

De overgang is hot

Hormonologen, een theaterstuk over de overgang, is een onverwachte hit onder 40-plusvrouwen. Over nachtelijk zweten, onredelijke driftbuien en oprukkend buikvet werd niet eerder zo veel gesproken en gelachen. De makers hopen, net als het toenemend aantal consulenten, dat dat zo blijft. 'Veel vrouwen worden erdoor overvallen en lopen jaren rond met klachten waarvan ze geen idee hebben dat die bij de overgang horen.'

tekst **Marjon Bolwijn** fotografie **Tara Fallaux**, openingsbeeld **Diana Scherer**

Wie gaat er voor zijn lol naar een theatervoorstelling over de overgang?

Duizenden vrouwen. En duizenden zullen nog volgen. Ze komen 'om eens lekker te kunnen lachen om deze miserabele jaren', 'uit brandende nieuwsgierigheid', 'omdat het eindelijk eens een voorstelling is over oudere vrouwen', 'om die opvliegers te relativiseren' en 'in de hoop een reddingsboei toegeworpen te krijgen'.

Hormonologen, een tragikomische voorstelling over de overgang, trekt sinds oktober vorig jaar uitverkochte zalen, van Eindhoven tot Den Helder, van Ommen tot Venlo. Er zijn wachtlijsten, hunkerende vrouwen die alsnog een kaartje proberen te bemachtigen, en mails aan de theatermakers met de verontwaardigde vraag waarom *Hormonologen* niet in hun woonplaats Drachten, Groningen of Roermond te zien is?

De zalen worden bevolkt door vriendinnenclubs, bridgeclubs, collega's, buurvrouwen, zussen, moeders en dochters - en hier en daar een man, stralend voorgesteld als 'mijn empathische echtgenoot'. Veertigers, vijftigers en zestigers. Veel jurken, hippe brillen en laarzen met platte hak. Opvallend: amper een langharige vrouw te zien. 'Daar krijg je het alleen maar nóg warmer van, joh.'

Waar vrouwen samenkomen, daar zijn die snelle sneaky, alleen voor vrouwen zelf waarneembare keurende blikken. Wie is er slanker, wie heeft de mooiste tietten, wat voor schoenen draagt ze? Het *Hormonologen*publiek kijkt vooral naar die ene zone die laat zien of je 'er al inzit' of niet: de taille. Die verdwijnt namelijk, hand in hand met de eitjes. Voorgoed. Ervoor in de plaats komt een zwemband vol buikvet, wel 2 kilo zwaar in gewicht. Te camoufleren met vesten, weelderig plooiende jurken of lange colberts.

De stemming is lichtelijk opgewonden in de foyer van het DeLaMar Theater in Amsterdam. Zodra iedereen in de zaal zit en het licht is gedempt, klinkt een luide, zakelijke radiostem: 'Alleen bij mensen en olifanten bestaat er zoiets als de menopauze. Bij alle andere soorten sterven de vrouwtjes zodra ze niet meer vruchtbaar zijn en hun laatste jong hebben grootgebracht.'

Een lachsalvo gaat door de zaal. De stem somt nog een stel wetenswaardigheden op. 'De Italiaanse vrouw heeft geen opvlieger maar een *vampate* en heeft soms last van een *fica seca*, letterlijke vertaling: uitgedroogde vijg.' Het publiek giert. Geen groter vermaak dan gedeeld leedvermaak.

Fanatiek wordt de zaal als het later in de voorstelling mag meepraten over typische overgangsklachten en welk percentage vrouwen daar last van heeft. Alsof er geboden wordt op een doek van Picasso vliegen



Overgangsrapport

- De menopauze is eigenlijk niet meer dan het uitblijven van de menstruatie. De jaren ervoor en erna heten de overgang.
- De eerste verschijnselen dienen zich meestal aan tussen het 45ste en 47ste levensjaar. Zoals nachtelijk zweten, migraine, slapeloosheid, prikkelbaarheid en somberheid. De menstruatie is korter én heviger.
- Van alle vrouwen heeft 80 procent last van fysiek ongemak, de helft daarvan in hevige mate.
- De overgang duurt gemiddeld zeven jaar.
- Advies op maat kan worden ingewonnen bij verpleegkundige overgangsconsulenten of een menopauzekliniek, waarover steeds meer ziekenhuizen beschikken.



de getallen door de zaal. Paniekaanvallen? 20, 50, 60 procent (correcte percentage: 32 procent). Opvliegers? 50, 80, 100 procent (86 procent). Depressies? 25, 40 procent (49 procent). Slapeloosheid? 67, 70, 85 procent (52 procent).

