

Isa Hoes & Medina Schuurman

TE LIJF

De kunst van het *mooi* ouder worden

Met illustraties van Petra Lunenburg

Ambo|Anthos
Amsterdam



Eerste druk november 2016

Tweede druk november 2016 (dwarsligger®)

Derde druk november 2016

ISBN 978 90 263 3360 6

© 2016 Isa Hoes en Medina Schuurman

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes & Bisseling

Literair Agentschap te Amsterdam

Redactie Jet [red.]

Boekverzorging Marry van Baar

Illustraties © Petra Lunenburg

Foto's auteurs © Mark Uyl

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

INHOUD

Voorwoord

Was will das Weib? Alles bitte! 7

1 Altijd moe

Het begin van het einde? 10

2 De eitjes zijn op

Wat gebeurt er in je lijf? 28

3 Tussen schoonheid en verval

Knetterknap ouder worden graag! 66

4 Moderne menopauzemoeders

Niet zeuren, dames! 102

5 Met hart & ziel

Anders leren denken en durven voelen 126

6 10 kilo cadeau?

Voeding en training 152

7 Jij & ik
Vriendschap, relaties en seks 184

8 Werk aan de winkel!
Werk en carrière 218

Nawoord
Te lijf. Hoe met het leven te dansen in plaats van te strijden 238

Dankwoord 245

De experts 247

Verantwoording 253

VOORWOORD

Was will das Weib? Alles bitte!

‘Het lijkt wel alsof ik mezelf kwijt ben.’ Dat horen wij onszelf de laatste tijd net iets te vaak zeggen. En dat is vreemd, want we hebben onze levens inmiddels toch best goed op de rit. Leuk en veel werk, lieve kinderen, onze draai gevonden in het alleenstaand ouderschap – waarom voelen we ons dan zo? Wat is hier aan de hand?

Het blijkt de overgang te zijn. Heb je het leven eindelijk een beetje door, krijg je dat.

Eerlijk gezegd zien wij nogal op tegen al die veranderingen en lichamelijke aftakeling. Al is het voor ertegen opzien een beetje laat, want we zitten er duidelijk middenin. Ze zeggen dat het een fase is. Dat is fijn, maar hoe komen we die enigszins prettig door? We willen graag mooi, elegant en gezond ouder worden. We willen deze periode het begin laten zijn van een mooie tweede helft. Zo wordt de overgang hopelijk, in plaats van een drama, een *passage to power*.

Over de overgang wordt weinig gesproken. Het is geen ‘sexy’ onderwerp. Maar ondertussen heeft het op veel vrouwen een enorme impact. We begrijpen dat tachtig procent van de vrouwen overgangsklachten heeft en dat één op de drie zich hierdoor regelmatig ziek meldt. Bovendien worden we steeds ouder; na de overgang hebben we nog een heel leven te leven. Het liefst zo fris

en fruitig mogelijk, wat ons betreft. En gezien de risico's op allerlei ziekten die samenhangen met hormonale veranderingen (zoals hart- en vaatziekten en osteoporose) is het van nog groter belang te weten hoe je zo gezond mogelijk ouder wordt.

Omdat wij de ballen verstand hadden van die hele overgang, zijn we samen op zoek gegaan naar informatie. De uitkomst daarvan delen we graag met jou en die talloze andere vrouwen die in de overgang zijn of nog moeten komen. Dit is geen wetenschappelijk handboek. We hebben alles wat op ons pad kwam getest en aan den lijve ondervonden. Het is een weergave van onze persoonlijke zoektocht, aangevuld met kennis en adviezen van (ervarings)deskundigen: van gynaecoloog tot voedingsexpert, van feminist tot filosoof.

