

DE VROUWELIJKE OPINIE

# Opzij

## Co-ouderschap

'Heerlijk als de kinderen er even niet zijn'

## Hou ze in de gaten

die moslima's! Ze hebben een wereld te winnen (blz. 54)

Yvonne van den Hurks

# Hormonenoorlog

**'De overgang is het laatste taboe. Dat moet anders'**

Tilda Swinton filmster tegen wil & dank

**ENOOK** VROUWELIJKE WELDOENERS  
DE JONGSTE HOOGLERAREN (V)  
IJVERIGE MEISJES VERSLAAN  
DE JONGENS OP SCHOOL

budgettips  
bij de start  
van een **nieuw**  
**cultureel**  
**seizoen**

Is het gas  
wel uit?!  
Nieuwe methode  
tegen **ANGSTEN**



Feministisch  
maandblad • nr. 9  
september 2010  
• 38ste jaargang  
• prijs € 4,95

BP 8 710857 561334

Yvonne van den Hurk  
**'De overgang  
is een van  
de laatste taboes  
in Nederland'**

Ze werd bekend door tv-series als *Pleidooi*, *Taxi* en meest recent *Bloedverwanten*. Daarnaast was ze artistiek producent van het ook in Nederland veelbesproken en lovend ontvangen theaterstuk *De vagina monologen*. Met haar theaterbedrijfje WinterSpelen theaterproducties brengt ze vanaf oktober als opvolger daarvan *de Hormonologen* op de planken, over de hormonenoorlog die de overgang heet. En ja, zelf zit ze daar inmiddels ook in. In de interviewserie *Wereldvrouwen* deze maand: Yvonne van den Hurk (51).





### **Vertel.**

'Volgens mij is de overgang een van de laatste taboes in Nederland. Een zwangerschap, het toonbeeld van vruchtbaarheid, daar willen vrouwen heel graag over praten en daarover zijn ze bereid ervaringen te delen, maar over de overgang en alles wat daarbij hoort, wordt weinig tot niets met elkaar besproken.

Toen ik research deed voor *Hormonologen* en gesprekken voerde met vrouwen, kwam ik erachter dat met name hogeropgeleide vrouwen, de carrièrevrouwen, de impact bagatelliseren. Ach, de overgang, wat een gezeur, gewoon die vergadering voorzitten en net doen alsof er niks aan de hand is met je. Ze nemen andere vrouwen daarmee meteen ook de maat. Zo van: "Ik heb nergens last van, dus hoe kan een ander dat dan wel hebben?" "De gewone huisvrouw," zo noem ik dat dan maar even, sprak openhartiger en eerlijker over de overgang.'

### **Hoe verklaar je die houding van de carrièrevrouw?**

'Ik denk dat ze het toelaten van de impact van de overgang in haar werkende leven – de overgang stopt niet even als je aan het werk bent – als teken van zwakte ziet. Niet zozeer voor zichzelf, maar wel naar haar, vaak mannelijke, collega's toe. Het min of meer ontkennen van die fase van haar leven houdt haar wel zo aantrek-

kelijk voor haar omgeving. Althans, dat is het idee. Het zijn dezelfde vrouwen die roepen dat het glazen plafond niet bestaat en dat de combinatie van een fulltimebaan met een gezin een kwestie van aanpakken is.'

***Je hebt zelfs het woord oorlog in de mond genomen in relatie tot de overgang. Is het zo erg?***

'Er is beslist een gevecht in je lijf gaande. Sommige vrouwen hebben daarvan gezegd: "Het heeft mijn leven kapotgemaakt, mijn man is ervandoor en op het werk ben ik ook uitgerangeerd geraakt en ingewisseld voor een fris jong ding. Ik kan alleen nog maar huilen en ik heb het gevoel dat ik voortdurend strijd lever tegen mezelf."

