

Even met m'n hoofd in de vriezer

Survivaltips
voor de
overgang



Mariëtte Woudenberg en Petra Butler

Uitgeverij Boekencentrum • Zoetermeer

Tweede druk

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

Steun (post)overgangsters aan de andere kant van de wereld: van elk verkocht exemplaar doneren de auteurs tien cent aan de project 'weduwen van Varanasi'.
Zie www.widows-varanasi.info.

Tweede druk 2014

www.uitgeverijboekencentrum.nl

Ontwerp omslag: Studio Vrolijk
Lay-out en dtp: Gerard de Groot
Foto auteurs: Nico Basten Fotografie
Cartoons: Wim de Vries

ISBN 978 90 239 2699 3
NUR 860

© 2013 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden.

Dit boek biedt informatie over de overgang. De auteurs zijn echter geen professionals op dit vakgebied, dus raadpleeg altijd een dokter of een andere deskundige voor u tips uit dit boek toepast of op basis van wat u leest in dit boek conclusies trekt over uw eigen overgangsklachten. Zowel de auteurs als de uitgever nemen geen verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid voor het toepassen of gebruik van de informatie in dit boek.

Inleiding

Mariëtte heeft nachtelijke drijfpartijen, Petra heeft ijzertekort wegens een maandelijks bloedbad en allebei zijn we vergeetachtiger dan ooit – kortom, als auteurs van *Even met m'n hoofd in de vriezer* zitten we zelf ook in de achtbaan die overgang heet.

Daar zijn we heel open over, want het helpt om er als vrouwen onderling over te praten. Gelukkig verdwijnt ook in de Nederlandse media het taboe op de overgang, zij het nog mondjesmaat. Het is veelzeggend dat de hoofdredacteur van een bekend vrouwenblad bij Pauw & Witteman zei dat ze niet over de overgang wilde schrijven omdat het 'niet sexy' zou zijn. Anderzijds worden er op andere plekken wel al vele lansen gebroken. Zo behandelden cabaretiers als Karin Bloemen en Brigitte Kaandorp hun menopauze op de bühne en maakte acteur Yvonne van den Hurk een humoristische theatervoorstelling – *Hormonologen* – die volle zalen trok.

Vooral die humor vinden we erg belangrijk. Want het is goed om te weten waar je last van hebt en wat je er eventueel aan kunt doen, maar het is ook een weldaad om daar met een stel lotgenoten af en toe flink om te lachen. Dat proberen we in dit boek over te brengen door niet alleen informatie en ervaringen door te geven, maar ook waar mogelijk de humoristische invalshoek te zoeken.

Er zijn overigens nog steeds plekken waar praten over de overgang taboe is. Vooral op het werk, waar overgangsters een groeiende economische factor zijn. En dat terwijl onderzoek aantoont dat een derde van het ziekteverzuim van vrouwen tussen de 46 en 60 jaar samenhangt met overgangsklachten. Het is dus zaak dat er meer wordt gedaan aan bestrijding van die klachten.



In een periode waarin je lichaam je op allerlei punten in de steek kan laten en je misschien twijfelt over je vrouw-zijn, je identiteit en je overtuigingen, is een steun in de rug hard nodig. Toen Uitgeverij Boekencentrum ons vroeg om een boek over dit onderwerp te schrijven, zeiden we dus in koor 'ja'. We werden bij ons werk geholpen door vele tientallen vrouwen – en enkele mannen – die onze enquête invulden, onze vrijmoedige vragen beantwoordden, ons informatie stuurden en reageerden op de blogs die we maandelijks publiceerden op het onlineplatform sestra.nl.

We zijn ongeloofelijk blij met alle input die we kregen. In het bijzonder willen we de drie vrouwen die te vroeg in de overgang kwamen heel hartelijk danken voor hun openhartigheid, en in twee gevallen ook hun partners (jullie weten wie jullie zijn), net als de diverse vrouwen die iets wilden vertellen over de overgang vanuit hun eigen cultuur.

