

MET  
DE UITSLAG  
VAN DE  
**LIBELLE-  
ENQUÊTE!**

Ik HEB GEEN  
*opvliegers,*  
IK HEB EEN  
DENKBEELDIGE VAKANTIE  
IN DE  
*tropen*

De overgang. Erover praten was lange tijd taboe maar inmiddels schrijft de ene na de andere Bekende Nederlander er een boek over. Journaliste Marlies Jansen (45) vraagt zich af: hoe erg is het nou echt? En wat is er aan te doen?

TEKST MARLIES JANSEN. BEELD SHUTTERSTOCK

Ik dacht: die jaren na de veertig worden fantastisch. Vroegere onzekerheden hebben plaatsgemaakt voor zelfvertrouwen, zelfkennis en rust. Een veertigplusser laat zich niet meer gek maken door de angst iets te missen als ze eens lekker thuisblijft. Paniek omdat er op het werk iets misgaat? Het komt eigenlijk altijd goed. En al trekken de kreukels 's morgens minder snel uit het gezicht, ze is meer tevreden met lijf en leden dan ooit.

Dit fijne beeld is ruw aan flarden gescheurd. De oorzaak: al die aandacht voor de overgang in boeken als *Oomen stroomt over* (Francine Oomen), *Te lijf* (Isa Hoes en Medina Schuurman), *De overgang/het non-sense handboek* (José Rozenbroek en Jos Teunis) en theatershows (komend seizoen is alweer *Opvliegers deel 3* te zien). Het is niet mals wat daaruit naar voren komt. Wat zeg ik? Het is gruwelijk.

#### Twee tot tien jaar

Kinderboekenschrijfster Francine Oomen heeft twee jaar niet kunnen werken door wat zij de 'hormonenhussel' noemt; als de vruchtbare jaren ten einde zijn, dalen de geslachtshormonen oestrogeen en pro-

gesteron. Oomen is de enige niet die daarvoor belabberd functioneerde. Een derde (34%) van het ziekteverzuim van vrouwen tussen 45 en 60 jaar is gerelateerd aan de overgang, blijkt uit onderzoek van ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten, dat een overgangskliniek heeft. Uit een online-enquête onder 385 Libelle-lezeressen in die leeftijdscategorie blijkt 70% vaak moe en heeft moeite zich te concentreren, 52% herkent zichzelf soms niet door labiele buien en 44% voelt zich regelmatig angstig of depressief. Slapeloosheid, stemmingswisselingen, opvliegers, onrust en gepieker, hevige menstruaties, gewrichtspijn en op de koop toe een droge vagina. Een mens zou van minder wanhopig worden. Is het serieus zó erg? En dat twee tot tien jaar, zo lang als de overgang gemiddeld duurt? "Zo erg kan het zijn", zegt Catherine van Heest van Care for Women, een landelijke organisatie die professionele hulp biedt bij hormonale problemen. "Er zijn ook vrouwen die door de overgang heen huppelen." Twintig procent van de vrouwen behoort tot die groep. Dus heeft tachtig procent wél overgangsklachten.

#### De invloed van leefstijl

Valt te voorspellen wie bij de gelukkigen hoort aan wie het overgangscircus relatief soepel voorbij trekt? Van Heest: "Vraag eens aan moeder en/of zussen op welke leeftijd zij in de overgang kwamen, hoe lang het duurde en of hun klachten heftig waren. Vaak zijn patronen zichtbaar in families." Een andere graadmeter kan zijn hoe eerdere periodes van hormonale

5

#### VRAGEN OVER DE OVERGANG

1

##### Wanneer begint het?

Gemiddeld rond de 45 jaar.

2

##### Waarom is dat te merken?

In eerste instantie meestal aan wisselende stemmingen en een zweetuitbarsting 's nachts of overdag. Later verandert het menstruatiepatroon (minder vaak of juist vaker en heviger) en ontstaan ook andere klachten.

3

##### Wat zijn de meest voorkomende klachten?

Opvliegers en nachtelijk transpireren.

4

##### Is overgang hetzelfde als menopauze?

Nee. De overgang is de hele fase waarin de hormoonhuishouding verandert. De menopauze is de laatste menstruatie, meestal rond de 51 jaar. Het jaar daarvoor hebben veel vrouwen de meeste klachten.

5

##### Hoe lang duurt de hele fase?

2 tot 10 jaar.

