



De overgang

Een onderbelicht risico voor het werkvermogen van vrouwelijke zzp'ers

Josette Dijkhuizen, Heleen Tjepkema

Voor veel vrouwelijke zzp'ers is het behouden van hun werkvermogen tijdens de overgangsfase een flinke uitdaging. Overgangsklachten zoals slaapproblemen, vermoeidheid en concentratieproblemen kunnen het moeilijk maken voor vrouwen om op het gebruikelijke niveau te blijven presteren. In sommige gevallen leidt dit zelfs tot (tijdelijke) uitval, hetgeen grote gevolgen kan hebben voor hun inkomen en toekomst als zzp'er. Daarom is het essentieel dat vrouwelijke zzp'ers overgangsklachten kunnen herkennen en weten welke stappen ze kunnen zetten om op de lange termijn inzetbaar te blijven. Hoe kunnen vrouwelijke zzp'ers omgaan met een verminderd werkvermogen?

Steeds meer vrouwen in Nederland kiezen voor zelfstandig ondernemerschap, waarvan een groot deel zich in de levensfase bevindt waarin ze te maken krijgen met de overgang. De overgangsfase gaat voor veel vrouwen gepaard met fysieke en mentale klachten die verder gaan dan tijdelijk ongemak. Overgangsklachten kunnen het dagelijks functioneren negatief beïnvloeden waardoor er meer druk komt te staan op het vermogen om te kunnen werken. In het geval dat vrouwelijke zzp'ers met overgangsklachten niet optimaal kunnen presteren of niet meer kunnen voldoen aan de vereisten en verwachtingen van hun werk, heeft dit grote gevolgen en kan dit in sommige gevallen zelfs leiden tot langdurige uitval. Voor zzp'ers is dit extra zorgelijk. Anders dan vrouwen in loondienst kunnen zij niet terugvallen op een uitkering uit hun loondienstverband als zij niet meer in staat zijn om te werken. Zij zijn zelf verantwoordelijk voor een financieel vangnet zoals het afsluiten van een arbeidsongeschiktheidsverzekering. Omdat overgangsklachten persoonlijk zijn en elke vrouw deze op haar eigen manier aanpakt, is in een verkennend onderzoek ingezoomd op vrouwelijke zzp'ers en hoe zij de invloed van de overgang op hun werkvermogen ervaren en ermee om gaan.

Hoewel alle vrouwen aangeven wel eens overgangsklachten te ervaren onder werktijd, voelt de meerderheid zich niet prettig bij het bespreken ervan.

Het onderzoek

Hoewel de overgang steeds vaker op de maatschappelijke agenda staat, blijft het onderwerp op de werkvloer vaak onbesproken. Veel vrouwen voelen zich niet comfortabel genoeg om hun klachten te delen en we weten nog weinig over de invloed van overgangsklachten op het vermogen

om te blijven werken. Naast dat niet elke vrouw klachten weet toe te kennen aan de overgang, is het ook vaak onbekend waar ze terecht kunnen met vragen of zorgen over hun gezondheid in relatie tot hun werkvermogen. Voor ondernemers geldt dat een deel van hen een arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV) heeft, naar schatting is dat 27% van de zelfstandigen (Zelfstandigen Enquête Arbeid 2025). Het is echter niet altijd duidelijk welke rol een verzekeraar kan spelen tijdens de overgangsfase. Om hier meer inzicht in te krijgen, is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd onder vrouwelijke zzp'ers tussen de 45 tot 60 jaar die een AOV hebben bij Movir. In totaal zijn tien vrouwen, werkzaam in uiteenlopende sectoren, geïnterviewd. Tijdens de interviews werden de vrouwen gevraagd naar hun overgangsklachten, de invloed hiervan op hun werkvermogen, welke maatregelen ze zelf nemen om om te gaan met hun klachten en aan welke begeleiding ze behoefte hebben.

De resultaten van het onderzoek

Uit het onderzoek blijkt dat alle ondervraagde vrouwelijke zzp'ers fysieke overgangsklachten ervaren, waarbij vooral slaapproblemen, vermoeidheid en opvliegers vaak worden genoemd. Daarnaast gaf een groot deel van de vrouwen ook aan te kampen met mentale klachten. Hierbij kwamen vooral problemen op cognitief vlak naar voren, zoals vergeetachtigheid of concentratieproblemen. Veel van deze klachten blijken met elkaar samen te hangen. Zo kunnen opvliegers of blaasproblemen 's nachts zorgen voor een verstoorde slaap, wat weer leidt tot vermoeidheid en verminderde concentratie overdag. De zzp'ers geven aan dat dit een grote impact heeft op hun algemeen functioneren en energieniveau. Zoals een van de ondernemers aangaf: *"Je hebt meer tijd nodig om verschillende dingen tegelijk te doen. Je concentratievermogen en mentale weerbaarheid zijn dus gewoon minder."*

