

TRANSCRIPT De overgang. Met Milouska Meulens (afl. 103)

Met alle dank aan Amberscript voor de software en alle menselijke transcripters van transcriptclub A: Paulien, Djuna, Yvonne, Ymke, Melissa en Maaïke

NYD Hoi mensen in de overgang, mensen die te maken hebben met iemand die in de overgang zit en mensen die de overgang weleens zien lopen van een afstandje: je luistert naar DAMN, HONEY!

[START INTRO TUNE]

ML De podcast over shit waar je als vrouw van deze tijd mee moet dealen

NYD Mijn naam is Nydia

ML En ik ben Marie Lotte

NYD En dit is aflevering 103!

ML Vandaag gaan we het hebben over, zoals je al heel subtiel van Nydia hoorde: DE OVERGANG - zoals je al hoorde. En dat doen we met journalist Milouska Meulens! Ze presenteert 'de nacht is zwart' bij Radio Zwart, schrijft columns & kinderboeken en lange tijd - van 2003 t/m 2015 - was ze hét gezicht van het NOS Jeugdjournaal. Welkom Milouska!

MIL Hai!

ML Hallo!

NYD Hallo! Ja, ik moet het toch ook even zeggen, want Marie Lotte is geen "Wie is de Mol"-kijker en ik wel...

ML Nee, niet echt

NYD En jij bent één van de meest legendary Mollen die ooit in de geschiedenis van "Wie is de Mol" hebben gemold. En wat ik me dan toch afvraag is: heb jij stiekem een beetje gebruik gemaakt van seksisme / racisme tijdens jouw mol-tijd?

MIL Ja, nou, ik heb het niet bewust gedaan, maar ik heb wel gebruik gemaakt van... ja, die situatie hé, dat is er. En ik weet ook niet eens of de andere mensen dat

expres hebben gedaan. Maar in ieder geval deed ik me heel erg dom voor. Maar tegelijkertijd liet ik ook vaak genoeg, als de camera's niet aan het draaien waren, vallen dat ik het atheneum had gedaan.

NYD En journalist bent

MIL Ja, journalist ben en streber was dus altijd hele hoge cijfers haalde. Dus hé, perfectionist en dat werd op de één of andere manier toch niet opgepikt. Waar ik wel gebruik van heb gemaakt, is dat mensen dus kennelijk, als ze eenmaal een idee van je hebben en dat hebben ze al heel snel meteen, dat ze dat niet loslaten. Wat je ook voor andere signalen krijgt.

NYD Ja, want het is dus niet zo dat jij buiten het filmen om ook zo “ik weet niks, ik weet niks”... zo liep jij niet rond.

MIL Nee, nee, buiten het filmen om dacht ik juist zo van ‘oeh, ik moet oppassen, want ze gaan het merken’, omdat ik heel erg teruggetrokken was en ik was vaak moe. Ik was nog niet zo heel oud, ik was 32 ofzo, maar ik bleek achteraf toen al zwanger te zijn van m'n dochter. Dus ik was heel vaak moe. En dan, als zij gingen stappen of wat gingen drinken, dan ging ik gewoon alvast slapen. Dus ik dacht van ‘oh, ik moet wel oppassen dat ze niet denken van oeh, waarom is die zo vaak alleen?’ Maar toch, dat heeft allemaal niet bijgedragen aan het idee dat ik misschien wel eens De Mol kunnen zijn.

NYD Ja, wow... Heel leuk inkijkje dit, dank je wel!

ML Misschien ga ik dan wel dat oude, dat seizoen dan wel kijken. Of kan dat niet?

NYD Is een vrij legendarisch seizoen wel.

MIL Ja, volgens mij staat 'ie ook op YouTube enzo.

ML Misschien zwengelen we die dan wel aan.

NYD 2006? Lang geleden.

MIL Ja, want dat kleintje waar ik dus zwanger van was, die is nu ze zestien.

NYD Nou hier! Daar ga je!

ML Wow, ja dat is lang geleden. Oke, nou straks hebben we het over de overgang, maar nu eerst deze soepele overgang naar de rubriek “de femimist in”.

NYD Nou, lekker hoor Marie Lotte

ML Ja, lekker he? *lacht* Nyd, hoe ging jij het deze keer?

NYD Oké, ik heb een vriendin, die heeft een relatie met een man en zij houdt wel van zoenen met vrouwen. En dat zou ze eigenlijk dus wel willen doen als ze een keer 's avonds uitgaat, maar dat mag niet van hem, want hij neemt een relatie tussen twee vrouwen of zoenende vrouwen of seksende vrouwen net zo serieus als een relatie tussen een man en een vrouw.

ML Sad

NYD Dat vind ik dus jammer en dat is heel erg van mij *lacht*

ML Ja

NYD Maar ik had het heel fijn gevonden als hij een ouderwetse man was geweest die zoiets had van ‘nou maar dat telt niet, dus doe dat maar’ want dan had zij dat lekker kunnen doen.

ML Ja, ja

MIL Met jou?

NYD Nou niet met mij, niet perse met mij nee. Maar ik vind het gewoon...

ML Goeie vraag

NYD ... heel leuk als ze dat doet en als ze daar mee bezig is en als ze daar plezier uit haalt. Niet dat ik vind dat iedereen dat moet doen, maar omdat zij aangeeft ‘dat zou ik wel willen’ en dan vind ik het heel jammer dat hij zegt: nee, want we hebben gesloten relatie en het maakt voor mij niet uit of je met een man, een vrouw, een non binair persoon enzo maakt voor mij niet uit. Dat is natuurlijk eigenlijk gewoon heel goed van hem.

ML Ja, hartstikke feministische man.

NYD Ja, dus een femimissertje van mij. Oh well... Marie Lotte?

MIL Ik heb rijles, zoals iedereen inmiddels wel weet, denk ik, en elke week dan zit ik een uur met mijn rijinstructeur in de auto. Dat hartstikke leuk. Als ik niet in totale paniek ben, dan kan ik ook wel praten over koetjes en kalfjes enzo. En nou ja, zij leert mij rijden en ik leer haar soms dingen zoals wat validisme is of wat validistisch taalgebruik is. Vooral eigenlijk of niet vooral, want vind sowieso belangrijk dat mensen het weten. Maar het is wel mijn bedoeling dat ze ooit een keer in de bonus podcast komt vertellen over m'n rij-skills en mijn rijbewijs. En dan kan ik niet hebben dat zij de hele tijd validistisch taalgebruik zegt en dat ik dan moet zeggen: da's validistisch. Dus ik dacht ik begin nu vast, dus ik zat weer in de auto, laatst met haar en ik was aan het rijden en ik was een beetje zo gepassioneerd een verhaal aan het afsteken en ik schrok ergens van op de weg. En toen riep ik dus zelf een heel validistisch woord.

MIL & NYD Oh?!

MIL En toen tikte zij mij op de vingers. *lachen allemaal*

NYD Dat is echt heel leuk!

MIL Ja, dat vind ik dus ook

MIL Wel goed van haar

MIL Dus go rij-instructeur

MIL Ja, goed opgevoed hoor

MIL Ja, lekker gewerkt

NYD Je ware "ik" komt naar boven he op zo'n moment? Nou je ware "ik", misschien moet ik zeggen je ongefilterde "ik".

MIL Je oer...

NYD Je eerste, hoe je het vroeger deed zeg maar en opeens zeg je iets waarvan je dacht 'oh, maar dat zeg ik echt, dat zeg ik helemaal nooit'. Dat heb ik al lang geleerd dat ik dat niet doe.

MIL D'r zit gewoon nu zo'n filter overheen. Zeg maar van je weet gewoon, het gaat eventjes door zo'n moment van.. zeg ik dit woord/ deze woorden? Nee, dat zeg ik

niet, dus zeg je niet. Maar dat is helemaal weg als je in paniek bent, dus dat gebeurde. Enne Milouska?

MIL Ja, ik kan eigenlijk niet kiezen, want ik ga zo vaak de de feminist in.

NYD De femimist

MIL De femimist in. Ja, weet je, ik heb een opgroeiende dochter, ze is dus zestien. En dan soms ja frustreert het me dat ze zich heel sexy kleed. En daar ook foto's van maakt en dat op Instagram zet. En dan ga ik met haar die discussie aan en dan zegt zij van 'Ja, maar mama het is voor mij. Ik doe dat helemaal niet om sexy te zijn en het is niet mijn probleem dat mensen dat seksualiseren'.

NYD Oké. I love it dat ze dat zegt, maar het is ook moeilijk snap ik.

MIL Hartstikke moeilijk! Maar goed, dus ik doe heel erg m'n best om daar steeds meer of beter mee om te gaan. Maarre wat het laatste gebeurd is, is dat ik met... Nou ja, jullie deden daar ook aan mee, aan de organisatie met een hele club hele toffe lijven op een foto stond als alternatief voor de Linda cover. En toen stonden we daar allemaal in onze blote borsten en d'r werd geschoven en geposeerd van: ja, wie moet waar komen te staan? En op een gegeven moment moest ik helemaal achterin of juist helemaal voorin, dat weet ik niet meer. En toen zei ik: nou de enige vrouw hier zonder baarmoeder, die moet weer... En toen dat ik: oh nee, dat hele idee is juist dat we hier niet alleen maar vrouwen, met of zonder een baarmoeder neerzetten. En ik weet helemaal niet wat al deze mensen wel of niet in hun buik hebben.

ML En daar gaat het ook helemaal niet om

MIL NEE! Maar dat zat bij mij nog zo hoog dat ik... Ik heb vijf maanden geleden een hysterectomie gehad en dat speelt met mij nog heel erg van vrouw en baarmoeder.

ML Ja, ja, ja, dat je dat met elkaar verbindt.

MIL Ja, ja, ja, ja en toen... wat heel ongemakkelijk was, want toen hoorde ik het mezelf de denken. Toen dacht ik: oh shit, maar ik bedoel natuurlijk...

ML Haha ja

NYD Dit is ook herkenbaar

lachen allemaal

MIL Het werd heel lelijk en heel stom, toen stierf het weg zo...

NYD En toch heb je dan ook weer de guts om het hier dan toch nog even te vertellen.

ML *opgewekt* Ja!

NYD Want je kan ook denken: ik heb het er nooit meer over.

MIL Nee, want ik wil juist... elke dag is er weer één om die taal, die taal is zo belangrijk om daar verbetering in aan te brengen en een stapje te zetten en het beter te doen.

NYD Zo is dat

ML Ja, ja, ja, klopt helemaal niet.

