



Inhoud

Inleiding	12
1 Wat gebeurt er in je lijf?	16
Angela Groothuizen: 'Drang naar baby's krijgen is onverminderd.'	31
2 De symptomen op een rij	36
Patricia Steur: 'Maori's hebben me door de overgang gesleept.'	60
3 Hulp tijdens en na de overgang	66
Adelheid Roosen: 'Ik eet mezelf mentaal op. Dat helpt.'	90
4 Je lichaam is je tempel	96
Marjan Sax: 'Ik voelde me een enorme loser.'	115
5 Eet je opvliegers een halt toe	120
Lydia Rood: 'Dansen, zweten en janken.'	141
6 Voor schoonheidskoninginnen, ijdeltuiten en eigenwijze vrouwen	146
Lulu Wang: 'Als ik nu iemand aan wil trekken, lukt me dat.'	163
7 Van stoute meid naar ijskoningin?	168
Milou Hermus: 'De overgang is voor mij niet zo boeiend.'	186
8 Turbulente tijden voor jou en je relaties	192
Carmen Breeveld: 'De overgang zal me waarschijnlijk gaan overvallen.'	212
9 Een laatste zaadcel bestaat niet	218
Iteke Weeda: 'Mijn taak is het vrouwelijke te versterken.'	234
10 Allemaal tussen je oren	240
Dankwoord	257
Woordenlijst	259
Over de auteur	261

Inleiding

In dit boek *Alles wat je moet weten over de overgang* vind je alle informatie die ik de afgelopen jaren heb verzameld over deze belangrijke fase in het leven van de vrouw. Dit boek verscheen eerder onder de titel *Het eigen wijze vrouwenboek*. Die verwijst naar de eigen wijsheid die ik vrouwen toedicht die de overgang doormaken. Ik doel niet alleen op de kennis die je gedurende je leven hebt opgedaan, maar ook op de ervaringskennis die je eigen lichaam prijsgeeft als je bereid bent ernaar te luisteren en te handelen.

Je vruchtbare jaren zijn (bijna) voorbij. In sommige culturen zou het je taak en je eer zijn je kennis en je diensten ter beschikking te stellen aan de samenleving. De positie van de wijze vrouw is er begerenswaardig. Hoe zalig zou het zijn als een opmerking over opvliegers of een veranderende menstruatiecyclus bewonderende blikken zou opleveren? Hoe anders zouden wij de overgang beleven? In onze samenleving hebben we geen benijdenswaardige positie. Je krijgt op allerlei manieren boodschappen die zeggen dat je rimpeliger wordende huid nergens voor nodig is; kostbare crèmes zouden dit euvel teniet kunnen doen, injecties kunnen je frons gladstrijken en anders zijn er nog de talloze mogelijkheden van de plastische chirurgie die je van je 'probleem' afhelpen. Je lillende bovenarmen dien je te verstoppert en in je winkelwagentje komen onvermijdelijk welriekende verbandjes te liggen die je plas in plaats van je menstruatiebloed moeten opvangen. We krijgen het idee dat we aan onze 'geruisloze' aftocht zijn begonnen.

Alles wat je moet weten over de overgang heb ik geschreven voor jou. Het is bedoeld voor vrouwen die van hun leven, inclusief de overgang, bewust en vitaal willen genieten. Het is bedoeld voor vrouwen die zin hebben om hun eigen koers te varen, hun kennis en ervaring te verzilveren, en van de dertig of veertig jaren die nog voor hen liggen, te maken wat ze ervan willen maken.

Het boek is opgedeeld in tien hoofdstukken die allerlei zaken behandelen die je helpen om greep te krijgen en te houden op je leven. Ze zijn opgebouwd rondom de ervaringen die vele vrouwen en een aantal mannen bereid waren met me te delen, en de kennis die (populair)wetenschappelijk onderzoek tot op



heden heeft voortgebracht. Bij dat laatste heb ik me laten leiden door mijn eigenwijsheid. Veel ervaringen van de vrouwen en mannen die ik heb gesproken, heb ik ook verwerkt in vele citaten. Daarnaast heb ik negen grotere interviews opgenomen met bekendere Nederlandse vrouwen.

Je kunt het boek van voor naar achter lezen, of zoals veel vrouwen doen: van achter naar voor. Je kunt het boek ook gebruiken als bladerboek; soms heb je zin om je kennis rondom de overgang wat aan te scherpen, soms heb je alleen maar behoefte aan wat stemmen van andere vrouwen of mannen. Het boek bevat naast talloze weetjes en tips, ook recepten en oefeningen. De oefeningen zijn vooral bedoeld om je te helpen je bewustzijn van je lichaam, van de wervelingen van je geest en van je emoties te vergroten zodat je zelf actie kunt ondernemen in de richting van een leven dat jij kunt omarmen (of waar je in elk geval zelf verantwoordelijk voor kunt voelen).

