

HOE Ga je OM met een
OVERGANGster?

Laat haar lekker in haar
SOP GAAR KOKEN

GebRUIK de Woorden **JE MOET**
Niet. Maak ER GEEN GRAPJES over



GEEF RUIMTE. LAAT VRIJ
VERWACHT en VERLANG
Heb lief, wees LIEF, denk POSITIEF
(ook toepasbaar op PUBERS) **TRUST** NIKS
DIT GAAT
OVER.

HORMONEN OP HOL

De overgang, daar zit je niet echt – herstel: echt niet – op te wachten. Toch? Schrijfster Francine Oomen raakte in paniek toen haar hormonen met haar aan de haal gingen, maar werd er uiteindelijk wijzer van.

Tekst **PAM VANDERVEEN** Illustraties **FRANCINE OOMEN (UIT HAAR BOEK)**

Ik was 52 en vond er geen bal meer aan om mezelf te zijn”, zo begint Francine Oomen haar boek *Oomen stroomt over*. Haar hersenen deden het niet meer. Ze was vergeetachtig, kon niet meer op woorden komen, raakte de draad kwijt van haar eigen betoog. En het ergste: ze had geen ideeën meer. Haar eens zo geïnspireerde, humorvolle geest leek een dorre vlakte. Een zorgwekkende toestand, zeker voor een schrijfster, die het van de verbeelding moet hebben. „Ik raakte in paniek”, vertelt Oomen. „Ik begon van alles te denken, vooral ’s nachts als ik wakker lag. En dat lag ik vaak. Een herseninfarct. Een tumor. Of Alzheimer, net als mijn moeder. Elke ochtend hoopte ik: vandaag gaat het vast beter.”

Maar het werd niet beter. De ‘brein-

blubber’, zoals Oomen het noemt, nam juist steeds alarmerender vormen aan. Tot haar vriendin de symptomen maar eens ging googelen, gecombineerd met nog wat actuele klachten als nachtzweeten, somberheid en slecht slapen. De diagnose was snel gesteld: Oomen was in de overgang. Daar had ze niet op gerekend. „De overgang, hoezo? Ik was toch nog elke maand ongesteld? Ik bleek niets van het hele fenomeen af te weten. Ik was wel heel opgelucht dat het ‘maar’ de overgang was, dat het niet afgelopen was met me. Maar vervolgens wilde ik weten: wanneer gaat het over? Wat stond me nog te wachten?” Oomen sloeg aan het researchen en ontdekte dat er nog maar weinig bekend is over deze levensfase, waar toch elke vrouw mee te maken krijgt. „Zelfs huisartsen worden in hun opleiding nauwelijks geïnformeerd over de overgang. Ja, opvliegers, dat kennen ze. Terwijl er veel meer mogelijke klachten zijn, zoals libidoverlies, gewrichts- en spierpijn, peesontstekingen, vermoeidheid, labiliteit, agressiviteit en het algehele gevoel jezelf kwijt te zijn.” Er was

‘Hoe tumultueus mijn leven ook was, ik kon altijd schrijven. Nu ineens niet meer’

geen overgangssymptoom of Oomen kon ’t afvinken op haar checklist, zo leek het. Toch bleef ze doorwerken in haar gebruikelijke tempo. Maar toen gebeurde er van alles tegelijk: haar moeder ging dood, haar relatie liep stuk, haar jongste kind vloog uit en ze kreeg een writer’s block. „Dat was me nog nooit gebeurd. Hoe tumultueus mijn leven ook was, ik kon altijd schrijven. Nu niet. Ik zat er doorheen. Was heel depressief, sloot me voor alles en iedereen af. Alleen tekenen, daar werd ik gelukkig van. Ik tekende alleen nog maar voor mezelf, zonder bedoeling. Dat heeft me erg geholpen.”

Veel van die tekeningen zijn terecht- >>>



Hormonenhussel

★★★★☆



Ze werd er volledig

door overvallen. De overgang. Het werd het onderwerp van haar eerste volwassenenboek.

Francine Oomen, bekend van de jeugdreeks *Hoe overleef ik...*, schreef en tekende een *graphic memoir* over haar 'hormonenhussel'. Een zeer persoonlijk, soms pijnlijk, maar vaak ook grappig boek over een levensfase die de gemiddelde vrouw het liefst zou overslaan. Terwijl er toch ook het een en ander uit te slepen valt, zoals *Oomen stroomt over* (Nijgh & Van Ditmar, €25) laat zien. —Pam van der Veen

zou het op de agenda willen zetten: dat vrouwen tussen de 45 en 55 jaar minder veerkrachtig zijn, en dat het bedrijfsleven daarop moet anticiperen. Die wil dat waardevolle arbeidskapitaal toch ook niet down the drain zien gaan? Laat vrouwen in die leeftijd dus wat korter werken en zorg dat ze terecht kunnen bij een overgangcoach."

Ze is blij dat er meer aandacht voor het onderwerp komt. Maar Oomen heeft ook kritiek. „In veel publicaties wordt de overgang beschouwd als een ellendige situatie die je moet zien te onderdrukken. Liefst met hormoontherapie. Ook bij overgangsklinieken worden al snel oestrogenen voorgeschreven. De levensfase wordt gemedicaliseerd en de farmaceutische industrie spint er garen bij. Maar de mogelijke risico's, zoals trombose, hart- en vaatziekten, dementie en allerlei soorten kanker, worden onder het vloerkleed geveegd."

De menopauze is gewoon een *fact of life*, zegt Oomen. „Niemand kan tot haar 80ste sexy en begeerlijk blijven. De overgang is shit, maar je kunt 'm maar beter gebruiken om tot zelfontplooiing te komen. Om een wijze oude vrouw te worden." Zelf heeft ze 'm in elk geval gebruikt om een mooi boek te maken. „*A rotten childhood is a writer's gold mine*, zeggen ze. En de menopauze misschien ook wel." ■

'We zijn gewend om op level 10 door te bikkelen en blijven dat ook in de overgang doen. Terwijl onze energie afneemt'

gekomen in haar boek. Daarin vertelt ze het verhaal van haar overgang, in meerdere betekenissen van het woord. Want de verandering van haar hormoonhuishouding leidde ook tot inzichten. „Het is een ontwikkelingsfase. Die hormonenhussel vreet zo veel energie dat je gedwongen wordt gas terug te nemen en naar binnen te keren. Wat is voor jou belangrijk? Wat wil je nu werkelijk? De overgang kun je gebruiken om dat te ontdekken. Zodat je minder behoefte krijgt

aan bevestiging van buitenaf en meer voor jezelf kunt gaan leven."

Het probleem is, aldus Oomen, dat er in de huidige maatschappij geen ruimte is voor de menopauze. „We zijn gewend om op level 10 door te bikkelen en blijven dat ook in de overgang doen. Maar terwijl onze energie afneemt, blijven de verplichtingen hetzelfde. Hoeveel werkneemsters van rond de vijftig er wel niet thuiszitten met een burn-out, terwijl ze eigenlijk gewoon in de overgang zijn! Ik

