

Openhartig over de Overgang

Openhartig over de Overgang

Jolande Rommens-
Musquetier

*Voor alle vrouwen die niet weten wat hen overkomt en voor hen die het al wel weten.
Voor alle hulpverleners, artsen en specialisten zodat zij begrijpen hoe het ervaren wordt.*

*Ik draag dit boek op aan alle dochters en speciaal aan mijn dochter Maaïke zodat zij
later zullen weten wat er speelt en niet onnodig lang in onzekerheid hoeven te zitten.*

Schrijver: J. Rommens-Musquetier

Coverontwerp: Kars Rommens

ISBN: 9789463428880

© 2016 J. Rommens-Musquetier Minerva Counseling Breda

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar worden
gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op
welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoud

Voorwoord.....	5
1 Start van dit boek.....	7
2 Stichting Vuurvrouw.....	13
3 Jolande Rommens-Musquetier: de overgang ging gelukkig over!.....	15
4 Eveline Bakker: jezelf en je leven opnieuw vormgeven.....	21
5 Astrid van Gelder: jezelf oppakken en er wat van maken.....	29
6 Anja Neuteboom: ADHD en de overgang is een slechte combi.....	33
7 Anna Zandvliet: een vervroegde overgang op mijn 37 ^e	37
8 Danielle Griesheimer: niet te lang blijven aankijken.....	41
9 Erica van Everdingen: het was alsof ik weer in de puberteit zat.....	47
10 Esmeralda Hollander: acceptatie gaf mij de nodige rust.....	51
11 Fleur de Lys: het leek alsof mijn lijf explodeerde.....	55
12 Hannah Bak: verdiep je van te voren in de overgang.....	59
13 Hilde de Bruijn: ik ben nu van de liefdevolle verwaarlozing.....	65
14 Yvonne Harteveld: ik heb de overgang erg onderschat.....	71
15 Ingrid van Diepen: laat je niet afschepen, kom voor jezelf op.....	77
16 Jeanine de Vries: ik ben nu gelukkiger dan ooit!.....	81
17 Karin Klaver: ik doe het rustiger aan.....	85
18 Kelly Joosten: het is een bewustwordingsproces.....	89
19 Lia Schaap: laagjes kleding en deodorant.....	93
20 Lucie Janssen: ik ben een jaar onder een steen gaan liggen.....	97
21 Marion Königs: stoppen met de pil was funest voor mij.....	105
22 Marlou Schat: ik leef en ik geniet. Ik pluk elke dag.....	111
23 Patricia Reehorst: die mentrix rol past bij mij.....	115
24 Petri Martens: relativeren, humor en go with the flow.....	119
25 Sjoukje Knobbe: met een onvervulde kinderwens in de overgang..	123
26 Susan Verburg: ik zit qua gevoel in een rollercoaster.....	129
27 Sylvia Vermeer: De “overgang” kreeg een andere betekenis.....	133
Nawoord.....	139
Dank!.....	145

Voorwoord

Het initiatief voor dit boek is ontstaan bij Jolande Rommens-Musquetier. Jolande is psychosociaal counselor in haar eigen praktijk Minerva Counseling en Mediation in Breda en oprichter van de besloten Facebook groep Overgang-Menopauze. Een bloeiende en actieve groep, die sinds november 2015 deel uitmaakt van Stichting Vuurvrouw.

Dit boek is met recht door vrouwen en voor vrouwen. Het is heel bijzonder dat 25 vrouwen de lezers een intiem blik in hun leven gunnen. Sommigen deden dit onder hun eigen naam, anderen hebben een pseudoniem gebruikt. Hoe dan ook het zijn prachtige echte verhalen over hoe je leven verandert tijdens de overgang, wat het voor je relatie betekent en wat deze periode hen persoonlijk heeft gebracht. Een boek met tips én een hart onder de riem.

Een geweldige pluim voor Jolande voor dit initiatief en voor haar enorme inzet de overgang uit de taboesfeer te halen. Ze heeft alle vrouwen persoonlijk gesproken en het zijn al deze intieme gesprekken die dit boek zo bijzonder maken.

Met veel dank ook voor Mirjam van Gelderen, die alle verhalen heeft geredigeerd met haar krachtige kernachtige pen! En voor Memidis Pharma, wiens steun dit boek mede mogelijk heeft gemaakt.

Eveline Bakker
Stichting Vuurvrouw

1 Start van dit boek

Wat ik mij van mijn moeders overgang kan herinneren, is dat zij plotseling, na een operatie waarbij haar baarmoeder en eierstokken weggehaald werden, in de overgang kwam. Ze had daar behoorlijk last van, van wat ze de overgang noemde. Ze had opvliegers, was bij tijd en wijle erg emotioneel en vond Magnum P.I. ineens een hele leuke vent. Ze startte ook met gedichten schrijven in die tijd. Ik vond het als puber maar een rare vertoning en vond mijn moeder nogal vreemd doen. Ik weet nog dat mijn moeder vroeger in zogenoemde VIDO (Vrouwen in de Overgang) groepen haar overgang had kunnen delen met andere vrouwen die ook in de overgang waren. Wat daar allemaal besproken werd, daar had ik als puber geen idee van. Ik weet wel dat ze er nieuwe vriendinnen aan over heeft gehouden die ze voor de rest van haar leven heeft behouden.