***Waarom is het zo'n moeilijke periode voor vrouwen?***

'Vrouwen verliezen hun vruchtbaarheid en hebben het gevoel dat ze tegelijk hun vrouwelijkheid, en daarmee hun bestaansrecht, verliezen. Ze voelen zich niet sexy meer, niet aantrekkelijk, en ze ervaren dat ze daarmee niet meer de aandacht van mannen genereren. Dat is verwarrend en maakt angstig. Ze vragen zich af of ze als vrouw dan nog wel ergens goed voor zijn. In mijn vak zie je dat heel duidelijk. Als vrouwen zo'n beetje in de 40 zijn, verdwijnen ze zachtjes aan naar de achtergrond. Welke vrouw van boven de 40, 50 is nog met grote regelmaat op televisie te zien? Dat zijn er niet zoveel. De meesten zijn vervangen door jongere vrouwen.

Ik denk trouwens dat die ontwikkeling wel moet en zal gaan veranderen. Een grote massa van 1,2 miljoen vrouwen in Nederland zit in de overgang. Dat aantal is nog nooit zo groot geweest. Dus getalsmatig heeft de vrouw in de overgang al macht. Ik hoop dat die groep zich aangesproken gaat voelen en iets in beweging kan zetten. Vrouwen van 45 en ouder horen er juist bij, en verdienen het niet om afgeschreven te worden. Ook al krijgen ze rimpels en breekt het zweet ze soms uit.'

***Maar zitten vrouwen zichzelf in die fase juist ook niet in de weg?***

'Absoluut en dat is precies wat de overgang is. Er gebeuren heel vervelende rottingen, die je niet een, twee, drie als overgangverschijnsel herkent. Ik wist niet dat door het verdwijnen van het vrouwelijk hormoon oestrogeen de huid uitdroogt, dat door de aanmaak van testosteron je buikvet niet snel meer verdwijnt. Zaken waar je helemaal niets aan kan doen. Het is echt een trap na van de natuur. Eerst ervaren vrouwen de pijn van een bevalling, daarna voelen ze zich oud, lelijk en afgeschreven. Ik heb het zelf eerst met een vriendin zien gebeuren. Ze werd binnen korte tijd heel depressief. Artsen erbij, de hele medische molen. Niets hielp. Totdat een slimme arts doodleuk suggereerde dat het misschien de overgang was. Toen viel het kwartje, maar wel na eindeloos doormodderen in een steeds hopelozere situatie. Dat was voor mij de reden om *Hormonologen* te gaan maken: als er makkelijker over de overgang zou worden gesproken, scheelt dat vrouwen een hoop ellende. Die hormonen brengen van alles teweeg. Ze ontregelen eerst je hoofd en dan je lichaam. Je wordt onrustig, gejaagd, onzeker, twijfel slaat toe, een depressie ligt op de loer. Zelf kreeg ik op mijn 42ste ineens een burn-out. Alles wat ik normaal aankon, werd een niet te verzetten berg. Die vriendin zei toen: "Yvon, dat is de overgang..." Ik wilde er niets van weten, maar achteraf had ze gelijk.'

***Vrouwen kunnen toch ook burn out raken, zonder dat het de overgang is?***

'Het is een combinatie van zaken. Het kan dat je alles bij elkaar iets te veel hooi op je vork hebt genomen. Te hard gewerkt, te weinig rust, of je levert werk waar mensen niet al te positief op reageren. Allemaal zaken waar je normaal gesproken redelijk goed mee omgaat, maar nu niet meer, omdat je simpelweg niet genoeg weerstand hebt. De hormoonveranderingen vreten stiekem energie op. Over de bewustwording daarvan gaat

***'Vrouwen van 45 en ouder verdienen het niet om afgeschreven te worden'***

het. *Hormonologen* moet de overgang echt bespreekbaar maken. Iedere vrouw moet er gewoon over kunnen praten, aan tafel met je man, met je kinderen. Zelfs moeders en dochters doen dat niet, of er wordt een hele toestand van gemaakt: "Moeder heeft een opvlieger, getverdemme." Nou, voor de voorstelling laat ik alle flyers in de vorm van een waaier maken, kan iedereen meewapperen.'

