

Yvonne van den Hurk, speelt binnenkort 'Hormonologen'. Voor het BovenIJ magazine vragen we Yvonne waarom ze een theatervoorstelling over de menopauze heeft geschreven.

"Een vriendin kwam acht jaar geleden in een depressie terecht. Nadat ze tevergeefs met haar klachten bij verschillende artsen had aangeklopt, werd haar bloed getest. Het resultaat, zoals ze zelf zei: 'ik ben vet in de overgang'. Ze kon nu haar psychische en fysieke klachten verklaren. Haar verhaal maakt duidelijk wat een impact de overgang kan hebben. Tegelijkertijd realiseerde ik me hoe weinig ik van de overgang wist en zelf ook bijna in de overgang ben. Ik nam me voor een voorstelling over het fenomeen 'vrouw in de overgang' te maken".

Vrouwen ervaren het niet als hun meest sexy levensfase!

"Het is natuurlijk niet sexy om over uitdrogende slijmvliezen, dikker worden, urineverlies of over 'haargroei op plekken waar we dat niet willen' te praten. Niet iedere vrouw heeft gelukkig deze klachten. Met je partner praten over pijn bij seks, is voor veel vrouwen moeilijk. Tegenover mij waren ze daar heel open over".

Je hebt ook mannen geïnterviewd.

Hoe reageerden die?

"Mannen weten vaak niet hoe ze moeten omgaan met hun veranderende vrouw. Ineens herkennen ze haar niet meer. Het seksleven wordt minder. Dat geeft spanning en er ontstaan ruzies. Een aantal mannen vond dat er weinig informatie voor partners te vinden is. Onderling praten mannen er ook niet over. Niet alle huwelijksperikelen zijn aan de overgang te wijten. Maar kennis over het proces levert dan meer begrip op".

Je zei het al, inmiddels ben je zelf in de overgang.

Hoe is dat?

"Op advies van gynaecoloog Dhr. Kho heb ik een spiraal laten plaatsen. Hierdoor heb ik geen



onregelmatige bloedingen meer en nauwelijks opvliegers. De overgang ervaar ik, behalve wat extra kilo's, meer als psychisch. Ik twijfel meer en kan ineens flink boos worden".

Een deel van de vrouwen heeft met verpleegkundig overgangsconsulente, Jos Teunis gesproken. Wat waren de reacties?

"Degene met wie ik sprak zijn vrijwel allemaal zeer positief. Dat er wordt geluisterd geeft al zoveel rust en zelfvertrouwen terug. Een paar gesprekken zijn genoeg om het leven weer in eigen hand te nemen. Jos legt op een natuurlijke manier de relatie tussen de psychische en de fysieke klachten. Door haar kennis houdt ze een helder verhaal over alle overgangsverschijnselen".

Heb je tips?

"Praat erover, met je vriendinnen, je man, je kinderen, benoem het! Stop je opvliegers niet weg. Dat is mijn advies!"

De première van 'Hormonologen' is op 1 november.

Na het succes van De Vaginamonologen kon een voorstelling over de overgang – het volgende taboe – niet uitblijven. Rasactrice Yvonne van den Hurk (o.a. Pleidooi, Unit 13 en Bloedverwanten) maakte een herkenbare, humorvolle en vooral rake theatervoorstelling over dit onderwerp en alle bijbehorende hormonen. De voorstelling bestaat uit een tiental monologen.

Met Yvonne van den Hurk, Mylou Frencken en Ineke Veenhoven. Meer lezen op www.hormonologen.nl.