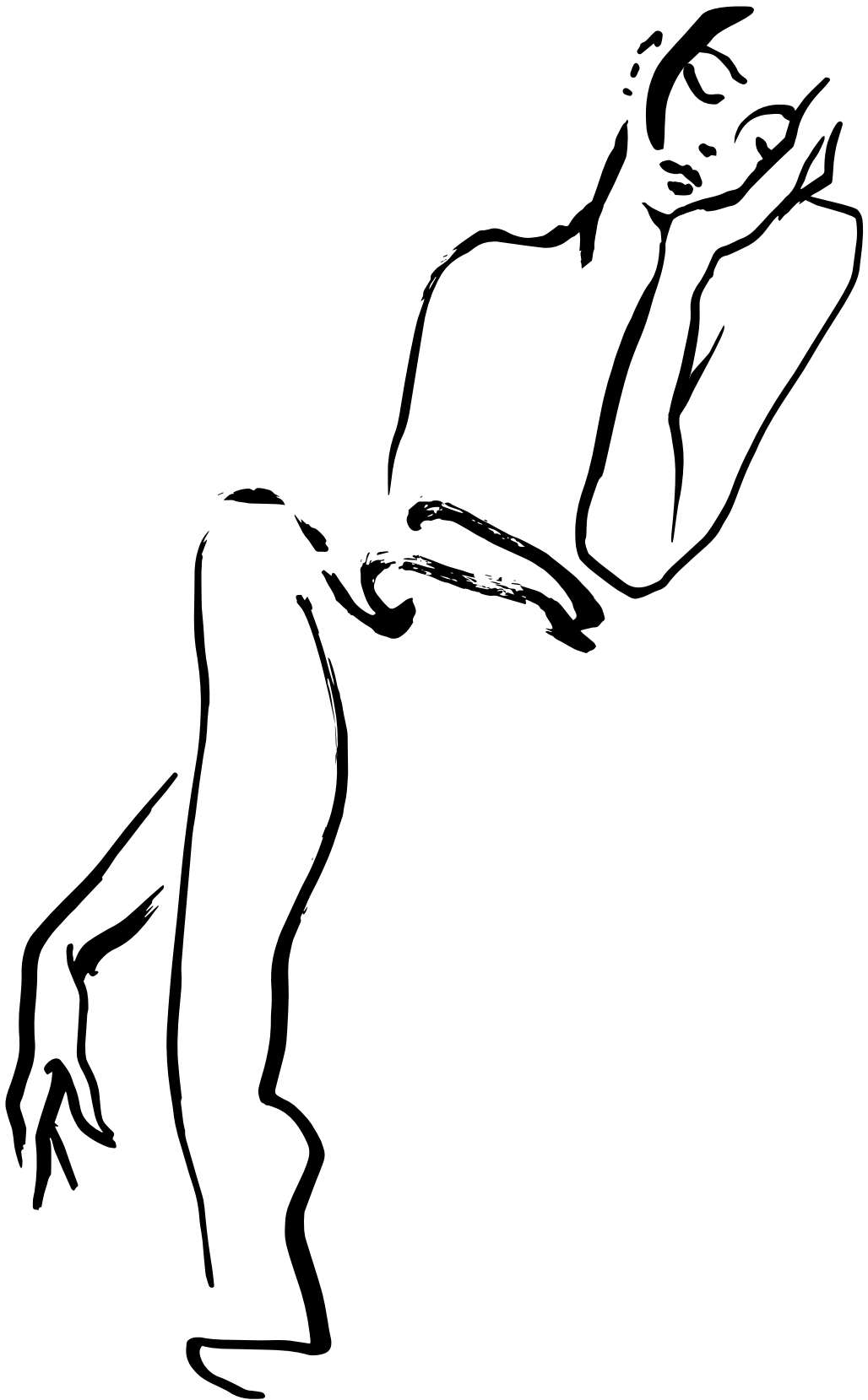
Wij zijn dolblij dat we elkaar hebben in deze fase van ons leven. Onze vriendschap helpt ons echt door die soms pittige periodes heen. We hopen dat jij ook een of meerdere vriendinnen hebt met wie jij je ervaringen kunt delen. Maar mocht je er voor je gevoel alleen voor staan in de overgang, vrees dan niet: we delen in dit boek alles wat we te weten zijn gekomen over onze overgang, wat meevalt én wat ontzettend tegenvalt.

Dus als je niemand hebt, laat ons dan je 'vrouwengroep' zijn. We voelen ons vereerd en ja, ook strijdbaar. De overgang is namelijk iets heel natuurlijks. Je kunt doen alsof er niks aan de hand is, maar wat schiet je daarmee op? Door de overgang te negeren of te bagatelliseren, mis je de kans er iets moois van te maken. En als je erop voorbereid bent en je ervaringen kunt delen, kan dat zoveel schelen in hoe je het beleeft!

Zit je in de overgang, weet dan: je bent niet alleen. Je bent in uitstekend gezelschap. Tegenwoordig zijn vrouwen in de overgang geen afgeschreven oude besjes meer op weg naar het einde. Wij, en velen met ons, staan nog midden in het leven en we willen dat graag zo houden. Dat alles tijdelijk op z'n kop wordt gezet, kun je ook zien als een seintje van de natuur om orde op zaken te stellen. Ook daaraan besteden we ruimschoots aandacht: levenskeuzes maken in de overgang. Dat betekent niet: alles overboord gooien. Het

betekent wel: onderzoeken wie je bent en wat je wilt en op basis daarvan je leven (her)inrichten. Je hoeft niet per se van alles los te laten, je kunt ook op een andere manier vasthouden. En onthoud: het is een fase. Op naar een mooie, glorieuze tweede helft!

Kus,
Isa & Medina (IM)



HOOFDSTUK 1

ALTIJD MOE

Het begin van het einde?



