



EN IN DE OVERGANG



Opvliegers, stemmingswisselingen, geen kinderen meer kunnen krijgen en een compleet verdwenen libido: niet echt dingen waar de meeste jonge vrouwen mee bezig zijn. Maar Melissa en Anne wel. Zij zijn 24 en zitten al sinds hun zestiende in de overgang.

TEKST CARLEEN DE JONG FOTO'S JACQUELINE VAN DEN HEUVEL

‘Opvliegers komen altijd op de meest onhandige momenten, zoals in een drukke winkel of een volle trein. De Kruidvat is de ergste plek, het is al zo’n krappe winkel en dan krijg je het ook nog eens erg warm. Je gaat heel erg zweten en doordat je nat bent krijg je het na afloop heel koud’, vertelt Anne Lautenbag. Zij en Melissa de Groot zitten op de bank bij Anne thuis, tweehoog midden in de stad Groningen. Beide vrouwen zijn 24, niet echt een leeftijd waarop veel mensen bezig zijn met opvliegers, stemmingswisselingen en niet meer ongesteld worden.

Maar zij wel. Beide zitten al sinds ongeveer hun zestiende in de overgang, waardoor ze nooit op de gebruikelijke manier kinderen kunnen krijgen en van de ene hormonale rollercoaster (puberteit) meteen de volgende in zijn gegooid. Dat elk persoon met een baarmoeder op een gegeven moment in de overgang komt, is redelijk bekend, maar wat daar precies bij

komt kijken minder. En al helemaal niet dat dat ook veel eerder kan gebeuren dan rond je vijftigste. Officieel ben je vroeg in de overgang als dat gebeurt voor je veertigste. Dit overkomt 1 op de 100 mensen.

NIET MEER ONGESTELD

De overgang was dan ook niet het eerste waaraan werd gedacht toen Melissa en Anne een paar jaar geleden met ‘vage klachten’ bij de huisarts aanklopten. Melissa: „Rond mijn zestiende werd ik niet meer ongesteld. Ook had ik paniekaanvallen en mijn haar viel uit. Ik wijdde het aan stress door mijn examens. De huisarts ook en hij zag het probleem niet zo dat ik niet ongesteld werd, ik wilde toch niet zwanger worden. Ik moest een jaar later maar terugkomen.”

Anne weet nu een jaar dat ze in de overgang zit. Toen ze op haar zestiende met opvliegers bij de huisarts kwam zei ook hij dat het stress was. „Toen ik aan de pil en later een spiraal ging merkte ik niet

dat ik helemaal niet ongesteld werd en mijn cyclus dus niet goed was. Toen ik daarmee stopte, het een half jaar duurde voor ik weer een beetje ongesteld werd en de opvliegers bleven komen, heb ik geëist dat er bloed werd geprikt. Daar was heel veel strijd voor nodig. En ik heb er veel zorgen om gehad.”

Toen Melissa de diagnose kreeg - ‘ik weet de dag nog precies, 30 januari 2017’ - ging ze het eerst jaren uit de weg. „Ik wilde en kon er niet over praten. Het voelde als een probleem voor de toekomst.” Tot ze via fotograaf Jacqueline van den Heuvel (die in december het boek *De Tweede Lente* uitbracht, waar Melissa en Anne beide in staan) andere vrouwen leerde kennen die al vroeg in de overgang >>



Anne.

zitten, waaronder Anne. Dat zorgde voor herkenning en erkenning. Nu willen ze er beide graag over vertellen, zodat er meer bekendheid over komt en minder vrouwen worden afgewimpeld bij de huisarts, onder het mom van stress. „Je hoeft alleen even bloed te prikken en je weet het, dat is toch niet zo moeilijk?”

Want wat er zo erg aan is als je niet meer ongesteld wordt, terwijl je op dat moment toch niet zwanger wil worden? Genoeg. De cyclus heeft invloed op zo'n beetje alles in het leven van vrouwen: energie, mentale gezondheid, de gezondheid van huid, haar, botten, libido. Als je cyclus niet regelmatig is of menstruatie helemaal uitblijft kan je er dus maar beter achter komen waar dat door komt, ook al ben je pas zestien en heb je geen acute kinderwens.