Na afloop is het nog lang druk bij de bar. De drie actrices mengen zich zoals na elke voorstelling onder het publiek, delen handtekeningen uit en nemen loftuitingen in ontvangst. 'Dat is het sterke van deze voorstelling', zegt bezoeker Alice Munsterman, 'dat de actrices op het podium staan als een van ons.' Actrice Yvonne van den Hurk, initiator en schrijfster van *Hormonologen*, kijkt tevreden.

Dat is temeer begrijpelijk als ze een paar dagen later op haar kantoor vertelt hoe moeizaam de voorgeschiedenis van deze voorstelling was. Vrijwel niemand zag er iets in. Haar theatercollega's raadden haar aan er niet aan te beginnen, een voorstelling over de overgang. 'Daar gaat toch geen hond naartoe?' Maar ze begon stoïcijns research te doen, interviewde deskundigen en vrouwen in de overgang en schreef een theaterstuk. Ineke Veenhoven en Mylou Frencken, strikte ze om met haar het podium op te gaan. Ze konden aanvanke-

lijk terecht in een tiental kleine zalen. Omdat die in een mum van tijd waren uitverkocht en het boze telefoontjes regende van vrouwen die het nakijken hadden, stelden schouwburggen hun grote zalen beschikbaar en werden er extra voorstellingen ingelast.

Hormonologen maakt kennelijk iets los.

En dat heeft Yvonne van den Hurk altijd geweten. Anders had ze nooit zo eigenwijs doorgezet. De aanvankelijk negatieve reacties bevestigden haar alleen maar in haar overtuiging dat het tijd was het angstvallige zwijgen over die opgekropte, weggepoetste, lastigste periode in een vrouwenleven te doorbreken. De menopauze vinden we eng, niet sexy, fris noch fruitig; het is gezeur.

Van den Hurk: 'Tijdens mijn research kwam ik erachter dat niet zozeer de overgang het grote probleem is, maar vooral hoe ermee wordt omgegaan. In Nederland zijn 1,2 miljoen vrouwen in de overgang. En daar hebben we het liever niet over. Met als gevolg dat veel vrouwen erdoor worden overvallen en jaren rondlopen met klachten waarvan ze geen idee hebben dat die bij de overgang horen. Dat gold ook voor mij. Toen de eerste signalen zich aandienen, had ik geen idee wat mij overkwam. Het bleek de overgang te zijn. Ik wist er geen bal van af. Ik begon mij erin te verdiepen en zag er al gauw een voorstelling in. Drama genoeg, immers. Theater dus, maar wel theater waarom ook gelachen kan worden. Humor opent en relativeert.'

ALICE MUNSTERMAN
(53 jaar, fysiotherapeut en beeldend kunstenaar, getrouwd, twee volwassen kinderen)

Naar Hormonologen met 'Een vriendin.'

Omdat 'Ik nieuwsgierig was of ik iets zou horen dat ik nog niet wist.'

Vond de voorstelling 'Informatief, herkenbaar, luchtig.'

Gelachen om 'De tantrasessie met de kersenpit, waarin de actrice haar bekkenbodemspieren traint.'

Gouden overgangstip 'Elke dag een lepel lijnzaadolie met een schep kwark, tegen knorrigheid.'