Maar wat heeft mij ertoe gebracht om een boek over de overgang te schrijven? Als cultuurjournalist en coach was ik met heel andere zaken bezig. De aanleiding voor dit boek ontstond in september 2006. Terwijl ik lekker aan het dansen was op de verjaardag van mijn jongste dochter, ging de telefoon. Mijn moeder bleek te zijn overleden als gevolg van een ernstig ongeluk. Ze was bij het oversteken gevallen voor een stilstaande vuilniswagen. De chauffeur had mijn moeder niet gezien en was over haar heen gereden.

Maanden later begon ik me zorgen te maken om mezelf. Ik leed aan slapeloosheid, kon me niet concentreren, kon tot ergernis van mijn omgeving nauwelijks iets onthouden en had regelmatig boze uitbarstingen. Ik was bijna 47 jaar jong en ergens rinkelde er vaag een belletje. Slapeloosheid, vergeetachtigheid, boze buien, opvliegers – op de een of andere manier had ik iets meegekregen van verschijnselen van de overgang. Ik herinnerde me een oudere verkoopster. Zij koppelde mijn klacht over de hitte aan mijn leeftijd. Haar reactie heb ik destijds met een grote zwaai van me af geworpen.

Nu ging ik om me heen rondvraag doen. Een vriendin reageerde met een knalrood hoofd op de vraag of zij al in de overgang was. Als ik zou doorvragen, zou ik haar voor het hoofd stoten, zo voorvoelde ik. Dus toog ik naar een andere vriendin. 'Wij Aziatische vrouwen gaan helemaal niet in de overgang,' reageerde zij. Iedere vrouw in mijn omgeving van mijn leeftijd of ouder vroeg ik ernaar. Het scala aan verbaasde en gegeneerde reacties, de ontwijkende antwoorden



en het gebrek aan informatie dat ze hadden, was enorm. Veel vrouwen wijten hun eventuele klachten als depressiviteit, slapeloosheid, concentratiegebrek, vergeetachtigheid en onzekerheid aan hun privé- of werkleven. Veel, heel veel vrouwen denken dat de overgang en de menopauze twee termen zijn voor hetzelfde fenomeen. Ze denken dat ze zolang ze nog menstrueren niet in de overgang zijn. Opvliegers en nachtzweeten kun je nog wel duiden, maar wat als je in eerste instantie vooral last hebt van hartkloppingen en afnemend libido of de lust hebt om al je schepen achter je te verbranden en de boel de boel te laten?

Tijdens het schrijven heb ik zelf geworsteld met behoorlijke stemmingswisselingen en concentratieproblemen. De wetenschap dat het overgangsverschijnselen betrof, heeft gemaakt dat ik niet heb opgegeven. Ik hoop dat *Alles wat je moet weten over de overgang* een handig hulpmiddel voor je is in deze meest leerzame en dus ook meest vruchtbare periode van je leven.

Speciaal voor jou

De vruchten van de overgang zijn meer kracht, energie en vrijheid. Juist omdat je meer wilt weten over deze levensfase, wil ik je belonen. Voor jou heb ik een gratis MP3 bonus download geregeld.

Ik help je op deze audio met de uitvoering van een aantal geweldige oefeningen uit het boek. Zodat je met gemak meer kracht, energie en vrijheid bereikt.

Ga hierheen voor de gratis MP3 download: www.petronilia.nl/bonusmp3

Saron Petronilia





1

**Wat gebeurt
er in je lijf?**



Je wordt wat vaker dan voorheen met 'u' en 'mevrouw' aangesproken. Dat kan je overvallen. Je voelt je immers nog sprankelend, in de kracht van je leven. Maar de jeugd lijkt daar anders over te denken. Je lichaam verandert, je gemoedstoestand ook en zeker als je de 45 bent gepasseerd, kun je ervan op aan dat er voor jou een nieuwe periode in je leven is aangebroken: de overgang.

Tip: Vraag vrouwen in je omgeving hoe zij de overgang ervaren of hebben ervaren. Hoe werden zij de overgangsverschijselen de baas? Welke waardevolle levenslessen heeft de overgang hun gebracht?

