

# deVerdieping

Trouw | zaterdag 21 september 2018 | [verdieping.trouw.nl](http://verdieping.trouw.nl)

23

## Het drama van de overgang



PHOTO: HANNAH CRANE / TRUST

De advocate, die tijdens een pleidooi opvliegers krijgt. De conductrice, die geen plek heeft om zich op te frissen. De actrice die maar doorspeelt, al heeft ze het bloedheet. Yvonne van den Hurk hoopt dat al die vrouwen, na het zien van haar toneelstuk, het laatste taboe op de werkvloer doorbreken: de overgang.

Maaikje van Houten

**H**ormoonpreparaten, overgangscounseling, zonnegodinnen, tantra-therapie: werkelijk alles wat vrouwen zou kunnen helpen de overgang soepel door te komen, passeert in het toneelstuk 'Hormonologen' de revue.

Een voorkeur voor het ene dan wel het andere middel blijft nadrukkelijk achterwege. „Ik wil dat je kunt kiezen. Er is niet één oplossing”, zegt Yvonne van den Hurk, hoofdrolspeelster en schrijfster van dit theaterstuk over de overgang. Maar ze heeft wel een advies en afgaande op haar sprekende, licht dwingend blik is dat advies zelfs vrij dringend: „Ga niet onnodig zitten lijden. Práát erover!”

'Hormonologen' is een humoristische theatervoorstelling over drie vrouwen die in leeftijd variëren van rond de veertig tot in de zeventig. Ze worden gespeeld door actrices die in de levensfase zitten die ze verbeelden. Cabaretière Mylou Frencken speelt de jongste. Frencken is 43 en gemiddeld genomen is dat vrij vroeg om al in de overgang te zitten. Toch doet ze graag mee: „Ik heb wel iets nieuwsgierigs naar die periode. Wat is dat met die hormonen? Kom maar op! Tegelijkertijd vind ik het eng. Je wordt emotioneler. Ik hoop niet dat je nog meer uit balans raakt.”

Met haar 75 jaar heeft actrice Ineke Veenhoven de overgang al lang achter de rug. Voor haar rol van oudere vrouw kan zij uit eigen ervaring putten. „Ik ben blij dat ik er overheen ben, maar verder heb ik er geen enkele herinnering aan”, zegt Veenhoven, die rond haar vijftigste op kantoor zat. „Ik werkte met allemaal vrouwen. Niemand was bescheiden over de overgang. Sterker, ze hadden het nergens anders over.”

De derde vrouw op het toneel, gespeeld door de 51-jarige Yvonne van den Hurk, zit er middenin. „Omdat ik een spiraaltje heb, ben ik niet ongesteld. Ik kan dus niet zeggen hoe ver ik ben, ook omdat dat spiraaltje de opvliegers tegenhoudt. Maar op emotioneel gebied merk ik wel verandering. Snel opgejaagd, een kop die volzit, niet alles tegelijk meer kunnen doen.”

Die verschijnselen deden Van den Hurk denken aan de problemen waarmee een vriendin van haar tien jaar geleden kampte. Die vriendin was 39 en zat thuis te somberen zonder man en werk. Na talloze bezoeken aan artsen bleek ze in de overgang. „Hier moet ik een voorstelling van maken”, dacht Van den Hurk toen al.

Er ging nog veel eigen geschreven werk aan vooraf, (onder andere 'Chopin?' en 'Frau Bach'), maar nu is het er dan toch: een theaterstuk over de overgang dat ze zelf heeft geschreven en waar ze zelf in speelt. Eén november gaat het in première in Lei-

den, vanaf 1 oktober zijn er in het hele land try-outs.

Van den Hurk was eerder nauw betrokken bij de totstandkoming van de 'Vagina Monologen'. Afgaande op de titel lijken de 'Hormonologen' een variant op dat succesvolle project. Maar dat is het niet: de 'Vagina Monologen' werden voorgelezen door bekende Nederlandse vrouwen, 'Hormonologen' is een echte voorstelling met acteurs.

De naam is verzonden door een kennis. Het zou alleen de werktitel zijn, maar de actrices raakten er zo verknocht aan dat ze er nu de planken mee opgaan. „Ik hoop dat vrouwen zich in het stuk herkennen”, zegt Van den Hurk, die dag na dag in een oud schoolgebouw in Amsterdam repeteert. „Dat ze kunnen lachen, dat ze zich daardoor openen, dat ze meegenomen worden en er wat van oppikken.”

Voor het schrijven van het stuk sprak de theatermaakster met zestig vrouwen die, dan wel beroepshalve, dan wel persoonlijk, met de overgang te maken hebben. Als haar iets opviel, dan is het wel dat vrouwen ongelooflijke behoeften hebben te praten over de fase waarin ze zitten. „Vrouwen zijn blij dat er iemand luistert. Het zit me tot hier, zeiden ze. Kennelijk kunnen ze hun verhaal niet kwijt bij hun partner of bij vriendinnen of collega's.”

