

‘Ik wil niet bij een club. En ook geen contact met lotgenoten’

Journalist Maike Jeuken had er totaal geen trek in maar moest eraan geloven: de overgang. Na vier jaar tegenstribbelen duikt ze in taboes. En ze geeft zich zelfs over aan een vrolijke gids: *‘Je komt rustiger en tevredener terug, een betere versie van jezelf.’*

TEKST MAIKE JEUKEN ILLUSTRATIES ESTHER AARTS





Dit jaar word ik 50 en blijkbaar is dat een ding. Dagelijks word ik bestookt met tips en adviezen. Vooral over de overgang. Bij alle vrouwen van rond 45 jaar sluit de ooit zo succesvolle hormoonfabriek. Dan is het gedaan met de vruchtbaarheid.

Vaak gaat de overgang gepaard met klachten als opvliegers, slaapstoornissen en stemmingswisselingen. Check, herkenbaar. En ja, echt heel vervelend allemaal. Maar kan ik dan nu weer verder met m'n leven? Ik voel weerstand, niet zozeer tegen het ouder worden maar wel tegen de overgang en het aura dat daaromheen hangt. Ik besluit er maar eens in te duiken en ontdek twee stromingen: die van de nuchtere wijven en de zweverige types.

Ik lees de schaamteloze aftakelvoorbeelden van de overgang in Maïke Meijers *Wen er maar aan*. Om in je broek te plassen, letterlijk helaas. Maar ook dat schijnt erbij te horen. 'Een lek-kende kraan', noemt ze het. Hilarisch is ook het online platform en tijdschrift *Saar*; een goudeerlijke verademing voor vrouwen die nog niet bepaald van plan zijn achter de geraniums plaats te nemen. Of het nuchtere, frisse boek *Ook leuke meisjes worden vijftig* van gezondheidswetenschapper dr. Maaïke de Vries en gynaecoloog dr. Manon Kerkhof. Beslist geen getrut, alhoewel ik bijna afhaak na het lezen van de titel van het eerste hoofdstuk: 'Welkom bij de club'. Ik wil niet bij een club. Ook geen contact met lotgenoten. En ik wil al helemaal geen 'You go girl' horen. Gelukkig valt het verder mee. Een hoop wetenschappelijke inzichten rijker, vul ik in het boek een test in. Ik kan me ertegen verzetten wat ik wil, maar mijn score liegt er niet om: ik hoor erbij. Mijn hormonale Domino Day, zoals de auteurs het noemen, is in volle gang.

Ik zit nu pakweg vier jaar in de overgang. Ik heb me er nooit echt in verdiept. Best opmerkelijk, want bij mijn vorige hormoon-tsunami las ik alles wat los en vast zat. Over vruchtbaarheid, zwangerschap, weeën en hormonen. De aanstaande vader las enthousiast mee en zelfs opa's en oma's bereidden zich serieus voor. Het leuke van zo'n hormonale ontploffing: het kondigt vaak een nieuwe fase aan. Een eerste menstruatie, de geboorte van een kind; vaak gaat het gepaard met een ritueel of cadeautje. Maar kom je in de overgang, klaagde laatste een vriendin, dan verdwijnt je puffend en zwetend door een achterdeurtje.

Vroeger, in de tijd dat mijn moeder opgroeide, werd er nauwelijks over de overgang gepraat. Vrouwen vroegen zich in stilte af waarom ze ineens zo somber en moe waren. De huisarts liet dan het 'o-woord' vallen en bonjourde ze weer naar buiten. Dit hoort nou eenmaal bij het leven, succes! Dat is inmiddels wel anders. Er is steeds meer aandacht voor de overgang en hoe je klachten kunt verminderen. Ook de ooit omstreden hormoon-

Moet ik op yoga? In mezelf afdalen? Een moestuin nemen?

kuren zijn inmiddels verfijnd en de dosis hormonen is naar beneden bijgesteld. Ook al is het 2021: er rust nog steeds een taboe op de overgang. Vrouwen voelen zich geen vrouw meer en schamen zich. De overgang is kortom Niet Sexy. Daar kun je dus maar beter je mond over houden.

