



MENOKRACHT

DEEL 2

HOE COMBINEER JE WERK EN OVERGANGSKLACHTEN?

NOG EENS ACHT VERHALEN UIT DE PRAKTIJK

Hoe combineren vrouwen hun werk met overgangsklachten? Deze vraag is de insteek geweest voor de reeks interviews die ik heb gehouden met vrouwen. Ik was nieuwsgierig naar hun verhalen en ervaringen en dat zette mij aan tot deze speurtocht. Het leuke van de speurtocht is dat ik een schat aan informatie vond bij al deze vrouwen. Uit de grond van mijn hart wil ik de vrouwen bedanken voor hun openhartige woorden. Allemaal verhalen uit het hart en geen enkel verhaal hetzelfde. Wij als mens zijn allemaal uniek en dat blijkt ook hier weer.

Deze acht verhalen bied ik je aan ter inspiratie. Verhalen van andere mensen zijn wat mij betreft een hele mooie manier om kennis te maken met de realiteit. Vanuit die realiteit kan ieder voor zichzelf beslissen wat te doen met de informatie. Voor een vrouw in de overgang zal er mogelijk herkenning optreden. Voor vrouwen die voor hun overgang zitten, is het een bron van informatie over wat er gaat komen. Voor een leidinggevende zijn de verhalen interessant, omdat het bijdraagt aan een completer beeld over

het werkvermogen van vrouwen. En zo pikt iedereen er weer wat anders uit.

De eerste vier verhalen publiceerde ik eerder op de website van Voor Liz. Die kun je daar gratis downloaden. Deze tweede reeks verbind ik aan de community Menokracht. Op deze plek hoop ik heel veel vrouwen te ontmoeten die inspiratie willen opdoen over de perimenopauze (overgang) en de postmenopauze (de periode na de overgang). Het uitgangspunt is dat je niet alleen bent en dat je heel goed kunt leren van elkaar en natuurlijk van al die deskundige mensen om ons heen.

Veel leesplezier en uiteraard kun je ons altijd bereiken via team@voorliz.nl voor vragen en ook voor nog meer mooie anekdotes over werk & overgang.

Fijne dag en groet,
Marieke Schurink

Voor Liz & Menokracht





HET VERHAAL VAN INA

WELK GEDRAG LATEN WE AAN DE WERELD ZIEN?

Dames, zijn we ons bewust van de voorbeeldfunctie van ons eigen gedrag? Wat geven we mee aan jongere dames in ons leven of aan andere vrouwen die mogelijk worstelen met de overgang? Voor mij was dit interview een eyeopener van belang. In gesprek met Ina raken we samen een klein beetje in de war en natuurlijk ga ik uitleggen waarom. De verwarring start al in de eerste minuut van het gesprek, waarin mijn gesprekspartner het volgende zegt: "Ik zou het niet kunnen accepteren als er tegen me wordt gezegd dat ik vanwege de overgang mijn werk tijdelijk niet goed aan kan; het mag niet als excuus worden neergelegd. Datzelfde geldt ook voor menstruatieklachten. Het voelt niet goed om dat als excuus te gebruiken. Wat mannen kunnen, kunnen vrouwen ook."

Boem. Die opmerking - en vooral de lading die erbij ontstaat - maakt indruk op me. Ik snap heel goed wat Ina zegt en tegelijkertijd overzie ik welke implicaties dat heeft voor het welzijn van de vrouw. Waarom ik snap wat ze zegt? Dat heeft alles te maken met het gevoel dat mannen én vrouwen gelijke rechten hebben. Althans op papier. In de praktijk lijkt dit niet altijd zo eenvoudig. Die complexiteit haalt Ina naar boven. Gelijke rechten betekent ook gelijke behandeling. Een nacht niet slapen vanwege overmatig zweten of concentratieverlies mag geen invloed hebben op het werk; we zijn tenslotte gelijk aan elkaar.

IS HET ZO DAT WE GELIJK AAN ELKAAR ZIJN?

Daar komt de verwarring vandaan. We willen gelijk zijn, we willen dezelfde rechten, we willen hetzelfde verdienen, maar lichamelijk zijn we niet gelijk aan

mannen. Mannelijke hormonen schoppen doorgaans minder roet in het eten. Mannen baren geen kinderen, waardoor zij niet een halfjaar lang van de werkvloer weg zijn. Bottom line: we zijn niet helemaal gelijk aan elkaar. En ik ben ervan overtuigd dat we dat niet moeten willen.

Die werkomgeving is heel vaak nog veel te veel ingericht op de mannen. Het is veelal een mannencultuur met mannenmores. Logisch dat vrouwen zich daar niet altijd fijn in voelen of zich juist aanpassen aan die mores. Dat laatste is waar Ina op doelt. De vraag die ik mezelf stel is: als we als vrouw ons blijven aanpassen aan die mannelijke mores, doen we onszelf dan tekort? Welk rolmodel hebben we dan als menopauzerende vrouw in het bedrijf? Jezelf groot en sterk houden en blijven vechten om je werk 'gewoon zoals anders' te blijven doen, is dan misschien niet het juiste voorbeeld. Tenzij je nergens last van hebt natuurlijk. Uiteraard mag iedereen daar zijn of haar eigen mening over vormen. Het bewust zijn van dit fenomeen is wel van groot belang. Weet dat er ambitieuze en enthousiaste vrouwen zijn die doorgaan, terwijl ze wel degelijk klachten ervaren. En dat het risico op uitval er altijd kan zijn.

"Ik merk dat ik niet altijd kan vertrouwen op mijn geheugen"

Terug naar Ina en haar verhaal over haar klachten. Want die klachten zijn er wel degelijk, ondanks dat ze daar weinig blijk van gaf op het werk. Ina is leidinggevende in een MKB bedrijf en is nu 52 jaar. Ze heeft al enkele jaren regelmatig klachten. Ze spreekt over opvliegers, onrustig slapen en tijdelijk meer bloedverlies. Haar echte zorgen liggen meer bij concentratieverlies en een minder sterk geheugen. "Ik was altijd scherp



en op de hoogte van wat er allemaal afgesproken was en nu merk ik dat ik niet altijd kan vertrouwen op mijn geheugen. Dat is een heel vervelend gevoel. Ook mijn concentratie is een stuk minder, het is soms echt lastig om een stuk te lezen." Ze geeft duidelijk aan dat deze klachten invloed hebben op haar werk en op haar gevoel van zelfvertrouwen.

We zitten nu midden in de 1,5 meter samenleving en dat betekent dat Ina sinds enkele maanden thuis werkt. Ze heeft gemerkt dat het haar goed doet, omdat ze dan in de ochtend wat langer kan uitslapen en dat is vooral belangrijk als ze 's nachts pas om 5 uur indommelt. Voorheen zou haar wekker dan om 6 uur gaan om naar haar werk te gaan. Dat brak haar soms behoorlijk op. Ze merkt dat het haar goed doet om de ruimte te hebben om haar eigen tijd en werk in te delen, zonder dat iemand daar last van heeft.

