

Suzann Kirschner-Brouns

DE KRACHT VAN DE OVERGANG

Gebruik de menopauze
om jezelf te (her)ontdekken



VOORWOORD

De meeste vrouwen staan nog midden in het leven wanneer hun hormonen beginnen te schommelen. Opeens voelen ze zich enorm onzeker en zitten met vragen waarover ze zich nooit eerder druk maakten: wat gebeurt er met me? Met mijn lichaam, mijn geest en mijn gevoelens?

Toen ik in de overgang kwam, was ik net zo verrast en beschaamd en wilde ik net zo weinig van het onderwerp weten als de meeste vrouwen van halverwege de veertig. Er gingen allerlei gedachten en zorgen door mijn hoofd: *zover kan het nog niet zijn. Dadelijk lukt niks me meer, niet in mijn dagelijks leven en ook niet op mijn werk. Ben ik nu als vrouw niet langer aantrekkelijk, of zelfs onzichtbaar? Staat me een nare ziekte te wachten, een depressie of iets dergelijks? En: ga ik me ooit weer beter voelen of blijft het altijd zo?*

Vooroordelen en mythes over de overgang

Het duurde vier jaar voordat ik een ‘diagnose’ kreeg die mijn talloze klachten kon verklaren. Dat was meer dan tien jaar geleden, dus we mogen aannemen dat medici inmiddels eerder de diagnose ‘overgang’ stellen, maar toch merken veel vrouwen

dat artsen geen oog hebben voor de symptomen. De gangbare mening luidt immers nog altijd, ook in de geneeskunde: een vrouw die menstrueert, kan niet in de overgang zijn. Dat is al net zo'n (dom) vooroordeel als alle andere mythes waarmee deze natuurlijke, biologische levensfase van de vrouw is omgeven.

Al ruim tien jaar houd ik me als arts, medisch journalist en auteur bezig met het onderwerp overgang, en sinds 2023 doe ik dat ook op social media en mijn eigen YouTube-kanaal over de gezondheid van vrouwen. Ik leg uit wat er tijdens de overgang in lichaam en geest gebeurt en dat de hormonen vaak al vijf tot zes jaar vóór de laatste menstruatie beginnen te schommelen. Dat doe ik omdat ik niet wil dat vrouwen er in deze fase van hun leven alleen voor staan. Ik wil het vooroordeel ontkrachten dat iedere vrouw te lijden zou hebben onder zware symptomen, maar ik wil ook duidelijk maken dat zware klachten er niet per se 'bij horen' en dat vrouwen die daaraan lijden niet simpelweg 'maar even moeten doorbijten'. Dat zeker niet! Zelfs voor vrouwen die heel veel last hebben, is er tegenwoordig een ruime keuze uit middelen die hun klachten daadwerkelijk kunnen verlichten. Geen enkele vrouw hoeft vandaag de dag nog in stilte te lijden of zich van alles te ontfangen.

Waarom de overgang kansen biedt

Met dit boek wil ik niet alleen de vooroordelen met betrekking tot de overgang ontkrachten, maar ook laten zien dat deze fase van je leven nieuwe kansen biedt. Met de menopauze komt er weliswaar een einde aan je vruchtbaarheid, maar niet aan je leven. Want in tegenstelling tot een eeuw geleden is de gemid-

delde levensverwachting van vrouwen tegenwoordig 83 jaar. Wanneer de aanmaak van bepaalde hormonen stopt, heeft een vrouw dus nog 30 tot 40 jaar voor de boeg. De overgang zelf duurt gemiddeld 5 tot 13 jaar.

Momenteel zijn er in Duitsland ongeveer negen miljoen vrouwen in de overgang. In Nederland ligt dit aantal op ruim anderhalf miljoen. Dat zijn heel veel vrouwen die blaken van levenslust en nog lang niet aan het einde van hun leven zijn. Een feit dat wij vrouwen zelf, de maatschappij en de arbeidsmarkt niet mogen vergeten.

In tegenstelling tot vroeger beschikken we tegenwoordig over een groot aantal mogelijkheden om overgangsklachten te verminderen of zelfs helemaal te vermijden. Vrouwen moeten ook na de menopauze een aangenaam leven kunnen leiden, in goede gezondheid. Deze latere jaren bieden hun de kans om op een andere, nieuwe manier naar hun leven te kijken, naar hun gezondheid, fitheid, schoonheid, relatie of huwelijk, beroep, persoonlijke ontwikkeling, wensen en dromen, en nog veel meer.

De hormonale veranderingen zijn meer dan een vervelende fase waarvan je soms verdrietig kunt worden. Veel vrouwen zeggen dat ze pas dankzij de overgang weten wat ze willen en dat deze periode hen sterker maakt. Ook hiervoor geldt, zoals voor veel dingen in het leven: de ene deur gaat dicht, maar heel veel andere gaan open.

