

Caroline Tensen

Alles wat je wil weten over de overgang en
waarom het sowieso goed komt

HET VERBODEN WOORD



Spectrum

Ontwerp omslag & binnenwerk: Tara van Munster
 Auteursfoto: Nick van Ormondt
 Tekstschrijver: Eva Munnik
 Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 38740 3
 ISBN 978 90 00 38966 7 (e-book)
 NUR 860

© 2023 Caroline Tensen
 © 2023 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
 Eerste druk, 2023

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
 Postbus 23202
 1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl
 Spectrum Lifestyle Boeken  spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

VOORWOORD	7
1. DE OVERGANG	
Dit is de overgang en zo begint het	11
2. WIE BEN IK?	
Wat de overgang mentaal allemaal met je kan doen	35
3. SPIEGELTJE SPIEGELTJE	
Zo beïnvloedt de overgang je uiterlijk (en dit doe je eraan)	51
4. WIE IS ZIJ?	
Zo is het voor je omgeving	75
5. HULPTROEPEN	
Dit helpt jou de overgang door	95
6. HET VERBODEN WOORD	
Weg met de schaamte, het calvinisme en de spot	121
7. LANG EN GELUKKIG	
Het komt allemaal goed!	139
8. OM TE ONTHOUDEN VAN DIT BOEK	155
DANKWOORD	163
REGISTER	165

Lieve lezer,

‘De overgang, daar doe ik niet aan,’ riep ik altijd. Nou, dat heb ik geweten. Want de overgang deed wel aan mij. Ik ben heel heftig door de overgang gegaan. Niet qua opvliegers, die warmte-aanvallen waar veel vrouwen in de overgang last van hebben. Ik heb zelfs nog nooit ook maar één opvlieger gehad. Wat er met mij gebeurde in de overgang was dat ik heel verdrietig werd. En niet zomaar een beetje down, nee, ik heb echt langs het randje gelopen. Ik had nergens meer zin in en zag tegen alles op. Ik kende mezelf niet meer terug. Toen ik eenmaal wist dat het door de overgang kwam en de juiste hulp kreeg, voelde ik me steeds beter. Nu ben ik gelukkiger dan ooit, maar bij sommige vrouwen duurt het vele jaren voor ze zich weer goed voelen of überhaupt hulp krijgen. Dat vind ik hartverscheurend.

Over de overgang wordt zo makkelijk gesproken, zo van ‘vrouwen moeten er maar gewoon doorheen’. Er wordt zelfs een beetje lacherig over gedaan. Maar het is niet om te lachen. Het is gewoon heel heftig. De dag nadat de documentaire over mijn overgang uitkwam, had ik 2300 dm’s (direct messages, berichtjes dus) in mijn Instagram-mailbox van vrouwen die herkenning vonden, die mij bedankten voor mijn verhaal. Ik heb gejañkt toen ik die berichtjes las. Voor veel vrouwen gaat de overgang gepaard met klachten, die soms zelfs levensontwrichtend zijn. Ik wil mijn verhaal delen omdat er een taboe op de overgang rust en daar ben ik klaar mee. Weg met dat stoere ‘ik doe niet aan de overgang’ en die Nederlandse doe-maar-normaalmentaliteit. Ik ben zelf hartstikke nuchter en *no-nonsense*, maar als je iets doormaakt wat impact heeft op je leven mag je dat uitspreken en je mag er ook over klagen. Toen ik er zelf middenin zat, had ik de kracht niet om er-

over te praten. Tegen mijn kinderen zei ik: ‘Het is het verboden woord – het begint met een o – en we gaan het niet uitspreken.’ Maar nu ben ik sterker dan ooit en ben ik er juist heel open over. Daarom maakte ik een documentaire over mijn overgang en daarom schrijf ik dit boek. Het woord overgang valt 395 keer in dit boek en dat is geen een keer te veel. Ik wil dat het bespreekbaar wordt. Dat het niet meer iets is wat je niet mag noemen, omdat je er ‘dan zo een’ bent.

