

Inhoud

Inleiding	12
1 Wat gebeurt er in je lijf?	16
Angela Groothuizen: 'Drang naar baby's krijgen is onverminderd.'	31
2 De symptomen op een rij	36
Patricia Steur: 'Maori's hebben me door de overgang gesleept.'	60
3 Hulp tijdens en na de overgang	66
Adelheid Roosen: 'Ik eet mezelf mentaal op. Dat helpt.'	90
4 Je lichaam is je tempel	96
Marjan Sax: 'Ik voelde me een enorme loser.'	115
5 Eet je opvliegers een halt toe	120
Lydia Rood: 'Dansen, zweten en janken.'	141
6 Voor schoonheidskoninginnen, ijdeltuiten en eigenwijze vrouwen	146
Lulu Wang: 'Als ik nu iemand aan wil trekken, lukt me dat.'	163
7 Van stoute meid naar ijskoningin?	168
Milou Hermus: 'De overgang is voor mij niet zo boeiend.'	186
8 Turbulente tijden voor jou en je relaties	192
Carmen Breeveld: 'De overgang zal me waarschijnlijk gaan overvallen.'	212
9 Een laatste zaadcel bestaat niet	218
Iteke Weeda: 'Mijn taak is het vrouwelijke te versterken.'	234
10 Allemaal tussen je oren	240
Dankwoord	257
Woordenlijst	259
Over de auteur	261


Inleiding

In dit boek *Alles wat je moet weten over de overgang* vind je alle informatie die ik de afgelopen jaren heb verzameld over deze belangrijke fase in het leven van de vrouw. Dit boek verscheen eerder onder de titel *Het eigen wijze vrouwenboek*. Die verwijst naar de eigen wijsheid die ik vrouwen toedicht die de overgang doormaken. Ik doel niet alleen op de kennis die je gedurende je leven hebt opgedaan, maar ook op de ervaringskennis die je eigen lichaam prijsgeeft als je bereid bent ernaar te luisteren en te handelen.

Je vruchtbare jaren zijn (bijna) voorbij. In sommige culturen zou het je taak en je eer zijn je kennis en je diensten ter beschikking te stellen aan de samenleving. De positie van de wijze vrouw is er begerenswaardig. Hoe zalig zou het zijn als een opmerking over opvliegers of een veranderende menstruatiecyclus bewonderende blikken zou opleveren? Hoe anders zouden wij de overgang beleven? In onze samenleving hebben we geen benijdenswaardige positie. Je krijgt op allerlei manieren boodschappen die zeggen dat je rimpeliger wordende huid nergens voor nodig is; kostbare crèmes zouden dit euvel teniet kunnen doen, injecties kunnen je frons gladstrijken en anders zijn er nog de talloze mogelijkheden van de plastische chirurgie die je van je 'probleem' afhelpen. Je lillende bovenarmen dien je te verstoppert en in je winkelwagentje komen onvermijdelijk welriekende verbandjes te liggen die je plas in plaats van je menstruatiebloed moeten opvangen. We krijgen het idee dat we aan onze 'geruisloze' aftocht zijn begonnen.

Alles wat je moet weten over de overgang heb ik geschreven voor jou. Het is bedoeld voor vrouwen die van hun leven, inclusief de overgang, bewust en vitaal willen genieten. Het is bedoeld voor vrouwen die zin hebben om hun eigen koers te varen, hun kennis en ervaring te verzilveren, en van de dertig of veertig jaren die nog voor hen liggen, te maken wat ze ervan willen maken.

Het boek is opgedeeld in tien hoofdstukken die allerlei zaken behandelen die je helpen om greep te krijgen en te houden op je leven. Ze zijn opgebouwd rondom de ervaringen die vele vrouwen en een aantal mannen bereid waren met me te delen, en de kennis die (populair)wetenschappelijk onderzoek tot op



heden heeft voortgebracht. Bij dat laatste heb ik me laten leiden door mijn eigenwijsheid. Veel ervaringen van de vrouwen en mannen die ik heb gesproken, heb ik ook verwerkt in vele citaten. Daarnaast heb ik negen grotere interviews opgenomen met bekendere Nederlandse vrouwen.