***Hoe wist jij uiteindelijk dat je in de overgang zat en zit?***

'Dat is een schemergebied, omdat ik al veertien jaar spiralen heb en daarvoor nooit ongesteld ben. Ik merkte het eerst aan mijn borsten. Een pijn, zo'n pijn. Op een dag, ik was mijn haar aan het wassen, merkte ik dat ik mijn elleboog niet meer kon bewegen. Reuma, dacht ik, maar na een artsbezoek bleek er helemaal niks aan de hand. Naar de fysiotherapeut dan maar. Die zei na tien behandelingen en nul verbetering: "Zeg, ben jij niet in de overgang?" Hetzelfde als die vriendin overkwam. Je relateert je klachten niet direct aan de overgang, en artsen doen dat ook niet. Zodra het oestrogeen uit je botten gaat, word je stram en krijg je pijn. In je elleboog, je knie. "Sluipwespsymptoompjes" noem ik het. Je krijgt allemaal dingetjes, klachtjes. Wij zijn er allemaal op gespist dat het alleen maar die opvlieger is en het niet meer ongesteld zijn. Daarmee ben je er echt niet. Je kan nog heel lang ongesteld zijn en ondertussen al lang en breed in de overgang zitten.'

***Uiterekend allemaal informatie die makkelijk over te brengen is. Moeders zouden het zo met hun dochters kunnen delen. Hoe was dat bij jou thuis?***

'De opvlieger kwam in ieder geval ter sprake. Mijn moeder had ook vaak echt zo'n boei en was niet te pruimen. Ik weet dat mijn vader – een heel stille man – één keer een bord eten door de kamer heeft gegooid. Dat koppel ik achteraf aan mijn moeder die toen in de overgang moet zijn geweest. In die periode zei ze ook wel



## **'1,2 miljoen vrouwen in Nederland zitten in de overgang'**

eens opeens: "Ik ga weg!" Het was rond haar 50ste. Toen was ik 13. Ze had enorm last van *mood swings*. Woedend kon ze worden. Ik wist dat het te maken had met "iets als je vrouw bent", maar wat de overgang inhield, wist ik echt niet.'

### ***Is het met iets te vergelijken?***

'Misschien met PMS, maar dan een heel heftige en eentje die steeds doorgaat en blijvend lijkt. Om moedeloos van te worden.

Het is nogal doodoenerig als iemand tegen je zegt: "O god, je hormonen spelen weer op?" Dat is een reden om tegen het plafond te vliegen, maar feitelijk is het wat het is. De hormonen spelen een beetje de baas in je kop en in je lijf. Dat is niet alleen mijn persoonlijke ervaring, ik heb me uitvoerig ingelezen in het onderwerp. Die wedloop van de hormonen zorgt ervoor dat je emoties intenser worden. Je bent feller, botter, somberder, emotioneler. Er zouden vrouwengroepen moeten worden opgericht, die wekelijks bij elkaar komen om te praten, schreeuwen of wat dan ook. Mannen zouden daar ook moeten kunnen aanschuiven: "Hoe ga ik om met een vrouw in de overgang?" Voor een man is die periode ook niet makkelijk, met een vrouw die aan het veranderen is.'

### ***Lopen relaties er vaak op stuk?***

'Voor de research van het theaterstuk heb ik gedurende twee jaar ongeveer honderd vrouwen gesproken van wie ik er zestig echt uitgebreid geïnterviewd heb. Van die zestig zijn er ongeveer zes tijdens de overgang gescheiden. Is dat veel? Niet echt, geloof ik. Het waren in ieder geval boeiende gesprekken, waarin vrouwen honderduit spraken. Er was niet één vrouw die zei: "Waar heb je het over? Praat me geen complex aan," of iets dergelijks.

Ik heb zelfs mijn moeder geïnterviewd. Heel bijzonder. Door het spreken over haar overgang kregen we het ook over seksualiteit. Ze vertelde openhartig over hoe haar generatie ➤

dat beleefde. De tranen springen me nog in de ogen als ik eraan denk. Seks was nooit gericht op bevrediging. Dat vertelde ze in al haar onschuld. 86 is ze. Ze had altijd een koffiëclubje met vier vrouwen uit de straat, allemaal van dezelfde leeftijd. "Zeg," vroeg ik, "hadden jullie het dan met elkaar wel over de overgang?" "O nee!" zei ze. "Maar waar hadden jullie het wel over dan?" Over wie een ansichtkaart gekregen had van die en die, dat soort dingen. Over niks dus. Mijn moeder is wereldwijd al heeft ze niet gestudeerd. Als zij nu jong was geweest, had ze ook geen kinderen genomen, net als ik. Ze was in zaken of in een uitvoerend beroep terechtgekomen. Misschien dat ze daarom in de overgang van die woedeuitbarstingen had. Ik geloof dat je in die jaren een uitbarsting krijgt van dat wat je daarvoor aldoor hebt weggedrukt.'

