

Als de pot met hormonen leeg raakt



Anja van Woerdekom: Jammer dat mannen veel te weinig weten van de overgang. FOTO © MAARTEN HARTMAN

Voor vrouwen die worstelen met hun hormonen, neemt verpleegkundige Anja van Woerdekom alle tijd. Ze is specialist op het gebied van de overgang. "Hoe beter je in je vel zit, hoe beter je de overgang aankunt." Dat heeft ze zelf al heel vroeg ervaren.

Nog geen veertig, moeder van een kleuter en al in de overgang. Anja van Woerdekom (48) wist tien jaar geleden niet wat haar overkwam. Door hevige hartkloppingen was ze zes weken volledig uit de roulatie. "Ik kon thuis al niet functioneren, laat staan op m'n werk als verpleegkundige." Ondanks het taboe dat ze ervoer, speelde ze naar haar vrienden en collega's open kaart: "Ik ben ziek door de overgang."

Naast hartkloppingen had ze ook last van ernstige opvliegers en was ze emotioneel uit balans. Ze klopte aan bij een specialiste van Care for Women. "Mijn man kwam thuis met een folder uit de apotheek." De 'overgangsconsulente' zoals de organisatie toen nog heette, bleek een uitkomst. Van Woerdekom vond er de herkenning en erkenning waar ze naar op zoek was.

Omdat haar werk in de gehandicaptenzorg te zwaar werd, werkt ze sinds twee jaar zelf bij Care for Women in Driebergen en omgeving. "Simpel gezegd ben ik gewoon hormoonverpleegkundige." Om dat te worden, volgde ze bij Care for Women de specialisatie 'Vrouwen en hormonen,' die onder andere in samenwerking met het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU) gegeven wordt.

Vrouwen kunnen bij haar terecht met al hun vragen op het gebied van hormonen. Een verwijzing van de huisarts is niet nodig en de meeste verzekeraars vergoeden de consulten via de aanvullende verzekering. "Vrouwen met overgangsklachten vinden het heel prettig dat ik ook ervaringsdeskundige ben." Staan ze bij de huisarts of gynaecoloog vaak binnen een kwartier weer buiten, bij Van Woerdekom duurt een consult een uur. "Vrouwen voelen zich nogal eens van het kastje naar de muur gestuurd en willen heel graag hun verhaal kwijt."

Een smal donker halletje doet dienst als wachtkamer. Twee houten klapstoelen en een bankje vullen de ruimte. De radio op de vensterbank voorkomt meeluisteren met wat er

achter de gesloten deuren van de spreekkamer besproken wordt. Op de tijdschriftenplank staan de bladen 'Op pad' en 'Buitenleven.'

In de spreekkamer staat de laptop binnen handbereik, alle klachten die een vrouw ervaart worden tijdens het consult ingevoerd in een database. "Hoe zit het met uw menstruatie, heeft u last van opvliegers, nachtelijk transpireren?" Er volgt een hele lijst met mogelijke lichamelijke en psychische klachten: hoofdpijn, gewrichtspijn, urineverlies, slaapstoornissen, concentratieproblemen, huilbuien, paniekaanvallen en ga zo maar door. Ook het seksleven wordt kort aangestipt.

Van Woerdekom legt haar cliënten uit hoe hun lijf in elkaar zit en hoe de overgang werkt. "Want als je begrijpt wat er met je gebeurt, kun je er beter mee omgaan." Ze pakt pen en papier en tekent iets dat op een maatbeker lijkt. "Dit beeld gebruik ik vaak als ik vertel over de hormonale veranderingen tijdens de overgang: een pot vol hormonen, iedere vrouw wordt ermee geboren."

Het bovenste maatstreepje krijgt het getal 1000, het onderste 100. "Zomaar fictieve getallen, het gaat me vooral om de verhouding." Wanneer aan het eind van de vruchtbare fase de eitjes in de eierstokken opraken, daalt de productie van de hormonen oestrogeen en progesteron. Uiteindelijk - als de laatste menstruatie een feit is en alle eitjes op zijn - blijft nog maar een tiende deel van de oorspronkelijke hormoonproductie over.