De overgang is voor iedere vrouw anders

In dit boek wil ik alle kenmerken van de overgang behandelen, want opvliegers, gewichtstoename, gebrek aan energie en rim-

pels zijn slechts één kant van de medaille. Ja, de hormonale veranderingen kunnen flink tegenvallen en je dagelijks leven tot een hel maken. Daar denk ik zeker niet te licht over. Zelf heb ik ook moeite gehad om de dag door te komen, en mijn goedstoestand was een van de redenen waarom mijn huwelijk op de klippen is gelopen. Maar er is een groot verschil tussen mijn situatie toen en de huidige stand van zaken: ik beschikte zelfs als arts niet over de broodnodige kennis, want er was simpelweg een gebrek aan informatie en onderzoeksresultaten. Vandaag de dag is de wetenschap een stapje verder gekomen, en daarmee ook de samenleving. Er is waardevolle ervaring opgedaan op het gebied van de (natuur)geneeskunde, positieve psychologie, stressreductie, gezonde voeding, epigenetica, en de samenstelling van het microbioom.

Iedere vrouw, overal ter wereld, komt vroeg of laat in de overgang. Net zoals eerder tijdens de puberteit verandert haar hormoonspiegel tijdens deze jaren ingrijpend. Dat heeft gevolgen voor haar hele lichaam, voor haar gezondheid, haar uiterlijk en haar geestelijk welzijn. Langdurige relaties worden inniger of doven juist uit, vrouwen genieten meer op seksueel gebied of hebben juist geen zin meer, het werk is veel vermoeiender of de carrière krijgt juist een impuls, en dat de kinderen het huis uit gaan, stemt vrolijk of zorgt juist voor een gevoel van intense eenzaamheid. Alles tussen deze tegenpolen is mogelijk, en het is voor iedere vrouw anders.

Dit zijn ingrijpende veranderingen, die bij sommige vrouwen van grote invloed zijn op hun zelfbeeld. De overgang is een levensfase die kan leiden tot gevoelens van leegte, angst, verdriet of een verlies van zelfvertrouwen, wat de voedingsbodem kan zijn voor: depressies, body dysmorphic disorder ('inge-

beelde lelijkheid'), verslavingen, en niet te vergeten relatieproblemen en vereenzaming. Gelukkig zitten er ook positieve kanten aan, zoals meer creativiteit, een snakken naar vrijheid, zelfstandigheid, een nieuw zelfbewustzijn of weer contact maken met het vroegere ik. Veel vrouwen zeggen dat ze zich tegen het einde van de overgang als een vlinder hebben ontpopt en nu vrijuit kunnen vliegen. Ze ervaren een grotere tevredenheid en een tot dan toe ongekennde innerlijke rust en vreugde.

Wat je van dit boek mag verwachten

Om al die bovengenoemde redenen wil ik in dit boek niet alleen de lichamelijke symptomen van de overgang behandelen, maar ook de neurologisch-psychische uitdagingen en de ingrijpende invloed op het geestelijk leven. In hoofdstuk 1 behandel ik de vrouwelijke hormonen en in hoofdstuk 2 leg ik uit wat er gebeurt als je hormoonspiegel verandert. Mocht je op zoek zijn naar manieren om je klachten te verminderen: die behandel ik pas in hoofdstuk 8, dus lees dat gerust het eerst als je daar behoefte aan hebt. In de tussenliggende hoofdstukken ga ik dieper in op andere belangrijke onderwerpen, want door deze aan te pakken kun je sommige symptomen verminderen of zelfs voorkomen dat ze de kop opsteken.

Ik heb ervaren dat de meeste vrouwen, of ze nu willen of niet, zich afvragen of ze nog wel aantrekkelijk zijn, of ze nog jong genoeg ogen en mooi genoeg zijn. Dat is natuurlijk van invloed op hun seksualiteit en hun eventuele relatie, en dat geldt voor zowel getrouwde als ongetrouwde en single vrouwen. Het huidige schoonheidsideaal bezorgt veel van hen de nodige stress, soms ook omdat partners door dat ideaal een vertekend beeld

van schoonheid hebben. In veel langdurige relaties speelt seks bijna geen rol meer. Er wordt niet eens over gepraat, met verdrietige gevolgen. Daarom behandel ik in hoofdstuk 3 uiterlijke en innerlijke schoonheid en in hoofdstuk 4 vrouwelijke seksualiteit, zin in seks en relaties.

De neurologisch-psychische symptomen van de overgang zorgen voor een paradox: aan de ene kant worden ze niet serieus genomen – vrouwen worden al snel als ‘hysterisch’ gezien – maar aan de andere kant worden neurologisch-psychische ziektebeelden vaak niet herkend en daardoor ook niet behandeld. Dat kan fataal zijn, zeker als je bedenkt dat *een op de vijf* vrouwen in de overgang zulke zware psychische klachten heeft dat een behandeling noodzakelijk is. Reden om in hoofdstuk 5 in te gaan op negatieve gevoelens en de psychische aandoeningen die daar het gevolg van kunnen zijn.

De overgang is een periode die iedere vrouw in haar eigen tempo beleeft, met haar eigen vragen, klachten en persoonlijke oplossingen. Rollen zoals die van moeder, geliefde en echtgenote veranderen. Als je bedenkt dat er wel tien jaar kan zitten tussen het begin en het einde van de overgang is het geen wonder dat je aan het einde ervan een heel ander mens bent, met heel andere behoeften. *Waarom ontleen je nog je zelfvertrouwen als zo'n groot deel van alles wat jarenlang je identiteit bepaalde is verdwenen?* Hoofdstuk 6 geeft het antwoord op deze en vergelijkbare vragen.

