

Optimistische boeken halen de menopauze uit de taboesfeer

# Eindelijk verlost van het mammiebrein

Over de menopauze verschenen de afgelopen maanden verschillende boeken. Optimisme overheerst: hoezo begin van het einde? 'Niet meer menstrueren is een feest.'

DOOR JORIEN DE LEGE



■ Actrices Meryl Streep (60), Helen Mirren (64) en Judi Dench (75): voorbij de overgang, maar zeker niet uitgeteld.

'Het is niet voorbij!' De Amerikaanse gynaecologe Christiane Northrup begint het eerste hoofdstuk van haar boek over de menopauze met deze kreet. Want het leven is leuk. Ook na de overgang. Juist na de overgang. *Het geheime genot van de overgang* is een van de vele boeken die vrouwen tussen 45 en 55 een hart onder de riem proberen te steken. Northrup gaat de strijd aan met de gedachte dat met de vruchtbaarheid de seksualiteit een stille dood sterft. Het is volgens haar de kunst zoveel mogelijk te mogen genieten van jezelf. De overgang is geen kwelling, maar het begin van 'een opwindende levensfase die de stoutste verwachtingen overtreft!'

## Context wijzigt

Ook de Nederlandse gynaecologen Pauline Ottervanger (54) en Wilma Smit (56) zeggen, met iets minder gebruik van superlatieven, ongeveer hetzelfde in hun boek *Menoblues*. In dit praktische handboek komen uiteraard de eeuwige opvliegers aan bod, maar ook de andere bijwerkingen die zich aandienen na het wegvallen van de hormonen oestrogeen en progesteron - zowel fysiek als sociaal.

Want tegelijk met lichamelijke veranderingen wijzigt ook de omgeving: kinderen vliegen uit, de partner gaat met pensioen, of ouders worden hulpbehoevend. En dat vraagt om aanpassing. Zoals een vrouw haar gepensioneerde man beschrijft: "Ik had regelmatig de neiging om hem een schop onder zijn kont te geven of hem, bij het samen op stap gaan, van me af te schudden."

"Het was hoog tijd dat de menopauze eens uit de taboesfeer komt", stelt Smit (overgang zes jaar terug; geen klachten). "Je staat versteld hoe weinig vrouwen er eigenlijk over weten."

De overgang is iets waar veel vrouwen zich voor schamen, of liever niet over na willen denken. Toen haar eigen moeder in de overgang kwam, werd er helemaal niet over gepraat. "Als vrouwen al met klachten bij een dokter kwamen, werd hun verteld dat het erbij hoorde. Of ze wilden wel helpen, maar konden het niet."

Dat is nu anders. Maar de informatie die er is, staat in grijze boeken en folders, zegt Ottervanger (overgang vijf jaar terug; opvliegers). "Alsof het alleen maar kommer en kwel is. Niet meer menstrueren is een feest."

"De ongemakken van de overgang? Die zijn in mijn boek nauwelijks aan de orde",

zegt arbeidspsychologe Louise Boelens (zit er middenin: weinig klachten). Zij schreef in 2007 al het boek *Vrouwen van 50: lust, lef en ambitie* en geeft workshops aan vrouwen: De winst van het ouder worden.

In één dag helpt ze haar cursisten hun prioriteiten op een rijtje te krijgen voor de

## Vrouwen van vijftig laten zich niet meer achter de geraniums zetten

nieuwe levensfase die ze ingaan. "Vrouwen in de vijftig laten zich niet meer achter de geraniums zetten. Ze willen dingen doen, juist na de overgang. Hun kinderen zijn de deur uit, het is eindelijk tijd voor hun eigen ambitie. Ze barsten van de energie."

Het wegvallen van de menstruatie is voor veel vrouwen een zegen, stelt Boelens. Door de overgang worden er minder vrouwelijke hormonen aangemaakt en beschikken vrouwen relatief

over meer testosteron. Sommige vrouwen worden daar heel daadkrachtig van. Ze zijn blij dat ze af zijn van het 'mammiebrein', zoals sommige wetenschappers het noemen. Hun moedertijdperk zit erop. Ook vrouwen zonder kinderen kunnen dat zo ervaren.

De vijftigers van nu voelen zich wat energie en gezondheid betreft op hetzelfde niveau als de veertigers van de vorige generatie, zegt Ottervanger. Maar als de menopauze zich aandient, worden vrouwen op een vervelende manier geconfronteerd met het feit dat ze op leeftijd komen. Ottervanger: "Vruchtbaar betekent jong en mooi, opvliegers betekent oud."

"Uitstellen is niet mogelijk", zegt Smit, "maar je hoeft er maar weinig last van te hebben. Dingen als urineverlies, minder soepele seks en opvliegers zijn vaak relatief eenvoudig te verhelpen. In reclames wordt altijd gedaan alsof Tena Lady erbij hoort na de overgang. Dat is echt onzin. Je bent eindelijk na al die jaren uit de luiers, dan laat je je toch niet weer inpakken?"

## Smeerolie van het lichaam

De sleutel is goed voor jezelf zorgen. Een aangepast dieet, veel bewegen, en bij klachten naar de huisarts. Hormonen als

oestrogeen zijn de smeerolie van het lichaam. Zij zorgen voor soepele gewrichten, beschermen tegen hoge bloeddruk en zelfs tegen tandvleesontsteking.

