

'het lastigst zijn de stemmingswisselingen'

► Jeanet van der Linden (50) uit Apeldoorn heeft haar eigen tekstbureau. Ze kan zich voorstellen dat vrouwen hun klachten verwarren met die van een depressie of een burn-out. 'Ze lijken er namelijk op. Ik merkte het al voor mijn 45e. Ik voelde me neerslachtig terwijl er geen reden voor was. Vanaf mijn 46e was ik om de drie weken ongesteld.'
Van der Linden sliep slecht en zag overall tegenop. 'Het gebeurde soms dat ik twintig keer per nacht kramp in mijn benen had.' Ze zocht hulp bij Care for women, een organisatie die zich speciaal richt op vrouwen in de overgang. 'Ik gebruikte magnesium tegen de kramp en dat hielp. Verder ben ik eerder moe, sneller geïrriteerd, kan minder tegen omgevingsgeluiden en ben emotioneler dan voorheen.'

Het lastigste van de overgang vindt ze de stemmingswisselingen. 'Soms snauw ik iemand af, terwijl ik dat helemaal niet wil. Als ik er last van heb, zeg ik het tegen mijn man. Dan kunnen we er samen om lachen en gaan ze sneller voorbij.'
Van der Linden vindt dat er meer aandacht mag zijn voor vrouwen in de overgang. 'Werken en presteren kosten meer moeite. Als je slecht slaapt omdat je een baby hebt, is daar begrip voor. Maar ook tijdens de overgang kun je nachtenlang wakker liggen.'
De overgang is een natuurlijk proces. 'Maar je moet er wel doorheen en dat is niet altijd makkelijk. Naast alle ongemakken is het ook een soort afscheid nemen van jong-zijn.'

koop een ventilator

Verschillende lezers reageerden op de Meedenken-oproep, waarin we tips vroegen voor de overgang:

- Luister naar je lijf, accepteer dat je tempo lager kan liggen en neem rust.
- Wees eerlijk als je niet te genieten bent door de hormonen en zeg sorry als je uit je slof schiet.
- Praat erover met je partner als je last hebt van de overgang.
- Schaf een goede ventilator aan.
- Draag katoenen kleding in laagjes.
- Ga langs bij een overgangsconsulent als je veel klachten hebt
- Gebruik humor als je humeurig bent.

'leuk is dat de menstruatie stopt'

► Esther Staring (51) uit Den Helder is verpleegkundige. 'Kom maar op met die overgang', zei Esther Staring altijd. Ze had het altijd koud. Inmiddels is het zover en blijven de warme truien ongebruikt in de kast liggen. 'Ik draag in de winter een T-shirt met lange mouwen en heb een vestje bij de hand.'
En haar voeten steken regelmatig onder het dekbed vandaan. Meer dan één wijntje drinkt ze niet omdat ze het dan nog heter krijgt. Staring is een nuchtere vrouw. 'De overgang hoort erbij. Je kunt bepaalde dingen voorkomen. Als je het snel heet hebt, moet je geen warme of synthetische kleding dragen. En leg een dun dekbed op je bed.'
Haar advies is om over de overgang te lezen zodat je een beetje weet wat je te

wachten staat. 'Op gewicht blijven, is bijvoorbeeld moeilijker. Je lijf verandert. Je taille verdwijnt een beetje.' Zelf maakt ze zich er niet zo druk over. Ook niet over de slapper wordende huid. 'Je kunt meer gaan sporten, maar bij mij komt het er niet zo van.'
Het leuke van de overgang is dat de menstruatie stopt, vindt Staring. Zover is het nog niet. 'Ik menstrueer nu juist heviger maar heb daar niet echt last van.'
Minder leuk is dat alles droger wordt, van ogen tot vagina. 'Praat erover met je man. Ik gebruik glijmiddel om te voorkomen dat het pijnlijk wordt, waardoor ik seks fijn blijf vinden. Wat ik echt vervelend vind zijn de stijve gewrichten. Het duurt soms even voor ik op gang kom.'

ie hoeft ie er niet voor te schamen'

► Marina Lobelle (54) uit Middelburg werkt in een wasserij. Ze hoopt dat haar verhaal bijdraagt aan meer begrip voor klachten tijdens de overgang. 'Het zou fijn zijn dat er een vrouwenspersoon op het werk is waar je ook met deze klachten terecht kunt. Je hoeft je er niet voor te schamen.'
Ze heeft last van opvliegers. 's Nachts word ik weleens badend in het zweet wakker.' Om af te koelen gaat ze boven de dekens liggen.
Soms heeft ze last van wisselende stemmingen en zit ze niet lekker in haar vel. 'Dan voel ik me futloos en wat depressief of geef ik per ongeluk iemand een grote mond terwijl ik dat niet bedoel.' De overgang komt bij Lobelle boven op haar diagnose borderline. Die aandoening

gaat ook gepaard met stemmingswisselingen en door de overgang worden die nog erger.
Gelukkig heeft haar man er begrip voor. 'Hij maakt me aan het lachen als ik boos ben of me druk maak om niets. Dan moet ik ook weer lachen.'
Ze vindt het jammer dat er vaak lacherig gedaan wordt over de overgang. Zelf krijgt ze weleens te horen 'ben je verliefd?' of 'de tomaten zijn goedkoop' als ze het plotseling heet heeft. 'De overgang is niet zomaar wat. Die opvliegers kunnen best lang duren en opmerkingen kunnen kwetsend zijn.' Als er grappen gemaakt worden, waar ze zich geen raad mee weet, zorgt Lobelle dat ze even alleen is. 'Dan moeten ze even uit mijn buurt blijven.'

'Ik probeer als het even kan stress te vermijden.'

ndmeedenken

Over dit artikel werd meegedacht door lezers. Wilt u ook meedenken over artikelen? Ga naar ndmeedenken.nl of mail naar meedenken@nd.nl.