ISA HOES De wekker gaat. Nee... Ik heb de halve nacht wakker gelegen en ben voor mijn gevoel pas net in slaap gevallen. Ik ben gesloopt. En niet van één nacht; dit is al weken aan de gang.

Vlinder kijkt me lief aan. 'Wil je nog blijven slapen, mama?'

Ja, heel graag, maar dat kan dus niet. Ik heb een strak ochtendritueel: eerst een kopje thee voor Vlinder, citroen uitpersen voor mezelf, lunch voor school maken en een vers sapje, en dan heb ik nog net tijd voor mijn 7-minuten-workout. Dan douchen en naar school.

Ik ben nu al kapot, en dan moet de dag nog beginnen. Ik voel me eigenlijk helemaal niet lekker; een beetje buikpijn, koortsig. Ik zou het liefst alles afzeggen vandaag en in mijn bed blijven liggen.

Maar ik moet van alles: Merlijn gaat zo werken en ik wil hem iets voedzaam toestoppen. Daarna door naar therapie. Ik ga gestrest naar binnen, maar kom er redelijk ontspannen vandaan. Zodra ik buiten sta, zie ik drie berichtjes; een van een vriend of ik vanmiddag wil lunchen (tja, wanneer heb ik daar weer eens tijd voor?!), een van de uitgever van ons kinderboek over het omslag (ik móét vanavond echt gaan schrijven; de deadline hijgt in mijn nek!) en een van mijn literair agent of ik zo dadelijk buiten klaar kan staan want we zijn al aan de late kant voor de lezing...

Néé! Ik schrik me rot, ik moet inderdaad al over een halfuur in de auto zitten. En ik moet echt nog een lunch klaarmaken om mee te nemen... Pff, daar gaat mijn relaxte mood.

Thuis zet ik de krultang aan, kijk naar mijn make-up en denk: het is wel goed zo. Ik ben ook maar een mens. Ik pak een cracker en doe er wat kaas en komkommer op. Best gezond, toch? Ik ren weer naar mijn krultang en doe mijn haar. Ik drink nog een glas water, pak mijn jas en ren de trap af. Op naar de lezing.

Als ik aan het einde van de middag weer in de auto naar huis zit, ben ik toch ook wel weer blij. Dit soort lezingen geven is altijd inspirerend, ook al ben ik moe. Gelukkig hoef ik vandaag niet te koken; Vlinder eet bij een vriendinnetje en Merlijn met vrienden. Ik kijk wel in mijn koelkast wat ik nog heb liggen. Hmm, niet veel. Een soepje dan maar, of ik bak een ei. Dan kan ik ondertussen nog mooi aan het kinderboek schrijven.

Ik zit net in een goede flow met schrijven als Vlinder om halfacht thuiskomt. Eigenlijk wil ik doorwerken, maar ik kies voor qualitytime met mijn dochter. We kijken wat tv, praten over de dag en als ik haar in bed stop, kruip ik ernaast. Ik weet dat ze het fijn vindt als ik blijf tot ze in slaap valt. Dus daar lig ik dan, naast m'n lieve meisje.

Ik kan niet wachten tot ik ook naar bed kan. Die buikpijn is er nog steeds. Eigenlijk zou ik veel meer willen genieten van mijn avond, weer eens een film kijken of dat boek lezen dat al weken zo uitnodigend naast mijn bed ligt...

'Mam, mam, waar ben je?' Ik word wakker van Merlijn die mij zoekt. Ik lig nog steeds naast Vlinder en het is al halftien! Hmm, wel lekker eigenlijk, dat uur heb ik alvast binnen. Ik sleep mezelf met mijn laptop naar mijn eigen slaapkamer en installeer me in mijn eigen bed. Maar voor de film begint, ben ik al weg. Als ik maar kan slapen, denk ik nog. En morgen ga ik melatoninepillen kopen.

Na een klein uurtje slaap, een zielige vijfenveertig minuten, lig ik weer de rest van de nacht klaarwakker in bed te flippen. Waarom? Geen idee. Stress?

De leeftijd? Het feit dat ik alleenstaand ben? Komt die man ooit nog? Ik kan op zulke momenten niet anders dan piekeren. Maar ik heb mijn rust nodig! Ontspannen is lastig als je midden in de nacht ligt te draaien en te puffen van de hitte.

Ik ben nu negenenveertig. En ik ben eigenlijk alleen maar moe. Dat moet toch anders kunnen?



MEDINA SCHUURMAN

Die moeheid!

