



LIESBETH GIJSEL

ILLUSTRATIES *Arevik d'Or*

F  **CK**
DE
MENO
PAUZE

WAT NIEMAND
JE VERTELT OVER
DE OVERGANG



Lannoo

INHOUD

Inleiding 9

Boodschap voor veertigers 13

What's in a name? 16

Wanneer begint het? 19

Hoe weet je of je in de overgang bent? 22

Wat als je de pil slikt? 27

Verwarring troef 29

Jaloers op een orka 35

Sexy chimpansees 39

Oma's aan de top 42

Orka's als leiders 48

En wat met de mannen? 53

Menopauze als een ziekte 56

Zitten de klachten tussen de oren? 60

Een natje en een droogje **65**

.....

Een opgedroogde vagina	68
Vanavond niet, schat	74
Porno en paaldansen	79
Breuk met het verleden	82

De snor, de druppel en andere gênante details **85**

.....

Mannelijke haargroei	88
Van peer naar appel	90
De risico's van trampolinespringen	94
Andere kleur, andere geur	97
Gerommel in de darmen	99
Perkamenten huid	101

Het monster in mij **105**

.....

Feelgood-hormonen	108
Midlife en veranderdrang	111
Depressieve gevoelens	113
Angst en ergernis	118
Kies voor jezelf	120

De overgang als carrièrekiller? **123**

Weinig openheid, veel ziekteverzuim	127
Mist in je hoofd	130
Minder stress, graag!	135
Tijd voor een menopauzebeleid?	139
Op de top van je kunnen	141

Van verse eierstokken tot hormonen uit het lab **143**

Voor eeuwig vrouw...	146
Hoe zit het nu echt met die risico's?	150
Mag je hormoontherapie of niet?	153
Trial-and-error	155

Vitamines, kruiden, yoga en andere alternatieven voor medicijnen **159**

Planten met hormonen	162
Wat als je geen hormonen mag?	166
Moet je vitamines slikken?	168
Een gezonde levensstijl: de makkelijkste én de moeilijkste weg	173
Werken aan je mindset	178

Menopauze... the sequel

181

De postmenopauze: een leven zonder oestrogeen	185
Opletten voor hart- en vaatziekten	186
Broze botten	188
Hoe zit het met alzheimer?	190
Geen migraine, opvliegers of stemmingswisselingen meer	195
Is het gras groener aan de overkant?	199

<i>Nawoord</i>	203
-----------------------	------------

<i>Dankwoord</i>	205
-------------------------	------------

<i>Nuttige websites</i>	207
--------------------------------	------------

<i>Bronnen</i>	209
-----------------------	------------

INLEIDING

Ik loop de afgelopen jaren veel rustiger over straat dan vroeger – ja, zelfs een beetje argeloos en zelfverzekerd. Ik voel me op een of andere manier ongenaakbaar. En plotseling besef ik hoe dat komt. Ik ben geen lustobject meer voor mannen. Ik word niet meer aangestaard, aangesproken, nagefloten of uitgescholden. De *male gaze* is weg.

Wat een opluchting! Maar ben ik nu officieel ‘oud’? Op mijn 45ste? Zijn mijn vruchtbare, sexy jaren voorbij? Oud voel ik me niet, maar dat er iets te gebeuren staat, staat als een paal boven water. Gemiddeld komen vrouwen op hun 45ste in de overgang. Zowat zes jaar later volgt de menopauze, en stopt de menstruatie.

De overgang van vruchtbaar naar onvruchtbaar is voor veel vrouwen een rollercoaster. Angst- en paniekaanvallen, opvliegers, hartkloppingen, stemmingswisselingen en slapeloosheid: ze kunnen allemaal het gevolg zijn van de pijlsnelle terugval van oestrogeen. En ze kunnen zich al laten voelen lang voor je goed en wel aan je menstruatie merkt dat je in de overgang bent.

Toen ik in 2021 aan mijn podcast *Ongesteld* werkte, over menstruatie, behandelde ik de overgang in de laatste aflevering. Ik wilde graag een veertiger laten getuigen over die turbulente periode. Omdat ik – en velen met mij – bij overgang en menopauze eerder aan iemand van vijftig denk dan aan iemand van veertig, en ik wilde dat beeld bijstellen. Maar... ik vond niemand.