In hoofdstuk 7 en 8 gaat het over overgangsklachten en wat daartegen te doen is. Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen in de overgang heviger op stress reageren, vooral op emotionele stress. Dergelijke spanningen kunnen overgangsklachten veroorzaken of verergeren. Het is dan ook van het grootste belang

om in deze levensfase goed voor jezelf te zorgen en overmatige stress te vermijden. In hoofdstuk 7 behandel ik methoden die daarbij kunnen helpen en in hoofdstuk 8 vertel ik over de verschillende overgangsklachten en hoe je die kunt verminderen.

Voordat ik in hoofdstuk 10 uitleg op welke manieren goede zelfzorg en preventie, in samenwerking met je huisarts of gynaecoloog, ervoor kunnen zorgen dat je nog heel veel gezonde jaren kunt beleven, wil ik mijn lezers in hoofdstuk 9 aansporen om na te denken over wat belangrijk is in ons leven. We zijn nu immers halverwege en kunnen niet langer onze ogen sluiten voor bepaalde onderwerpen, ook niet als we die eerder bewust hebben verdrongen. Door ervaringen uit je vroege jeugd en/of bepaalde ingesleten patronen en situaties waarin je al jaren vastzit, kun je soms in kringetjes blijven ronddraaien. Geen wonder dat je dan telkens op dezelfde manier op dezelfde problemen reageert. Veel vrouwen ontdekken dat ze innerlijke rust kunnen vinden door actief te werken aan zulke problemen en nieuwe patronen en nieuw gedrag aan te leren. Daarbij hoort ook in het reine komen met anderen en met jezelf.

Kortom, met dit boek, dat is bedoeld voor alle vrouwen vanaf een jaar of veertig, wil ik de angst voor de overgang wegnemen, duidelijk maken hoe je bepaalde klachten kunt verminderen en laten zien hoe je de nieuwe kansen die deze levensfase biedt optimaal kunt benutten.

Veel liefs,
Suzann Kirschner-Brouns

1

DE MENOPAUZE BIEDT ZOVEEL KANSSEN

Er bestaan talloze vooroordelen over de overgang. Om je daardoor niet te laten beperken, is het belangrijk om te weten wat er in je lichaam en geest gebeurt zodra de hormonen beginnen te schommelen. Ondanks die vooroordelen biedt de overgang ook kansen op een nieuwe start, met meer vertrouwen in je eigen lichaam en een andere kijk op schoonheid, een gezond zelfvertrouwen, meer regie over je eigen bestaan en een bevredigend seksleven.

Leven is veranderen. Dat is voor veel vrouwen een natuurwet, want het vrouwenlichaam verandert in de loop van een mensenleven voortdurend. Dat begint in de puberteit, wanneer borsten en schaamhaar beginnen te groeien en steeds duidelijker zichtbare heupen en taille voor een vrouwelijk silhouet zorgen. Tijdens de menstruatiecyclus stijgt de hormoonspiegel om vervolgens kort voor de menstruatie weer te dalen, en dat elke maand opnieuw.

Veel meiden en vrouwen merken tijdens de eerste helft van hun cyclus, wanneer het slijmvlies in de baarmoeder dikker wordt, welke invloed dit heeft op hun lichaam, psyche, haar en emoties. Zeker tijdens de eisprong zijn je borsten voller, glanst

je haar meer en heb je een stralende huid. Je voelt je goed. Wanneer de hormoonspiegel vlak voor de menstruatie weer daalt, zijn veel vrouwen juist moe, ongeconcentreerd, futloos en misschien zelfs neerslachtig. Wereldwijd lijdt ongeveer 20 tot 30 procent van alle meiden en vrouwen aan PMS, het premenstrueel syndroom. Ze hebben elke maand last van hevige pijn, wisselende stemmingen en een gebrek aan energie.

Na de laatste dagen van de menstruatie neemt de productie van hormonen weer toe en begint de cyclus opnieuw. Ik durf te wedden dat veel vrouwen blij zijn met die paar dagen per maand waarop hun hormonen volledig in balans zijn en ze echt lekker in hun vel zitten.

Wat hormonen betreft zijn de puberteit, de zwangerschap, de kraamtijd en de overgang de perioden waarin de grootste veranderingen plaatsvinden. Hoe een vrouw de lichamelijke, psychische en emotionele gevolgen ervaart, of ze blij en gelukkig of juist somber en depressief is, hangt niet uitsluitend af van die hormonen. Onderzoek heeft aangetoond dat vrouwen die openstaan voor veranderingen en die vooral als kansen zien, zich tijdens deze perioden beter, gezonder en gelukkiger voelen. Je instelling speelt dus ook een rol. Dankzij duizenden gesprekken met en feedback van vrouwen in de overgang weet ik hoe nuttig het is om je zorgen over deze levensfase vanuit een nieuw perspectief te bekijken. Om dat te kunnen doen, moet je weten wat er precies in je lichaam gebeurt.

In dit eerste hoofdstuk kijken we naar het boeket aan kansen dat de overgang biedt. *'I can buy myself flowers'* zong Miley Cyrus al in haar grote hit, en inderdaad, je kunt heel goed bloemen voor jezelf kopen. De hormonale veranderingen zorgen voor flinke uitdagingen, maar die kun je beter aan als je

goed geïnformeerd bent. Als je weet wat er in deze levensfase met je lichaam en geest gebeurt, kun je om hulp vragen, ervaringen met andere vrouwen uitwisselen en met nuttige, gemakkelijk in te passen gewoonten je symptomen verminderen.

