



Gynaecologie Theatercollege over menopauze

Plafonddienst. Zo noemde een patiënt van gynaecoloog Mieke Kerkhof de nachten waarin ze om 4 uur klaarwakker omhoog lag te staren, geplaagd door de hormonale achtbaan waar vrouwen na hun 50ste in terechtkomen. Haar patiënten komen vaker met fraaie beeldspraak om de overgang te beschrijven: 'Mijn lichaam gooit me eruit', zei een van hen ooit in de spreekkamer. Of: 'Ik heb last van vaginale onvrede.'

De zaal in het Rotterdamse theater lacht als ze de anekdotes uit haar jarenlange praktijk aaneenrijgt. Samen met haar collega-gynaecoloog Manon Kerkhof staat ze die dinsdagavond voor de 23ste keer op de planken met een theatercollege, dat 'een levendige avond over de overgang' belooft. 'Dit is het dieptepunt van de voorstelling', zegt Kerkhof een uur na aanvang, nadat ze alle klachten heeft opgesomd en het lichaam van een vrouw in de menopauze heeft vergeleken met een mengpaneel vol knopjes en schuifjes. 'Hierna wordt het alleen maar leuker.'

Theatercolleges zijn populair: van oud-wielrenner Tom Dumoulin, cardioloog Janneke Wittekoek tot tbs-advocaat Job Knoester, wie kennis wil overdragen gaat tegenwoordig het podium op. Ook voor de beide gynaecologen is het een succesformule. Het was boekhandelaar Margot Osse uit Rosmalen die de twee een paar jaar geleden bij elkaar bracht. Ze schrijven allebei over hun vak en de boekhandelaar had hun boeken naast elkaar in de winkel liggen. Dezelfde achternaam, hetzelfde vakgebied, waren ze misschien familie van elkaar? Ze zochten elkaar op, bleken achter-achternichten, met wortels in Twente.

Na een middag koffiedrinken besloten ze tot een eenmalig optreden, maar daarna bleken theaterdirecteuren in het hele land enthousiast. Niet gek, met zo'n 1,8 miljoen vrouwen als potentieel publiek. Van hen heeft 80 procent last van overgangsklachten, meer dan de helft van die groep zegt dat de klachten hun werk beïnvloeden.

Zelf herkennen ze dat maar al te goed, met de plafonddienst hebben ze allebei ervaring. De hormonale veranderingen tijdens de overgang kunnen grote invloed hebben op de slaapkwaliteit. Mieke (63): 'Dan lag ik wakker en wist ik dat ik de volgende dag een vol spreekuur had, of moest opereren. Door het slaapgebrek kreeg ik soms zelfs angst- en paniekaanvallen.'

Manon (52): 'Dat is natuurlijk het fnuikende voor alle werkende vrouwen. Rustiger aan doen is meestal niet mogelijk.' Ze vertelt over de opvliegers, het nachtzweeten, de slaapproblemen, de spier- en peesklachten en haar besluit om hormoonmedicatie te gaan gebruiken.

Ondanks de toegenomen openheid, de vele boeken en podcasts, en de BN'ers die het onderwerp hebben omarmd, praten lang niet alle vrouwen over hun overgangsklachten en al helemaal niet op hun werk, zo blijkt uit onderzoek van TNO. Daar willen Kerkhof en Kerkhof met hun college verandering in brengen. Hun twee uur durende afwisseling van informatie

en humor moet vrouwen meer zelfvertrouwen en controle geven, vertellen ze, twee dagen na hun optreden in Rotterdam.

Ze willen ook tegenwicht bieden aan wat internationale experts de *menopause goldrush* zijn gaan noemen, de overgang als lucratieve markt. De Britse krant *The Guardian* schreef vorige maand dat influencers misbruik maken van de onwetendheid van vrouwen en hun, zonder kennis van zaken, prijzige oplossingen voor overgangsklachten aansmeren.

Herkennen jullie die goudkoorts?