Nog lang niet aan de orde. Hoegenaamd geen last van. Verre toekomstmuziek. De enigen van wie ik wel reactie kreeg, waren jonge vijftigers, die al een heel parcours hadden afgelegd en in retrospect hun verhaal kwijt wilden.

Gemiddeld komen vrouwen op hun 45ste in de overgang. Zes jaar later volgt de menopauze, en stopt de menstruatie.

Hadden de anderen echt niets te vertellen? Beseften ze niet dat sommige effecten die ze ondervonden de overgang aankondigden? Wilden ze het niet weten? Ik heb er het raden naar. Zeker is dat overgang en menopauze weinig besproken onderwerpen zijn. Ook onder vrouwen, en al helemaal onder veertigers.

Wat staat me zelf te wachten de komende jaren? Zal de overgang zijn stempel drukken op mijn gezondheid, mijn relatie, mijn werk, mijn gevoel? Een voorbereid vrouw is er twee waard. Dus dat moest ik uitzoeken.

Ik dook in de wetenschappelijke literatuur, haalde boeken over de menopauze in huis en ging praten met experts. Ik sprak ook met ervaringsdeskundigen. Zeven vrouwen zetten hun deur voor me open en vertelden zonder schroom over opvliegers, puberale woede-uitbarstingen, seksuele problemen en hun kijk op ouder worden. En over onbegrip, dat ook. Sommigen kregen zelfs geen gehoor bij hun huisarts of gynaecoloog. Laura kreeg antidepressiva voorgeschreven terwijl ze dat eigenlijk niet wilde. Naar de overgang vroeg haar arts niet. Na een heel medisch traject voor allerlei gezondheidsproblemen heeft ze haar bekomst van de klasieke geneeskunde. Ik wil mijn lijf en mijn hoofd voelen, vertelde ze me. Yoga, gezond eten, wandelen en praten met vriendinnen gaven haar opnieuw een gevoel van controle, en meer levenskwaliteit.

Wat een verschil met Stephanie. Zij kreeg enkele jaren geleden borstkanker. De medicatie die ze neemt om het risico op opnieuw ziek worden te beperken, leidde ertoe dat ze van de ene op de andere dag in de menopauze tuimelde. Ook zij ondervond klachten – gewrichtspijn, donkere gedachten, opvliegers. Maar zij was vooraf goed ingelicht, en kon ook bij een psycholoog terecht. De mentale gevolgen wogen voor haar het zwaarst. En die worden vaak vergeten, benadrukte ze. De overgang heeft vaak een effect op je gevoel en op je partnerrelatie. Vooraf informatie krijgen, erover praten en eigen keuzes maken – Stephanie gaf haar werk op om als zelfstandige aan de slag te gaan – maakten voor haar een groot verschil. Ze voelt zich opnieuw goed in haar vel.

En dan waren er nog Louise – wier angsten over onbegrepen opvliegers bijdroegen aan de breuk met haar man. Isabelle, die opmerkt dat er op haar werk nooit over de menopauze of opvliegers gepraat wordt. Kristel, die zo blij is met haar hormoontherapie, en Marieke, die nergens een

taboe van maakt. En tot slot Nathalie. Haar verhaal kroop onder mijn huid. De overgang trof haar als een mokerslag – met black-outs, onverwachte huilbuien en een algehele radeloosheid tot gevolg. Ook zij werd met antidepressiva naar huis gestuurd en kreeg de boodschap dat hormonen er niets mee te maken hadden. Ik wist niets over de menopauze, of dat dit allemaal zo vroeg kon beginnen, vertelde ze me. Daarom wilde zij, net als de andere zes vrouwen, haar verhaal delen. Zodat andere vrouwen weten wat er gebeurt in de overgang, en zich niet alleen voelen.

Ook ik wist tot enkele jaren geleden niet dat de overgang zo vroeg begon en zo lang kon duren, laat staan wat er allemaal bij kan komen kijken.

Maar na me een jaar onder te dompelen in het onderwerp, ligt het hier: een boek met alles wat je maar beter kunt weten als je veertig wordt. Voor het zover is dus, en niet als je er al middenin zit en denkt: had ik dat maar vooraf geweten!