Ik leg uit wat de belangrijkste vrouwelijke hormonen zijn en welke gevolgen de veranderingen in de hormoonspiegel hebben. Aan het einde van dit hoofdstuk ga ik in op de vraag waarom de overgang eigenlijk bestaat. Want zo voor de hand liggend is dat niet: alleen mensen, bepaalde walvissoorten en één chimpanseesoort kennen de overgang.

DE VIJF GROTE KANSEN VAN DE OVERGANG

Leven is veranderen, maar dat betekent niet dat het met het klimmen der jaren slechter hoeft te gaan. Integendeel, geen enkele vrouw zou zich door de overgang heen moeten worstelen. Ze mag zich tijdens deze periode niet wanhopig en in de steek gelaten voelen, zonder zicht op verbetering. En geen enkele vrouw hoeft over haar situatie te zwijgen en mogelijke klachten gelaten te ondergaan.

Vandaag de dag is het via internet erg eenvoudig om gratis aan medische informatie te komen. Dankzij onderzoek naar vrouwelijke hormonen is bekend wat de invloed van die hormonen is op de lichamelijke en geestelijke toestand en welke symptomen er tijdens de overgang kunnen ontstaan. Iedere vrouw kan zich dus, als ze dat wil, tijdig op de overgang voorbereiden en deze lastige jaren zo goed en gezond mogelijk doorkomen. Voor de meeste klachten bestaan inmiddels effectieve behandelingen, met of zonder hormonen.

Veel vrouwen zijn bang voor de overgang en dat komt door- dat er tientallen jaren lang een verkeerd beeld werd geschetst, van hevig zwetende, hysterische oude vrouwen die niets meer konden hebben. Dat beeld is niet alleen gemeen en vrouwon- vriendelijk, maar ook grotendeels onjuist. Inmiddels weten we dat iedere vrouw ter wereld weliswaar in de overgang komt, maar dat lang niet iedere vrouw er last van heeft. Ongeveer een derde van de vrouwen heeft, ondanks de afname van hormonen, helemaal geen klachten, ongeveer een derde heeft lichte tot mid- delzware klachten, en de klachten van de resterende groep vallen in de categorie zwaar. Een groot deel van de symptomen is dank- zij de moderne medische wetenschap te behandelen of te vermin- deren, onder andere door een ander voedingspatroon, voldoen- de beweging, kennis over het microbiom, anti-agingmedicatie, hormoonsuppletietherapie, fytohormoontherapie, psychothera- pie en gedragstherapie. Het is zelfs mogelijk om je preventief, dus voordat het zover is, tegen bepaalde klachten te wapenen.

Met de babyboomgeneratie meegerekend zijn er momenteel ongeveer negen miljoen Duitse en ruim anderhalf miljoen Ne- derlandse vrouwen in de overgang. Maar wat gebeurt er dan precies? Tussen de vijfendertig en veertig jaar verandert de men- struatiecyclus. Er rijpt niet langer elke maand een eikel. Als gevolg daarvan menstrueren vrouwen van rond de vijfenveertig niet meer zo regelmatig. De menopauze, de benaming voor de laatste keer dat je menstrueert, valt gemiddeld rond de vijftig. Daarmee komt er na ruim dertig jaar een einde aan de vrucht- baarheid.

Voor veel vrouwen is dat een keerpunt. Aan de ene kant biedt het reden tot vreugde: eindelijk geen PMS meer, eindelijk geen angst meer om ongewenst zwanger te worden, en ook aan de

maandelijkse ups-and-downs komt een einde. Aan de andere kant worden vrouwen met een onomkeerbare situatie geconfronteerd: door de afname van de vrouwelijke hormonen verandert hun lichaam voorgoed. Hun huid wordt droger, hun bindweefsel slapper, hun gezicht rimpeliger en hun haar dunner. *Wie ben jij, vreemd lijf?* denken ze. *Wie ben jij, vreemdeling?* Al die lichamelijke, maar ook geestelijke veranderingen zijn best eng. Veel vrouwen zijn voortdurend moe, prikkelbaarder dan voorheen, en hun accu is sneller leeg. *Ben ik nog mooi en aantrekkelijk? Krijg ik alles nog wel voor elkaar? Hoe moet het nu verder met mijn leven?*

Als vrouw in de overgang moet je je rollen in het leven opnieuw invullen, in alle opzichten en op alle niveaus. Je rol in je eigen gezin verandert als je dochters in dezelfde jaren gaan puberen of als je volwassen kinderen uitvliegen. Op het werk laten je jongere collega's van zich horen. Nieuwe digitale technieken vragen om geestelijke flexibiliteit en nieuwe manieren van werken, maar de energie die je daarvoor nodig hebt, is juist in deze fase van je leven ver te zoeken.

Opeens ga je twijfelen, en niet alleen aan jezelf, en je zelfvertrouwen loopt een deuk op. Veel vrouwen gaan daarom tot het uiterste om hun status op het werk en in de samenleving te behouden en er ook nog mooi en jeugdig uit te zien. Dat leidt niet alleen tot enorm veel stress, frustratie en verdriet, maar in sommige gevallen zelfs tot psychische aandoeningen als eetstoornissen en body dysmorphic disorder (zie pagina 108).

