



Vrouwen
weten niet hoe hun
lichaam



Je neemt: de overgang, vier ijzersterke vrouwen en de hoofdredacteur van gezondNU. En wat je dan krijgt? Heel veel informatie die je strijdbaar maakt. "Als mannen vergelijkbare klachten hadden, was er al lang iets voor de overgang uitgevonden."

TEKST **STAN VAN ECK**
FOTOGRAFIE **KARIN KRAMER**



werkt



Vanaf minuut één ben ik de regie vrijwel volledig kwijt.

Om beurten nemen deze vier vrouwen, beroepsmatige én persoonlijke overgangdeskundigen, het woord. Ik kom er eigenlijk niet meer tussen ... Vol passie vertellen ze over een ontwikkeling die aan geen vrouw voorbij gaat, maar waarover diezelfde vrouwen in hun ogen verrassend weinig weten: de overgang. Yvonne: "We krijgen seksuele voorlichting en leren hoe we kinderen moeten baren. Maar over het afscheid van het vruchtbare leven leren we niets." Gynaecoloog Pauline: "Elke dag weer verbaas ik me erover hoe weinig vrouwen weten wat er gebeurt in hun lichaam. Laat staan dat mannen dat weten."

Als ze vragen hebben, worden vrouwen afgewezen, stelt Catherine. "Door de zorgverlening en ook door hun eigen omgeving. Ze krijgen daardoor soms het gevoel dat ze zich aanstellen."

EEN STAPJE TERUG

Pauline en Wilma hebben een menopauzekliniek in Den Haag en Den Helder. Zij zijn de witte raven in gynaecologenland en trekken daardoor patiënten uit het hele land. 'Het gaat wel over', is nog steeds een standaardreactie van huisartsen en gynaecologen als een vrouw zich met klachten meldt op het spreekuur. Tegen die houding verzetten deze gynaecologen zich. "Al viel bij ons het kwartje ook laat, ik zie nu vrouwen op het spreekuur die ik vroeger had laten lopen."

"Neem botontkalking", zegt Pauline. "Meer dan de helft van alle vrouwen in een stad als Den Haag heeft een te laag vitamine

D-gehalte, ook al zien ze er blakend uit. Als daar een te vroege overgang bijkomt, heb je op je 45e al te maken met het begin van botontkalking."

Wilma: "Na de menopauze zijn bij vrouwen hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer één. Je moet dus al jonger beginnen om deze klachten te voorkomen. Gezond eten, bewegen en een gezond gewicht! Je stofwisseling wordt trager in de menopauze, je moet echt een stapje terug doen met eten. Als je dan al te zwaar bent en je past je leefstijl niet aan, dan gaat het extra hard." Catherine: "Uit analyse van onze databank weten we dat van de vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 51 jaar meer dan de helft een verhoogde cholesterolwaarde heeft. Dertig procent had een verhoogde bloeddruk en zeven procent een verhoogd suikergehalte. Allemaal zaken waar je met leefstijl prima wat aan kunt doen!"

OVERGANG ONTKENNEN

Yvonne: "Waar ik tegenaan liep, ook bij mezelf, is dat we niet weten wat de overgang is. Die premenopauzale periode is een heel moeilijke en ook de meest heftige. Zowel voor de voorstelling als het boek heb ik vrouwen geïnterviewd. Het was erg moeilijk om begin veertigers te spreken. Zij ontkennen de premenopauze glashard, alsof ze zich bedreigd voelen."

Catherine: "De eerste klachten die ontstaan, zijn niet herkenbaar als overgang. Stemningswisselingen bijvoorbeeld, minder soepel bewegen bij het tennissen of slechter slapen. Daar hebben we allemaal wel eens last van, terwijl je een echte opvlieger wel herkent."

“
In no time vloog de seks over tafel! Die dames gingen los hoor!
”



“De overgangsjaren, de wisseling van hormonen, beginnen bij veertig jaar. Als je denkt aan preventie van osteoporose en hart- en vaatziekten moet je er dan al bij zijn”

Pauline Ottervanger, gynaecoloog in Den Haag, auteur Menoblues en Menoproof

Pauline: "De vrouwen die wij spraken voor ons boek waren ouder. Die hebben er geen moeite mee. Ze hebben weliswaar klachten, maar vinden het ook lekker dat ze zich niet meer zo hoeven te bewijzen."

Wilma: "Die veertigplusser zegt: 'Sorry hoor, maar zo oud ben ik nog niet.'"

Yvonne: "Vergis je niet in het belang dat veel vrouwen hechten aan vruchtbaar zijn. Het idee dat je niet meer vruchtbaar bent, niet meer aantrekkelijk en dus niet meer meetelt – dat is confronterend. Veel vrouwen hebben het idee dat ze alleen maar meetellen in de maatschappij zolang ze vruchtbaar zijn."

GEWOON HONDERD

Boeken, een theatervoorstelling, artikelen: dit viertal eist wél positieve aandacht op voor de overgang. En dat doen zij met humor: de lachsalvo's gaan tijdens het gesprek over tafel.

