

okt. 2006

'Opeens zag mijn toekomst er heel anders uit:

kinderen

Marjolein Oldenburg heeft een succesvolle carrière bij een uitzendbureau als ze op haar 29ste met de diagnose overspannenheid thuis komt te zitten. Nog geen jaar later is de diagnose echter heel anders. Marjolein blijkt de overgang te hebben afgesloten. Ze zal nooit haar krullen en blauwe ogen aan haar kind doorgeven.

Marjolein (34): "Mijn vriend en ik waren eind twintig en dachten nog alle tijd van de wereld te hebben om kinderen te krijgen. Ons leven draaide om ons werk, zeker toen ik na de mooie promotie een leuke, maar zware leidinggevende baan kreeg. Ik had er ontzettend veel zin in, maar ik was nog maar amper begonnen of ik kreeg allerlei vage klachten. Vermoeidheid, concentratiestoornissen... Ik begreep er niets van. Vroeger was een volle, lange dag werken geen enkel probleem, maar langzaam maar zeker werd een halve dag vergaderen me al te veel. Ook mijn geheugen begon me in de steek te laten. Had ik iets met een collega besproken, was het een paar dagen later alsof het gesprek nooit had plaatsgevonden. Je zag collega's naar me kijken: 'Dat hebben we toch besproken, ben je het nu al vergeten?' Ik voelde me vreselijk. Waar was de Marjolein die altijd alles feilloos op haar netvlies had? Van een zekere vrouw veranderde ik langzaam maar zeker in een twijfelende, onzekere muis. Toen de huisarts uiteindelijk de diagnose overspannen stelde, geloofde ik hem meteen."