ML Tijd voor POST! Post, post post

NYD Post, post, post

ML HET POSTSTUK

Hai! Ik luister vanaf het buitenland, ik ben erg fan, en heb het regelmatig over “el meu podcast holandés” (mijn Nederlandse podcast) met mijn Catalaanse vriendinnen. Ook heel leuk om zoveel Nederlands te horen trouwens, ik blijf via jullie een beetje op de hoogte van nieuw taalgebruik ;)

Na het luisteren van jullie podcast met Stephanie Louwrier, over stoppen met alcohol, wilde ik jullie erop attenderen dat jullie, als het gaat om alcohol(isme), een gendergerelateerd alcohol-cultuur dingetje hebben laten liggen, namelijk wine-mom culture.

Er zijn enorm veel wine mom memes en er wordt ook flink op het concept losgemarketeerd (en dus waarschijnlijk verdiend). Het idee is dat “mom juice” (wijn) dé zelfzorg is voor de zorgende vrouwtjes.

Toen ik zwanger was begon het met “neem toch een slokje, dat deed ik ook gewoon”. Toen ik bevallen was was het “eindelijk kun je weer drinken”. Met kleine kinderen merk ik dat moeders van school graag bij elkaar komen om dit wine-mom gebeuren te doen.

Ik drink wel alcohol en ik wás ook blij dat ik weer een glaasje wijn kon drinken na mijn bevalling, maar dat iedereen zo graag wilt dat je drinkt en dat ik door te baren ongevraagd bij een groep hoor met dit rare alcohol cultuurtje vind ik erg raar. Het voelt dwingend en ongezond.

Het hele genre is trouwens ook heel fout: áls in deze memes of grapjes mannen voorkomen dan zijn het diegenen waarover geklaagd wordt tijdens de mom juice momenten. Ze zijn dom, onbehulpzaam en onhandig en de oplossing is uiteraard niet gelijkwaardigheid maar wijn. Het beeld van de vrouw wordt vaak als hysterisch geschetst, hun problemen dus onbelangrijk genoeg om opgelost te worden dmv een glas wijn. Kinderen (baby's!) worden als schuldigen van drinkgedrag aangewezen, inclusief lollige rompers. Uiteraard is álles in deze hoek dan ook nog eens ontzettend wit, hetero en binair.

Dus... dat wilde ik even laten weten, ik weet niet of jullie het concept kennen :)

Veel liefs, keep up the good work

Sterre

MIL Hmm, ja ik ken het concept zeker wel.

ML Ja? Want wij... ik denk ik ook, maar niet het woord “mom-juice”.

NYD Nee, precies

MIL Nee, ik kende het woord “mom-juice” ook niet, maar ik weet wel, toen ik zwanger was, zeker de eerste zwangerschap, dat ik ook dacht van ‘oh, wanneer mag ik weer, wanneer kan ik weer?’ Ik heb niet gedronken tijdens, omdat ik... Nou ja, dat schuldgevoel, dat wilde ik mezelf ook niet aandoen. Van je weet nooit wat er dan kan gebeuren, maar wel na het borstvoeden... dus ik heb een jaar borstvoeding gegeven, dat ik wel meteen zo aanviel.

NYD Let's go

MIL Op wat...ik weet niet eens meer wat.

NYD Tequila shotjes!

MIL Als er maar alcohol in zat.

ML Een glas pinot

MIL En weet je wel, dat hele idee dat je als moeder heus wel een wijntje verdiend hebt na een lange, zware dag met de kinderen. Het is eigenlijk heel lelijk, want wat je ermee zegt, is dat die kinderen gewoon zo dramatisch vervelend zijn. Zo moeilijk in de omgang. Je zoveel vreugde uit het leven... weet je alle energie uit je zuigen. Dat je echt alcohol nodig hebt om daarvan bij te komen. Nou, dat is eigenlijk heel belachelijk.

NYD En als het zo zou zijn dat het dus alle energie uit je zuigt enzo, dan is dat eigenlijk iets heel groots waar je.. Wat ook Sterre schrijft, hun problemen dus onbelangrijk genoeg om opgelost te worden door middel van een glas wijn, terwijl als je echt, als dat echt jouw beleving is van moederschap of ouderschap ja, dan...

ML dan is dat therapie-waardig

NYD Ja, of een coach die misschien kan helpen met de opvoeding, of inderdaad een ongelijkwaardige taakverdeling in-huis. Dus daar moet dan echt naar gekeken worden in plaats van met z'n allen van: dit hoort er nou eenmaal bij, ik doe alles in-huis, ik ben een manager, ik moet de luiers verschonen.

ML En daar dus ook zo lollig over doen. Ja, ik ging het dus effetjes googelen en d'r wordt inderdaad op los gemarketeerd, want je hebt er festivals van en dan is de quote zeg maar "baby on the hips, wine on the lips" en je hebt glazen en meeneem bекers met "mommy-juice" erop en t-shirts met "Prosecco made me do it" en het is zeg maar he... Het is best wel... Er wordt dan dus heel grappig over gedaan, terwijl als dit inderdaad zo wijdverspreid is, dat mensen, dat ouders, moeders, in dit geval wijn nodig hebben om hun leven door te komen, dan is dat toch ook een maatschappij, een taak voor de maatschappij om te zorgen dat deze groep ondersteund wordt. Als ze blijkbaar massaal naar de wijn grijpen.

MIL Ja, maar ook de beeldvorming he. Want als er in films en series met dit idee wordt gespeeld, dat heb je in die hele populaire... Wat is het ook weer? The girl in the window ofzo? Of The woman in the house across the street from the girl in the window?

NYD Oh die, ja!

MIL Daar zijn ook allemaal parodie op gemaakt en heel veel memes. Want die vrouw heeft dan hele volle glazen wijn.

NYD Ja, van die mega!

MIL En dat is altijd een beetje een wat sneue vrouw die problemen heeft of die haar problemen wil wegdrinken en in een depressie zit. Of ze heeft net iemand verloren, een kind verloren, maar dat drinkt ze dan weg met wijn en zo. Maar als mannen drinken in films, dan is het altijd een beetje ruig, een beetje stoer.

NYD en **ML** Ja.

MIL Zij drinken dan ook geen wijn.

ML Nee!

MIL en **ML** Maar bier of whisky.

MIL Of whisky mét bier, weet je wel, naast elkaar. Een kopstoot of zo. Of wodka. Iets stoers. En dat hele idee dat vrouwen hun problemen wegdrinken en dat mannen zichzelf juist een hogere status aanmeten met alcohol.

ML Ja, ja. Bij mannen is het juist iets om te vieren of zo en bij vrouwen is het echt: 'ah, arm ding. Neem maar een glas wijn en dan kom je er wel weer'.

MIL Terwijl alcohol, het is niet voor niks de slogan 'Drank maakt meer kapot dan je lief is', versterkt alle vervelende gevoelens die je zou kunnen hebben van depressie of van te veel werk aan je hoofd hebben, te veel met de kinderen ... Dat wordt alleen maar erger als je drinkt. Dus het sláát ook nergens op.

NYD Ja, en de overgang wordt er ook zwaarder van. *lachend* Maar daar komen we zooooo op!

ML Goeie overgang naar de overgang, haha! Sorry, maar dat is echt een hilarische grap, hoor.

MIL Ik merk het!

NYD We moeten het even hebben over de overgang en dat doen we samen met Milouska, die er zelf al een aantal jaar in zit. En zij is bij lange na niet de enige, want naar schatting zijn er in Nederland nu op dit moment zo'n 1,5 miljoen mensen in de overgang. Nou, 20 procent van deze groep vliegt er vrij moeiteloos doorheen maar voor 80 procent is het meer een *struggle* en dan van die 80 procent heb je weer een derde die echt zware, heftige klachten ondervindt. Dus dat is echt wel een aanzienlijke groep in Nederland die ermee te maken heeft. Nou, je leven kan er zomaar ineens van op de kop komen te staan en tóch is het een onderwerp waar we niet per se heeft veel van afweten, waar niet heel veel over gesproken wordt. Kan je bijvoorbeeld op je werk makkelijk aangeven dit is er aan de hand. Ik loop hier tegenaan, want de overgang? Hmm... Er worden ook nogal veel grappen over gemaakt. Dat kan, denken wij, veel beter. En we hopen dat dit gesprek een soort kleine stap richting een beetje beter is.

ML Ja, en mocht je nou luisteren en denken: 'dit is echt een ver-van-mijn-bedshow', bijvoorbeeld omdat je nog jong bent en je daar nog niet mee te maken hebt of omdat de overgang niet iets is waar jij doorheen hoeft met je lijf, blijf dan vooral luisteren en ga niet weg. Want er zijn ongetwijfeld mensen om je heen die er wél mee te maken hebben. En hoe meer kennis en begrip, hoe fijner.

MIL Ja, en het is ook zo, dat is ook helemaal niet heel erg bekend, maar ook mensen zonder baarmoeder hebben een periode dat je een soort overgang zou kunnen noemen.

NYD Ja, peripauze.

MIL Ja, of penopauze, want je hormoonhuishouding verandert. Zoals bij pubers in de puberteit de hormoonhuishouding verandert en ze rondrazende hormonen hebben en zo. Maar dat uit zich bij het ene lijf anders dan bij het andere lijf. Zo is dat ook met de overgang naar een andere hormonale fase bij volwassenen.

ML Dus we hebben er gewoon eigenlijk allemaal mee te maken, met die hormonale fases, met 'n overgang, in welke vorm dan ook.

MIL Iedereen heeft ermee te maken.

ML We gaan het dus nu eventjes hebben over, nou ja, dé overgang. En ik dacht: het is goed, want je komt wel veel termen tegen, om die termen eventjes op een rijtje te zetten, zodat je weet wat wat betekent als die woorden vallen.

MIL Ja.

ML Je hebt bijvoorbeeld de term 'de menopauze'. De menopauze duurt eigenlijk maar een dag of een paar dagen, want het is namelijk je laatste menstruatie. En je weet dus ook pas achteraf, en dat is vaak na een jaar of zo, zeker dat iets je laatste menstruatie was. En dan kun je zeggen: nou, die menstruatie van toen, dat was mijn laatste, dat was mijn menopauze. Dan heb je de periode voorafgaand aan de menopauze, dat is de perimenopauze. Je hebt de periode na de menopauze: dat is de postmenopauze. En de overgang zelf is dus soort van paraplueterm, dat is de overkoepelende periode, zeg maar de hele periode vanaf de eerste tekenen dat de cyclus gaat verouderen tot het moment dat het evenwicht in het lichaam weer hersteld is.

