

Hoe
Francine
'Hoe
overleef ik'
Oomen
bijna aan
de
overgang
onderdoor
ging

Interview

Door **Ellen de Visser**
Foto **No Candy**



Model Marianne Ranzijn

Het begon met breinblubber. In de winkel was ze haar geld vergeten of haar pincode. Of de weg terug. Haar creditcard vond ze na uren zoeken terug in de wasmachine, haar telefoon in de diepvries. Op straat zeiden mensen haar vriendelijk gedag terwijl ze zich vertwijfeld afvroeg wie dat ook alweer waren. Ze kon zich steeds moeilijker concentreren: het hoofdstuk waar ze normaal een uur over deed, kostte haar nu een week en dan was het nog niet goed. 'Ik kon de menukaart niet eens meer lezen, laat staan coherente zinnen schrijven.'

En dan ook nog eens al die kleine kwalen die ze niet thuis kon brengen, dat gezweet 's nachts, de terugkerende somberheid, de hartkloppingen. Ze schreef het aanvankelijk allemaal toe aan haar drukke leven. In ruim twintig jaar tijd had ze meer dan honderd kinderboeken geschreven, waarvan er ruim drie miljoen waren verkocht. De *Hoe overleef ik*-serie, over puber Rosa, was een megasucces geworden, met verfilmingen, vertalingen, een musical en een bijbehorend tijdschrift. Een nieuwe serie boeken stond op stapel. Zo gek was het niet dat bestsellerauteur Francine Oomen er op haar 52ste doorheen zat. Toen ook haar laatste kind de deur uitging en haar relatie strandde, stapelden zich boven op de zelf toebedachte burn-out ook het lege nest en het liefdesverdriet.

Maar toen de chaos in haar hoofd aanhield, werd ze bang. Ze vond dat haar toestand verdacht veel begon te lijken op die van haar moeder, die dement in een verpleeghuis zat. 'Mijn fantasie en mijn creativiteit functioneerden niet meer. Ik dacht echt dat ik geestelijk iets mankeerde. Erover praten durfde ik niet, dan zou vast niemand me meer serieus nemen.'

Het boek dat stond gepland maakte ze af, op haar tandvlees. Daarna stapte ze, na een lange tweestrijd, naar haar uitgever om te vertellen dat ze stopte met werken. 'Ik heb huilend tegenover haar gezeten. Ik weet niet wat er

aan de hand is, zei ik, maar ik kan niet meer. Ik voelde me zo schuldig. Aan de *Hoe overleef ik*-serie werkten zo veel mensen, bij de uitgeverij, bij het tijdschrift, bij de ontwerpstudio. En dan liet ik ook nog mijn lezers in de steek.'

Pas na maanden vielen de paniek, de twijfels en al die klachten op hun plek: geen arts die met een antwoord kwam, totdat ze simpelweg ging googelen. Oververmoeid, dat was ze zeker, maar er bleek nog iets anders gaande waar ze helemaal geen rekening mee had gehouden, iets doodgewoons eigenlijk. Oomen had last, extreem veel last, van de hormoonhussel waar alle vrouwen van haar leeftijd mee te maken krijgen: de overgang. Ze wist er niks van, vertelt ze, niet wanneer die begon, niet wat de klachten waren en vooral niet waar die hele periode nu eigenlijk goed voor was. De boeken die ze erover kon vinden, waren onbegrijpelijk technisch of tamelijk onnozel, met tips hoe je er jong en sappig en sexy uit kunt blijven zien. 'Ik miste het antwoord op de vraag: waar brengt dit mij? Waar gaat die overgang nou eigenlijk over? En zit er ook nog iets positiefs aan of is het alleen maar ellende?'