Onzin, vinden generatiegenoten Isa Hoes en Medina Schuurman. In het theater, in boeken en op hun 40 plus-platform isamedina.com zijn ze eerlijk over alles rondom de overgang. En dat was hard nodig. Zelf dachten ze destijds in een burn-out te zitten. Ik lees de term 'hormonale depressie' en vind dat ook gelijk vriendelijker klinken.

Zelf voel ik geen schaamte met betrekking tot de overgang. Ik voel wel medelijden. Met mijn vent, welteverstaan. De leukerd die ik vijf jaar geleden op het nippertje aan de haak sloeg. Net voordat ik zou veranderen in een dikke dorre heks. Daar zit hij nu nog de hele overgang mee opgescheept. En ik trouwens ook.

De overgang op zich mocht me dan nauwelijks bezighouden, toch bespeur ik wel degelijk veranderingen bij mezelf. Vroeger - zeg tien jaar geleden - was ik energiek, ondernemend en sociaal. Tegenwoordig ben ik vaker moe, voel ik me saai en ben ik minder attent. Feestjes, etentjes of op tijd een kaartje sturen; wat een gedoe. Ik was altijd dol op reuring maar tegenwoordig doe ik een moord voor rust, stilte en het huis voor mezelf. Naast het dalen van de oestrogeen- en progesteronspiegels, zo leer ik uit de vakliteratuur, neemt ook het hormoon oxytocine af. Dat is het knuffelhormoon en hangt samen met zorgen en sociaal gedrag. Dus dat ik me minder energiek voel en nauwelijks trek heb in sociale leukdoenerij, is helemaal niet raar.

Het stelt me een beetje gerust. Toch kan ik er niet omheen: vroeger was ik gewoon leuker en kon ik alles tegelijk. Mindfulness was compleet overbodig. Na een werkdag bakte ik - met peuter op m'n heup - moeiteloos pannenkoeken voor mijn vier bloedjes en hun speelafspraken terwijl ik telefonisch in de wacht hing voor Lowlandskaartjes en ondertussen de wasmachine nog een slinger gaf. Want waarom inefficiënt één ding doen als je er ook 86 tegelijk kunt doen?

De laatste tijd bekruipt me het gevoel dat ik iets laat liggen. Moet ik wat met die overgang? Of op yoga? Moet ik in mezelf afdalen? Een moestuin nemen?

Ik besluit me te verdiepen in wat ik maar even oneerbiedig de





‘zwevers’ noem. Zij die spreken over wedergeboorte, eigenliefde en innerlijke vrijheid. Ik heb vriendinnen die daar bijzonder goed op gaan. Zij hebben het

over patronen, symbolieken en het kind in jezelf. Mijn nieuwsgierigheid helpt me de drempels over en ik neem contact op met Monique van der Weijden van GOMotions. Ze is schrijfster, overgangcoach en nog veel meer. Haar boeken *Wild hart* en *De magische overgang* gaan over de ‘reis’ die vrouwen in de overgang maken. Ze geeft workshops en coacht vrouwen op hun nieuwe levenspad. Als ik tegenover haar zit, zie ik allesbehalve een kruidenvrouw met batik hoofddoek en een houten halsketting. Wel een kleurrijke vrouw met zelfspot en humor. Ze barst van de energie en ik ben acuut jaloers: zeker al door de overgang heen? Jazeker, juicht ze. Monique, 59 jaar, voelt zich beter dan ooit. Deels door de hormonen, verklaart ze. ‘Tijdens de overgang neemt de hoeveelheid testosteron in je lichaam toe. Daarom voel je je na de overgang vaak krachtiger en energiever.’

Dan is Sigrid Kaag er ook vast doorheen. Want zoals zij op tafel danste na de verkiezingswinst van haar partij D66: dat wil ik ook. Volgens Monique heeft dat te maken met je ziel, je bron, je passie. ‘Als je doet wat voor jou betekenisvol is, val je samen met je ziel. Vrouwen die dat najagen hebben vaak minder mentale overgangsklachten.’