De overgang is een normale fase in het leven van een vrouw, die leidt tot het einde van je vruchtbaarheid. Je voorraad follikels met eicellen in de eierstokken raakt uitgeput. Je menstruatiecyclus komt hortend en stotend tot stilstand. Je lichaam zoekt een nieuwe balans in je hormoonhuishouding. Dat duurt zo'n twee tot twaalf jaar, gaat gepaard met fysieke veranderingen, en heet met een chique woord: climacterium.

Het grootste deel van de vrouwen in Nederland beleeft de overgang tussen haar achtenveertigste en zesenvijftigste. Op dit moment zijn er naar schatting tussen de 1,2 en 1,5 miljoen vrouwen in Nederland in de overgang.

Vrouwen reageren verschillend op de overgang. Je vitaliteit en je levensstijl zijn van grote invloed, maar ook je genen spelen een belangrijke rol. Misschien zijn jouw overgangsverschijselen dezelfde als die van je moeder, maar evengoed ook niet. Hoe je de overgang ervaart hangt ook af van je opvattingen: wat verwacht je van het leven? Hoe zie jij je rol als vrouw? Zie je de overgang als een fatale fase die het einde van je jeugdigheid en moederschap markeert? Of is het de opmars naar een tweede jeugd? Ook culturele aspecten zijn hierbij van belang.

Weetje: Onbeschermd vrijen (met een vruchtbare man) tijdens de overgang kan nog steeds leiden tot een zwangerschap. Hoeveel vrouwen in de overgang ongewenst zwanger raken, is niet bekend. Wel kozen in 2007 zeven op de duizend vrouwen in de leeftijdscategorie 45 jaar en ouder voor een abortus.

Als vrouw van in de veertig of vijftig heb je een flinke dosis levenservaring en kennis van je eigen lichaam. Onbetaalbaar. Je verschijnt met waardevolle bagage aan de start van deze reis. Aangezien vrouwen een levensverwachting van tachtig jaar en ouder hebben, is dat niet minder dan heugelijk nieuws. Je kansen op een levensfase waarin jijzelf de scepter zwaait over de invulling en beleving ervan zijn daar-

Badend in het zweet

‘De overgang kwam als een **onaangename** verrassing. Ik was 41, net getrouwd met een veel jongere man – en ik had geen idee wat er mis was met me. Waarom werd ik zeven keer per nacht wakker, **badend in het zweet**? Totdat mijn gynaecoloog, bij wie ik onder behandeling was voor een steeds **slechter wordend uitstrijkje**, er met me over sprak. Had ik maar beschikt over jouw boek!’ (Antonia, Hoorn, 1948)



mee radicaal toegenomen.

De symptomen van de overgang zijn te danken aan het veranderende evenwicht in je hormoonhuishouding. Wanneer de overgang begint is moeilijk aan te geven. Tenzij je eierstokken zijn verwijderd. Vrouwen zonder eierstokken gaan onmiddellijk in de overgang. De overgang begint in elk geval met een opmars naar de menopauze. Ook wel de pre-menopauze genoemd. De menopauze is echter pas achteraf vast te stellen. Als je een jaar lang niet hebt gemenstrueerd, kun je zeggen: ik ben de menopauze voorbij. Er zijn echter vrouwen die een jaar na dato alsnog worden ‘verrast’ door een flinke bloeding.

Weetje: De LH- en FSH-spiegels stabiliseren zich tegen het einde van de overgang, maar blijven gedurende de rest van je leven hoog. Ze hebben nog andere taken. Welke dat zijn is nog niet achterhaald.

In het voorjaar van 2011 meldden onderzoekers van het UMC (het academisch ziekenhuis bij de Universiteit Utrecht) de start van de menopauze beter te kunnen voorspellen aan de hand van de hoeveelheid van een bepaald hormoon in het bloed.

Voorafgaand aan de menopauze zijn vrouwen niet meer vruchtbaar terwijl ze nog wel menstrueren. In de periode daar weer aan voorafgaand zijn we ‘minder vruchtbaar’. De mate waarin de eierstokken uitgeput raken, is echter individueel heel verschillend. De ene vrouw van 35 jaar heeft relatief veel eitjes en is normaal vruchtbaar. Zij zal naar verwachting laat in de overgang komen. Bij de andere vrouw van 35 jaar kunnen de eierstokken al bijna zijn uitgeput. Zij zit dicht bij de overgang.