En zo ligt er, vier jaar na dat dramatische gesprek op de uitgeverij, toch weer een boek. Een informatief en hilarisch verslag van haar eigen ervaringen, een striproman waarvoor ze zelf de illustraties maakte. 'Overgang is ondergang, dat was ook mijn eerste associatie. Je bent middelbaar, je telt niet meer mee. De overgang is niet sexy, het is gedoe dat wordt weggelachen of weggemoffeld. Ik wilde het boek maken dat ik zelf heb gemist. Toegankelijk, informatief en met humor, een boek dat me moed had gegeven.'

Eerste zin: 'Ik was 52 en ik vond er geen bal meer aan om mezelf te zijn.'

Opeen decembermiddag laat ze in haar boerderij in Middellie de tekeningen zien van de mannen die ze op dating-app Tinder voorbij heeft zien komen. Vrolijke portretjes van mannen met hun kinde-

66

Mijn fantasie en mijn creativiteit functioneerden niet meer. Ik dacht echt

dat ik geestelijk iets mankeerde.

Erover praten durfde ik niet, dan zou vast niemand me meer serieus nemen

ren, mannen in hun auto, mannen met een grote vis in hun handen of met een glas bier, én opgestoken duim, in de kroeg. We zitten in een jaloersmakend atelier in een verbouwde koeienstal, met uitzicht over de Noord-Hollandse weilanden. Op de lange tafel liggen illustraties die nog moeten worden afgemaakt.

Daten, dat leek haar een goed idee na een periode alleen. Als snel swipete ze zich suf door 'tinderwonderland'. Niet dat het haar een relatie opleverde – na elke afspraak kwam ze zwaar ontgoocheld thuis. Maar ze raakte wel gefascineerd door al die types op haar app. Zo kwam, al schetsend, de inspiratie voor haar boek, waarin de tekeningen van al die mannen uiteindelijk ook een plek zouden vinden.

Aanvankelijk zou ze samenwerken met strip-tekenaar Barbara Stok. Maar die raakte zo gedeprimeerd door de materie dat ze afhaakte. 'Dat vond ik toen heel jammer maar achteraf was het fantastisch. Daardoor ben ik het zelf gaan doen.' Vooraf had ze geen idee hoe het verhaal en de vorm zich zouden ontwikkelen. 'Ik had niets in mijn hoofd, het boek is al doende ontstaan. Dat was nieuw en heel spannend.' Strip-pagina's bracht ze samen met autonome kunst, die ze maakte in het jaar nadat ze haar werk had neergelegd. Informatie over 'opvliegers in soorten en maten' (nummer vier: total meltdown) wisselde ze af met gedichten van Herman de Coninck of de Amerikaanse Adrienne Rich, die helemaal niet over de overgang gaan maar zo mooi bleken te passen bij wat zij wilde uitdragen.

Een paar maanden later laat ze aan de keukentafel van haar Amsterdamse bovenwoning enthousiast het eindresultaat zien. De Engelstalige brochure is al af; op de London Book Fair is de graphic novel over 'the Change' enthousiast ontvangen. Twee jaar lang kon ze niet schrijven, ze werd al misselijk als ze haar computer zag. En steeds maar die strenge stem in haar hoofd, dat akelige wijf dat nooit tevreden was, die vond dat ze van alles moest en riep dat ze zichzelf moest bewijzen. 'Ik dacht echt dat het afgelopen met me was als schrijver.'

Het keerpunt kwam op een literair festival in Praag, waar ze eigenlijk helemaal niet naartoe wilde. 'Er heerste een geweldige, inspirerende sfeer. Allemaal leuke, dwarse types, artistieke lingen. Ik voelde me thuis, tussen al die schepende mensen.' Eenmaal terug, uitgerust en opgeladen na een jaar therapie, schreef ze in de koffiesalon om de hoek in zes weken tijd een nieuw deel van de *Hoe overleef ik*-serie. Net op tijd om haar 25-jarig jubileum als kinderboekenschrijver te vieren.

Dat je door de overgang een poos lang minder energie hebt en dat je er zo veel klachten van kunt krijgen, dat had ze graag vooraf



Francine Oomen maakte zelf de tekeningen voor haar graphic novel *Oomen stroomt over*.