Een soortgelijk betoog las ik in *Hoe ouder hoe mooier*, een van de boeken van Isa en Medina. Daarin interviewden ze onder anderen Lilianne Ploumen die zegt redelijk soepel door de overgang te zijn gerold. Ze ervoer vooral fysieke veranderingen; emotioneel bleef ze aardig stabiel. Ik overweeg een politieke carrière.

Monique doorliep de hele overgang. Nu is ze ‘reisleidster’, ze kent de weg op haar duimpje. In haar boeken en workshops legt ze uit dat de overgang uit verschillende fasen bestaat. ‘Wanneer je ineens je haar wilt verven, een minnaar neemt of aan de botox wilt, kun je je achter de oren krabben. Dan kan het moment daar zijn.’

Ik vertel haar over mijn roerige tijd van zo’n negen jaar geleden waarin ik in een paar jaar tijd van man, huis en werk veranderde. Dat was toch m’n midlife? Ze lacht. ‘Grote kans dat je overgang toen begonnen is, alleen wist je dat niet.’

Had het wat veranderd als ik het wel had geweten, vraag ik haar. Had ik mezelf ontoerekeningsvatbaar verklaard en deze keuzes wellicht nooit gemaakt? Dat blijkt gelukkig mee te vallen. ‘Je was waarschijnlijk minder streng voor jezelf geweest. Je had met meer liefde naar jezelf gekeken.’

Even terug naar het nu. Ik zit dus in de overgang en thuis kijkt niemand er meer van op als ik halverwege het eten ineens in m’n hemdje zit.

Toch voelt mijn menopauze nog een beetje als een onbewaakte spoorwegovergang. Wat kan ik allemaal nog verwachten? En wanneer ben ik normaal? ‘Je komt nooit meer terug zoals je was’, zegt mijn vrolijke gids Monique. Om er geruststellend aan toe te voegen: ‘Je komt mooier terug. Rustiger en tevredener. Je wordt een betere versie van jezelf.’

Bingo! Dit is wat ik wil. Dit wordt mijn ambitie! Terwijl haar mooie woorden nog nagalmen in m’n hoofd, gaat ze verder: ‘Veel mensen hebben trauma’s uit het verleden, dat kunnen ook patronen zijn van ingesleten gedrag. Die moeten opgeruimd worden. Pas als je die hebt verwerkt, is er ruimte voor meer intuïtie. Dan kun je daarnaar luisteren. Zo ontdek je wat voor jou betekenisvol is.’

Ook zelf hield ze een grote mentale schoonmaak. In Peru deed ze ayahuascesessies met hallucinerende drank waardoor ze er alles uithulde. ‘Maar wat voor mij werkt hoeft niet voor iedereen te gelden. Het gaat om het stoppen van oude patronen en het stil krijgen van je innerlijke criticus. Omdat je dan nooit tevreden bent over jezelf, kan die je behoorlijk in de weg zitten.’ Of het nou innerlijke reis heet of soulsearchen, zo’n speurtocht in mijn eigen hoofd lijkt een goed idee. In de afgelopen 49 jaar zijn er echt wel patronen ontstaan waar ik inmiddels best vanaf zou willen. ‘Maar het begint bij accepteren’, zegt Monique, ‘omarm de overgang, je wordt er alleen maar leuker van.’ Mooi zo, daar kan ik mee thuiskomen.

De overgang blijkt niet bepaald een speelkwartier, maar een menopauzeknop die vijf à tien jaar wordt ingedrukt. Ik vind het aan de lange kant, maar vooruit. Blijkbaar hoef ik ’m niet klagend uit te zitten, maar zou ik ’m dus ook nuttig kunnen besteden. Ik probeer mezelf liefdevol te bekijken en besluit het gewoon allebei te doen.

Van 12 tot en met 19 april is er de Week van de Overgang. Op weekvandeovergang.nl is veel informatie te vinden over de overgang, de themaweek en de verschillende activiteiten.