NYD Ja, en het is dus niet zo: ik ben in de overgang, dus ik word nu niet meer ongesteld'. Dat kan je dus eigenlijk niet zeggen. Je kan wel zeggen: ik heb mijn menopauze gehad en dus word ik nu niet meer ongesteld. Er is veel verwarring over

die termen. Heel even kort ook nog wat cijfers. Dit is gemiddeld, dus het gaat niet per se over jou, luisteraar. Gemiddeld beginnen de overgangsklachten rond de 45 à 47 jaar en de menopauze, dus de laatste menstruatie, ligt gemiddeld op 51. Overgangsklachten kunnen zo'n twee jaar, maar ook wel tien jaar of zelfs nog langer duren. Dit is ook iets waarvan luisteraars bij ons aangaven: ik had geen idee. Ik dacht dat duurt een maandje tot m'n moeder de overgang in ging en opeens zie je hoelang dat kan duren. Milouska, vertel: de overgang! Jij zit erin.

MIL Ja, en voor mij was het dus ook pas nadat ik er al in zat dat ik al die dingen ontdekte en leerde. Want op de een of andere manier ben je als jongere wel al lang van tevoren bezig met het moment dat gaat komen, dat je gaat menstrueren.

ML Ja.

MIL Daar bereid je je op voor, je kijkt er óf naar uit óf je kijkt er een beetje angstig naar. Maar in ieder geval: je bent er wel mee bezig. Alleen met die menopauze is het: ja, wel eens iets over gehoord, maar helemaal niks over opgezocht. Wat is dat dan? Hoe gaat dat dan? En dus ik zat er ineens in. En de klachten begonnen al, maar ik ging ze eerst op allerlei andere plekken zoeken. Ook omdat de huisarts er niet mee kwam.

NYD Dus jij ging met je klachten naar de huisarts en overgang werd niet genoemd als iets?

MIL Nee, maar ik was ook wel heel jong, hè? Ik was 42, 43 toen ik klachten begon te krijgen. Dan staan ze niet meteen klaar met het overgangsboekje.

NYD En aan wat voor klachten moet ik dan denken?

MIL Het begon ermee dat ik ineens veel somberder werd. Ik ben van nature niet de meeste feestelijke persoon. Ik ben altijd al veel aan het nadenken en een beetje aan het piekeren, een tobber, maar toen werd het wel veel erger. En ik kreeg ontzettende emotionele schommelingen.

NYD En had je dat ook binnen je cyclus al? Dus bijvoorbeeld PMS voordat je ongesteld werd, dat je dan al heel ... Dat had je toen ook al?

MIL Ja.

NYD Oké, precies.

MIL Ik werd ook steeds onregelmatiger, dus ik dacht ook dat dat met elkaar te maken had. Dus dat het gewoon een versnelde, of hoe zeg ik dat ... dat ik veel vaker PMS had.

NYD en **ML** Ja, ja.

MIL Omdat ik dus in m'n gemoed zo schommelde en echt ontzettend kwaad kon worden, uit het niks. En, nou ja, dat zijn niet de dingen waardoor ik meteen denk aan menopauze of aan de overgang.

NYD Nee, want de meeste mensen denken aan opvliegers.

MIL Ja, opvliegers.

NYD Dat is een beetje eigenlijk het enige wat mensen echt weten.

ML Maar het onregelmatig ongesteld worden, was dat ook voor je huisarts niet een teken?

MIL Nee, niet meteen, omdat ik dus altijd al wel onregelmatig was.

ML Onregelmatig, ja. Je had niet een regelmatige cyclus per se.

MIL Nee. Maar het werd nu wel... Op een gegeven moment werd het gewoon alles tussen de 9 en de 60 dagen, wat het ging verschillen.

ML Geen peil op te trekken.

MIL Nee. Geen peil op te trekken. Heel erg onhandig. Ze hebben wel onderzoeken gedaan. Dus in eerste instantie kwam ik uit op ADHD. Nou, dat vind ik fijn, omdat ik nu weet dat ik ADHD heb. Maar we kwamen ook uit op vleesbomen. Die had ik altijd al, maar die waren heel erg gaan groeien. Want die groeien lekker op die ongesteldheidshormonen en die kwamen vaker voor dus.

NYD Ja, als je om de 9 dagen opeens ongesteld wordt, dan heb je de hele tijd...

NYD en **ML** Ja.

MIL Dus we zijn al onderzoekende wel op heel veel dingen gekomen, maar op een gegeven moment ... Ik was al aan de pil gegaan, ik was al aan de ADHD-medicatie gegaan en ik was al in therapie gegaan voor die sombere buien. En het hield maar niet op. Het ging maar door. Ik ging vitamine B12 bij slikken, omdat ik in een documentaire onderzocht had wat ik voor tekorten had door m'n veganistische levensstijl.

NYD Je zat er echt bovenop. Je had alles eigenlijk al ...

MIL Ja, en het bleef gewoon maar doorgaan, totdat ik op een gegeven moment, dat was in 2016 of zo, zei van: nou, en nu wil ik opnieuw onderzocht worden en op menopauze.

ML Want je kwam zelf met dat idee, dat het dat zou kunnen zijn?

MIL Ja, dus ik zei van: ik wil opnieuw naar het ziekenhuis. Ik wil naar een gynaecoloog. Niet meer naar een man, want dat is me gewoon echt totaal niet bevallen. Dat vind ik ook heel raar. Ik snap ook niet waarom het zo lang zo is geweest dat vooral mannen gynaecoloog waren.

NYD Ja, *korte stilte*, puntje puntje puntje.

ML Hier kun je weer allerlei vraagtekens bij zetten.

MIL Een cisgender man bedoel ik dan ook nog. Ik denk van: why? Maar goed, dat was nou eenmaal zo. En ik zei: nee, ik wil geen man. Desnoods heel lang op de wachtlijst, maar ik wil gewoon naar een vrouw. Kreeg ik gelukkig een heel fijne vrouw. Een heel jonge vrouw, toevallig ook uit Curaçao. Die somde alles bij mekaar op, deed bloedonderzoek en zei tegen mij: maar je zit gewoon in de perimenopauze. Dus ik zei: in de peri-wat?

NYD en **ML** *lachend*

NYD Wat is dat?

ML Jaaaa?

MIL Nou, toen zei ze perimenopauze en van haar heb ik dus een heleboel geleerd, ook boeken aangeraden gekregen. Francine Oomen had toevallig net een boek

geschreven over de menopauze en daardoor kwam ik er dus achter dat al die vage klachten, als je die allemaal bij mekaar optelt, dan weet je dus gewoon dat je in die fase zit. En met dat bloedonderzoek erbij was het gewoon echt zo klaar als een klontje.

NYD Ja.

ML En voelde je opluchting? Of voelde je: 'jemig, nu al in de overgang'? Welke gevoelens had je erbij?

MIL Nou, ik vond het wel fijn. Ik vond het sowieso fijn om te weten waar het allemaal door kwam, want m'n menstruatie was zo heftig geworden. Gewoon twee tampons deed ik op een gegeven moment in.

ML Tegelijk?

MIL Tegelijk, ja.

ML O, wow.

MIL En maandverband. Omdat ik gewoon op alle momenten doorlekte.

ML Ja.

MIL Het was zo veel en zo onregelmatig en het deed zo'n pijn. Dus het was gewoon fijn om te weten van: 'oh, wacht even'.

NYD Dit is het. Ja.

MIL Ja. En daardoor voelde ik ook minder schaamte om het heel voorzichtig met vriendinnen te gaan bespreken. En wat bleek: er waren meer mensen om mij heen die een heel beroerde ongesteldheid doormaakten. Echt gewoon heel bloederig en explosief. Gewoon echt niet fijn en ook niet handig, want wat kan je nog doen als je de hele tijd door bang moet zijn dat je kleren onder het bloed komen?

ML Dan ga je het liefst gewoon 24/7 op de wc zitten en het huis niet verlaten.

MIL Ja.

NYD En zij hadden ook nog niet zozeer door dat dit de overgang zou kunnen zijn?

MIL Nee, dat was dus op het moment dat ik daar al die onderzoeken naar deed en dat te horen kreeg, toen kon ik dat ook tegen hen zeggen. Zo van: nou, ik zou het maar eens even gaan laten onderzoeken.

NYD En had jij het er bijvoorbeeld binnen je familie wel eens over gehad, want ze zeggen dus: trends zetten zich binnen je familie voort. Dus hoe jouw ouder, jouw moeder ongesteld is of in de overgang is, dat gaat iets zeggen over hoe jij het waarschijnlijk gaat ervaren.

MIL Nou, dat geldt wel voor de menstruatie, want mijn moeder was heel vroeg en ik was ook heel vroeg. Ik was 10 toen ik voor het eerst ongesteld werd, dus ik vond het ook niet zo heel raar dat ik heel vroeg in die overgangperiode kwam. Wel vervelend dat je dan het vooruitzicht hebt dat het dan nog heel lang gaat duren, kán gaan duren. Maar ik had niet zo veel aan de kennis van mijn moeder, want die had net als ik ook heel jong een hysterectomie gehad. Ik heb vijf maanden geleden het grootste deel van mijn baarmoeder laten verwijderen. En mijn moeder had dat ook rond diezelfde leeftijd. Toen was zij 38.

ML O, dus zij heeft het de overgang daar in die zin niet meegemaakt. Of tenminste, zij had dan sowieso andere klachten of andere verschijnselen dan jij.

MIL Ja, mijn moeder die was dus wel jong toen ze ongesteld werd, maar niet zó jong dat ze op haar 38e al in de overgang was.

ML Nee, precies.

MIL Dus toen bij haar de baarmoeder werd verwijderd, kwam ze meteen acuut in de menopauze, omdat ze niet meer ongesteld werd.

NYD en **ML** Ja.

MIL En bij haar was die ook volledig verwijderd en bij mij is de baarmoedermond nog blijven zitten. Dus ik had misschien nog wel, misschien kan dat ook nog, ongesteld kunnen worden, maar dat is dan heel weinig. Bij mijn moeder was het gewoon meteen afgelopen.

NYD Ja, dus die kennis kon je niet van haar overnemen.

MIL Nee, en toch... Toen ik dus die baarmoederverwijdering had, was ik opnieuw weer een beetje verdrietig. Want dat was ik ook toen ik hoorde van de overgang. Ik was wel opgelucht, maar ik was ook een beetje verdrietig omdat ik dacht: oh, het gaat wel heel hard nu.

ML Ja, ja.

NYD En wat specifiek gaat dan hard dat je jammer vindt?

MIL Nou ja, het ouder worden. Ik vind ouder worden niet erg. Ik heb ook wel mazzel dat ik me ook nog gewoon heel jong voel en ook wel jong eruitzie.

NYD Hoe oud ben je nu?