IN GESPREK MET JE WERKGEVER

"Achteraf gezien had ik mijn situatie toch moeten bespreken op het werk. Dan had ik na zo'n slapeloze nacht nog een paar uurtjes extra kunnen pakken om normaal de dag door te kunnen komen. Dat hadden ze vast wel begrepen." Na deze uitspraak komen we weer terug bij het begin van ons gesprek over de gelijke rechten en plichten van mannen en vrouwen. En bespreken we met elkaar wat we zelf voor voorbeeld neerzetten, zij ook als leidinggevende. We komen samen tot de conclusie dat vrouwen aandacht mogen vragen voor hun eigen soms wat lastige en vaak ook tijdelijke situatie. Hoe zit jij er zelf in, welk voorbeeld geef jij? Het is waardevol om dat gesprek met elkaar te voeren. Verwachtingen spelen ook een rol in dit gesprek. Ina was er het afgelopen jaar van overtuigd dat haar klachten langzaam wegtrokken,

net als die onweerswolken die voorbij drijven na een flinke bui. Helaas bleken de klachten weer terug te komen en ook dit keer weer in volle hevigheid. Wat ik vooral hoor in haar woorden is dat de verwachting die ze erbij had niet past bij de werkelijkheid. Deze overgangperiode kent pieken en dalen; hierop voorbereid zijn is zinvol. Vooral het voorkomen van teleurstellingen als de klachten weer terug komen.

"Laat je niet gek maken!"

Een andere boodschap van Ina aan alle lezers is dat je je niet gek moet laten maken door alle adviezen en overtuigingen die langskomen. Zelfs als die komen van deskundigen, zoals een overgangscounselant, is het goed om altijd zelf te blijven nadenken en experimenteren. Van haar overgangscounselante kreeg Ina te horen dat afvallen geen optie was tijdens de overgang en dat ze haar extra kilo's moest accepteren. Tijdens haar zoektocht om toch een paar kilo's af te vallen kwam ze in aanraking met een personal trainer. Samen met hem is ze vorig jaar vijf kilo afgevallen. Het lukt haar redelijk moeiteloos om op gewicht te blijven. Het geeft Ina meer energie en ook het feit dat ze haar welzijn zelf kan beïnvloeden is fijn.

Als toegift geeft ze mee dat ze bij een opkomende opvlieger de regie soms in eigen handen kan houden. Haar tactiek is om de opvlieger te verwelkomen, rustig te blijven en te denken dat het vanzelf weer voorbij gaat. Deze rustige en bijna meditatieve aanpak maakt dat de opvliegers beter te hanteren zijn en overwaaien. Ik weet niet of dit bij iedereen werkt, maar het lijkt me het proberen waard.

Dank Ina, voor deze nieuwe inzichten en het openhartige gesprek.





HET VERHAAL VAN RENATE

HELP MIJN LIJF VERANDERT!

Veel vrouwen van 45+ ervaren een verandering van hun fysieke lijf. Zonder dat je anders eet of anders beweegt, vliegen er een paar kilo's aan. En die kilo's kunnen zich nestelen op plekken waar ze eerder niet zaten. Dit verhaal hoor ik van veel vrouwen die in de overgang raken of daar al een tijdje in zijn. Ik denk dat ik niet voor mijn beurt praat als ik zeg dat veel vrouwen moeite hebben met dikker worden. Dikke vrouwen passen niet in het modebeeld en ze ervaren zichzelf doorgaans als minder aantrekkelijk.

“Ik wil liever geen moeke worden”

Tijdens mijn gesprek met Renate praten we meteen al over het veranderende lijf. Het houdt haar bezig, omdat ze last heeft van die extra kilo's. Ze is niet blij met die veranderingen van haar lichaamsvormen. Renate praat over het ongemak van die extra kilo's die je meesjouwt, het wennen aan een nieuw lijf en de strijd tegen het toenemende gewicht. Ik vraag haar waar we die veranderingen kunnen waarnemen. “Mijn armen zijn aan de zijkant dikker, ik heb ineens een bollende buik en mijn borsten zijn blijvend gegroeid. Ik heb zo'n 'voorgevel' ontwikkeld en ik had eerder nooit een buik. Ik voel me groot en warm en dat is onprettig. Ik wil liever geen moeke worden.” Renate let nu nog meer op haar voeding en beweegt meer. Ze gaat als het even kan vroeg in de morgen een flink stuk fietsen in het bos. “Ik pak mezelf aan, want ik wil me happy voelen en die extra kilo's hebben invloed op mijn fysieke en mentale welzijn.”

EEN GRILLIGE PERIODE

Renate is 48 jaar en nog niet zo lang in de overgang. Ze merkte het onlangs pas op. Dat kwam door de coronacrisis. In

het begin van die crisis merkte ze op dat ze overmatig zweette en ze schreef dit toe aan een mogelijke corona-infectie. Dat bleek het niet te zijn. Later kwamen er ook andere klachten bij en dat bevestigde haar vermoeden dat er iets anders speelde, namelijk het begin van een nieuwe fase in haar leven. “Het is best zoeken in het begin. Wat is er aan de hand? En welke klachten zijn er gerelateerd aan de overgang?” Het is voor veel vrouwen een onzekere periode, waarin je veel tijd en energie kwijt bent aan het ontdekken en plaatsen van al die diverse klachten die er mogelijk kunnen optreden. Vaak begint de nieuwe fase met een wijziging van je menstratiepatroon. Na jaren voorspelbaarheid in de agenda is het verloop nu grillig en voor veel vrouwen, waaronder Renate, gaat de grillige periode gepaard met overvloedig vloeien.

EEN ZOEKTOCHT NAAR HET VERKLAREN VAN DE KLACHTEN

Al die veranderingen, van binnen en van buiten, hoe ga je ermee om? Voor Renate begon het bij het verklaren van klachten. Hierbij maakte ze vooral dankbaar gebruik van internet. Ook heeft ze enkele klachten besproken met de huisarts en toen bleek dat niet alle klachten standaard geschaard worden onder de overgangsklachten. Het is echt een beetje zoeken. Zo is ze sinds een tijd elke drie maanden een flinke dag uit de running. Het begint met een opgeblazen gevoel in de maag, een pijnlijke buik en dan niet goed kunnen zitten of liggen. Soms geeft ze alles over. Vaak gaat dit een hele nacht door en zakt het dan tegen de vroege morgen weg. De dag erna is ze dan erg vermoeid en niet in vorm. Deze klacht is nog niet geduid als overgangsklacht en ze zoekt samen met medici verder naar de oorzaak. Deze klachten zijn wel ontstaan in de aanloop



naar haar overgang en daarmee is voor haar (en ook voor medici) nog niet uitgesloten of het aan de overgang gerelateerd is. Misschien herkennen andere vrouwen deze klachten? Laat het vooral weten, want dan kunnen we Renate helpen in haar zoektocht.