ELKE DAG MEDICATIE

Anne en Melissa gebruiken elke dag medicatie om te voorkomen dat ze een langdurig tekort krijgen aan oestrogeen en progesteron (de vrouwelijke geslachtshormonen). Doordat ze zo vroeg in de overgang zitten zouden ze bijna hun hele leven een tekort kunnen krijgen, wat onder andere zorgt voor opvliegers, stem-



Melissa.



Als onze vriendinnen vijftig zijn, komen ze er achter dat we niet aan het zeiken waren

mingswisselingen, depressieve klachten, laag libido en slaapproblemen. Door de medicatie worden ze nog wel kunstmatig ongesteld, waardoor het enige mogelijke voordeel van een vroege overgang (nog) niet voor ze opgaat.

Melissa: „De zoektocht naar de juiste medicatie voelt een beetje alsof je memory aan het spelen bent zonder dat je weet of je van elk kaartje wel twee hebt. Je kan door blijven spelen, maar je weet niet of er een einde aan zit.” Ze vinden het beide moeilijk dat ze niet weten hoe hun persoonlijkheid is zonder de medicatie en hoe

erg hun klachten dan eigenlijk zijn. Melissa heeft bijvoorbeeld ook veel last van mentale problemen, zoals paniekaanvalen. Toen ze de pil slikte als medicijn werd dat een stuk erger, extra hormonen slikken kan dat effect hebben. Zouden die mentale klachten er ook zijn zonder de huidige medicatie?

Anne: „Je weet niet wat je basislijn is, en dat komt ook doordat we meteen vanuit de puberteit de overgang in gingen. We hebben dus altijd relatief veel hormonale schommelingen gehad.”

INEENS EEN STUK OUDER

Het grootste verschil tussen vrouwen die op een 'normale' leeftijd (rond de vijftig) in de overgang komen en vrouwen zoals Melissa en Anne is dat die eerste groep over het algemeen vrijwel alles gewoon mee heeft kunnen maken, zoals kinderen krijgen. Voor een vrouw van vijftig ligt het in de lijn der verwachting, hoe vervelend de overgang dan nog steeds kan zijn.

Anne: „Je wordt ineens een stuk ouder. Ik heb het gevoel dat ik veel ben verloren.”

„Ik word er elke dag wel een keer aan herinnerd dat ik in de overgang zit. Door een opvlieger, als ik mijn medicatie gebruik, maar vooral als ik kinderen langs zie komen of als er weer een babyboom is in mijn sociale kring. Ik vind dat het moeilijkst, dat ik geen kinderen kan krijgen. Terwijl dat wel een grote wens van mij was”, vertelt Anne. „En ik weet ook dat dat alleen nog maar moeilijker wordt de komende jaren, als mijn beste vriendinnen beginnen met kinderen krijgen.”

„Ik vind het ook niet normaal dat mensen vaak zomaar vragen wanneer ik kinderen ga krijgen. Dat is voor ons heel pijnlijk, maar ook voor mensen die hun kindje zijn verloren of om een andere reden geen kinderen kunnen krijgen. Er wordt verwacht dat iedereen het gewoon kan of wil, maar het is niet iedereen gegund.”

„Verder heb ik het er heel moeilijk mee gehad dat ik helemaal geen zin had in seks. Het was gewoon helemaal weg. Ik

wilde wel, maar mijn hoofd en lichaam werkten niet samen. Daardoor moest ik mezelf soms echt overhalen om het te doen of het zelfs tegen mijn zin in doen. Terwijl dit wel iets was wat ik mijn vriend graag wilde geven. En juist doordat ik het zo graag wilde, lukte het nog minder goed.”