Ik hoor vrouwen vaak zeggen: 'Nu ben ik oud, mijn leven is voorbij.' Mijn antwoord daarop is een luid en volmondig 'NEE!', en wel vanwege een aantal positieve redenen die ik graag kan- sen noem.

Kans 1: een sterke nieuwe start

In westerse culturen is de gemiddelde levensverwachting van vrouwen 83 jaar. Dus als een vrouw halverwege de 40 door hormoonstommelingen in de perimenopauze komt, heeft ze in theorie nog de helft van haar leven te gaan. Zelfs als we vanaf de menopauze rekenen, dus vanaf de laatste menstruatie, die gemiddeld rond de 51 jaar plaatsvindt, is dat nog altijd een jaar of 32. Dat vrouwen er zoveel jaar bij krijgen, is nog niet eerder in de geschiedenis voorgekomen, maar dat is niet de enige reden waarom ik het liever over kansen heb. En steeds meer vrouwen grijpen die kansen. Dat kan tegenwoordig ook, want de symptomen van de overgang kunnen worden behandeld, al dan niet met hormonen. Vrouwen kunnen dus actief blijven en hoeven niet uitgeschakeld aan de zijlijn te gaan zitten.

Veel vrouwen zien de overgang als een nieuwe start. Of ze nu voor het eerst als verkoopster of verpleegkundige aan de slag gaan of hun oude beroep weer oppakken, voor de politiek of vrijwilligerswerk kiezen, een bedrijf beginnen, van hun rol als oma genieten of een oude droom in vervulling laten gaan: deze sterke vrouwen zijn een inspiratie. Ik ken vrouwen die heel bewust de overgang beleven en vrouwen die het einde van hun vruchtbaarheid als een nieuwe vrijheid vieren. Als je begin vijftig bent, is de samenstelling van je hormonen dusdanig dat je wilskracht en doorzettingsvermogen een extra zetje krijgen. De reden hiervoor is testosteron (zie pagina 59). Veel vrouwen voelen hoe sterk ze zijn, trekken misschien wel voor het eerst in hun leven grenzen of laten zich niet langer de kaas van het brood eten. Ze krijgen vertrouwen in zichzelf, ze durven voor hun eigen belangen op te komen en eisen te stellen. Dat geldt zowel voor hun relatie als voor een gesprek

met hun leidinggevende over salarisverhoging of een nieuwe functie.

Andere vrouwen hebben eindelijk de moed om hun droom in vervulling te laten gaan. Zakelijke ideeën worden werkelijkheid, ze gaan als zelfstandige aan de slag, beginnen een eigen bedrijf of richten een vereniging op. Ook in hun privéleven hakken ze knopen door. Ze zetten zich in voor hun buurt, hun geloofsgemeenschap, een politieke partij of een belangenorganisatie. Veel vrouwen met een carrière plukken eindelijk de vruchten van jarenlang hard werken.

Waarom juist nu? Omdat ze tijdens de overgang hun kracht ontdekken, omdat ze nog talloze jaren te gaan hebben en omdat de arbeidsmarkt en de samenleving het zonder de helft van de mensheid niet redden, omdat het leven spannend is en blijft, omdat ze ontdekken hoeveel plezier ze aan de kleine, alledaagse dingen beleven, omdat... ja, waarom níét nu?

Kans 2: een nieuw vertrouwen in jezelf

Veel vrouwen hebben begin of halverwege de veertig het gevoel dat iemand hun stekker eruit heeft getrokken. Door de hormonale veranderingen wordt hun accu niet meer betrouwbaar opgeladen, met alle gevolgen van dien. Maar je mag moe zijn, en wie weet biedt die vermoeidheid je de gelegenheid om even stil te staan en de inventaris op te maken. Je kunt kijken wat je allemaal al hebt bereikt, waarvoor je dankbaar bent en wat tot nu toe goed heeft gewerkt: in je baan, privé, materieel en qua gezondheid. Misschien ben je nu veel blijer met alledaagse dingen of met juist bijzondere belevenissen, met reizen, ervaringen, liefdesrelaties of vriendschappen. Aan het begin van de over-

gang hebben de meeste vrouwen al de nodige mooie ervaringen opgedaan, successen geboekt en onvergetelijke momenten meegemaakt. Je mag dus gerust positief naar het verleden kijken. Natuurlijk kunnen er ook minder prettige dingen zijn gebeurd: misschien ben je gescheiden of ontslagen, moest je verhuizen of werd je ziek. Op dat soort momenten, waarop je soms de controle moet loslaten, kun je je eigen kracht ontdekken. Door meer kennis over de lichamelijke en de daarmee samenhangende psychische veranderingen ontdekken veel vrouwen pas tijdens de overgang dat loslaten een veel positievere ervaring kan zijn dan ze hadden verwacht.

Kortom, veel vrouwen van begin zestig die terugkijken op deze periode hebben meer vertrouwen in hun eigen lichaam gekregen. Ze zijn zelfbewuster en tevredener over zichzelf en over hun uiterlijk. Ze hebben een persoonlijke groei doorgeemaakt en zijn daar blij mee.