Francine Oomen Foto Ilja Keizer

Je kunt toch met hormoonpillen het ongemak verhelpen?

In haar boek is Francine Oomen nogal fel over het gebruik van hormoonpillen. Huisartsen en gynaecologen verschillen van mening over de risico's.

Hevige opvliegers, slapeloosheid en ander overgangsongemak? Daar is een hormoonpil voor. Alleen is die pil niet helemaal zonder risico's. Nederlandse huisartsen zijn daarom terughoudend in het voorschrijven, tot ongenoegen van de gynaecologen. 'We blijven hier in een oude groef hangen, we laten ons leiden door een angst die niet terecht is', zegt gynaecoloog Dorenda van Dijken, voorzitter van de Dutch Menopause Society. 'Huisartsen zijn zorgvuldig en dat is terecht', reageert huisarts en hoogleraar Toine Lagro-Janssen.

Zeker een miljoen Nederlandse vrouwen zijn in de overgang en bij ruim 200 duizend van hen leiden de hormonale veranderingen tot ernstige klachten. Vast staat, voor huisartsen én gynaecologen, dat een combinatie van hormonen dan effectief is. Een dagelijkse pil met oestrogenen en progesteron compenseert de scherpe afname van die twee vrouwelijke hormonen die gemiddeld rond de leeftijd van 50 aanvangt.

Die hormoontherapie was tientallen jaren populair, totdat vijftien jaar geleden in korte tijd twee alarmerende onderzoeken verschenen: een grootschalige Amerikaanse en een Britse studie wezen uit dat het gebruik van de hormonen de kans op borstkanker en hart- en vaatziekten fors verhoogde. Lagro-Janssen schreef samen met twee collega's in vakblad *The Lancet* een kritisch commentaar: de nadelen waren door de industrie stelselmatig gebagatelliseerd en er was onvoldoende onderzoek gedaan naar de langetermijneffecten voordat de pillen op de markt kwamen. Er werd, herinnert ze zich, in die tijd 'gesmeten' met hormonen, vooral in de



'We laten ons leiden door een angst die niet terecht is'

Dorenda van Dijken,
voorzitter van de Dutch
Menopause Society



'Huisartsen zijn zorgvuldig en dat is terecht'

Toine Lagro-Janssen,
huisarts en hoogleraar

Verenigde Staten en vooral door gynaecologen. Ze herinnert zich de slogan nog: 'Feminine fever.'

Het leidde internationaal tot menopauze-paniek, de verkoop van hormoonvervangers kelderde. In Nederland daalde het aantal vrouwen dat met hormonen begon in twee jaar tijd met 70 procent. Die daling heeft zich sindsdien voortgezet. Cijfers van de Stichting Farmaceutische Kengetallen wijzen uit dat vorig jaar 59 duizend vrouwen tussen de 45 en de 60 jaar overgangshormonen gebruikten, bijna 20 duizend minder dan acht jaar geleden. Dat is iets meer dan 3 procent van alle vrouwen in de overgang.

Terwijl in de tussentijd is aangetoond dat de paniek van toen wat overtrokken is geweest. 'Het wordt tijd dat we de hysterie achter ons laten', schrijft hoogleraar Robert Langer deze maand in vakblad *Climacteric*. Langer was de hoofdonderzoeker van het verontrustende Amerikaanse onderzoek waar, zo is de afgelopen jaren komen vast te staan, nogal wat op valt af te dingen. De meeste vrouwen in het onderzoek waren ouder dan 60 en die lopen sowieso een groter risico op kanker en hartkwalen. Net als in de Britse studie zijn de resultaten uit die leeftijdsgroep klakkeloos vertaald naar de vijftigers en dat had niet mogen gebeuren. Bovendien, zegt gynaecoloog Van Dijken, is het type progesteron dat in die oude onderzoeken werd gebruikt allang vervangen door een veiliger alternatief.