Vrouwen in de overgang verdienen erkenning en steun. Waarom heeft iedereen empathie voor een collega met een baby die niet doorslaapt, maar is er zo weinig begrip voor een collega die door de overgang geen oog dicht doet ’s nachts? Naast support, gun ik ons vrouwen ook kennis. Ik wil dat we niet meer verrast worden door de overgang. Als vrouwen in de twintig, dertig of zelfs veertig zijn, weten ze er nog amper iets van. Dat is toch eigenlijk gek? Over de puberteit of opvoeden of relaties zijn duizenden websites en boeken, daar wordt over gepraat met als resultaat dat we op die levensfasen enigszins voorbereid zijn. Maar de meeste vrouwen weten bijna niets over de overgang tot ze zelf in de overgang komen. Ik denk dat het een hoop scheelt als je als dertiger of veertiger al een beetje weet wat er komen gaat. Zodat je op tijd kunt beginnen je leefstijl aan te passen, maar ook zodat je overgangsklachten herkent en het doorhebt als het begint. Je wilt niet weten hoeveel vrouwen er pas na jaren achter komen waarom ze opeens zo slecht zijn gaan slapen, de kilo’s eraan vliegen of waarom ze zich zo rot voelen. En dat is zonde, want er zijn oplossingen voor die vervelende klachten die met de overgang gepaard kunnen gaan. Zo is er hormoontherapie, waarbij de hormonen die uit je lichaam verdwijnen in de overgang tijdelijk een beetje aangevuld worden. Dat haalt de scherpe randjes eraf en geeft je lijf de kans een nieuwe balans te vinden. Ik gun het vrouwen dat ze de hulp krijgen die ze verdienen. Dat ze de weg weten te vinden naar die verpleegkundig overgangsconsulent, huisarts of gynaecoloog die ze serieus neemt en weet wat er allemaal mogelijk is om overgangsklachten te verminderen.

Als je dit leest, ben je waarschijnlijk in de overgang of denk je dat je dat bent. Misschien valt het mee en merk je er amper iets van, ga je er fluitend doorheen. Misschien valt het tegen en is het zwaar. Of zit je ergens tussen die twee in. Weet: je bent niet alleen. En er is iets aan te doen. Bij mij viel het niet mee, het was horror. Maar het kwam goed. En ook met jou komt het goed. Dit boek gaat je daarbij helpen.

Caroline Tensen

1

DE OVERGANG

DIT IS DE OVERGANG EN ZO BEGINT HET

Caroline

Wat is dit nou voor iets raars? Dat dacht ik toen ik op een dag opstond en alleen maar wilde huilen. Heel erg hard huilen. Terwijl ik nog niet eens mijn tanden had gepoetst. Plotseling voelde ik me ontzettend neerslachtig. Ook werd ik in die periode wat zwaarder. Nu heb ik daar aanleg voor, maar het was gek, want ik deed niets anders dan voorheen. Ik at niet méér en ik sportte gewoon zoals altijd. Toch vlogen de kilo's eraan. Die somberheid besloot ik te negeren. Hup, met de hond wandelen. Ik liep naar buiten en de zon scheen, maar ik was niet blij te krijgen. Terwijl er niets veranderd was.

Mijn neerslachtigheid werd in de dagen en weken daarna steeds erger. Waarom ik me zo voelde wist ik niet, maar ik was gewoon verdrietig. Dat het met de overgang te maken had, had ik helemaal niet door. Ik wist van vriendinnen die door de overgang gingen dat zij jarenlang opvliegers hadden. Gingen we borrelen, zaten zij continu te wapperen met hun handen vanwege een hitte-aanval. Nou, die had ik niet. Anders was er misschien eerder een lampje gaan branden. Nu zat ik maar op die opvliegers te wachten en kwam het geen seconde in me op dat ik me zo somber voelde door de overgang. Want dat was toch geen klacht die erbij hoorde?

Na een paar maanden zei een vriendin tegen me dat het misschien wel de overgang was. 'Jij moet je hormonen eens laten checken,' drukte ze me op het hart. Dus ging ik naar een arts die daar gespecialiseerd in was. Huilend zat ik voor zijn bureau terwijl hij mij troostte: 'Het komt wel goed, wijffie.' Eerst werd er bloed geprikt. Nu kun je niet altijd iets in iemands bloed zien, maar

bij mij was het meteen overduidelijk: alle geslachtshormonen waren onvindbaar in mijn bloed, 0,0 gewoon. Het lag aan de overgang dat ik me zo voelde.