Kans 3: meer regie over je leven en een andere kijk op seksualiteit
Bij veel vrouwen neemt de behoefte aan zelfstandigheid en autonomie toe. Niet voor niets noemden vroegere generaties de menopauze ‘de gevaarlijke jaren van de vrouw’. Niet voor de vrouwen zelf, maar voor hun echtgenoten en partners. Vrouwen willen in deze fase nieuwe uitdagingen aangaan en ideeën in daden omzetten. Veel vrouwen willen halverwege hun leven verder leren of aan een nieuwe opleiding beginnen en daarna een ander beroep uitoefenen. Of heel andere dingen doen, zoals eindelijk die droomreis maken waarvan het tot nu toe niet is gekomen.

Vaak is de overgang, met name de jaren rondom de meno-

pauze, ook de tijd waarin de kinderen het huis uit gaan. Voor veel moeders is loslaten en afscheid nemen moeilijk, maar nu de opvoeding is voltooid, hebben ze wel meer tijd voor zichzelf. En natuurlijk blijf je altijd moeder, ook wanneer je kinderen volwassen zijn en het nest hebben verlaten.

De overgang biedt je, juist in deze fase, de kans om je tijd zelf in te delen. Je kunt een andere rol aannemen dan je tot nu toe hebt vervuld. De jaren waarin je dubbel of misschien zelfs driedubbel werd belast, waarin je voortdurend werd opgejaagd en gestrest raakte door al die rollen die je zo goed mogelijk wilde en moest vervullen, die zijn nu voorbij. Veel vrouwen merken dat de rol waarin ze gegroeid zijn niet meer bij hen past, zelfs niet als ze die altijd met plezier hebben vervuld. De rol van moeder, echtgenote of de vrouw die thuis alles draaiende houdt, mag als een veel te strakke jurk worden afgestroopt, vervuild voor een wijdvallend, comfortabel en misschien wel wild gedsineerd exemplaar. Je mag veel loslaten, je mag veel dingen van vroeger eindelijk naast je neerleggen.

Veel vrouwen gaan tijdens de overgang actief op zoek naar hun nieuwe ik, hun echte ik. Dromen, onvervulde wensen of nog niet gehaalde doelen, die tot dan toe een sluimerend bestaan leidden, vragen om aandacht. Vrouwen kunnen de tweede helft van het leven opnieuw vormgeven, en dat geldt ook voor erotiek en seksualiteit. Velen melden dat ze tijdens de overgang en daarna de beste seks van hun leven hebben. Ze hoeven niet langer bang te zijn voor een ongewenste zwangerschap en ervaren seks voor het eerst als bevrijdend en bevredigend. Ze kunnen beter duidelijk maken wat hun wensen zijn, en hun zelfvertrouwen is toegenomen.

Kans 4: een nieuw zelfbewustzijn

Met vijfenveertig jaar ben je geen jonge blom meer. Je hebt een stevige basis opgebouwd en de nodige levenservaring opgedaan, die je helpt om beslissingen te nemen in je privéleven en op je werk. Je weet wat je wilt en zet door, in je relatie en in je loopbaan, en dankzij de hormonale veranderingen neemt je doorzettingsvermogen toe. Veel vrouwen met een relatie worden beter in het communiceren met hun partner en kunnen duidelijk aangeven wat ze wel en niet willen. Juist in de overgang betreden vrouwen opnieuw de arbeidsmarkt of maken ze een sprong in hun carrière. Het is nooit te laat!

Het Duitse tijdschrift *Wirtschaftswoche* duidde deze grote verandering in het leven van veel vrouwen van midden veertig ooit aan met ‘Carrière in plaats van koffiedrinken’. Dat vind ik behoorlijk respectloos klinken, en vervuld van vooroordelen, want deze vrouwen staan open voor een nieuwe start. Ze willen nogmaals aan een opleiding beginnen of gaan, als ze eerder in hun leven zijn gestopt met werken, weer op zoek naar een baan. Slechts 35 procent van de Duitse vrouwen tussen de dertig en vijftig jaar heeft een betaalde fulltimebaan, in Nederland is dat 48 procent en in België juist meer, 73 procent. De meerderheid van de vrouwen zet na de geboorte van haar kinderen haar loopbaan tijdelijk op een lager pitje of stopt met werken om voor haar gezin te kunnen zorgen. Dat leidt tot een financiële afhankelijkheid waaraan veel vrouwen halverwege de veertig graag iets willen veranderen, al dan niet noodgedwongen.

Voor langdurige relaties en huwelijken zijn dit beslissende jaren, met uiteenlopende gevolgen. Aan de ene kant worden relaties hechter en intensiever, en ook de seksualiteit verandert (zie kans 3), mits beide partners daar open over kunnen praten.

Aan de andere kant is er al een aantal jaren een nieuwe trend zichtbaar: partners willen niet koste wat het kost bij elkaar blijven. Dit fenomeen wordt de ‘grijze scheiding’ genoemd en het zijn vooral de vrouwen die het initiatief nemen om uit elkaar te gaan. Vaak genoemde redenen zijn een gebrek aan respect of aandacht van hun partner. Vrouwen van nu weigeren de rest van hun leven in zo’n situatie te blijven zitten.

Kans 5: een lang en gezond leven

Voor het eerst in de geschiedenis hebben vrouwen kans op een gezond en lang leven na de menopauze. Dankzij medische ontwikkelingen, preventief onderzoek, voortschrijdende diagnostiek en nieuwe behandelmethoden, maar ook door een levensstijl met gezonde voeding, regelmatig bewegen en niet roken of drinken vergroot je de kans dat je de jaren die nog voor je liggen in goede gezondheid kunt beleven. Daarom is de overgang niet het einde, maar voor veel vrouwen juist een krachtige nieuwe start.