Verder geeft Renate aan dat haar borsten pijnlijk aanvoelen. Een gewone knuffel met bijvoorbeeld haar kind is soms al lastig. Mastopathie is de naam die eraan wordt gegeven. Het is een goedaardige aandoening, waarbij de borsten gespannen aanvoelen en groter zijn. Overigens kan mastopathie ook opspelen tijdens de menstruatie en is deze klacht niet alleen gerelateerd aan de overgang.

HOE BLIJF JE IN REGIE OP HET WERK?

We maken de brug naar het werk. In hoeverre beïnvloedt deze nieuwe levenssituatie haar werk? Renate is vooralsnog niet uitgevallen op het werk vanwege overganggerelateerde klachten. Wel geeft ze heel duidelijk aan dat deze maag- en buikklachten zouden kunnen leiden tot uitval. "Gelukkig kan ik mijn werk heel zelfstandig en flexibel indelen als programmamanager. Na een slechte nacht kan ik vaak wel wat schuiven in mijn agenda. Onlangs had ik na zo'n spooknacht een presentatie. Ik ben erheen gegaan, maar die middag lag ik uitgeteld in bed."

Het feit dat Renate haar werk zelf kan indelen en kan schuiven met werk en afspraken, maakt dat ze in regie is. We vragen ons tijdens het gesprek samen af hoe dat is voor verpleegkundigen, onderwijzers en productiewerkers aan de lopende band. Er zouden ook eens gesprekken gevoerd moeten worden met vrouwen uit deze beroepsgroepen.

Het is een luxe om je werk zo vanuit flexibiliteit en eigen regie uit te mogen voeren. Daarbij geeft Renate aan dat ze een goede band heeft met haar leidinggevende. "Ik heb een goede relatie met mijn leidinggevende. Het gesprek over de menopauze kan ik prima met hem voeren; hij heeft tenslotte ook een vrouw. Hij zal mij de ruimte geven." We praten nog even na of het uitmaakt om een mannelijke of vrouwelijke leidinggevende te hebben. Voor Renate is het geslacht minder belangrijk, maar gaat het vooral over de kwaliteit van de relatie.

Het gesprek met Renate maakt mij weer wijzer. Het is duidelijk dat vooral de aanloop richting de overgang diffuus is en soms zorgt voor ongerustheid en onduidelijkheid. Het is om het in de woorden van Renate uit te drukken 'een ware zoektocht'.





HET VERHAAL VAN MALENA

OVERGANG IS GEEN ONDERWERP VAN GESPREK OP MIJN WERK

“Mag ik vragen hoe oud jij bent?” Tijdens het interview met Malena begint zij met het stellen van een vraag. Ik stel haar gerust en vertel haar dat ik ook tot de doelgroep behoor. Door de wederzijdse herkenning die volgt, verloopt het gesprek direct heel spontaan en vanzelf. De kracht van herkenning ervaart ze niet op haar werk in het onderwijs. Dat heeft invloed op haar gedrag; het gevoel van gêne speelt een rol.

Malena herinnert zich een situatie van jaren geleden, toen ze zelf 35 jaar oud was. Haar toenmalige vrouwelijke collega sprak openlijk over de ongemakken van de overgang en Malena vond dat destijds een beetje gênant. Dat onderwerp hoort niet thuis op de werkvloer, was haar gedachte. Die situatie heeft ze altijd onthouden. Nu ze zelf 52 jaar is en in de overgang zit, snijdt ze dit onderwerp liever niet aan op het werk. “Er heerst nu een geboortegolf onder mijn collega’s. De overgang is echt geen onderwerp van gesprek. Het houdt niemand bezig en ik ga niet roepen dat ik een opvlieger heb. Dat is toch een ongemakkelijke mededeling voor iemand die zwanger is of net een baby heeft.”

“Geen ‘peers’ om me heen”

Malena raakt een punt dat vele vrouwen zullen herkennen. Welke ruimte krijgt het thema overgang op het werk, of überhaupt in het leven? Deze vraag raakt aan mijn persoonlijke missie. Het wordt heel hoog tijd dat ook dit thema, net als geboorte en zwangerschap, integraal wordt opgenomen in ons (werk)leven. Het is een normale fase in ons leven en het raakt zowel de man als de vrouw. Werk je in een omgeving met allemaal vrouwen van 50 is het gesprek over over-

gang ongetwijfeld makkelijker te voeren. In het geval van Malena is het lastiger.

“Ik heb twee collega’s van mijn leeftijd; de vrouwelijke collega vertrekt binnenkort en de andere is een man. Er is geen peergroep.” Gelukkig is ze niet uitgevalen door haar klachten, maar hoe zou het voelen om dit thema te bespreken met haar leidinggevende? “Het zou op deze school bespreekbaar zijn, maar het voelt ongemakkelijk. Met wie zou ik dat gaan bespreken? Er zitten een paar bronstige kerels in het managementteam, die zou ik niet pakken. Ik zou dan eerder naar de wat oudere en gemoedelijke man gaan. Hij is niet zo bezig met de openrots.” Duidelijk is dat Malena niet graag dit gesprek op het werk wil voeren. Ik vraag nog even door waarom het gênant voelt om het gesprek te voeren en ze zegt: “Ik beschouw het als iets persoonlijks. Ik zit er niet op te wachten om het te bespreken. De angst om niet serieus genomen te worden speelt ook mee.” Als ik haar vraag of het zou helpen als er een vrouw in het managementteam zou zitten, roept ze volmondig dat dat zeker zou helpen.

MET OPVLIEGERS VOOR DE KLAS

Tijdens het gesprek verrast Malena me met het feit dat ze docent is, wiskunde-docent om precies te zijn. Die docent stond nog op mijn interview verlanglijstje. Dat is omdat ik (en ook vrouwen die ik eerder interviewde) me afvraag hoe het is om voor de klas te staan met al die overgangsklachten. Wat doe je als je een opvlieger krijgt en je staat net de stelling van Pythagoras uit te leggen? Malena stelt me gerust door te melden dat de meeste pubers vooral met zichzelf bezig zijn. “Leerlingen merken het niet zo.” Ze heeft zichzelf aangeleerd om diverse laagjes kleding aan te doen, die ook allemaal weer uit kunnen. Ze is wel veel bezig met het aan en uitrekken van



bloesjes, truien, etc. Ook tijdens de les. Daarnaast is het belangrijk om de klas te kunnen luchten. “Een warm lokaal is heel vervelend”, geeft ze aan. Het aankomende jaar is haar vaste lokaal op een hoek met ramen die tegenover elkaar open kunnen en daar is ze heel blij mee. Dat speelde wel mee in haar keuze voor een nieuw klaslokaal.

STEL EISEN AAN JE OMGEVING

Naast de opvliegers speelt ook dat haar geheugen niet meer zo scherp is als vroeger. Haar loopbaan speelde zich af op meerdere scholen. En een paar jaar terug koos ze voor het lesgeven op een particuliere school. Dat gaf haar heel veel rust en ruimte. Achteraf bekeken heeft dat haar goed geholpen om de overgang door te komen. Van werkdruk was daar geen sprake en de klassen waren klein. Het was een goede plek om na te denken over wat ze verder wilde met haar werk en welke school bij haar zou passen. Nu werkt ze met veel plezier op een innovatieve en creatieve school. En ja, dat kost energie, maar dat levert ook energie op. “Zorg ervoor dat je op je plek zit. Als je in de overgang zit mag je hogere eisen stellen aan je omgeving.”

