

Petra (41): 'Ik? In de overgang? NÚ al?'

Woede-uitbarstingen, minstens vijftien keer per dag hevige transpiratieaanvallen en een laag libido. Het hoort allemaal bij de overgang. Bij sommige vrouwen dient het zich alleen tien jaar te vroeg aan. Het overkwam **Petra Schouten** op haar 38ste.

Dinsdagmorgen, vijf over acht. Mijn dochters van zes en vier jaar zitten al ruim een kwartier te knagen aan hun boterham. "Meiden, eet nou door. We moeten zo naar school en ik moet jullie tanden nog poetsen." Opeens bedenk ik dat ik de gymtasjes niet heb gepakt. Gehaast loop ik naar boven om sportkleding en handdoeken bij elkaar te zoeken. Als ik enkele minuten later beneden kom, ligt mijn oudste in de hondendamd te knuffelen met onze pup en speelt haar twee jaar jongere evenbeeld onder de eettafel met een pop. De boterhammen liggen onaan-geroerd op de ontbijtbordjes. Vanuit mijn tenen komt het

op: een woedeaanval zo groot als een tsunami. Tot tien tellen heeft geen zin. "MEIDEN," krijs ik zo hard dat de burenen wonen vrijstaand - het kunnen horen, "AAN TAFEL." Tegelijkertijd laat ik alles uit mijn handen vallen, om de denkbeeldige stoom die uit mijn oren komt, tegen te houden. Het moet er belachelijk uitzien, want mijn dochters schieten in de lach: "Mam, je doet weer raar." Als iemand engelengeduld had, was ik het wel. Dat vind ik nog het vervelendste van die hele menopauze, dat ik om het minste of geringste op het gênante af ontplof.

Kop in het zand

"Misschien heb je een burn-out," zei mijn man een jaar na de geboorte van de jongste. Ik zat al een tijdje niet lekker in mijn vel: ik sliep slecht, huilde vaak, voelde me onzeker, lusteloos en had dagelijks last van hartkloppingen. Bang voor de diag-

nose schoof ik een bezoek aan de dokter voor me uit. Misschien ben ik zwanger, dacht ik toen mijn menstruatie uitbleef. Ik ben verminderd vruchtbaar. Dat ik op mijn 34ste met behulp van hormonen zwanger raakte, was bijzonder. Dat het de tweede keer spontaan gebeurde, een wonder. Tot mijn grote verbazing gaf de test 'niet zwanger' aan. Zwangerschapstesten bieden 99 procent zekerheid, dus wachtte ik nog een maand voor ik een tweede test deed. Weer verscheen er geen extra streepje. Toen heb ik een afspraak met de dokter gemaakt. Mijn bloed werd geprikt en ik moest urine afgeven. Een week later was de uitslag binnen. Nerveus liep ik de spreekkamer binnen. Ik was of overspannen of toch zwanger. Stiekem hoopte ik op het laatste. In plaats van me te feliciteren zei mijn dokter: "Ik heb vervelend nieuws. Je bent in de overgang." Tijdens de menopauze neemt de werking van de eierstokken af en stijgt de hoeveelheid FSH (Follikel Stimulerend Hormoon, red.) in het bloed. Bij vruchtbare vrouwen ligt de FSH-waarde onder de tien, mijn score was 56. Er was dus geen twijfel over mogelijk. Dat mijn moeder ook te vroeg in de overgang was beland, ontdekte ik diezelfde middag. "Mam, ik ben in de overgang," jammerde ik door de telefoon. "Mijn huisarts wil weten of de vervroegde menopauze voorkomt bij ons in de familie." Even was het stil aan de andere kant van

de lijn. "Nu je het zegt schat, dat had ik ook. Ik was het helemaal vergeten." Dertig jaar geleden werd mijn moeder echter niet serieus genomen. "De overgang? Nee mevrouw, daar bent u echt te jong voor." Zonder informatie of behandeling werd ze naar huis gestuurd. Uit onwetendheid heeft mijn moeder mijn zusje en mij nooit geïnformeerd. Simpelweg omdat ze niet wist dat de vervroegde overgang erfelijk kan zijn. Het duurde bijna een jaar voor ik aan mezelf en mijn omgeving - de enigen die van mijn 'geheim' afwisten, waren mijn man, moeder en zus - wilde toegeven dat ik in de overgang ben. Het was te confronterend. Ik was 38. De menopauze stond voor mij gelijk aan oud en onaantrekkelijk, een vrouw op haar retour, eentje die geen zin meer heeft in seks. Zo stond het ook beschreven in de folder die ik van mijn huisarts meekreeg: 'De menopauze markeert het einde van de vruchtbare periode. De overgang kan gepaard gaan met opvliegers, stemmingswisselingen, nachtzweeten en verminderd libido.' De zin in seks was inderdaad al tijden ver te zoeken. Een lusteloosheid die ik tot dan toe had toegeschreven aan de zorg voor een peuter en een baby. Aan het einde van elke dag vielen mijn man en ik uitgeput in slaap. Soms maakte ik er grapjes over: "Schat, nog even volhouden. Als ik de bladen moet geloven, piek ik pas op mijn veertigste." Niet dus. ►



Mag er een raampje open?

