

# De overgang erkend

## Inleiding

Vorig jaar publiceerde de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) het advies *Recept voor maatschappelijk probleem*. Daarin vroeg hij aandacht voor de onderliggende sociale en maatschappelijke oorzaken van medicalisering van levensfasegerelateerde vraagstukken. Voorbeelden die het advies beschrijft zijn onder andere overspannenheid onder jongvolwassenen, ouderdomskwalen en druk gedrag van jonge schoolkinderen. Vaak gaat het daarbij niet slechts om een individueel medisch probleem, maar is er meer aan de hand.

In een korte reeks portretten laat de Raad mensen aan het woord die het thema van dit advies aan den lijve ondervinden: hoe maatschappelijke structuren of taboes onwenselijke medicalisering in de hand kunnen werken. En wat daaraan is te doen. In dit portret staat de omgang met de overgang centraal. We spreken met Anne Blauw (49).<sup>1</sup> Ze vertelt over hoe ze deze levensfase ervaart. En over hoe gebrek aan erkenning ervan, op de werkvloer en in de samenleving, kan leiden tot knelpunten.

## Onbestemde klachten

“Ik kon er lang niet de vinger op leggen. Sinds een paar jaar had ik veel onbestemde klachten. Je voelt je niet ziek, maar ook nooit helemaal fit. Ik was bijvoorbeeld vermoeid, had hoofdpijn en was soms prikkelbaar. Het voelt alsof je je lijf niet helemaal onder controle hebt. Dat zorgde bij mij voor flink wat onzekerheid. Wat is er met me aan de hand? Het maakte functioneren op mijn werk ook lastiger, merkte ik. Je hebt gewoonweg niet altijd de puf om te werken. Daardoor ging ook mijn ziekteverzuim omhoog.”

“Het gekke is dat ik zelf niet de link heb gelegd met de overgang. Natuurlijk weet je dat vrouwen er rond mijn leeftijd mee te maken kunnen krijgen. Maar iedereen heeft het dan al snel over ‘opvliegers’. En daar heb ik zelf nu net geen last van. Ik draag een spiraaltje, en dacht eigenlijk dat dit mijn overgang zou tegenhouden. Maar dat is natuurlijk niet zo. Pas na het invullen van een vragenlijst bleek dat ik gewoon al midden in de overgang zit.”

## Leren ermee om te gaan

“Je moet echt leren omgaan met de situatie waarin ik zit. Mijn lichaam is van slag door te veel of te weinig hormonen. Als ik dat eerder had geweten, had dat me zeker geholpen. Een paar jaar geleden heb ik een tijdje thuis gezeten met de diagnose burn-out. Het zou goed kunnen dat die periode er al mee samenhangt. Het komt immers wel vaker voor dat klachten die bij de overgang horen bij vrouwen van mijn leeftijd worden geïnterpreteerd als een burn-out.”

“Ook meer recent merkte voelde ik vergelijkbare klachten opkomen. Maar nu herken ik de symptomen. En ik weet waar ze vandaan komen. Dat maakt het makkelijker om ermee om te gaan. Het helpt me bijvoorbeeld om keuzes te maken en mijn grenzen beter te bewaken. Dat is echt winst. Voor mij persoonlijk helpt de hormoontherapie die ik sinds een tijdje krijg daarbij ook. Het

## Noten

<sup>1</sup> Op verzoek van de geïnterviewde is haar naam gefingeerd.

blijft onwaarschijnlijk dat zo'n klein (hormonen)pleistertje kan helpen net even beter te functioneren."

"Natuurlijk is het nog steeds niet altijd makkelijk. Ik heb net als iedereen nog wel eens baaldagen. Ik werk bijna fulltime en ben mantelzorger voor mijn beide ouders. Daardoor komt er in deze periode veel op mij terecht. Soms voelt het vervelend als ik dan mijn grenzen aangeef en wat vaker nee zeg. Maar als je uitlegt waarom je dat doet ziet iedereen wel dat ze zo uiteindelijk het meeste aan me hebben."

"Ik ervaar de overgang al met al nu niet echt als een belemmering. Ik weet dat het een fase is. Nu ben ik ook geen type dat snel piept. Het hoort er nu gewoon even bij."

### **Erkenning voor de overgang**

"Er rust nog steeds een taboe op de overgang. Of er is nog onwetendheid over wat het voor vrouwen kan betekenen. Dat merk ik bijvoorbeeld op mijn werk. Dat is best een mannenwereld. In gesprekken met mijn manager en arbo-arts is mijn situatie gelukkig goed bespreekbaar. Maar veel van mijn collega's kunnen er waarschijnlijk niet zoveel mee. Dan wordt denk ik dat er al snel gedacht: stel je niet aan. Maar juist als je maar door gaat, kan dat je opbreken. Het is volgens mij juist belangrijk dat de overgang beter bespreekbaar wordt, ook op de werkvloer. De onbekendheid moet eraf. Die zorgt nu dat vrouwen in de overgang in de knel kunnen komen. Maar het hoort nu eenmaal bij het vrouw zijn, bij een bepaalde fase in ons leven."

"Natuurlijk hebben vrouwen van alle tijden te maken gehad met de overgang. Maar omdat we nu steeds meer werken, kan het makkelijker gaan knellen. Zeker als je ook nog zorgt voor kinderen of voor ouder wordende ouders. De impact is dan gewoon groter. En wat ook belangrijk is: die impact kan voor iedere vrouw anders zijn. Sommige vrouwen krijgen er al van hun veertigste mee te maken, anderen pas op hun vijfenvijftigste. En bij de ene vrouw speelt het meer op dan bij de ander. Het begint allemaal met acceptatie. Dan kun je gaan zoeken naar een oplossing. En die zal er voor iedereen verschillend uitzien."

"Het is trouwens ook niet iets dat ik zelf meteen ter sprake breng als ik met mijn vriendinnen koffie drink. Het is dan toch niet echt een sexy gespreksonderwerp. Maar ik vind het wel fijn als iemand anders erover begint. Dan kan ik meepraten over hoe ik het ervaar. Nu ik er zo over nadenk, zou dat eigenlijk heel normaal zijn. Ik denk dat ik dat ook vaker ga doen!"