MIL 49. En ik vind ouder worden dus niet erg, maar gewoon het idee dat het leven voorbijgaat, weet je wel. Dat het allemaal eindig is. Dat komt dan wel heel erg *in your face*.

ML Ja, ik kan me hier héél erg in vinden. Het is ook een soort van afscheid nemen, op een bepaalde manier, van wie je was of hoe je het leven kende, en dan moet je weer iets nieuws ontdekken.

MIL Ja, en het idee dat je dus gewoon moeilijker of niet meer zwanger kan worden. Want ik heb twee gezonde kinderen waar ik heel erg dol op ben, en die zijn super leuk en zo. En ik weet ook wel dat je na een bepaalde leeftijd het gewoon echt niet moet doen, ook voor jezelf niet, maar ook voor die kinderen niet om nog meer kinderen te krijgen. Plus ik was voor de tweede keer gescheiden, dus dat zat er echt gewoon niet in dat ik nog kinderen ging krijgen op deze leeftijd. En tóch.. vond ik het jammer dat het gewoon echt niet meer kon.

ML Je hebt altijd nog een soort van flintertje van: Nou, misschien..

MIL Misschien ooit, je weet nooit. Madonna was ook 50.

NYD Ja

ML Wij hebben allebei onze moeders gisteren gebeld, naar aanleiding van vooral de informatie over als je weet hoe je moeders de overgang hebben doorgemaakt, hoe dat dan gaat.

NYD Kan ik echt iedereen aanraden als je een ouder hebt die de overgang heeft meegemaakt en die er nog is: vraag het alsjeblieft.

ML Dat was ook echt heel leuk, ik had ook echt heel leuk een bondingsmomentje met m'n moeder.

MIL Dat vind ik wel leuk, dat dat hierdoor gekomen is dat jullie een gesprek hebben gehad. Want ik heb dat gewoon wel meteen met mijn kinderen besproken. Om ze gewoon ervan bewust te maken, ik heb één zoon en één dochter, maar ook voor hem is het belangrijk om te weten dat je daar als vrouw doorheen gaat.

NYD Absoluut

MIL Want hij is - zoals het er nu nog uitziet - heteroseksueel, dus hij zal d'r mee te maken krijgen. Maar sowieso heeft ie een zus en een moeder, dus ik wil dat hij zich daar al van bewust is.

ML En wij lopen dit ook altijd te roepen over menstruatie van. Er zijn zoveel mensen die met menstruatie te maken hebben. Je moet er alles over weten en iedereen moet gewoon kennis en bewustzijn en zo en voor de overgang geldt hetzelfde natuurlijk, daar hebben gewoon heel veel mensen mee te maken.

MIL Ja.

ML Nou en ik sprak m'n moeder dus en ik had van te voren even bedacht: wat heb ik nou meegekregen van de overgang? Nou, vooral de opvliegers. Ik weet ook wel dat mijn zusje en ik daar vroeger grapjes over maakten. Als zij dan dat had, want dan werd ze opeens zo heel rood en dan was het opeens: Oeh, ik heb een opvlieger. En zo herinnerde zij zich het ook. Ze zei: ik heb vooral last gehad van opvliegers en stemmingswisselingen, maar ze deed er eerlijk gezegd wel heel nonchalant over. Maar toen vertelde ze dus wel, want ik vroeg: Heb jij d'r met jouw moeder over gepraat en dat had ze dus niet per se, maar mijn oma heeft er dus héél veel last van gehad. Als in echt psychosomatische klachten, onverklaarbare pijnen die niet lichamelijk aanwijsbaar waren. En op een gegeven moment, omdat oma de hele tijd van alles had, werd ze doorgestuurd naar een specialist, waarvan ze d'r pas toen ze op de gesloten afdeling bij de psychiater - ze werd niet opgenomen, maar ze moest daar op consult - achter kwam dat dat dus een psychiater was. En eigenlijk gewoon

heel, heel, heel tragisch, want ze werd gewoon niet begrepen en de huisarts waar zij kwam, kon er ook niks mee. Dat was gewoon een oude witte cis het man die daar helemaal niet over kon praten met haar.

NYD Die kennis was er ook nog niet.

ML Nee, en die link ook pas laat legt of misschien niet legde, weet ik niet, want uiteindelijk is de link wel gelegd en het het is heel, heel zwaar geweest voor mijn opa en oma allebei. En uiteindelijk heeft mijn oma vooral heel erg veel steun gehaald uit de 'vido groep', vrouwen in de overgang groep en lotgenoten contact. Want er was dus ook veel schaamte. Er werd dus ook niet met bijvoorbeeld met mijn moeder en haar zussen werd er ook niet over de overgang gepraat. Wel over het gaat niet goed met oma en ze heeft nieuwe medicijnen, dat soort dingen, maar over gewoon de overgang en wat ze doormaakte en zo, daar werd gewoon niet over gepraat, dus ze had die lotgenoten heel erg nodig. Ik moest echt bijna huilen toen mijn moeder het vertelde. Ik vond het zo zielig.

MIL Zo heftig, zo eenzaam ook hè. En als je geen verklaarbare redenen hebt om pijn te leiden, dat is gewoon zo.. Afschuwelijk.

ML Ze heeft dus ook toen ze er dus achter kwam dat ze naar de psychiater was doorgestuurd toen had ze ook iets geroepen van: Ik ben toch niet gek!

MIL Maar je gaat het wel denken. Ik heb ook die periodes gehad. Ook omdat het met m'n gemoed zo op en neer ging, maar echt hoge pieken en diepe, diepe dalen. En kijk, ik wil niet zeggen dat daardoor m'n tweede huwelijk op de klippen is gelopen, want er was heel veel meer aan de hand, maar het heeft niet geholpen in ieder geval. Dat ik me de hele tijd door ook zo slecht voelde én slecht slapen.

NYD & ML Ja.

MIL Maar als je slecht slaapt, dan ga je je nog rotter voelen. En als je je rot voelt, dan ga je nog slechter slapen. Dus het werd ook zo'n vicieuze cirkel. En gelukkig heb je d'r tegenwoordig wel iets meer informatie over.

NYD & ML Ja

MIL En praten de mensen er iets meer over, want in die tijd was dat natuurlijk gewoon echt..

ML Nee, toen gebeurde dat nog helemaal niet. Maar ja, als ik jou hoor dan denk ik: ja, die link wordt blijkbaar nog steeds niet helemaal altijd door artsen gemaakt.

MIL Nee, want weet je wat ook de de moeilijkheid eraan is.. Kijk, als je ongesteld wordt, voor het eerst, dan is dat gewoon heel duidelijk: Oh het is begonnen.

NYD Het is aan de hand.

MIL Ja, het is begonnen. En daarna kan het soms nog wel een half jaar duren voordat je de tweede keer ongesteld wordt. Maar toch, die hele periode weet je, het is begonnen en let je op dingen, op veranderingen in je lijf, in je gemoed. Maar met de overgang gaat het juist andersom. Het is niet op één moment ineens afgelopen. Het gaat heel geleidelijk en die klachten komen ook niet allemaal tegelijk. Ik heb nu pas last van opvliegers, terwijl ik jarenlang dus gedacht heb al al sinds m'n drie, vierenveertigste van: Oh, waarschijnlijk heb ik dat niet. Maar ik heb nu gewoon plotseling dat het zó heet wordt en het is ongelófelijk wat er dan met je gebeurt. Als ik thuis ben trek ik gewoon alles uit, zet de ventilator aan en dan ga ik gewoon in m'n onderbroek op de bank zitten en die pubers kijken me dan aan, zo van: oh my god...

ML Ze heeft weer een opvlieger.

MIL Ja, ze vinden het ook wel grappig. Maar het is echt súper onhandig als dat je overkomt tijdens het werken ofzo, ik heb er ook al over nagedacht wat ik dan doe als het hier..

NYD Hier kan het natuurlijk allemaal, want we hebben het erover.

MIL Dan trek ik ook gewoon alles uit.

ML Doe het, en we zetten gewoon een raam over en het kan allemaal.

NYD Ik was er even ingedoken hoe dat nou ontstaat, zo'n opvlieger, en je hebt dus een thermoneutrale zone. Dat is een zone van 0,4 graad, waardoor je temperatuurschommelingen niet waarneemt, dus daarbinnen is het gewoon oké. Maar als je daar, als je in de overgang raakt, dan raakt dat dus een beetje van slag. En dan denkt jouw lichaam opeens: Wow, het is vet warm. En dan gaat het helemaal

in de kou stand of andersom: het is koud, ik ga helemaal in de warm stand. Of zeg ik dat nou verkeerd? En het schijnt dus dat je tolerantie wel toeneemt, dus de eerste paar keer word je compleet overvallen en je denkt: Wát gebeurt hier?

MIL Ik dacht dat ik flauw ging vallen.

NYD Maar het schijnt beter te gaan, na een tijdje.

MIL Ik werd echt mísselijk van de warmte, dat je gewoon naar bent van hoe warm het is.

NYD Dat lijkt me ook heel eng met jouw werk, omdat je dan in zo'n studio zit en dan moet je op dat moment presteren en dan kan het komen. Hoe beïnvloedt het überhaupt eigenlijk je werk, de overgang?

MIL Nou, op m'n werk gelukkig nog niet zo, omdat ik ZZP'er ben en creatieveling en geen vaste werktijden heb en geen vaste collega's en geen vaste setting. Vaak ben ik thuis, maar voor heel veel mensen die in de overgang zitten, is dat gewoon echt een groot probleem. Ik vind het gewoon echt verschrikkelijk, maar ook heel verdrietig dat we als maatschappij nog steeds niks hebben bedacht voor mensen die menstrueren en daar heel veel klachten van hebben, want dat zijn er ook een heleboel. Van pijn tot heel veel doorlekken of weet je wel, krampen.. Maar ook niks voor mensen die tien jaar lang soms wel, die overgangsklachten hebben en gewoon door moeten werken. Je kan geen verlof opnemen. Dus dan zou je je ziek moeten melden. Maar ja, kan je je om de haverklap ziek blijven melden zonder dat iemand zegt van: Hé, hallo, wat is hier eigenlijk aan de hand? Hoe vaak kun je verkouden zijn?

NYD Gewoon dat je het aan zou kunnen geven van: Hé, dit speelt, ik ben in de overgang en deze klachten heb ik nu waardoor ik minder gefocust ben, waardoor ik minder tegelijk aankan, want al die dingen kunnen dus allemaal onderdeel zijn van de overgang. Maar dat weten veel mensen niet, dus als jouw HR medewerker waarbij je dat gaat vertellen, of je directeur of je baas whatever..