Ik kwam tijdens mijn research voor dit boek trouwens een mooi synoniem tegen voor de overgang: het climacterium. Wat houd ik van dat woord. Het doet denken aan een climax. Veertigers en vijftigers zijn dan ook in het middelpunt van hun leven. De top? Dat zal voor iedereen anders zijn. Maar de overgang is wel een periode om stil te staan. Wie ben ik? Wat wil ik? Waar word ik gelukkig van (en waarvan niet)? Een periode om de balans op te maken en wat meer je eigen zin te doen. Zoals ongenaakbaar over straat lopen...

Nog dit: de menopauze is geen exclusief vrouwelijk 'ding'. Ook mensen die zich als man identificeren, of die zichzelf simpelweg geen label willen opplakken, kunnen door de overgang en de menopauze gaan. Transvrouwen die – bijvoorbeeld omwille van een nakende operatie – van de hormonen af moeten, kunnen eveneens menopauze-achtige ongemakken voelen. En er zijn tot slot mensen die zich als vrouw identificeren, die nooit de overgang zullen beleven omdat ze geen eierstokken hebben. Ik heb dit boek geschreven voor iedereen die de overgang meemaakt. Een korte term bedenken die iedereen includeert, is helaas nagenoeg onmogelijk. Daarom spreek ik over 'vrouwen'. Weet dat ik hiermee niet de bedoeling heb mensen uit te sluiten.

BOODSCHAP VOOR VEERTIGERS

*Wat een droge keel, een onbestemd
gevoel of een bloedvloed kunnen
aankondigen*

‘Oestrogeen is de orkestleider van alle hormonen in het lichaam van de vrouw. Het geeft aan wanneer andere hormonen moeten vrijkomen om te kunnen slapen, honger te voelen en zin te hebben in seks. Als oestrogeen begint te schommelen, krijg je chaos.’

.....

BRIGITTE BERNAERTS,
MENOPAUZECONSULENT

De menopauze? Niks voor mij, daar ben ik nog lang niet aan toe! Was dat even slikken toen ik de gemiddelde leeftijd te weten kwam waarop de overgang begint: 45. Exact hoe oud ik nu ben. Het is zelfs niet zo uitzonderlijk als die zich al op gang trekt op je veertigste.

Gewoonlijk dient de start zich erg subtiel aan. Mijn maandstonden komen sinds een jaar of twee wat sneller na elkaar. Terwijl ik vroeger zowat de klok gelijk kon zetten op mijn cyclus van 28 dagen, zit ik intussen aan een gemiddelde van 23 dagen. En dat gemiddelde, daar kan ik echt niet op rekenen. Soms zijn me nog eens 27 dagen gegund voor ik de tampons moet bovenhalen. Andere keren zitten er dan weer maar 21 dagen tussen. Dat wil zeggen dat ik maar een week of twee bloedvrij ben voor het weer zover is. Op die manier worden de schamele resterende eitjes er wel héél snel doorgejaagd.

En dat is misschien wel precies de bedoeling. Het is alsof mijn lijf schreeuwt: een baby, een baby! Kom op, dit is je laatste kans. Laten we er alles aan doen opdat je nog één keer zwanger kunt worden en je kunt voortplanten. Voor het onherroepelijk te laat is...

*Het is alsof mijn
lijf schreeuwt:
een baby, een
baby! Kom op, dit
is je laatste kans.*

Die onvoorspelbaarheid kan knap lastig zijn. Ik kan je verzekeren dat het zwaar vloeken is als je een vijfdaagse huttentocht in de Alpen hebt gepland en je lichaam een maand vooraf plotseling je menstruatie-agenda overhoophaalt, zodat je de hele trektocht lang rekening moet houden met dat bloedende lijf.

Echt in de overgang voel ik me nog niet. Ik menstrueer nog elke maand – of ja, oké, het is nu eerder om de drie weken. Maar ik voel wél dat er iets verandert. Laten we dus zeggen dat ik in de eerste fase zit.

Maar wat komt er daarna dan? En wanneer zal ik er klaar mee zijn, met die menstruatie?