Zo kwam ik erachter dat ik in de overgang zat, maar dat is voor iedereen anders. Tanja (46) vermoedt dat het voor haar ook begonnen is, al vindt ze het lastig met zekerheid te zeggen. 'Ik merk dat ik zwaarder word, terwijl ik niet meer eet of minder beweeg. Ik merk ook heel duidelijk dat mijn lijf stijver is.

'IK ZAT MAAR OP DIE OPVLIEGERS TE WACHTEN'

CAROLINE

En ik ben minder gefocust dan voorheen. Een tijdlang had ik ook opvliegers, maar dat lijkt nu weer voorbij. Toen ik die nog had dacht ik: als dit zo door gaat, ga ik naar de huisarts. Maar nu valt er weer goed te leven met mijn – vermoedelijke – overgangsklachten.'

Voor Fatima (52) werd duidelijk dat ze in de overgang was toen ze hartkloppingen kreeg. 'Ik werd 's nachts wakker van het gevoel dat mijn hart oversloeg, heel akelig. Daarvoor werd ik al minder vaak ongesteld, maar nu wist ik dat het waarschijnlijk de overgang was. Want toen ik ging googelen bleken hartkloppingen een overgangsklacht te kunnen zijn.'

Annette (55) merkte als eerste op dat ze minder geduld had met anderen. 'Die arme pubers van mij moesten opeens met een heel pittige moeder dealen. Ik kon het gewoon niet helpen, ik sprong uit mijn vel als er weer eens een half gemompeld antwoord kwam dat ik niet kon verstaan. Terwijl dat niks voor mij is, ik ben normaal de rust zelve met een eindeloze tolerantie wat betreft mijn kinderen. In een tijdschrift las ik dat een korter lontje bij de overgang hoort en toen ging er een lampje branden.'

Debbie (49) dacht hoopvol dat ze het gehad had toen ze niet meer onge-

steld werd. 'Prima, niks meer aan doen. Maar ik had te vroeg gejuicht, want later kwamen de opvliegers en de moodswings. Toen ik slaapproblemen kreeg, ben ik hulp gaan zoeken. Ik werd 's nachts wakker en kon dan gewoon niet meer slapen. Dat was de druppel. Ik was altijd een goede slaper geweest en had die slaap echt nodig, en dat het niet meer lukte vond ik echt erg.'

Bij Miriam (50) werd rond haar 46^{ste} haar menstruatie anders, heviger. 'En een jaar daarna kreeg ik opeens opvliegers, en man, wat waren die intens!'

Schrijfster Susan Smit is 48 en merkt dat de overgang 'aan de poort ram-melt'. 'Mijn menstruatie wordt onregelmatiger en is heftiger. Als ik een weekendje wegga, neem ik voor de zekerheid menstruatieondergoed mee (speciale onderbroeken, googel maar, ze zijn niet belastend voor het milieu). Ik kom veel sneller aan, ook al eet ik hetzelfde. Ik kan soms niet op woorden komen. Ook merk ik dat ik opeens bepaalde geluiden erg irritant vind. Dat doet me een beetje denken aan toen ik in de puberteit zat. Ik weet nog hoe ik me als tiener ergerde aan de ademhaling of eetgeluiden van mijn vader. Nu heb ik weer die geluidenafkeer. Hoe mijn man niest of zijn keel schraapt bijvoorbeeld. Dat je je ergert en over je eigen ergernis denkt: doe normaal. Ik doe er niks mee, maar ik voel het wel en daaraan merk ik dat ik in de beginfase van de overgang zit.'

Televisiekok Nadia Zerouali (47) voelde zich vooral lamlendig toen de overgang zich aandiende. 'Ik ging van blij, vrolijk en vol energie naar een heel ander mens. Het was dof in mijn hoofd. Alles stelde ik uit, ik heb een jaar amper naar mijn administratie gekeken. Dat was niks voor mij.'

HOE BEGINT DE OVERGANG?

Jaarlijks zijn in Nederland zo'n 1,6 miljoen vrouwen in (een stadium van) de overgang. De overgang kan beginnen met allerlei symptomen – waarover later meer – of ongemerkt voorbijgaan. Ja, dat kan ook nog: naar schatting zo'n 20 procent van de vrouwen merkt er weinig tot niets van.

