

Saron Petronilia

Alles over werken tijdens de overgang

*met succes je loopbaan
vervolgen na je 45ste*

Inhoud

Inleiding.....	9
Hoofdstuk 1: Het lonkende perspectief van de overgang.....	11
Interview met Ingeborg Beugel: Ik in mijn powerpakje.....	18
Interview met Loes van den Berg: Ik dien ze gelijk van replek	24
Hoofdstuk 2: Veranderingen in het lichaam	27
Interview met Nan van Houte: Geen 9 to 5-job	33
Interview met Monique van Bekkum: Die kranige vrouw dat was buitenkant.....	36
Hoofdstuk 3: De symptomen nader bekeken	39
Interview met Monique Manuels: Hoofd van eigen productiemaatschappij.....	46
Interview met Petra de Jong: Onder de mensen blijven	50
Interview Jos Kouwenhoven: Ik weiger om stil te staan.....	54
Hoofdstuk 4: Hulpverlener of zelftest?	61
Interview Alet Klarenbeek: Dat lege gevoel in álles	66
Interview met Annelies Woudenberg: Are you busy or are you productive?.....	69
<i>15 tips om goed voor de dag te komen</i>	<i>71</i>
Hoofdstuk 5: Wel of geen hormonen?	81
Interview met Magda Armeanu: Ik schreef mezelf de anticonceptiepil voor.....	88
Interview met Ilse Knook: Voor organisatie een 5.....	91
Interview Barbara Havenith: Ik raak niet zomaar van het padje	94
Hoofdstuk 6 Voorbij het lichamelijke	97
Interview met Nelly de Jong: Op mijn 50ste is de terugverdientijd begonnen	108
Interview met Johanna: Mijn vuile huis omarm ik	110
Interview met Cora Rijks: Wat een mijlpaal	113
<i>13 tips om te slapen als een roos</i>	<i>116</i>

Hoofdstuk 7: Onrust op de arbeidsmarkt	119
Interview met Eveline Bakker: Hier kies ik voor!	124
Interview met Margriet Hijweege: Meer compassie, mildheid naar mezelf	127
Interview met Mathilde Wansdronk: Die sabbatical had ik nooit genomen	130
<i>7 tips om je opvliegers de baas te zijn</i>	133
 Hoofdstuk 8: Ruimte op de arbeidsmarkt?	135
Interview met Greet Prins: We moeten er open over zijn	141
Interview met Marijke Brouwers: Voorheen kon ik geen nee zeggen.....	145
 Hoofdstuk 9: Vrouwen gebaat bij openheid	147
Interview met Angelique Wittenbernds: Secretaresse wist wat ik wilde zeggen.....	161
Interview met Betty Visser: Ik ben niet echt een blij ei.....	164
Interview met Corinne Noordenbos: Het leven is ongelooflijk leuk.....	167
<i>11 tips om je stress de baas te worden</i>	170
 Hoofdstuk 10: Good practice	177
Interview met Marjolein Dubbers: Ze zijn gek om mij te laten gaan	191
Interview met Ingun Bol: Waarom is het geen 11?	194
<i>13 tips om op gewicht te blijven</i>	197
 Appendix 1: Wie zijn de geïnterviewde vrouwen?	205
Appendix 2: Het moeilijke gesprek met een leidinggevende	209
Appendix 3: Het moeilijke gesprek met een medewerkster 45-plus....	213
 Dankwoord	217
 Over de auteur	219

Inleiding

Alles over werken tijdens de overgang, met succes je loopbaan vervolgen na je 45ste is het eerste boek dat de combinatie maakt tussen overgang en werken. De impact van deze levensfase op de arbeidsproductiviteit kan groot zijn. Daarover was tot op heden weinig bekend. De informatie over hoe vrouwen succesvol kunnen blijven werken ontbrak zelfs.

De overgang heeft parallellen met de puberteit. Ook in die levensfase verandert een mens zowel op lichamelijk als op emotioneel, mentaal en spiritueel terrein. Een belangrijk verschil is dat de symptomen van de puberteit niet worden bestreden met hormonen of medicijnen.