What's in a name?

Bij de menopauze en de overgang denk je als vanzelf aan opvliegers – die in Vlaanderen zo mooi *vapeurs* heten, naar het Franse woord voor stoom. Zwetende, stomende vrouwen, dus. Iedereen weet ook dat de menstruatie dan voorgoed wegblijft. Maar voor veel vrouwen komt er meer bij kijken dan dat. Bovendien ben je er ook niet van vandaag op morgen klaar mee. Het is gewoonlijk een proces van jaren, en sommige gevolgen van je hormoonval zijn voor de rest van je leven.

Ik zweet makkelijker dan vroeger. Als ik 's nachts wakker word, ben ik soms doorweekt, ook als het in de slaapkamer helemaal niet te warm is. Gelukkig heb ik er weinig last van. Ook overdag kan ik het te warm hebben. Als ik met de fiets ergens bezweet aankom, raak ik moeilijker afgekoeld dan vroeger. Dan heb ik het gevoel dat ik alles moet uittrekken.

MARIEKE (46)

Wat is die menopauze nu precies? En is dat dan hetzelfde als de overgang? Laten we eerst klaarheid scheppen over de terminologie.

De menopauze is maar een momentopname. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is het de dag waarop je voor het laatst hebt gemenstrueerd. Op het moment zelf heb je er natuurlijk geen idee van dat dit de laatste keer zal zijn. De menopauze kun je pas vaststellen als je een jaar geen menstruatie meer hebt gehad. De kans dat er daarna toch nog iets volgt, is verwaarloosbaar.

De menopauze is de dag waarop je voor het laatst hebt gemenstrueerd.

De term menopauze komt van het Griekse *men* (maand) en *pausis* (ophouden). Samen met de menstruatiecyclus stopt ook de productie van de hormonen oestrogeen en progesteron in de eierstokken.

Een jaar na je menopauze – dus wanneer je officieel kunt zeggen dat je geen eisprong meer hebt – begin je aan je postmenopauzale leven. Een leven zonder bloedingen en zonder vruchtbaarheid.

Gemiddeld een jaar of vijf, zes voor de menopauze start de overgang. Het is een periode waarin de cyclus begint te veranderen, je menstruatie steeds vaker en langer uitblijft en je hormonen alle kanten uit kunnen schieten. Voor die hele overgangperiode wordt ook wel de term menopauze gebruikt. Net zoals sommigen ook de dag twaalf maanden na de laatste menstruatie, of zelfs het hele verdere leven daarna met menopauze aanduiden. Ik houd me aan de meest gebruikte definitie in de wetenschappelijke en medische wereld: de laatste menstruatiedag.

Met de overgang ben je pas klaar als je lichaam een nieuw hormonaal evenwicht heeft gevonden.

Tegenwoordig hoor je soms ook de term perimenopauze. Die komt overwaaien uit het Engels, en staat voor de periode die loopt van het begin van de overgang tot twaalf maanden na de laatste menstruatie. Het is een overzichtelijke term, je blijft in de perimenopauze tot je officieel weet dat je de menopauze hebt gehad.

