanvallen. Helaas heb ik me dit schooljaar toch alweer drie keer ziek moeten melden.

Het is een aanslag op mijn zelfvertrouwen. Die onzekerheid. Wanneer komt het, wanneer kan ik weer niet voldoen? Ik moet altijd een plan B hebben als je met mij afspreekt. De overgang is een onderbelicht fenomeen. Je kunt niet altijd op je top draaien. Eigenlijk zou er een soort overgangsverlof of poule moeten komen van vrouwen in de overgang. Als we minder lekker draaien, zouden we elkaars uren kunnen opvangen. Niemand wil toch zijn aanstelling kwijt?”

Veronica (52)

I.N.L.R. (52)





Geen stem meer

De stem is ook gevoelig voor hormonale veranderingen. In een enquête onder professionele zangers vermeldde 77 procent veranderingen ervaren te hebben rond de menopauze. Minder soepele stembanden, moeite met hoge tonen en veranderingen in het timbre werden het meest gerapporteerd.

Saida Eljarroudi: "Eigenlijk heb ik de link zelf nooit gelegd. Ik heb cliënten gehad die met stembandproblemen kwamen." Frans Lathouwers: "Oh ja, ik heb er ook een paar gehad. Nu kan ik de link leggen."

Per direct vertrekken

"Ik had doorbraakbloedingen, was op van vermoeidheid, mijn concentratie was slecht en ik was minder geduldig dan voorheen. Kon je me vroeger 200 keer uitproberen, nu ontplofte ik na twee keer. Dan stond ik te schreeuwen tegen de kinderen en te dreigen. Ik had niet in de gaten dat ik in de overgang was.

Mijn nieuwe groep 6, met zo'n dertig kinderen uit twee klassen die elkaar niet kenden, heeft me de das omgedaan. Er zaten twee moeilijke jongens tussen die niet met elkaar overweg konden. Als de een per ongeluk tegen de tafel van de ander stootte, was het gelijk vechten. En dan ging de rest van de klas ook. Dat gebeurde een paar keer per week. Ik was constant op mijn qui-vive.

Ik kreeg het advies van de interne schoolbegeleiding de klas met de botte bijl aan te pakken. Niets tolereren. De klas moest muisstil zijn bij de leswisseling. Die methodiek paste helemaal niet bij mij. Ik wilde met humor en zachtheid de eenheid smeden. Maar ik zei ja en amen, zo vermoeid was ik.

Uiteindelijk kwam ik met mijn directeur overeen om via een outplacementtraject te zoeken naar een baan die beter bij me zou passen. Als ik daarover helderheid had, zou ik afvloeien. Helaas moest ik van het overkoepelend bestuur per direct vertrekken. Zowel mijn directeur als ik hadden ons niet gerealiseerd dat dat de consequentie was van een dergelijk traject. De hulp van de bond heeft niet mogen baten."



*Saron Petronilia is auteur van 'Alles wat je moet weten over de overgang', verkrijgbaar in de boekhandel (www.petronilia.nl).