

INTERVIEW Oud-gynaecologen zingen en vertellen er over

'Je gaat niet dood aan de overgang'

Opvliegers, te weinig energie, slaapproblemen. Veel vrouwen in de overgang krijgen er mee te maken. Maar liefst tachtig procent heeft er zelfs behoorlijk veel last van. Daarom mogen huisartsen en werkgevers best moeite doen om er alles over te weten, vinden voormalig gynaecologen Pauline Ottervanger en Wilma Smit. En dus doen ze daar wat aan.



Hanneke van den Berg
h.van.den.berg@mediahuis.nl

Schagen ■ Dat doen ze door middel van symposia. Ze staan met z'n tweeën voor grote groepen vrouwen vanaf vijftienveertig jaar, gemeentebesturen, werkgevers, leidinggevend en als het even kan ook voor praktijkondersteuners, assistenten van huisartsen en de doktoren zelf. Wel altijd met wat humor en spot. „Want je mag er ook best wel grappig over maken. Zolang de ondertoon serieus is”, vindt Wilma Smit (70).

„Inmiddels weet iedereen wel zo'n beetje wat het is en dat het bestaat, meer dan tien jaar geleden het geval was. Een aantal jaren geleden was het nog helemaal niet bespreekbaar, vaak zelfs nog een taboe”, zegt Pauline Ottervanger (68). „Je leest er nu meer over, het begint een plekje te krijgen.”

Al jaren

In zowel Schagen, Hollands Kroon als in Den Helder -en elders in het land- staan de twee dames al jaren voor een groep mensen om uitleg te geven. Ze zingen liedjes, tonen filmpjes, geven uitleg en beantwoorden vragen. Of dat nu in De Kampanje is, bij een gemeente of voor een groep plattelandsvrouwen, ze weten de aandacht moeiteloos vast te houden.

„De schaamte over de overgang is er nog steeds, veel vrouwen vinden het moeilijk om erover te praten”, zegt Pauline. „Dan krullen ze nog meer in hun schulp en komen uiteindelijk met burn-outklachten thuis te zitten. Wilma: „De overgang wordt door velen geassocieerd met ouder worden, er onaantrekkelijker uitzien en dan praat je er niet makkelijk over. Omdat het dan lijkt alsof je je eigen verval aankondigt.”

Bekende vrouwen

„Wat helpt is als bekende Nederlandse vrouwen zich er publiekelijk over uitspreken. Dan voelen anderen de herkenbaarheid en durven ze het er ook makkelijker over te hebben. Op onze website en in ons boek 'Menobluus' hebben we daarom veel interviews met bekende Nederlandse vrouwen staan.”

Sinds ze in symposia zijn gaan vertellen over de overgang en alles

wat daarmee te maken heeft, merken de twee gynaecologen dat er nog heel wat werk aan de winkel is. Want al is er meer aandacht voor in de media, er wordt ook veel onzinnig verteld.

„Een hardnekkig misverstand is dat je automatisch in de overgang komt als je baarmoeder eruit wordt gehaald. Dat is echt grote onzin. Die twee hebben niets met elkaar te maken. Het gaat om de eierstokken die niet meer werken. Veel vrouwen op social media zijn niet medisch geschoold, maar beweren wel van alles. Daar moet je dus wel mee uitkijken. Niet alles wat je hoort op Instagram of Facebook is ook waar”, zegt Pauline.

Hormoontherapie

Een ander haast niet uit te roeien misverstand is het gevaar dat hormoontherapie zou opleveren. Pauline: „Een vrouw slikt moeiteloos dertig of veertig jaar de pil, maar zodra het woord hormoontherapie valt, staat iedereen op z'n achterste benen. Terwijl allang bewezen is dat het effectief is. En veilig. Dat hormoontherapie tot kanker zou leiden is achterhaald. Ook kom je niet per se vroeg in de overgang als je al jong ongesteld wordt of als dit jouw moeder ook overkomen is.”

„We zeggen niet dat iedereen aan de hormonen moet, maar zoveel vrouwen met zware overgangsklachten zouden ermee geholpen zijn”, zegt Wilma. „Als het je echt belemmert in het dagelijks leven, zou je hiervoor moeten kiezen. Voor de werkgevers is dat ook prettig, omdat het ziekteverzuim dan een stuk lager zou worden.”

Botontkalking

Volgens hen moeten we daarnaast niet vergeten dat de overgang een verhoogd risico geeft op hart- en vaatziekten en botontkalking. „Niet iedereen krijgt dat natuurlijk, maar de kans wordt wel groter”, zegt Pauline.

„Gelukkig zijn gemeenten, zorgorganisaties en anderen steeds meer ontvankelijk voor wat wij te vertellen hebben”, zegt Pauline. „We zijn onlangs bij de gemeente Schagen geweest, komen binnenkort ook langs bij de gemeentebesturen in Hollands Kroon en staan op 9 mei in De Kampanje voor medewerkers van De Omring. De wens om er meer over te weten groeit gelukkig dus wel.”