Leuk om nog even te noemen is dat Malena tijdens het gesprek opmerkt dat ze met haar dochter en natuurlijk ook met al die pubers op school in een omgekeerd proces zit. Dat wordt door meer vrouwen genoemd. Waarbij er vaak veel aandacht is voor de puberteit en duidelijk minder voor de overgang.

¹Groep gelijkgestemde mensen.





HET VERHAAL VAN AVRA

HET VERHAAL VAN EEN TRAUMATISCHE VROEGE OVERGANG NA MEDISCH INGRIJPEN

“Ik zet alles in mijn agenda, maak briefjes en dus ook een mindmap voor dit gesprek, zodat ik niets kan vergeten.” Dit zijn de eerste woorden die uit het gesprek rollen. Voordat we ons aan elkaar voorstellen zitten we al midden in het gesprek. De eerste zin maakt direct concreet waar Avra mee bezig is. Het niet willen vergeten staat centraal. “Ik heb overgangsdementie en dat zeg ik vaak tegen anderen. Ik maak er maar een grapje van en jammer dan als de ander het niet snapt. Soms weet ik niet eens waar ik mijn fiets heb geparkeerd.”

“Alsof mijn brein het niet meer kan”

Avra is lange tijd docent geweest op een middelbare school en is onlangs gestopt met haar baan in het onderwijs. “Ik irriteerde me aan de kinderen. Al die prikkels. Ik was minder flexibel en vooral onzeker over mijn lessen in de bovenbouw. Ik kon niet goed meer uit mijn woorden komen en had ook last van mijn gewrichten. Collega’s waren heel creatief en bedachten steeds nieuwe dingen en ik kon daar niet meer mee omgaan. Ik dacht: wat doe ik hier nog.” Ze ervoer een enorme opluchting en vreugde bij haar afscheid. Veel collega’s gaven aan verbaasd te zijn. “Iedereen riep dat ik zo goed ben met kinderen, maar het zorghormoon is weg en nu is het tijd om voor mezelf te kiezen.” Inmiddels is Avra gestart als creatieve coach bij een zorginstelling. Ze geeft aan dat het beter gaat, maar dat ze moet oppassen om niet te veel hooi op haar vork te nemen. Vooral de uitdagende en zorgcomplexere vraagstukken gaat ze uit de weg. “Alsof mijn brein het niet meer kan. Alles wat ik vroeger kon is geen vanzelfsprekendheid meer. Ik moet beter voor mezelf zorgen

en mijn grenzen aangeven.”

“Ik voelde me heel eenzaam”

Avra is nu 45 jaar en soms voelt ze zich al 60. Toen ze eind dertig was, kwam ze in verband met endometriose te staan voor het vraagstuk: eierstokken verwijderen of verder leven met tamelijk onleefbare medische klachten. Ze koos voor een operatie. Waar ze niet of onvoldoende over nagedacht had, was de overgang. De arts had het wel genoemd, maar het landde niet in haar hoofd. “Ik had mijn eerste opvlieger te pakken toen ik bijkwam uit de narcose. Van de een op de andere dag zat ik in de overgang. Mijn vriendinnen niet; die konden alles eten en drinken. Ik voelde me 60 jaar oud. Ik moest versneld afscheid nemen van mijn jeugd.” Deze confrontatie heeft ze met de hulp van een overgangsconsulente en psycholoog weten te verwerken. De overgangsconsulente noemde haar overgang een traumatische overgang. De hele voorbereidende perimenopauze sloeg ze in een klap over en ze zat direct midden in de overgang. De vraag is of ze daar een betere voorbereiding in had mogen ontvangen. En sta je daarvoor open als je 38 jaar jong bent en ook nog eens behoorlijk ziek? “Ik hoorde van de overgangsconsulente dat mijn gevoelens normaal waren. Het hoort er allemaal bij. Ik kon wel huilen van blijdschap. Ik voelde me heel eenzaam in al die gekkigheid. Er was veel onbegrip van buitenaf en ook van binnenuit. Wat gebeurt er allemaal?”

“Presentaties geef ik niet meer”

Er zijn bepaalde werkzaamheden die Avra bewust uit de weg gaat. Ze wil zichzelf niet meer die stress op de hals halen. Wat voorheen prima te doen was, blijkt nu ineens heel complex. Een voorbeeld is het geven van presentaties.



Avra heeft jaren voor de klas gestaan en heel wat ervaring opgedaan met het praten in het openbaar. Nu ervaart ze veel stress en ongemak bij het houden van een presentatie. "Ik ben bang om niet uit mijn woorden te komen. Ik heb last van hartkloppingen. Ik ben onzeker, ook over mijn onrustige huid die nu tijdens deze periode opspeelt." Tijdens het gesprek komt die onzekerheid veelvuldig naar voren. Ze heeft nu in deze baan ook niet helemaal de rust gevonden die ze zoekt. "Waarom zou ik niet gaan ontwerpen? Ontwikkelen en creëren en dat vanuit een zelfsturende basis. Ik ben nu 45 jaar en ik moet nog een tijd werken." Het punt is dat Avra zich afvraagt hoe ze het werk vol blijft houden. Ze wil liever niet meer zorgen voor mensen. Dat geeft stress en de onverwachte situaties kan ze nu minder goed hanteren dan vroeger. Ze zou graag controle hebben over haar werk, zowel op inhoud als in tijd. Ze is er duidelijk nog niet uit.

DE KRACHT VAN PEERS

Als ik haar vraag of ze haar loopbaan op het werk kan bespreken, antwoordt ze positief. Ze heeft een vrouwelijke leidinggevende, die voorheen talentencoach was en haar situatie goed begrijpt. "Ze ziet me." Aankomende periode staat er een afspraak ingepland om haar werksituatie te bespreken en haar loopbaanwensen te inventariseren. Als toegift geeft Avra aan dat haar leidinggevende rond de 50 jaar oud is en dat dit prettig is, omdat ze tot de doelgroep behoort. Ook in dit gesprek komt naar voren dat het aanwezig zijn van leeftijdgenoten en een vrouwelijke leidinggevende prettig is. Ze voelt zich daardoor senang in het team. In haar vorige baan in het onderwijs was dat heel anders. "Ik voelde me daar een oude taart. Iedereen had het over baby's. Ik werkte daar in een jong team."

In haar huidige team is een collega met een burn-out uitgevallen. Avra herkende bij haar enkele overgangsklachten en probeerde dat te bespreken met haar collega. Dat gesprek heeft weinig effect gehad; haar collega stond niet open voor deze suggestie. Het geeft aan dat het bespreekbaar maken van dit onderwerp nog steeds lastig is, ook bij vrouwen die er mogelijk zelf middenin zitten.