Bedankt, alle experts, voor het beschikbaar stellen van jullie kennis. We hebben bewondering voor het tomeloze geduld waarmee jullie onze stroom van vragen wilden beantwoorden. Heel hartelijk bedankt Dorenda, Jos, Bianca, Anneke, Erik, Angela, Betsy, Rosaline, Annelies, Nicole, Sandra, Marjo, Lorraine, Rob, Petra, Dina, Fina, Marc, Henk, Lisan, Susan, Janneke, Ton, Anneke, Margreet, Petra, Gerry, Marianne, Alie, Tineke, Lucia, Dick, Frans, Piet, Wim, Wilma, Erwin, Yvonne, Suzanne en Mariëlle.

Een dikke knuffel voor de zes BN'ers die bereid waren heel openlijk hun verhaal te vertellen in de afzonderlijke interviews. Thanks Jannie, Janne, Elly, Carla, Jeannette en Anja! Wat zijn jullie leuke, prachtige en inspirerende vrouwen!

Daarnaast willen wij onze waardering uitspreken voor onze meelezers Manon, Irene en Anneke, die met zo veel liefde hoofdstukken corrigeerden en van commentaar voorzagen. Wat hebben jullie ons scherp gehouden! *Along the way* hebben wij ook veel hulp en tips gehad van Greet, Francisca, zr. Dorien, Mariëlle, Monika en Jenny.

Heel veel dank aan Nico. Fantastisch dat je zo veel tijd uittrok om een mooie promotiefoto te maken. Die rode jasjes hè? Die doen het 'm echt! Alle lof ook voor jou, Wim. Wow, je tekeningen vormen echt een prachtige aanvulling voor ons boek! Over creatief gesproken: ook Studio Vrolijk willen we bedanken voor het ontwerpen van de lekker frisse cover en Gerard de Groot voor de opmaak.

Natuurlijk willen we Beppie, Wendelmoed en Inge van Uitgeverij Boekencentrum en Tooske, Anne en Harmieke van sestra.nl even in het zonnetje zetten! Beppie en vooral Inge hebben ons als schrijvers ondersteund met veel raad en raad, Wendelmoed was onze regisseur bij het opnemen van een promotiefilmpje in het Catharijneconvent en voorzag ons rijkelijk van koffie, thee en lekkers. En bij sestra.nl mochten we al tijdens het schrijven van dit boek onze overgangsblogs plaatsen.

Sorry als we iemand zijn vergeten te bedanken – onze overgang speelt ons soms parten. Maar weet dat iedereen die ons hielp en van informatie voorzag van onschatbare waarde is geweest in de anderhalf jaar dat we aan dit boek werkten!

Dankzij jullie allemaal ligt er nu een boek waaraan we met motivatie en plezier hebben geschreven, mede vanuit onze overtuiging dat we als vrouwen prachtig zijn geschapen – en dat we ook tijdens en na de menopauze een waardevolle rol in deze wereld kunnen vervullen. Sommigen van ons zelfs in een andere baan, een ander land of een nieuwe roeping!

We hopen dat het boek alle lezers informatie, bemoediging en relativering zal bieden in de ohooooooooooooooooooooooooovergang!

Mariëtte Woudenberg en Petra Butler

PS: Lees ook onze blogs op sestra.nl en reageer! Of volg op Facebook/[evenmetmnhoofdindeviezer](https://www.facebook.com/evenmetmnhoofdindeviezer)



1. Signalement van de overgang

Wat gebeurt er met je en hoe komt dat?

‘Ik dacht dat ik tegen een burn-out aan zat. Alles was me te veel. Ik moest vaak huilen. Veel onverwerkte dingen van vroeger kwamen naar boven. Misschien speelde overbelasting wel mee, maar andere vrouwen zeiden me dat al die dingen ook door de overgang konden komen. Ik denk dus achteraf dat het daarmee is begonnen.’ Overgangster (1961), getrouwd, drie kinderen

‘Ik wist niet wat me overkwam!’ Dat horen we vaak van vrouwen die vertellen over de start van hun overgang. Zelfs als ze er van tevoren over gelezen of gehoord hebben, herkennen velen de verschijnselen niet. Vreemd, denk je misschien. Maar deze fase kan zo veel verschillende symptomen met zich meebrengen, dat het soms moeilijk is het hele plaatje te zien. Zelfs de huisarts of gynaecoloog legt de link niet altijd!

Huilbuien

‘Ook al had ik er van alles over gelezen en was ik een gewaarschuwd mens, ik kon op een gegeven moment de vreemde pijn in mijn botten en spieren en mijn onverwachte huilbuien niet plaatsen. Ik koppelde dit geen moment aan de pre-overgang.’

