

Wijzer dan ooit: nieuw aanzien voor de oudere vrouw Van onze redactie

Auteur: Laura Franssen

Een vrouw van vijftig met opvliegers, een kort lontje en last van nachtzweeten. Dat is in de Nederlandse samenleving grofweg het heersende beeld van de overgang. Hoewel deze levensfase voor 80 procent van de vrouwen in meer of mindere mate klachten met zich meebrengt, is de overgang zo veel meer dan dat. Of, dat zou het kunnen zijn, mits vrouwen daar de ruimte voor nemen en ook krijgen in de maatschappij.

“We voelden ons ineens hartstikke rot, terwijl we toch alles vrij goed op orde hadden. Leuk werk, een heleboel levenservaring en we zaten redelijk goed in ons vel”, vertelt Medina Schuurman. Samen met collega-actrice en -auteur Isa Hoes heeft ze zich de afgelopen jaren verdiept in de overgang. Om te beginnen uit noodzaak, want ze kwamen er allebei in terecht. Maar vervolgens ook uit de overtuiging dat er op grote schaal iets moet veranderen. “Wij zijn er veel te laat achter gekomen dat dit de overgang is. Om dat te voorkomen voor de volgende generatie moeten we met elkaar een nieuwe zienswijze ontwikkelen.”

Die zienswijze moet vooral gebaseerd zijn op begrip dat voorkomt uit kennis. Dat laatste is waar het nu aan ontbreekt, zowel bij vrouwen zelf als bij hun partners, kinderen, collega's, werkgevers en zelfs artsen. Het begint al bij kennis over de leeftijd waarop de eerste symptomen van de overgang zich voordoen. “Dat kan al vanaf je veertigste, maar zowel huisartsen als bedrijfsartsen zijn hier niet goed van op de hoogte”, legt Schuurman uit. Omdat er niet aan de overgang wordt gedacht, is een burn-out hetgeen dat de klachten het beste lijkt te verklaren. Schuurman: “Als je echter medicijnen krijgt voor burn-outklachten, verergeren die je overgangsklachten. Dan kom je helemaal in een negatieve spiraal.”



Wij hebben als vrouwen blijkbaar het gevoel dit zodanig te moeten verbergen dat niemand last heeft van wat wij eventueel ervaren.



Onterecht gezeur

In Nederland zijn momenteel 1.6 miljoen vrouwen in de overgang. Het is geen zeldzame of recent ontdekte aandoening. Hoe kan het dan zo zijn dat zowel de vrouwen die er last van hebben als hun artsen er onvoldoende vanaf weten? Schuurman heeft meerdere verklaringen. Ten eerste is de westerse medische wetenschap vanaf het begin gebaseerd op een blanke man van middelbare leeftijd. Voor onderzoek naar een grote verzameling uiteenlopende klachten die zich bij iedere vrouw anders manifesteren, was nauwelijks onderzoeksgeld te krijgen. Daarnaast is de overgang lange tijd weggemoffeld, omschrijft Schuurman. Klachten werden bestempeld als empty nest-syndroom



of – na de tweede feministische golf – als onrecht ‘gezeur’ van vrouwen. Ze hadden zoveel nieuwe vrijheden in de vorm van werk, studie, anticonceptie en recht op abortus, dat ze over eventuele ongemakken niet moesten klagen.

Hoes ziet nog een verklaring voor het gebrek aan kennis en begrip voor deze levensfase: vrouwen willen het zelf niet weten en stoppen het weg uit schaamte. Ze geeft het voorbeeld van dochters die hun moeder over de overgang vragen en als antwoord krijgen dat hun vader nergens last van heeft gehad. “Dat antwoord is heel interessant. Wij hebben als vrouwen blijkbaar het gevoel dit zodanig te moeten verbergen dat niemand last heeft van wat wij eventueel ervaren.” Terwijl het juist een periode is die aandacht verdient, aldus Hoes. De overgang is niet weg te zetten of te pauzeren en moet in plaats daarvan met beide handen aangegrepen worden als aanleiding om te onderzoeken hoe de tweede fase van het leven eruit zou kunnen zien. “Het kan zijn dat je echt op de helft zit. Dan ben je 42 en kun je makkelijk 80 of 90 worden. Dat zou je als een prachtig vooruitzicht moeten ervaren. Daarbij worden we allemaal per generatie ouder en moeten we ook langer werken!”