Waar staan we nu? De tientallen onderzoeken die de afgelopen jaren zijn gepubliceerd laten wisselende risico's zien waar weer verschillende conclusies aan worden verbonden. Hoogleraar Lagro-Janssen zette twee jaar geleden in vakblad *Huisarts en Wetenschap* de laatste cijfers op een rij: als duizend vrouwen vijf jaar lang een combinatie van hormonen gebrui-

ken, treden bij dertien van hen binnen die periode ernstige bijwerkingen op, waaronder een extra hartinfarct of acute hartoedood, vier gevallen van een embolie (een gevaarlijke bloedprop) en vier gevallen van borstkanker.

Gynaecoloog Van Dijken gaat af op de internationale artsenrichtlijn, waarvoor recentelijk alle studies zijn doorgenomen: per duizend vrouwen 5 extra gevallen van borstkanker en per 10 duizend vrouwen 7 extra gevallen van trombose. Maar dan wel bij gebruik langer dan vijf jaar, zegt ze. 'Daaronder zijn de risico's verwaarloosbaar klein.'

Wegen die nadelen op tegen de voordelen? Van Dijken bespreekt die vraag elke keer opnieuw met haar patiënten. Wie borstkanker in de familie heeft, of een verhoogd risico loopt op trombose, kan er beter vanaf zien. 'Voor anderen geldt dat hormoonvervangers meer voordelen dan nadelen hebben. Maar de nadelen zijn er wel en vrouwen moeten die kennen.' Huisartsen zijn te voorzichtig, zegt Van Dijken: ze geven niet snel hormonen en als ze het al doen, dan kortdurend. 'Wij geven ze drie tot vier jaar en bouwen dan af.' De *International Menopause Society* publiceerde onlangs een positief standpunt over hormonen in de overgang.

De risico's van hormonen zijn klein, zegt ook Lagro-Janssen, maar ze zijn wel ernstig, terwijl de pillen klachten tegengaan die niet levensbedreigend zijn. Ook zij maakt met de vrouwen in haar spreekkamer een afweging. 'Ze kunnen zelf het beste bepalen wat het ze waard is.' De overgang vormt een lucratieve markt voor farmaceuten, waarschuwt ze; met de verkoop van hormonen zijn wereldwijd miljarden gemoeid. 'Artsen moeten altijd kritisch blijven als het gaat om medicijnen waarmee voor farmaceuten veel te winnen valt.'

► geweten. Om zich heen hoorde ze van andere vrouwen wat zij zoal van het onderwerp af wisten: geen bal. Voor de eerste hormonenhussel in het leven, de puberteit, is zo veel aandacht. Voor de tweede, de zwangerschap, nog meer. Maar over de derde op rij, zegt ze, heerst grote onwetendheid, ook bij veel artsen.

‘De grootste misvatting is dat de overgang pas begint als je niet meer ongesteld wordt. Terwijl de klachten al jaren eerder kunnen aanvagen. Dan worden ze maar al te vaak toegeschreven aan een depressie, of aan een burn-out of aan schildklierproblemen. Met een verkeerde behandeling tot gevolg.’

Er is een instantoplossing voor al dat hormonale ongemak: pillen slikken. Een weldaad, hoort ze van vriendinnen die hormonen zijn gaan gebruiken: nergens last meer van! Ze is er in haar boek behoorlijk fel over. Want die hormoonvervangers, leest ze, zijn niet zonder gevaar voor de gezondheid. Weten vrouwen dat wel? En waarom zoeken ze die risico's op? ‘Ik denk dat veel vrouwen, ik ook indertijd, het zich niet kunnen permitteren om toe te geven aan wat hun lichaam nodig heeft. Ze jakkeren maar door. Ik ken vrouwen die hebben geprobeerd om te stoppen met de hormonen en toen kwamen hun klachten in alle hevigheid terug. Wat doe je dan als je een veeleisende baan hebt? Dan begin je weer.’