ML Als dat een jong mens is.

NYD Of niet een jong mens, maar gewoon geen idee heeft van de zaken. Want je hebt natuurlijk ook mensen die weinig last hebben zelf van de overgang en die denken: wat een aansteller.

ML En dat is natuurlijk net zo met menstruatie, want dan kan kunnen mensen die daar weinig last van hebben ook zo zeggen van: Ah het valt toch wel mee, dat moet je maar even doen.

NYD Maar d'r is wel goed nieuws, want de huisartsen werken met een standaard: NAG standaard. Dat is Nederlands Huisarts Genootschap en aan de hand van die standaard gaan ze een gesprek in, behandelen ze iemand en de standaard voor overgang is echt nét vernieuwd. Een paar maanden geleden. Na twaalf jaar. En in die eerste standaard, of die van twaalf jaar geleden, was bijvoorbeeld hormoontherapie nog veel minder een ding, want ze waren bang dat er allerlei risico's aan vast zaten. En nu zijn er meer onderzoeken waaruit blijkt dat de risico's op bijvoorbeeld trombose of hart- en vaatziekte of borstkanker en baarmoederkanker, dat dat eigenlijk niet een verhoogd risico is, al zijn de bewijzen nog niet superhoog. Maar daarom is het dus nu, als de nieuwe standaard gevolgd wordt, zo'n soort diagram heb je dan geloof ik, wat je dan zo doorloopt als arts, de kans dat je hormoontherapie krijgt, groter. En d'r zit wel een soort van dingen aan vast dat we de overgang ook niet massaal hoeven te gaan medicaliseren, want de overgang is een fase, daar ga je doorheen als dat onderdeel is van jouw leven. En dan moeten we ook niet, zeg maar bij elk ding zo van er moet metéén van alles gebeuren.

MIL Dat hoeft ook helemaal niet, maar als er al begrip is en de erkenning. Dat scheelt al een heleboel. En toen ik in die in die fase kwam, was dat nog niet zo heel erg duidelijk met hormoontherapie, dus ik ben weer aan de pil gegaan.

NYD Ja. Dat is veel zwaarder dan hormoontherapie ook.

MIL Terwijl ik helemaal niet aan de pil wilde.

ML Hielp de pil bij jou wel?

MIL Ja.

ML Oké. Dat is dan wel prettig.

MIL Dus ik wilde niet aan de pil, maar op het moment dat mijn menstruatie zo uit de hand liep, ben ik toch weer aan de pil gegaan. En later, toen ik hoorde van die menopauze toen zei ze van ja, je moet er gewoon doorheen en er is niet zo heel veel wat we kunnen doen. Het enige wat we kunnen doen is de pil, dus toen ben ik weer opnieuw aan de pil gegaan. En dat hielp wel.

ML En dat is dus nu hormoontherapie en als je het vergelijkt met de pil is het ook alweer een veel mindere dosis.

NYD Ja, ik hoorde iets, ik heb huisartsen podcasts geluisterd, daarom weet ik al deze dingen. Ik zal ze ook in de shownotes zetten. Iets van drie weken anticonceptiepil is een jaar lang hormoontherapie. En zolang je onder de vijf jaar hormoontherapie blijft: you're okay. Dat is nu wat ze denken

ML Of tenminste dan blijven de risico's okay.

NYD En vijf jaar is vaak gewoon helemaal voldoende om een soort van.. De overgang is een overbruggingsperiode, dus daarmee kan je al heel veel redden. En dan krijg je dat in de vorm van of een pilletje of bijvoorbeeld een gel is er wat je kunt smeren of een soort spray of een pleister. En dit helpt mensen echt enorm in allerlei klachten.

MIL Daar ga ik toch nog eens naar kijken, want bij mij is het heel dubbel en ook een beetje raar. Want ik ben dus eigenlijk al in de menopauze doordat ik die baarmoederverwijdering heb gehad. En ik ben sinds die baarmoederverwijdering niet meer ongesteld geworden.

NYD Maar toch heb je dan nog overgang..

MIL Maar ik heb nog wél m'n eierstokken en ik heb dus nog die hormonen wel en ik heb ook nog misschien, waarschijnlijk, ovulatie. Hoe onregelmatig ook. Alleen ik word niet meer ongesteld, omdat die baarmoeder, het grootste deel van die baarmoeder, weg is.

ML En doe jij nog aan iets van tracken ofzo, dat je bijhoudt of er een soort van op bepaalde momenten in de maand, op je je op een bepaald soort manier voelt.

NYD Stemming, of..

MIL Ja, nou, toevallig op dit moment, ben ik extreem moe en gister of eergisteren was ik ook echt super chagrijnig. Echt álles irriteerde me en toen dacht ik van: Goh, zou dit dan zo'n ovulatie moment zijn. Dat ik eigenlijk PMS had gehad?

ML Ja, dat kan. Dat is wel interessant, maar je kan het dus nu, omdat je dat moment van menstrueren niet meer hebt, kan je er helemaal geen pijn op trekken.

MIL Dat was vroeger zo, dan voelde je je rot en chagrijnig en moe. En dan werd je de volgende dag ongesteld en dan denk je van: Oh ja, dat was het dus. Maar dat heb ik nu dus niet meer. Maar ik zou nog wel iets aan die hormoontherapie kunnen hebben, want toen ik aan de pil was, ik wilde niet het hele jaar door aan de pil zijn en ik wilde ook af en toe checken of m'n cyclus al weg was. Dus dan stopte ik weer een tijdje en dan * boom * was het er weer. En dan: Oh ja, okay, ik ga wel weer slikken.

NYD Geef het!

MIL Maar nu heb ik dat dus niet meer en ik denk van nou, ik heb nog steeds die klachten, dus misschien toch.. al is het maar een jaartje. Of iets om er wat meer geleidelijk in te komen of er wat meer aan te wennen, want het duurt nu al wel..

ML Heel lang

MIL Ja.

NYD Ja, en die huisartsen zeiden ook van: Als er gewoon echt klachten zijn, dan is jouw plek ook echt de huisarts. Ga daar gewoon heen. En ik hoop dan dat die standaard... Ik weet niet precies hoe dat werkt in het huisartsenvak... Maar ik hoop dat iedereen zo is van: "Hallo, er is een nieuwe standaard, even iedereen koppen bij elkaar."

ML Dat mensen dat weten. En dat het niet zo is, dat de anticonceptiepil nog steeds standaard voorgeschreven wordt.

NYD Ja of dus van, dat ze er niet eens aan denken.

ML Ja of dat het idee nog steeds is van: "Je moet hier doorheen of dit hoort erbij." Want op het moment dat je (net zoals met menstruatieklachten) heb je krampen waardoor je echt last hebt en als het je leven beïnvloedt: Ga naar de huisarts. Want dan is er ongetwijfeld... *verbetert zichzelf en herhaalt vragend* Ongetwijfeld? *Start

zin opnieuw* Dan is er zeker iets aan te doen! Net zoals met overgangsklachten. En het is eigenlijk gewoon zo interessant dat het hele ding is: Je oestrogeen wordt minder en er zijn veranderingen in je hormooncyclus en dan kan dus met hormoontherapie de klap opgevangen worden. Waardoor je lijf er dus makkelijker... Of soort van in balans komt op een wat gemoedelijker manier. Dat is toch heel knap dat dat dan weer bestaat. En het is volgens mij in de omliggende landen ook alweer...

NYD Normaler.

ML Normaler om hormoontherapie te gebruiken.

MIL Ja maar dat is sowieso met heel veel dingen. Ja... Ik snap er echt helemaal niets van. Maar dat was ook al toen ik zwanger was. Toen bleek dat in de omliggende landen veel meer mogelijkheden zijn om mensen die zwanger zijn, te helpen door die periode heen. Maar ook door de bevalling heen.

NYD Pijnbestrijding.

MIL In Nederland is het gewoon van: *Spottende toon* "Ja hoort er nou eenmaal bij.

NYD Suck it up.

MIL *Spottend alsof ze iets aanjuichend* Pijn lijden!

NYD Ja precies. Toch echt...?! Nou ja...

ML Precies. Maar het is wel... Ik lees nu ook ik opeens artikelen in NRC over overgang en volgens mij zijn daar... Was het in de tweede kamer laatst zelfs een onderwerp 'de overgang'. Hebben ze daar over gepraat, dan komt natuurlijk nu ook omdat er dan steeds meer... Er is natuurlijk vergrijzing. Er komen steeds meer mensen die nog werken in de overgang. En het wordt gewoon echt oprecht een probleem, ook voor de arbeidsmarkt.

NYD Ja.

ML Het is kut dat dat dan weer het ding moet zijn waardoor het nu urgent wordt ofzo. Maar ben dan ook wel weer blij. Want het gesprek moet opgebroken worden. Ook

om de arbeidsmarkt te laten draaien. En het is natuurlijk zo, overwegend veel vrouwen komen in de overgang, veel vrouwen werken in de zorg...

NYD Oh op die manier.

MIL Ja, er is al veel personeelstekort. Je kan het je gewoon niet veroorloven dat je er niet over praat en dat mensen thuis komen te zitten met, weet ik veel, een burn-out. Terwijl dat helemaal niet klopt.

MIL Ja en we moeten ook gewoon die jonge generatie er alvast op voorbereiden, zonder bang te maken.

NYD Precies.

MIL Want weet je, het lijkt nu misschien alsof ik het allemaal heel verschrikkelijk vind. Maar dat is niet zo. Want op de een of andere maffe manier, en ik weet niet of ik daar heel erg alleen in sta, hoe vervelend al die klachten ook zijn en hoe vervelend het ook was om een menstruatie die heel erg ontploft enzo, toch... *is even stil* Ik ben ook altijd wel heel blij met m'n lichaam. Dat die het doet. Dat ze het doet. Dat de dingen werken, hoe ze moeten werken. En ik weet niet, ik voel me daardoor ook heel vrouw. En zelfs nu m'n baarmoeder weg is... Dat is wel iets waar mijn moeder wel iets over gezegd heeft, toen ik haar belde en ik moest heel erg huilen van: "Ik moet mijn baarmoeder eruit." Toen zei ze van: "Ja maar, je bent dan nog steeds heel erg vrouw en alles blijft hetzelfde, ook in bed." *lachend* ook in bed zei ze gewoon erachter aan.

NYD Ja! Wat fijn.

MIL Wat fijn, maar dat is echt ook... Ik kan me voorstellen dat dat ook een soort van geruststellend is. Dat je dan denkt van, ja...

MIL Dat vind ik ook heel lief van haar.