Dat herken ik

helaas. Ik ben nu zevenenveertig, alleenstaand met een zoon van vijf. Ik ben ook zo ontzettend moe. Na een nacht slecht slapen denk ik: moet ik weer? Dan zet ik de knop om en word ik een soort robot: ontbijt en schoollunch voor Jonathan klaarmaken, douchen en naar school. Snel weer naar huis, vóór vijf uur moet ik een script indienen voor een nieuwe telefilmcompetitie. Bij de koffie overvalt me ineens een somber gevoel. Waarom? Ik weet het niet. Op zich is er niets aan de hand. Ja, ik ben wat druk, maar verder gaat het goed, toch? Zit ik misschien in de beruchte week voor mijn ongesteldheid? Ach, dat kan ik niet eens meer zeggen, want ik word tegenwoordig elke twee weken ongesteld – eigenlijk ben ik het continu een beetje.

Ineens is het kwart voor drie. Ik sjees naar school en vergeet de danskleren voor Jonathan mee te nemen. Dan maar in zijn onderbroek dansen. Nee, dat kan ik niet maken! Dus race ik weer naar huis en net op tijd lever ik hem mét outfit af op de dansschool. Terwijl ik nog even aan mijn script schrijf, zie ik mijn to-dolijst, waarop al veel te lang staat dat ik mijn vrienden moet bellen. Dat ga ik echt vanavond doen!

Terug in de kleedkamer kijk ik naar de andere moeders. Al die vrouwen zien er zo moe uit ... Witte, gespannen gezichten, kringen onder de ogen, on-

opgemaakt, piekhaar. Net als ik! Is dit dan gewoon een moederkwaal, die stress en vermoeidheid? Of is er meer aan de hand?

Ik heb ook zo'n enorm kort lontje.

Thuisgekomen kijk ik nog snel het script door voor ik het verzend. Op dat moment vraagt Jonathan aandacht en ik vól toch ineens tegen hem uit. Gewoon omdat ik moe ben en gejaagd, en ik moet nog zoveel. Ik wil sorry tegen hem zeggen, maar hij is op de bank in slaap gevallen. Dan maar geen boodschappen doen. Ik heb voor hem nog een restje pasta en ik eet zelf wel een salade of zoiets.

Ik neem een glas wijn, al heb ik knallende koppijn. Het liefst zou ik naast Jonathan in slaap vallen of gaan trainen, maar daar heb ik nu echt geen puf voor. Morgen begin ik weer; vanaf morgen ga ik weer elke dag trainen. Trouwens, ik heb de laatste tijd last van mijn gewrichten. Vooral mijn knieën. Hardlopen kan dus bijna niet meer, en dat is nou net mijn training. En als ik fiets of de trap afloop, heb ik een zeurend gevoel in mijn knieën.

Ik moet Jonathan nu echt wakker maken, voor hij midden in de nacht wakker wordt en mij uren uit mijn slaap houdt. Dat kan nu niet, ik heb morgen een draaidag voor *Penoza*. Shit, ik moet mijn tekst nog leren. Dat doe ik dan wel vannacht in bed.

Jonathan is over zijn eetlust heen, ik heb ook geen honger meer. Ik geef hem fruit en yoghurt en breng hem naar bed.

Als ik weer beneden kom, is het eindelijk stil. Er is weer een dag voorbij en ik ben erdoorheen gejakkerd als een malle. Ik kan niet goed navertellen wat ik nu eigenlijk heb gedaan of gevoeld, of het leuk was of niet. Ik heb gewoon de race gelopen en nu ben ik klaar. En morgen zal het wel weer zo zijn.

Ineens moet ik heel erg huilen. Ik voel me een slechte moeder, ik twijfel aan het script dat ik heb ingediend, ik voel me dik en lelijk en eenzaam en ik heb nu écht geen puf meer om mijn vrienden te bellen. Ik mis ineens een man in mijn leven, maar ja, als je mijn leven bekijkt, hoe zou ik hem dan moeten inpassen? Dit moet toch anders kunnen.

WAT IS ER AAN DE HAND?

Als we met vriendinnen van onze leeftijd praten, merken we dat er veel overeenkomsten zijn. Ze doen dan misschien ander werk of hebben wel een relatie, maar de problemen lijken dezelfde. Ze klagen dat ze continu moe zijn, hebben behoefte aan meer tijd voor zichzelf, rommelen een beetje met hun ongesteldheid, hebben allerlei klachtjes en zitten niet lekker in hun vel. Veel vrouwen hebben naast die moeheid ook ineens nieuwe, vage klachten die niet meer weggaan.