Steeds meer vage klachten

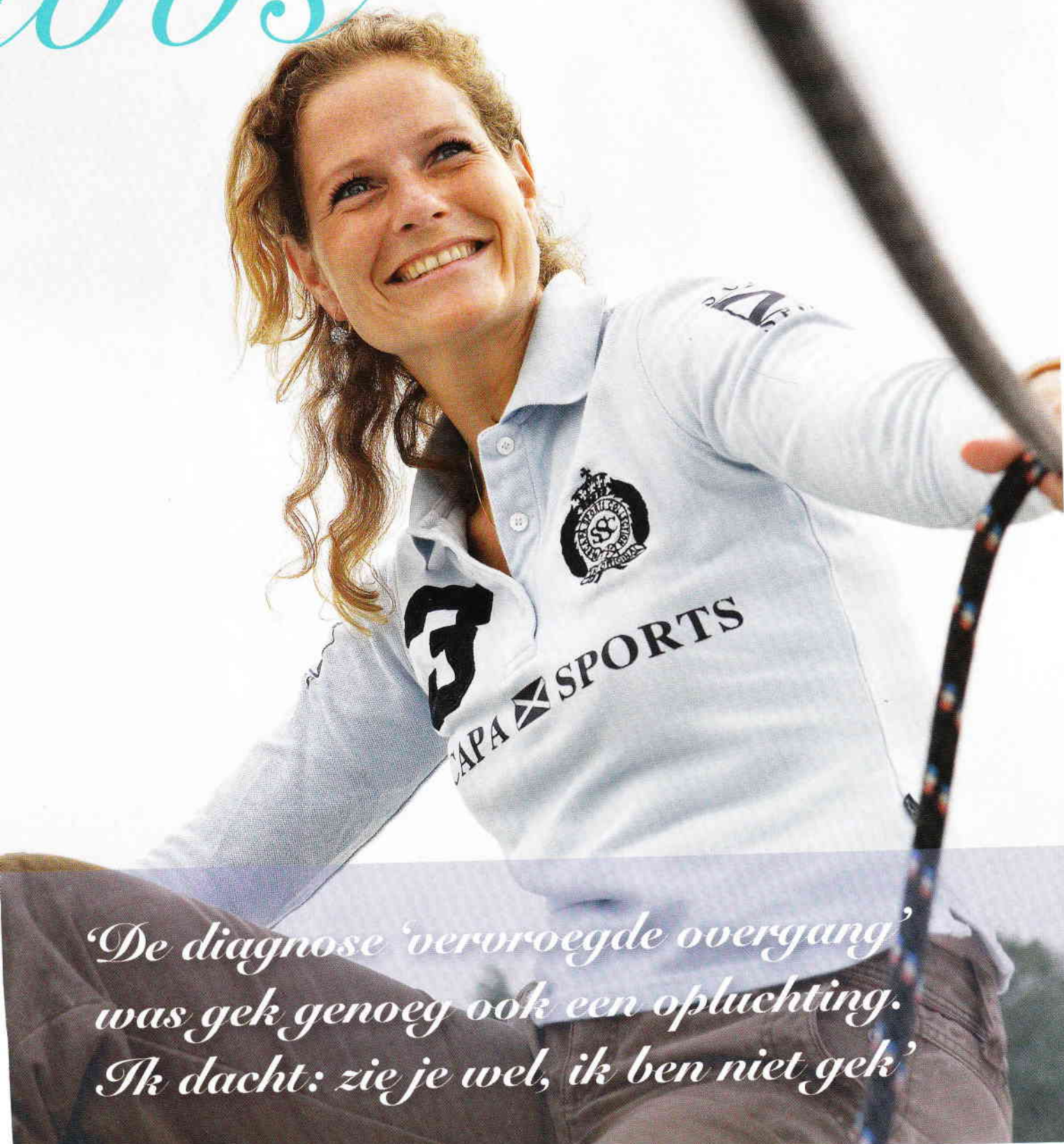
"Eenmaal thuis voelde ik me steeds ellendiger. Ik kon soms opeens niet op namen van vriendinnen of op de simpelste woorden komen. En ook drukke winkels waren plotseling doodeng. Ik rende er snel naar binnen, kocht één ding en stond zo snel mogelijk weer buiten, zwetend, met een kloppend hart. Ik besloot te stoppen met de pil, want misschien lag het wel aan alle rotzooi die in mijn lijf zat. Maar gek genoeg kwam mijn menstruatie maar niet op gang. Volgens mijn huisarts had dit allemaal met mijn overspannenheid te maken. Ik moest geduld hebben en anders over een halfjaar terugkomen. Na zes maanden veel rusten, gingen de dagelijkse bezigheden thuis steeds wat beter. Ik had het gevoel dat ik wel weer wat aankon. In overleg met de arbodienst en mijn werkgever ging ik vol goede moed weer werken volgens een opbouwschema. Maar

hoe ik ook mijn best deed, mijn concentratie- en geheugenproblemen bleken nóg niet voorbij. En ook de vermoeidheid sloeg meteen weer toe. Ik wilde zo graag weer normaal werken, maar mijn lichaam trok het gewoon niet. Mijn werkgever paste mijn opbouwschema aan, zodat ik toch kon blijven werken, al was het maar een paar uurtjes per week. Maar er kwamen alleen meer rare, vage klachten bij, zoals vreselijke hoofdpijnen en 's nachts heel vaak naar het toilet moeten. Het allerergste was wel mijn lichaam: in een jaar tijd was er twintig kilo bij gekomen, terwijl ik sportte en gewoon at. Ik voelde me vreselijk in mijn lijf. Mijn maatje 36/38 was verdwenen. Nu moest er een heel nieuwe garderobe maat 42 en af en toe zelfs maat 44 komen. Als ik naar mezelf keek in de spiegel van het pashokje, was ik zó verdrietig. Ik werd steeds maar dikker terwijl het leek alsof ik er niets tegen kon doen. Mijn vriend en vriendinnen waren heel lief voor me, ze lieten me merken dat uiterlijk onbelangrijk is. Maar het was niet alleen mijn lijf. Ook emotioneel herkende ik mezelf niet meer. De simpelste dingen lukten niet meer. Zo vroeg mijn vriend mij een advocaat te bellen in verband met een juridische vraag. Ik kon niet eens zelf bedenken hoe ik een goede advocaat kon vinden. Dat was echt niets voor mij. De onzekerheid knaagde voortdurend aan me. Als je zo aan jezelf twijfelt, durf je op het laatst niets meer aan te pakken. Vriendinnen vonden me steeds vaker ongrijpbaar. Het voelde ook alsof iemand anders me aanstuurde."