# Slapeloosheid, hevige menstruaties, vaginale droogheid... Een mens zou van minder wanhopig worden

schommelingen verlieden, zoals puberteit en zwangerschappen, maar ook de gewone menstruatiecyclus. Denk daarbij aan klachten vlak voor de menstruatie, zoals prikkelbaarheid, hoofdpijn, somberheid en gevoelige borsten. De ene vrouw is daar gevoeliger voor dan de andere. Maar vooral leefstijl heeft volgens Van Heest veel invloed: "Rokers hebben meer last van overgangsklachten. Ook stress verergert de klachten, want stresshormonen als cortisol ontregelen de boel nog meer. Met stress bedoel ik vooral: hoe ga je met dingen om? Wat 'moet' je van jezelf?" Overigens worden klachten verschillend ervaren. De een functioneert niet meer met drie opvliegers per dag, terwijl een ander dat prima te doen vindt. En dan zijn de klachten ook nog eens divers. Niet iedere vrouw heeft opvliegers of last van haar gewrichten. "Dat betekent ook dat er niet één pil of oplossing is voor alle vrouwen. We kijken naar het individu: wat zijn de klachten en wat is een oplossing waar iemand zich prettig bij voelt?"

## DOE-HET-ZELF

De werking van deze tips is niet wetenschappelijk bewezen, maar... in de praktijk hebben veel vrouwen er baat bij:

- Pak stress aan. Een drukke baan en opstandige pubers kunnen niet worden 'uitgezet' maar ontspannings- en ademhalingsoefeningen zijn een goed begin.
- Last van opvliegers en nachtzweeten? Mijd snelle koolhydraten (geraffineerde suikers, witte pasta, wit brood), sterk gekruide eten, koffie, thee en alcohol.
- Stop met roken. Rokers komen twee jaar eerder in de overgang én hebben meer klachten.
- Eet voedingsmiddelen die fyto-oestrogenen bevatten (plantaardige oestrogenen), zoals sojabonen, lijnzaad, granen, groenten en peulvruchten.
- Blijf sporten en bewegen. Niet alleen om te ontspannen en op gewicht te blijven, ook om osteoporose (botontkalking) door de afname van oestrogenen te voorkomen. Daarnaast is aangetoond dat veel bewegen helpt om hart- en vaatziekten te voorkomen.
- Urineverlies ontstaat doordat de slijmvliezen wat uitdrogen door de verminderde oestrogeenproductie. De plasbuis sluit daardoor minder goed. Bovendien verslappen de sluitspier van de plasbuis én de gehele bekkenbodemp. De bekkenbodemp trainen, helpt echt.

## Wat kan ik verwachten?

Want het goede nieuws is dat jaren blijven tobben met klachten niet hoeft. Van Heest ziet in haar praktijk dat veel vrouwen pas een Care for Women-specialist raadplegen als ze er helemaal doorheen zitten. Ze hebben geen idee wat de overgang precies inhoudt en welke klachten erbij horen. Zo geeft maar liefst 77% van de Libelle-lezeressen aan niet te weten wat ze kan verwachten. Om de simpele reden dat ze zich er niet in verdiepen. "Vrouwen denken heel lang: ik heb het gewoon druk, dit hoort erbij. Tot ze het idee krijgen dat ze een burn-out of een depressie hebben. Zover hoeft het niet te komen. Met leefstijl-aanpassingen, zelfzorg en alternatieve medicijnen is veel op te lossen. Aan de hormonen gaan, is echt niet meteen nodig. Maar soms zitten vrouwen zo diep in de ellende, dat we ook die optie bespreken." Soms is uitleg alleen al genoeg, merkt Van Heest. "Bijvoorbeeld over hartkloppingen, die kunnen ook bij de overgang horen. Bij een opvlieger verwijden de bloedvaten in het lichaam zich om de warmte kwijt te raken. Het hart moet dan steviger pompen en zo kunnen hartkloppingen ontstaan. Inzichtelijk maken hoe het werkt, stelt vaak al gerust." Dorenda van Dijken is gynaecoloog van de Menopauzekliniek OLVG West, zij werkt al jaren met vrouwen in de overgang. Veel vrouwen maken zich zorgen over de geheugen- en concentratiestoornissen, valt haar op. "Dan leg ik uit dat we het vermogen om te multitasken kwijtraken rond de overgang. Om frustratie te voorkomen, geeft ik de tip: kijk naar mannen. Die doen één ding tegelijk. Dat gaat prima."