Yvonne van den Hurk (1959) maakte de theatervoorstelling *Hormonologen* en schreef het gelijknamige boek.¹

Wat is het?

In Nederland zijn momenteel naar schatting 1,3 tot 1,6 miljoen vrouwen (45-55 jaar) in de overgang. Wat is de overgang eigenlijk? Kort samengevat is het de periode rond je laatste menstruatie. Het eind van je vruchtbaarheid dus. Na die allerlaatste menstruatie (ook wel ‘menopauze’ genoemd, uit het Grieks: meno = maand, pauze = ophouden) zijn je eicellen op. Dat is nogal wat,



want bij je geboorte had je er een paar miljoen op voorraad! Niet dat je die allemaal hebt gebruikt, want rond je puberteit had je er nog maar zo'n driehonderdduizend over.

Je allerlaatste menstruatie kun je trouwens pas vaststellen als je een jaar niet ongesteld bent geweest. Het is mogelijk dat je al ver voor dat definitieve moment – gemiddeld vier tot zes jaar – overgangsverschijnselen ervaart. Sommige artsen beweren dat je niet in de overgang kunt zijn als je nog regelmatig menstrueert, maar deskundigen spreken dat in dit boek nadrukkelijk tegen. Ook bij een regelmatige menstruatie kan de overgang vanbinnen al in gang zijn gezet.

Achtbaan

“Deze baarmoeder is dui-de-lijk op weg naar de menopauze,” mompelt de gynaecoloog, terwijl hij met een kennersblik naar het echoscherm tuurt. Als door een vogelspin gestoken kijk ik de man vanaf de onderzoeksbank aan. Menopauze... overgang? Ik?! Met twee jonge kinderen? (Nou ja, jóng, fluistert een smalend stemmetje in mijn hoofd, het zijn inmiddels wel pubers hoor.) Verbouwereerd bedenk ik dat ik me nog kakelvers voel, actief, in de bloei van m'n leven! (Je bent toch écht zesenvieftig, zanikt het stemmetje. Sommige vrouwen zijn op die leeftijd al oma.) Ik kijk verbaasd naar het plafond. Het is wat. Je bent lekker bezig, je let even niet op – en opeens ben je een menopauzaal geval. Het is als wakker worden in een achtbaan. Het leven gaat een pietsie harder dan ik dacht.’

Blog Petra Butler op sestra.nl (januari 2012)

Genetisch?

Over de vraag of het begintijdstip en de duur van de overgang genetisch bepaald zijn, verschillen de meningen. Je overgang kan net zo verlopen als die van je moeder of oma, maar er zijn ook genoeg vrouwen die een heel ander soort overgang doormaken. Volgens gynaecoloog Dorenda van Dijken van de Menopauzepolikliniek van het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis in Amsterdam is er in principe geen verband. ‘Er zijn vrouwen die in paniek hierheen komen: hun moeder raakte psychisch het

spoor bijster tijdens de overgang en ze zijn bang voor eenzelfde patroon. Dat hoeft absoluut niet zo te zijn!

Black-outs

“Volgens mij ga ik dementeren.” Hoe vaak ik die opmerking de laatste tijd niet hoor van vriendinnen. Een stotterend kortetermijngeheugen kan een symptoom zijn van de overgang. Dus kan ik vele vrouwen in mijn omgeving troosten met de wetenschap dat dit “erbij hoort”. Tuurlijk, dat lucht op, maar lóst niks op. Een hoofd vol watten blijft lastig. Black-outs liggen altijd op de loer. Een vriendin vertelt: “Ik wil een boek pakken uit de slaapkamer en twee minuten later weet ik niet meer waarom ik de trap op ben gelopen. Of ik rijd naar de supermarkt om wc-papier te halen en waar kom ik mee thuis? Met alles, behalve met de toilettrollen die ik dringend nodig heb.”