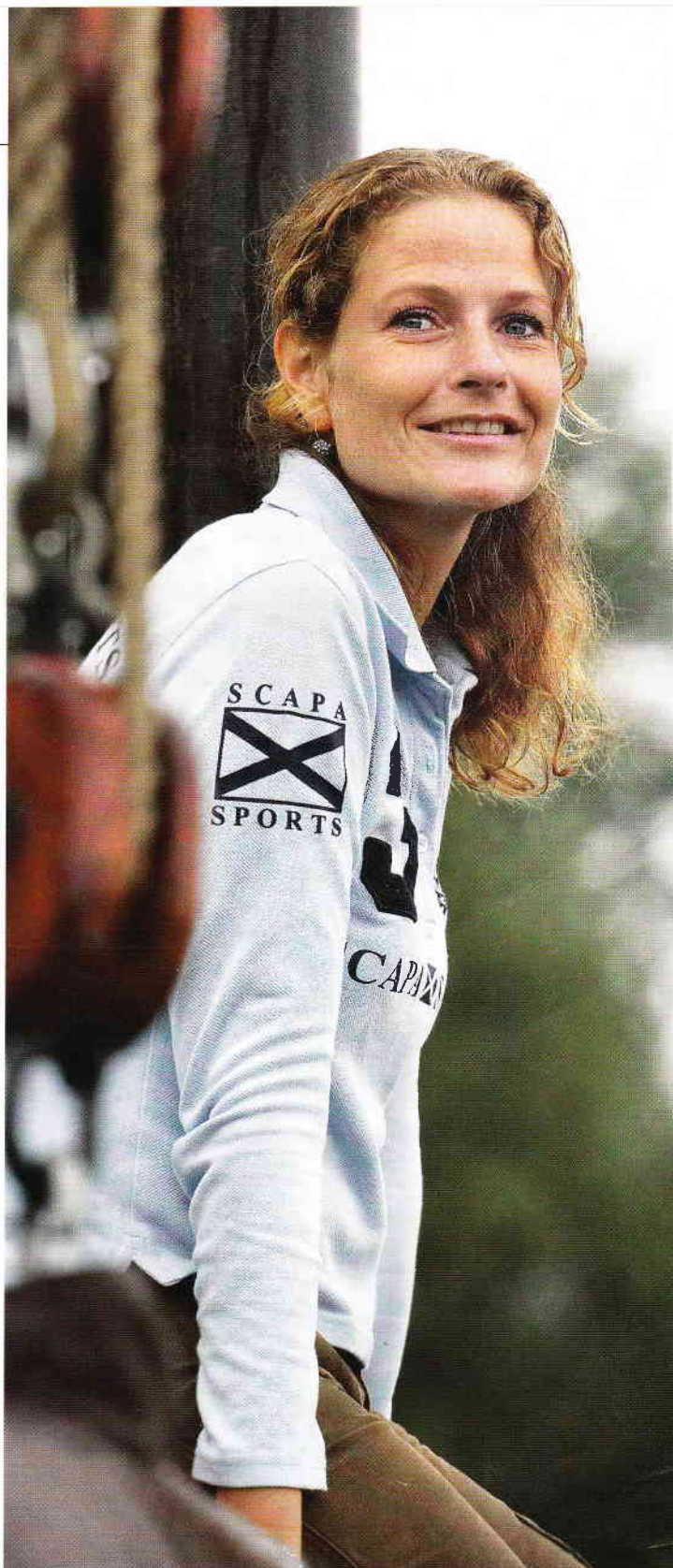
Overvallen door een opvlieger

"Tot ik op een avond - het was een halfjaar nadat ik weer wat was gaan werken - op de bank zat en overvallen werd door een opvlieger. Ik werd helemaal warm en klam. De schrik was enorm, dit kón niet goed zijn. Ik ging opnieuw naar de huisarts en drong aan op een bloedtest. Hij vond de opvlieger apart, maar voor de overgang was ik nog veel te jong. Het lag echt aan de overspannenheid. Maar dat kon het volgens mij niet alleen

loos'



*'De diagnose 'vervroegde overgang'
was gek genoeg ook een opluchting.
Ik dacht: zie je wel, ik ben niet gek'*



Vervroegd in de overgang

Er wordt momenteel een groot landelijk onderzoek opgezet door het UMC Utrecht naar de vroege overgang, omdat er zo weinig over bekend is. Van een te vroege overgang is sprake als deze begint vóór het 40^e jaar. De vroege overgang kan erfelijk zijn.

Vrouwen waarbij de eileiders zijn verwijderd, of vrouwen die bestraald zijn of chemotherapie hebben gehad, komen vaak vervroegd in de overgang.

Percentage vrouwen in de overgang

Tot 40	1%
Tot 45	9%
45-56	80%
Na 56	10%

Klaar met de overgang op je 30ste

zijn. Uiteindelijk kreeg ik een bloedtest. Ik was op mijn werk toen ik mijn huisarts belde voor de uitslag. Hij vertelde me doodleuk dat ik helemaal klaar was met de overgang. Hoe die man me zulk dramatisch nieuws over de telefoon kon vertellen! De grond werd onder mijn voeten weggeslagen. Volledig overstuur ging ik naar huis. Er ging van alles door mijn hoofd. Hoe kon het de overgang zijn? Dat paste toch niet bij een