**Jij hebt geen kinderen. Daarover wordt weleens gezegd: wacht maar tot je 50 bent, dan wil je ze ineens.**

'En nu ben ik in de 50 en wat denk je? Nope. Geen spijt. Tenzij dat nog komt, maar daar geloof ik niks van. Ik wilde altijd vooral een vak leren, en goed voor mezelf kunnen zorgen en niet zozeer voor kinderen.'

**En als je partner nou kinderen wenst?**

'Dat is nooit het geval geweest. Ik heb een partner, Harry, die al kinderen heeft, dat scheelt. Sinds kort zijn hij en ik trouwens met zijn tweeën. Daarvoor waren er ongeveer achttien jaar lang drie mensen bij betrokken: Harry, zijn vrouw en ik. Ik geloof dat de halve stad dit wel wist, maar we hebben er in interviews nooit over willen praten. De ex-vrouw van Harry is nu heel gelukkig met iemand anders. Dat maakt dat ik er nu wel iets over kan zeggen.'

**Hoe hebben jullie dat gedaan?**

'We hebben het al die jaren vooral heel goed gedaan. Harry en ik werden verliefd op elkaar. Het was in de tijd vlak na *Pleidooi*. Harry was getrouwd en wilde bij zijn vrouw blijven. Het

ging er namelijk niet om dat hij niet meer van zijn vrouw hield. Hij hield ook van mij. Met zijn drieën zijn we daarmee aan de slag gegaan. Met hulp van Toos, de therapeut met wie we in wisselende samenstellingen gesprekken voerden. Dat moest ook wel, want met zijn drieën kwamen we er niet op een goede manier uit, en dat wilden we wel. We hadden geen voorbeelden van mensen die dit ook deden en hadden er zelf ook geen ervaring mee.'

**Dat lijkt bijna niet te doen of in ieder geval: hard work.**

'We hebben er enorm in geïnvesteerd. Omwille van de zuiverheid spraken de ex en ik ook regelmatig met elkaar af. Door al die gesprekken met elkaar, het wederzijdse respect, hebben we nooit van elkaar hoeven denken: dat mens of die ander, laat staan: die trut. We wilden sterk staan met zijn drieën. Je moet bedenken dat onze omgeving nou ook niet meteen stond te juichen. Er zijn vriendschappen op stukgelopen, omdat een vriendin dacht: als ik hierin meega, dan is dat een vrijbrief voor mijn man om dit ook te doen. Of door een gevoel van solidariteit met de een of de ander. Dat is allemaal voorgekomen.'

**En jaloezie?**

'Dat is, denk ik, de grote kracht van Harry om in ieder geval mij toch het gevoel te geven dat ik zo speciaal was en dat het uniek was wat we deden.'

**Je hoeft niet jaloeers te zijn?**

'Dat ben je natuurlijk best eens als hij bijvoorbeeld met het gezin vier weken ergens naartoe ging en wij maar twee weken weg konden. Dat voelde als ongelijke verdelingen. Na een paar jaar mocht ik ook mijn eisen stellen, vond ik. Dit was niet een verhouding waarin ik de minnares was. Ik was en ben een volwaardige partner. Het enige was dat ik er niet open over kon zijn, omdat ik niet in *Privé* wilde. Dan zou iets dat voor ons investeren in liefde was, besmeurd raken. Dat wilde ik niet. Voor mezelf



**'Dit was niet een verhouding waarin ik de minnares was. Ik was en ben een volwaardige partner'**

**Y**vonne van den Hurk (Den Bosch, 1959) studeerde in 1982 af aan de Toneelschool van Maastricht. Ze speelde onder meer bij Hollandia, het Zuidelijk Toneel, het Ro Theater en het Theater van het Oosten. Recent speelde ze in *De tweeling* en *De vagina monologen*. Het grote publiek kent haar van televisieseries als *Pleidooi*, *Taxi*, *Unit 13* en *Bloedverwanten*. In 1990 won Van den Hurk voor haar rol in het stuk *Schrijf me in het zand* een Colombina, de theaterprijs voor de beste vrouwelijke bijrol.