Blog Mariëtte Woudenberg op sestra.nl (maart 2012)

Klachten

Overgangsverschijnselen heb je in allerlei variëteiten. Kijk maar eens in het grote kader aan het eind van dit hoofdstuk. Schrik niet. Het goede nieuws is dat niemand ál die klachten heeft. Maar de verschillen zijn groot. De ene vrouw heeft weinig last en is in een paar jaar door de overgang heen, maar er zijn ook vrouwen die vijftien tot twintig jaar met de verschijnselen kampen. In Nederland heeft zo’n 20% van de overgangsters (vrijwel) geen klachten, 35% lichte tot matige klachten en ongeveer 45% hevige klachten. Van de vrouwen met klachten heeft zo’n 85% last van opvliegers. Vanwege de vergrijzing groeit het aantal vrouwen met overgangsklachten. Maar liefst een derde van het ziekteverzuim onder de werkende vrouwen in deze leeftijdsgroep is aan overgangsklachten te wijten.²

Over de duur van de overgang zegt Dorenda van Dijken: ‘Officieel staat er vijf tot maximaal tien jaar voor de overgang. Maar bij sommige vrouwen kan het veel langer duren. Ga maar eens in een verzorgingshuis kijken, daar zitten nog dames met een waaiertje. Diverse patiënten van me, vrouwen van in de tachtig, slikken nog steeds medicijnen als gevolg van overgangsklachten.’



Twintig jaar ellende

‘Op mijn achtendertigste sloeg de menstruatie voor het eerst een keer over. Daarna heb ik zeker twintig jaar lang ellende gehad van de overgang. Vooral tegen de tijd dat de ovulatie moest plaatsvinden en de tijd van de menstruatie zelf had ik enorme problemen. Die varieerden van allerlei nare pijnklachten, jeuk en hoge bloeddruk tot depressiviteit, angst en een overspannen gevoel. Ik heb me regelmatig zo beroerd gevoeld dat ik dacht dat ik doodging. Op een gegeven moment las ik een bericht van een vrouw die dat tijdens haar overgang ook vaak had gedacht. Na haar overgang waren alle klachten verdwenen. Daar heb ik me aan vastgehouden. En dat heeft me geholpen.’ Postovergangster (1942), getrouwd, twee kinderen

Als de eierstokken geen oestrogeen meer produceren, wordt dit hormoon nog wel aangemaakt in vetweefsel en de bijniere. Dikkere vrouwen hebben daardoor veelal minder last van overgangsklachten, maar kennen wel een verhoogd risico op baarmoederslijmvlieskanker. Vrouwen die roken komen gemiddeld twee jaar eerder in de overgang en hebben meer opvliegers dan niet-rooksters. Vrouwen met overgewicht komen gemiddeld een jaar later in de overgang. Ook fanatieke sporters en stevige drinkers komen wat later in de overgang.³

Halffaartje aan de pil

‘Ik heb erg weinig van de overgang gemerkt en dat vond ik prima. Toen ik rond mijn zesenvijftigste erg begon te vloeien, schreef de dokter me meteen de pil voor. Die heb ik een halffjaar geslikt en toen kwam de menstruatie niet meer terug. De verschijnselen die ik had waren opvliegers (die heb ik af en toe nog steeds), veel vloeien, hoofdpijn en vermoeidheid. Ook werd ik soms wakker met een depressief gevoel dat, nadat ik was opgestaan, geleidelijk wegtrok. Maar ik was in die tijd zo bezig, dat ik niet veel bij de klachten heb stilgestaan.’ Postovergangster (1934), getrouwd, drie kinderen

Omgekeerde puberteit

Wat is precies de oorzaak van overgangsklachten? Om daar meer van te begrijpen is het handig om te weten dat de overgang ook wel de tweede of omgekeerde puberteit wordt genoemd. In de puberteit stijgen de niveaus van bepaalde hormonen in je lijf. De hoofdrol is in je vruchtbare jaren weggelegd voor het duo oestrogeen en progesteron. Door deze twee stoffen krijgt je lichaam vrouwelijke vormen. Inwendig wordt alles in stelling gebracht wat nodig is om je te kunnen voortplanten.

Zo'n veertig jaar later gebeurt in de overgang het tegenovergestelde: de niveaus van je vrouwelijke hormonen dalen – vooral het oestrogeen. Dit zakt naar zo'n 20% van de hoeveelheid die in de jaren daarvoor door je lichaam kolkte. Van die daling merk je op den duur overal in je lijf de gevolgen. En voortplanten zit er natuurlijk niet meer in.