vrouw van dertig? Zou ik sneller aftakelen, of erger, dementeren? Van het ene op het andere moment voelde ik me incompleet als vrouw. Nader onderzoek bij de gynaecoloog gaf helaas dezelfde diagnose. Al mijn klachten van het afgelopen jaar waren overgangsklachten. Op een echo van mijn eierstokken was geen eicel meer te zien. Als je net de overgang ingaat, maak je nog eitjes

Gelukkig had mijn baas uiteindelijk in de gaten dat het mis met me ging. Hij stuurde me naar een coach, die me leerde mijn verdriet letterlijk in de ogen te kijken. Hij liet mij zien dat het accepteren van de overgang voor mij een soort rouwproces was.”

En nu

“Mijn toenmalige vriend en ik zijn een jaar na de diagnose uit elkaar gegaan. Onze relatie bleek niet bestand tegen deze crisis. Hij deed alles wat in zijn macht lag om mij te steunen, maar in mijn ogen kon hij niet voldoen. Als ik nu terugkijk, is dat niet altijd terecht geweest. Sinds een jaar heb ik een nieuwe vriend. We praten veel over het onderwerp kinderen. We zijn er nog niet uit of we uiteindelijk kinderen willen adopteren.

Alsof er niets aan de hand was, ging ik met opgeheven hoofd alle kraamfeestjes af. Maar in de auto naar huis overviel het verdriet me’

aan. Ik maakte gewoon niets meer aan. Waarschijnlijk was de overgang al rond mijn zeventiende begonnen, aangezien ik toen al zeer onregelmatig menstrueerde. Dat ik er al die jaren niets van merkte, kwam door het slikken van de pil. Toen ik het op mijn werk zwaarder kreeg en er lichamelijk van alles met me gebeurde, ging het niet meer en leek het op overspannenheid.”