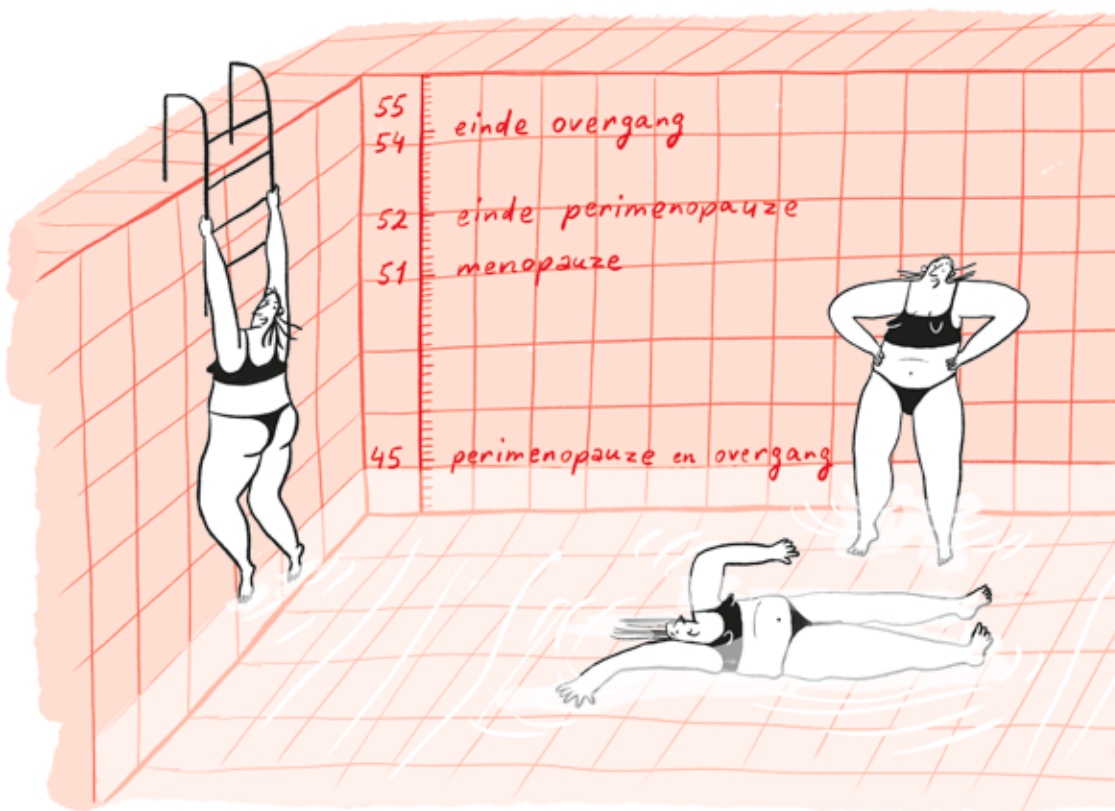
Toch gebruik ik liever het woord ‘overgang’. Niet alleen omdat het in het Nederlands meer is ingeburgerd, maar ook omdat de overgang niet noodzakelijk stopt als je een jaar niet hebt gemenstrueerd. Na de menopauze blijf je gewoonlijk nog enkele jaren in de overgang. Die overgang kan allerlei gevolgen hebben, op de menstruatie, maar ook op de rest van je lijf én op je brein en je gemoed. Met de overgang ben je pas klaar als je lichaam een nieuw hormonaal evenwicht heeft gevonden. Daarna verdwijnen veel ongemakken. Echte overgangsklachten, zoals opvliegers, blijven gemiddeld een jaar of vier, vijf duren. Andere veranderingen die je ondervindt, hangen voornamelijk samen met de afname van oestrogeen of progesteron en zijn blijvend. De overgang zelf duurt vijf tot tien jaar. In die periode zakt je hoeveelheid oestrogeen met maar liefst tachtig procent.

Mijn cyclus is altijd heel kort geweest, 21 dagen. Sinds een jaar is dat veranderd. Soms telt hij 39 dagen. Ook mijn bloedingen zijn veranderd. Soms bloed ik twee weken aan een stuk. Ik heb last van

huilbuien en stemmingswisselingen. Ik ben 45 en dokters vinden me nog te jong om last te hebben van de overgang. De huisarts heeft een bloedtest laten doen, maar aan mijn bloed was niets te merken. Aan mijn gynaecoloog heb ik voorlopig niets verteld, want ik hoorde dat zij aan een vriendin, ook een patiënt van haar, had gezegd dat ze nog te veel eitjes had om last te hebben.

Ik wist niets over de menopauze - nul! Ik wist dat vrouwen beginnen te zweten. En een kennis had me verteld dat ze verdikt was en dat ze af en toe duizelig was. Maar zij was 54, ik 44. Ik wist echt niet dat het zo vroeg al kon beginnen. Dat hoor of lees je toch nergens?

NATHALIE (45)



Wanneer begint het?

Op welke leeftijd kom je in de overgang? Moeilijk te zeggen. In het begin merk je het vaak niet eens. Wat de menopauze betreft, is alles tussen veertig en zestig jaar normaal. De gemiddelde leeftijd voor de laatste menstruatie is 51 jaar. De eerste hormonale veranderingen starten ongeveer vijf jaar daarvoor.