NYD Ik wil een klein uitstapje maken en dan misschien weer heel even terug naar seks en de overgang. Namelijk het hele idee van: De overgang wordt natuurlijk heel erg gekoppeld aan vrouw zijn en baarmoeder, nou ja al die dingen. Maar voor LGBTQ-plussers is er dus - al helemaal in Nederland, maar eigenlijk wereldwijd - heel weinig informatie beschikbaar over de overgang. En iemand die ons hierop

wees is Marije Jansen. Hen was ooit te gast bij ons over seks alweer een hele tijd geleden. Maakt ook zelf... *Vragend* Maakte ook zelf de geweldige podcast Ongehoord.

ML Maakte volgens mij.

NYD Echt een aanrader. En Marije heeft mij wat linkjes gestuurd van fijne bronnen waar je terecht kan. Bijvoorbeeld: *Black Girls' Guide Surviving Menopause*. Want ook in Nederland heel wit, wit narratief.

MIL Ja.

NYD Ik ga ook nog even de andere dingen benoemen: *Queer Menopause.com*

MIL Ja die wil ik ook!

NYD Ja die ga ik naar je doorsturen. *Queer Menopause.com* dat is een website en ook nog een podcast aflevering. Dat ging dus specifiek over de LGBTQ+ beleving. Daar is ook weinig onderzoek naar. Ook in dus de bronnen die ik tegenkwam in NEDerland. Altijd gaat het over vrouwen.

ML Vrouwen, vrouwen, vrouwen.

NYD Dus het woord vrouw valt de hele tijd: Vrouwen, vrouwen, vrouwen. Kijk we zitten ook weer met drie cis-vrouwen, dus we kunnen niet spreken vanuit bijvoorbeeld een non-binair persoon of een trans persoon in de overgang. Maar als het zo gekoppeld blijft worden aan vrouwe-zijn, is natuurlijk de overgang ingaan, daar zitten natuurlijk ook weer allerlei gevoelens en dingen... Kunnen erbij zitten. Dus het is wel belangrijk dat daar meer...

MIL Ja maar ik heb wel goede hoop hoor. Zoals het met meer dingen in onze samenleving gaat, komt er nu ook meer en meer ruimte voor dat ook trans mannen en ook... Nee niet trans vrouwen... Nou ja

NYD Non-binaire personen.

MIL Ja non-binaire personen, dat die ook hun ervaringen kunnen gaan delen.

NYD En ook onderling misschien meer.

MIL Ik hoop ook dat dat meer en meer gaat gebeuren, want ik kan ook niet praten vanuit dat.

NYD Precies.

MIL Weet je en jij zegt dan: LHBTQI... En dan denk ik ook van, dat geldt toch alleen maar voor trans personen en non-binaire personen. Toch voor cisgender lesbische vrouwen is het toch niet iets anders.

NYD Nou je seksualiteit... Wat ik las... Kijk ik kan dus ook niet over spreken, maar dat je gender en je seksualiteit de beleving van de overgang kunnen beïnvloeden. Wellicht dat je jouw seksualiteit of de manier waarop je seks hebt... I don't know hè Ik bedoel, ik ben nu ook maar... Maar dat kan allemaal invloed daarop hebben.

ML Ja en ik denk... Nou, ik moet dus nu weer denken aan mijn oma die in die videogroep zat, maar mijn moeder zei: Ja, toen hadden ze het ook wel heel erg dat ze het lastig vonden in relatie tot de mannen. Dat waren heteroseksuele relaties. Mannen konden er toen niets mee. Ik kan me dus voorstellen dat in een heteroseksuele relatie en je gaat in de overgang en je bent zelf weer heel je lijf aan het leren kennen en iemand, jouw partner heeft daar weinig begrip voor en snapt het niet.

NYD Of je bent misschien samen of tegelijkertijd in de overgang.

ML Ja en dat is in de lesbische relatie...

NYD En er zijn vast ook allemaal dingen waar ik me dus... Ik ben ook niet in de overgang ik zit hier met 0 experience.

ML [eerste deel van de zin is niet te verstaan] ...hoe ik als lesbische vrouw, misschien in een lesbische relatie op dat moment in de overgang ga en hoe je dat dan mee maakt.

MIL Nou ja je hebt wel meer steun denk ik.

ML Ja, tenminste als je erover praat en als je het snapt. Ja...

NYD Ja, of bijvoorbeeld gehandicapte mensen of mensen met een beperking of chronische ziekte, daar zitten eigenlijk ook alweer al die intersecties waar we vaak

op terugkomen. Ook rondom de overgang, mag dat eigenlijk veel meer aandacht krijgen.

MIL Ja zeker.

NYD Want wanneer is het bijvoorbeeld je ME die heviger is? Of zijn het toch overgangsklachten? Dat gaat allemaal weer door elkaar heen lopen.

ML En ik kan me dus ook voorstellen - we hadden het net al even kort over seks - overgang en seks dat is denk ik al een onderwerp waar mensen zo van:

beangstigend/spannend “Woeeee”. Als het gaat over rolstoelgebruik, mensen die gehandicapt zijn, daar is seks nog meer een onderwerp waar mensen niet aan durven te raken. Dat komt er dan bij en dan wordt er helemaal niet meer over gepraat.

NYD Ja of dat het dus: “He seks, maar je hebt toch helemaal geen seks.” Ook als je bijvoorbeeld als 65-jarige, je bent in de overgang en je ervaart bijvoorbeeld pijn tijdens de seks en dat dan een arts zegt: “Ja maar je bent 65... Jij wil nog seks?”

MIL *doet spottend de arts na* “Nou... Maar het hoeft toch ook niet meer.”

NYD Precies dat. Oké, seks. Kunnen we het daar kort over hebben.

MIL *begint met zingen van het nummer *Let's Talk About Sex* van Salt-N-Pepa*
“Let's talk about sex baby”

NYD Hoe sta jij er in om daarover te praten?

MIL Ja, ik wil heel er heel graag over praten. En tegelijkertijd heb ik ook die twee tieners, van wie ik heel veel houd. Nou probeer ik wel al heel lang, al nou ja dat ze jong zijn, over seks te praten. Het te normaliseren, omdat ik het nou ja eigenlijk heel belachelijk vind dat daar nog zo een taboe op hangt. En ik snap wel dat het ongemakkelijk kan zijn met je kinderen of met je ouders. Hé je hoeft ook niet alles aan elkaar te vertellen. Maar ik vind het wel heel fijn dat mijn kinderen leren dat seks gewoon iets is waar je over kan praten. Waar je over moet praten zelfs. Dus daarom dacht ik we gaan het gewoon proberen om een manier te vinden om er wel iets over te zeggen, maar zonder zij zich in verlegenheid gebracht voelen. Want ik hoop natuurlijk dat zij deze podcast aan al hun tienervrienden laten horen.

NYD Zodat iedereen alles straks weet.

NIL En dat ze dan ook niet voor schut staan.

NYD Ja, misschien kunnen we even wat algemene dingen noemen. Er kan bijvoorbeeld vaginale droogheid kan je krijgen tijdens de overgang. En je kunt ook meer pijn tijdens penetratie ervaren. Ook omdat je huid wordt dunner binnen de vagina. Je vagina verandert ook aan de binnenkant. Als je dan ook nog eens seks hebt waarbij je niet gestimuleerd wordt op een manier waar je helemaal wild enthousiast van bent, dan is dus die combinatie van dingen (dunnere huid, droogheid, enzo en het is misschien al niet heel erg lekker waardoor je heel niet heel opgewonden bent) krijg je pijn. En dit soort algemene dingen geldt voor iedereen. Pijn tijdens seks zorgt er voor dat je niet denkt: Nou, ik heb er weer zin in. Dus krijg je minder zin in seks. Maar het is dus niet zo dat overgang gelijk staat aan: Dus heb je geen zin meer. Dat is echt onzin! Maar door die klachten, doordat het pijn gaat doen... Of stemmingswisselingen. Er zijn zoveel dingen gaande in je lichaam, in je hoofd.

MIL Maar is het ook niet iets hormonaals. Dan denk ik puur aan het verschil tussen een 17-jarige die nergens anders aan kan denken en een 49-jarige die misschien heel veel andere dingen heeft. Is dat ook niet iets hormonaals? Dus dat je... Als je lichaam onvruchtbaar is geworden als vrouw of als transman, of non-binaire. Je lichaam is onvruchtbaar geworden...

NYD Dus staat minder in de stand om te seksen.

MIL Dus is de noodzaak. Dus psychisch wil je het misschien nog wel, maar lichamelijk...

ML Maar ik denk dat dit weer voor mensen ook wel weer heel erg veel verschilt. Ik weet niet of je dat..

MIL Nee ik bedoel puur biologisch. Want die hele seksdrive is ook bedoeld, dat is de natuur die zegt: Ga het doen.

NYD Zal er ongetwijfeld wel mee te maken hebben, maar wat ik overal hoorde: "If you don't use it, you lose it." Dus het is ook een kwestie van dat eigenlijk, stel je vindt seks belangrijk... Kijk als je het niet belangrijk vindt waar hebben we het over. Doe

geen seks. Kan mij niet schelen. Maar stel je vindt het wel iets wat je graag doet of je haalt er levensenergie of verbinding met je partner of whatever uit, dan is het dus wel zo van: Zorg dat de ervaringen heel fijn zijn, heel leuk zijn. Dat je echt goed opgewonden bent. Dat je geen pijn hebt. Je kan daar natuurlijk ook glijmiddel voor gebruiken. En als je dat dan vaak doet dan registreren jouw hersenen van: Dit is leuk, dit is fun, dit wil ik. Dat merk ik ook als persoon die niet in de overgang is. Als ik een tijd geen seks, dan heb ik ook minder behoefte aan seks. Heb je het net gedaan dan denk je ook: Waarom doen we dit niet elke dag?! Ik heb geen tijd, ik ben moe.

ML Dit is natuurlijk de stem van Ellen Laan die in onze hoofden klinkt. Je moet zorgen dat je als je seks hebt, dat je gewoon super opgewonden bent en dat het leuk is.

NYD Dat het fun is!

ML Dat je zeg maar... En ik denk dat de overgang betekent je kan glijmiddel gebruiken, maar dat betekent ook niet dat je helemaal niet meer vochtig wordt ofzo. Maar de oestrogenen hebben gewoon invloed daarop. Dus zorg dat het gewoon zo aangenaam, leuk geweldig, fantastisch is.

NYD En ook op jouw...

ML Voorwaarden.