VIDO groepen

Toen ik zelf in de overgang ging wist ik er niet veel van, dan enkel wat medische informatie over dat je stopt met menstrueren en dat je dan in de menopauze zat. Wat dat inhield of verder in zou houden met betrekking tot je lichaam, je vrouw zijn, je gevoelsleven of gedachten, daar kreeg ik geen informatie over van mijn huisarts. Ik heb gezocht op VIDO groep op het internet en hier in Breda maar daar kwam niets uit. Tenminste ik kon ze niet vinden. Ik merkte dat er in mijn omgeving nooit over de overgang gesproken werd, in tegenstelling tot de vele verhalen over zwangerschappen en bevallingen.

Geen sexy onderwerp

Linda de Mol die tot mijn generatie hoort en die allerhande vrouwen onderwerpen aanpakt, trok in 2012 op tv bij Paul en Witteman een vies gezicht toen haar gevraagd werd of ze wel eens iets over de overgang zou publiceren. Dat ging ze niet doen want het was volgens haar geen sexy onderwerp. Beetje vreemd vond ik dat zo'n opmerking over de overgang terwijl elke vrouw van 45+ (en soms nog jonger) er mee te maken krijgt. Linda en ik schelen een jaar en volgens mij moest zij toch ook zo langzamerhand in de overgang komen. Ze kreeg een

hoop commentaar van vrouwen over haar opmerking en ging uiteindelijk overstag en publiceerde daarna wel artikelen over de overgang.

Een taboe doorbreken

Ik las in een blad van de apotheek, dat er nog een taboe op de overgang zat. Ook las ik dat je na de overgang meer risico loopt op hart en vaatziekten omdat je niet meer zo goed beschermd wordt door je oestrogenen. Dat is informatie die ik wilde lezen. Dat is wat ik wilde weten en ik wilde er met anderen over kunnen praten. Ik wilde dit kunnen delen en andere vrouwen er op kunnen bevragen. Waarom is er niets? Waar zijn al die vrouwen die ook in de overgang zitten? Waarom hoor ik er zo weinig over? Daar moest verandering in komen, vond ik!

Virtuele VIDO groep

Ik besloot mijn eigen virtuele VIDO groep op te zetten en ik richtte in januari 2014 de Overgang Menopauze facebookgroep op. Tot mijn grote verrassing en vreugde zitten daar nu 3 jaar later ruim 3500 vrouwen in. Eindelijk had ik een plek waar ik mijn verhaal kwijt kon, waar ik kon delen en bevragen, waar ik informatie kwijt kon over de overgang die ons vrouwen allemaal aan gaat. We keken met z'n allen via internet naar de reportage van Ingeborg Beugel en het commentaar wat ze er op kreeg door vooral mannen als Joep van het Hek. We verbaasden ons over de reacties en we lachten om de sketch van Angela Groothuizen en Karin Bloemen die we op Youtube vonden.

Samen delen helpt!

De Facebook groep kende een ongekende en roerige groei. Zoveel vrouwen in de overgang met al die stemmingswisselingen dat levert wel eens een felle discussie op. Doorgaans is de sfeer er gelukkig gemoedelijk, prettig en gezusterlijk. We geven elkaar informatie en advies maar vooral praten we met elkaar over wat we ervaren in de overgang, in deze levensfase en we leven met elkaar mee. We vertellen er wat helpt en wat niet, wat ons bezig houdt en hoe zwaar het soms is. We lachen om de filmpjes van Susan in de Overgang. En toen Isa Hoes dit jaar (2016) plotseling met haar overgang in de pers kwam en zei dat het haar zo zwaar viel, voelden we allemaal een zucht van

verlichting. Eindelijk iemand van onze generatie die er gewoon over durft te praten in de media. Een bekende Nederlandse die er niet zo moeilijk over doet en er gewoon mee naar buiten komt.

Ieder verhaal is uniek en herkenbaar

Isa gaf aan er een boek over te willen schrijven en dat zette mij aan het denken. Dat wilde ik ook wel maar dan niet alleen over mijn eigen overgang maar over heel veel overgangen. Verhalen van vrouwen zoals ik die in de groep lees, al die ervaringen. Er zit een diversiteit in de overgang. Elk verhaal is uniek want elke vrouw is anders maar al die verhalen zijn vaak toch ook weer zo herkenbaar en vertonen veel overeenkomsten. Buiten ons, schijnt bijna niemand daar veel vanaf te weten.