Hoewel alle vrouwen aangeven wel eens overgangsklachten te ervaren onder werktijd, voelt de meerderheid zich niet prettig bij het bespreken ervan,



Reflectie door Stineke Nanninga (leefstijlcoach & ondernemerscoach De Zakencoach)

In mijn werk zie ik bij de ondernemers die ik coach dat de overgang veel meer raakt dan alleen het lichaam. Het beïnvloedt hun concentratie, belastbaarheid, emoties en vooral hun manier van werken. Veel vrouwen herkennen de veranderingen wel, maar koppelen ze niet direct aan hun werkvermogen. Ze trekken de dagen door, schuiven werk naar de avonden en houden de lat net zo hoog als voorheen. Ondernemers zijn gewend verantwoordelijkheid te dragen en door te zetten, en juist dat maakt deze fase soms extra intens.

Wat me opvalt, is dat veel vrouwen het gevoel krijgen dat ze tekortschieten wanneer hun oude tempo niet meer vanzelfsprekend is. Ze vergelijken zichzelf met hoe ze eerder functioneerden en denken dat ze simpelweg harder moeten werken. Terwijl de overgang eigenlijk vraagt om een andere manier van omgaan met energie, tijd en belasting. Niet omdat ze minder

kunnen, maar omdat hun lijf iets anders aangeeft. Voor veel vrouwen is het spannend om dit hardop uit te spreken, laat staan om er iets mee te doen. Toch zie ik in mijn praktijk dat dit juist het moment is waar professioneel leiderschap begint. Leiderschap gaat niet alleen over sturen, groeien of verantwoordelijkheid nemen. Het gaat óók over erkennen wat je nodig hebt, je grenzen serieus nemen en keuzes maken die passen bij je huidige levensfase. Dat vraagt lef en realisme. Niet harder werken, maar helderder kiezen.

Wat vaak helpt, is dit proces niet alleen te doen. Een ander ziet sneller waar je energie weglekt, waar je verwachtingen te hoog zijn of waar kleine aanpassingen direct lucht kunnen geven. Dat is geen teken van zwakte, maar van volwassen leiderschap: bereid zijn om samen te onderzoeken wat werkt. Kleine, praktische verschuivingen in werkritme, planning, communicatie of herstel geven vaak al snel meer grip.

Het resultaat van deze aanpak zie ik keer op keer bij ondernemers: meer rust, meer focus, minder druk op zichzelf en een werkdag die beter past bij hun belastbaarheid. Ze ervaren dat hun kwaliteit niet vermindert, maar dat hun manier van werken verandert. De overgang wordt dan geen belemmering, maar een fase waarin ze bewuster, efficiënter en met meer zelfkennis ondernemen. De overgang vraagt om eerlijkheid, moed en de bereidheid om opnieuw naar jezelf te kijken. Ondernemers die dat durven, komen niet uitgeput uit deze fase, maar juist sterker. Niet omdat het proces makkelijk is, maar omdat ze leren samenwerken met hun eigen energie. Dat levert duurzame keuzes op, meer balans en een manier van werken die klopt met wie ze nu zijn.

vooral met hun mannelijke collega's. Toch hebben de klachten een duidelijke impact op hun werk. Zo merkten meerdere vrouwen dat hun focus afnam en dat dit soms leidde tot het maken van fouten. Dit leidt er bij sommige zzp'ers toe dat ze zich onzeker voelen over hun eigen kunnen en de kwaliteit van hun werk. Deze overgangsklachten hadden vaak als resultaat dat de vrouwen minder werk gedaan kregen op een dag. Als gevolg van deze verminderde productiviteit, werken veel vrouwen na werktijd door om hun taken alsnog af te ronden. Dit gaat ten koste van hun vrije tijd en herstelmomenten, waardoor hun energieniveau laag blijft. Aldus één van de ondernemers: *"Dat maakt je ook onzeker. Heb ik je dat al verteld? Heb ik het juiste opgeschreven?"*

Omdat de inkomsten van zzp'ers vaak afhangen van hun prestaties, voelen veel vrouwelijke zzp'ers zich genoodzaakt te blijven leveren ondanks hun overgangsklachten.