'Ik zit nu vier jaar in de menopauze. Toen de eerste verschijnselen zich aandienen – hartkloppingen, nachtelijk zweten, een opgejaagd gevoel – dacht ik: hoe kom ik hier zo snel mogelijk van af? Ik ging van alles uitproberen om mij beter te voelen: yoga, mindfulness, body balance, dansen, zwemmen, wandelen, zingen. Baantjes trekken werkte het best. In water laat je alles los. Van medicijnen slikken hou ik niet en ik wilde buiten het hulpverleningscircuit blijven. Het belangrijkste is de acceptatie dat je hier doorheen moet. Het heeft mij even gekost, maar die rust heb ik gevonden. Krijg ik een opvlieger, dan ga ik rustig zitten en kijk naar iets moois, om te voorkomen dat ik er helemaal in meega. Je raakt naar binnen gekeerd, wordt

je bewuster van alles wat je doet, gaat jezelf voorop stellen, wordt rustiger. Ik hoef niks meer te worden, ik ben het al. Ik mag oud worden van mijzelf. Ouder is rijper en wie zich daar goed bij voelt, straalt dat uit. Ook dat is schoonheid. Mijn man is een grote steun. Zijn nuchterheid helpt me om niet in de fysieke kwalen te verdrinken. Seksualiteit verandert ook tijdens de menopauze. De daad gaat minder makkelijk, dus ga je alternatieven zoeken. Er zijn nog veel meer manieren om lustgevoelens op te wekken en intimiteit te delen, zoals massage en tantra. Gelukkig heb ik een man die daarvoor openstaat. Onze relatie heeft zich verder verdiept. Dus per saldo ben ik eigenlijk wel blij met die overgang.'

De menopauze vinden we eng, niet sexy, fris noch fruitig; het is gezeur

Een van deskundigen bij wie Van den Hurk te rade ging, was verpleegkundige Jos Teunis. Zij begeleidt als zelfstandig overgangsconsulent al tien jaar vrouwen. Teunis volgde een gerichte opleiding, is aangesloten bij de Vereniging voor verpleegkundige overgangsconsulenten en werkt voor enkele ziekenhuizen in Amsterdam.

De overgang, zegt ze, is vergelijkbaar met de puberteit. In heftigheid en in gedragsverandering. En ook de boosdoener voor de emotionele verwarring is dezelfde: de hersenen. Terwijl het lichaam van de vrouw in rap tempo eicellen verliest, maken de hersenen het hormoon FSH extra aan om die verdwenen en verouderde eicellen te stimuleren. Die zinloze actie zadelt vrouwen op met klachten als vermoeidheid en prikkelbaarheid.

Nadat de menstruatie een jaar is uitgebleven, en dan zitten de meeste vrouwen al een paar jaar in de overgang, komt de hormonale weegschaal iets meer in balans. 'Gelukkig maar', zegt Teunis, 'want daardoor blijven vrouwen stevig in hun schoenen staan.' Hoewel ze dan nog wel soms onwelkome verschijnselen moeten aanvaarden, zoals haargroei op vreemde plekken (kin) en de toename van buikvet (beschermt tegen botontkalking en hart- en vaatziekten, niet zeuren dus). En de hoge FSH-waarden veroorzaken ook een verstoring in de thermostaat van het lichaam. Zo kan het gebeuren dat het lichaam op de raarste momenten zijn best gaat doen om de temperatuur op te voeren naar tropische hoogten. Vesten gaan uit, mouwen worden opge- >



Yvonne van den Hurk

TRUDY BUREN
(55 jaar, zzp'er, getrouwd,
een thuiswonende zoon)

Naar Hormonologen met 'Een vriendin.'

Omdat 'Ik was uitgenodigd.'

Vond de voorstelling 'Een beetje populistisch en cabaretesk, niet mijn theatergenre.'

Gelachen om 'Eerlijk gezegd heb ik niet gelachen.'

Gouden overgangstip 'Proberen er niet te veel mee bezig te zijn.'

'Ik vind er niets aan, de overgang. Ik mag graag hardlopen. Maar het gaat niet meer zo soepel als voorheen. Mijn gewrichten worden strammer en ik krijg ineens blessures. Getailleerde jurken die ik zo graag droeg, staan niet meer. Bij winkels als Zara hoef ik niet meer binnen te

lopen. Gelukkig is er King Louie, want jurken zal ik blijven dragen. En mijn haar blijf ik nog wel even blond verven.