## Hevig ongesteld? Dit helpt

Vaak worden met de aanpak van één probleem meerdere klachten verholpen. Neem de menstruatie, die wordt soms tijdelijk heviger. Vaker, langduriger, met hevige bloedverlies, inclusief stolsels. Oorzaak: door de ontregeling van hormonen is er geen of minder vaak een eisprong en bouwt het baarmoederslijmvlies zich extra op. Sommige vrouwen zijn er na een paar maanden vanaf, bij anderen duurt het jaren. Ze verstoren de nachtrust en kunnen zorgen voor een tekort aan mineralen zoals ijzer en magnesium. Van Dijken: "Bloedarmoede kan óók klachten als hevig transpireren en hartkloppingen veroorzaken." Een Mirena-spiraaltje of het tijdelijk slikken van cyklokapron (een medicijn dat het bloed sneller laat stollen) helpt vrouwen door deze periode heen en rekt af met de bijkomende malaise. Een andere optie is de ingreep waarbij baarmoederslijmvlies tot op de baarmoederwand wordt weggeschroeid. Zo kan er minder slijmvlies groeien en zijn bloedingen minder hevig – voorgoed. Met opvliegers en nachtelijk transpireren is het hetzelfde verhaal. Van Dijken: "Dit verstoort de nachtrust, wat leidt tot vermoeidheid, minder goed functioneren en stemmingswisselingen." Transpiratie-uitbarstingen zijn simpel te verhelpen met een lage dosis hormonen. "Denk aan

oestrogenen, progesteron, er zijn diverse opties. Er is maar weinig nodig – minder dan in de anticonceptiepil zit – om van de klachten af te zijn. Dan zijn vermoeidheid en eventuele gewrichtsklachten ook meteen minder."

## Óf hormoontherapie

Hormoontherapie stuit in Nederland echter op veel weerstand. Gynaecoloog Van Dijken: "De grootste angst is het risico op borstkanker. Dat is onterecht." De angst ontstond vijftien jaar geleden, toen onderzoek uitwees dat hormoontherapie het risico op borstkanker fors zou verhogen. Die uitkomst is achterhaald. Het onderzoek deugde niet helemaal omdat de resultaten van zestigplussers (die sowieso een hoger risico hebben op kanker) zonder correctie waren vertaald naar vijftigers. Daarnaast is het type progesteron dat werd gebruikt en waarmee het borstkankerrisico te maken had van de markt gehaald. "Met de huidige medicijnen is er een klein risico wanneer ze langer dan vijf jaar worden gebruikt – per 1000 vrouwen kwamen er dan 4 tot 6 vrouwen bij die kanker kregen. Maar langer dan vijf jaar slikken gebeurt vrij weinig omdat die zware periode dan al is overbrugd." Opvallend: borstkanker komt onder Nederlandse vrouwen vaker

## DIT KWAM ER UIT DE LIBELLE-OVERGANG-ENQUETE

- 75% heeft regelmatig klachten.
- 49% vindt de klachten erger dan verwacht (51% dus niet!).
- 66% heeft veel last van opvliegers.
- 50% heeft soms hartkloppingen.
- 64% wordt vaak badend in het zweet wakker.
- 66% heeft minder zin in sex.
- 77% geeft aan dat de kilo's er makkelijker bij komen.
- 88% functioneert nog prima.
- 23% ervaart spanningen in de relatie door de overgang
- 6% slikt hormoonpillen

# 20% VAN DE VROUWEN HUPPELT DOOR DE OVERGANG HEEN. 80% DUS NIET

## Stellen hormonen de overgang uit?

Is het waar wat Francine Oomen in haar boek stelt: dat hormonen slikken de overgang kan uitstellen? "Onzin", zegt Catherine van Heest van Care for Women. "Hormoontherapie compenseert het tekort aan hormonen. Wanneer er na de menopauze abrupt mee wordt gestopt, ontstaat een flinke daling van oestrogenen die klachten kan veroorzaken. Daardoor denken mensen soms dat de pillen de overgang hebben uitgesteld. Hormoontherapie kan beter rustig worden afgebouwd, eventueel met behulp van plantaardige oestrogenen."