Ernstige klachten kunnen vaak worden opgelost met hormoontherapie. Wat volgens Ottervanger en Smit in Nederland een veel te weinig gebruikt middel is. "Er wordt gedaan alsof hormonen slikken gelijk staat aan borstkanker krijgen. Maar je kunt rustig vijf jaar hormonen slikken zonder al te veel risico. En veel klachten zijn zo goed als verdwenen."

Na de overgang heeft een vrouw potentieel nog een paar decennia te gaan, en het is zonde die tijd als verloren te beschouwen, zegt Boelens. "Statistisch gezien krijgt een vrouw pas op haar 69ste echt te maken met beperkingen op gezondheidsgebied. Met een gezond lijf en misschien wel betere geest is de overgang in die periode niet meer dan een hobbel in de weg."

© DE VOLKSKRANT

*Het geheime genot van de overgang* van Christiane Northrup wordt uitgegeven door Altamira-Brecht en kost 15,90 euro.

*Menoblues* van Pauline Ottervanger en Wilma Smit wordt uitgegeven bij Kosmos en kost 22,50 euro.



## DE SUNSHINE SHOOTERS

Week 3: Senegal&Gambia

## Twee dames, een tweedehandswagen en een rally door Afrika

Wax-medewerkster Sabine Clappaert (l.) en fotografe Inge Grossen nemen als de Sunshine Shooters deel aan de alternatieve rally 'Antwerpen-Banjul Challenge'. In Wax doet Sabine de hele maand oktober verslag van hun avonturen.

## De reuzen van Senegal

Nog 826 kilometer en we komen aan in Banjul, Gambia. De kale, verwaaide vlaktes van Mauritië hebben we inmiddels geruimd voor de groene savanne van Senegal. Elke nieuwe kilometer brengt ons een eindeloos tafereel vruchtbaar grasland, rijkelijk bestrooid met de magische reuzen van Senegal: de baobabs.

Als in een scène uit *Lord of the Rings* rijden we uur na uur tussen een zijgend toekijkende menigte baobabbomen. Zo ver het oog kan zien, staan ze statig stil rondom ons. Gefascineerd blijf ik door het raam staren. Het is de eerste maal dat ik zo veel baobabs zie. De ervaring maakt me sprakeloos. Hun energie sijpelt voelbaar over het hele landschap. Hun uitstraling is bijna menselijk.

De baobab is zonder twijfel de meest majestueuze boom van Afrika.

Verwonderd kijk ik om me heen naar de stille reuzen waarvan men zegt dat ze tot 3.000 jaar oud kunnen worden. Hun afmetingen wekken enkel verbijstering op: een hoogte tot 20 meter en een stamomtrek van 10 meter. De struiste baobabbom in Senegal heeft zelfs een stamomtrek van 26 meter! En dan dit: de stam van de baobab kan tot 120.000 liter water opslaan.

## Offerandes

Ik ben lang niet de enige die het magische en het menselijke van de baobab zo intens ervaart. In Senegal is de baobab een heilige boom waaraan veel legendes, tradities en rituelen zijn gekoppeld. Het hout mag nooit worden gebruikt in houtwerk of als brandhout. Onvruchtbare vrouwen en zieken leggen hun handen op de boom, smekend om de helende kracht der eeuwen. De Senegalezen brengen offe-

randes aan hun voorvaders aan de voet van de boom. De giften - meestal kola-noten, eieren of lakh - plaatsen ze in een aarden schaal die vervolgens wordt gebroken zodat het eten de grond in sijpelt. Zo, gelooft men,

## De energie van de baobabbomen sijpelt voelbaar over het hele landschap. Hun uitstraling is bijna menselijk

wordt de gift voedsel voor de geesten die in de boom wonen.

De gigantische holle, verdraaide baobabstammen, zo zegt een legende, zijn ook de enige begraafplaats voor de griots - zwerfende West-Afrikaanse dichters die ervoor zorgen dat gebeurtenissen als geboorten, huwelijken, sterfgevallen en andere lokale gebeurtenissen worden bezongen en doorverteld.

Omdat de griots niet als andere stamleden het land met hun handen bewerken, mochten ze ook niet in de aarde worden begraven, zo geloofde men vroeger.

Honderden kilometers lang rijden we

den steeds meer beginnen krimpen. En toch is het bijna onmogelijk om een baobab uit te roeien: verbrand de boom of ontdoe hem van al zijn hars, de baobab zal het gevecht niet zomaar opgeven. Met al zijn kracht zal hij zichzelf in stilte herstellen, om vervolgens nog eeuwen stand te houden.

Wanneer een baobab sterft, gebeurt dat ogenschijnlijk plots. De boom verrot van binnenuit en zakt daardoor opeens helemaal in elkaar. Het is deze onverwachte, geruisloze dood die ervoor zorgt dat men in Senegal gelooft dat de boom niet sterft maar op een dag ineens gewoon verdwijnt.

Ik sluit even mijn ogen tegen de felle ondergaande zon. De eenzame vormen van de baobabbomen staan schimmig op mijn netvlies gebrand. Als stille getuigen voel ik hun ogen op mijn rug branden terwijl wij de laatste kilometers van deze onvergetelijke reis onder onze banden laten rollen.