

Rina Knoeff

Wisseljaren

Een geschiedenis van
de overgang

Uitgeverij Balans

Copyright © 2026 Rina Knoeff/Uitgeverij Balans, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Omslag Bloemendaal en Dekkers

Omslagbeeld *Sixteen French doctors with attributes of their specialties*
(Adrien Barrère), Wellcome Collections

Auteursfoto Jerome de Lint

Boekverzorging Michel Wassenaar, Perfect Service

Druk Wilco

ISBN 978 94 638 2512 2

NUR 680

www.uitgeverijbalans.nl

[instagram.com/uitgeverijbalans](https://www.instagram.com/uitgeverijbalans)

[linkedin.com/company/uitgeverij-balans](https://www.linkedin.com/company/uitgeverij-balans)

uitgeverijbalans.nl/nieuwsbrief

Inhoud

Voorwoord 7

Introductie: Het climacterium 11

1. Menstruatieproblemen 37
2. Opvliegers 73
3. Borstkanker 112
4. Baarmoederverzakking 150
5. Mentale klachten 194
6. Uiterlijke veranderingen 237

Nawoord 287

Dankwoord 291

Noten 293

Literatuur 309

Voorwoord

Het moment dat ik besloot om dit boek te schrijven staat mij nog helder voor de geest. Het was na een avond over de menopauze, georganiseerd door het Groninger Forum. Ik was uitgenodigd om in een paneldiscussie een ‘cultureel geluid’ te laten horen naast de meer feitelijke voorlichting van een gynaecoloog uit een vrouwenkliniek en de ervaringen van twee bekende schrijfsters van een populair menopauzeadviesboek. Het was in alle opzichten een wonderlijke avond. Om te beginnen zat er slechts een handvol mannen in een zaal vol vrouwen; alsof de menopauze mannen niet aangaat. Ik zag vrouwen met een kleine ventilator; waren zij op die manier alvast voorbereid op een opvlieger? Bovenal hing er een bijna tastbare sfeer van frustratie, zelfs woede, over het gevoel dat medici de menopauze niet echt serieus zouden nemen.

Mijn verbazing gold ook voor de discussie op het podium en het gemak waarmee het gesprek de kant op ging van het soort medicalisering waarmee vrouwen nog geen honderd jaar geleden hebben afgerekend. Het idee dat vrouwen al op hun 35ste een menopauzeplan zouden moeten maken, werd door het publiek gretig omarmd, evenals het idee dat zo ongeveer alles wat tijdens de overgang gebeurt, bepaald wordt door hormonen. Iedereen was in de ban van het idee dat vrouwen zich in ‘vriendinnengroepen’ activistischer zouden moeten opstellen en meer aandacht zouden moeten opeisen,

vooral op de werkvloer. Nu is dat laatste natuurlijk niet perse een slechte zaak, maar is het echt wenselijk dat vrouwen zichzelf als vanouds in een hoek manoeuvreren van ziekelijkheid en zwakte?

Nog lang heb ik nagedacht over die avond in het Groninger Forum. Aan de ene kant staat buiten kijf dat vrouwen veel last kunnen hebben van de menopauze. Voor hen zijn de medische mogelijkheden van nu een zegen. Als je niet meer slaapt, of je steeds down voelt, als je door voortdurende opvliegers je werk niet goed meer kunt doen en het thuis ook niet meer leuk is: in al die situaties zijn hormonen een uitkomst. Aan de andere kant staat de menopauze-industrie in de overdrive. De boekwinkels liggen vol medische adviesboeken, in de media gaat het er voortdurend over, en op het werk komt het voorbij in vrijwel alle vitaliteitsprogramma's die de vrouwelijke *workforce* gezond moeten houden. Als vrouw ontkom je er niet aan; een taboe is de menopauze al lang niet meer.

Dit boek is anders dan de bestaande menopauzeliteratuur. Vanuit een cultuurhistorisch perspectief laat het zien dat de menopauze niet alleen een medisch probleem is, maar dat de manier waarop vrouwen en hun omgeving de overgang ervaren wordt gekleurd door historisch gewortelde ideeën over gezondheid en ziekte, vitaliteit en ouderdom, schoonheid en aftakeling, maatschappelijke productiviteit en de rol van de vrouw. In die zin is het belangrijk dat we de cultuurgeschiedenis van de menopauze kennen. Niet alleen omdat het boeiende inkijkjes geeft in de vele manieren waarop vrouwen en hun omgeving de overgang hebben beleefd, maar ook omdat juist die verhalen onze eigen ervaringen kunnen relativeren. In een enkel geval kan de geschiedenis ook waarschuwen tegen een overdreven medicalisering.

Bovenal hoop ik dat dit boek vrouwen helpt om de overgang beter door te komen. Kennis van het verleden helpt bij het herkennen van culturele patronen die ervoor zorgen dat

de overgang gepaard gaat met onrealistische – vaak vrouw-onvriendelijke – maatschappelijke verwachtingen en gêne over het veranderende lichaam. Hoeveel lichter zou de overgang worden, als we daarmee zouden kunnen afrekenen?

Introductie

Het climacterium

Het tijdperk in het leven van de vrouw, waarin de geslachtsfuncties ten einde lopen, de menstruatie ophoudt en de vrouw voor bevruchting niet meer vatbaar is, noemt men: de climacterische leeftijd; de wisseljaren, de kritieke leeftijd; wie dichterlijk aangelegd is, spreekt van de avondschemering van het leven; kort en bondig zeggen wij: de **menopauze**, dat is het ophouden van de menstruatie.

DR. H. BOSHOUEWERS (1909a)

De menopauze heeft geen best imago. Als je recente zelfhulpboeken moet geloven, is het 'een drama'. Het veroorzaakt een 'behoorlijke crisis', een 'rollercoaster' van angst- en paniekaanvallen, opvliegers, hartkloppingen, stemmingswisselingen en slapeloosheid. Je lichaam raakt in verval, mentaal ben je niet de oude en ook op je werk loop je tegen jezelf aan. 'De Grote Verandering' zorgt ervoor dat je onherroepelijk afstevent op 'het oude vrouwenleven'. Je komt in een 'periode van rouw en ontkenning', waarin je afscheid moet nemen van je oude leven, en een nieuwe realiteit moet aanvaarden.

De situatie wordt er volgens de boeken niet beter op, omdat er nauwelijks over wordt gesproken. De overgang is niet sexy, niet salonfähig, en een breed gedeelde zwijgcultuur leidt tot ergerlijke en soms schadelijke misverstanden, zoals het idee dat de menopauze erbij hoort en je er gewoon doorheen moet. Alle zelfhulpboeken zijn er dan ook op gericht om 'alles eens flink uit de taboesfeer te halen' en vrouwen