De aanleiding van dit boek zijn klanten die, al dan niet op advies van de werkgever, soelaas denken te vinden in hormonen en medicijnen. Het heeft het vuur in mij om dit boek te schrijven opgelaaid. Ik ben geen tegenstander van hormonen of medicijnen. Maar die bieden geen oplossing voor het proces dat in deze levensfase doorlopen moet worden: groei op emotioneel, mentaal en spiritueel terrein.

Het is mijn diepe wens dat vrouwen hun ambities op het gebied van werk waarmaken. Ik hoop dan ook dat heel veel vrouwen 45-plus met dit boek hun voordeel doen. Ik wil ze laten zien dat ze in deze levensfase vol energie en zelfvertrouwen kunnen blijven werken en zelfs kunnen excelleren.

**Bij dit boek hoort een werkboek in pdf, exclusief voor de lezers.
Je kunt het werkboek downloaden via
www.petronilia.nl/werkboek**

Op jouw succes!

Saron Petronilia

1

**Het lonkende
perspectief van
de overgang**

Hoofdstuk 1

Het lonkende perspectief van de overgang

De overgang is de meest vruchtbare fase in een vrouwenleven. Het is periode waarin de meeste vrouwen niet meer gebonden zijn aan haar evolutionaire ‘plicht’ om voor nakomelingen te zorgen. Vruchtbaar betekent hier dan ook niet ‘in staat zijn om kinderen te krijgen’, maar ‘in de bijzondere gelegenheid zijn’ om volop tijd te geven aan voor niemand minder dan aan jezelf en daarvan de vruchten te plukken.

Het is de levensfase waarin vrouwen hun kennis en ervaringen uit het (werkende) leven dat ze achter zich hebben gaan gebruiken om hun toekomst naar eigen smaak in te vullen.

“Kracht, energie en vrijheid. Dat zijn de beloningen die we krijgen als we de overgang hebben doorlopen”, zegt de Britse auteur Leslie Kenton, die eind vorige eeuw de flinke pil ‘Passage to power’ heeft gepubliceerd. Het is zo’n aantrekkelijk perspectief dat je zou verwachten dat vrouwen bij de eerste symptomen van de overgang spontaan de vlag uithangen. Dat als je eenmaal een bepaalde leeftijd bent gepasseerd, je talloze uitnodigingen krijgt voor een menopauzefeestje in plaats van een babyshower.

Negatief daglicht

Niets is minder waar. De bonussen die deze levensfase voor jou in petto heeft, lijken het best bewaarde geheim van de overgang te zijn. Vrijwel niemand praat over dat lonkende perspectief. Waarom niet? Er zijn natuurlijk best wel stemmen die daarop wijzen. Maar die lijken monddood tussen het geweld dat deze fase in een vrouwenleven in een negatief daglicht zet.

Illustratief voor de impact van dat geweld zijn de reacties van twee vrouwen van rond de 52 jaar op de overgang. De eerste deinst letterlijk 2 meter achteruit als ze een stapel van mijn eerste boek 'Alles wat je moet weten over de overgang' ziet liggen op een beurs. Zij reageert daarop: "Oh, daar ben ik toch zo bang voor. Ik gebruik hormonen om het te onderdrukken. Dan leef ik maar een paar jaar korter. In ieder geval zonder er last van te hebben." De tweede vrouw zegt: "Ik ben niet in de overgang. Dat zal ook nooit gebeuren. Ik zal altijd – hoe oud ik ook word - jong blijven."

Natuurlijk, lang niet iedere vrouw reageert zo afwerend. Maar ik moet de eerste nog tegenkomen die er positief op reageert. Ikzelf ben overigens geen haar beter. Zo herinner ik me nog heel goed dat zo'n tien jaar geleden een welwillende verkoopster van een drogisterij me subtiel wees op mijn leeftijd. Omdat ik mijn beklag had gedaan over te warm kleden en transpireren en zo. Verguisd heb ik haar. Waar haalde ze het lef vandaan om te suggereren dat de onwelkome hitte iets met mijn leeftijd te maken kon hebben? Hoezo? Het lag aan mijn kekke groene leren jasje! Ik voelde me nog jong, fris en fruitig.

