

Uiterst succesvol theaterstuk De Hormonologen

van Yvonne van den Hurk moet een einde maken aan taboe en verborgen leed

# Er móet worden gepraat over de overgang

**Vrouwen in de overgang zijn niet interessant of sexy. Juist daarom maakte theatermaker Yvonne van den Hurk er een theaterstuk over: De Hormonologen. Het is een daverend succes. 'Een grote groep voelt zich eindelijk erkend.'**

CARINE DAMEN

Opvliegers, nachtzweet, stemmingswisselingen. We weten allen dat dat bij de overgang hoort, de leeftijdsfase waarin een vrouw onvruchtbaar wordt. Maar dat excessen als depressie, stuk gelopen huwelijken en ontslag ook directe gevolgen van overgangverschijnselen kunnen zijn, weet haast niemand.

Yvonne van den Hurk (51), actrice en theatermaker, wist het een aantal jaren geleden ook nog niet. „De overgang is een fase die het leven van een heel grote groep vrouwen op zijn kop zet, en daarmee dat van veel mannen. En toch weten maar weinig mensen wat het precies inhoudt, wat veel ellende geeft. Daarin wil ik verandering brengen. Ik wil mensen wakker schudden, herkenning en erkenning geven.”

De *Hormonologen* is eigenlijk een serie sketches, gespeeld door Van den Hurk met actrices Mylou Frencken en Ineke Veenhoven. In elke scène komt van alles aan de orde wat met de overgang te maken heeft. De tramconductrice die in een enorme woedeaanval schiet, de talloze boeken met tips en informatie voor vrouwen in de overgang die niemand uit schaamte durft in te kijken en de goedbedoelde huisartsadviezen ('Dames, na het plassen even staand uitdruppelen!').

De actrices nemen geen blad voor de mond. De termen vagina, over-

tollige haargroei en lege eierdoos rollen onbekommerd over het toneel. Is dit niet een beetje *over the top*? Yvonne van den Hurk vindt van niet. „Er móet worden gepraat over de overgang. Dat scheelt zoveel leed. Al die vrouwen die neerslachtig zijn, last van opgezwollen borsten en zere spieren hebben, een kort lontje hebben en daardoor spanningen op het werk of in hun relatie ondervinden, moeten een uitlaatklep hebben. Als je erover kunt praten, is de helft van dat leed al verdwenen.”

Intussen werkt de voorstelling *De Hormonologen* therapeutisch. Veel bezoekers blijven na afloop napraten en vinden herkenning bij elkaar, zegt Yvonne van den Hurk. Het stuk is dan ook een daverend succes, de komende maanden is het overal uitverkocht. Dat doet de theatermaker goed. „Vooraf was ik bang dat er geen publiek zou komen. Men doet zo besmuikt over dit onderwerp. Ook de theaterdirecteuren durfden het in eerste instantie niet zo goed aan. Ik belde ze en vroeg ze rechtstreeks waarom ze *De Hormonologen* niet wilden programmeren. 'Ik heb niets met het onderwerp', zeiden ze dan. Dat mag natuurlijk, maar toch geloofde ik het niet. Het waren soms ook vrouwen van mijn leeftijd, de doelgroep dus. Uiteindelijk heb ik het risico zelf gedragen, met eigen geld. Het geeft mij dan een onge-

looflijk goed gevoel dat het stuk zo succesvol is. Kennelijk is de tijd rijp om het taboe te slechten.”



Yvonne van den Hurk (midden) met de actrices Mylou Frencken (rechts) en Ineke Veenhoven. FOTO JACQUELINE DE HAAS

looflijk goed gevoel dat het stuk zo succesvol is. Kennelijk is de tijd rijp om het taboe te slechten.”

En een taboe is het, de overgang. Want het heeft te maken met

seks en oudere vrouwen, seks die niet meer zo goed lukt, en met glijmiddel, urineverlies en lichaamsdelen die hangen terwijl ze pront vooruit zouden moeten steken. In een maatschappij waar uitsluitend aandacht is voor mooie mensen in de bloei van hun leven, wordt al snel vol medelijden met de tong geklakt en besmuikt gelachen als een vrouw van in de vijftig over haar leeftijdskwaaltjes begint.

„Opvliegers zijn gênant, sommige vrouwen hebben er wel dertig per uur,” weet Van den Hurk, die zelf gelukkig geen overgangsklachten heeft. „Wie iedere nacht haar bed uitdrijft, zal daar niet snel over praten, want zweet is vies. Sommige vrouwen worden dikker. Het maakt ze onzeker en dat verstrekt het effect van de problemen. Mannen kunnen er vaak niet mee omgaan, denken dat een vrouw in de overgang heel onberekenbaar gedrag gaat vertonen. Vrouwen praten er dus ook niet over op hun werk. We leven nog steeds in *a man's world*; wil je geen gezichtsverlies lijden, dan lijd je in stilte.”