Zijn er ook overeenkomsten tussen die twee puberteiten? Jazeker. In veel gevallen gaan ze beide gepaard met stemmingswisselingen en gevoelens van onzekerheid, opstandigheid en irritatie. Een hele uitdaging als je deze fase doormaakt wanneer je kinderen net volop aan het puberen zijn...

Prehistorische puber

'Bij tieners leidt zo'n puberteit tenminste nog ergens toe: de voorste delen van hun hersenen worden fluks gerenoveerd. 't Is wel even een bouwput in dat hoofd, maar het resultaat is straks een efficiënt snorrend turbobrein. Tot die tijd kunnen ze zich nog even lekker afzetten tegen pa en ma. Dat laatste ligt voor mij anders. Ik kan moeilijk mijn lieve ouders van rond de tachtig bellen dat ik meer zakgeld wil, of melden dat ik paars haar en een wenkbrauwpiercing overweeg. Bovendien vinden onze tienerzonen mijn opvattingen hopeloos prehistorisch – en da's toch wat vreemd voor een puber.'

Blog Petra Butler op sestra.nl (april 2012)

Wiebellijf

'Bij sommige vrouwen gaat het dalen van het oestrogeen heel geleidelijk,' zegt verpleegkundig overgangsconsulent Anneke



Ros uit Nunspeet.^{4, 5} ‘Dat zijn degenen die zeggen dat ze niets van de overgang merken – en zij boffen. Maar meestal gaat het met horten en stoten.’ Ter illustratie van het feit dat je je pas laat kunt realiseren dat je in de overgang zit, beschrijft Ros haar eigen ervaringen. ‘Ik was eenenveertig bij mijn laatste menstruatie. In de tien jaar daarvoor was ik een stuk minder gezellig. Ik wist niet wat er met me aan de hand was en kon niet meer met mezelf overweg. Ik was altijd heel mager geweest en voelde dat ik dikker werd. Mijn draagkracht werd minder. Ik zat met een wiebelloosheid waarin van alles rammelde. Tot overmaat van ramp sliep ik slechter, had ik nachtelijke zweetbuien en was ik vroeg op de dag uitgeput. Pas toen ik allang door de overgang heen was, vielen dingen op hun plek. Het kwam natuurlijk ook door dat ik zo vroeg was, dat het niet in me opkwam dat het de overgang kon zijn. Temeer omdat ik nog heel lang “gewoon ongesteld” was. Dat hoor ik van veel vrouwen: “Nee, ik ben niet in de overgang hoor, ik ben nog elke maand ongesteld.” Maar dat zegt niets: je lijf begint al jaren voor die tijd te veranderen.’ (Meer over de vervroegde overgang vind je in hoofdstuk 7.)

Energietips van Anneke Ros

- ✿ Herstel het middagdutje in ere.
- ✿ Als je werkt, verspreid de dagen dan zo mogelijk in blokjes over de week.
- ✿ Ga niet meer naar elke bijeenkomst of vergadering, gebruik je energie optimaal.
- ✿ Pas je aan aan de mogelijkheden van je lijf, net als bij een zwangerschap.

Wat zijn opvliegers?

De in het Westen meest voorkomende overgangsklacht is de opvlieger. Een opvlieger is een plaatselijke hittegolf. Je krijgt het plotseling heel warm, je transpireert hevig, wordt rood en je hart gaat sneller kloppen. De precieze oorzaak is nog onbekend, maar men neemt aan dat die ligt in de daling van het hormoon oestrogeen: daardoor krijgen je hersenen de indruk dat je lichaamstemperatuur te hoog is, zodat ze maatregelen nemen

om de boel af te laten koelen. Bepaalde geneesmiddelen – zoals medicijnen tegen hoge bloeddruk en antidepressiva – kunnen je kans op opvliegers vergroten. Dat geldt ook voor het gebruik van cafeïne, alcohol en scherpe kruiden, en voor overgewicht en lichamelijke inactiviteit. Tips: kies voor kleding in laagjes zodat je gemakkelijk iets uit of aan kunt doen, gebruik een waaier of ventilator en houd 's zomers een plantenspuit met koel water of een voorraad ijsblokjes onder handbereik.