NYD Ja! Zoals jij het wilt en het leuk vindt. En ik denk dat er toch ook nog wel een ding zit, dat we eigenlijk aangeleerd krijgen dat als je een heteroseksuele relatie hebt dat dan de man in de relatie die moet, hij MOET penetreren want dat is wat hij wil. Hij MOET klaarkomen weet je wel. En dit is eigenlijk ook alweer een heel ander gesprek, maar kom op voor jezelf. Neem ruime in. En dat is moeilijk voor veel mensen!

MIL Ja. Weet je daar, dat is algemeen genoeg om te zeggen, ook daarin speelt denk ik mee dat als we als samenleving erkennen dat ook mannen en transvrouwen door een bepaalde periode gaan waarin verschillen... Dan hebben die mensen die geen baarmoeder hebben ook niet het idee dat ze zich zo moeten blijven gedragen in bed als daarvoor.

NYD HET geldt voor iedereen.

MIL Je lichaam verandert. Je hormoonhuishouding verandert. Du het is niet erg om met zijn tweeën of drieën of hoe je het ook wil om te gaan kijken naar wat verandert er seksueel.

NYD Wat werkt.

MIL En hoe gaan we het voortaan doen? Het hoeft niet altijd zo te blijven gaan zoals je het in het verleden deed.

NYD Ja helemaal eens.

ML Ja.

MIL Dat is leuk als je dat met elkaar kan uitvinden en dan komt die lol ook weer om de hoek kijken.

NYD Dat hoop je dan. Ik ga even kijken bij de vragen van de luisteraars. We hadden allerlei vragen gekregen. Maar mijn document is heel veel pagina's groot.

MIL Ik zag dat jullie zeiden van: *lachend* "Vraag Milouska anything overgang." Hebben mensen echt ook vragen ingestuurd?

ML & NYD Ja, ja, ja.

ML Heel veel. Bijvoorbeeld deze: "Kan het ook gewoon leuk of oké zijn?"

MIL Ja.

ML En dit is denk ik ook omdat we eerst hebben gevraagd: "Wat weet je van de overgang?" aan de mensen die niet of nog niet in de overgang zijn. En dan krijg je dus vooral: depressie, opvliegers. Het is een en al angst. En ik denk ook natuurlijk omdat we er niet genoeg over praten of er niet genoeg van weten. Dus ja, dan vind ik deze vraag "Kan het ook gewoon leuk of oké zijn?" ik snap dit heel goed.

NYD Nou ja, je had er net ook al deels antwoord op gegeven.

MIL Ja, nou ja want dat is wat het voor mij is. Dat ik denk van nou oké er is fijn dat er een periode is dat je kunt wennen aan ouder worden en wat dat met je doet. Dat het dus niet iets is wat heel plotseling gaat en dat het geleidelijk gaat. En dat je je er alvast op kunt instellen, wat dat voor jou betekent. En ik vind het ook gewoon heel

fijn, maar ik weet niet hoe direct dat met de overgang te maken heeft, maar het heeft in ieder geval te maken met ouder worden. Ik ben nu veel blijer met mijn lijf. Ik heb nu twee littekens in mijn buik zitten. Één keer van mijn baarmoeder verwijdering en een keer van een keizersnede, de borsten doen niet meer mee op allergrootste hoogte, maar weet je wel de putten zitten in mijn billen er hangt een soort flapje over mijn venusheuvel.

MIL En nou, ja, dat, maar ik ben nu gewoon veel gelukkiger in m'n lichaam en rustiger in m'n hoofd en zachter voor mezelf en zachter voor m'n omgeving. Nou ja, als dat allemaal ook door die overgang komt of door het ouder worden...

ML In ieder geval onderdeel van deze...

MIL ...Onderdeel d'r van is, nou...

NYD YES!

MIL Ja, doe mij die rest dan ook maar!

NYD Er was ook een huisarts die zei dat haar opviel dat ze veel mensen in de praktijk krijgt, die meer voor zichzelf kiezen. En ze zei van ik weet niet of dat nou zozeer is door hormonale veranderingen of gewoon inderdaad door de leeftijd, maar dat dus mensen in de overgang zoiets hebben van ik heb altijd gezorgd, ik heb altijd voor iedereen klaargestaan en is nu ben ik eindelijk er eindelijk een keer mee.

MIL Ja, maar ja, dat is ook iets wat nog helemaal vergeten wordt en ik vergeet dat ook heel vaak; dat idee, dat zorgzame wat heel veel mensen hebben in een bepaalde periode van hun leven, gewoon omdat je nou eenmaal d'r op geprogrammeerd bent, dat je moet voortplanten en voor voor die jongen moet zorgen, want hè, anders gaan ze dood, gaan we allemaal d'r aan... Maar dat komt dus te vervallen, want je hebt ook niet meer dat gevoel van ik moet zorgen.

NYD D'r is meer ruimte.

MIL Ja, d'r is meer ruimte voor je, voor jezelf. Nou nou, dat heb ik ook ervaren. Ik vind dat heel erg fijn.

NYD Ja!

MIL Ik durf gewoon vaker voor mezelf te kiezen zonder dat ik dan meteen me schuldig voel. Of ehh hè denk van dat ik egoïstisch ben of zo.

ML Het klinkt eigenlijk ook wel weer gewoon heel bevrijdend op een bepaalde manier.

NYD Ja.

MIL Zeker! Maar ik hoop gewoon eigenlijk zou ik willen voor iedereen die na mij komt, voor mij is het nu te laat, maar voor mijn dochter en voor jullie dat je daar ook alvast op kunt voorbereiden.

NYD Ja, want er vroeg ook iemand; hoe kan je je er mentaal en fysiek op voorbereiden? Nou al, puur alleen door dit soort, denk ik, gesprekken aan te gaan en met mijn luisteren naar wat andere mensen erover te zeggen hebben?

ML Misschien ook in te lezen over wat er gebeurt, gewoon daadwerkelijk.

NYD ja, fysiek...

MIL Ja! Pak een boek erbij, ja en lees het, of ga in gesprek met iemand, want op het moment dat het dan gebeurt, ben je niet... voel je je er niet zo door overvallen.

NYD Ja!

MIL En duurt het niet zo lang voordat je denkt van hé, misschien is het wel dit, want ik ben blij met alle dingen die ik heb uitgevonden maar het heeft wel heel lang geduurd...

NYD Ja...

MIL ...voordat ik wist van nou, ik ben niet alleen maar in een depressie, ik heb niet alleen maar ADHD, maar het wordt allemaal ook versterkt doordat ik, ook in die overgangperiode zit

NYD Ja die kennis is gewoon belangrijk.

ML Ja, en dit merk ik ook altijd in m'n eigen cyclus, als ik, als ik m'n pms heb enzo, dat je gewoon weet waardoor het komt!

NYD Dat helpt.

ML Want ik zat ook naar denken; ben ik nou, kijk ik nou uit naar de overgang of niet? En ik kijk niet per se uit naar de overgang. Maar dat komt niet omdat, omdat ik dat niet wil meemaken, maar meer omdat ik nu op dit moment zo comfortabel ben in m'n cyclus en zo goed m'n lijf ken en weet waar ik aan toe ben, dat ik er tegenop zie dat dat dan straks allemaal wel verandert.

MIL Ja, ja.

ML Maar ik denk ook dat op een...

MIL Maar zo'n periode heb je al een keer meegemaakt...

ML Precies!

MIL ...want je bent ook gegaan van geen cyclus naar wel een cyclus.

ML Ja, en ook wel lang gestruggeld voordat ik, voordat ik het kende. Maar dan ja, zie, d'r denk ik niet naar uit dat er weer een periode komt, dat je weer helemaal zoekend bent. Maar ook uiteindelijk heb ik er wel gewoon heel erg het vertrouwen in dat gaat lukken op het moment dat je een beetje weet wat er komt en dat je d'r over kan praten. Want dat helpt gewoon heel erg.

MIL En nu al weten hoe je lijf in elkaar steekt, helpt ook straks weer, want dan ga je eerder merken van dat iets anders gebeurt dan wat je gewend bent. Ja, en waar het ook voor helpt is, ik moest er dus heel erg aan wennen dat je dat ik niet meer zoals... in m'n cyclus kon ik precies aanwijzen van nou, dat zijn de periodes nou, dan lust ik wel pap van, ja, en dan wist ik het ook van: "Woehoe, dit is de goeie, dit is de feestperiode" en dat heb ik nu niet meer. Dus nu moet ik gewoon op andere signalen letten, ja.

ML Ja.

MIL Of, op een andere manier ervoor zorgen dat ik in die feeststemming kom, en als je al eerder, als je dan eerder daarmee bezig bent en d'r van bewust bent dat dat dus op die manier kan gaan gebeuren, dan kan je d'r dus ook al eerder op inspelen.

NYD Ja!

ML Ja.

NYD En heb je manieren gevonden om een beetje...?

ML Of we die niet delen? Hehehe.

MIL Nee, ik denk dat dit dan weer een beetje te veel is voor de puberkinderen.

NYD Is helemaal oké. Ik wil nog een paar dingen zeggen die je fysiek kunt doen om je voor te bereiden: stoppen met roken, ja, zijn niet per se leuke dingen. Als je rookt is het niet leuk om te stoppen, maar roken heeft veel invloed op de overgang en kan ook zorgen dat je twee jaar eerder in de overgang komt. Alcohol heeft ook veel invloed op de overgang

ML Dus geen *winemom* momentjes!

NYD Geen *winemom* momenten. En bewegen is belangrijk en ze kunnen dan niet zozeer zeggen van oh, dat helpt echt tegen die en die klacht of zo. Maar mensen die dan bijvoorbeeld een half uur gaan wandelen per dag, die geven wel een hogere kwaliteit van leven aan.

MIL Ja, bewegen sowieso, dan maak je dopamine aan en dat is fijn.

NYD Ja, dus dat helpt gewoon en krachttraining. De spieren, ja, als jij al met een fit lijf of een lijf dat gewend is aan sport, de overgang ingaat dan kan dat helpen. Ja, dus fysiek ja, ja...

ML Dat is eigenlijk altijd weer dat dat riedeltje van nou ja... En ik denk ook toch wel regelmatig, leven is toch ook altijd wel...

NYD Slapen natuurlijk!

MIL Slapen ja.

NYD Want je slaap...

MIL Ja, maar slaap is echt heel lastig, maar dan geef ik nu wel de tip die die hele leuke toffe gynaecoloog mij toen had gegeven: veel mensen die in de overgang komen, die merken dat je niet meer doorslaapt. Dus dat je 's nachts heel vaak wakker bent, ook als je niet meer drinkt, twee uur voordat je gaat slapen, word je toch nog weer wakker. En dat geeft van die gebroken nachten en dat is heel vermoeiend. Eten voordat je naar bed gaat!

NYD Ja?!

ML Oh, echt een concrete...

