

24/7

POLITIE

COP 2000

Springend 70e feestdagen 2016

NR. 42
DECEMBER
2016

PERSONEELBLAD
VAN DE POLITIE

FRISSE BLIKKEN

**Deze rechercheurs
komen van buiten**

COR

**Hoe nu
verder?**

HERPLAATSINGSKANDIDAAT

**Met je ziel
onder de arm**

**PETER SLORT OVER STAANDEHOUDEN:
'JE MOET HET KUNNEN
UITLEGGEN'**

« waakzaam en dienstbaar »

WAT NOU ALS IK ZO'N OPVLIEGER KRIJG
ONDERWEG NAAR EEN VECHTPARTIJ?



Politievrouwen in de overgang

In een mannencultuur toegeven dat je last hebt van de overgang: ga er maar aan staan. Ook voor werkgevers is het een serieus probleem. Overgangsklachten kunnen ziekteverzuim verhogen en verminderen de belastbaarheid. Moet de politie hier iets mee?

Nee, niet nu!, denk ik lichtelijk in paniek. We rijden naar een melding van geluidsoverlast, totaal niet spannend, maar ineens voel ik het opkomen. Het klamme zweet breekt me uit. Zweetdruppels parelen op m'n voorhoofd, m'n shirt plakt aan m'n lijf. Mijn jonge collega kijkt me aan en ziet de blik in mijn ogen. 'Wat is er met jou aan de hand joh? Je bent toch niet bang voor deze melding?'
 En zo kan (58), medewerker Korpschef taken (Bijzondere Wetten) in , nog tien voorvallen oplepelen, waarbij ze tijdens haar werk last kreeg van de ongemakken van de overgang. 'Wat nou als ik zo'n opvlieger krijg terwijl we onderweg zijn naar een vechtpartij, en mijn collega ziet dan het zweet op m'n voorhoofd en die blik in mijn ogen? Dan wil hij niet meer met me op de wagen omdat hij me niet vertrouwt.'
 Ook FO-medewerker (50, Eenheid) kan erover meepraten. 'Ik ben een ras optimist en chronisch vrolijk, maar dat veranderde uit het niets. Ineens was ik somber, neerslachtig, ook op het werk. Ik wist me geen raad met mezelf.' kreeg nog meer vage klachten, gewrichtspijnen, allergieën, huidproblemen. Uiteindelijk zat ze een half jaar ziek thuis en kreeg veel onderzoeken, maar niemand kon de vinger op de zere plek leggen.
 In Nederland zijn zo'n miljoen werken-

de vrouwen in de overgang. Doorgaans begint die ergens tussen je 45ste en 50ste en de overgangperiode duurt zo'n vijf tot tien jaar. Maar ook jonge vrouwen kunnen vervroegd in de overgang komen, door chemobehandeling of verwijdering van de eierstokken. Gemiddeld krijgt 80 procent van alle vrouwen last van overgangsklachten, de een meer dan de ander. Opvliegers, nachtelijk transpireren, slecht doorslapen, vergeetachtigheid en 'chagrijn' zijn de veelgenoemde klachten. 'Er wordt vaak lacherig over gedaan, maar er gaat een serieuze gezondheidsproblematiek achter schuil', weet bedrijfsarts Irene Kneppers die regelmatig politievrouwen op haar spreekuur krijgt. In de overgang valt de beschermende werking van hormonen weg waardoor vrouwen een groter risico lopen op hart- en vaatziekten en botontkalking. Ook in de hersenen heeft de afname van hormonen effect waardoor vrouwen neerslachtig kunnen worden of zelfs depressief.
 Ook voor werkgevers is de overgang een serieus probleem, al realiseren zij zich dat niet altijd. Zelfstandig bedrijfsarts Mariëlle van Aalst deed er samen met het Nij Smellinghe ziekenhuis in Drachten grootschalig onderzoek naar. Hun conclusie: de overgang drukt enorm op het ziekteverzuim en kost werkgevers veel geld. Bij ruim een derde van het verzuim onder werkende vrouwen tussen de 45 en 55 jaar spelen overgangsklachten een rol. Mariëlle: 'Als je moeder bent, mantelzor-

ger, partner, dan is het werk vaak de eerste rol die je laat vallen als het wat minder gaat met je.'
 Bij politievrouwen van 51 jaar, midden in de overgang, is het verzuimpercentage 10,9 procent, tegen 7,8 procent bij 31-jarigen en 8,8 procent bij 41-jarige collega's. Gemiddeld zit 9,8 procent van onze vrouwelijke collega's in de leeftijdscategorie van 44 tot 54 jaar ziek thuis. Bij de mannelijke collega's in dezelfde leeftijdscategorie is dat 6,4 procent. Het landelijk gemiddelde bij de politie ligt op 7 procent. Hoewel een aanzienlijk deel van de werkende vrouwen in de overgang thuis zit, hebben veel huis- en bedrijfsartsen er geen oog voor. Sterker nog, ze bagateliseren het probleem, stellen Irene en Mariëlle. 'Niet zeuren, het hoort nu eenmaal bij het leven, is de dooddoener die ik vaak hoor. Ook van collega-bedrijfsart-