Overigens ontdekten Australische onderzoekers dat vrouwen die kanker hebben overleefd, in de overgang vaker opvliegers hebben dan andere vrouwen. Bovendien zijn hun symptomen heviger. De onderzoekers publiceerden hun bevindingen medio 2013 in de onlineversie van het wetenschappelijke tijdschrift *Menopause*. De seksuele problemen als gevolg van de overgang waren in beide groepen vergelijkbaar. Verrassend was dat de desbetreffende vrouwen minder last hebben van psychische overgangsklachten en een betere kwaliteit van leven rapporteren dan vrouwen die geen kanker hebben gehad. Volgens de onderzoekers kan dat komen door de goede sociale en psychologische steun die in Australië beschikbaar is voor deze groep. (Bron: menopause.org)

Dwars door de pil

‘Als je de pil al lang gebruikt, kun je dwars door het pilgebruik heen overgangsverschijnselen krijgen,’ zegt verpleegkundig overgangsconsulent Jos Teunis van de Menopauzepolikliniek van het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis in Amsterdam.⁴ ‘Veel huisartsen spreken dit tegen, maar het kan echt. Als je hormonale systeem plat gaat, gaan je hersenen meer FSH produceren. De dosis hormonen in de pil is dan te klein om dat te maskeren.’

Hormonen-domino: zo werkt je cyclus

Goede vraag: hoe weet je lichaam eigenlijk dat het tijd is om nieuwe eitjes (keurig verpakt tot pakketjes die follikels heten) te laten rijpen? Het startsein wordt gegeven door je brein. Het proces doet erg aan *Domino Day* denken. Nadat het eerste duwtje



is gegeven, treedt een kettingreactie in werking. Voordat je ongesteld wordt, duikt je voorraad van het vrouwelijk hormoon oestrogeen omlaag. Die eerste ‘vallende dominosteen’ is een signaal voor de hypothalamus – een belangrijke regelaar in je hersenen – om je hypofyse tot actie aan te zetten. Je hypofyse is een klier die gespecialiseerd is in het maken en afgeven van allerlei hormonen. In dit geval gaat het om een bestelling FollikelStimulerend Hormoon (FSH). Dit stimuleert je eierstokken om een partij eitjes te laten rijpen en oestrogeen te produceren. Het oestrogeen zorgt dat je baarmoeder wordt ingericht als kinderkamer: het baarmoederslijmvlies wordt drie keer zo dik, zodat een eventueel bevrucht eitje zich daar straks comfortabel kan innestelen. Na een week of twee gaat de hypofyse een ander hormoon afgeven, het Luteïniserend Hormoon (LH), dat de eisprong in gang zet. Van de diverse eitjes is er meestal maar één goed gereijpt. Deze winnaar springt als het ware uit zijn verpakking (wat overblijft van de follikel heet daarna ‘geel lichaam’) en gaat via de eileider op reis naar de baarmoeder. Het gele lichaam gaat nu progesteron aanmaken, een hormoon dat tot taak heeft een eventuele zwangerschap in stand te houden. Geen bevruchting? Dan gaat de boel op de schop en verlaat dat luxe dikke baarmoederslijmvlies je lichaam: je bent ongesteld. De voorraden oestrogeen en progesteron kelderen weer en de hele kettingreactie start opnieuw.

Is je eiervoorraad bijna op, dan maken je eierstokken minder oestrogeen aan, waardoor het domino-effect gaat haperen. Je hypofyse knokt om je cyclus op gang te houden en gaat extra hormonen (zoals het eerdergenoemde FSH) aanmaken, om toch een flinke partij eitjes te laten rijpen. Hoewel je als gevolg daarvan weer gewoon ongesteld wordt, is er dus achter de schermen al van alles aan de hand! En al die schommelingen in je hormonen kunnen de nodige klachten veroorzaken. Door het dalen van je niveau aan vrouwelijke hormonen komt bij een deel van de vrouwen het hormoon testosteron meer op de voorgrond. Mede daardoor gaan ze meer van zich afbijten dan voorheen. Er zijn ook vrouwen bij wie het testosteronniveau juist daalt.

Uiteindelijk wordt je menstruatie onregelmatiger, totdat ze helemaal stopt. Hoe dat proces verloopt en hoe lang het duurt, verschilt van vrouw tot vrouw. Als na minstens een jaar niet onge-

steld zijn blijkt dat je je laatste menstruatie achter de rug hebt, kun je toch nog een tijd klachten houden. Je lichaam moet een nieuw evenwicht vinden.