Van den Hurk merkt dat de overgang met name op het werk een taboe is. Vooral hogeropgeleide carrièrevrouwen zijn er sterk in de problemen te negeren of te bagatelliseren, zegt ze. „Veel vrouwen zijn op het werk bang om status te verliezen, om niet meer serieus te worden genomen als ze aandacht vragen voor hun opvliegers. De emotionele instabiliteit die gepaard gaat met de overgang kun je er op je werk niet bij hebben. Je krijgt een duw, je wordt onzekerder en dat is allemaal heel lastig op het werk.”

Daarom zou ze dolgraag topvrouwen in de zaal hebben. Ze wil hen laten zien dat ze er hun voordeel mee kunnen doen vrouwen in de overgang een handje te helpen bij de erkenning van die fase en alles wat erbij komt kijken. Daarmee helpen ze ook zichzelf. De advocate, bijvoorbeeld, die tijdens een pleidooi opvliegers krijgt. Of de conductrice, die niet eens een fatsoenlijke plek heeft om zich op te frissen. En de actrice, die gehuld in een nauwzittend kostuum toch maar door speelt, ondanks die irritante hitte die van haar hele lichaam bezit neemt.

Ineke Klinge, universitair hoofddocent aan de Universiteit Maastricht en gespecialiseerd in gender- en seksvraagstukken, vindt het 'niet helemaal netjes' dat Van den Hurk de hogeropgeleide vrouwen bekritiseert. „Ik ben bereid naar haar ervaringen te luisteren, maar ga dan niet een hele groep zo neerzetten.”

# Hormonen aan het werk



**'De emotionele instabiliteit die bij de overgang hoort, kun je er op je werk niet bij hebben'**

Zelf heeft ze niet ervaren dat er zo'n taboe op de overgang rust. In de tijd dat zij promoveerde op de overgang en osteoporose, eind jaren negentig, was het heel gewoon een waaiertje mee te nemen naar vergaderingen. „Zoals we nu een mobieltje op tafel leggen. Geen probleem”, zegt de 61-jarige Klinge, die de menopauze moeiteloos heeft doorlopen.

Klinge wil de problemen niet ontkennen, maar waarschuwt wel voor overdrijvingen en negatieve beschrijvingen, die er op zichzelf al voor kunnen zorgen dat vrouwen die periode negatief ervaren. „Je kunt er ook voor kiezen om dezelfde dingen te beschrijven, maar ze meer in het kader te zetten van een lichaam dat zich voorbereidt op een fase waarin het niet zwanger hoeft te worden. Je moet oppassen voor het onnodig problematiseren van een natuurlijk proces. Dit gaat gebeuren, het is gewone biologie!”

De Amsterdamse actrice is niet de eerste die aandacht vraagt voor de overgang. De afgelopen jaren verscheen er een reeks van boeken over de periode waarin het vrouwenlichaam van vruchtbaar naar onvruchtbaar overschakelt. Van een feitelijke gids van de Consumentenbond tot spirituele uiteenzettingen, waarin de overgang als de mooiste en rijkste periode uit een vrouwenleven wordt voorgesteld.

Schrijfster Renate Dorrestein veraste door haar roman 'Mijn zoon heeft een seksleven en ik lees mijn moeder Roodkapje' af te sluiten met een advertentie voor een glijmiddel, de remedie tegen een droge vagina, ook een overgangskwaaltje. „Kijk, die advertentie is een geste naar vrouwen in de overgang. Er is zo weinig over bekend”, zei ze daarover in *Trouw*.

Van advertenties en sponsors wil actrice Van den Hurk juist verre blijven. 'Hormonologen' is honderd procent van haarzelf, betaald uit eigen middelen, zonder subsidie. „Dat geeft me een heel vrij gevoel, ik kan onafhankelijk zijn in mijn oordeel.”

Ook over hormoonpillen wordt in de voorstelling vrijuit gesproken. De vrouwenbeweging had kritiek op het gebruik ervan. De overgang zou met die pillen van iets natuurlijk veranderend in een ziekte die met een medicijn kan worden behandeld. De preparaten gingen bij grote groe-

pen vrouwen definitief in de ban toen bleek dat zij de kans op borstkanker vergroten.

„De kwaliteit van leven is ook heel belangrijk”, nuanceert Van den Hurk. „Wil je vijf jaar 's nachts je bed uitdrijven of neem je hormonen? Ook daar hebben vrouwen een keuze in. Die maken ze zelf, die hoef ik niet voor hen te maken.”

Natuurlijk zijn er ergere problemen, zegt Van den Hurk. „Er is mee te leven, zeker. Maar het kan jaren van je leven kosten. Als je er meer over weet, dan kun je er wat aan doen. Ik zou zeggen: ontken het niet, druk het niet weg, maar maak het ook niet groter dan het is.”