Je kunt het boek van voor naar achter lezen, of zoals veel vrouwen doen: van achter naar voor. Je kunt het boek ook gebruiken als bladerboek; soms heb je zin om je kennis rondom de overgang wat aan te scherpen, soms heb je alleen maar behoefte aan wat stemmen van andere vrouwen of mannen. Het boek bevat naast talloze weetjes en tips, ook recepten en oefeningen. De oefeningen zijn vooral bedoeld om je te helpen je bewustzijn van je lichaam, van de wervelingen van je geest en van je emoties te vergroten zodat je zelf actie kunt ondernemen in de richting van een leven dat jij kunt omarmen (of waar je in elk geval zelf verantwoordelijk voor kunt voelen).

Maar wat heeft mij ertoe gebracht om een boek over de overgang te schrijven? Als cultuurjournalist en coach was ik met heel andere zaken bezig. De aanleiding voor dit boek ontstond in september 2006. Terwijl ik lekker aan het dansen was op de verjaardag van mijn jongste dochter, ging de telefoon. Mijn moeder bleek te zijn overleden als gevolg van een ernstig ongeluk. Ze was bij het oversteken gevallen voor een stilstaande vuilniswagen. De chauffeur had mijn moeder niet gezien en was over haar heen gereden.

Maanden later begon ik me zorgen te maken om mezelf. Ik leed aan slapeloosheid, kon me niet concentreren, kon tot ergernis van mijn omgeving nauwelijks iets onthouden en had regelmatig boze uitbarstingen. Ik was bijna 47 jaar jong en ergens rinkelde er vaag een belletje. Slapeloosheid, vergeetachtigheid, boze buien, opvliegers – op de een of andere manier had ik iets meegekregen van verschijnselen van de overgang. Ik herinnerde me een oudere verkoopster. Zij koppelde mijn klacht over de hitte aan mijn leeftijd. Haar reactie heb ik destijds met een grote zwaai van me af geworpen.

Nu ging ik om me heen rondvraag doen. Een vriendin reageerde met een knalrood hoofd op de vraag of zij al in de overgang was. Als ik zou doorvragen, zou ik haar voor het hoofd stoten, zo voorvoelde ik. Dus toog ik naar een andere vriendin. 'Wij Aziatische vrouwen gaan helemaal niet in de overgang,' reageerde zij. Iedere vrouw in mijn omgeving van mijn leeftijd of ouder vroeg ik ernaar. Het scala aan verbaasde en gegeneerde reacties, de ontwijkende antwoorden



en het gebrek aan informatie dat ze hadden, was enorm. Veel vrouwen wijten hun eventuele klachten als depressiviteit, slapeloosheid, concentratiegebrek, vergeetachtigheid en onzekerheid aan hun privé- of werkleven. Veel, heel veel vrouwen denken dat de overgang en de menopauze twee termen zijn voor hetzelfde fenomeen. Ze denken dat ze zolang ze nog menstrueren niet in de overgang zijn. Opvliegers en nachtzweeten kun je nog wel duiden, maar wat als je in eerste instantie vooral last hebt van hartkloppingen en afnemend libido of de lust hebt om al je schepen achter je te verbranden en de boel de boel te laten?

Tijdens het schrijven heb ik zelf geworsteld met behoorlijke stemmingswisselingen en concentratieproblemen. De wetenschap dat het overgangsverschijnselen betref, heeft gemaakt dat ik niet heb opgegeven. Ik hoop dat *Alles wat je moet weten over de overgang* een handig hulpmiddel voor je is in deze meest leerzame en dus ook meest vruchtbare periode van je leven.

Speciaal voor jou

De vruchten van de overgang zijn meer kracht, energie en vrijheid. Juist omdat je meer wilt weten over deze levensfase, wil ik je belonen. Voor jou heb ik een MP3 met drie fijne meditaties ter waarde van € 29,- geregeld. Die kun je gratis downloaden.

Ga hierheen voor de gratis MP3 download: www.petronilia.nl/bonusmp3

Saron Petronilia





1

Wat gebeurt
er in je lijf?