Wij merken bijvoorbeeld dat onze nagels niet meer zijn wat ze waren; broos, ze breken snel, ze lijken wel dunner. Ook ons haar lijkt dunner te worden. Nee, het *is* dunner. Ons vel wordt slapper, rimpeliger, onze huid droger. Pijn in onze kniegewrichten is ook iets nieuws, zelfs als we fietsen. Sinds een tijdje hebben we ook slechtere ogen, en dat gaat echt hard. We hebben nu allebei een leesbril. Lange autoritten, waar we vroeger onze hand niet voor omdraaiden, zijn doodvermoeiend. Concentratie: dat is ook een ding tegenwoordig. Regelmatig staan we ergens en denken: wat ging ik ook alweer doen? Teksten uit ons hoofd leren... ook zo iets. Vijf jaar geleden ging dat moeiteloos, nu is het echt blokken. Het lijkt ook wel alsof alles veel harder binnenkomt, een soort overgevoeligheid voor omgevingsgeluiden, voor prikkels. En we zijn de laatste tijd zo boos... om niks, uit het niets. En ook daar zijn we dan weer geïrriteerd en gefrustreerd over. Het lijkt wel alsof we anderen steeds minder dulden. We zijn eigenlijk best onhebbelijke schepsels aan het worden. Alleen met elkaar kunnen we nog overweg, omdat we het erover hebben en herkenning vinden bij elkaar.

Ook de melancholie is stilletjes ons leven binnengeslopen. Over wat was en nooit meer terugkomt, over de jeugdige naïviteit waarmee we in het leven

Vrouwen rond de vijfenveertig die zich niet goed voelen of vage kwaaltjes hebben, moeten zich afvragen of ze niet in de overgang zijn. Het antwoord is waarschijnlijk: ja.

stonen. De toekomst lag aan onze voeten en nu zien we een jongere generatie die doet wat wij deden. Wat is onze plek nu? Waar gaan wij dan naartoe?

DE SHOCK

Tijdens een avondje lamenteren valt ineens het woord ‘overgang’. We weten achteraf niet meer te vertellen wie ermee kwam – kan liggen aan de wijn –, maar het blijft hangen. Zou het dáár dan mee te maken hebben? We zoeken contact met verpleegkundig overgangsconsulent Jos Teunis. Zij bevestigt ons voorzichtige vermoeden. Al onze klachten kunnen gewoonweg overgangsklachten zijn. ‘Er is niets mis met je, je zit gewoon in de startende overgang. Je hoeft niet in therapie of aan je geestelijke of lichamelijke gezondheid te twijfelen. Maar je moet wél weten wat er aan de hand is: je gaat naar een andere fase. De overgangsklachten kunnen vanaf je vijfenveertigste langzaam beginnen. Je wordt gewoon nog ongesteld, maar emotioneel begin je te wankelen. Je denkt: maar ik ben nog zo jong en ik word nog ongesteld – dus je wijt al die lichamelijke kwaaltjes en emotionele schommelingen niet aan de overgang. Maar ondertussen zit het je wel in de weg. Vooral de emotionele schommelingen kunnen echt zwaar worden.’

Wat een klap. Wat zonde ook van onze tijd! Al die twijfels, al die verwarring en vermoeidheid. En wij maar graven in onze ‘onverwerkte’ verledens op zoek naar verlossing. Dat emotionele geschommel hoort dus bij de overgang.

Aanvankelijk herkenden wij de bekende fysieke signalen van de overgang ook niet. Je bent er niet op bedacht als je halverwege de veertig bent. Ik (Isa) dacht bij mijn eerste opvliegers dat ik koorts had. Inmiddels wordt duidelijker dat ik al een tijdje in de overgang zit. Een jaar geleden werd ik nog één keer ongesteld, sindsdien niet meer. Ik (Medina) word nu juist vaker ongesteld, elke twee weken, en ik heb al een paar opvliegers achter de rug.

ECHT OVER DE HELFT

De diagnose ‘overgang’ verklaart een hoop. We vinden het ergens heel fijn, bijvoorbeeld omdat we (straks) niet meer ongesteld zijn – want wat een ge-

doe elke maand. Maar de overgang... dan ben je wel officieel over de helft. Eerlijk gezegd zien we erg op tegen alle verwarring en veranderingen van de overgangsjaren. Het is een fase, het gaat over. Maar hoe kom je er prettig en enigszins elegant doorheen?

De timing voelt onrechtvaardig. Heb je rond je vijfenveertigste het leven eindelijk een beetje door, je verleden verwerkt, therapietje hier, therapietje daar. Je denkt: nu wordt het mijn tijd. En dan – BAM! – knalt die overgang over je heen en zet alles weer op losse schroeven. Word je niet meer wakker gehouden door kleine kinderen, lig je 's nachts te zweten en te woelen door de opvliegers. Na al die jaren menstrueren, ovuleren, bevallen, nu dit? *Give us a break.*

‘Ouder worden is niet erg,’ roepen we, maar ondertussen zijn we hartstikke bang voor het lichamelijke verval. We zien er minder goed uit en herstellen minder snel. De laatste jaren hebben we er aardig wat rimpels bij gekregen. En we lijken ook wat dikker te worden. We zijn altijd bezig geweest met ons uiterlijk, en we zijn niet zo blij met wat we nu zien. De spiegel is genadeloos. Ontkennen is geen optie meer. Dit horen we ook om ons heen; er komt een moment waarop je er niet meer onderuit kunt: je zit in de overgang.