Zou de overgang de reden zijn waarom er zo weinig 50-plusvrouwen in topposities zitten, vraagt ze zich af. ‘Er zijn nog maar weinig werkgevers die er rekening mee houden. Vrouwen verdringen het en buffelen door. Ze verbergen hoe ze zich voelen voor hun werkgever en zelfs voor hun collega's omdat ze vrezen dat ze erop worden afgerekend. Bang om een promotie mis te lopen of om ontslagen te worden.’

De huidige generatie 50-plusvrouwen is de eerste generatie die carrière, moederschap en huis-



NON-FICTIE

Francine Oomen

Oomen stroomt over

Nijgh & van Ditmar;
240 pagina's; € 24,99.

houden combineert en doorwerkt tot aan het pensioen, zegt ze. ‘Onze moeders moesten stoppen als ze gingen trouwen. Wij hebben hard gestreden voor gelijkwaardigheid maar de vraag is of we daar nu niet de prijs voor betalen.’

‘**Hoe overleef ik de overgang?**’ Dat was de boektitel die het meest voor de hand lag. ‘Te makkelijk’, vond ze, en bovendien hoort die titel bij personage Rosa, dus bij de puberteit. Ook geen survival-tips dit keer, de tips die de zestien *Hoe overleef ik*-boeken zo waardevol maken voor horden twijfelende pubers. ‘Die tips kon ik geven omdat ik volwassen ben en kan terugkijken. Maar over de overgang heb ik de wijsheid niet in pacht. Het voelt niet goed om anderen te gaan adviseren hoe ze het moeten doen. Ik wil alleen vertellen hoe ik deze periode heb ervaren.’

Oomen stroomt over luidt nu de titel, symbolisch voor een overstroming van verontwaardiging, angst, woede en verdriet maar ook van geluk en inspiratie. Maar vooral van tijd. ‘De overgang is de periode waarin we ons realiseren dat de tijd doorstroomt. Zoals het was, zo blijft het niet. Ouders overlijden, kinderen gaan het huis uit, je lichaam wordt ouder, je behoeften veranderen.’

En dat is precies waar de overgang goed voor is, denkt ze: de inventaris opmaken. ‘Wat wil ik en met wie? Waar gaat het over in het leven? Wat voedt mij? Het zijn allemaal confronterende vragen die zich niet meer laten wegduwen. De overgang is een periode waarin we moeten herijken en daarvoor is rust en tijd nodig. Alleen, waar halen we die vandaan, met ouders die zorg nodig hebben, kinderen, een drukke baan, financiële verplichtingen en het huishouden?’

Een pasklare oplossing heeft ze niet. ‘In plaats van een glad getrokken en opgespoten oude vrouw, die maar blijft pleasen kun je ook, zoals dat in het Engels zo fraai heet, *a wise crone*, worden. In andere culturen worden wijze, oudere vrouwen zeer gerespecteerd en hebben ze een belangrijke functie in de samenleving. Hier nauwelijks. Hier denken vrouwen dat ze na hun vijftigste onzichtbaar worden en niet meer meetellen. Maar in wiens ogen eigenlijk? Daar moeten we het met zijn allen echt over hebben.’

Ze is nu 57 en het gaat beter. De breinblubber is verdwenen, de opvliegers worden minder, in haar hoofd is het weer ‘een leuke speeltuin’, ze kan weer schrijven. Nu durft ze te zeggen dat al het gedoe wél ergens goed voor is. ‘De overgang is een ontwikkelingsfase. Al die klachten zijn stomvervelend, maar het is groeipijn. En ze gaan voorbij.’ ●

66

De grootste misvatting is dat de overgang pas begint als je niet meer ongesteld wordt. Terwijl de klachten al jaren eerder kunnen aanvagen. Dan worden ze vaak toegeschreven aan een depressie