Verdriet erkennen

“Bizar was wel dat de diagnose ‘vervroegde overgang’ ook een opluchting was. Zie je wel, ik was niet gek. Maar wat overheerste was een enorme pijn. Mijn lichaam had me in de steek gelaten. Er zouden nooit kinderen komen. Mijn toekomst, waarin ik altijd een gezinsleven had ingepland, zag er opeens helemaal anders uit.

Voor de buitenwereld hield ik me flink. Alsof er niets aan de hand was, ging ik met opgeheven hoofd alle kraamfeestjes van vriendinnen en collega’s af. Ik deed wel vrolijk en stoer, maar in de auto naar huis overviel het verdriet me. Dan reed ik snel weg, weg van de pijn, en zei tegen mezelf dat ik het er niet moeilijk mee had.

Tot de normale overgangleeftijd moet ik medicijnen slikken en word ik jaarlijks onderzocht. De medicijnen zorgen ervoor dat mijn botten niet vroegtijdig aftakelen. Verder voorkomen ze mijn overgangsklachten, waardoor ik emotioneel gelijkmatiger ben en niet meer vergeetachtig. Gelukkig ben ik alle overtollige kilo’s weer kwijt.

Begin dit jaar beklom ik met een vriendin de 6000 meter hoge Kilimanjaro in Tanzania. Toen ik boven aankwam, stroomde er zo’n intens warm gevoel door me heen; kracht en trots. Mijn lichaam had me niet in de steek gelaten. Dat was een ommekeer voor me. Het vertrouwen in mijn lijf, dat ik was kwijtgeraakt, kwam langzaamaan weer terug. Wat overblijft, is een enorm litteken wat betreft mijn vruchtbaarheid, want ondertussen draait de wereld gewoon door. Vriendinnen om mij heen krijgen kinderen en ik leef nog dagelijks met het verdriet dat de vervroegde overgang mijn toekomst een andere wending gaf. Ik werd gedwongen afscheid te nemen van het lichaam dat net als dat van mijn leeftijdsgenoten menstrueert en kinderen kan dragen. Ik werd gedwongen afscheid te nemen van een vanzelfsprekende periode in mijn leven. Een leven met kinderen.”

Symptomen van de (vervroegde) overgang

- geen of onregelmatige menstruatie
- opvliegers
- droge vagina
- 's nachts vaak plassen
- hoofdpijn
- constateren dat je je anders voelt
- concentratie- en geheugenproblemen
- gewichtstoename
- pijn in de armen en benen
- druk op de ogen

Bron:

www.voek.nl/ervaringsverhaal2.htm
en Dr F.P.M.J. Groeneveld, huisarts en Universitair hoofddocent Huisartsengeneeskunde aan het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam

Klaar met de overgang op je 30ste

zijn. Uiteindelijk kreeg ik een bloedtest. Ik was op mijn werk toen ik mijn huisarts belde voor de uitslag. Hij vertelde me doodleuk dat ik helemaal klaar was met de overgang. Hoe die man me zulk dramatisch nieuws over de telefoon kon vertellen! De grond werd onder mijn voeten weggeslagen. Volledig overstuur ging ik naar huis. Er ging van alles door mijn hoofd. Hoe kon het de overgang zijn? Dat paste toch niet bij een vrouw van dertig? Zou ik sneller aftakelen, of erger, dementeren? Van het ene op het andere moment voelde ik me incompleet als vrouw. Nader onderzoek bij de gynaecoloog gaf helaas dezelfde diagnose. Al mijn klachten van het afgelopen jaar waren overgangsklachten. Op een echo van mijn eierstokken was geen eicel meer te zien. Als je net de overgang ingaat, maak je nog eitjes

Gelukkig had mijn baas uiteindelijk in de gaten dat het mis met me ging. Hij stuurde me naar een coach, die me leerde mijn verdriet letterlijk in de ogen te kijken. Hij liet mij zien dat het accepteren van de overgang voor mij een soort rouwproces was."