Ons huis is geregeld het toneel van botsende hormonen. Mijn zoon van 18 zit midden in de puberteit en soms slaan de stoppen bij ons beiden tegelijkertijd door. Gelukkig weten we van elkaar hoe het komt en kunnen we er achteraf meestal om lachen.

Voor mijn man is het niet altijd even makkelijk. Maar hij houdt nog steeds van mij. We praten er niet zoveel over.

Ik hou het liever voor mezelf. Ook op mijn werk. Anders wordt het alleen maar lastig om te functioneren. Ik werk veel met jonge mensen. Als ik een opvlieger voel aankomen, zeg ik dat ik even een luchtje ga scheppen.'

JOANNA VAN KAAM
(60 jaar, communicatie-adviseur en coach, gescheiden, twee volwassen dochters)

Naar Hormonologen met 'Mijn buurvrouw.'

Omdat 'Ik benieuwd was wat Yvonne van den Hurk van dit onderwerp had gemaakt.'

Vond de voorstelling 'Herkenbaar, ik heb genoten.'

Gelachen om 'Het luchtige slottied over vrouwen die een hondje nemen.'

Gouden overgangstip 'Maak het leven leuk voor jezelf.'

Wat kan een vrouw eraan doen?

- Levensstijl aanpassen; stress en adrenaline verergeren de klachten.
- Beperking van de consumptie van 'stimulerende middelen' als alcohol, cafeïne, theïne en chocolade verlicht opvliegers.
- Veel bewegen; helpt ook tegen tegen botontkalking en zorgt voor een beter humeur.
- Ontspanning zoeken in yoga, meditatie of uitgaan.
- Rode klaver en sint-janskruid verminderen opvliegers en verbeteren het humeur.
- Eventueel, in overleg met de gynaecoloog, hormonen slikken.

stroopt, ramen moeten ineens wijd opengegooid.

Inderdaad, opvliegers. Ze komen dag en nacht langs. Overdag leiden ze tot ongemak tijdens vergaderingen en zakenlunches, 's nachts tot slaapgebrek. Daar kan een mens behoorlijk prikkelbaar van worden. En dan is ook nog het gedeelte van de hersenen dat emoties en genot reguleert in de contramine, wat maakt dat menige vrouw in de menopauze emotioneel uit balans raakt, snel geïrriteerd is, ruzie kan maken om niks en bij het minste of geringste in huilen kan uitbarsten.

En dat is nog maar een fractie van de lichamelijke ongemakken waarmee 80 procent van de vrouwen boven de 45 jaar tijdens de overgang mee te maken krijgt.

'Daar kun je al deze vrouwen niet mee laten rondlopen', vindt Teunis. Toch gebeurt dat in de praktijk wel. Als een vrouw al met haar 'overgangsgezeur' naar de huisarts gaat, dan wordt ze niet zelden het bos in gestuurd: 'Geen koffie en rode wijn meer en uw tijd uitzitten, het gaat vanzelf weer over, mevrouw.' Kuren met hormonen wijzen de meeste huisartsen af omdat het risico op borstkanker groot zou zijn. Achterhaald, zegt Teunis. De kennis over de overgang onder huisartsen is sowieso bedroevend, concludeert zij uit de verhalen van cliënten die bij haar komen. Terwijl er zo veel is om het leed te verzachten, weet de consulente. Om te beginnen: kennis. Weten wat er gebeurt tijdens de menopauze neemt de helft van de stress en zorgen weg en leidt tot



'Dit zijn mijn Gouden Jaren. Ik voel mij veel gelukkiger dan pakweg tien jaar geleden, evenwichtiger. Dat heeft alles te maken met de overgang. Die confronteert je met hoe je leeft en wie je bent. Ik zag in dat mijn relatie mij verstikte omdat mijn man zich afhankelijk van mij had gemaakt. Ik liet de relatie en de stad achter mij en ben in een dorp in Groningen gaan wonen met mijn jongste dochter. Dat was niet altijd eenvoudig te bolwerken als freelancende alleenstaande moeder midden in de overgang. Ik kon niet tegen mijn klanten zeggen: 'Sorry, maar ik ben ziek, zwak en misselijk, vandaag

even niet.' Als ik een communicatietraining gaf en ineens een opvlieger kreeg, maakte ik een grap en zette de ramen wijd open.