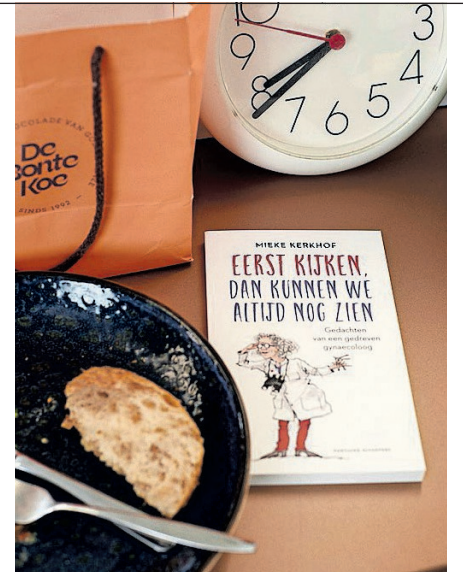
Mieke: 'Absoluut. De menopauze is een commercieel product geworden en daarmee wordt een bak misinformatie over vrouwen uitgestort. Influencers kunnen op de socials

heel snel contact krijgen met vrouwen, maar wij zijn met ons spreekuur bezig, we hebben geen tijd om in zo'n chatbox alles rustig uit te leggen.'

Manon: 'Testosteron, dat is de nieuwste trend. De sociale media staan vol met verhalen van vrouwen die zeggen dat ze daar zoveel energie van hebben gekregen. Logisch, de hoeveelheid testosteron in ons lichaam neemt vanaf ons 20ste langzaam af en stijgt pas weer na ons 60ste.'

'Ik krijg bijna dagelijks verzoekjes van vrouwen in de trant van: ik wil testosteron, want ik heb geen zin meer in seks. Toch zijn gynaecologen meestal zeer terughoudend. Er is geen enkel goed opgezet wetenschappelijk onderzoek dat heeft aangetoond dat testoste-

ron effectief is voor energie of spierkracht. 'Van testosterongel bestaat geen vrouwelijke variant, dus je moet de mannelijke versie gebruiken. Naar de langetermijneffecten van extra testosteron bij vrouwen is bovendien nog onvoldoende onderzoek gedaan.'



De stress moet uit de overgang

De menopauze is een commercieel product geworden en dat leidt tot 'een bak misinformatie'. Dat zeggen **gynaecologen Manon Kerkhof en Mieke Kerkhof** (verre familie, hebben ze ontdekt). Met hun theatercollege proberen ze tegenwicht te bieden.

Door **Ellen de Visser** Foto's **Renée de Groot**

“

Testosteron, dat is de nieuwste trend. De sociale media staan vol met verhalen daarover

‘Als je veel klachten hebt, dan is hormoontherapie de elektrische fiets.
Het helpt je om vooruit te komen. Maar je moet ook zelf aan de slag’

Manon Kerkhof schrijft zelf veelvuldig vrouwelijke hormonen voor.



Mieke Kerkhof (links) en Manon Kerkhof in Theater Zuidplein in Rotterdam.

Mieke: ‘Weten die influencers veel, die promoten dat gewoon. Wij hebben ons te houden aan de beroepscode, wij schrijven voor op basis van de richtlijnen. Daarmee staan we op achterstand. Vrouwen adviseren elkaar online gewoon welke dosering ze nodig hebben.’

Van testosteron?
Manon: ‘Van alle hormonen. Daar zit geen dokter tussen. Vrouwen die testosteron nodig hebben om medische redenen krijgen dat, maar dan controleren we regelmatig hun bloedwaarden. Er zijn artsen die zich daar niet aan houden en die worden online gepromoot. ‘Vrouwelijke hormonen schrijf ik veelvuldig voor, die hebben mij ook enorm gehol-

pen. Maar we beginnen altijd met een lage dosis, daarvan weten we dat het veilig is. In het verleden hebben we een toename van borstkanker gezien doordat vrouwen op te hoge leeftijd de verkeerde hormonen gingen slikken. Daarna is hormoontherapie jarenlang in de ban gedaan. ‘Vrouwen zijn terecht de barricaden opgegaan om aandacht te vragen voor hormonale klachten en wat gebeurt er nu? Vrouwen komen soms binnen met de opmerking: ik wil hormonen en ik wil een hoge dosering. Ik lees online dat er vrouwen zijn die vijftien keer per dag hormoon spray op hun huid spuiten, terwijl drie keer het maximum is. Wat gebeurt er als we bij deze vrouwen straks meer borstkanker gaan vinden?’

Doen vrouwen dan te makkelijk over die hormonen?
Manon: ‘Nee, dat niet, maar je moet zelf ook aan de slag. Als je volop in de overgang zit en veel klachten hebt, dan is hormoontherapie de elektrische fiets. Het helpt je om vooruit te komen. Maar als je er gezellig flink alcohol bij blijft drinken, dan werken die hormonen nauwelijks of niet. ‘Het zijn open deuren, zeg ik tijdens onze voorstelling, maar het werkt echt als je beweegt, niet rookt, niet drinkt. Vermijd ook koffie en gemberthee als je last hebt van opvliegers. Vrouwen begrijpen dat wel, maar toch blijkt het lastig, merk ik in de spreekkamer, om leefstijl te veranderen.’