Het wordt beter

Tegenwoordig denk ik heel anders over de overgang. Het is echt de opmaat naar de beste tijd van mijn leven gebleken. Sommige vrouwen zeggen geruststellend: het gaat over. Ik zeg: Het wordt veel beter. Ik ben terug! Sterk, zelfbewust, energiek en gelukkig. Daarvoor heb ik wel het nodige innerlijke werk moeten verzetten.

Heel erg lang vinden we 'jong zijn' ons belangrijkste bezit. Het is dan ook wel een beetje logisch dat we ons verzetten tegen deze transitie. Die markeert immers duidelijk dat onze jonge en vruchtbare jaren hun einde naderen. In onze weerstand ertegen hebben we nog niet zoveel oog voor het feit dat we eigenlijk onze handen zouden moeten dichtknijpen omdat we überhaupt zo oud zijn geworden. Toch? We zijn vergeten dat niet jong zijn, maar tijd ons belangrijkste bezit is.

En, er ligt nog zo veel tijd voor ons in het verschiet. De gemiddelde levensverwachting voor Nederlandse vrouwen overschrijdt de 80 jaar. Al lopen we niet eens in de pas met de vrouwen uit veel andere Europese landen, die een nog hogere levensverwachting hebben. Als we in de overgang gaan, zijn we nog maar net over de helft van ons leven.

De overgang gaat niet langer over achteruitgang. Het is geëvolueerd in een levensfase waarin we gezond blijven en ziektes die ons kunnen doden, kunnen voorkomen, verzachten of verhelpen. Pak nog maar eens het familie fotoalbum erbij. We zien er ook jonger uit dan onze ouders en grootouders op onze leeftijd. En we gedragen ons jonger. We menen zelfs dat vijftig het nieuwe dertig is.

Leef tijd

We komen wel uit de 'zorgstand' die we als vrouwen nodig hadden om onze kinderen tot volwassenheid te brengen. Dat oogje dichtknijpen bij de rondslingerende vuile sokken van je partner of in huis wonende kinderen, bijvoorbeeld, gaat je steeds daardoor slechter af. Luisteren naar nietszeggend gebabbel wordt ook steeds moeilijker.

Tijdens de overgang bevinden vrouwen zich in het centrum van onze 'leef tijd' waarin we achteruit én vooruit kunnen blikken, en het grote voordeel is dat onze hormoonhuishouding ons daarbij gaat helpen. Grote voordeel? Ja, vrouwen kunnen, als ze dat willen, namelijk na hun 45ste een nieuwe kracht ontwikkelen mede dankzij hun hormonen. Zoals hormonen hen ook hebben geholpen om vrouw te worden, te zijn, te zorgen voor het welzijn van anderen (zoals partner, kinderen, collega's, huisdieren en ja waarom niet: de hele samenleving) en voor vele andere vrouwelijke kwaliteiten die ze hebben.

Natuurlijk kunnen de symptomen van de overgang als hinderlijk worden ervaren. En je soms zelfs helemaal uit je baan slingeren. Maar ze hebben meer om het lijf. Jouw hormonen en de effecten daarvan op wie je bent, én vice versa, dwingen je jezelf opnieuw uit te vinden.

Transformatie

Dat laatste vinden vrouwen nogal eens moeilijk omdat ze daarvoor moeten stilstaan bij zichzelf en de eigen wensen. En dat riekt al snel naar egoïsme en egocentrisme. En getverderrie, daar houden we niet van. Tijdens onze puberteit, ook een transformerende levensfase, hadden we daar overigens veel minder problemen mee. Het leven kon bijna niet anders geleefd worden dan door stil te staan bij de vraag wie je aan het worden bent.