Wilma: "Het goede is dat we er onge-looflijk hard over kunnen lachen. En dan bedoel ik niet uitlachen of er lacherig over doen, want het is geen ziekte. Je wordt er gewoon honderd mee. In onze presentaties lachen we ook enorm met al die vrouwen. Maar we zijn óók serieus. Het gaat om die combinatie."

Yvonne: "Als je erover lacht, haal je de overgang uit haar isolement. Na een voorstelling ontdekken vrouwen dat ze niet alleen zijn, ze wisselen ervaringen uit. Dat scheelt enorm."

Pauline: "Wij geven veel voordrachten in het land voor vrouwen. Dan zie je direct dat de verschillen wegvallen."

Wilma: "Weet je nog dat je laatst tegen me zei dat we het voor een bepaalde groep wel een beetje netjes moesten houden?"

Pauline (schaterlachend): "In no time vloog de seks over tafel! Die dames gingen los hoor! Ze vroegen alles over vrijen."

OPKNAPPEN

Als de overgang hormonaal gestuurd is, zijn de problemen dan ook hormonaal op te lossen? Catherine: "Gynaecologen zitten vaak aan de medische kant. Vraag je aan vrouwen waar hun behoefte ligt,



"Je merkt dat we liever niet over de overgang praten. Het is geen sexy onderwerp; in de media zijn vrouwen strak en glad, en de overgang associëren we met oud"



Wilma Smit, gynaecoloog in Den Helder, auteur Menoblues en Menoproof

dan willen ze praten. Ze willen het gevoel hebben dat iemand ze respecteert en tijd voor ze heeft."

Wilma: "Onze poli's zijn absoluut niet alleen maar medisch. Vijftig procent is behoefte aan praten en herkenning. We zijn zeker een uur met ze aan het praten."

Pauline: "Voor medicatie met hormonen is zeker een plek. Sommige vrouwen kunnen niet meer functioneren en je ziet ze binnen een week opknappen met hormonen. Maar nog geen vijf procent krijgt hormonen voorgeschreven. Het gekke is dat veel huisartsen moeite hebben met het voorschrijven van hormonen in het kader van hormoontherapie maar wel een vrouw van 55 die al vijf jaar in de menopauze zit de pil voorschrijven. Dat is natuurlijk helemaal not done, die is bedoeld voor anticonceptie en heeft een veel hogere en andere dosering." >





“Ik dacht de voorstelling *Hormonologen* te spelen in kleine zaaltjes. Maar de kaarten zijn niet aan te slepen. De behoefte om te praten over de overgang is juist groot”

Yvonne van den Hurk, actrice, theatermaker en schrijver van theatervoorstelling/boek *Hormonologen*

Wilma: “We worden er wel eens een beetje om uitgelachen door collega’s, maar we adviseren ook natuurlijke middelen. Fyto-oestrogenen, acupunctuur en yoga. Een beetje dokter doet dat af als kwakzalverij, maar je ziet en hoort dat vrouwen zich er stukken beter door voelen. Er is daar dus een plek voor, absoluut.”

“Wat wij heel veel voorschrijven, zijn de vaginale hormoontabletten.

Die kun je echt heel lang gebruiken. Dat is ideaal voor vrouwen die alleen maar als klacht pijn bij het vrijen hebben. De oestrogenen vallen weg en het slijmvlies wordt heel dun, dat geeft klachten. Met één keer per week voorkom je veel ellende en narigheid. Sommige vrouwen lopen al jaren met klachten. Die zijn zo blij.”

WONDERPIL

Er is geen wonderpil die alle klachten tegelijk bestrijdt, zeggen deze vrouwen. Yvonne schrijft in haar boek: “Als mannen vergelijkbare klachten zouden hebben, was er al lang iets voor de overgang uitgevonden.” Catherine: “Alleen: het ontwikkelen en testen van medicijnen is gericht op mannen omdat het goedkoper is! Mannen hebben veel meer gemeenschappelijke kenmerken waardoor je met een veel kleinere onderzoeksgroep kunt volstaan. Maar de

biomassa van een man is niet gelijk aan die van een vrouw. Farmaceuten zouden medicijnen moeten ontwikkelen specifiek voor vrouwen. Vrouwen krijgen nu te zware medicijnen of misschien zelfs wel verkeerde medicijnen. We moeten genderspecifiek kijken naar oplossingen en mogelijkheden. Vrouwen zijn geen mannen en mannen zijn geen vrouwen.”