Dit zijn de grote kansen die we tijdens de turbulente jaren van de overgang kunnen grijpen. Laten we eens kijken hoe groot de rol van de vrouwelijke hormonen is, wat er op dat vlak allemaal verandert en wat de gevolgen daarvan zijn.

DE GROTE SPELERS ONDER DE VROUWELIJKE HORMONEN

‘Hormonen zijn de sleutel tot ons gedrag en onze persoonlijkheid,’ aldus Martin Wabitsch, hoofd van de afdeling pediatrie

sche endocrinologie en diabetologie aan het Uniklinikum Ulm. Hij onderzoekt de invloed van hormonen op de ontwikkeling van jongeren. Onze geslachtsidentiteit wordt door veel elementen bepaald: opvoeding, socialisatie, de invloed van leeftijdgenoten, en tegenwoordig ook social media. Wat precies bepaalt wat een man of een vrouw is, is onderwerp van talloze discussies, en door al die verschillende meningen en opvattingen kan het er in het debat over gender verhit aan toe gaan.

Biologisch en geneeskundig gezien gaan we uit van twee geslachten, mannelijk en vrouwelijk. Geslachtshormonen als oestrogenen, gestagenen en androgenen, en dan vooral testosteron, bepalen de ontwikkeling van het biologische geslacht. Daarom worden mensen die een geslachtsverandering willen ondergaan met passende hormonen behandeld. Pas dan worden de fenotypische veranderingen zichtbaar, dat wil zeggen de lichamelijke kenmerken van het gewenste geslacht. De ‘typisch’ vrouwelijke en ‘typisch’ mannelijke geslachtsorganen worden biologisch gezien onder invloed van de geslachtshormonen gevormd.

We maken onderscheid tussen het biologische en het sociale geslacht, ook wel gender genoemd. Het biologische geslacht wordt bepaald door de geslachtschromosomen. Bij vrouwen en bij vrouwelijke zoogdieren zijn dat twee X-chromosomen, bij mannen en mannelijke zoogdieren een X- en een Y-chromosoom. Op het X-chromosoom liggen meer dan 1.500 genen, die genetische informatie bevatten over het immuunsysteem, het functioneren van de organen, en de geslachtshormonen. Op het Y-chromosoom liggen circa 78 genen voor het seksueel functioneren van de man.

De genen bevatten dus informatie over de lichamelijke ken-

merken die bepalend zijn voor het geslacht, zoals bijvoorbeeld lichaamsbouw en organen, zoals de baarmoeder en de eierstokken, en de prostaat, de teelballen en de penis. Ze bepalen ook de hormoonproductie vanaf de puberteit, de voor het geslacht kenmerkende indeling van het immuunsysteem, de stofwisseling, de organen, de botten, de lichaamsbouw, de beharing, het formaat van het bekken, de kaken, de hersenen en nog veel meer. Mannen kunnen elke dag nieuwe zaadcellen aanmaken, maar vrouwen worden geboren met hun volledige voorraad aan eicellen. En dat is een van de redenen dat vrouwen in de overgang komen.

Het sociale geslacht of gender betreft de kenmerken en verschillen die worden bepaald door de omgeving, de opvoeding, de cultuur en de opvattingen over de rol van de vrouw en de man. Bij zowel gedrag, karakter als zelfbeeld draait het om vragen als ‘Moet ik sterk zijn?’ ‘Mag ik gevoelens tonen?’, terwijl de eigen identiteit ook wordt beïnvloed door vragen als ‘Voel ik me man of vrouw?’.

Niet alle culturen kennen slechts twee geslachten. Al duizenden jaren lang bestaan er in de inheemse culturen van India, Thailand, Noord-, Midden- en Zuid-Amerika en ook in sommige Afrikaanse, Aziatische en Europese culturen meerdere geslachten. Derde, vierde of andere geslachten dragen bijvoorbeeld andere kleding of zowel de mannen- als vrouwenkleding van die cultuur. Vaak wordt het geslacht gekoppeld aan bepaalde sociale rollen en vervult de persoon in kwestie binnen die gemeenschap taken die zowel met mannen als met vrouwen worden geassocieerd. In dit boek beperk ik me bij het bespreken van de lichamelijke, geestelijke en emotionele veranderingen tijdens de overgang tot twee geslachten, omdat ik mijn

jarenlange ervaring als arts en medisch journalist vooral heb opgedaan met cis vrouwen, dus vrouwen bij wie hun biologische geboortegeslacht overeenkomt met hun genderidentiteit.

De vrouwelijke hormonen zorgen ervoor dat meiden en vrouwen een menstruatiecyclus hebben. Tijdens die cyclus rijpen elke maand meerdere eicellen, waarvan er een of meer door de eisprong in de eileider belanden. Als de eicel daar wordt bevrucht, is de vrouw zwanger. Bij veel vrouwen van tegen de veertig wordt de cyclus steeds onregelmatiger, omdat de voorraad gezonde eicellen die tot rijping kunnen komen steeds verder uitgeput raakt. Als gevolg daarvan daalt de productie van de grote spelers onder de hormonen:

Oestrogenen

Oestrogenen zijn pure vrouwelijkheid. Ze vormen een groep geslachtshormonen met verschillende eigenschappen en dragen onder andere namen als oestradiol, oestriol en oestron. Indien relevant noem ik deze specifieke namen, maar voor het gemak gebruik ik in dit boek de overkoepelende term oestrogenen, al dan niet in het meer gebruikelijke enkelvoud.