Als je laat begon te menstrueren, veel kinderen hebt of je leven lang de pil hebt geslikt, zou je denken dat je menopauze later komt. Je hebt immers veel minder eitjes gebruikt. Maar daar blijkt weinig van aan te zijn. Het onderzoek dat tot nu toe is uitgevoerd, geeft geen enkel bewijs daarvoor. We hebben zelf geen invloed op het moment waarop de menopauze zal aanbreken en we onvruchtbaar zullen worden. Op een bepaalde leeftijd blijkt de 'restvoorraad' aan eitjes spontaan op te drogen en te verdwijnen in je lichaam.

Je zou aan je moeder kunnen vragen hoe oud zij was toen haar menopauze aanbrak. Wetenschappers vermoeden dat de menopauzeleeftijd deels erfelijk is. Maar hard bewijs dat een lang vruchtbare moeder ook een lang vruchtbare dochter heeft, is er niet. Roken heeft wel invloed: studies wijzen uit dat de menopauze gemiddeld een jaar vroeger komt als je rookt.

We hebben zelf geen invloed op het moment waarop de menopauze zal aanbreken en we onvruchtbaar zullen worden.

Net voor mijn 45ste verjaardag is bij mij borstkanker vastgesteld. Ik werd meteen geopereerd en ik kreeg chemo en bestralingen. Door de chemo belandde ik vermoedelijk al in de menopauze. Als dat niet het geval was, dan werd ik er daarna in geduwd door de hormoontherapie die ik moet nemen (deze therapie werkt vrouwelijke hormonen tegen om het risico op opnieuw ziek worden te verkleinen, red.). Ik krijg in-tussen ruim twee jaar die behandeling en zal ze nog minstens vijf jaar moeten volgen - en dan zal ik in mijn 'natuurlijke' menopauze zitten.

Elke dag neem ik een pilletje, en elke maand krijg ik een inspuiting.
De therapie zorgt ervoor dat ik weinig oestrogeen heb.

STEPHANIE (48)

Er zijn ook vrouwen die voor hun veertigste stoppen met menstrueren. Vaak is daarvoor geen verklaring te vinden. Soms is er wel een medische oorzaak. Als je je eierstokken moet laten verwijderen, zul je geen eitjes meer aanmaken. Chemotherapie tegen kanker kan de eierstokken beschadigen, en na borstkanker moet je gewoonlijk medicatie nemen die je oestrogeenproductie tegenwerkt. Dan tuimel je bijna van de ene dag op de andere in een lijf zonder oestrogeen.

Hoe hormonen veranderen

Wat gebeurt er nu precies in je lichaam tijdens de menopauze? Kort gezegd is het heel simpel: op een gegeven moment zijn alle eitjes op en word je onvruchtbaar. Dan stopt dus ook de menstruatie. In de praktijk gaat daar een heel proces achter schuil en is het veel complexer.

Elk meisje wordt geboren met haar hele voorraad eicellen. Dat kunnen er tot drie miljoen zijn! Wanneer ze begint te menstrueren - meestal rond twaalf à dertien jaar - zijn er ongemerkt al heel wat afgestorven en blijven er nog een half miljoen tot een miljoen over. Rond de eicellen zit een laagje van andere cellen (granulosacellen) die op dat moment oestrogeen en progesteron beginnen aan te maken. Dat doen ze onder invloed van weer andere hormonen die in het brein worden aangemaakt: het follikelstimulerend hormoon (FSH) en het luteïniserend hormoon (LH). Die twee zetten in de eerste helft van de cyclus een dertigtal follikels (eicellen met hun hormoonproducerend jasje) aan tot rijpen, en tot het produceren van oestrogeen. Slechts één daarvan zal de bovenhand nemen en helemaal uitrijpen. De andere follikels verschrompelen en worden geabsorbeerd door het lichaam. De overwinnaar 'springt' naar de eileiders, om dan in de baarmoeder terecht te komen. Na de eisprong zorgen FSH en LH ervoor dat de granulosacellen progesteron gaan aanmaken. Progesteron zorgt ervoor dat de eicel zich, als ze bevrucht