

Knuffelhormonen en hersenspinsels

Over de midlife crisis en andere struikelblokken

Colofon

ISBN: 978 94 6365 754 9

1e druk 2025

© 2025, Yvonne Molenaar

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Knuffelhormonen en hersenspinsels

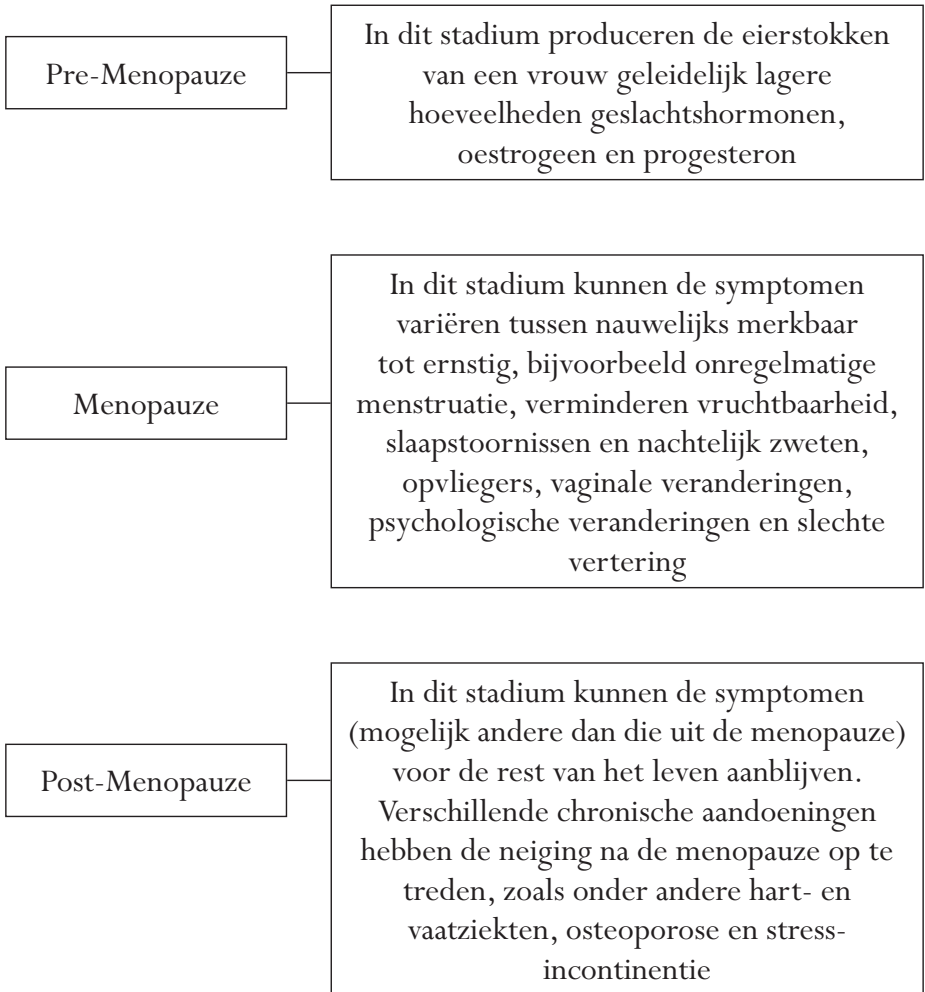
*Over de midlife crisis
en andere struikelblokken*

Yvonne Molenaar



Gelukkig merken de meeste mensen niet dat hun huwelijk slecht is.

Simon Carmiggelt-



Figuur De Drie Stadia van de Menopauze

Voor alle vrouwen van middelbare leeftijd.

Voorwoord

Ken je dat verdrietige gevoel? Dat je de vijftig bent gepasseerd en je kinderen je niet meer nodig lijken te hebben. Dat je echtgenoot zich onmerkbaar omdraait naar jonge vrouwen die nog strak in hun vel zitten terwijl je hand in hand met hem loopt. Het licht misselijke gevoel als je in de spiegel kijkt en ziet dat je buik steeds meer over de rand van je slipje gaat hangen en de wallen van je ogen je wangen bijna bereiken en tot overmaat van ramp je kruin alwéér in een landingsbaan is veranderd. Het gevoel dat je de kledingwinkel, waar je jarenlang vaste klant was over moet slaan, omdat je taille verdwenen is en je nu toch op zoek moet gaan naar winkels met andere pasvormen. Pasvormen voor de vrouw van middelbare leeftijd. Hoe pijnlijk. En dan vraag je jezelf af wat het leven je nog te bieden heeft naast de ellende van het ouder worden.