EERSTE WORKSHOP

In Rotterdam is het sinds kort mogelijk om (in eigen tijd) een workshop over de overgang te volgen. Trainster Liesbeth Storm: 'In de training is er mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen en geef ik voeding- en bewegingsadvies. Voor klachtenbehandeling moeten vrouwen echt naar een huisarts of overgangsconsulent. Ik hoop dat de pilot aanslaat en ook elders in het land gegeven gaat worden.'

sen', aldus Mariëlle. 'Maar een gebroken been hoort ook bij het leven en die behandel je toch ook?'

Omdat overgangsklachten heel divers zijn, worden ze vaak niet als zodanig herkend. In plaats daarvan krijgen veel vrouwen het stickertje burn-out opgeplakt.

Catherine van Heest, directrice van Care for Women. 'Vrouwen krijgen het advies om rust te houden, terwijl dat averechts werkt. Ze zitten maanden thuis, terwijl de praktijk uitwijst dat ze met twee of drie consulten bij een overgangsspecialist, weer op de rails zijn en aan het werk kunnen.' **Care for Women** is een groot landelijk netwerk van honderd praktijken waarin zorgspecialisten vrouwen met hormonale problemen helpen, zonder verwijzing van de huisarts en vergoed door de zorgverzekeraars. Het bedrijf geeft ook workshops aan werknemers, maar ook aan leidinggevendenden en HR-managers en laat hen onder meer zien hoe je werknemers in de overgang herkent. De hulp van haar bedrijf wordt de laatste jaren door steeds meer bedrijven ingeroepen. Ook bedrijfsarts Mariëlle geeft training en voorlichting bij bedrijven en merkt dat steeds meer werkgevers hier oog voor hebben. 'Sinds de onderzoeksresultaten breidt het zich als een olievlek uit.'

Kort lontje

Bij de politie is er, behalve de RPU, waarbij collega's van 55 jaar en ouder minder kunnen gaan werken, nog geen specifiek ouderenbeleid en ook geen voorlichting over dit thema. Moet de politie hier iets mee? 'Ja', zegt bedrijfsarts Irene. 'Het is echt een onderschat probleem. Juist omdat het drukt op de belastbaarheid van werknemers, vooral onder vrouwen die onregelmatig werken, het heeft gevolgen voor hun inzetbaarheid.'

Slapeloze nachten zijn niet bepaald bevorderlijk, weet . 'Ik onderzoek in beslag genomen drugs en moet hele precieze rekensommen maken. Ik kan het me niet veroorloven om een kilo voor een gram te verrekenen. Maar slaapgebrek heeft wel invloed op je concentratie.' Ook het tillen of openmaken van zware

drugspakketten laat vanwege de pijn in haar gewrichten zoveel mogelijk door mannelijke collega's doen, maar die zijn er niet altijd. 'De dagen erna word ik er echt voor gestraft, zo'n last krijg ik dan van mijn polsen. En IBT, die lukt nog net, maar daarna ben ik een week lang zo gammel als wat.'

Voor waren haar overgangsklachten de doorslaggevende reden om niet meer als wijkagent op te straat te willen werken. 'Als ik in een heftige discussie ben met een buurtbewoner en ik kan ineens niet meer op bepaalde woorden komen, dan denkt hij: mooi, nu kan ik je hebben. En in bepaalde situaties kan je het niet gebruiken als je ineens (ongemerkt) een kort lontje hebt. Dat wilde ik niet meer.'

Schaamte

Ondanks haar klachten stapte niet naar de bedrijfsarts. 'Uit een soort schaamte. Dat mijn leidinggevende een man was en ook nog eens vele malen jonger, maakte die stap alleen maar groter. Ik deed aannames. Die zal me toch wel niet snappen, dacht ik. Dus bagatelliseerde ik het voor mezelf.' Op die manier houden vrouwen zelf het taboe rond dit onderwerp in stand, erkent , die inmiddels wel heel openlijk praat over de overgang. 'Dat mannelijke collega's er grapjes over maken en het niet serieus nemen is een probleem, maar dat wij vrouwen onze mond niet durven open doen is net zo kwalijk.'