Ze tekent in de pot een pijl die heel steil naar beneden loopt. "Bij sommige vrouwen keldert de hormoonspiegel in een keer van de 1000 naar de 100 bij wijze van spreken. Dat zorgt voor heftige klachten. Bij andere vrouwen dalen de hormoonspiegels veel geleidelijker." Een minder steile pijl verschijnt op het papier. Iedere vrouw reageert dus verschillend op dit 'hormonencircus'. "Het gaat erom dat proces van schommelingen en dalingen in de hormoonspiegels zo goed mogelijk te begeleiden."

Met hormoontherapie kan het ontstane tekort tijdelijk worden aangevuld. Plantaardige of fyto-hormonen zijn ook een optie. "Dat zijn geen medicijnen, maar voedingssupplementen."

Het aanpassen van de leefstijl is echter net zo goed belangrijk, vindt Van Woerdekom. "Zo kunnen koffie, scherpe kruiden, chocola en alcohol opvliegers triggeren." Ook gaat ze het gesprek aan over mogelijke stressfactoren, thuis en op het werk. "Hoe beter je in je vel zit, hoe beter je de overgang aankunt. Er wordt veel van je lichaam gevraagd, daarom moet je extra rust inbouwen." Niet iedere vrouw vindt dat leuk om te horen. Maar van je klachten afwillen en tegelijkertijd gewoon doorleven zoals daarvoor, dat werkt niet volgens Van Woerdekom.

Het slikken van hormonen is nog altijd een heikel punt. Langdurig gebruik zou het risico op borstkanker vergroten, vertelt Van Woerdekom. "Ik licht de vrouwen voor over de voor- en nadelen, de keus is uiteindelijk aan hen zelf. Als je leven vergald wordt door klachten en je niet meer kunt functioneren, dan neem je soms een risico."

Of ze zelf hormonen gebruikt heeft? "Jazeker. En nog steeds gebruik ik fyto-hormonen." Een hond kwam er ook in huize Van Woerdekom, om verzekerd te zijn van de nodige dagelijkse beweging. "Ik heb ook last van de kilo's. Mijn hond is mijn alibi", grapt ze.

Mannen van vrouwen in de overgang krijgen het ook zwaar te verduren, weet Van Woerdekom. De hormonen vliegen door het huis, zeker als er ook nog pubers thuis wonen. "Dan knalt het nogal eens." Maar mannen weten er jammer genoeg veel te weinig van, vindt zij. "Ook op seksueel gebied verandert er wat, het zou goed zijn als partners daar open over praten met elkaar. Vrouwen kunnen hun zin in seks volledig verliezen, door vermoeidheid of pijn bij het vrijen. Dan wil je geen polonaise aan je lijf."

Onder het mom van een whiskey proeverij heeft de hormoonverpleegkundige wel geprobeerd ook een mannenavond te organiseren. "De plaatselijke slijter was heel enthousiast en wilde graag meewerken." Uiteindelijk ging het plan niet door, geen man die zich aanmeldde.

Aan een pilletje niet genoeg

Care for Women is gespecialiseerd in de gezondheid en het welzijn van vrouwen. De vijftig aangesloten specialisten (verpleegkundigen, fysiotherapeuten of verloskundigen) volgden een aanvullende opleiding 'vrouwen en hormonen' en zijn allemaal vrouw. Directeur Catherine van Heest: "Huisartsen en gynaecologen zaten dertien jaar geleden niet op ons te wachten. 'De overgang, dat is toch mijn taak', was hun reactie. Maar ze zien nu steeds meer onze toegevoegde waarde. In plaats van enkel de medische benadering, hebben wij een bredere blik. Een vrouw komt misschien met een klacht als opvliegers bij de dokter, maar is dat wel het hele verhaal? Ondertussen heeft ze misschien ook urineverlies, blijkt ze slecht te slapen en heeft ze al jaren geen seks meer. Als je dat weet, biedt dat een heel ander perspectief dan alleen de vraag: 'Mag ik een pilletje tegen opvliegers?' De overgang is immers veel meer dan opvliegers."

www.careforwomen.nl

Lofzang op de overgang

Een nauwe doorgang, naar een veel beter leven. Zo heeft schrijfster Lisette Thooft (58) de overgang ervaren. Sterker nog, volgens haar is de overgang de beste uitvinding van de natuur die er is. Ze schrijft erover in haar nieuwe boek 'Spiritueel door de overgang' dat gisteren verscheen. Nu eens geen klaagzang, maar een lofzang op de overgang.