DE GROTE VERANDERING

Naast alle tekenen van lichamelijk verval, gebeurt er in de overgang van alles in je hoofd en je hart. Je gaat terugkijken op de voorbije jaren; de Grote Verandering heeft ingezet. Vaak zie je die verandering pas als ze al een tijdje aan de gang is. Als je in of voorbij de overgang bent. Dan moet je niet alleen vrede zien te krijgen met je veranderende fysiek, maar ook met wat het betekent voor de rest van je leven. Het is het besef dat je niet meer bij de jonkies hoort en nog net niet bij de oudjes – nu zit je ertussenin, maar je stevent af op het oude vrouwenleven.

Lisette Thooft, schrijfster en ‘huisfilosofe’ van *Happinez*, kwam in een pashokje tot dat besef. ‘Het was toen mijn relatie uitging, op mijn zesenvierzigste. Ik herinner me dat ik naar de Bijenkorf ging om iets te kopen voor mezelf. Ik paste een afgeprijsde, grijze huispyjama. In het pashokje keek ik

naar mezelf en dacht: dit komt nooit meer goed. Ik ben oud, overal adertjes, grijs haar, ik ben zelf een grijze huispyjama geworden. Vanaf nu word ik er niet aantrekkelijker op. Ik dacht: dit is het, ik krijg nu nooit meer een man. Ik moet tevreden zijn, want ik heb kinderen, een hond, leuk werk, een mooi huis, lieve vrienden. Dit is mijn leven. Dat was best een klap; ik heb erom getrouwd. Toch vond ik een paar jaar later een lieve man, met wie ik nog steeds gelukkig getrouwd ben.'

Hedy d'Ancona, politica, sociologe en feministe, vond het vieren van haar vijftigste verjaardag vreselijk. 'Het was geen angst voor de lichamelijke aftakeling, maar wel voor het toetreden tot een nieuw cohort van *ouderen*. Mijn kinderen hebben van mijn vijftigste verjaardag een groot feest gemaakt met allemaal optredens. Ze gaven mij een verschrikkelijke blik in de toekomst. Maar nadien had ik er gek genoeg geen probleem meer mee. Ik heb zestig en zeventig worden niet erg gevonden.'

Het reflecteren op je leven is niet alleen maar kommer en kwel. We zien veel vrouwen een carrièreswitch maken in de periode rond de overgang. Het roer omgooien rond je veertigste of vijftigste, ineens grote stappen durven nemen. Durven luisteren naar wat je hart sneller doet kloppen. Meer jezelf durven zijn. Meer rust in je donder hebben. Ja, zó klinkt het wel weer aantrekkelijk.

Wij kunnen nog niet terugkijken op een omslagpunt, we zitten er middenin. We weten niet wat ons te wachten staat. Wat we wél weten: deze fase willen we goed aanpakken, zodat we er een zo mooi mogelijke tweede helft van kunnen maken.

GEDEELDE SMART

De overgang blijkt nu al veel meer te omvatten dan wij dachten. We besluiten ons hier meer in te gaan verdiepen. Want wat staat ons te wachten? En hoe komen we aan betrouwbare informatie?

In de tijd dat onze moeders in de overgang zaten werd er nauwelijks over

gesproken. Ze ondergingen het gewoon, zo van: 'Kind, je vader heeft er niets van gemerkt.' En er zijn genoeg vrouwen die vrij weinig last hebben gehad van de overgang. Maar al die vrouwen die er wél onder gebukt gingen, konden die ergens terecht?

Vrouwen kregen pas in 1917 kiesrecht. Met dit in het achterhoofd kun je wel invoelen hoe het er met hun privésituatie voor stond toentertijd. In de jaren zestig veranderde er veel voor de vrouw. Het werd steeds gebruikelijker dat vrouwen gingen studeren, wat hun maatschappelijke positie verbeterde en hen mondiger maakte. Feministische schrijfsters trokken allerlei onderwerpen uit de taboesfeer – scheiden, problematisch moederschap, seks, depressies en Prozac – maar ze schreven voor zover wij hebben kunnen achterhalen níét over de overgang. In hun kringen moest het over werk gaan, niet over privé zaken. Of je nu huisvrouw of feministe was: je sprak niet over de overgang.