Tegelijkertijd geeft het ondernemerschap de vrouwen ook ruimte om hun werk flexibeler in te richten en hun werktijden aan te passen op basis van hoe ze zich voelen. Zo gaf een meerderheid van de vrouwen aan de optie te hebben om thuis te werken of ervoor te kiezen om hun uren terug te schroeven wanneer de klachten heftig zijn. Toch brengt de vrijheid van het ondernemerschap een keerzijde met zich mee: de financiële druk. Omdat de inkomsten van zzp'ers vaak afhangen van hun prestaties, voelen veel vrouwelijke zzp'ers zich genoodzaakt te blijven leveren ondanks hun overgangsklachten. Zo vertelde een ondernemer: *"Ik moet het werk voor die klant blijven doen, want anders gaan ze naar iemand anders."*

Zelf nemen de vrouwelijke zzp'ers verschillende maatregelen om om te gaan met hun overgangs-

klachten. Zo proberen ze hun levensstijl aan te passen door meer te bewegen, gezonder te eten of door kleding in laagjes te dragen om opvliegers beter te reguleren. Opvallend is dat meer dan de helft van de vrouwelijke zzp'ers gebruikmaken of gebruik hebben gemaakt van hormoontherapie. Een van hen gaf aan: *"Stel dat ik die hormoontherapie niet had gekregen, dan zou ik echt zijn afgehaakt. Daar ben ik vrij zeker van."*

Deze bevindingen duiden erop dat de vrouwen niet snel geneigd zijn hun verzekeraar in te schakelen op het moment dat de overgang hun werkvermogen beïnvloedt. Ze ervaren een drempel om naar hun verzekeraar te stappen, voornamelijk door het beeld dat een verzekeraar slechts in uitzonderlijke gevallen uitkeert. Daarnaast leeft het idee dat overgangsklachten niet worden erkend als medische aandoening, waardoor de kans op uitkering bij arbeidsongeschiktheid als klein wordt ingeschat. Ook vrezden veel vrouwen dat het melden van klachten ertoe kan leiden dat bepaalde zaken in de toekomst worden uitgesloten van hun verzekering.

Aanbevelingen

Slechts weinig vrouwen hadden gebruikgemaakt van de preventieprogramma's, workshops en cursussen die hun verzekeraar aanbiedt. Liever zochten zij zelf naar passende hulp, buiten de verzekeraar om. Een aantal aanbevelingen die vanuit het onderzoek naar voren komt om overgangsklachten te erkennen en vrouwen te ondersteunen in het behouden van hun werkvermogen zijn:

- Het bieden van toegankelijke informatie over de overgang en mogelijke ondersteuning.
- Het introduceren van een overgangcoach voor persoonlijke begeleiding, ook in relatie tot werk.
- Het creëren van een platform waar vrouwelijke zzp'ers ervaringen kunnen delen en elkaar kunnen ondersteunen.
- Het aanbieden van gezondheidsscreenings om vroegtijdig signalen van de overgang en verminderd werkvermogen op te vangen

Tot slot

Een vrouw komt vroeg of laat in de overgang terecht, en bijna allemaal zullen ze klachten ervaren die hun werk beïnvloeden. Juist in die fase kunnen verzekeraars van betekenis zijn. Niet alleen door financiële zekerheid te bieden, maar ook door actief bij te dragen aan de duurzame inzetbaarheid van vrouwen in de overgang. Uit dit onderzoek blijkt dat er behoefte is aan meer informatie, erkenning en ondersteuning voor vrouwelijke zzp'ers in de overgang, zeker met de verwachting dat zzp'ers langer aan het werk blijven en de stijgende pensioenleeftijd. Door de aanbevelingen van deze groep vrouwen serieus te nemen en passende begeleiding te bieden, kan het welzijn van vrouwelijke zzp'ers verbeteren, maar ook langdurig uitval voorkomen. ■

De aanbevelingen zijn gebaseerd op de interviews met vrouwelijke zzp'ers tussen de 45 en 60 jaar die werkzaam zijn in uiteenlopende sectoren en een AOV hebben bij Movir. Movir heeft aan dit onderzoek meegewerkt om haar preventieprogramma gericht af te kunnen stemmen op de behoefte van haar vrouwelijke klanten zodat zij duurzaam en met vertrouwen kunnen blijven werken ook tijdens de overgang.

Referenties

- Van Dam, L.M.C., Pleijsers, A.J.S.F., Gielen, W.J.M., & Van de Ven, H.A. (2025). *Zelfstandigen Enquete Arbeid 2025: resultaten in vogelvlucht*. TNO.



Josette Dijkhuizen is ondernemer en bijzonder hoogleraar aan Tilburg University.



Heleen Tjepkema is masterstudent aan Tilburg University.