Ooit was je jong en mooi, kon je de hele wereld aan en was er nog een toekomst waar je naar uit kon kijken. Waarschijnlijk stond je daar toen niet bij stil, was alles nog vanzelfsprekend en kon je je alleen maar druk maken over dingen die er nu niet meer toe doen.

Maar na berusting en acceptatie besef je hoe heerlijk het is (en hoe tegenstrijdig) dat je niets meer hoeft en niets meer moet, behalve een leuk leven leiden. Doen waar je zin in hebt en je niet meer druk maken over onbenullige zaken. Je beseft dat je prachtig bent, en dat straal je ook uit. En je hoeft alleen maar te genieten van de kleinkinderen die aan het einde van de dag weer naar huis gaan en jij met je haakwerk lekker op de bank kunt gaan hangen.

Nog even en je gaat met pensioen. Cursussen laat je links liggen en bij het voortgangsgesprek wordt de vraag: 'Waar denk je over vijf jaar te staan,' met respect overgeslagen. De druk is weg.

Maar voordat het zover is ga je door alle stadia van de menopauze, met alle gevolgen van dien. Daarna krijg je je verstand en je herseninhoud weer terug, dat beloof ik.

1.

‘Is dit het nou?’, vraagt mijn vriendin met een trieste blik in haar ogen.

Om ons heen is het een drukte van jewelste. Het is hartje zomer en het terras zit overvol.

‘Dit is het ...’, antwoord ik, ‘je kunt er maar beter het beste van maken.’

Ze schudt haar hoofd. ‘Ik wil meer. Je wil me toch niet vertellen dat ik het graf in ga terwijl ik nog nooit met een ander naar bed ben geweest dan met Geert!’

Ik schiet in de lach. ‘Daar komt de aap uit de mouw,’ zeg ik. ‘Geert is je eerste en echte liefde, dat heb je altijd beweerd. Ze knikt en er verschijnt een flauw glimlachje rond haar mond.

‘Maar, hij is zo veranderd de laatste tijd ...’ oppert ze zwakjes.

‘Oh?’, vraag ik, ‘zou het kunnen dat jij misschien veranderd bent, dat jij niet meer tevreden bent met wat je hebt?’

Ze schokschoudert en buigt haar mooie hoofd.

‘Weet je, Sander heeft tenminste aandacht voor me. Hij laat me weer leven. Ik voel me weer speciaal.’

Ik knik en zwijg een moment. Zo herkenbaar is dit. An is tien jaar jonger dan ik. Ik ben de vijftig gepasseerd en ooit vroeg ik me ook af of dit leven is zoals het is. Ik begrijp waar ze het over heeft. Niemand zegt dat het makkelijk is om oud te worden.

Het is ook oneerlijk. Als mannen ouder worden, dan worden ze wijzer en door het grijze haar langs de slapen worden ze

aantrekkelijker, interessanter. Een vrouw die ouder wordt is blijkbaar niet aantrekkelijk meer. En dat vinden wij, met name, zelf.

‘Alles gaat hangen, behalve mijn tandvlees ... dat trekt op ...,’ zegt An wel eens gekscherend. Ze vergeet daarbij dat ik nog eens tien jaren extra tel.

‘Weet je,’ zeg ik tegen mijn vriendin, ‘ik begrijp je als geen ander. En als je doet wat je wilt gaan doen, waarvan ik denk dat je het gaat doen, doe het dan wel veilig wil je? Je weet verdorie niet waar die man zijn ding overal insteekt.’

‘Nee nee, zo is het helemaal niet!’, valt An me in de rede, ‘Sander is vrijgezel, hoor.’

‘Dat is nou juist precies wat ik bedoel!’, roep ik.