Hoe kwamen onze vrouwelijke voorgangers aan informatie als de overgang onder tafel geschoven werd? We leggen het voor aan verpleegkundig overgangsconsulent Jos Teunis. Toen zij samen met journaliste José Rozenbroek research deed voor hun boek *De overgang* (2016), konden ze aanvankelijk weinig historische informatie over de overgang vinden. Totdat ze iemand vonden die toegang had tot de dossiers van de Valeriuskliniek in Amsterdam. In die kliniek zaten in de jaren zestig veel vrouwen van boven de vijfenveertig die zwaar aan de valium, librium of alcohol verslaafd waren en gediagnosticeerd waren als zwaar overspannen. 'Maar ik werd gewaarschuwd: "Weet waar je aan begint. Je moet alle dossiers doorspitten, want het woord 'overgang' zal in geen enkel dossier voorkomen; dat werd in die tijd nog niet gediagnosticeerd." De klachten werden niet herkend en zeker niet erkend. Die vrouwen werden gewoon gek... door de overgang! En denk ook eens aan alle sherryuurtjes in die tijd. Waarom denk je dat die vrouwen bij elkaar gingen zitten drinken? Die hadden een uitlaatklep nodig om de waanzin van de overgang met elkaar te bespreken.'

Het sherryuurtje

Sherry werd populair in de jaren zestig. Het drankje werd steeds betaalbaarder, maar had wel een chic imago. In de jaren zeventig was Nederland de grootste afnemer van sherry na het Verenigd Koninkrijk. Vooral vrouwen dronken de ene sherry na de andere. Vanaf de jaren tachtig boette het in aan populariteit; wijn werd hip. Het sherryuurtje van toen kun je dus vergelijken met anno nu een flesje wit opentrekken met je vriendinnen. Heel louterend.

LEVEN ZONDER HORMONEN, DAAR ZIJN WE EIGENLIJK NIET VOOR GEMAAKT

Jos Teunis vertelt ons dat de overgang pas ruim een eeuw oud is. ‘Rond 1900 werden vrouwen gemiddeld nauwelijks vijftig en kwamen dus nooit in de overgang. Als je slechts één generatie terugkijkt, zie je dat er totaal geen aandacht werd besteed aan de overgang. Het eerste “standaardwerk” over de overgang stamt uit 1992, geschreven door Germaine Greer: *The Change – Women, Aging and the Menopause*. Al zijn er eerder boeken geschreven over het fenomeen, dit is de eerste grote klassieker geschreven vanuit een vrouwelijk oogpunt. En pas sinds de laatste vijftien jaar komen er wat meer boeken op de Nederlandse markt.’

Nou, gelukkig maar dat er in deze tijd wel meer kennis is over de overgang, denken we tevreden. ‘Dat valt toch tegen,’ zegt Jos. ‘Er zijn pas sinds kort poliklinieken met een menopauzespreekuur. Ons beroep als menopauzeverpleegkundige bestaat ongeveer twintig jaar, maar om erkenning te krijgen hebben we heel hard moeten knokken. We zijn nog helemaal niet ver, we komen net een beetje op stoom.’

Helaas wordt het beeld dat Jos schetst bevestigd als wij verder onderzoek doen. In *Wij zijn ons brein* van Dick Swaab wordt bijvoorbeeld met geen woord over de overgang gerept. Alles komt aan bod: puberteit, seksualiteit, anorexia, alzheimer, medicatie, criminaliteit, religie, hersenbeschadiging, psychische problemen, bijna-doodervaringen. Maar niet de overgang... In

deze moderne tijd! Terwijl het zo'n belangrijke fase is in een vrouwenleven. Ja, zo houd je het taboe wel in stand!

HORMONOLOGEN

Dat het een taboe is en dat dat nodig doorbroken moet worden, bewees actrice en regisseuse Yvonne van den Hurk met haar voorstelling *Hormonologen* (2010). Zij was een van de eersten in Nederland die de overgang als thema voor een voorstelling gebruikte. We bellen haar op.

'Ik heb een moeder en twee oudere zussen, maar ik wist niets van de overgang. Ik zag wel dat mijn moeder af en toen een rood hoofd kreeg en een beetje humeurig was. We weten natuurlijk allemaal dat wanneer de menstruatie stopt, je vruchtbaarheid ten einde loopt en dat je opvliegers krijgt, maar wat ik absoluut niet wist, was dat het zo'n impact zou hebben op mijn emotionele en werkzame leven.

Nog voor ik in de overgang kwam, hoorde ik van een oudere vriendin behoorlijk wat spookverhalen over de overgang. Ze had allerlei klachten, maar de overgang werd bij haar niet gediagnosticeerd. Ze hield zich een jaar lang zo goed als schuil in haar huis omdat ze niet meer kon functioneren: onzekerheid, emotionele buien. Dit raakte mij en ik ben me erin gaan verdiepen. Mijn hemel, als je daar toch iets beter op voorbereid bent, dan kan dat zoveel schelen in hoe je het beleeft! Zodoende dacht ik: hier wil ik een voorstelling over maken.