De actrice gelooft niet dat ze zich met het toneelstuk zelf schuldig maakt aan het vergroten van problemen die dat woord nauwelijks waard zijn. Er zijn, zegt ze, 1,2 miljoen vrouwen tussen de 45 en 55 jaar. „We zijn goed ter been, we kunnen nog werken, dat is heel anders dan het was. Er ligt nog een heel leven voor ons. Als we de problemen wegdrücken, kan dat nare gevolgen hebben. Ziekmelden, een burn-out, het kan allemaal. Door te ontkennen en negeren krijg je de problemen als een boemerang terug.”

**Hormonologen, een productie van Winterspelen, is vanaf oktober te zien in de theaters. Voor meer informatie: [www.hormonologen.nl](http://www.hormonologen.nl)**

## Wat is dat, de overgang?

---

De overgang markeert de periode die het lichaam van de vrouw nodig heeft om te veranderen van vruchtbaar in onvruchtbaar. De eierstokken krimpen en houden op met de productie van het hormoon oestrogeen. Daardoor rijpen eicellen niet langer en stopt uiteindelijk de menstruatie. Het moment dat de menstruatie definitief uitblijft, heet de menopauze. De overgang beslaat de hele periode van verandering en zet al in voor de laatste keer dat de vrouw ongesteld is. De meeste vrouwen komen tussen de 45 en 55 in de overgang. De gemiddelde leeftijd ligt op 51. De overgang duurt ongeveer 12 jaar; ook dat is een gemiddelde. De verminderde productie van oestrogeen blijft niet zonder gevolgen. Het lichaam moet op zoek naar een nieuw evenwicht en tachtig procent van de vrouwen krijgt daarvoor klachten. De bekendste is de opvlieger, een felle hittegolf die vanuit de borst opstijgt naar het hoofd en soms minutenlang aanhoudt. Net als nachtzweeten wordt het veroorzaakt doordat het zenuwstelsel bij een lage hormoonspiegel sneller geprikkeld raakt. Bloedvaten in de huid kunnen zich dan plotseling verwijden. Pijn bij het vrijen, urineverlies en slaapproblemen zijn ook typische overgangsklachten, net als stemmingswisselingen en spier- of gewrichtspijn.

## Wat is er met de VIDO-groepen gebeurd?

---

Om vrouwen te helpen bij hun overgangsklachten en om het maatschappelijke taboe te doorbreken, zijn in de jaren zeventig en tachtig overal in het land VIDO-groepen opgericht: vrouwen in de overgang. In groepjes over de problemen praten zou vrouwen uit een isolement halen, en hun blik op hun positie in de samenleving verscherpen. Ali Wanschers, nu 74, was vanaf het begin betrokken bij de VIDO-groep in Wierden, die in juli dertig jaar bestond. Elke week begeleidt ze een groep van twaalf vrouwen bij het praten en luisteren naar elkaar. „Na een ochtend zijn ze vaak al gerustgesteld”, zegt Wanschers. „Als ze weten dat de klachten komen door de overgang en dat ze geen kanker hebben of gek zijn, worden ze heel rustig.” De VIDO-groep in Wierden is een van twee groepen die nog bestaan. De letters staan nu voor Vrouwen in Doorgaande Ontwikkeling. Zonder er zelf onderzoek naar te hebben gedaan, heeft biomedicus Ineke Klinge, in 1998 gepromoveerd op overgang en osteoporose, wel een vermoeden waarom de VIDO-groepen ter ziele zijn gegaan. „Het hele praatgroep-idee is een beetje uit de tijd”, zegt ze. „Er is weinig nieuwe aanwas. Vrouwen hebben nu een andere manier van informatie verzamelen. Bijvoorbeeld via internet.”

## Wat te doen bij klachten

---

„De moderne vrouw wil geen pilletje, maar weten wat ze zelf aan de klachten kan doen”, zegt Henriëtte Rijdsdijk, netwerkcoördinator bij Care for Women. Bij de honderd praktijken die onder Care for Women ressorteren, kunnen vrouwen in de overgang terecht voor een consult, dat wordt vergoed door zorgverzekeraars. Care for Women adviseert daarnaast bedrijven over het tegengaan van ziekteverzuim onder vrouwen van rond de vijftig. Vrouwen in de overgang kunnen hun klachten op vier manieren te lijf gaan, zegt Rijdsdijk. Ze kunnen hun leefstijl aanpassen door bijvoorbeeld stress te verminderen. Verandering van voeding kan ook helpen. Zo stimuleren koffie en zure vruchten opvliegers, zegt Van Rijdsdijk. Afhankelijk van hun klachten raadt ze vrouwen aan hormoonstabiliteit te creëren door medicatie, al dan niet op natuurlijke basis. Ook het gebruik van vitamines en mineralen helpt bij sommige klachten, zegt ze. „Het is prima als een vrouw zelf een manier vindt om met de overgang om te gaan”, vindt Van Rijdsdijk. „Maar als ze het niet alleen kan en geen hulp zoekt uit angst dat ze wordt uitgemaakt voor een aansteller, gaat ze te ver. Er is namelijk iets aan te doen.” Haar ervaring is dat het overgrote deel van de vrouwen na drie of vier consulten 'weer op de rails' staat.