Op een rijtje

- ✿ Menopauze: laatste menstruatie.
- ✿ Overgang: climacterium, periode rondom de laatste menstruatie (duurt vijf tot tien jaar, maar kan ook langer zijn).
- ✿ Premenopauze: tijd voor de menopauze.
- ✿ Perimenopauze: tijd vanaf de eerste overgangsverschijnselen tot een jaar na de menopauze (want dan pas kun je vaststellen wat je laatste menstruatie is geweest).
- ✿ Postmenopauze: tijd na de menopauze, waarin het lichaam een nieuwe balans zoekt.

Overgangstest: meten is weten?

Om erachter te komen of je in de overgang bent, kun je bij de apotheek of drogist een test kopen. Die meet de hoeveelheid FollikelStimulerend Hormoon (FSH) in je urine. Je kunt ook naar de huisarts voor een bloedtest. Omdat de FSH-waarde in het begin erg schommelt, kan het zijn dat zo'n test negatief uitvalt, terwijl je wel degelijk in de overgang bent. In een later stadium van de overgang en na de menopauze blijft de FSH-waarde hoog. Overigens geeft zo'n test nooit 100% zekerheid: combineer de uitkomst met wat je zelf merkt en voelt. Je kunt met een FSH-test trouwens níet vaststellen in welke fase van de overgang je zit en of je er al doorheen bent. Let op: als je de pil slikt hebben deze testen weinig zin: onder invloed van de anticonceptiepil maakt je lichaam minder FSH aan.⁶

Bloedtest voorspelt menopauze

Een methode om te schatten hoe lang je nog vruchtbaar bent – oftewel wanneer je de menopauze bereikt – is het meten van de hoeveelheid Anti-Müller Hormoon (AMH) in je bloed. Dat ontdekten onderzoekers van de European Society of Human Reproduction and Embryology in 2010. Zij berekenden de menopauze op gemiddeld vier maanden nauwkeurig. In 2011

deed het UMC Utrecht een soortgelijk onderzoek.

Het eiwit AMH is betrokken bij het aanmaken van follikels (die blaasjes waar de eicellen uit voortkomen). Tien jaar voor de start van de overgang begint een periode van sterk verminderde vruchtbaarheid. De duur van de vruchtbaarheid en de kans op een eventueel vervroegde overgang zijn belangrijk om te weten in verband met onder andere kinderwens en loopbaanplanning. In onder meer Amerika en Duitsland is het al heel gewoon om de concentratie AMH te meten om te kijken hoeveel eicellen een vrouw nog heeft. In Nederland wordt de test vooral gedaan als een gynaecoloog wil weten of iemand de hormonale aandoening PolyCysteus Ovarium Syndroom (PCOS) heeft of vervroegd in de overgang is.⁷

Succesverhaal?

Overgangsters, houd moed: het gaat goed met de Nederlandse vrouwen. Onze gemiddelde levensverwachting is 82,9 jaar, met ons percentage werkende vrouwen staan we tweede op de Europese ranglijst en we zijn hoger opgeleid dan gemiddeld in de Europese Unie. Qua gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen steeg Nederland in 2012 van de vijftiende naar de elfde plaats.

(Bron: CBS; Global Gender Gap Index)

Overgang als maatschappijprobleem

In landen waar (post)overgangsters gewaardeerd worden en invloed hebben, schijnen veel minder overgangsklachten te zijn. Worden die klachten misschien erger als gevolg van het idee uitgerangeerd te zijn en niet meer mee te kunnen doen met deze jong-mooi-slank-maatschappij? Psycholoog/seksuoloog NVVS Bianca van Moorst van de Menopauzepolikliniek van het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis zegt: 'In onze maatschappij wordt de overgang helemaal niet als sexy gezien. Die onzekerheid van het niet kunnen voldoen aan het schoonheidsideaal kom ik ook in mijn spreekuur tegen bij vrouwen die echt geen zin hebben om te vrijen, omdat ze zich onzeker voelen over bijvoorbeeld hun hangende borsten.' Gynaecoloog Dorenda van Dijken vult aan: 'Terwijl een oudere man juist vaak als wijs wordt gezien. Die