Ik heb voor de voorstelling veel vrouwen geïnterviewd en ook deskundigen: overgangsconsulenten, gynaecologen en artsen. Iedereen wilde graag meewerken. Het verkopen van de voorstelling was een ander verhaal. De theaterdirecteuren reageerden niet zo enthousiast. Uiteindelijk kreeg ik het toch de planken op geluld en werd het een enorm succes, drie seizoenen lang. Maar het onderwerp is gewoonweg niet sexy. Je bent niet meer vruchtbaar. Je ligt waarschijnlijk ook niet meer goed in de markt. En vrouwen proberen het toch zo lang mogelijk te verbloemen voor de mannen. Met name hogeropgeleide vrouwen, juist zij! Dat komt volgens mij doordat zij met het glazen plafond te maken hebben en daarbij hun vrouwelijke charmes denken te moeten inzetten.'

Wat een verhaal – nog erger dan we dachten. Zijn wij dan de eerste generatie vrouwen die openlijk over de overgang praat? In dat geval lijkt het ons hoog tijd om er eerlijk over te zijn.

Op het forum van de website Vrouw en Overgang stelt iemand de vraag of er ook nog iets positiefs is aan de overgang. *Ik had geen idee wat me overkwam en ik voel me nog steeds behoorlijk belazerd door Moeder Natuur. Mijn levensenthousiasme is weg.* En: *Ik ervaar de overgang als een hel, al jarenlang.* En: *Dit voelt precies hetzelfde als mijn postnatale depressie.* En: *Ik voel me een emotioneel wrak, nog los van alle lichamelijke ongemakken.* Oeps, hier worden we niet echt vrolijk van. Op zo'n forum vind je misschien vooral de vrouwen die het hardst worstelen met overgangsklachten, maar dit klinkt wel heel verontrustend. En wij staan nog maar aan het begin.

Wij willen niet dat dit ons voorland is. (Wie wel?) We moeten dit anders gaan aanpakken. De overgang daagt ons uit om ons leven onder de loep te nemen, op allerlei terreinen. We willen zelf de regie nemen, voor zover dat kan, in deze overgang naar de tweede helft.

Om te onderzoeken hoe we dat kunnen doen, hebben we van onszelf een casus gemaakt. Met die casus gaan we op onderzoek uit. We praten met verschillende experts; onder anderen een hormoonarts, filosofen, een seksuoloog en voedingsexperts.

De casus

Vrouw, knap ;-), 45+, doodmoe. Heeft een drukke baan, opgroeiend(e) kind(eren), slaapt steeds slechter, drinkt (te veel) om te ontspannen, loopt zichzelf achterna en heeft last van perfectionisme en onzekerheid. Wil alles goed doen: werk, kinderen, relatie, vriendschappen. Zit niet lekker in haar vel. Heeft last van fysieke en emotionele (overgangs)klachten. Het lukt maar niet om te sporten, gezond eten schiet er ook vaak bij in. Zit boordevol schuldgevoel omdat ze alles steeds net niet redt.

OP NAAR EEN MOOIE TWEEDE HELFT!

Het is belangrijk om de realiteit onder ogen te zien en eerlijk te zijn naar jezelf. Voor ons geldt: we zijn nu vijfenveertigplus, zitten in een behoorlijke crisis en zoeken naar een nieuw evenwicht. We hebben besloten de overgang grondig aan te pakken om de volgende fase de beste tijd van ons leven te laten worden. We willen graag *mooi* ouder worden, in de breedste zin van het woord. We willen goed voor onszelf zorgen, de overgangsklachten serieus nemen, maar ook fitter, gelukkiger en vrijer worden. En we willen meer innerlijke rust.

We gaan alles eens flink uit de taboesfeer halen, zodat wij en jij beter voorbereid zijn op wat ons te wachten staat. Dan overvalt het ons niet zo knalhard en weten we wat we kunnen doen om het, ondanks de ongemakken, zo fijn mogelijk te hebben.

We delen onze zoektocht en onze ervaringen graag met je. Weet dat het een fase is en dat je het niet alleen hoeft te doen! Dit boek wijst je de weg in hoe je kunt omgaan met al die veranderingen waar je voor staat of waar je al middenin zit.

Op zoek naar de sterke en zelfbewuste vrouw in ons. Die trots is op haar jaren. Die ondanks woelige wateren recht overeind blijft staan. Die empathisch is en weet te relativiseren. Die in haar kracht staat door kwetsbaar te durven zijn. Want hoewel niemand graag oud wil zijn, wil iedereen het worden. Wij gaan op zoek naar de prettigste manier om oud te worden én straks te zijn.

To those about to reach older age: we salute you!