ONDERHANDELEN OVER MIJN SALARIS

"Je pantser valt weg tijdens de overgang, je wordt gevoeliger voor veel dingen. Je kunt minder aan. Ik moet zorgen dat ik genoeg verdien in minder uren. Onderhandelen over mijn salaris heb ik wel geleerd. Als ze me te laag inschalen, dan kom ik niet. Mijn huidige baas heeft door mijn onderhandeling mijn salaris uiteindelijk goed ingeschaald." Met de mindmap erbij hebben we alle punten doorgenomen in het gesprek.

Dank je wel, Avra, voor je gesprek. Ik wens je toe dat je op een fijne en passende werkplek terecht komt.





HET VERHAAL VAN YVON

OOK HR MANAGERS KAMPEN MET DE UITDAGINGEN VAN DE OVERGANG

Het zijn net mensen! Deze keer spreek ik met Yvon. Ze is 56 jaar en werkt voor een sociaal maatschappelijke organisatie in de randstad. Zij had de afgelopen jaren de uitdaging om als HR manager in de overgang zelf boven water te blijven. Ziekmelden was geen optie. 'Doe wat je zelf verkondigt' is het verdict.

Als je jarenlang werkt vanuit een visie op verzuim, dan verandert die visie niet als sneeuw voor de zon als je zelf even niet zo lekker gaat. Die visie verwoordt Yvon als volgt: "Het is erg Nederlands om het probleem bij de werkgever neer te leggen. Het is de verantwoordelijkheid van diegene zelf om het probleem bespreekbaar te maken. Dan is het de plicht van de werkgever om te kijken wat er mogelijk is; dat heet goed werkgeverschap. Dan kun je verzuim voorkomen." Ik proef uit de woorden van Yvon dat het, nadat ze talloze verzuimgesprekken voerde met medewerkers, niet zo gepast voelde om zichzelf ziek te melden.

PRAKTISCH ONGEMAK

Yvon is blijven doorwerken tijdens haar overgangperiode, maar had wel degelijk last van enkele klachten. Inmiddels heeft ze de klachten grotendeels achter de rug en samen blikken we terug. Waar had ze precies last van en wat is haar aanpak geweest?

Zo rond haar 48ste begonnen de eerste klachten. Die waren vooral lichamelijk van aard en bijzonder onpraktisch. Het hevig vloeien tijdens de menstruatie maakte dat ze soms na haar fietstocht naar het werk niet zonder gevolgen van haar fiets kon afstappen, ondanks een goede voorbereiding bij vertrek. "Het is

wel voorgekomen dat ik mijn man moest bellen voor schone kleren. Na die keer had ik altijd een schoon setje liggen op het werk." Yvon benadrukt dat ze officieel prima haar werk kon doen, want er was geen sprake van pijn. Wel speelde de onzekerheid een rol. "Als ik maar niet doorlek, dat speelde de hele dag door mijn hoofd. Ik wilde niet dat collega's of cliënten het zagen. Je wilt toch geen bloed op de stoel van de werkgever!" Yvon vertelt me dat ze dikwijls toch nog even snel de telefoon opnam en daarvoor te laat op het toilet arriveerde.

ZE DACHT DAT ZE GEK WERD

"Toen eenmaal het lichamelijk ongemak wegviel, begon ik me waanzinnig onzeker te voelen. Ik kon niets meer; kon niets meer onthouden, kon het werk niet meer doen, herkende mensen niet meer. Ik had stukken tekst gelezen en dan wist ik daarna niets meer. Ik had op een gegeven moment iets toegezegd en dat herinnerde ik me vervolgens niet meer." Ze dacht dat ze gek werd.

Dit was het moment voor Yvon om contact te zoeken met de werkgever. Ze nam haar verantwoordelijkheid en legde de situatie uit. Ze benoemde dat ze onzeker was over het werk en dat ze veel vergat. Natuurlijk hebben zij ook gedacht aan een burn-out. De klachten lijken er veel op. Voor deze misdiagnose wordt vaker gewaarschuwd. De werkgever bood aan om een traject voor de helft te vergoeden en de sessies vonden deels in eigen tijd en deels in de tijd van de werkgever plaats. Door deze sam-sam regeling kon Yvon op zoek naar een geschikte coach. "Een geschikt traject is altijd maatwerk. Ik koos bewust voor een coach die buiten mijn comfortzone lag. Er was veel aandacht voor de lichamelijke kant en voor ontspanningsoefeningen. Langzaam kreeg ik weer het vertrouwen in mezelf terug."



Deze coach raadde Yvon aan om zich gedeeltelijk ziek te melden. En dit leverde een discussie op, want deze optie was voor Yvon een brug te ver. Nu, twee jaar later, is Yvon er weer bovenop.

Dit is een mooi voorbeeld van een constructieve samenwerking tussen Yvon, de coach en de werkgever. Niet alleen bood haar werkgever een bijdrage in tijd en geld, ook haar leidinggevende toonde haar inzet door eenmalig aan te schuiven tijdens een coaching sessie. Gelukkig bleef Yvon geloven in haar kennis en kunde en liet zij zich niet ontmoedigen. Nu is ze weer met plezier aan het werk.

HAAR EIGEN VERHAAL GEBRUIKT ZE IN GESPREK MET ANDERE VROUWEN

Binnen de organisatie waar Yvon werkt is geen standaard beleid gevormd rondom de overgang. "Het zou goed zijn om bijvoorbeeld eens per jaar een voorlichting te geven over de menopauze voor de vrouwen tussen de 40 en 55 jaar. Het gaat om herkenning. Ook voor de vrouwen die er nu nog geen last van hebben. Maak het bespreekbaar, zodat je niet in je eentje ermee zit. In onze stichting is 80% vrouw en daar is geen standaard protocol voor te bedenken." Yvon benadrukt hiermee nogmaals dat de vrouw eigenaar is van de situatie waarin ze verkeert. En voor elke vrouw ziet dat er weer anders uit. Het is altijd maatwerk. Daarom is het zo belangrijk om het gesprek aan te gaan. Tijdens zo'n gesprek komt informatie vrij die een werkgever kan gebruiken om te kijken waar hij mogelijk bij kan ondersteunen. Tijdens het gesprek met een medewerker vraagt Yvon waar ze zou kunnen helpen: 'Wat kunnen we voor je doen'. Zo gaf ze ook haar eigen verhaal mee aan haar gesprekspartner, dat hielp deze vrouw in het gesprek.

CORONAVOORDEEL

Thuiswerken, zeker actueel in deze periode van coronamaatregelen, biedt veel voordelen voor de vrouw met overgangsklachten. Yvon noemt het een aantal keren tijdens ons gesprek. Niet op de fiets te hoeven zitten met zware menstruatieklachten. Mocht het dan toch misgaan, dan kun je jezelf makkelijk verschonen. Door andere geïnterviewden werden ook andere voordelen genoemd. Bijvoorbeeld na een spooknacht nog even een uurtje kunnen blijven liggen in je bed. Tussendoor bij ernstige vermoeidheid even kunnen liggen. Het is goed dat het opgemerkt wordt door diverse vrouwen: deze coronaperiode biedt in sommige situaties ook voordelen. Uiteraard is corona zelf noch leuk, noch positief. Het is een van de gevolgen van de coronamaatregelen, je kunt zonder enige vorm van uitleg of verantwoording lekker ongestoord thuiswerken.