Niet altijd leuk

‘Ik ken mijn oma niet anders dan dat ze last had van de **overgang**, maar ze deed er, net als mijn moeder trouwens, heel stoer over. “Niets aan de hand, hoort erbij. Het leven is **niet altijd leuk**.” Van deze twee vrouwen heb ik niet veel geleerd over het plezier van vrouw-zijn. Wel veel over plezier maken en overal wat leuks van maken! Ik kijk er eigenlijk **niet zo naar uit**, naar die overgang, omdat ik bang ben dat het bij mij ook weer een heel **gedoe** gaat worden. Ik heb altijd al last van **hormoonschommelingen** en mijn menstruatie verloopt ook altijd anders.’ (Marielle, Utrecht, 1969)

Weetje: Nederland kent zo'n tachtig careforwomen-specialisten. Deze verpleegkundigen zijn opgeleid om de overgang te kunnen vaststellen en overgangverschijnselen te kunnen begeleiden. Deze vrouwen komen regelmatig bij elkaar om de nieuwste kennis, ervaringen en tips uit te wisselen. Veel ziektekostenverzekeraars vergoeden 75 procent van maximaal vier consulten per jaar. www.careforwomen.nl

Maar hoe stel je die voorraad vast? Die kan helaas niet eenvoudig worden gemeten. Daarvoor moet een eierstok worden verwijderd en vervolgens opengegesneden. De concentratie van het Anti-Müllerian Hormone (AMH) in het bloed, geproduceerd door de eicellen, blijkt een betrouwbare factor te zijn. Hoe meer AMH in het bloed, hoe meer eitjes, des te later klopt de overgang op jouw deur.

Bij veel vrouwen begint de perimenopauze ergens rond hun vijfenveertigste. De dagelijkse beslommeringen overschaduwen vaak de signalen van ons lichaam. Meestal krijgen we daar pas vat op als er dusdanige veranderingen optreden dat we er niet meer omheen kunnen. Het karakter van je menstruatie kan bijvoorbeeld zijn gewijzigd. Had je altijd een forse zesdaagse maandstonde, nu moet je tot de conclusie komen dat je 'periode' met enkele dagen enig bloedverlies voorbij is. Andersom komt overigens ook voor. Wellicht haal je een zwangerschapstest in huis, en blijkt achteraf dat je gewoon een menstruatie hebt overgeslagen. Of je hebt al een paar keer ineens erg moeten blozen. Maar zo vaak bloosde je toch niet? Je buik lijkt wat dikker. Emotioneel zit je meer dan ooit in een rol-

lercoaster, zonder dat je een duidelijke aanleiding kunt vinden. Met stille trom en met een eigen gezicht doet de overgang haar intrede, om uiteindelijk met enkele stevige roffels tot je bewustzijn door te dringen.

Wat gebeurt er allemaal in je lichaam? Je eerste ingrijpende kennismaking met de hormonendans in je lijf heb je ervaren ergens tussen je negende en vijftiende jaar, toen je meisjeslijf veranderde in een vrouwenlichaam. De eerste haartjes verschenen in je oksels en op je schaamheugel, de ontwikkeling van je borsten begon en het heupgebied dijde uit. Ook je gevoelsleven veranderde: je kreeg zin in seksuele bevrediging. Je stond aan het begin van een vrouwenleven dat voor een flink deel zou worden bepaald door de seizoenen van je menstruatiecyclus.

Het afscheid van je menstruatiecyclus gaat ook gepaard met een hormonendans. Die wordt overigens lang niet altijd ervaren als een dans, vaak is het woord 'storm' toepasselijker. Hoe dan ook, kennis is macht. Je bent minder overgeleverd aan allerlei verschijnselen als je weet welke hormonale processen zich in je lichaam afspelen; je kunt de leiding nemen over je eigen gezondheid. De hypothalamus, een klier in je hersenen, heeft de regie over je menstruatiecyclus. Die speelt overigens ook een grote rol in vele andere lichaamsfuncties, zoals het reguleren van je lichaamstemperatuur. De hypothalamus geeft de nabijgelegen klier, de hypofyse, het sein het follikelstimulerend hormoon (FSH) af te geven. Dat hormoon gaat naar je follikels. Die liggen vanaf je geboorte opgeslagen in de eierstokken. FSH geeft deze follikels, die de eitjes en het hormoon oestrogeen bevatten, het sein om te groeien. De gestimuleerde follikels geven vervolgens het hormoon oestrogeen af. Als er een bepaalde hoeveelheid van dat hormoon in je bloed circuleert, scheidt de hypofyse het luteïniserend hormoon (LH) af. Dat zorgt ervoor dat de follikel die het snelst is gegroeid, na een dag of tien openbarst. De ovulatie, ook wel eisprong genoemd, is een feit.