Ik voel met haar mee. Het avontuur lonkt sinds de veel te blonde, iets te gespierde, sexy jongeman op het werk zijn zinnen op haar heeft gezet. Haar kinderen zijn al groot, en hebben haar steeds minder nodig. Haar man leest vaker de krant en kijkt tot diep in de nacht naar de tv. Hij broemt als ze vraagt of het eten smaakt. Als ze iets nieuws aanheeft ziet hij het niet. Het valt hem niet op als zij naar de kapper is geweest. En tot voor kort was dat geen enkel probleem. Zij werkt drie dagen in de week. En daarnaast zorgt ze dat de boodschappen zijn gedaan en dat de was en de strijk zijn weggewerkt.

En toen ... was daar opeens blonde Sander, met zijn helblauwe ogen en zijn ontwapende lach. En zij ... was meteen verkocht.

‘... afgefallen,’ vang ik nog net op.

‘Sorry, ik was er even niet bij, wat zei je?’, vraag ik afwezig.

‘He bah, je lijkt Geert wel zeg!’, roept An boos, ‘die luistert ook nooit!’

‘Doe niet zo flauw An, ik dacht gewoon aan jouw situatie, ik probeer je te helpen.’

An knikt geïrriteerd en herhaalt wat ik heb gemist.

‘Ik ben de laatste tijd veel afgevallen.’

‘Het staat je goed,’ zeg ik goedkeurend.

Ze lacht: ‘Tja, dat zegt Sander ook, maar Geert ziet het niet, of wil het niet zien. Hij kijkt nooit meer naar me. Ik denk dat ik maar in ga op Sanders uitnodiging.’

‘Klinkt stoer!’, zeg ik vrolijk, ervan uitgaande dat het ze het niet meent.

‘En zo voelt het ook,’ zegt ze terwijl ze er hooghartig bij kijkt.

Annabella is een mooie vrouw. De drieënveertig jaren die ze telt, zou je haar niet geven. An is een vrouw in een beginnende overgang, de premenopauze. En net zoals alle vrouwen van haar leeftijd verandert er heel veel in haar hoofd en in haar lichaam. Het lijkt alsof zij zichzelf weer opnieuw moet leren kennen. Haar lichaam krijgt nieuwe vormen. Haar geest wil nieuwe dingen. Als ze in de spiegel kijkt is het net of er iemand anders staat. Ze heeft het gevoel dat haar innerlijk niet bij haar uiterlijk past. Ze vraagt zichzelf regelmatig af waarom ze opeens verdrietig, boos of opstandig is. Gelukkig heeft ze mij, al zeg ik het zelf. Haar steun en toeverlaat. Ik had in die tijd ook wel zo iemand naast me willen hebben. Het is nog maar tien jaar geleden, maar in die tijd sprak je er niet over. Je hield alles maar stil en je dacht dat je de enige was. Maar ik kom er zo langzamerhand achter dat iedereen deze fase van het leven doormaakt.

Bepaalde gedachten gaan bij iedere vrouw op een gegeven ogenblik door haar hoofd:

Hoor ik er nog wel bij?

Zou iemand mij nog leuk vinden?

Hoe zou het zijn met een ander?

Kan ik bepaalde kledingstukken nog wel dragen op mijn leeftijd?

Eigenlijk lijkt het op de pubertijd. Alleen de gevolgen van het experimenteren zijn op deze leeftijd iets ingrijpender, op zijn minst gezegd.

Wat ik ook tegen haar zal zeggen, het zal niets uitmaken. Ze gaat alles onderzoeken. Ik weet het zeker. Al is het alleen maar om te weten hoe het zal zijn, met iemand anders na al die huwelijksjaren met dezelfde man. Het moet al heel erg goed voelen om nog in 'de markt' te liggen.

'An,' begin ik.

'Ik weet wat je wilt gaan zeggen maar ik luister niet naar je,' zegt ze koppig.

'Jij weet helemaal niet wat ik wil gaan zeggen,' verdedig ik mezelf.

Ze kijkt me strijdbaar aan, haar armen beschermend over elkaar heen geslagen.

'Ik wil alleen maar zeggen, wat je ook doet, doe het veilig en hou het voor jezelf.'

Ik hoor mezelf de dingen zeggen die ik destijds ook graag had willen horen.

'Hoor je me, je zegt niets, tegen niemand.' Want ik weet zeker dat het tijdelijk is en te maken heeft met de hormonen die de menopauze met zich meebrengt. Maar dat zeg ik er niet bij.

An komt wat dichterbij. Haar gekruiste armen ontspannen.