Oestrogenen zijn de hormonen die meiden in vrouwen veranderen, oftewel: ze spelen een grote rol bij de ontwikkeling van de vrouwelijke geslachtskenmerken. De cascade aan hormonen begint in de hersenen. De daar gelegen hypofyse produceert de hormonen FSH (follikelstimulerend hormoon) en LH (luteïniserend hormoon), die onder andere de productie van oestrogenen in de eierstokken op gang brengen. Onder invloed daarvan worden de primaire en secundaire geslachtskenmerken gevormd. De primaire geslachtsorganen zijn onmisbaar voor de voortplanting. Bij de vrouw zijn dat de eierstokken, de baar-

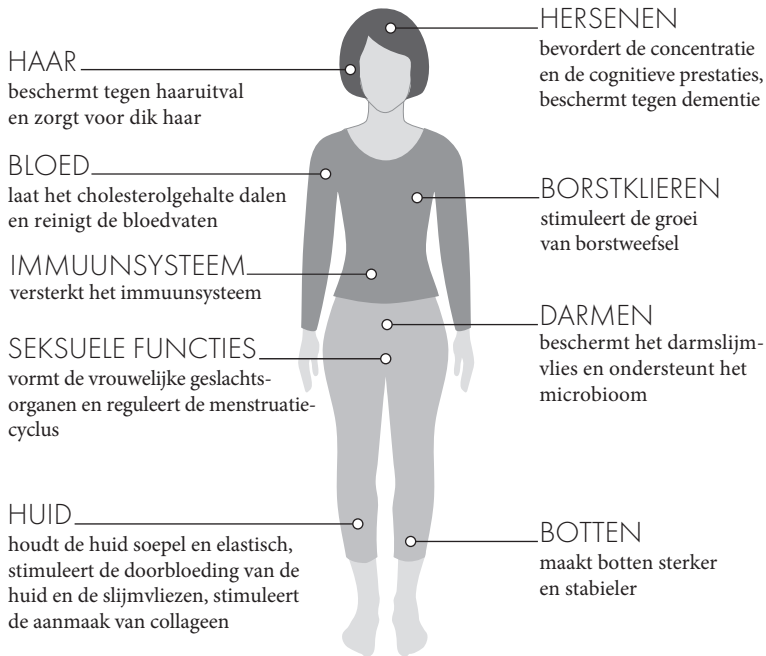
moeder en de vagina. Secundaire kenmerken zijn niet rechtstreeks bepalend voor de voortplanting, maar maken vooral duidelijk om welk geslacht het gaat. Bij de vrouw gaat het om kenmerken als borsten, brede heupen en een zichtbare taille.

Tijdens de puberteit gaat oestrogeen echt aan de slag. Bij meiden groeien de borsten, de baarmoeder, de eierstokken, de vagina en het schaam- en okselhaar. Vanaf dat moment stuurt oestrogeen zo'n dertig tot veertig jaar lang, dus tot aan de overgang, samen met de gestagenen de menstruatiecyclus aan. Vanaf de puberteit ervaart iedere vrouw voor en na de eisprong twee hormonale fasen, eentje met veel en eentje met weinig oestrogeen.

Tijdens de fase met veel oestrogeen rijpt in de eierstokken een eikel, elke maand opnieuw. Borsten worden groter, de melkklieren ook, en de baarmoeder wordt, door het dikker worden van het slijmvlies, voorbereid op de innesteling van een bevruchte eikel. De baarmoederhals wordt onder invloed van oestrogeen wijder, het slijmvlies van de vagina vochtiger en beter doorbloed. Ook de vaginale flora is rijker aan variatie en daardoor gezonder.

Oestrogeen is niet alleen van invloed op de geslachtsorganen, maar op het hele lichaam. Tegenwoordig weten we dat alle organen en weefsels over oestrogeenreceptoren beschikken, ook de hersenen, het hart en de bloedvaten. Oestrogeen bindt zich via het bloed aan deze receptoren en kan zo doen waar het voor bedoeld is. Veel meiden en vrouwen merken dat duidelijk tijdens de eerste helft van hun cyclus: hun huid is zuiverder, hun haar zit goed, hun stemming is opgewekt en ze hebben veel energie. En oestrogeen beïnvloedt het lichaam op nog veel meer manieren:

WERKING VAN OESTROGEEN



Je kunt als vrouw nog zo graag willen dat deze hormonen, die je mooi maken en een goed gevoel geven, nog een tijdje langer blijven werken, maar een te hoog oestrogeengehalte is ook gevaarlijk. Zoals met zoveel dingen in het leven: overdaad schaadt. Te veel oestrogeen heeft een negatief effect op het hele lichaam. Bijwerkingen zijn onder andere te veel vocht vasthouden, aankomen, een verhoogd risico op trombose, leverschade en bepaalde vormen van kanker, zoals borstkanker en eierstokkanker.

En dit is niet de enige belangrijke groep vrouwelijke geslachtshormonen.