Waren het in eerste instantie de moodswings die me teisterden, na een jaar kwamen daar opvliegers bij. Ik stond in de file toen mijn lichaam ineens begon te koken. Zelfs mijn schenen voelden klam. Buiten vroom het tien graden, maar ik zette de autoraampjes tegen elkaar open. Maandenlang brak het klamme zweet me minstens vijftien keer per dag uit en ik hing wekelijks met een verhit hoofd boven de diepvriespatat van de supermarkt. Een tip die ik meekreeg van één van de actrices uit *Hormonologen*, een voor-

stelling over de overgang die ik heb gezien. Misschien steek ik er wat van op, dacht ik toen ik er kennis van nam via de website *40enperfect.nl*. Samen met vriendin Beanca (43), die wilde weten wat haar over enkele jaren te wachten staat, stapte ik de foyer van het theater binnen. De schok was groot, voor mij althans. De schouwburg was tot de nok toe gevuld met vrouwen van... middelbare leeftijd. Daar heb ik natuurlijk niets tegen, maar ik voel me nog steeds een meisje. Oké, een meisje van 'ongeveer-tig', maar toch. Dit ben ik dus, flitste er door mijn hoofd. Opeens werd pijnlijk zichtbaar tot welke groep ik behoor: die van de rijpere vrouw. Het moet worden gezegd: *Hormonologen* is, helaas, een feest der herkenning. Ik heb gelachen, maar als een boer met kiespijn. Ik heb veel cabaretiers zien optreden, maar zelden heb ik tijdens een voorstelling zo veel mensen tegelijk horen bulderen over zo'n gênant onderwerp. "Hoeveel procent van de vrouwen heeft last van een droge vagina?" wilde actrice Hymke de Vries weten. Ik kreeg ter plekke een opvlieger. Het liefst was ik door mijn theaterstoel gezakt toen mijn vriendin met een zweem van afschuw in haar stem fluisterde:

'Ik mag dan geregeld zweet op mijn bovenlip hebben staan, ongeneerd schelden en minder zin hebben in seks, ik ben gelukkiger dan ooit'

"Heb jij daar ook last van?" Gelukkig was het donker in de zaal en zag ze het schaamrood op mijn wangen niet.

900.000 internethits

Mijn moeder heeft sinds een jaar of acht osteoporose. Waarschijnlijk had ze ook botontkalking gekregen als ze in het verleden wél serieus was genomen en de juiste medicatie had gekregen, maar niet

in zo'n ernstige vorm. Haar botten zijn zo broos, één keer stoten en ze zit in het gips. Uit angst net zo'n brekebeentje te worden, kauwde ik braaf de mierzoete kalktabletten die de huisarts voorschreef. Ik stopte ermee toen ik een jaar later bij toeval op een persbericht stuitte waaruit bleek dat de tabletten die ik dagelijks innam, vanwege de hoge dosis aspartaam en sorbitol in Scandinavië op de lijst met verboden geneesmiddelen staan. Vanaf toen ging ik me verdiepen in de menopauze. Google 'overgang' en je krijgt negenhonderdduizend hits. Al surfend kwam ik op de website van een overgangsconsulent terecht. In de hoop dat zij me een beetje wegwijs kon maken in overgangsland, maakte ik een afspraak. Het is fijn om van een buitenstaander met verstand van zaken te horen dat je niet abnormaal bent als je als een wilde tegen je kinderen, man of erger: een vreemde, tekeergaat. De overgangsconsulent adviseerde me een mammografie te laten maken. Menopauzale vrouwen lopen een verhoogd risico op borstkanker, vandaar dat vrouwen vanaf hun vijftigste elke vijf jaar worden opgeroepen om een röntgenfoto te laten maken.

En een botscan (de zogeheten dexa-

meting) was ook wel handig. Hoe moest ik anders weten of ik al osteoporose had? Ze vertelde me dat een teveel aan calcium, als je nog geen broze botten hebt, juist averechts werkt. Had ik dus voor niets een jaar die troep gekauwd, want ook met mijn botdichtheid bleek het dik in orde. Naderhand heb ik mijn huisarts er nog op aangesproken. Wat ik vertelde was nieuw voor haar. Dat bewijst maar

weer dat dokters ook niet alwetend zijn. Als laatste liet ik mijn cholesterol en bloeddruk meten, want tijdens de overgang neemt ook de kans op een hartinfarct toe. Ik ben gelukkig nog steeds zo gezond als een vis. Voor de zekerheid neem ik wel dagelijks multivitamine en promensil, een natuurlijk voedings-supplement op basis van rode klaver, waarvan bekend is dat het een gunstige invloed heeft op overgangsklachten. Ik had natuurlijk ook voor hormoonpreparaten kunnen kiezen, die vaak meer effect hebben, maar ik ben niet voor niets tien jaar geleden met de pil gestopt.