Het goede nieuws volgens Thooft: "Punt een: alles gaat weer over. Punt twee: De voordelen zijn veel groter dan de nadelen. Als je er middenin zit vraag je je misschien af waar het in hemelsnaam naar toe gaat, maar de waarheid is: pas na de overgang gaat het voor het eerst echt goed. Alle energie die voorheen naar het voortplantingsgedoe ging, komt nu vrij voor andere dingen. Daardoor krijg je een enorme power."

Thooft zelf voelt zich sinds de overgang in ieder geval veel minder moe. Wat er zo spiritueel is aan de overgang? "Na veertig jaar in de woestijn, betreed je op emotioneel vlak het land van melk en honing. Als je jonger bent, probeer je als vrouw altijd anderen te behagen. Maar na de overgang verandert het hele seksuele circus radicaal en keldert vanuit evolutionair perspectief je 'marktwaarde'. Als je dan nog iets geeft, doe je dat echt omdat je dat zelf wilt. Er hangt geen prijskaartje meer aan, je wordt altruïstisch, op zo'n manier dat je er zelf ook lol aan beleeft."

Ze ontkent niet dat de overgang een lastige fase kan zijn. Ondanks de 'toestanden' als hartkloppingen en opvliegers die ze zelf meemaakte, greep ze niet naar de middelen. "Voor een volkomen natuurlijk proces, heb je niets nodig. Maar je moet er wel in mee gaan en je niet tegen de veranderingen verzetten." Bij vrouwen die veel last hebben van de overgang, zou daar volgens Thooft wel eens het probleem kunnen zitten. "Zij willen dat hun leven blijft zoals het was."

Haar boek bevat naast filosofische inzichten ook tips. "De meest praktische is: ga mediteren. Dat helpt fantastisch tegen opvliegers."

Lisette Thooft, 'Spiritueel door de overgang', uitg. Ten Have, € 14,90.

Lachen om de overgang

Humor en vrouwelijke hormonen, het bleek afgelopen theaterseizoen een goede combinatie. Meer dan 35.000 mensen bezochten 'Hormonologen', een voorstelling over de overgang. Vanaf januari 2012 doet een nieuwe cast nog eens zeventig theaters aan, vertelt actrice en schrijfster van het stuk Yvonne van den Hurk (51).

De zalen zaten vol. Met voornamelijk vrouwen. Dat moet het komend seizoen echt anders, vindt Van den Hurk. Want als je vrouw, vriendin, zus of baas verandert, dan heb je daar als man ook mee te maken en kun je je maar beter goed laten informeren. "Mannen hoeven echt niet bang te zijn dat ze voor gek worden gezet," verzekert ze.

Het valt alleen nog te bezien of vrouwen wel zitten te wachten op meer testosteron in het theater. Op de vraag waar hun man was, kreeg Van den Hurk van bezoekers na de voorstelling vaak te horen: "Ben je gek, die neem ik niet mee. Dit is voor mij, ik vind het veel te leuk om dit met vriendinnen mee te maken."

Nieuwsgierige mannen (en vrouwen) kunnen ook nog hun toevlucht zoeken tot het boek van Van den Hurk dat komend najaar verschijnt. "Daar ben ik nu dag en nacht mee bezig, het gaat over de hele reis die ik heb afgelegd met de Hormonologen. Van alle interviews met vrouwen over de overgang, tot aan de reacties van bekende Nederlanders op de voorstelling."

Van den Hurk is blij met de openheid die de laatste jaren is ontstaan over de overgang. "Poeh, ik heb een opvlieger," hoorde ik presentatrice Anita Witzier tijdens een tv-uitzending

zeggen. Vijf jaar geleden kwam dit soort openheid niet vaak voor."

Voor Van den Hurk zelf is de overgang bijna verleden tijd. "Af en toe heb ik nog wel van die rare nagolven, maar de grootste hoos heb ik denk ik wel gehad." Als haar boek uit is, hoopt ze het hoofdstuk overgang voorgoed af te sluiten: "Ik kom er alleen maar van af door te gaan schrijven aan een nieuw theaterstuk." Dat zal gaan over oud zijn en afscheid nemen, de volgende levensfase dus. "Tja, ik loop altijd een beetje vooruit op mijn eigen leven."

De voorstelling 'Hormonologen' gaat vanaf januari 2012 in reprise. Met ondermeer de actrices Yvonne van den Hurk, Nelleke van der Krogt en Anousha Nzume.

Meer informatie:

www.hormonologen.nl

Rachel van Wijngaarden - Zo 17 juli, 10 u 32