De vraag die bij mij achterblijft, is hoe je als organisatie een op maat gemaakte menopauzevriendelijk klimaat kunt faciliteren, waarbij voorlichting en herkenning voorop staan. Daarbij denk ik ook aan al die veertigers die over het algemeen niet goed op de hoogte zijn van de perimenopauze en alle klachten die daarbij horen. Dat gesprek moeten we met elkaar voeren.





HET VERHAAL VAN DINY

ALLES REDELIJK ONDER CONTROLE

Ervaringen met een forse impact leiden vaak tot verhalen die lang blijven hangen. De meeste vrouwen die graag meewerken aan deze interviewreeks vertellen een verhaal met een behoorlijke impact. Dat is eigenlijk wel een logisch gevolg. U vraagt, wij draaien. Voor de verandering is het verhaal van Diny heel welkom. Diny heeft haar menopauzeklachten redelijk onder controle. Ze wil graag meewerken aan het interview en vertelt over zichzelf én over de ervaring met de menopauze in de organisatie waar ze werkt.

Diny is HR controller bij een zorgorganisatie buiten de Randstad. Ze werkt er al een hele tijd en nog steeds met veel plezier. Onlangs heeft ze nog een nieuwe opleiding afgerond. Het valt me op dat ze met trots over haar werk, collega's en de organisatie praat. Sinds corona voortdurend onze aandacht opeist en de werkdruk is verhoogd, is het verzuim in de organisatie gezond gebleven. Het verzuim is zelfs nog iets lager dan vorig jaar. Op zich al een zeer interessant gegeven. Hoe hebben ze dat voor elkaar gekregen? Maar daar zitten we nu niet voor bij elkaar. Het valt op dat niet alleen Diny haar uitdagingen onder controle heeft; ook deze zorgorganisatie heeft het onder controle.

SYMPOSIA EN FACT SHEETS

Binnen de organisatie is er aandacht voor de menopauze. "De organisatie wijst op de fact sheets van stichting IZZ en er zijn symposia georganiseerd. Er waren veel leidinggevenden aanwezig bij de symposia die Wilma en Pauline daar tweemaal hebben gegeven. De twee bijeenkomsten waren overweldigend, fijn en ook hilarisch." Even voor de duidelijkheid, Wilma Smit en Pauline Ottervanger zijn schrijvers van o.a. het

boek 'Menoblues', gynaecologen en ze verzorgen het online en live symposium 'Menopauzeren: Houd de regie in eigen hand'.

"Het onderwerp is niet weggestopt en dat vind ik fijn. Er zouden nog meer symposia georganiseerd worden, maar nu door corona is alles uitgesteld. Daardoor komt het mogelijk weer wat op de achtergrond en dat is jammer." Diny voelt zich gezien. Alles wordt openlijk benoemd en dat vind ze prettig en belangrijk.

GROOTSTE MENOPAUSZEKLACHT IS 'S NACHTS ACTIEF

Diny ervaart de grootste uitdaging met het slapen. "Ik ben heel veel wakker, dekbed erop en weer eraf, steeds weer naar het toilet." Op haar vijftigste startte de overgang en sindsdien is haar nachtleven behoorlijk veranderd. Nu, twee jaar later, is het einde nog niet in zicht. Deze slaapkachten hebben gelukkig minimaal effect op haar werk en daarom ervaart ze het niet als problematisch. Haar werk kan ze flexibel indelen en dat maakt het verschil. "Ik heb vaak een slechte ochtendstart en het komt regelmatig voor dat ik 's avonds of in het weekend iets af moet maken wat niet lukte in de ochtend."

Wat zou er gebeuren als Diny in deze organisatie verpleegkundige zou zijn? Dan is het niet zo makkelijk om je dienst op het laatste moment te ruilen. Naast de variabele 'menopauzeklachten' is er ook de variabele 'flexibiliteit in het werk'. Diny weet dat verpleegkundigen die veel last hebben van slecht slapen in overleg met hun leidinggevende hun rooster kunnen aanpassen. "Dan wordt er gekeken of er zoveel mogelijk ochtenddiensten gewijzigd kunnen worden naar de middag- en de avonddiensten. De klachten zijn natuurlijk per persoon



verschillend, maar in het rooster kan er rekening mee worden gehouden.”

ROMMELIGE TIJD

Natuurlijk kent ze ook nog andere klachten. “Ik voel me strammer in mijn lijf. En het gevoel dat je gaat menstrueren voel ik vaak en dan zet het niet door. Dan voel ik wel de pijn, mijn borsten en ben ik moe. Het is een rare periode. Nu ben ik al een jaar niet meer ongesteld geweest, maar ineens kan het er zijn.” Ook Diny beschrijft die onzekere periode waarin je niet meer kunt rekenen op die regelmaat. “Ineens zitten er twee maanden tussen de menstruaties in, dan vier en vervolgens zes. En dan ineens ben je weer ongesteld en denk je: waar komt dit nu weer vandaan? Waarom hebben we niet een knopje waarmee we alles kunnen uitzetten?” Het is mooi hoe Diny deze rommelige en ook onzekere periode omschrijft. Uiteraard is het voor iedere vrouw weer net iets anders. Wat we allemaal kunnen beamen, is dat het een rommelige periode in je leven is.

Tot slot. Corona (Covid-19) is momenteel allesoverheersend en ik hoop dat organisaties de draad weer mogen en kunnen oppakken om onderwerpen als de menopauze (en vele andere belangrijke onderwerpen) weer de verdiende aandacht kunnen geven. De ervaring van Diny spreekt voor zich. Het is heel waardevol als er ook op het werk aandacht en openheid is voor deze fase in het leven.





HET VERHAAL VAN ELIANNE

EEN BALLON DIE LEEGLOOPT

Stipt om 5 uur, zoals afgesproken, bel ik Elianne voor het interview. Elianne neemt niet op en belt 5 minuten later terug. Het is direct duidelijk met welke overgangskwaal ze kampt. "Ik had de afspraak in mijn agenda gezet en ook het alarm op mijn telefoon gezet, maar ik vergat dat mijn telefoon op 'stil' stond en nu mis ik toch nog je belletje. Vroeger was ik een wandelende agenda en nu moet ik alle afspraken én in de agenda op het werk zetten én op de kalender in de keuken en soms ook nog in mijn telefoon." Zo zitten we direct midden in het gesprek, zonder dat we elkaar kennen. En als ik erover nadenk gebeurt dat vaker tijdens interviews; er is doorgaans weinig noodzaak voor een uitgebreide introductie. Het onderwerp roept een scala aan verhalen op over dingen die vrouwen hebben doorgemaakt en die ze overduidelijk graag delen. Bijna alsof het een ballon is die leegloopt. 'Heb je even' of 'als ik eenmaal start' zijn zinsneden die ik vaker hoor.