Je wordt wat vaker dan voorheen met 'u' en 'mevrouw' aangesproken. Dat kan je overvallen. Je voelt je immers nog sprankelend, in de kracht van je leven. Maar de jeugd lijkt daar anders over te denken. Je lichaam verandert, je gemoedstoestand ook en zeker als je de 45 bent gepasseerd, kun je ervan op aan dat er voor jou een nieuwe periode in je leven is aangebroken: de overgang.

Tip: Vraag vrouwen in je omgeving hoe zij de overgang ervaren of hebben ervaren. Hoe werden zij de overgangsverschijnselen de baas? Welke waardevolle levenslessen heeft de overgang hun gebracht?

De overgang is een normale fase in het leven van een vrouw, die leidt tot het einde van je vruchtbaarheid. Je voorraad follikels met eicellen in de eierstokken raakt uitgeput. Je menstruatiecyclus komt hortend en stotend tot stilstand. Je lichaam zoekt een nieuwe balans in je hormoonhuishouding. Dat duurt zo'n twee tot twaalf jaar, gaat gepaard met fysieke veranderingen, en heet met een chique woord: climacterium.

Het grootste deel van de vrouwen in Nederland beleeft de overgang tussen haar achtenveertigste en zesenvijftigste. Op dit moment is er naar schatting 1,5 miljoen vrouwen in Nederland in de overgang.

Vrouwen reageren verschillend op de overgang. Je vitaliteit en je levensstijl zijn van grote invloed, maar ook je genen spelen een belangrijke rol. Misschien zijn jouw overgangsverschijnselen dezelfde als die van je moeder, maar evengoed ook niet. Hoe je de overgang ervaart hangt ook af van je opvattingen: wat verwacht je van het leven? Hoe zie jij je rol als vrouw? Zie je de overgang als een fatale fase die het einde van je jeugdigheid en moederschap markeert? Of is het de opmars naar een tweede jeugd? Ook culturele aspecten zijn hierbij van belang.

Weetje: Onbeschermd vrijen (met een vruchtbare man) tijdens de overgang kan nog steeds leiden tot een zwangerschap. Hoeveel vrouwen in de overgang ongewenst zwanger raken, is niet bekend. Wel kozen in 2007 nog zeven op de duizend vrouwen in de leeftijdscategorie 45 jaar en ouder voor een abortus.

Als vrouw van in de veertig of vijftig heb je een flinke dosis levenservaring en kennis van je eigen lichaam. Onbetaalbaar. Je verschijnt met waardevolle bagage aan de start van deze reis. Aangezien vrouwen een levensverwachting van tachtig jaar en ouder hebben, is dat niet minder dan heugelijk nieuws. Je kansen op een levensfase waarin jijzelf de scepter zwaait over de invulling en beleving ervan zijn daarmee radicaal toegenomen.

Badend in het zweet

‘De overgang kwam als een **onaangename** verrassing. Ik was 41, net getrouwd met een veel jongere man – en ik had geen idee wat er mis was met me. Waarom werd ik zeven keer per nacht wakker, **badend in het zweet**? Totdat mijn gynaecoloog, bij wie ik onder behandeling was voor een steeds **slechter wordend uitstrijkje**, er met me over sprak. Had ik maar beschikt over jouw boek!’ (Antonia, Hoorn, 1948)

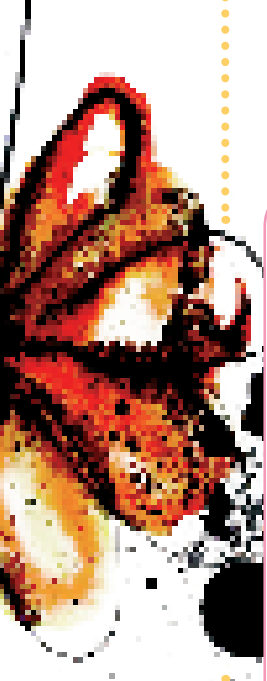
De symptomen van de overgang zijn te danken aan het veranderende evenwicht in je hormoonhuishouding. Wanneer de overgang begint is moeilijk aan te geven. Tenzij je eierstokken zijn verwijderd. Vrouwen zonder eierstokken gaan onmiddellijk in de overgang. De overgang begint in elk geval met een opmars naar de menopauze. Ook wel de pre-menopauze genoemd. De menopauze is echter pas achteraf vast te stellen. Als je een jaar lang niet hebt gemenstrueerd, kun je zeggen: ik ben de menopauze voorbij. Er zijn echter vrouwen die een jaar na dato alsnog worden ‘verrast’ door een flinke bloeding.