Ook zwangere vrouwen hebben last van gênante kwaaltjes, maar

## OVERGANGSKLACHTEN

- Opvliegers
- Hevige transpiratie
- Urineverlies
- Vermoeide of dikke benen
- Gewrichtspijn
- Botontkalking
- Slecht slapen
- Gespannen borsten
- Stemningswisselingen
- Slappere spieren
- Overgewicht

Bron: Careforwomen.nl

daar rust geen taboe op, zegt Van den Hurk, „omdat er iets moois, een kind, op volgt. Een vrouw in de overgang wordt 'nuteloos', ze bereidt zich voor op onvruchtbaar-

heid. In het dierenrijk is het soms de fase waarin vrouwtjes sterven.”

Humor is de enige manier om het taboe te doorbreken, meent Yvonne van den Hurk. „Lachen relativeert. Vandaar dat we uitgebreid zingen over sojapreparaten, teunisbloemen en abrikozenpitten. En we zeggen gewoon: neem hormonen als je er niet meer tegen kan. Het gaat om de kwaliteit van het leven.”

heid. In het dierenrijk is het soms de fase waarin vrouwtjes sterven.”

Humor is de enige manier om het taboe te doorbreken, meent Yvonne van den Hurk. „Lachen relativeert. Vandaar dat we uitgebreid zingen over sojapreparaten, teunisbloemen en abrikozenpitten. En we zeggen gewoon: neem hormonen als je er niet meer tegen kan. Het gaat om de kwaliteit van het leven.”

Van den Hurk maakt in haar voorstelling geen publiciteit voor hormoonpillen of andere producten. Maar er is één uitzondering: glijmiddel van Eros. „Dat is, bij mijn weten, het enige goede glijmiddel dat er voor vrouwen is. Het is gemaakt van siliconen en voelt schoon. Maar er hangt nogal een gênante sfeer omheen. Juist daarom staat er een pot met sachets klaar voor na de voorstelling.”

De *Hormonologen* is de komende maanden uitverkocht, maar er zijn in april extra voorstellingen in Amsterdam, Lelystad en Rotterdam gepland. Ook gaat het stuk in reprise en zal daardoor nog het hele komende jaar te zien zijn. Zie ook: [www.hormonologen.nl](http://www.hormonologen.nl)

## 'Het hoort bij het leven, wordt al snel gezegd'

„De overgang doet heel veel met je lijf,” zegt Petra Nabben, gespecialiseerd verpleegkundige van Care for Women, een organisatie die vrouwen met medische problemen begeleidt. „De productie van oestrogeen, het vrouwenhormoon, gaat enorm omlaag omdat je niet meer vruchtbaar bent. Omdat oestrogeen ook een rol speelt bij stressverwerking, kunnen vrouwen in de overgang neerslachtig en gestrest raken.” Mannen hebben nergens last van omdat hun hormoonspiegel hun hele leven constant blijft. „Dat vrouwen die klachten wel hebben, hoort bij het leven, wordt snel gezegd,” aldus Nabben. „Dat is ook zo. Maar dat wil niet zeggen dat we het leven van deze vrouwen niet lichter kunnen maken, door ze meer informatie te geven over wat er nu werkelijk in hun lichaam gebeurt en wat ze kunnen doen om minder last te krijgen.”

Zo kunnen vrouwen in de overgang maar beter stoppen met roken. Oestrogenen beschermen het vrouwenlichaam namelijk tegen kanker en als dit hormoon verdwijnt, verdwijnt de bescherming ook. Ook alcoholgebruik kun je maar beter beperken. Vrouwen in de overgang kunnen

beter hun heil zoeken in eiwitrijke voeding en extra vitamine D. „In India heeft bijna niemand last van overgangsklachten,” vertelt Nabben. „Onder andere omdat daar veel soja wordt gegeten. Maar het kan ook dat Indiase vrouwen minder stress ervaren.” Vaak weten vrouwen niet wat ze overkomt als ze overgangsklachten krijgen. Nabben: „Ze barsten in huilen uit na één pilje en denken: wat is er mis met mij? Daarom is het zo belangrijk de vrouwen te informeren. Dan weten ze dat ze het zelf ook serieus mogen nemen. Want dat is het: 60 procent krijgt lichte tot zware psychische problemen.”

## HORMOONPILLEN

Care for women wil met andere deskundigen kijken hoe overgangsklachten het best kunnen worden behandeld. Sommige artsen zijn voor hormoonpillen, anderen niet omdat deze het risico op borstkanker verhogen. Nabben: „Eigenlijk zijn hormoonpillen uitstel van executie. Wie ermee stopt, krijgt de overgangsklachten extra verhevigd terug.” Care for Women vindt dat iedere vrouw een persoonlijk behandelplan zou moeten krijgen.