

Hou eens op, we zijn geen aanstellers!



MELISSA (23)

„Op mijn zeventiende was ik nog flink aan het puberen, tenminste, dat dacht ik. Thuis hadden we vaak strijd en in mijn hoofd en lichaam voelde ik onrust, onzekerheid en stress. In mei 2017 kreeg ik de diagnose: POF. Ik heb nooit een relatie aangedurfd. Ik ben nu al bang voor de vragen. Is het een afknapper voor mijn potentiële partner? Wat als mijn libido weg is voordat ik het überhaupt ontdekt heb? De laatste jaren heb ik er meer vertrouwen in dat ik mezelf ga terugvinden.”



FOTOSERIE

Fotograaf Jacqueline van den Heuvel ontmoette weinig begrip voor haar overgangsklachten. Ze vroeg andere vrouwen naar hun ervaringen.

Tekst **Rianne van Dijk**

‘D e laatste jaren was ik zo’n twintig kilo aangekomen. Dit gaat niet goed, dacht ik, en ben naar de huisarts gestapt. Die zei: ‘Minder eten en meer bewegen mevrouw, en gaat u eens naar een diëtist.’ En: ‘U heeft last van stemmingswisselingen zegt u, misschien kunt u eens aanschuiven bij een praatgroepje.’ Ik operde nog dat het met mijn hormonen te maken kon hebben, maar dat idee wuifde hij weg. Ik liep tegen een muur van onbegrip aan. Na enig onderzoek kwam ik erachter dat er speciale klinieken zijn voor vrouwen met overgangsklachten. Waarom weet ik daar eigenlijk zo weinig over, vroeg ik me af.”

Fotograaf Jacqueline van den Heuvel (56) verbaasde zich erover dat er zo weinig over de overgang wordt gesproken, terwijl zoveel vrouwen daar toch middenin moeten zitten. Ze besloot een fotoboek aan het onderwerp te wijden en ging via haar eigen netwerk en sociale media op zoek naar vrouwen die wilden vertellen over hun ervaringen met de overgang, uit verschillende culturen, oud én jong. „Dat bestaat dus ook: jonge vrouwen, nog geen twintig soms, die te maken krijgen met ‘prematuur ovarieel falen’ (POF), waardoor ze, soms zelfs tegelijk met hun eigen moeder, alle symptomen krijgen die bij de overgang horen. Zweten, gewichtstoename, stemmingswisselingen en, voor veel vrouwen het allergeenste: onvruchtbaarheid. Stel je dat eens voor, dat je zo vanuit de puberteit de overgang in wordt geslingerd.

„Tijdens mijn zoektocht werd me al snel duidelijk dat vrouwen in de overgang een heleboel klachten met elkaar gemeen hebben, én dat huisartsen daar vaak zo ontzettend weinig over weten. Problemen die vrouwen ervan ondervinden worden gekend aan stress of depressie. Dan zoek je echt in de verkeerde hoek. Artsen sturen vrouwen vaak niet door naar de gespecialiseerde klinieken.

„Ik heb 37 portretten gemaakt en met al die vrouwen gesprekken gevoerd. En er soms ook flink over gelachen. Het leverde veel herkenning op. En ik was dankbaar dat ik over dit onderwerp van gedachten kon wisselen zonder dat ik bang hoefde te zijn voor allerlei flauwe opmerkingen – het taboe is groot en mensen hebben het er liever niet over, of maken er al snel een grap over.

Het wordt tijd dat we ophouden vrouwen als zeurpieten of aanstellers te zien als ze over de overgang praten. Ik hoop dat mijn boek bijdraagt aan het bespreekbaar maken van dit onderwerp, en dat het wat meer begrip oplevert.”



Lees verder op pagina 20

WENDY (51)

„Ik zit tegelijk met mijn drie zussen in de overgang. Wij hebben het allemaal snel warm. Gaan we ’s avonds in de vrieskou in een blouse naar het schuurtje om iets te pakken, zitten zonder jas op de fiets terwijl iedereen dik ingepakt is. En dan de stemmingswisselingen, de ‘Jantje lacht, Jantje huilt’-buien. Onze moeder was 42 toen ze uit de overgang kwam, mijn zus besprak dat met de dokter maar die zei dat dat niet kon en toen stond ze weer buiten. Ik zei: je moet ook niet naar de dokter gaan, maar naar een overgangsconsulente.”