Uiteraard vertellen de vrouwen die ik spreek graag hun verhaal, want anders meld je je niet vrijwillig aan voor het interview. Desondanks voel ik ook een behoefte bij deze vrouwen om schaamteloos (en dat bedoel ik positief) hun verhaal te mogen doen. Er is iemand die luistert, die niet terugdeinst van al die klachten en ervaringen en die ook nog doorvraagt. Hoe ik ernaar kijk? Het valt me op dat het onderwerp 'overgang' nog steeds op de meeste werkplekken niet een onderwerp van gesprek is. Deze vrouwen hebben (te) weinig ruimte gekregen om hun gedachten, worstelingen en vragen kwijt te kunnen. Op het werk en vaak ook daarbuiten. In eerste instantie was ik positief verbaasd over de hoeveelheid vrouwen die willen meewerken aan de interviews. Nu snap ik het

veel beter. Het is fijn om je verhaal kwijt te kunnen én het is fijn om een bijdrage te leveren aan het verbeteren van het overgangsklimaat op het werk voor al die vrouwen die nog in deze fase gaan komen.

IK BEN AL 15 JAAR IN DE OVERGANG

Terug naar Elianne. Achteraf denkt ze dat de overgang misschien wel is begonnen op haar 37ste. Vanaf dat moment werd haar menstruatie onregelmatig. Eerst dacht ze dat het rommelde omdat ze stress had. Retrospectief kijkend begon haar overgang waarschijnlijk niet met de eerste opvlieger op haar 45ste, maar eerder. "Wat is het een lang proces. En het is nog niet voorbij. Laatst bij de sportschool barstte ik spontaan in tranen uit als reactie op een oudere dame die riep 'o meisje, ik ben al 15 jaar in de overgang'. Dat betekent dat ik mogelijk pas op de helft ben."

DAT EXTRA SPATJE STRESS

Naast de spontane emoties die erbij horen, benadert Elianne het proces ook rationeel. Ze heeft inmiddels een strak regime ingezet om haar overgangsklachten de baas te zijn. In haar leven staan haar werk, haar gezin, sporten en enkele vrienden centraal. Alle andere activiteiten, zoals regelmatig uit gaan met vriendinnen, extra opleidingen of met anderen naar het theater, staan al een paar jaar op een laag pitje. "Als ik dat niet doe, dan is het snel teveel. Dan overvallen de overgangsklachten me. Het haalt me onderuit en dan voel ik me kwetsbaar. Ik heb geleerd dat ik de balans heel goed in de gaten moet houden. Gezond eten en regelmatig sporten. Mijn hele week is erop ingericht om met de klachten te kunnen omgaan. Onvoorspelbaarheid, een extra spatje stress en dan voel ik direct de klachten."



Ze benadrukt dat ze niet zielig is. Haar gezin brengt haar veel geluk en vreugde en ook het werk en die goede vrienden. Ze kan het allemaal goed aan vanuit haar gedisciplineerde houding. “Natuurlijk wil ik ook vaker naar het theater of misschien wel een boek schrijven en meer uitdaging in het werk. Soms vliegt het me aan en voel ik dat ik meer voor de organisatie kan betekenen. Het is accepteren zoals het is en niet te ver vooruit kijken. Toen ik net in de overgang was, dacht ik dat ik het jaar erop weer meer uit kon gaan met vriendinnen. Nu heb ik geen verwachtingen meer, dat werkt beter.”

GEEN OVERGANGSPROTOCOL

Uit de alinea hierboven kun je al afleiden dat Elianne niet op haar niveau werkt. Ze heeft bewust gekozen voor een baan op lager niveau. Ook dat hoort bij haar regime. Elianne is psycholoog en werkt nu als welzijnswerker. “Het is een baan die ik vrij makkelijk aan kan. Zonder die overgang had ik meer projecten gehad en was ik verder doorgesloegen. Ik werk bewust zeven uur per dag, zodat ik wat meer ruimte heb om klachten op te vangen.”

Drie jaar geleden is ze uitgevallen en dat gebeurde midden in een reorganisatie. “Alles moet hetzelfde blijven en als het dan even anders loopt, dan gaat het gewoon niet.” Zelf had ze na zo’n week of vier weer aan het werk willen gaan. “Het was gewoon de overgang en dan heb ik even tijd nodig om me aan te passen.” Van de bedrijfsarts mocht ze toen niet aan het werk, want die kwam met de diagnose burn-out. Ze kon de bedrijfsarts er niet van overtuigen dat het de overgang was. Deze vrouwelijke bedrijfsarts zei het volgende: “Van de overgang heb ik zelf nooit last gehad en daar is geen protocol voor, dus volgen we het burn-out protocol.” Het gevolg

was dat Elianne een aantal weken extra thuis zat. Gezien de onzekerheid in haar werksituatie, met een baan die mogelijk op de tocht stond, was dat een onzekere, niet gewenste en ook onnodige situatie. Elianne mocht gelukkig blijven bij de werkgever en ze is, dankzij haar gezonde manier van leven, nooit meer ziek thuis geweest.

ANGSTKLACHTEN EN VERGEETACHTIGHEID

Een duidelijke klacht is de vergeetachtigheid en de focus die duidelijk minder goed is. “Soms ben ik met drie halve klusjes tegelijk bezig.” We hebben nog niet de angstklachten benoemd, waar Elianne veel last van heeft. “Ik dacht dat vrouwen in de overgang kribbig werden, dat beeld had ik. Maar ik werd veel angstiger, bijvoorbeeld over de kinderen. Dan werd ik ’s nachts in paniek wakker. Totaal niet reëel. Alsof je vergeten bent om je kinderen op te halen van de crèche, terwijl ze al op de middelbare school zitten.” Deze angstklachten namen de overhand en ze besloot anti-depressiva te nemen. “Dat helpt een beetje. Het haalt de scherpe randjes ervan af. Bij deze klachten is het lastig om niet in het moeras weg te zakken.” Elianne liep hiervoor bij een psycholoog en ook daar is nooit de overgang als mogelijke (mede) veroorzaker overwogen. Er is zelfs niet naar gevraagd.

Dagelijks heeft Elianne last van wegtrekkers, een variant op de opvlieger. “Het is aan atypische klacht die leidt tot gesuis in mijn hoofd en lijf en dat gaat samen met het verkrampen van mijn spieren. Soms is het na 5 minuten verdwenen, maar het kan soms een paar uur lang aanhouden. Ik kan er mee werken, alleen dan wel een tandje minder hard.” Dat is ook de reden dat ze maximaal zeven uur op een dag werkt, zodat ze deze weg-



trekkers kan opvangen.