Cultuuromslag nodig

Wat vrouwen zou helpen bij het positief tegemoet zien van deze tweede helft, is een cultuuromslag. Waar de vrouw in Nederland haar status verdient met schoonheid, ligt in sommige andere culturen de nadruk op wijsheid, stelt Schuurman. Met als gevolg dat een vrouw in de overgang in aanzien stijgt: dan wordt ze een wijze vrouw. Een dergelijke omslag is in de hele samenleving relevant, maar kan met name op de werkvloer een wereld van verschil maken, denkt Hoes. “We kennen te veel vrouwen die hun mond houden

over klachten uit angst om ontslagen te worden. Er is geen ruimte voor de overgang.” Ze beaamt dat het voor werkgevers een gecompliceerd vraagstuk kan zijn, omdat symptomen voor iedereen anders zijn en voelen. Dat wil niet zeggen dat er geen erkenning en begrip voor moet zijn. “Slapeloosheid of concentratieproblemen begrijpen we allemaal bij een zwangere vrouw of nieuwe ouders. Dat is een fase die weer overgaat. Dat geldt voor de overgang ook! Kortom, de werkvloer moet ook overgangsproof worden.”

Weten dat het erbij hoort

De boodschap dat de overgang een mooie periode kan zijn, doet niets af aan het feit dat de klachten een grote impact kunnen hebben. Er zijn voldoende vrouwen die het zwaar hebben en zichzelf nauwelijks nog herkennen. Ook daarbij zou kennis en meer openheid kunnen helpen; het is makkelijker ergens mee om te gaan als iemand begrijpt wat er gebeurt. Neem hartkloppingen als voorbeeld. “Je schrik je rot als je daar 's nachts mee wakker wordt en denkt dat je iets aan je hart hebt”, vertelt Hoes. “Als je weet dat dat bij de overgang hoort, blijf je een stuk rustiger.” Datzelfde geldt voor vergeetachtigheid, een symptoom waarvan vrouwen onrecht kunnen vrezan dat het het begin van dementie is. Ook klachten zoals vaginale droogheid, slapeloosheid, stemmingswisselingen, angst, pijnlijke gewrichten, hoofdpijn, migraine, gewichtstoename en moeheid zouden beter bekend en meer besproken moeten worden. Ten eerste om vrouwen gerust te stellen en ten tweede omdat veel klachten behandeld kunnen worden.

Advies

Voor advies kunnen vrouwen bijvoorbeeld terecht bij een overgangsconsulent. “Daar krijg je een consult van 40 minuten, in plaats van een consult van 10 minuten bij een huisarts die misschien ook nog eens niet goed op de hoogte is”, zegt Schuurman. Een overgangsconsulent kan bijvoorbeeld ook adviseren over hormoontherapie, een behandeloptie die waardevol kan zijn voor vrouwen met ernstige klachten. “Dat je daar borstkanker aan zou krijgen, is verouderde informatie, maar het bewustzijn hierover onder huisartsen groeit langzaam.” Daarnaast valt er volgens Hoes en Schuurman veel te bereiken met het aanpassen van de leefstijl, bijvoorbeeld op het gebied van stressmanagement, voeding en training. Daarbij is kennis opnieuw cruciaal, zoals over het feit dat het lichaam in en na de overgang om een andere manier van trainen vraagt. Geen keiharde training zoals vroeger, maar wandelen, yoga en krachttraining.

Een andere benadering van de overgang, dat is volgens het duo het geheim. Het is niet het begin van het einde, maar een periode van zelfreflectie en herijken, om daar vervolgens beter uit te komen. Ze besluiten: “De oudere vrouw moet een nieuwe status krijgen. Oké, we krijgen meer rimpels. Maar we hebben levenservaring, kunnen relativeren en zijn wijzer dan ooit. We kunnen anderen steunen en sturen. De overgang is ook een fantastische fase.”