JAMILA (60)

„In 2006 heb ik mijn baarmoeder laten verwijderen. Daardoor heb ik geen last van overgangsklachten gehad. In de Marokkaanse gemeenschap zie ik veel vrouwen die dat wel hebben. Het is een taboe om erover te praten. Wanneer ik ernaar vraag zeggen ze: ‘Nee hoor, ik heb nog steeds mijn menstruatie.’ Ook al kan dat bijna niet, gezien hun leeftijd.”



VERONICA (34)

„Toen ik in de overgang kwam, was ik 32. Nadat ik al zes maanden geen menstruatie meer had gehad kreeg ik de diagnose ‘prema-tuur ovarieel falen’ (POF). Ik had last van opvliegers, gewrichts-pijn en sliep slecht. Na de diagnose stortte ik in, ik wilde zo graag kinderen. Mijn partner heeft onze kinderloosheid vanaf het begin geaccepteerd. Ik voelde me schuldig, maar hij liet me keer op keer weten dat hij van mij houdt, met of zonder kinderen.”



MONIQUE (57)

„De overgang betekende voor mij: opvliegers, een kort lontje en slechte nachten. En transpireren. Soms moest ik wel twee keer per nacht mijn bed verschonen. Ik lag met mezelf in de knoop. Mijn huid en lijf veranderden. Het voelde als afscheid nemen van wie ik was.”



MISAE (54)

„In Japan praten we niet zo snel over ons privéleven, dus ook niet over de overgang. Toen ik veertig was kreeg ik klachten met mijn menstruatie. Ik dacht dat ik ziek was, maar de huisarts vertelde dat het kwam door de overgang. Ik wist niet dat dit al op die jonge leeftijd mogelijk was. Toen moest ik aan mijn moeder denken. Er was een periode waarin zij anders was dan normaal. Nu realiseer ik me dat ze in de overgang was.”



RIA (61)

„Al zeker tien jaar ben ik in de overgang. Ik heb veel last van over-matig transpireren, helemaal als ik in Suriname ben, waar ik van-daan kom. Als ik daar ben moet ik echt drie keer per dag onder de douche. Hier in Nederland heb ik daar minder last van. Wat me heel erg helpt is mijn handventilator. Ik kan hem iedere vrouw in de overgang aanraden.”



ESTHER (54)

„Een paar jaar geleden namen mijn overgangsklachten toe. Uiteindelijk is mijn baarmoeder verwijderd. Mijn klachten? Nachtzweeten. Slecht slapen en gewichtstoename. Overdag veel opvliegers. Ook heb ik soms wel wat donkere gedachten. Ik voel me snel schuldig om dingen en ben vaker onzeker.”



ANN (60)

„De overgang beheerst mijn leven al elf jaar lang. Met Covid-19 was het moeilijk. Ik werk in de zorg en behalve mijn polyester uniform moest ik een mondkapje, plastic handschoenen en een beschermende jas dragen. Het is benauwd en warm, waardoor ik veel zweet en last krijg van hyperventilatie. Ondanks alles probeer ik toch van elke dag een feestje te maken.”



Jacqueline van den Heuvel.
Tweede lente. De overgang, fabel of taboe,
eigen beheer (www.tweedelente.com),
€ 34,95 (excl. verzendkosten).

De achternamen van de geportretteerden zijn bekend bij de fotograaf.



ANNE (23)

„Het begon al toen ik zestien was en opvliegers kreeg. Stress, zei de huisarts. Mijn moeder en de psycholoog adviseerden me om bloed te laten prikken en toen werd duidelijk dat ik in de overgang zit. Niemand van mijn leeftijd begrijpt echt wat er aan de hand is. Het betekent dat ik geen kinderen kan krijgen. Het zou wel kunnen met eitjes van mijn zusje, maar dat kan pas als zij haar eigen kinderwens heeft vervuld. Ik wil geen druk op haar leggen, maar die voelt zij onbewust wel.”