Moedige enthousiaste vrouwen

Toen ik de dames in de overgangsgroep vroeg of zij zouden willen meewerken aan een ervaringsverhalenboek over de overgang werd ik wederom overweldigd door vele enthousiaste reacties. Zoveel vrouwen wilden mee doen, wat een lef! Zoveel vrouwen vonden het belangrijk dat er meer bekendheid zou komen over de overgang. Een boek met ervaringsverhalen zou zo leerzaam zijn voor artsen, verpleegkundigen en andere hulpverleners maar vooral ook voor andere vrouwen die net als wij nauwelijks weten wat ze te wachten staat als je de overgang in gaat. We kunnen ze onze overgang laten lezen zodat ze niet jarenlang in onzekerheid hoeven te zitten over wat ze meemaken, wat ze voelen, zodat ze niet hoeven te denken dat ze gek aan het worden zijn. We kunnen onze dochters informeren over wat er werkelijk gebeurt in de overgang. Waar je tegenaan kan lopen en wat je er aan kan doen. Geen medisch of technisch boek over hormonen of wat er in je lijf gebeurt maar juist de ervaringen, de beleving en de verhalen van andere vrouwen. Dat moest er komen.

Vuurvrouw doet mee!

Eveline Bakker, mijn maatje en medebeheerder van de facebookgroep (sinds 2015) wilde dit project van harte ondersteunen en er ook aan mee doen. Zij heeft het platform Vuurvrouw opgericht omdat zij ook vindt dat er meer informatie moet zijn voor vrouwen in de overgang. Eveline zegde mij gelijk toe me te willen helpen om dit boek er te laten

komen. Samen hebben we gebrainstormd over hoe dit boek er uit moest komen te zien, hoe we aan geld zouden komen voor de onkosten die gemaakt moesten worden voor een eerste druk. Ze heeft me ondersteund in het proces van schrijven en vooral ook praktisch meegekeken naar wat er nodig is om dit boek te verwezenlijken.

Ervaringsverhalen

Het boek is er gekomen. Ik heb 25 verhalen verzameld van 25 vrouwen in de overgang. Dames die zo moedig waren om hun overgang uit de taboesfeer te halen en hun verhaal te doen. Sommige verhalen zijn best heftig en kunnen zelfs wat afschrikken. Je kan denken: 'Is dit wat me te wachten staat?' Laat ik je geruststellen. Niet iedere vrouw heeft een zware overgang. Er zijn er ook die er heel makkelijk doorheen fietsen met een paar opvliegers en een paar nachten slecht slapen. Helaas geldt dat niet voor alle vrouwen en dan kan je er maar beter wat op voorbereid zijn voordat je dadelijk jarenlang door een medische molen gaat en bang bent voor een ernstige ziekte. Meestal is dat namelijk niet het geval. Je bent niet ziek en je bent ook niet gek aan het worden, je bent in de overgang. En als je dat weet, dan is het een opluchting en kan je er beter mee om gaan. Je kan het beter accepteren.

Stress maakt het erger

Als er een ding is wat ik van de overgang geleerd heb, dan is het wel dat stress alle overgangsklachten verergerd. En dat kan je er juist net niet bij hebben in de overgang. Je hebt al genoeg aan je hoofd (en lijf). Het is vaak een zoektocht naar wat je mankeert en waarin artsen en specialisten lang niet altijd helpend zijn omdat ze er te weinig kennis van hebben.

Geen mannending

Zoals een van de dames die ik interviewde al zei: 'als het een mannending was geweest dan was er allang veel meer onderzoek naar gedaan, veel meer over gesproken en over bekend.'

Tijd dus om het taboe te doorbreken, het zwijgen te doorbreken. Laat ons de generatie zijn die er wel over spreekt en die er aandacht voor vraagt zoals er ook aandacht is voor puberteit, zwangerschappen en bevallingen.

Zo werd dit boek geboren: Openhartig over de Overgang. Laat het je troosten. Laat het je boeien en geruststelling geven. Ik wens je veel leesplezier en (h)erkenning!

Jolande Rommens-Musquetier
Psychosociaal Counselor
Minerva Counseling

2 Stichting Vuurvrouw

Vuurvrouw, is hét lotgenoten platform voor vrouwen in de overgang. Samen sta je sterker!

Stichting Vuurvrouw is in oktober 2015 gestart. Nu, een jaar later, bestaat ons platform uit meer dan 5.000 vrouwen. En groeien we gestaag. Vuurvrouw heeft drie belangrijke doelstellingen:

1. Informeren

Het is zo belangrijk dat we weten wat er met ons lijf en in ons leven gebeurt tijdens de overgang. Als je goed geïnformeerd bent, vallen vaak veel dingen op zijn plaats en kun je gerichte keuzes maken om zo goed mogelijk door deze intensieve en vaak uitdagende periode te komen

2. Lotgenotencontact

Je kunt veel steun vinden in het uitwisselen van ervaringen. Lezen hoe andere vrouwen de overgang beleven, waar ze tegen aan lopen en hoe zij omgaan met klachten brengt vaak herkenning en inspiratie.

3. Hot Topics

Er rust nog altijd een taboe op de overgang. Veel zaken rondom de overgang blijven daarom onbesproken en dat is jammer! Met onze Hot Topics zorgen wij ervoor dat belangrijke thema's rond de overgang de aandacht krijgen die ze verdienen. Thema's zoals hart & vaatziekten bij vrouwen, hormonale depressies en overgang & werk.

Wil je meer weten? Kijk op Vuurvrouw.nu!