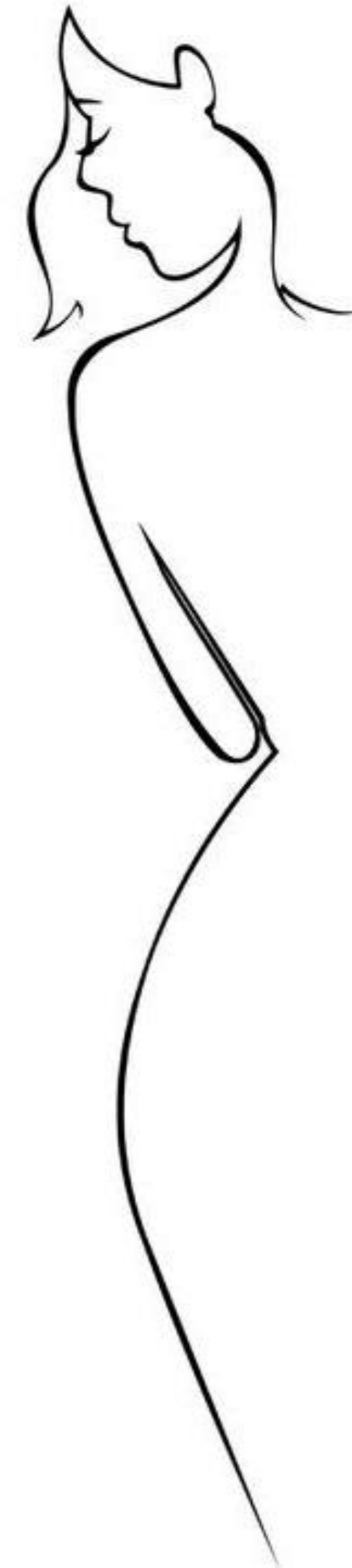
Melissa: „Heel basaal gezegd is dat ook niet zo gek. Biologisch gezien is het niet nodig om seks te hebben, want we kunnen geen kinderen meer krijgen. Eigenlijk zegt je lichaam: dit is niet nodig, dus ik ga je ook niet helpen.”

DE KEUZE IS AL GEMAAKT

„Ik ben nooit op het punt gekomen dat ik na ging denken of ik kinderen wilde. Ik vond dat altijd een zorg voor later, maar nu is de keuze voor mij gemaakt”, vertelt Melissa. „Voor mij is het op dit moment erger dat ik nooit een zorgeloze periode heb gehad. Ik ben mentaal zwaar door de molen gehaald. Mijn gedachten zijn mijn grootste gevangenis, ik ervaar dingen intenser dan de gemiddelde persoon en dat is nog erger geworden door de vroege overgang.”

„Het is lastig om mee te komen met leeftijdsgenootjes, omdat ik me niet meer gedraag of ben zoals ze van mij verwachten of zoals de maatschappij van mij verwacht. Als ik nu een weekend wegga met vriendinnen moet ik af en toe even een dutje doe, omdat ik snel last krijg van vermoeidheid of overprikkeling. Dat had ik in mijn puberteit niet en zo hebben mijn vriendinnen mij wel leren kennen. Dat vinden zij lastig te begrijpen. Dit past niet bij mijn leeftijd, terwijl dit je piek jaren zijn.”

Anne: „Maar als wij straks vijftig zijn dan komt iedereen om ons heen in de overgang en dat hebben wij dan al gehad. Dat wordt leuk! Dan komen ze er eindelijk achter dat we echt niet aan het zeiken waren over de opvliegers.”



Premature Ovariële Insufficiëntie (POI)

Een vervroegde overgang heet in de medische wereld Premature Ovariële Insufficiëntie (POI). De eicelvoorraad bij mensen met een baarmoeder neemt tijdens het leven af, maar bij POI gaat dat gemiddeld sneller, waardoor de eierstokken stoppen met werken. Dat kan komen door ziekte, operaties of chemobehandelingen, maar vaak is de oorzaak niet aan te wijzen. Doordat de eierstokken niet meer goed werken, is de vrouw minder of niet meer vruchtbaar. Soms heeft een vrouw met POI toch nog een eisprong. Van de vrouwen met POI wordt 5 tot 10 procent toch nog spontaan zwanger in de loop van haar leven. Ongeveer 1 op de 100 vrouwen komt voor haar veertigste jaar in de overgang, 1 op de 1000 al voor haar dertigste jaar. Bron: umcg.nl



Tweede Lente

Het boek *Tweede Lente* van fotograaf Jacqueline van den Heuvel kwam eind vorig jaar uit, met daarin portretten en de verhalen van 37 vrouwen in de overgang (waaronder Anne en Melissa). Daarvoor sprak en fotografeerde ze jonge en oudere vrouwen over hun ervaringen. Te koop via haar website. • jacquelinevandenheuvel.com