Ik heb altijd hard gewerkt, was een wat mannelijke carrièrevrouw. Altijd in broeken gekleed, veeleisend en resultaatgericht. Door de overgang kwam mijn kwetsbare kant naar boven. Het heeft mij zachter gemaakt en ik ben mij vrouwelijker gaan voelen en gaan kleden.

De samenleving feminiseert. Vrouwen gaan het maken, nog meer dan nu. Dan zal vanzelf het beeld van de seksloze oudere vrouw kantelen. Let maar op.'

Wat kan een man eraan doen?

- Geduld hebben; de overgang kan wel tien jaar duren.
- Woede-uitbarstingen incasseren en niet persoonlijk opnemen.
- Meegaan naar de menopauzekliniek; informatie geeft inzicht en zorgt voor begrip.
- Kom samen met haar in beweging, ook als je er geen bal aan vindt.

begrip door de omgeving. En er zijn een hoop middelen om de klachten te verminderen (zie kader hierboven). De meeste vrouwen in haar praktijk komen een heel eind met goede informatie en voedingsadvies. Teunis hoopt dat *Hormonologen* leidt tot meer openheid. 'We moeten er niet meer zo stiekem over doen met zijn allen. Het is ook niet meer te verdoezelen. Vroeger kropen huisvrouwen bij elkaar, gingen ze aan de sherry. Nu hebben ze een baan en vaak ook nog opgroeiende kinderen. Ga er maar aan staan. Ze kunnen alle hulp van hun omgeving gebruiken.'

Haar pleidooi voor meer openheid kent één uitzondering: het werk. 'Niet alle managers gaan daar goed mee om. Daar is nog een hoop zendingswerk te verrichten.' Een advocate kreeg onlangs het advies de rechtszaal voorlopig te mijden en in plaats daarvan te kiezen voor kantoorwerk. Haar zweetaanvallen deden de geloofwaardigheid van haar pleidooien geen goed.

Een andere cliënt, die anoniem wil blijven, zegt 'dat geen haar op haar hoofd' eraan denkt haar collega's te vertellen dat ze in de overgang zit. 'Dat kan mijn positie ondergraven.' Ze is 60 en heeft een fulltime baan als leidinggevende in een grote zorginstelling in het midden van Nederland. De overgangsjaren ervaart ze als een 'uitputtingsslag'. De eerste acht jaar van slecht slapen en stemmingswisselingen – servies vloog letterlijk door de huiskamer – verdronk ze haar klachten onder het mom van 'doorbijten, gaat vanzelf weer over'. Grapjes van man-



nen over haar plotse rode hoofd tijdens vergaderingen negeerde ze. Aan de vooravond van een reorganisatie die zij in goede banen moest leiden, besloot ze de hulp van de huisarts in te roepen. Die schreef haar voor maximaal twee jaar een hormoonkuur voor. De manager sliep weer, had geen opvliegers en de reorganisatie verliep vlekkeloos. Een half jaar geleden moest ze de kuur beëindigen, vanwege het vermeende risico op kanker. De klachten kwamen weer in volle hevigheid terug. Ze zocht haar heil bij een menopauzekliniek, waar ze ervan werd overtuigd dat ze volgens de laatste wetenschappelijke inzichten nog gerust een paar jaar hormonen kan slikken.

Naar *Hormonologen* is ze niet geweest. 'Ik hoorde dat er volgend jaar een nieuwe reeks voorstellingen komt. Dan ga ik er zeker naartoe. Met die helende hormonen in mijn lijf zullen mijn lachspieren het ook wel weer doen.' <

Hormonologen loopt nog tot en met april. Alle voorstellingen zijn uitverkocht. In januari 2012 komt er een nieuwe reeks (zie hormonologen.nl.) Overgangsconsulenten zijn te vinden via overgangsconsulente.com