Ik in mijn powerpakje

“In eerste instantie wist ik niet dat ik in de overgang was. Want wie weet nou dat je al jááááren voor je allerlaatste menstruatie in de overgang komt? Verreweg de meeste vrouwen hebben geen idee, en ik had dus ook geen flauw benul.” Ingeborg Beugel, journalist en programmamaker, bekend van haar documentaire ‘Uitgebloe(i)d?’, vertelt hoe het haar lukte te blijven doorwerken op niveau tijdens haar eigen overgang.

Rond mijn 41ste was ik verdrietig en depressief. Dat paste niet bij mij. Ik kreeg last van concentratieproblemen en het allergenste: slapeloosheid. Terwijl je me altijd ergens rechtop kon neerzetten; ik sliep overal zonder problemen. Overdag was ik doodmoe. De huisarts verklaarde me overspannen en schreef me antidepressiva voor.

Mijn laatste menstruatie had ik op mijn 46ste. Toen pas dacht ik: ‘Ik zit in de menopauze*’. Maar ik wist niet wat dat betekende. Dat daar depressies of slapeloosheid bij kunnen horen. Zoals de meeste vrouwen kwam ik er dus veel te laat achter wat mij ‘mankeerde’.

Volkscultuur

Toen ik weer eens zat uit te huilen bij mijn Griekse buurvrouw reageerde zij: ‘Schat, dat hoort gewoon bij de menopauze’. Het onderwerp ‘overgang’ is daar simpelweg onderdeel van de volkscultuur. Vervolgens ben ik erover gaan lezen, vielen de schellen van mijn ogen en de puzzelstukjes op hun plaats. Ik vond het zo belangrijk, dat ik er uiteindelijk een documentaire over heb gemaakt: *Uitgebloe(i)d?****

Ik was verbijsterd hoe er op de werkvloer vooral over dit onderwerp werd gezwegen. Bij de IKON, waarvoor ik acht jaar in vaste dienst documentaires heb gemaakt, werkten in die tijd veel vrouwen die in de overgang waren, vóórdát ik zelf in de overgang kwam. Ik vond ze soms op het toilet waar ze dan met elkaar over hun menopauze fluisterden.

Het viel mij op tijdens redactievergaderingen dat dames ineens huilend wegvlogen en met de deuren gingen slaan. Deze vrouwen vond ik dan jankend op de plee. Ik moest met producers samenwerken die ook ouder waren dan ik en ik vond die dames dikwijls onuitstaanbaar chagrijnig. Nooit heb ik gedacht: 'Dit gaat ook met mij gebeuren'. Dus toen het mij uiteraard ook overkwam, associeerde ik dat in eerste instantie niet met bovengenoemde voorvallen.

Ik ging gewoon door met filmen. Ik zat in interviews met ministers - hij in pak en ik in mijn powerpakje - en zag zo'n man ineens heel raar naar me kijken omdat er zweetdruppels op mijn vragenlijstje vielen. Even stoppen, riep ik dan, ik heb een opvlieger - terwijl ik niet eens wist wat dat was - en pakte mijn waaier tevoorschijn.

Er waren mensen die er heel gegeneerd op reageerden, maar in 80 procent van de gevallen werd het met een grap en een rol opgepakt en deed de cameraploeg (meestal mannen) er heel normaal over, en zo'n minister of andere bobo ook.

Ambachtelijkheid

Mijn werk was mijn uitlaatklep, daar klampte ik me aan vast. De rest van mijn leven vond ik destijds verschrikkelijk. Ik was op het toppunt van mijn ambachtelijkheid - dat ben ik nog steeds - en besloot me te focussen op wat ik kón, zodat het menopauzegebeuren niet van mij zou afpakken waarvoor ik jarenlang zo hard gewerkt had.

Mijn slapeloosheid loste ik op door bijvoorbeeld 's middags te gaan slapen. Als ik 's nachts niet kon slapen, ging ik lezen of series kijken. Ik heb echt alle series gezien die je maar kunt bedenken. En dan zeker twee keer. Ook gewoon zes afleveringen