De eikel verplaatst zich vanuit de eierstok richting de eileider. Dat gebeurt letterlijk met een soort sprongetje, want tussen de eierstok en de eileider bevindt zich een kleine open ruimte die overbrugd moet worden. Ongeveer zes dagen later arriveert de eikel in de baarmoeder (fig. 2). Het in de eierstok achtergebleven 'lege' follikel groeit ondertussen uit tot het gele lichaam (corpus luteum), dat de hormonen oestrogeen en progesteron afgeeft. Gedurende

Geen zin is geen zin

‘Ik ben wel meer “op mezelf” geworden, heb **minder zin** om het anderen altijd naar de zin te maken en daardoor geen rekening te houden met wat ik zelf wil/belangrijk vind. Misschien ben ik wel wat **minder sociaal** geworden: als ik slaap heb, ga ik naar bed, als ik geen zin heb om ergens heen te gaan, **ga ik gewoon niet**, het voor de lieve vrede dingen doen: no way, geen zin is geen zin. Ik ga geen façade meer ophouden, het oudste-dochter-syndroom (altijd het **voorbeeld** geven en de oudste, wijze, verstandigste en weet ik wat al meer): ik doe het niet meer. En als ik ergens zin in heb, dan doe ik het gewoon. Ik ben veel meer mezelf dan ooit tevoren. Een **geweldige periode**, deze levensfase.’

(Margo, Gendt, 1947)

je cyclus zorgt het oestrogeen ervoor dat de bloedtoevoer naar het baarmoederslijmvlies wordt vergroot waardoor het dikker wordt. Het hormoon progesteron maakt het karwei af, zodat een eventueel bevruchte eicel zich kan innestelen. Heeft er geen bevruchting plaatsgevonden, dan verschrompelt het gele lichaam en sterft af. De oestrogeen- en progesteronproductie

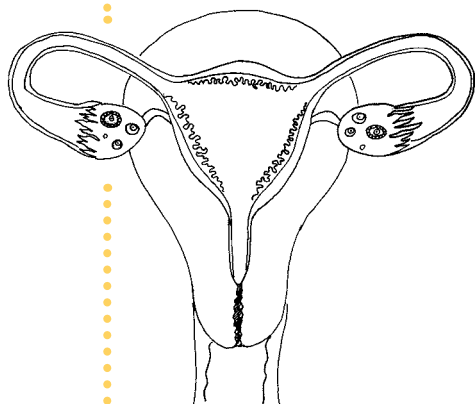


Fig. 1: De follikelfase

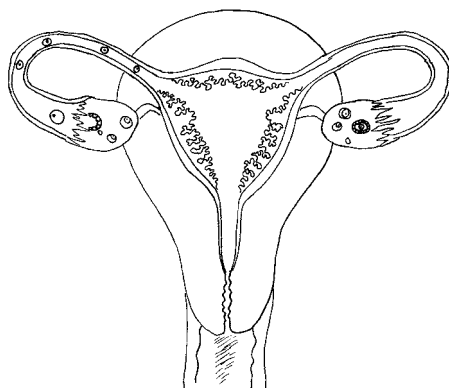


Fig. 2: De eisprong

dalen. De baarmoeder ontdoet zich van haar extra bekleding als de beide hormonen hun laagste niveau bereiken. Je lichaam drijft de overtollige producten af via de vagina: je menstrueert (fig.3).

Dit samenspel van de hormonen herhaalt zich gedurende vijfendertig tot veertig jaar zo'n vier- tot vijfhonderd keer. Je bent al dan niet moeder geworden. Je eierstokken gaan onder invloed van de veroudering steeds moeizamer functioneren. Je voorraad follikels met eicellen is afgenomen. Naarmate de tijd verstrijkt reageren steeds minder follikels op het follikelstimulerend hormoon (FSH). Ook als er geen eitje rijpt, blijft de hypofyse echter onverminderd FSH en LH afgeven. Het is alsof je lichaam een extra inspanning levert om je vruchtbare staat te behouden. Geen follikels betekent geen eitjes, geen oestrogeen, geen geel lichaam, geen progesteron en dus geen menstruatie.