Niet lullen maar poetsen

De stoere politiecultuur en de 'niet lullen maar poetsen'-mentaliteit is er mede de oorzaak van dat vrouwen langer met klachten door blijven lopen, constateert bedrijfsarts Irene. 'Ze willen hun mannetje staan. Op de overgang rust toch een taboe. Dat leidt uiteindelijk tot verzuim, iets wat met preventie en voorlichting voorkomen had kunnen worden. Zonde.' Daarom is ze voorstander van een laagdrempelig en preventief gesprek met de bedrijfsarts, zonder dat je ziek bent en zonder dat je baas ervan hoeft te weten. Ook een mannelijke bedrijfsarts kan als

een belemmering worden gezien. Irene zou ervoor willen pleiten dat vrouwen met overgangsklachten daarom specifiek naar een vrouwelijke arts kunnen vragen. Maar wat wensen de vrouwen eigenlijk zelf? 'Het laatste wat ik wil is een uitzonderingspositie', benadrukt . 'Maar ik wil wel begrip. Ik zou willen dat dit een onderdeelje wordt van ouderenbeleid bij de politie.' : Het zou fantastisch zijn als er voorlichting komt, vrijwillig. Dat als ik het aankaart bij mijn leidinggevende, hij begrijpt waar ik het over heb. Dat we samen kunnen kijken naar een oplossing die voor mij werkt. Als ik mijn dienst twee uur mag verschuiven en iets later kan beginnen, ben ik al enorm geholpen. En het mes snijdt daarbij aan twee kanten, ook veel mannelijke collega's hebben thuis een vrouw met dezelfde klachten, ook voor hen kan voorlichting zinvol zijn.'

Opluchting

Irene merkt dat vrouwen vaak opgelucht zijn als ze horen dat hun klachten een oorzaak hebben en bij de overgang horen. Dat er niks 'raars' met ze aan de hand is. beaamt dat. 'Had ik van te voren maar geweten wat er allemaal op je af kan komen tijdens de overgang, dan was ik er minder van geschrokken. En had ik bovendien tijdig maatregelen kunnen nemen. Supplementen slikken bijvoorbeeld, m'n voeding aanpassen, zorgen

DE OVERGANG BIJ MANNEN

Ja, ook die bestaat. De andropauze of menopauze genaamd. Toch is deze niet te vergelijken met de overgang van vrouwen, zegt bedrijfsarts Mariëlle van Aalst. 'Bij mannen begint het doorgaans pas tussen de zestig en zeventig, als de meesten niet meer werken. En waar vrouwen gats-boem ineens in de overgang komen, gaat het bij mannen meer geleidelijk.' Het testosteron van de man neemt met 1 procent per jaar af waardoor er nauwelijks klachten ontstaan. Slechts vijf procent van de mannen tegen 80 procent van de vrouwen krijgt klachten.



voor structuur.' Ik dronk op m'n werk altijd een flesje water met gember erin, dat vind ik lekker. Blijkt dat gember opvliegers kan triggeren. Ik ben er met een mee gestopt en inderdaad, ik heb aanzienlijk minder last van opvliegers. Maar je moet het net even weten.'

Consulent

Die wijsheid heeft van haar verpleegkundig overgangsconsulent. Ook zweert erbij. 'Toen ik daar kwam vielen alle puzzelstukjes op hun plek. Zij legde me uit wat er met me aan de hand was en kwam met adviezen. Inmiddels zit ik een stuk beter in mijn vel en ben weer fulltime aan het werk.' Daarom pleiten

beide vrouwen voor een overgangsconsulent binnen de organisatie. 'Die gericht advies kan geven en tegen je chef kan zeggen: 'We gaan nu linksom in plaats van rechtsom.'

schat dat het nog wel een jaar of vijftien duurt voordat de overgang binnen de politie zo normaal is dat vrouwen er zonder schroom over kunnen spreken. 'Je moet het zo zien; we hebben ook gestreden voor het parttime werken en de sportbeha. Dat is er uiteindelijk ook allemaal gekomen. We voeren nu het gevecht voor de generaties na ons.'

KORPS MEDISCH ADVISEUR DANIELLE BAVELAAR

'Op de overgang heerst een taboe, wat voor een groot deel in stand wordt gehouden door vrouwen zelf. Daarom is informatie en voorlichting nodig. Niet alleen voor het herkennen van de overgang, maar ook om vooraf te zorgen dat door een gezondere levensstijl de risico's op hart- en vaatziekten, diabetes en botontkalking worden verkleind. Ik ben op dit moment in gesprek met de medewerkers die dit probleem hebben aangekaart en externe deskundigen. Samen gaan we serieus kijken hoe we als organisatie deze groep vrouwen kunnen ondersteunen.'