Data voor symposia:

9 mei, De Kampanje in Den Helder, gratis voor medewerkers van Omring. Aanmelden kan door naam en personeelsnummer te mailen naar samen.vitaal@omring.nl

11 mei, symposium voor de medewerkers van de Gemeente Den Helder.

24 mei, online symposium voor de medewerkers van Noord West Ziekenhuisgroep Alkmaar en Den Helder

5 juni, online symposium voor de medewerkers van de Gemeente Noord Hollands Kroon. 5 juni 's avonds, live symposium voor leerkrachten van het middelbaar onderwijs (SVOK = Stichting Voortgezet Onderwijs Kennemerland - Castricum). Meer informatie: www.vrouwenwijzer.nl

weet een arts meteen waar hij of zij mee verder moet. Dat werkt dan heel efficiënt. We vinden dat overgangsklachten in eerste instantie echt thuis horen in de eerste lijn. Bij de huisarts dus.”

Pauline: „Vrouwen gaan vanaf een bepaalde leeftijd iedere twee jaar naar de 'borstenbus', waar op borstkanker wordt gecontroleerd en ook krijgen ze een uitstrijkje om te checken of ze baarmoederskanker hebben, maar naar de gezondheidsrisico's door de overgang wordt veel te weinig gekeken. Eens in de twee jaar een bloedonderzoek en even kijken naar de botten is al genoeg om veel vrouwen heel wat ellende te besparen.”

„Er is nooit onderzoek naar gedaan en daarom ook niet wetenschappelijk onderbouwd, dus we zeggen dit heel voorzichtig, maar we hebben wel het idee dat er regionaal best verschillen zitten in de omgang met de overgang.”

Poetsen

„Als we in het noorden en oosten van het land optreden, merken we dat veel vrouwen toch meer leven volgens het motto 'niet lullen maar poetsen'. Die houden hun klachten voor zich. Vrouwen van buitenlandse afkomst zie je ook zelden met overgangsklachten bij de arts, omdat ze in hun cultuur op een voetstuk worden geheven als ze ouder worden en dan ook vinden dat ze niet moeten klagen.”

Waarom vinden ze humor en spot zo belangrijk in hun symposia? Waarom zingen ze liedjes, maken ze grappen? Zo leuk is de overgang toch niet? Pauline: „Ach weet je, het is geen kanker. Er is nog geen een vrouw doodgegaan aan de overgang, laten we wel zijn. We brengen het serieus als het over de medische kant gaat, want bloedingsproblemen, opvliegers en stemmingswisselingen kunnen je leven behoorlijk beïnvloeden.”

Luchtigheid

„Maar de luchtigheid is ook belangrijk omdat het iedere vrouw overkomt en het hoeft geen drama te zijn. Er is zoveel aan te doen. En het is zo herkenbaar, daar mag je ook best een beetje om lachen.”

Grappig is dat zelfs de professionals toch ook bijna altijd wel even met hun persoonlijke overgangsklachten bij de twee dames komen. Wilma: „Ja, daar maken ze altijd wel even gebruik van. Dat toont



Pauline Ottervanger (links) en Wilma Smit. „De schaamte over de overgang is er nog steeds.”

FOTO ERNA FAUST

maar weer aan dat iedereen ermee te maken heeft: de vrouwelijke arts, de manager, de vrouwelijke ambtenaar. Ze hebben allemaal hun eigen verhaal en hun eigen gedoe.”

De commercie heeft de overgang ook allang ontdekt: drankjes, druppeltjes, pilletjes, je kunt het zo gek niet bedenken of het bestaat. Maar helpt het ook? Pauline:

„Wetenschappelijk is er nog geen bewijs dat een van die middeljes op de lange termijn echt helpt. En je moet ervoor betalen, dat moet je er wel voor over hebben. We zijn er niet echt tegen, zolang je het niet te lang gebruikt en je het gevoel hebt dat het werkt. Maar schroom niet om alsnog naar de huisarts te gaan als de klachten niet afnemen.”

Dé oplossing tegen overgangsklachten zou een levenslange toediening van oestrogenen zijn, het hormoon dat niet langer wordt geproduceerd als je in de overgang komt. „Maar de wetenschap is nog niet zo ver dat het kan voorspellen wat dit met het lichaam zou doen. Daar moet nog meer onderzoek naar worden gedaan”, zegt Pauline. En wat moeten vrouwen dan tot

die tijd doen? Neem de klachten serieus, praat erover, vraag door en vraag af en toe gewoon om bloed- en botonderzoek, zo zeggen de gynaecologen in ruste. Ofschoon, in ruste? Zolang wij nog het gevoel hebben dat er nog te weinig kennis is over de overgang en zolang mensen naar ons willen luisteren, gaan we ermee door. En zolang het leuk blijft natuurlijk.”

„ Een aantal jaren geleden was de overgang nog helemaal niet bespreekbaar, vaak zelfs nog een taboe

„ Nee, niet iedereen aan de hormonen, maar veel vrouwen met zware klachten zouden ermee geholpen zijn