De menstruatie kan dus een keer wegblijven en de eerstvolgende kan extra hevig zijn. Dat laatste wordt veroorzaakt door het steeds dikker worden van het baarmoederslijmvlies in de tijd dat je niet ongesteld wordt. De eierstokken blijven namelijk, in kleinere hoeveelheden, oestrogeen produceren. Ook de bijnieren en bepaalde vetcellen dragen hun steentje op dit gebied bij. Uiteindelijk reageren de follikels helemaal niet meer op FSH en LH. Je wordt niet meer ongesteld. Als je een jaar niet meer hebt

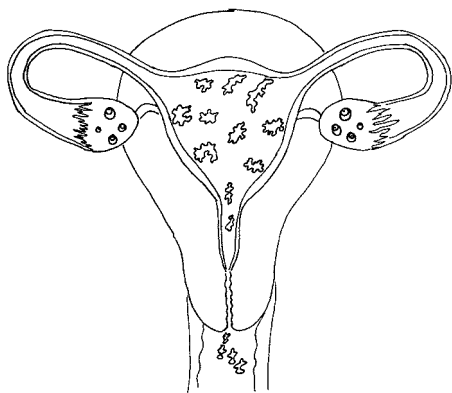


Fig. 3: De menstruatie

Weetje: Je kunt je huisarts vragen je hormoonspiegel te onderzoeken om vast te stellen of je in de overgang bent of niet. Op internet en bij sommige apotheken zijn testen te koop waarmee je dat zelf kunt vaststellen. Juist omdat je hormoonhuishouding in deze periode nogal grillig is, zal de uitkomst van meerdere testen op verschillende tijdstippen in je cyclus het meest betrouwbaar zijn.

Tip: Heb je af en toe een heftige opvlieger? Er bestaan sprays waarmee je extracten van salie in de mond of onder de tong aanbrengt, waardoor de opvlieger terstond in heftigheid afneemt.

Tip: Schaf een waaier aan. Een mooie waar je mee kunt pronken. Zodra je een opvlieger voelt aankomen, neem je je gereedschap ter hand en wapper je jezelf koelte en charmante vrouwelijkheid toe.



Halleluja

'Ik heb **weinig gemerkt** van de overgang. Ik stopte rond mijn **vijftigste** met het slikken van de pil. Mijn menstruatie bleef toen weg. Na een jaar vond ik een paar druppels bloed in mijn slip. Huh, wat is dat nou weer, dacht ik. Maar de bloeding zette niet door. Ik was **blij** dat het afgelopen was. Menstrueren vond ik helemaal niet fijn. Behalve de keren dat ik vreesde zwanger te zijn. Die menstruaties verwelkomde ik met een **hartgrondig halleluja**. Van vrouwen in mijn omgeving hoor ik nog weleens iets over overgangsklachten. Nachtzweeten, **opvliegers**, dat soort zaken. Sinds een jaar heb ik het af en toe een beetje warm. Dat is het. Ik heb nog een tijd gedacht dat de **klachten** bij mij **op een andere manier** tevoorschijn zouden komen. Tot nu toe merk ik weinig verschil met vroeger. De overgang van mijn moeder is **precies hetzelfde** verlopen. Er werd niet over gepraat. Het speelde niet.' (Muriël, Paramaribo, 1950)

gemenstrueerd ben je (in principe) de menopauze voorbij. Je bent niet meer vruchtbaar. Dat betekent overigens niet dat de overgang achter de rug is. De balans in je hormoonhuishouding is nog niet bereikt. Je bent in de postmenopauze beland.

De overgang, die dus uit verschillende fasen bestaat (pre-menopauze, menopauze en postmenopauze), heeft talloze gedaanten. Er kunnen zich zowel lichamelijke als psychische symptomen voordoen. De eerste lichamelijke symptomen van de overgang zijn meestal: een onregelmatige menstruatie, opvliegers en nachtzweeten. Dit is overigens de standaardopvatting, waardoor veel andere lichamelijke symptomen die eerder kunnen optreden, worden weggewuifd of onverklaard blijven, zoals slecht slapen,

Tip: Zorg voor een frisse slaapkamer. Laat 's nachts het raam openstaan. Leg een vochtig washandje binnen handbereik. Daar kun je lekker je gezicht mee afkoelen.

angsten, libidoverlies, hartkloppingen, pijnlijke borsten, schildklierklachten, hoofdpijn tijdens de eerste dagen van de menstruatie en droge slijmvliezen.

Psychische verschijnselen kunnen zijn: stemmingswisselingen, emotionele labiliteit, vergeetachtigheid en concentratiestoornissen. Het volgende hoofdstuk bevat een uitgebreid overzicht van de symptomen. Hieronder tref je de drie fysieke symptomen van de overgang.

Weetje: Traumatische ervaringen en extreme stress kunnen je overgang vervroegen.

Onregelmatige menstruatie

Door veranderingen in het evenwicht tussen de hormonen progesteron en oestrogeen treden schommelingen op in je menstruatiepatroon. De cyclus wordt langer of korter. De bloedingen zijn meer of minder. Doordat het baarmoederslijmvlies blijft groeien totdat het wordt afgestoten, kan de menstruatie die lang op zich heeft laten wachten ook pijnlijker zijn en met veel bloedverlies gepaard gaan. Grappenderwijs wordt ook weleens gesproken van: een sudderei. De periode van onregelmatige menstruaties kan twee tot acht jaar duren.

