

SLABBERS DE LANGE – THE ASSISTANT COMPANY

# 40+ DIE TIJD *van je* LEVEN!

Bij Slabbers De Lange zijn ze ervan overtuigd dat ervaren assistants een belangrijke rol spelen in organisaties. Daarom hebben ze, in samenwerking met orthomoleculair hormoonspecialist Brenda van Wegen, speciaal voor deze doelgroep het traject '40+ De tijd van je leven' ontwikkeld. In dit traject staat de (pre)menopauze in relatie tot carrière centraal.

*M*artine Visser, hoofd coaching & ontwikkeling, hoort regelmatig dat ervaren assistants niet meer van hun werk genieten vanwege vage fysieke of psychische (peri)overgangsklachten. "Vaak hebben vrouwen helemaal niet door dat deze 'vage' klachten te herleiden zijn tot de (peri)menopauze. Maar ze leiden wel vaak tot ziekteverzuim of zelfs volledige uitval. Terwijl je in deze periode van je carrière juist enorm veel werkgeeluk zou kunnen ervaren. Je kunt oogsten wat je eerder gezaaid hebt en door je ervaring genieten van een enorme toegevoegde waarde. En er valt daadwerkelijk iets aan de klachten te doen, waardoor je je weer beter gaat voelen," aldus Martine. Speciaal voor de ervaren assistants heeft Slabbers De Lange, samen met orthomoleculair hormoonspecialist Brenda van Wegen, het trainingsprogramma '40+ De tijd van je leven!' ontwikkeld.

### Voel je (weer) goed en energiek

"Veel mensen weten niet dat vrouwen al jaren vóór de daadwerkelijke overgang last kunnen krijgen van hormonale schommelingen, de zogeheten peri-overgang. Tachtig procent van de vrouwen ervaart klachten tijdens deze transitie," vertelt Brenda. Brenda heeft ruim twintig jaar ervaring als HR-manager en is nu orthomoleculair hormoonspecialist. "Door voorlichting te geven en het onderwerp uit de taboesfeer te halen, worden vrouwen zich meer bewust van wat er speelt en wat ze aan de klachten kunnen doen. Door elementen in hun leefstijl aan te passen, kunnen veel vrouwen met klachten zich weer goed en energiek voelen. Hierbij helpen we graag. Tijdens het programma besteden we ook uitvoerig aandacht aan de invloed van voeding, slaappatronen, lichaamsbeweging, stressreductie en een positieve mindset (zelfzorg) op je gehele gemoedstoestand, zodat je weer prettig, blij en vitaal in het leven staat."

### 'Onbekend maakt onbemind'

Uit cijfers blijkt dat maar liefst 35 procent van het ziekteverzuim bij 40+ vrouwen direct of indirect te koppelen is aan de overgang. Dit onderwerp is lange tijd een taboe geweest, waardoor er veel onwetendheid bestaat over de veranderingen en mogelijke klachten die iedere vrouw ervaart. "We hebben een compleet programma ontwikkeld voor zowel assistants als managers, gericht op duurzame inzetbaarheid en het vergroten van het werkgeeluk en -plezier van deze waardevolle office professionals," aldus Martine. "Het programma kan worden aangeboden als meerdaagse training in groepsverband, maar ook 1-op-1, afhankelijk van de behoefte. Daarnaast verzorgen we korte workshops voor leidinggevenden, managers en HRM, waarin we handvatten aanreiken om eventuele klachten bespreekbaar te maken en ziekteverzuim en uitval te voorkomen," vertelt Brenda. "We bieden het programma nu een half jaar aan en merken dat het echt voorziet in een behoefte. We ontvangen zulke mooie reacties van de trainees, het is echt hartverwarmend."

### Win-win

Martine sluit af: "Brenda en ik zijn niet alleen experts op dit gebied, maar ook ervaringsdeskundigen. Dat helpt enorm. De deelnemers vinden het prettig dat het onderwerp '(peri)menopauze' bespreekbaar wordt gemaakt en waarderen de concrete tips om hun situatie te verbeteren. Vergeet niet dat dit een echte win-winsituatie is. Naast de voordelen die de assistants uit het traject halen, is er ook winst voor de werkgevers: de duurzame inzetbaarheid van hun waardevolle 40+ assistants!"

### Slabbers De Lange – The Assistant Company

Namensestraat 29, Den Haag  
T 070 338 81 80  
slabbersdelange.nl