'Word alsjeblieft niet verliefd, want dat kost je je huwelijk. En als laatste ... het gaat voorbij weet je, dat gevoel van on-

rust en ontevredenheid. Het duurt een paar jaar maar daarna word je weer rustiger. Dus ik zou zeggen ...'

'Meen je dat alles nou?', vraagt mijn vriendin op fluistertoon.

Ik knik. 'Jazeker. En nog iets. Een getrouwde man gaat zelden bij zijn vrouw weg, dus wordt ook niet die minnares die haar dagen slijt naast de telefoon, wachtend totdat haar minnaar tijd voor haar heeft.'

Ze schudt haar hoofd, 'Sander is niet getrouwd.'

Haar ogen schitteren. Ze lijkt op het meisje van veertien, dat voor de klas haar spreekbeurt over honden voordroeg. Haar ogen schitterden toen, net als nu.

2.

Het is dertig graden, die dag dat ik voor de eerste keer bij de overgangsconsulente aanbel. Ze doet niet open. Ik bel nog eens. In mijn ooghoek zie ik Paul weggrijden, om over een uur pas terug te komen. Hij wilde mij met alle geweld brengen. Heel lief, maar ik heb ook wel eens tijd nodig voor mezelf. Hij begrijpt dat niet zo. Hij wil toch alleen maar helpen? Dus laat ik me brengen en halen. Eigenlijk is het best makkelijk ook.

De deur blijft angstvallig gesloten. Het zweet breekt me uit, pfff ook dat nog ... een opvlieger bij dertig graden Celsius. Ik graai mijn mobiel uit mijn overvolle tas en peuter het briefje eruit wat ik erbij heb gepropt. Ik toets met bezwete handen het nummer in van de consulente, zonder resultaat. De paniek slaat toe. Het is warm, t` warm.

Ik probeer haar mobiele nummer. En dan neemt ze eindelijk op. Ze was even bij de burens. Ik kijk op mijn horloge en zie dat ik veel te vroeg ben. Mmm, eigen schuld.

Dan komt ze aangelopen. Een vrolijke vrouw van middelbare leeftijd. Sprankelende ogen. Ze houdt van dit weer, zegt ze. Nou, mij kun je opvegen als ik nog langer buiten moet blijven staan.

Ze laat me binnen en tot mijn grote opluchting heeft ze een ventilator in haar kantoortje. Ik ga zo zitten dat de koele wind mijn rug beroert. Wat een zaligheid.

De consulente vraagt honderduit. Ik kan alles beamen. Van de oververhitting 's nachts, zodat ik mijn lijf van het gloeiendhete plek in bed moet verschuiven omdat het bijna door

mijn lichaam brandt, tot aan de droge ogen, droge slijmvliezen, het geen zin meer in vrijen verhaal.

Conclusie: ik ben in de postmenopauze.

Mijn hemel! Nog nooit van gehoord!

‘Er bestaan drie fases,’ legt ze uit.

‘De premenopauze, de menopauze en de postmenopauze.’

Ik knik. Waarom ik knik weet ik niet, want ik snap er niks van. Ik snap ook niet waarom er zo weinig over bekend is, en waarom mijn huisarts steeds heeft gezegd dat wat ik heb ‘normaal’ is en dat bijna alle vrouwen er last van hebben en dat het meestal vanzelf over gaat.

Waarom heb ik nooit eerder van een overgangsconsulente gehoord? Dat had me tien jaar opvliegers gescheeld! Nou ja, in ieder geval minder opvliegers, minder stemmingswisselingen, minder twijfels over, of ik misschien een ongeneeslijke ziekte zou hebben doordat ik zo warrig word in mijn hoofd en niks meer kan onthouden.

‘Premenopauze is de periode vanaf ongeveer je veertigste levensjaar, wanneer je merkt dat de menstruatie verandert, onregelmatiger wordt, heftiger wordt, of minder lang.

De menopauze is de tijd dat de menstruatie weg blijft.

Van de postmenopauze spreken we als de menstruatie meer dan een jaar is weggebleven. De vruchtbare periode is voorbij.’

Ik denk na.

‘Dus ...,’ vraag ik aan de sympathieke vrouw, ‘ik ben nu in de postmenopauze?’

Ze knikt: ‘Dat klopt.’

‘Wanneer is deze periode voorbij?’, wil ik geïnteresseerd weten. Want het lijkt mij zalig om weer de oude te worden, zonder opvliegers, huilbuien of geen zin meer in seks.