Tip: Neem zo vaak als je kunt de tijd voor een middagdutje. Zet de kookwekker zodat je op tijd wakker wordt en niet in een te diepe slaap terechtkomt die het verkwikte ontwaken verandert in een onaangename gewaarwording.

Let op: Als je drie van de vier weken menstrueert is er waarschijnlijk meer aan de hand. Je kunt last van een vleesboom hebben.

Opvliegers

Je hoofd, hals en borst worden plotseling rood. Je begint te zweten en soms loopt het water in straaltjes van je gezicht. Je hartslag kan zijn versneld. Kortom: je hebt een opvlieger. Tijdens een opvlieger worden de bloedvaten net onder de huid wijd opengezet. Het bloed gaat sneller stromen en de huid raakt oververhit. Het lijkt alsof de warmte als een golf over je heen komt. Het zweet verdampt en je koelt af waarna je vaak koude rillingen krijgt.

Opvliegers zijn een uiting van de poging van de hypothalamus om de temperatuur van het lichaam op het juiste peil te houden. Opvliegers duren een paar

Weetje: In de dierenwereld komt de overgang ook voor. Orkavrouwtjes bijvoorbeeld, zijn vruchtbaar van hun tiende tot hun veertigste, maar kunnen wel negentig jaar oud worden. De zogenaamde grootmoederhypothese zou een verklaring hiervoor kunnen zijn. Die stelt dat de moeder haar dochter kan helpen de kleinkinderen op te voeden. Orka's met een nog levende moeder blijken meer kinderen te baren dan wezen.

Gen-onderzoek

‘Ik ben al **vijf** jaar niet meer ongesteld. De eerste signalen van een vervroegde overgang kreeg ik rond mijn achtentwintigste. **Onregelmatig menstrueren**, heel heftige opvliegers, dikker worden. Maar ik ben niet zo happig op dokters dus ik heb een bezoek **lang uitgesteld**. Ik neem het mijn huisarts nog steeds kwalijk dat hij niets heeft gezegd naar aanleiding van mijn **klachten** en **bloedonderzoek**. De uitslag duidde op de overgang. Ik had destijds nog **eitjes** en kon dus nog zwanger worden. Nadat was vastgesteld dat er geen “activiteit” meer was, wilden ze **gen-onderzoek** doen naar de oorzaak. Maar wat moet ik met de uitslag? Het zit niet in de familie, want mijn zus heeft twee kinderen. Ik wist bijna **niks over de overgang**. Mijn moeder was redelijk jong toen zij begon: veertig jaar. Ik heb nota bene jarenlang **seksuele voorlichting** gegeven aan homoseksuele mannen en vrouwen. Als vrouwen begonnen over **glijmiddel** tegen droge vagina’s had ik geen idee waar ze over spraken. Nu **weet ik** natuurlijk **beter**.’ (Sanne, Apeldoorn, 1972)

seconden tot een paar minuten. In sommige gevallen houden opvliegers een halfuur aan. Het aantal kan variëren van enkele per week tot meerdere per dag. Zo’n vijfenzeventig tot tachtig procent van de vrouwen maakt in meer of mindere mate kennis met het fenomeen. De meeste opvliegers worden nabij en rondom de menopauze ervaren. Ze nemen in die periode ook vaak in heftigheid toe en kunnen zich nog jaren na de menopauze voordoen. Vrouwen van wie de baarmoeder is verwijderd – of hun eierstokken zijn behouden of niet – hebben vaak meer opvliegers. Na een opvlieger is de hoeveelheid luteïniserend hormoon (dat aanspoort tot ovulatie) in je bloed gestegen. Nachtelijke opvliegers noemen we nachtzweeten.

Bij de Toppers

‘Al een tijdje weet ik dat ik in de **pre-menopauze** zit. De zo herkenbare tekenen waren er al. Ik gaf echter mijn burn-out de “schuld”. Sommige dingen kon en wilde ik niet toedichten aan de burn-out. Simpele dingen als **grijs worden**, lichaamshaar dat steeds langzamer en grijzig terugkomt, nachtelijke zweetpartijen, maar ook nadenken over: wat wil ik? Mijn kabbelende leven wordt omvergegooid door de natuurlijkheid van Vrouw-zijn.