Meisje van middelbare leeftijd

Na drie jaar premenopauze durf ik te zeggen dat ik mijn draai als meisje van middelbare leeftijd heb gevonden. Als ik in de spiegel kijk, zie ik nog steeds een leuke vrouw. Ik mag dan geregeld zweet op mijn bovenlip hebben staan, ongeneerd schelden en tieren, minder zin hebben in seks en lichamelijk aftakelen (drogere huid, terugtrekkende taille, meer rimpels en dunner haar), ik voel me gelukkiger dan ooit. Ik heb een schat van een man, heerlijke kinderen, een prachtig huis, fijne vrienden, een goede band met mijn familie en ben eigen baas. Het klopt dus helemaal dat je tijdens de menopauze een evenwichtiger en wijzer mens wordt. Zeker nu de promensil, die ik sinds een half jaar neem, blijkt aan te slaan. Na maanden klotsende oksels verdwenen mijn opvliegers als sneeuw voor de zon. Nu ik weet dat ik er niets aan kan doen dat ik minder vaak zin heb, gaat het in bed ineens een stuk soepeler. Ook mijn woedeuitbarstingen nemen af, al schiet ik heus nog weleens uit mijn slof. "Mijn mama heeft last van haar mormonen," hoorde ik mijn jongste laatst tegen een vriendinnetje zeggen. Dat deed pijn. Mijn meisjes zijn te jong om te snappen wat er speelt en hebben het niet altijd even gemakkelijk met mij. Ik troost me met de gedachte dat ik, tegen de tijd dat zij gaan puberen, hoogstwaarschijnlijk ben uitgeraasd. ■

Te vroeg in de overgang

Verpleegkundig overgangsconsulent Gerritje de Booij legt uit dat naarmate vrouwen worden, gemiddeld tussen de 45 en 55 jaar, de hoeveelheid eicellen afneemt. "Wanneer de menstruatie voor het veertigste jaar stopt terwijl deze altijd normaal is geweest, ben je vervroegd in de overgang. Dit verschijnsel wordt ook wel 'prematuur ovarieel falen' of POF genoemd. 'Prematuur' betekent 'te vroeg', 'ovarieel' betekent 'van de eierstok', en 'falen' betekent in dit geval 'ermee ophouden.' De vroege overgang ontstaat doordat de eierstokken niet meer werken. Er groeien geen eiblaasjes meer en er vindt geen eisprong plaats, waardoor de menstruatie wegblijft. Gemiddeld raakt anderhalf procent van de vrouwen vervroegd in de overgang. Er is nog betrekkelijk weinig bekend over de oorzaken en de gevolgen van een te vroege overgang. De diagnose komt vaak onverwacht, omdat het eigenlijk niet in de belevingswereld van een vrouw past die in de bloei van haar leven is. De klap komt daarom hard aan. Als een vroege overgang een neveneffect is van een ziekte, chemotherapie of bestraling komt dit probleem er nog eens bovenop. De vervroegde menopauze kan ook erfelijk bepaald zijn, echter in de meeste gevallen (65%) is geen oorzaak bekend. Ik adviseer mijn cliënten altijd een botscan te laten maken. Dan heb je ten minste een uitgangspunt. Blijkt tijdens deze nulmeting, ofwel een inventarisatie van de huidige situatie, dat de botten niet broos zijn, dan volstaat een dagelijkse

portie vitamine D. Een veel gemaakte fout van huisartsen is dat ze bij het constateren van de menopauze meteen kalktabletten voorschrijven. In het geval van osteoporose is dat noodzakelijk, is er echter nog niets aan de hand, dan heeft een teveel aan calcium een negatief effect. Het aantal keren dat het calcium in het bot vernieuwd kan worden, is namelijk beperkt. Bij een overschot raakt het bot uitgeput en treedt alsnog botontkalking op. Lichamelijk gezien is de overgang te vergelijken met de puberteit, maar dan in omgekeerde volgorde. Tijdens de puberteit komen allerlei processen op gang doordat de eicellen gaan rijpen. Tijdens de overgang raken de eicellen op. In beide gevallen is er sprake van sterke hormoonschommelingen, wat lichamelijke en geestelijke veranderingen teweegbrengt zoals stemmingswisselingen, neerslachtigheid, woedeaanvallen, opvliegers en een verminderd libido (oestrogenen zijn ook van belang voor het soepel houden van de vagina). Voedingssupplementen op basis van isoflavonen of hormoonpreparaten kunnen hierbij helpen. Een nadeel van chemische middelen is dat ze een verhoogde kans geven op borstkanker. Persoonlijk vind ik het gebruik van hormoonpreparaten, tot de natuurlijke leeftijd van ongeveer vijftig jaar, niet per definitie verkeerd. Niet als een vrouw, omdat ze veel te vroeg is gestopt met menstrueren, zich geen vrouw meer voelt, de psychische belasting te groot is of als ze al met botontkalking kampt. Geloof me als ik zeg dat ook deze periode overgaat. Er komt een moment dat je de nieuwe levensfase hebt geaccepteerd en weer openstaat voor de positieve kanten ervan: geen lastige menstruatieweek en meer innerlijke rust." www.overgangsconsulente.com

tekst: petra schouten; fotografie: bonnita postma; styling: odette simons