Lucky them, ik gun het ze van harte. Al vraag ik me soms wel af of ze er echt

niets van merken. Misschien linken ze het niet aan de overgang – zoals ik dat ook niet deed met mijn plotselinge somberheid – of hebben ze het gevoel dat ze er niet over mogen zeuren. 80 procent van de vrouwen heeft last van de overgang, maar in welke mate het je raakt is voor iedereen anders. Van die 80 procent die wel klachten heeft, kampt een derde met ernstige, hinderlijke klachten. Waarom vrouwen de overgang zo verschillend beleven is niet bekend, het is in elk geval duidelijk dat die erg verschilt per vrouw. Zelfs vrouwen die veel last hebben van de overgang doen er soms jaren over voor ze erachter komen dat dit aan de overgang ligt. Alleen bij opvliegers, zo'n typische overgangsklacht, weten we al snel hoe laat het is. Bij andere klachten leggen

'JE ZIET HET PAS ALS JE HET DOORHEBT'

JOHAN CRUIJFF

we lang niet altijd een verband met de overgang. Toch hebben die vrouwen meestal al een hele tijd het gevoel dat er iets veranderd is in hun lijf. Ze voelen dat ze 'raar' in hun vel zitten. *Waarom doe ik zo? Wat gebeurt er met me?* Pas laat of zelfs achteraf valt het kwartje. Dat is jammer, want als je het eerder weet geeft dat duidelijkheid en kun je er wat mee. Dus luister altijd naar je gevoel, jij weet het als er iets anders is aan jouw lichaam.

Het feit dat veel vrouwen verrast worden door de overgang en soms jaren sukkelen met klachten voor ze zich realiseren waar die klachten vandaan komen, kan veel stress geven. Zonde vind ik dat! Want als vrouwen weten wat er komen gaat, helpt dat. Eigenlijk zouden vrouwen van 35 al eens wat moeten lezen over de overgang, of er even over na moeten denken. Gewoon, omdat het prettig is om te weten wat er gaat komen. Toch denken maar weinig vrouwen op hun 35^{ste} na over de overgang.

Gynaecoloog Dorenda van Dijken werkt bij het ziekenhuis OLVG West in

Amsterdam en is onder meer voorzitter van de Dutch Menopause Society. Dorenda constateert ook dat vrouwen weinig weten over de overgang en dat ze er bovendien niet graag over praten. 'Het is een taboe. We willen allemaal wel oud worden, maar niet oud zijn. De overgang geeft zo'n stempel van 'einde oefening'. Je bent niet meer vruchtbaar, je bent afgeschreven, je bent oud. Ik denk dat sociale media dat erger maken. We willen er allemaal jong uit blijven zien en mee blijven doen. Laatst had ik een 52-jarige vrouw in mijn praktijk die vertelde dat zij een leesclub met achttien leeftijdsgenoten heeft en zij was de enige die in de overgang was. Ik moest toen heel hard lachen. Minstens tien van die leesclub-vriendinnen liegen. Of ze weten het niet van zichzelf. Het is zoals Johan Cruijff zei: "Je ziet het pas als je het doorhebt." Wat ook niet helpt, is dat wij in zo'n calvinistisch landje leven, zo van *niet lullen maar poetsen*. Vooral niet zeuren, het hoort erbij. Dat is typisch Hollands, denk ik.' In het hoofdstuk 'Het verboden woord' lees je meer over de redenen waarom we weinig over de overgang praten. Ik zeg: weg met dat taboe. En geef dit boek vooral door aan je (schoon)dochter, je nichtjes of je buurvrouw van 35. Een goed voorbereide vrouw telt voor twee.

GEEN TEST

Hoe weet je dat je in de overgang bent? Dat is heel verschillend. Voel je je duidelijk anders dan anders? Heb je fysieke of mentale klachten die je nooit eerder had? En ben je de veertig gepasseerd? Wees dan alert. Het kan de overgang zijn.

Die eerste klachten kunnen van alles zijn. Een bekend signaal dat je in de overgang bent, is dat je menstruatie verandert. Je kunt menstruaties overslaan of onregelmatig ongesteld worden, ook kan de heftigheid van de menstruatie of hoelang zij duurt anders dan normaal zijn. Ga trouwens altijd naar de huisarts met zulke klachten, want ze kunnen ook een andere oorzaak hebben, zoals poliepen of een vleesboom.