Jullie geven tijdens jullie voorstelling veel informatie over wat er tijdens de overgang gebeurt. Weten vrouwen dat niet?
Mieke: ‘Wij moeten in de spreekkamer altijd veel uitleggen over het vrouwenlichaam en dat geldt helemaal voor de overgang. Ik denk dat het voor vrouwen lastig is om te doorgronden wat er dan allemaal in hun lijf gebeurt. Die veranderingen gaan zo geleidelijk, je kunt er aanvankelijk de vinger niet op leggen.’
Manon: ‘Ik laat op het toneel bijvoorbeeld zien waarom stress in de overgang funest is. Stress leidt tot een toename van de hoeveelheid cortisol, een hormoon dat in de bijnieren wordt gemaakt. In de bijnieren worden tijdens de overgang ook oestrogenen geproduceerd, die twee hormonen hebben dezelfde bouwstof. Neemt de stress toe, dan kunnen de bijnieren dat niet opvangen en daalt de productie van oestrogenen. Waardoor je klachten toenemen.’
Mieke: ‘Daarom is het zo belangrijk dat vrouwen mild voor zichzelf zijn. De stress moet weg. Vorig jaar kreeg ik een kerstkaart van een patiënt en daar stond op: ‘Ik ga dit jaar de lat heel hoog leggen zodat ik er ontzettend relaxed onderdoor kan lopen.’ IJzersterke opmerking, maar ga dat maar eens in de praktijk brengen.’
‘Weet je wat er ook bij komt? Dat er best wel veel vrouwen zijn die denken dat het niet stoer is om hun kwetsbaarheid te tonen. Daar ligt de kracht van onze voorstelling, dat we laten zien dat iedereen met eierstokken hier doorheen moet. Dat is dus de helft van de bevolking. Als vrouwen maar doordraven, gaan ze een keer onderuit.’

Uit onderzoek van vakbond CNV blijkt dat slechts 11 procent van de werkgevers een menopausebeleid heeft. Dat schiet niet erg op.
Mieke: ‘Dat wil niet zeggen dat er geen belangstelling is van werkgevers. Wij hebben onze voorstelling al een paar keer gespeeld op verzoek van een bedrijf of organisatie. Binnenkort spelen we voor de apothekersvereniging in Twente.’
Manon: ‘Ik geef trainingen aan bedrijven over de menopause en ik heb er de afgelopen jaren al ruim driehonderd gedaan. Het gaat langzaam, maar er verandert wel wat. Inmiddels is duidelijk dat het de maatschappij gruwelijk veel geld kost als er geen aandacht is voor vrouwspecifieke aandoeningen. ‘Maar de werkgever is niet in zijn eentje verantwoordelijk voor de vitaliteit van werknemers. Vrouwen moeten vooral zelf hun gezondheid in de gaten houden. Ze hebben er vaak een handje van om pas voor zichzelf te zorgen als er tijd over is. Ze moeten meer voor zichzelf opkomen.’

Waarom doen ze dat zo weinig?
Manon: ‘Wat meespeelt, blijkt uit onderzoek, is dat leidinggevendena vaak mannen zijn en als je pech hebt zijn ze jonger dan jij. Ga je met een jongere mannelijke leidinggevende een vrouwenprobleem bespreken? Ik snap wel dat je dan niet alles op tafel legt. Als je dat lastig vindt, kun je ook het woord menopause omzeilen. Dan zeg je: mijn draagkracht is in deze levensfase even wat minder dan de draaglast.’

Er is veel om over te lachen tijdens jullie voorstelling, is dat belangrijk?
Mieke: ‘Humor maakt dingen luchtiger, het is een krachtig wapen om verdriet en teleurstelling te kunnen hanteren. Het helpt ook om te relativiseren, in een fase waarin alles groot en ingewikkeld lijkt. En als je ergens om lacht, dan doe je dat vaak omdat je het herkent. Als vrouwen na onze voorstelling de deur uitgaan, realiseren ze zich dat ze niet de enigen zijn. Dan weten ze beter waar hun klachten vandaan komen en dat er wat aan te doen is.’

Kerkhof en Kerkhof staan 15 november in Musis in Arnhem en 28 februari in theater De Bond in Oldenzaal.