BELANG VAN EEN GOEDE VOORBEREIDING

“Ik was totaal niet voorbereid en dat vind ik nu eigenlijk wel heel raar. Daardoor duurde de herkenning zo lang. Het is verbazingwekkend dat zelfs professionals en artsen het eigenlijk niet weten.” Wat Elianne hier schetst en wat ze graag als tip meegeeft, is het belang van een goede voorbereiding. Om te voorkomen dat vrouwen onzeker raken over hun lijf en dat ze zoekende zijn. Als Elianne had geweten dat angst een bekende overgangsklacht is, had ze veel pragmatischer en vooral ook sneller kunnen handelen. Tijdens de therapie heeft ze samen met haar psycholoog té lang in kringetjes gedraaid rondom de vraag waarom ze zich zo angstig voelt en waar het vandaan kwam. Ze had geen idee; het was er opeens.





HET VERHAAL VAN PATTY

OFFICIEEL IN DE OVERGANG

Bij Patty begonnen de overgangsklachten toen ze 48 jaar was. Na een bezoek aan de huisarts, die haar hormoonspiegel had laten meten, kreeg ze een keurige brief in de bus met de mededeling dat ze officieel in de overgang zat. Ze kon kiezen voor een hormoontherapie. Ze heeft de pleisters geprobeerd en daarna ook pillen, maar dat bleek niet goed uit te pakken. "Ik kan niet tegen hormonen. Als ik ze neem, dan zwellen mijn enkels en benen op. Dat had ik ook toen ik vroeger de pil slikte. Hormoontherapie was voor mij geen goede optie."

JEZELF RUSTIG MAKEN TIJDENS EEN OPVLIEGER

Patty had met name veel last van de opvliegers en van nachtelijk zweten. "Ik ben Surinaams, dus dat kleuren in mijn gezicht zie je bij mij niet, maar wel al dat zweet." Omdat de hormoontherapie geen oplossing bood, stopte ze ermee en liet ze het over zich heen komen. "Ik accepteerde de situatie en ik bleef rustig zitten tijdens de opvliegers om mezelf kalm te krijgen. Ook al was iedereen druk om me heen, daar stoorde ik me niet aan. Dat hielp me om beter om te gaan met de opvliegers. Je ziet het aankomen bij vrouwen en vaak worden ze dan drukker." Patty ontwikkelde een selfmade therapie. Een hele simpele: gewoon heel rustig blijven. Al doorvragend vult ze aan dat ook het accepteren van de situatie van belang is. Het blijven vechten tegen de klachten is contraproductief, is haar ervaring.

WISSELENDE DIENSTEN ZIJN FUNEST

Inmiddels werkt Patty bij een huisartsenpost, maar tijdens de jaren waarin haar overgangsklachten dominant waren

werkte ze bij de inschrijfbalie van een groot ziekenhuis. Haar rooster bestond uit veel wisselende diensten, waaronder nachtdiensten. Naast die opvliegers had ze met name last van slecht slapen en energiegebrek. Ze kon de nachtdiensten alleen volhouden als ze voldoende suiker tot zich nam, met als gevolg dat ze aankwam. "Onder begeleiding van een diëtiste viel ik wel iets af, maar meestal kwam dat er ook weer bij. Het was een jojo-beweging. Ook ging ik sporten, maar dat werkte averechts, want ik liep een schouderblessure op waardoor ik minder kon bewegen. Toen was ik er echt klaar mee."

Patty heeft met haar nieuwe werk bij de huisartsenpost weinig last van wisselende roosters en dat doet haar goed. "Die wisselende diensten draaien, dat is bijna niet te doen voor die vrouwen." En dan doelt ze op de vrouwen in de overgang die kampen met klachten. Voor deze groep is het continu veranderen van werktijden vaak lastig. Patty ziet dat vrouwen om haar heen in wisselende diensten allemaal last hebben van het 'slechter slapen'. Vele veranderingen of wisselingen wordt überhaupt als lastig ervaren door een groot deel van de vrouwen in de overgang.

HET LEVEN NA DE OVERGANG

"Nu begin ik te merken dat ik minder last heb van de overgang. Ik heb minder last van opvliegers en ik heb weer meer energie. Nu ik geen wisselende diensten meer draai in mijn nieuwe baan, geeft dat rust. Ik kan weer slapen." Patty heeft haar overgangperiode goed kunnen monitoren. Haar overgang startte met een officiële brief van de huisarts. Onlangs heeft ze bij de internist, waar ze bekend is met een verhoogd cholesterol, een bloedtest gedaan. Er is gekeken naar het hormoon FSH (Follikel Stimulerend Hormoon) en



de waarde in haar bloed gaf aan dat ze officieel uit de overgang is. Patty is nu officieel in de post menopauze. Ze is 52 jaar. Haar overgang heeft ongeveer vier jaar geduurd. Voor die vrouwen die hun overgang graag willen monitoren kunnen bloedtesten meer duidelijkheid geven.

HOE ZIT DAT MET FSH?

Elke vrouw heeft bij de geboorte een bepaalde hoeveelheid eicellen. Die voorraad daalt naarmate de vrouw ouder wordt. Zo rond de leeftijd van 50 jaar daalt het aantal nog aanwezige eicellen tot onder een kritische grens en vindt er uiteindelijk geen ovulatie (en daardoor ook geen menstruatie) meer plaats. De productie van het hormoon oestrogeen na de menopauze is zeer laag. Door het gebrek aan oestrogeen begint de hypofyse - dat is een hormoonklier in je hoofd - meer FSH en LH (luteïniserend hormoon) te produceren. Tijdens de menopauze zijn de waarden van FSH en ook LH dus sterk verhoogd. Die verhoging kan gemeten worden in het bloed. Dus een simpel bloedonderzoek kan duidelijkheid geven.

STILTE TIJDENS DE OPVLIEGER

Tijdens haar werk in het ziekenhuis werkte ze in een leuk team waar voldoende openheid en vertrouwen was. Als ze een opvlieger voelde opkomen, dan vroeg ze haar collega's om stil te zijn. Dat hielp haar om beter rustig te worden. Ze spraken met elkaar over de overgang. Vooral de vrouwelijke collega's. Patty had een mannelijke leidinggevende en ze heeft met hem wel eens gesproken over de overgang. Hij gaf haar direct goed bedoeld advies en vertelde over de mogelijkheid van de pil. Die gebruikte zijn vrouw ook. "Hij was wel sociaal, maar er te diep op in gaan met een man,

dat doe je niet. Dat is makkelijker met vrouwen onderling."

Dit laatste punt komt veel terug in interviews en gesprekken die ik voer. Het is voor veel vrouwen nog altijd een lastig onderwerp om met een man te bespreken. Best onhandig, want we worden omringd door mannen. Op het werk én thuis. Volgens Patty heeft haar zoon weinig meegekregen van de overgang van zijn moeder. "Soms was ik best kribbig tegen mijn kinderen, maar mijn zoon heeft zich daar nooit aan gestoord." Nu zijn kinderen vaak best weerbaar en ze leven vooral in hun eigen bubbel. Dan spreek ik ook even uit eigen ervaring.