In 2000 startte Van den Hurk met Harry de Winter het bedrijf Winter-Spelen theaterproducties. Als artistiek directeur ontwikkelde en (co) produceerde ze onder andere de theatervoorstellingen *Moord*, *De tweeling*, *De vagina monologen* en regisseerde ze Peter Faber in *Caveman*. Ook ontwikkelde en (co)produceerde Van den Hurk de concertvoorstellingen *Chopin?* en *Frau Bach*.

niet, maar ook voor de anderen niet. Eisen stellen klinkt misschien te zeer als bevelend; ik sprak mijn verlangens uit, zodat niets stiekem of geforceerd hoefde te zijn. Wat belangrijk is: Harry heeft nooit een negatief woord over zijn vrouw gezegd. Nooit. Ik neem aan dat hij dat andersom ook niet heeft gedaan. Ruzies en onmin bleven waar ze hoorden. Ik denk niet dat er uitgebreid aan het avondeten over mij gesproken werd. In 2005, Harry werd 50, hebben we een feest gehouden voor tweehonderd man. Toen hebben zijn – toen nog – vrouw en ik samen opgetreden. Ook voor al die vrienden die misschien toch ambivalent waren, elkaar niet kenden, loyaal wilden zijn. We zongen *Jolene* van Dolly Parton.'

*Jolene, Jolene, Jolene, Jolene... I'm begging of you please don't take my man. Mijn god.*

'In een pakje met cowboyhoeden.

Mensen stonden te huilen. Echt, het ijs was gebroken. Mijn moeder, die er ook was, zei: "O..., dat jullie dat hebben gedaan!" Dat emotioneerde me het meest. Ze wist het natuurlijk, we waren er naar haar open over geweest en ze kende Harry. Maar toch: ze was diep onder de indruk.'

**En nu, na al die jaren, met zijn tweeën. Is dat dan toch niet prettig?**

'Dat is het woord niet, het is niet zo van: eindelijk! We hebben met elkaar heel intensieve jaren gehad en verdrietige, pijnlijke tijden gekend. Het is nu... anders. Ruziemaken is bijvoorbeeld heftiger. Het is nu een op een, waar je anders vrij gedachteloos "de situatie" de schuld kon geven. Maar verder? Harry is een geweldige man. Hij stimuleert me enorm. Juist ook om mijn eigen zaken op te zetten. Hij was ook degene die over *Hormonologen* zei: "Ben je besodemieterd, gewoon doen dat stuk."

**Het gaat je, lijkt het, meer aan het hart nog dan *De vagina monologen*. Je wilt een maatschappelijke kwestie op de kaart zetten.**

'Ja, en dat gaat ook gebeuren. Het zal iets losmaken, controverses brengen, herkenning geven. Daar ben ik heilig van overtuigd. Ik hoorde een verhaal van een dochter van een Marokkaanse vrouw, die zei: "Mijn moeder wist niet wat haar gebeurde, ze kent nauwelijks andere vrouwen, gaat niet snel naar een huisarts, ze dacht dat ze dood ging." Ongelooflijk.'

**Zit je er zelf eigenlijk erg mee?**

'De fysieke aftakeling vind ik maar zozo. Over het algemeen: eigenlijk ben ik best tevreden, al zijn er momenten dat ik denk: wie is dat ouwe wijf in die etalageruit? Sommige vrouwen krijgen een baard. Dat is me godzijdank bespaard gebleven.' ●

# *Hormonologen* met Yvonne van den Hurk, Mylou Frencken en Ineke Veenhoven, onder regie van Mechteld Prins is vanaf oktober te zien in verschillende theaters in Nederland.  
# [www.hormonologen.nl](http://www.hormonologen.nl)



1



2



3



4



5



6



7

1. Na de eerste heilige communie. 2. Op de kleuterschool. 3. Als puber op Texel. 4. Zingend met haar zussen Francis (rechts) en Agnes (links) op het 25-jarig huwelijksfeest van haar ouders. 5. Tijdens een reis naar Bali en Lombok die ze alleen maakte. 6. In de voorstelling *Schrijf me in het zand*, met Eric van der Donc. 7. In *Pleidooi*.

FRISO HELMIS