MIL Iets lichts. Ja.

NYD Een cracker of zo?

MIL Een cracker, bakje yoghurt, wat je ook... Geen hele zware maaltijd, maar gewoon iets eten, want het was iets met het verteren of ja, het verteren van voedsel waardoor je s nachts wakker wordt omdat je honger hebt.

ML & **NYD** *in koor* Ooohhh jaa...

NYD Een hele concrete tip!

MIL Je hersenen geven dan het signaal aan van "hé, hallo, d'r moet gegeten worden! Wakker worden!". En als je iets eet vlak voordat je gaat slapen, dan rek je dat moment even en dan kan je tot de ochtend...

NYD ...toch wat beter...

MIL ...volhouden.

ML Ja!

NYD Niiiiicceeeeeeee!

ML En iemand vraagt nog: Hoe kun je collega's, vrienden, moeders die in de overgang zitten, steunen?

NYD Ja, goeie!

MIL Nou ja, gewoon door d'r niet moeilijk over te doen, maar d'r ook ruimte voor te bieden en te luisteren als er iets is, niet te lachen, wel grapjes maken; grapjes maken mag natuurlijk altijd, maar niet uitlachen.

ML Niet ten koste van.

MIL Of belachelijk maken. Of zeggen van "Nou, je stelt je zo aan.". Eigenlijk zoals je met iedereen om zou willen gaan, die iets heeft, wat het ook is, iets heeft wat jij misschien zelf niet kent, maar waar je wel, als je een goeie vriend of collega of

familieelid wil zijn, gewoon even tijd voor maakt om daarnaar te luisteren en te vragen van: “wat heb je nodig? Wat kan ik doen?”.

NYD Ja, want soms kan het misschien zo simpel zijn als heel even iemand alleen laten, of juist even jezelf een avondje weet ik veel, iets leuks...

ML Of eventjes een ventilator tegen iemands hoofd houden.

MIL Ja, ik zit nu al even te kijken... *krijgt spontaan een opvlieger*

ML Heb je d'r een?!

NYD Gooi even lekker dat raam open Marie Lot!

MIL Een waaiertje ofzo... Ik moet even een waaiertje in m'n tas stoppen.

NYD: Pak jij even...

MIL Of een boek?

NYD Je mag ook een boek, hier Damn Horny, ons seksverhalen boek, dat doet altijd goed om af te koelen.

MIL Ja, die wil ik! *lacht*

NYD Wat is je tip als je huisarts je niet serieus neemt, waar kan je dan terecht?

MIL Ik zou dan...

ML Dit is toch...!

NYD Maak even een foto! En dat is niet om je uit te lachen! Maar gewoon; dit is het leven.

ML Dit is het leven en tijdens een podcast over de overgang gebeurde dit.

NYD En met de seksverhalen zit je dan.

MIL Ik dacht misschien red ik het gewoon dat het klaar is, maar dat is, dat komt. Dan is het gewoon heel plotseling op. Ehhmm [de draad een beetje kwijt door de opvlieger] wat als...

NYD Wat als je huisarts je niet serieus neemt. Want jij hebt een hele lange periode doorgemaakt...

MIL Ja, nou oké, ja nou gewoon, ja het eisen! Je mag het gewoon eisen! Je mag gewoon zeggen van "Nee maar ik ben het daar niet mee eens.". Mensen denken heel snel dat wat de huisarts zegt, dat dat klopt, maar de huisartsen weten ook niet alles.

ML & NYD *in koor* Nee!

MIL Ik heb ook wel eens met huisartsen aan de telefoon gezeten die van mij moesten horen dat er iets bestond, überhaupt.

NYD Oja...

MIL Je kan het gewoon eisen.

NYD ja, en je kan wijzen op die nieuwe standaard. Je kan zeggen: "Hallo, er is een nieuwe standaard. Volg het diagram maar." Of hoe heet zoiets?

ML En het is heel belangrijk dat ook als jij hebt gevoel hebt dat jouw problemen niet belangrijk genoeg, zijn, dat je daar doorheen beukt en gewoon en denkt: "Het is wel belangrijk genoeg!", want dit hoor je veel te vaak dat mensen zich klein maken en zeg maar iemand zoals jij, milouska je hebt natuurlijk ook een beetje soort van je journalistisch... je journalisten... *zoekt naar woorden*

NYD Aanpakker, onderzoeker...

ML Je duikt erin en je denkt ik ga hier tot de bodem en dat hoorde ik ook toen bij Roos Schlikker die over migraine kwam praten, die ook gewoon allerlei dingen heeft geëist van artsen. Maar je moet ook wel weer, ja, niet iedereen staat zo stevig in z'n schoenen!

NYD & MIL *in koor* Nee!

MIL Nee niet iedereen durft dat ook! Maar...

ML Weet dat het mag!

MIL Je moet gewoon weten dat je een huisarts is een soort voorportaal en natuurlijk, die heeft onwijs lang gestudeerd en heeft heel veel kennis, maar weet niet alles.

ML En jij kent je lichaam het beste

MIL Precies. En als je al heel onzeker aankomt van “ja, misschien zou ik misschien...” *praat met een klein stemmetje*, dan krijg je er iets anders voor terug, dan als je zegt van: “Joh, ik wil een verwijzing voor een gynaecoloog. En als de huisarts dan zegt van “Ja waarom?”, dan kan je wel opnoemen waarom, maar je kan wel daarin gewoon het voortouw nemen door te zeggen van nou: “Uiteindelijk, ik zit hier met jou, ik snap dat dat moet, maar ik wil eigenlijk naar de specialist.”.

NYD Precies, ja, ja.

ML Ja. En er was ook nog iemand die vroeg om tips om om te gaan met hot flashes nou, je kan wel een Damn Horny boek, kan je... Maar ik dacht dus ook: moeten wij niet Damn Horney waaiers gaan maken ofzo? Want regelmatig ben ik oververhit!

***MIL** & **NYD** maken op de achtergrond instemmende geluiden*

MIL Ja, alsjeblieft! En die kan je ook in de slaapkamer leuk gebruiken!

ML Ja precies!

NYD Maar een waaiertje in je tas is sowieso een goed idee.

ML Heel goed idee!

MIL Ja, gewoon nog niet aan gedacht, omdat dit nog maar net begonnen is.

NYD Ja.

ML Is nog wennen. Ja, en andere tips voor hot flashes hoorde ik ook in die in die huisarts podcast, is ook een soort van ja, soms kan het leven dan ook soms even iets vertragen en dat je dus gewoon ook daadwerkelijk iets langzamer beweegt! En ik doe dat. En ik weet niet of ik hot flashes heb, maar ik heb wel regelmatig rondom, of vlak voordat ik ongesteld moet worden, echt, ik weet niet, ik lijk wel tien graden warmer dus...

NYD Het zou zomaar een hot flash kunnen zijn!

ML Ik denk dat het zou kunnen. Ja, en dan, het is ook ja... Op een gegeven moment... Ja ik kleed...

NYD Gooi het uit!

ML Ik beweeg me ook gewoon half bloot door de stad! Ik praat erover. En een waaier in m'n tas lijkt me heerlijk, dus ik denk ook dat ik dat ga doen

MIL Ik ga dat doen! Ja, ik ga dat ook doen.

ML Ja, omarm het denk ik ook, maar 't is ook gewoon even wat het is dan.

NYD Precies. Ik wil nog even één comment van een luisteraar en dan moeten we, denk ik, langzaam gaan afronden.

ML Ja.

NYD Maar dit is iemand die zegt: "Dit is misschien een beetje gek, maar ik ben een studerende meid van 23 jaar en ben al drie keer in de overgang geweest en er ook weer uit. Dit omdat ik vanaf mijn zestiende al kamp met *onverklaarbare klachten* (tussen aanhalingstekens *onverklaarbaar*) met als mogelijke oorzaak endometriose. Maar terug naar de overgang. Er is dus blijkbaar een spuit/medicijn waardoor je in een tijdelijke overgang raakt voor ongeveer een half jaar, en die werkt me toch een partijtje goed! Ik had het idee dat de overgang altijd iets was waar veel vrouwen tegen opkeken maar voor mij, opvliegers included is het heerlijk." "Mijn derde laatste, 'menopauze'..." *breekt in in de brief* staat er dan. Maar ik denk dus dat dan, als je de officiële terminologie zou gebruiken, is dan 'overgang'? Denk ik?

ML Ja, ja.

NYD *gaat verder met voorlezen uit de comment* "Is in juli opgehouden en inmiddels menstrueer ik weer. Omdat de langetermijneffecten toch nog niet helemaal duidelijk zijn, ben ik voor nu gestopt met de behandeling. Toch vind ik het belangrijk om te laten weten dat de overgang niet alleen voor oudere menstruerende mensen hoeft te gelden en dit ook niet direct een negatieve condensatie zou hoeven hebben. Lieve zoen, een Honingbal groetjes." Ja.

MIL ja, endometriose is ook heel heftig, dus als je dat tijdelijk kunt stoppen...

NYD ...Op die manier, ja, dus het is niet alleen maar iets voor vanaf een bepaalde leeftijd. En ja, we moeten erover praten! Dat eigenlijk iets waar we vaak op terugkomen, en ik vind dat we dat nu heel fijn gedaan hebben.

MIL Ik ook!

NYD Ja, bedankt daarvoor.

ML Ja! En bedankt! Dankjewel dat je dit wilde doen en dat dit nu gewoon zo is gebeurd.

MIL Ja, vind ik ook. Ik ben er heel blij mee. En doe allemaal mee weet je wel, ga er gewoon over in gesprek.

ML Spreek, ja, doe in ieder geval als er iemand in je buurt is die, als jij zelf nog niet in overgang bent, en er is iemand in je buurt in je buurt die dat wel is; vraag er eens naar!

NYD Ja! “Hoe kan ik helpen wat niet doen?”!

[EINDTUNE]

NYD Dit was aflevering 103! Dank Milouska. De shownotes vind je op damnhoney.nl/aflevering-103

ML Thanks aan de holy three: Daniël van de Poppe (edits), Lucas de Gier (jingles), Liesbeth Smit (website). Of moeten we zeggen: de holy four we hebben een STAGIAIR!! DANKJEWEL Melissa. Je bent nog niet zo lang in ons leven, maar nu al onmisbaar.

NYD Bedankt Amberscript, voor het beschikbaar stellen van transcript software. En veel dank aan de MENSELIJKE transcripters die hielpen bij afl. 101: Djuna, Maaïke, Melissa, Paulien, Pieke, Ymke en Yvonne

ML stuur post!

NYD of geef geld!

ML of niet

NYD zelf weten

ML Doeiiii