‘Dit blijft zo,’ zegt ze voorzichtig.

‘Dit blijft zo ...,’ herhaal ik, en blijf haar aankijken, wachtend op een spottende blik en een opmerking zoals: *‘nee hoor, grapje...’*

Maar die komt niet. Het is een feit.

Het voelt heel even of mijn leven ter plekke eindigt. Waarschijnlijk leest ze de paniek in mijn ogen en legt het uit.

Zo zal ik moeten wennen aan mijn nieuwe lijf, dat veel dingen steeds vaker minder kan. Bijvoorbeeld multitasken, wat steeds moeilijker wordt omdat de oestrogenen in mijn lijf minder worden aangemaakt en er daarentegen juist meer testosteron wordt aangemaakt. En iedere vrouw weet dat mannen geen twee dingen tegelijk kunnen doen.

‘Dus worden we een beetje man?’

‘Nou, zo kan je het wel een beetje zien,’ zegt ze, ‘het fijne daarvan is dat je ook je *zorg* hormoon verliest. Vrouwen gaan in deze periode veel meer aan zichzelf denken. Ze gaan zich afvragen wat er nog voor hun in het verschiet ligt. De kinderen zijn dan vaak het huis al uit, of zijn in ieder geval zelfstandig. En zo hoort het ook te gaan in het leven.

Vrouwen overdenken dan vaak hun leven en veranderen dingen die niet meer voldoen. Hun echtgenoten vinden dat ze vreemd doen, en vinden het soms vervelend dat er dingen niet meer worden gedaan waar vroeger wel zin, tijd of energie voor was.

Dan komt het schuldgevoel om de hoek kijken.’

Ik begrijp het volkomen. Het is zo herkenbaar!

‘Mannen daarentegen, verliezen testosteron naarmate ze ouder worden, en krijgen daar oestrogenen voor in de plaats. Dus die worden wat vrouwelijker. Kijk maar eens naar wat oudere mensen, dan zie je vaak dat de man koffie zet voor zijn

vrouw, de was ophangt, wat milder wordt in overtuigingen, etc. Vooral bij de ouderen van nu,' vervolgt ze haar verhaal.

'Belangrijk is dat je luistert naar je lichaam. Je lijf heeft meer zorg nodig, meer geduld, en minder stress. En ook je voeding is van belang. Als je dat alles in balans hebt, worden je opvliegers een heel stuk minder.'

'Dus ik mag wel eens lui op de bank zitten, en een boekje lezen, of een tijdje gewoon moe zijn en eraan toegeven?'

'Dat móet je juist!' zegt ze streng. 'Het is heel belangrijk dat je af en toe ontspant. Je zou ook supplementen moeten slikken, vanwege botontkalking.'

Na een uur, drie folders en een nieuwe afspraak rijker sta ik weer buiten. Paul is er nog niet en het is nog steeds erg heet. Even wil ik kwaad worden en in de stress schieten, maar ik kan me inhouden, stress is immers slecht en opwindend lokt een opvlieger uit.

Het is een opluchting dat alles wat ik heb normaal is. Het hoort erbij. Het chaotische warrige watten hoofd. Vergeetachtigheid, kort lontje. Een soort pubertijd, maar dan anders.

Dat ik het probeer uit te leggen aan een man, heb ik al tijden geleden naast me neergelegd.

Maar, wat wel besproken moet worden is het seks gedeelte. Pijn bij het vrijen enzo. Het hoort er wel bij, bij een relatie, zei de consulente. En als je er geen zin meer in hebt, nooit meer, dan zouden andere dingen wel eens kunnen helpen, en ik kreeg een folder mee. Die lees ik straks wel.

An zit dus in de fase: *Is dit het nu, en hoe en waar kan ik wat veranderen zodat mijn leven niet een groot grijs gebied lijkt*. En zoals ik al zei, daar weet ik alles van.

De periode die ik net als An, en vele andere vrouwen heb

overleefd, ging niet zonder kleerscheuren. Het leverde mij een stressvolle echtscheiding op, -tig verhuizingen, en uiteindelijk een angst en paniekstoornis, waar ik tot op de dag van vandaag nog regelmatig last van heb, en die, volgens de consulente zeer waarschijnlijk veroorzaakt werd door de overgang. Bedankt lijf.