## Met leefstijl- aanpassingen, zelfzorg en alternatieve medicijnen is veel op te lossen

voor dan bij andere Europese vrouwen (van de vrouwen boven de vijftig krijgt hier één op de acht à negen borstkanker) terwijl in ons omringende landen tot vijf keer vaker hormoontherapie wordt voorgeschreven. “Dat zegt wel iets over hoe onterecht onze angst is.”

Voor gezonde vrouwen van rond de vijftig die geen borstkanker hebben of hebben gehad en bij wie dit ook niet in de familie voorkomt, is er zelfs gezondheidswinst te behalen met hormoontherapie. Van Dijken: “Zij hebben een lager risico op osteoporose. En vrouwen onder de 45 jaar hebben, als ze bijtijds starten met hormoontherapie, minder risico op hart- en vaatziekten.”

Voor wie toch liever niet aan de hormonen gaat: er zijn alternatieve middelen die de klachten kunnen verlichten. Maar, waarschuwt Van Dijken: “Niet alle natuurproducten of kruiden zijn onschuldig, dus laat je goed informeren door een menopauzeverpleegkundige of arts.”

Tot slot: is sex in de overgang echt niet meer aan de orde, onder meer vanwege vaginale droogte? Gynaecoloog Dorenda van Dijken: “Er zijn vrouwen die daar veel last van hebben. Dat kan in het dagelijks leven een schraal gevoel geven, maar is goed te behandelen met crèmes of gel. Toch verandert het vermogen om vochtig te worden niet door de overgang, dat is een ander mechanisme.

Wel is meer voorspel nodig en directe stimulatie. Er zijn trouwens óók stellen die juist betere sex hebben, bijvoorbeeld doordat er geen kinderen meer thuis wonen en ze meer tijd hebben en ontspannen zijn.”

Catherine van Heest van *Care for Women*: “Sex blijft prima mogelijk. Maar laten we eerlijk zijn: wie slecht slaapt en het bed uit drijft door het zweten, heeft minder zin. Of een sexleven floreert, heeft vooral te maken met de vraag: voel je je goed? Dóe dus iets aan de klachten. Het leven is te leuk om je jarenlang rot te voelen.”

### Nooit meer sex?

## EN WAT VINDT HÍJ ERVAN?

“Ik vind het vooral rot voor háár. Ze is zichzelf niet. Al wekenlang ongesteld, doodmoe en ze barst om werkelijk niets in huilen uit. Maar ik ben nuchter: het komt vast goed.”

Bert (47)

“De klachten vallen bij Suzanne wel mee. Ze doet in elk geval nog normaal. Wel zie ik dat haar taille aan het verdwijnen is. Maar daar lachen we samen om. Ik zie er ook niet meer uit zoals toen ik achttien was.”

Ron (55)

“Soms roept ze kwaad hoe oneerlijk het is dat vrouwen met die hormonale ellende zitten. Dan schreeuwt ze dat ik er maar makkelijk vanaf kom. Ik doe mijn best haar te helpen waar ik kan, maar soms zeg ik: ‘Nu moet je ophouden. Ik kan er ook niets aan doen dat ik een man ben.’” Dave (43)

“’s Nachts hoor ik haar vaak zuchtend in de kast rommelen, op zoek naar een droog nachthemd. Verder heb ik er weinig last van. Ja, ik zou wel meer sex

willen. Maar of het aan de overgang ligt dat dat in het slop zit? We zijn al 25 jaar samen, dus het zou ook sleur kunnen zijn. Dit is alleen geloof ik niet hét moment om die te doorbreken.” Eric (51)

“Het is bijna grappig om te zien hoe zo’n opvlieger tot uitbarsting komt. Maar Milou wordt er gek van. Ik begrijp ook wel dat ze zich kwetsbaar voelt als het op haar werk gebeurt, midden in een vergadering.” Raymond (53)

### Meer lezen/weten

- [vrouwenindeovergang.nl](http://vrouwenindeovergang.nl)
- [careforwomen.nl](http://careforwomen.nl) (150 vestigingen in NL)
- *De overgang - het non-sense handboek*, Jos Teunis en José Rozenbroek (Uitgeverij Atlas Contact)
- *Hormoonbalans voor vrouwen*, Ralph Moorman en Barbara Havenith (SU de Ronde Tafel)
- De app Menopauze (voor Android en Apple) biedt veel informatie over de overgang, tips bij klachten én een test: is het bij mij al zover?