De bevestiging voor mij kwam vlak voor het optreden van de **Toppers**. Ik zat met een groep vrouwen en mannen lekker op het plein te kletsen: we hadden voorpret. Echt warm was het niet maar in één keer was hij daar. Mijn buurvrouw keek me aan en vroeg: “Wat is er met jou aan de hand?”. Het zweet gutste werkelijk van mijn rug en mijn hoofd was net een **gekookte kreeft**.

“Ik geloof dat ik mijn eerste **opvlieger** heb,” zei ik met een stralende lach. Een aantal dames feliciteerde me en een aantal keek me meewarig aan. En ik? Ik kon alleen maar denken: ‘yeah! Wat een **feest!** Het voelde als een heerlijk warme golf door mijn lichaam, zo’n gevoel van een heftig orgasme waar je helemaal van gaat stralen... Heerlijk! Hier wil ik meer van.

Het is een feit: ik, 44 jaar, ben begonnen aan een nieuw hoofdstuk in mijn leven en ik ga er een enorm feest van maken. Ik merk wel dat als je erover begint, de weerstand groot is en er **deuren dichtgaan**. Het is een taboe en dat is voor mij ondenkbaar. De overgang hoort bij je, net als je arm of je been. Ik ben trots op het feit dat ik me mag **aansluiten** bij de vrouwen die ons voorgingen en dat wij nu de wijsheid mogen gaan delen.’

(Miranda, Rio de Janeiro, 1967)



Striptease in de sneeuw

‘t Was de eerste kerst met m’n **nieuwe lief** volgend op onze eerste ontmoeting van drie maanden daarvoor. We zaten met wederzijdse (grote) kinderen aan het kerstdiner. En ik had de ene na de andere **opvlieger**. Op een gegeven moment was het zo erg dat ik riep: “ik ben het zo zat! Ik zou me wel willen uitkleeden en buiten in de **sneeuw** gaan staan, ik word er *crazy* van!” Onno, mijn lief, antwoordde: “Je krijgt van mij een nieuwe auto als je dat durft!” (Ik reed in een oude, zeer oude auto.) Ik ben de tuin ingegaan en heb op de wijs van *Can’t You See It’s Christmas* voor het raam in de sneeuw een **striptease** gedaan voor de hele familie. Ze hebben gehuild van het lachen en het is nog altijd dé **running gag** in de familie. Enne die auto? Jazeker, half januari van het jaar daarop stond er een nieuwe Opel Manta voor de deur.’ (Carla, Amsterdam, 1943)

Tip: Draag je kleding in laagjes. Dan kun je je jasje of vest achteloos van je laten afglijden als je een opvlieger voelt aankomen en weer aantrekken als de kilte toeslaat.

Weetje: Er blijkt geen aantoonbaar verband te zijn tussen het begin van de overgang en het moment van je eerste menstruatie. Ook het moment van en het aantal zwangerschappen lijkt weinig voorspellende waarde te hebben voor de start van je overgang.

Nachtzweeten

Je temperatuurcentrum, de hypothalamus, houdt je lichaamstemperatuur tussen de 36,6 °C en 37,3 °C. Dat centrum is echter tijdens de overgang een tikje uit balans door de daling van je oestrogeenspiegel: zijn oestrogeenreceptoren hebben last van ‘ontwenningverschijnselen’. Het temperatuurcentrum krijgt, zoals gebruikelijk, tijdens de vierde fase van de slaap het signaal dat het lichaam te koud wordt. In reactie daarop geeft het een scheut adrenaline af. Het proces dat toch al zou worden ingezet – het opwarmen van het lichaam – krijgt door de adrenaline een extra boost. Het gevolg is dat het lichaam te warm wordt en door te zweten vervolgens weer probeert af te koelen. Badend in het zweet word je wakker, vaak meerdere keren per nacht. Je trapt het beddengoed

van je af en verfrist jezelf. Er zijn vrouwen die meerdere badlakens (ter absorptie van het zweet) per nacht verslijten. De mogelijke effecten van nachtzweeten zijn slaaptekort en een sterk verlies van vocht en mineralen, een chagrijnig humeur en het tijdelijk vertrek van je libido. Het nachtzweeten neemt meestal aanzienlijk af na de menopauze.

Tip: Heb je veel nachtelijke opvliegers? Drink 's morgens bij het wakker worden en 's avonds voor het slapen gaan een glas lauw water met één theelepel verzadigde oplossing water/ongeraffineerd zeezout (natuurwinkel). Een verzadigde oplossing krijg je door één deel zout op te lossen in twee delen water. Dit is houdbaar. Zo houd je je vocht en je mineralen gemakkelijk op peil.