VRIJEN

Yvonne: “Wat in de gesprekken die ik voerde naar voren kwam als heftigst was die veranderende seksualiteit. Het afscheid nemen van je vruchtbare periode. Ruzies met je man en niets meer voelen.” Pauline: “Dat zijn de deurkrukvragen bij ons. Als ze ons vertrouwen, komen die vragen er nog achteraan.” Wilma: “Die vrouwen zitten vaak al in een

“
Veel vrouwen hebben het idee dat zolang ze vruchtbaar zijn, ze nog in de maatschappij staan
”

soort vicieuze cirkel. Al jaren doet het pijn en hebben ze geen zin meer in vrijen. Als je ze dan een beetje op weg helpt en de pijn wegneemt, moeten ze naar een seksuoloog om weer te ontspannen. De hele bekkenbodemp is verkrampd en ze moeten leren dat vrijen niet meer pijn doet.” Yvonne: “Omdat in de gesprekken naar voren kwam dat pijn bij het vrijen zo'n probleem is, zetten we na afloop van de voorstelling bij de uitgang een grote trom-



Andere culturen

Pratend over de overgang vallen de verschillen tussen vrouwen weg, is de ervaring van de vier vrouwen. Hoogopgeleid of laagopgeleid, werkend of niet-werkend. Er is gelijkheid. Behalve bij allochtone vrouwen. En dat terwijl bijvoorbeeld botontkalking voor hen een veel groter risico is. Vrouwen in Nederland die een sluier dragen, heb-

ben bijna allemaal een te laag vitamine D-gehalte. Catherine: “We hebben meerdere projecten opgezet, ook in samenwerking met GGD's. Maar eigenlijk is alles mislukt. Als ze al kwamen, kwam de hele familie mee en kreeg je van tevoren restricties opgelegd. Je mag niet praten over seksualiteit, menstruatie, bloedin-

gen en zweten. Met alle respect, maar dan blijft er bijzonder weinig over.” Wilma: “De beleving van de overgang bij allochtone vrouwen is heel anders dan onze beleving. Een oudere vrouw heeft in die culturen een heel andere status. Bij ons staat oud voor verval en het niet meer aantrekkelijk zijn. In andere culturen staat oud voor meer macht hebben.”



“Als je vrouwen uitlegt wat er gaande is in hun lichaam, gaat er een wereld voor ze open”

Catherine van Heest, oprichter Care for Women

mel neer met zakjes glijmiddel die vrouwen konden meenemen. Daar stop ik nu mee.”
Pauline: “Heel goed. Je houdt met het glijmiddel de oorzaak in stand en je zegt dat het normaal is, dat is het niet.”

Catherine: “Een heleboel vrouwen zijn eigenlijk helemaal niet zo goed in vrijen. Ze kennen hun eigen lichaam niet goed, kennen de erogene zones niet. Ze weten niet goed wat ze fijn vinden en hoe ze het fijn vinden. Wij stimuleren ze om met hun man over seksualiteit te praten.”

MANNEN

Pauline: “Als vrouwen met hun man over seks praten, dan blijkt vaak dat die man helemaal niet zonnig hoeft. Dat is ook zo iets, die misverstanden over seksualiteit in een relatie. Bij de mannen wordt het ook wat minder.”

Wilma: “Je moet het ook niet abnormaal vinden als het minder wordt.”

Pauline: “Als je al dertig jaar samen bent, dan verandert de seksuele relatie toch ook?”

Pauline: “Ik zie slechts een handjevol allichtone vrouwen op het spreekuur.”
Yvonne: “Ik heb in mijn voorstelling een scene over een moeder met hoofddoek die samen met haar 18-jarige zoon op spreekuur komt. De gynaecoloog moet zich tot de zoon richten, want de moeder spreekt geen Nederlands. En als de gynaecoloog inwendig onderzoek

Als de relatie bloeiend is, is dat geen enkel probleem. Als zij denkt dat hij zonnig moet en hij denkt dat hij zich moet bewijzen, ja, dan ontstaan er problemen.”

JE EIGEN LEVEN

Meer aandacht en begrip dus voor de overgang, bij vrouwen en bij mannen. Bestaat het gevaar dat we het ‘probleem’ te groot maken? Ben je straks abnormaal als je geen klachten hebt?

Catherine: “Nee!”

Pauline: “Absoluut niet!”

Wilma: “Er zijn genoeg vrouwen die er echt geen problemen mee hebben.”

Catherine: “Geen probleem maken als er geen probleem is. Maar als er een probleem is, moeten er deuren openstaan.”

Wilma: “Vrouwen moeten kennis hebben, zodat als er iets gebeurt ze er niet door overvallen worden.”

Catherine: “Als ze dan 42 of 43 zijn, herkennen ze eerste signalen. Die herkenning geeft je de regie terug over je eigen leven.” <<

wil doen, staan zoon en moeder op en lopen weg. Dat is wel in een notendop wat er aan de hand is. Het is niet zo dat die vrouwen alleen maar op een voetstuk staan.”

Wilma: “De beleving van de overgang en het ouder worden is wel anders.”



Meer lezen ...



- Menoblues – Handboek voor vrouwen in de overgang – Pauline Ottervanger / Wilma Smit - € 23,95



- Menoproof – Gezond, fit en slank na je veertigste – Pauline Ottervanger / Wilma Smit - € 23,95



- Hormonologen – De overgang? Daar heb je het gewoon niet over – Yvonne van den Hurk - € 16,50

- De Hormonologen is ook verschenen als luisterboek en is ingesproken door Yvonne van den Hurk zelf - € 16,95

- Deze boeken zijn te koop via gezondNU, kijk op gezondnu.nl/voordeelshop of bestel via de flyer bij dit nummer

- Voor de actuele speellijst van Hormonologen zie hormonologen.nl

- Care for Women: careforwomen.nl