In het voorjaar van 2011 meldden onderzoekers van het UMC (het academisch ziekenhuis bij de Universiteit Utrecht) de start van de menopauze beter te kunnen voorspellen aan de hand van de hoeveelheid van een bepaald hormoon in het bloed.

Voorafgaand aan de menopauze zijn vrouwen niet meer vruchtbaar terwijl ze nog wel menstrueren. In de periode daar weer aan voorafgaand zijn we ‘minder vruchtbaar’. De mate waarin de eierstokken uitgeput raken, is echter individueel heel verschillend. De ene vrouw van 35 jaar heeft relatief veel eitjes en is normaal vruchtbaar. Zij zal naar verwachting laat in de overgang komen. Bij de andere vrouw van 35 jaar kunnen de eierstokken al bijna zijn uitgeput. Zij zit dichterbij de overgang.

Weetje: De LH- en FSH-spiegels stabiliseren zich tegen het einde van de overgang, maar blijven gedurende de rest van je leven hoog. Ze hebben nog andere taken. Welke dat zijn is nog niet achterhaald.





Niet altijd leuk

‘Ik ken mijn oma niet anders dan dat ze last had van de **overgang**, maar ze deed er, net als mijn moeder trouwens, heel stoer over. “Niets aan de hand, hoort erbij. Het leven is **niet altijd leuk**.” Van deze twee vrouwen heb ik niet veel geleerd over het plezier van vrouw-zijn. Wel veel over plezier maken en overall wat leuks van maken! Ik kijk er eigenlijk **niet zo naar uit**, naar die overgang, omdat ik bang ben dat het bij mij ook weer een heel **gedoe** gaat worden. Ik heb altijd al last van **hormoonschommelingen** en mijn menstruatie verloopt ook altijd anders.’ (Marielle, Utrecht, 1969)

Weetje: Nederland kent tientallen verpleegkundig overgangsconsulenten en careforwomen-specialisten die zijn opgeleid om overgangsverschijnselen te kunnen begeleiden. Deze vrouwen komen regelmatig bij elkaar om de nieuwste kennis, ervaringen en tips uit te wisselen. Veel ziektekostenverzekeraars vergoeden een deel van de kosten van hun consulten.

Maar hoe stel je die voorraad vast? Die kan helaas niet eenvoudig worden gemeten. Daarvoor moet een eierstok worden verwijderd en vervolgens opengekneden. De concentratie van het Anti-Müllerian Hormone (AMH) in het bloed, geproduceerd door de eicellen, blijkt een betrouwbare factor te zijn. Hoe meer AMH in het bloed, hoe meer eitjes, des te later klopt de overgang op jouw deur.

Bij veel vrouwen begint de perimenopauze ergens rond hun vijfenvestigste. De dagelijkse beslommeringen overschaduwden vaak de signalen van ons lichaam. Meestal krijgen we daar pas vat op als er dusdanige veranderingen optreden dat we er niet meer omheen kunnen.

Het karakter van je menstruatie kan bijvoorbeeld zijn gewijzigd. Had je altijd een forse zesdaagse maandstonde, nu moet je tot de conclusie komen dat je ‘periode’ met enkele dagen enig bloedverlies voorbij is. Andersom komt overigens ook voor. Wellicht haal je een zwangerschapstest in huis, en blijkt achteraf dat je gewoon een menstruatie hebt overgeslagen.

Of je hebt al een paar keer ineens erg moeten blozen. Maar zo vaak bloosde je toch niet? Je buik lijkt wat dikker. Emotioneel zit je meer dan ooit in een rol-