

CHRISTEL VAN SPENGLER

DE OVERGANG...

TIJD VOOR OPENHEID

Yeah!!! Ik ben er doorheen en heb mijn leven terug! Maar had iemand mij van tevoren misschien even kunnen vertellen wat een ellendige periode die overgang is? Een periode van maar liefst – om en nabij – tien jaar! Tien jaar van je leven!!! En daar was ik totaal niet op voorbereid. Toen ik mijn moeder ernaar vroeg zei ze: 'Kind, ik heb nergens last van gehad!' Had zij gewoon mazzel of was het onderwerp taboe?

Aangezien de overgang niet start op de ochtend van je 50e verjaardag maar zich meer als een ongenode gast stillietjes tussen de feestgangers mengt, heb je niet meteen door wat er gebeurt. Je krijgt vage klachten waarmee je niet direct naar de dokter rent. Ik werd wat prikkelbaar en lag 's nachts vaak uren naar het plafond te staren. Als ik dan eindelijk in slaap was gevallen, werd ik van elk klein geluidje wakker. Ik heb zelfs wel eens aan mijn man gevraagd of hij misschien kon stoppen met ademen want daar werd ik wakker van... Elke ochtend kon ik m'n lakens uitwringen en op de meest ongemakkelijke momenten overdag brak het zweet me uit en had ik een kop als een boei. Mijn droge vel hield ik nog een beetje bij elkaar door kilo's vette crème te smeren en voor mijn alsmaar droger wordende ogen had ik standaard een flesje oogdruppels op zak. In hetzelfde tempo als mijn dunner wordende haar werd mijn buik dikker en door de watten in mijn hoofd vond ik mijn sleutels dikwijls terug in de ijskast. Onder normale omstandigheden zou je daar nog wel om kunnen lachen, maar het lachen was mij inmiddels wel vergaan. Ik was vaak somber.

Niet zozeer vanwege mijn strakker zittende kleding of kromme heksenvingers, maar ik voelde gewoon geen blijdschap meer. En tot overmaat van ramp schoot mijn bloeddruk ook nog door het plafond, waardoor ik aan de bloeddrukverlagers moest.

Vrouwen in de overgang worden vaak weggezet als 'lastig', 'humeurig' of 'over de houdbaarheidsdatum heen'. Waarom zijn hormoonstommelingen bij pubers en zwangere vrouwen algemeen geaccepteerd, maar wordt het bij een vrouw van middelbare leeftijd als een probleem ervaren? Misschien omdat we leven in een cultuur die jong zijn verheerlijkt? Rimpels? Die moeten gladgestreken worden. Grijs haar? Weg ermee. De overgang past niet in het beeld van de eeuwige jeugdige, energieke vrouw. Hoewel overgangsklachten een enorme impact op ons leven kunnen hebben, bagatelliseren we ze vaak liever of we leggen ze het stilzwijgen op. Zodoende worden klachten zoals extreme vermoeidheid, concentratieproblemen, angstklachten en huilbuien niet altijd herkend als overgangsverschuinselen. Gevolg? Vrouwen krijgen de diagnose burn-out en/of antidepressiva voorgeschreven, terwijl ze misschien meer baat zouden hebben bij hormoontherapie of leefstijlaanpassingen. Vrouwen moeten weten wat hen te wachten staat en hoe ze hun lichaam in deze periode het best kunnen ondersteunen. Werkgevers kunnen hierin ook een rol spelen door een overgangsvriendelijk beleid te hanteren, net zoals zwangerschapsverlof een geaccepteerd recht is. Een beetje flexibiliteit en erkenning kan



1
Tam
Tam

/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS LIFESTYLE CHANGEMAKER. MET HAAR BEWEZEN ÉÉN-OP-ÉÉN AANPAK HELPT ZIJ BIJ DE TRANSITIE NAAR EEN DUURZAAM GEZONDE LEEFSTIJL. MET ALS DOEL: MEER ENERGIE, INSPIRATIE, MOTIVATIE EN SUCCES. VOOR MEER INFORMATIE: CHRISTELVANSPENGLER.NL OF VOLG HAAR VIA LINKEDIN.

een wereld van verschil maken. Daarnaast moeten vrouwen zichzelf niet langer flinker voordoen dan ze zijn. Het is geen zwakte om aan te geven dat je last hebt van overgangsklachten. Het is juist een teken van kracht om er open over te zijn. Door het gesprek aan te gaan, creëren we bewustwording en normaliseren we iets dat voor miljoenen vrouwen een realiteit is. Laten we de overgang uit de schaduw halen! ◀