En nu

"Mijn toenmalige vriend en ik zijn een jaar na de diagnose uit elkaar gegaan. Onze relatie bleek niet bestand tegen deze crisis. Hij deed alles wat in zijn macht lag om mij te steunen, maar in mijn ogen kon hij niet voldoen. Als ik nu terugkijk, is dat niet altijd terecht geweest. Sinds een jaar heb ik een nieuwe vriend. We praten veel over het onderwerp kinderen. We zijn er nog niet uit of we uiteindelijk kinderen willen adopteren.

Als of er niets aan de hand was, ging ik met opgeheven hoofd alle kraamfeestjes af. Maar in de auto naar huis overviel het verdriet me'

aan. Ik maakte gewoon niets meer aan. Waarschijnlijk was de overgang al rond mijn zeventiende begonnen, aangezien ik toen al zeer onregelmatig menstrueerde. Dat ik er al die jaren niets van merkte, kwam door het slikken van de pil. Toen ik het op mijn werk zwaarder kreeg en er lichamelijk van alles met me gebeurde, ging het niet meer en leek het op overspannenheid."

Verdriet erkennen

"Bizar was wel dat de diagnose 'vervroegde overgang' ook een opluchting was. Zie je wel, ik was niet gek. Maar wat overheerste was een enorme pijn. Mijn lichaam had me in de steek gelaten. Er zouden nooit kinderen komen. Mijn toekomst, waarin ik altijd een gezinsleven had ingepland, zag er opeens helemaal anders uit.

Voor de buitenwereld hield ik me flink. Alsof er niets aan de hand was, ging ik met opgeheven hoofd alle kraamfeestjes van vriendinnen en collega's af. Ik deed wel vrolijk en stoer, maar in de auto naar huis overviel het verdriet me. Dan reed ik snel weg, weg van de pijn, en zei tegen mezelf dat ik het er niet moeilijk mee had.

Tot de normale overgangsleeftijd moet ik medicijnen slikken en word ik jaarlijks onderzocht. De medicijnen zorgen ervoor dat mijn botten niet vroegtijdig aftakelen. Verder voorkomen ze mijn overgangsklachten, waardoor ik emotioneel gelijkmatiger ben en niet meer vergeetachtig. Gelukkig ben ik alle overtollige kilo's weer kwijt.

Begin dit jaar beklom ik met een vriendin de 6000 meter hoge Kilimanjaro in Tanzania. Toen ik boven aankwam, stroomde er zo'n intens warm gevoel door me heen; kracht en trots. Mijn lichaam had me niet in de steek gelaten. Dat was een ommekeer voor me. Het vertrouwen in mijn lijf, dat ik was kwijtgeraakt, kwam langzaamaan weer terug. Wat overblijft, is een enorm litteken wat betreft mijn vruchtbaarheid, want ondertussen draait de wereld gewoon door. Vriendinnen om mij heen krijgen kinderen en ik leef nog dagelijks met het verdriet dat de vervroegde overgang mijn toekomst een andere wending gaf. Ik werd gedwongen afscheid te nemen van het lichaam dat net als dat van mijn leeftijdsgenoten menstrueert en kinderen kan dragen. Ik werd gedwongen afscheid te nemen van een vanzelfsprekende periode in mijn leven. Een leven met kinderen."

Symptomen van de (vervroegde) overgang

- geen of onregelmatige menstruatie
- opvliegers
- droge vagina
- 's nachts vaak plassen
- hoofdpijn
- constateren dat je je anders voelt
- concentratie- en geheugenproblemen
- gewichtstoename
- pijn in de armen en benen
- druk op de ogen

Bron:

www.voek.nl/ervaringsverhaal2.htm
en Dr F.P.M.J. Groeneveld, huisarts en Universitair hoofddocent Huisartsengeneeskunde aan het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam