

Getuigenissen vrouwen (peri)menopauze

BELGIË

Ann Gaublomme

Contactgegevens: 0477756472

Regio: Provincie Vlaams-Brabant, België

Als je mij tien of zelfs vijf jaar geleden had gevraagd wat menopauze was, dan had ik waarschijnlijk geantwoord: "opvliegers en het stoppen van je menstruatie." Meer wist ik eerlijk gezegd niet.

Ik ben altijd heel gezond geweest, probeer gezond te eten en ben iemand die goed voor zichzelf en voor anderen probeert te zorgen. Ik ben sportief ook; ik heb atletiek gedaan, tennis gespeeld, ik loop heel graag. Ook professioneel ben ik altijd heel gedreven geweest. Ik ben juriste van opleiding en heb mijn hele carrière gewerkt in een heel analytische, veeleisende omgeving. Ik ben iemand die graag mensen helpt, problemen oplost en verantwoordelijkheid opneemt.

Tot er ergens stilletjes vanalles begon te veranderen. Achteraf bekeken was dat ergens rond 2021.

Ik was heel vaak erg vermoeid, ook als ik genoeg geslapen had. Ik had problemen met mijn darmen, kon precies geen brood meer verdragen (maar uit testen bleek dat ik niet gluten-intolerant was). Ik werd 's nachts vaak wakker, had hartkloppingen, een hoge hartslag zonder inspanning, kortademig. Ik liet mijn hart uitgebreid onderzoeken, want ik dacht: er moet toch iets mis zijn (en ik was aan het trainen voor de marathon van Rotterdam). Maar alles bleek perfect in orde. Ik had last van brain fog. Ik kon me moeilijker concentreren.

Later kwamen er andere lichamelijke klachten bij, klachten waarvan ik nooit had gedacht dat ze iets met hormonen te maken konden hebben: haaruitval, droge ogen, gewrichtspijn, een onregelmatige cyclus, nachtzweeten... Zelfs mijn pezen bleken beïnvloed te worden. Na een achillespeesruptuur en een lange revalidatie ontdekte ik pas hoeveel invloed oestrogeen ook heeft op spieren, pezen en herstel. Dat had niemand mij ooit verteld. Ik werd ook emotioneel veel kwetsbaarder. En dat was misschien nog het moeilijkste, omdat ik mezelf niet meer herkende. Ik was iemand die heel stabiel in het leven stond. Plots reageerde ik emotioneler en begon ik aan mezelf te twijfelen. De vermoeidheid hielp natuurlijk niet. En dit had ook impact professioneel.

Wat mij nog steeds heel erg verbaast, is dat ik ben opgegroeid tussen vrouwen. Ik heb twee zussen, zat op een meisjesschool en in een meisjesjeugdbeweging. En toch werd hierover eigenlijk nooit gesproken. Tijdens een bezoek in 2023 aan mijn gynaecoloog stelde ik haar de vraag wat ik preventief kon doen voor de menopauze en kreeg ik als antwoord: 'Je bent gezond, je sport, je eet goed... je moet er gewoon door.' Dit was niet voldoende voor mij.

Ik ben iemand die graag leert en zich verdiept in nieuwe materie. Pas toen ik zelf begon te zoeken naar wetenschappelijk onderbouwde informatie, vielen alle puzzelstukjes in elkaar. Ineens begreep ik waarom mijn slaap veranderde, waarom mijn emoties veranderden, waarom mijn botdichtheid achteruitging, waarom mijn cholesterol steeg en waarom ik mezelf soms niet meer herkende. Maar misschien nog belangrijker was het besef dat heel veel van mijn klachten met elkaar verbonden waren.

Ik heb zelf gevraagd aan de huisdokter om hormonale therapie te krijgen. En ben haar nog altijd dankbaar dat zij hierop is ingegaan. Het is vandaag nog altijd een zoektocht en ik ben mij bewust dat leefstijl een heel belangrijke rol speelt in hoe ik mij voel. En er is nog iets dat ik geleerd heb. De menopauze verandert niet alleen je lichaam. Ze doet je ook nadenken over wat echt belangrijk is.

Als mijn verhaal ervoor kan zorgen dat één vrouw denkt: 'Dit ben ik ook... misschien moet ik er eens met iemand over praten' dan is dat voor mij al ongelooflijk waardevol.

Sabine Claeys

Contactgegevens: 0479499531

Regio: Provincie Waals-Brabant, België

Bij een vorige werkgever heb ik zelf ervaren hoe groot de kenniskloof rond de menopauze op de werkvloer nog is. Ik ging door de menopauze en kampte met allerlei klachten, maar bleef wel degelijk presteren, alleen niet meer op exact dezelfde manier als voordien. Ik was daar ook transparant over.

Mijn manager was een jonge vrouw van rond de dertig en had duidelijk geen idee dat mijn veranderde functioneren met de menopauze te maken kon hebben. Op een bepaald moment kreeg ik zelfs een aangetekende brief met de aanmaning om naar een lifecoach te gaan. Omdat ik volgens hen "afwezig was geweest, meer dan de gemiddelde Belg". Ik ben daar uiteindelijk naartoe gegaan, maar die gaf aan dat hij eigenlijk niets voor mij kon betekenen.

Dat heeft mij doen beseffen hoe groot de kenniskloof nog altijd is, zelfs bij vrouwelijke managers. We hebben niet alleen nood aan meer kennis bij vrouwen zelf, maar ook bij werkgevers en leidinggevenden. Alleen zo kunnen we ervoor zorgen dat vrouwen zich op het werk begrepen en ondersteund voelen.

Sarah Vleminckx

Contactgegevens: sarah.vleminckx@hotmail.com

Regio: Provincie Antwerpen, België

Ik herkende mezelf niet meer. Naast lichamelijke klachten had ik vooral last van prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, onrust, sombere momenten en brain fog. Ik zocht de verklaring overal: lag het aan mijn job? Was ik nog wel gelukkig? Had ik meer rust nodig? Zelfs het ouderschap voelde soms zo overweldigend dat ik me afvroeg of het wel bij mij paste.

Dat hormonen hierin een rol konden spelen, kwam helemaal niet bij me op. Ik was 37 en dacht bij de (peri)menopauze vooral aan vrouwen rond de 50 en aan opvliegers.

Pas na zelf op zoek te gaan naar antwoorden en grondig onderzoek ontdekte ik dat ik in een vroege hormonale overgang zat. Toen vielen heel wat puzzelstukjes op hun plaats. Ik was niet gek.

Net daarom vind ik het zo belangrijk dat ook de mentale impact van de (peri)menopauze bespreekbaar wordt. Want als je niet weet dat hormonen een rol kunnen spelen, ga je al snel twijfelen aan jezelf, je job, je relatie of je leven.

"Ik dacht dat ik moest uitzoeken wat er mis was met mijn job, mijn leven of met mijzelf. Dat mijn hormonen mee aan het stuur zaten, kwam in eerste instantie niet bij me op."

Isis Pede

Contactgegevens: isis@thecolliers.be

Regio: Provincie Antwerpen, België

In de zomer van 2020, in volle covidpandemie, begon ik veel meer last te krijgen van stijve spieren en migraine (achteraf gezien de eerste uitgesproken symptomen). Toen daarbovenop hartkloppingen kwamen, en de daarbij horende angsten, ben ik toch maar naar de dokter gegaan. Na maanden van alle mogelijke onderzoeken, want er kwamen steeds meer klachten bij, was er niets bijzonders te vinden. Dus werd stress als oorzaak benoemd.

Ik voelde zelf dat er echt iets niet klopte, maar ben serieus met mezelf aan het werk gegaan om de stresssymptomen te verminderen. Ik ben zes maanden in therapie gegaan, heb een training van drie maanden in somatic stress release gevolgd, ben elke dag gaan mediteren, deed ademhalingsoefeningen, wandelde... You name it, I did it.

Maar ik bleef in golven leven en kreeg steeds andere klachten die kwamen en gingen. Ik raakte mezelf om de zoveel weken helemaal kwijt, om dan van de ene op de andere dag weer geluk te kunnen voelen. Ik voelde gewoon dat het geen stress was, maar iets anders!

Toen ook het nachtzweeten kwam en ik toevallig een Instagram-post zag over perimenopauze, vielen alle puzzelstukjes op hun plaats. Terugkijkend naar de afgelopen jaren werd duidelijk dat alle klachten (en ik had ze allemaal, behalve de opvliegers overdag) samenvielen met mijn cyclus.

Niemand van alle professionals die ik gezien heb, heeft hier ooit aan gedacht. Ik ben er verdorie zelf achter moeten komen, door andere vrouwen op sociale media die dezelfde weg als ik hebben afgelegd!

Maar toen begon de zoektocht naar een oplossing, naar een dokter met kennis, eentje die niet zei: "Het hoort erbij."

Die heb ik gelukkig na twee jaar gevonden. Er werd geluisterd, er was begrip, de HRT werd opgestart en afgesteld, en nu, na zes jaar, kan ik eindelijk weer zeggen dat ik mezelf ben.

Mijn grootste frustratie is het gebrek aan kennis, zowel bij artsen als bij mijn vrouwelijke leeftijdsgenoten.

Het zit niet tussen onze oren. We moeten er niet gewoon door. Er zijn oplossingen en gelukkig zijn er artsen die je kunnen helpen!

Fleur Robberecht

Contactgegevens: 0479/49.31.68

Regio: Provincie Oost-Vlaanderen, België

Als iemand mij een paar jaar geleden had verteld dat ik door de perimenopauze zeven maanden thuis zou zitten met wat toen een burn-out werd genoemd, had ik die persoon waarschijnlijk niet geloofd. Ik was amper 41 toen de eerste klachten begonnen. Menopauze betekende voor mij toen, zoals voor zoveel vrouwen, vooral opvliegers, uiteindelijk niet meer menstrueren, 'out of eggs', tout court. Eerlijk gezegd keek ik daar zelfs naar uit. Als tiener had ik verschrikkelijk zware menstruaties en ik nam al meer dan twintig jaar de anticonceptiepillen door, omdat ik simpelweg niet meer wilde menstrueren. Ik had geen idee dat de perimenopauze al jaren eerder kon beginnen, en al helemaal niet hoeveel verschillende klachten ermee gepaard konden gaan.

Achteraf bekeken waren er nochtans heel veel signalen. Alleen leken die op het eerste gezicht helemaal niets met elkaar te maken te hebben.

Ik had hielspoor, droge ogen, een nekhernia, vaginale droogte, extreme vermoeidheid en regelmatig nachtzweeten. Soms werd ik 's ochtends heel vroeg wakker omdat ik plots moest plassen. Kleine, bijna banale dingen waarvan je denkt: ik word wat ouder, ik heb slecht geslapen, ik heb ergens last van. Je legt daar geen verband tussen.

Maar er veranderde ook iets aan mijn emoties. Ik ben van nature heel rationeel en emotioneel stabiel. Ik ben absoluut geen persoon die snel huilt. En plots kon ik beginnen wenen om werkelijk niets. Ik herkende mezelf daar totaal niet in. Dat vond ik misschien nog verontrustender dan sommige lichamelijke klachten: niet alleen mijn lichaam leek te veranderen, maar ook mijn persoonlijkheid.

En dan was er de brain fog.

Ik ben hoogbegaafd en ben altijd iemand geweest die heel snel denkt, analyseert, verbanden legt en gemakkelijk met taal en woorden omgaat. Net daarom was wat er met mijn hoofd gebeurde zo beangstigend. Ik kon midden in een gesprek niet meer op een woord komen. Soms wist ik perfect wat ik wilde zeggen, maar kon ik het woord gewoon niet vinden. Ik kon informatie minder goed verwerken en had regelmatig het gevoel dat mijn brein mij in de steek liet.

Op bepaalde momenten heb ik werkelijk gedacht: krijg ik jongdementie? Toen de dokter me vroeg wat ik voor job deed, kon ik zelfs niet meer antwoorden. Ik wist het niet meer!

Uiteindelijk belandde ik zeven maanden thuis met een burn-out en ging ik in behandeling bij een psychologe. Ik probeerde te herstellen, maar zonder te weten wat er onderliggend met mij aan de hand was.

En toen gebeurde iets heel toevalligs dat achteraf mijn leven veranderd heeft.

Ik kwam op Facebook terecht op een pagina over menopauze en bio-identieke hormoonsubstitutie van Leen Marie Reynvoet. Ik begon getuigenissen van andere vrouwen te lezen en verdiepte me in de uitgebreide gidsen en informatie die daar gedeeld werden.

En ineens viel mijn kwartje.

Het ene na het andere symptoom dat ik bij andere vrouwen las, herkende ik bij mezelf. Zelfs die vreemde, kleine klachten waarvan ik nooit van mijn leven gedacht zou hebben dat ze iets met hormonen te maken konden hebben.

Voor het eerst zag ik mijn klachten niet langer als tien afzonderlijke problemen.

Ik maakte meteen een afspraak bij dokter Griet Spiessens. Dat was toen, ongeveer tweeënhalp jaar geleden, een van de weinige artsen in de Benelux bij wie ik terecht kon met dit soort vragen. De wachttijd bedroeg vierenhalf maand. Inmiddels is er zelfs een patiëntenstop. Alleen dat zegt volgens mij al iets over hoeveel nood er is aan deskundige menopauzezorg.

Ik koos er bewust voor om op dat moment niet naar mijn eigen huisarts te gaan. Niet omdat zij geen goede arts is, integendeel, maar omdat ik ondertussen wist hoe beperkt menopauze en hormoonsubstitutie therapie traditioneel aan bod komen binnen de medische opleiding. Ik wilde bij iemand terecht komen die zich hier specifiek in verdiept had.

Toen ik uiteindelijk bij dokter Spiessens terecht kon, was ik 42.

De dag dat ik mijn consult had bij haar, zal ik niet snel vergeten. Het duurde bijna vijftig minuten. Ze luisterde. Ze stelde vragen. Ze legde alles uitgebreid uit en, misschien nog het belangrijkste van alles, ze nam mijn klachten ernstig.

Ik kreeg bio-identieke hormoonsubstitutie therapie voorgeschreven: oestrogeen, progesteron, lokaal vaginaal oestrogeen én testosteron. Vooral dat laatste blijkt voor vrouwen vandaag nog altijd allesbehalve evident om voorgeschreven te krijgen.

Wat daarna gebeurde, vind ik zelf nog altijd bijna ongelooflijk.

Binnen ongeveer een week voelde ik mij opnieuw de Fleur van vroeger.

Mijn hoofd werkte weer. Mijn energie kwam terug. Ik werd opnieuw emotioneel stabiel. Het nachtzweeten verdween. De vaginale droogte verdween. Mijn ogen werden beter. Ook allerlei van die kleine klachten die ik nooit met hormonen in verband had gebracht, verdwenen.

Het voelde alsof iemand het licht opnieuw had aangedaan.

En ik kreeg opnieuw zin. Zin om te werken, zin om dingen te ondernemen, zin om mensen te zien, zin in seks, zin in het leven.

Bij mijn volgende afspraak met mijn psychologe zei zij: "Ik denk dat dit onze laatste sessie is."

Mijn antwoord was: "Ik wilde net hetzelfde zeggen."

Ik ben opnieuw gaan werken. Niet veel later zocht ik zelfs een nieuwe job. Ik sloot me aan als vrijwilliger bij het Rode Kruis en begon daar allerlei opleidingen te volgen. Recent behaalde ik via de avondschool nog mijn diploma als ambulancier NDPV.

Dat contrast blijft voor mij hallucinant.

Enkele maanden eerder zat ik thuis en vroeg ik mij af wat er met mijn brein en mijn lichaam aan de hand was. Vandaag combineer ik opnieuw een veeleisende job met opleidingen, vrijwilligerswerk en een druk leven.

Ik heb opnieuw het gevoel dat ik alles aankan.

Mijn energie is terug, mijn cognitieve scherpheid is terug, mijn klachten zijn verdwenen en ook mijn seksleven is beter dan het ooit geweest is.

En daarom maakt het mij tegelijk zo kwaad dat zoveel vrouwen deze informatie nog altijd niet krijgen.

Want hoe moet je als vrouw zelf het verband leggen?

Wie denkt bij droge ogen aan perimenopauze? Bij hielspoor? Bij 's nachts zweten? Bij plots emotioneler worden? Bij wakker worden omdat je moet plassen? Bij brain fog, spier- en gewrichtsklachten of een veranderd libido?

Dat zijn allemaal klachten waarvoor vrouwen bij verschillende zorgverleners kunnen terecht komen, terwijl niemand noodzakelijk het geheel bekijkt.

Ik begrijp niet waarom vrouwen rond hun veertigste niet standaard geïnformeerd worden over wat perimenopauze kan betekenen. Waarom een vrouw met brain fog, slapeloosheid, lichamelijke klachten, vaginale problemen, emotionele veranderingen of complete uitputting niet minstens de vraag krijgt: "Zou dit hormonaal kunnen zijn?"

Ik vraag mij vaak af hoeveel vrouwen vandaag thuiszitten met de diagnose burn-out of depressie, terwijl hormonale veranderingen minstens een deel van het probleem vormen. Hoeveel vrouwen antidepressiva krijgen zonder dat iemand ooit met hen over perimenopauze heeft gesproken. Hoeveel vrouwen van specialist naar specialist worden gestuurd voor klachten die niemand met elkaar in verband brengt.

En hoeveel arbeidsongeschiktheid, medische onderzoeken, medicatie en vooral menselijke ellende we zouden kunnen vermijden met betere kennis en betere toegang tot menopauzezorg.

Want dit gaat niet alleen over levenskwaliteit. Het is volgens mij ook een maatschappelijk en economisch probleem. Als grote aantallen vrouwen rond hun veertigste en vijftigste uitvallen op het werk, minder kunnen functioneren of langdurig behandeld worden voor afzonderlijke klachten, kost dat de samenleving enorm veel geld.

Terwijl de oplossing voor sommige vrouwen misschien verrassend eenvoudig en relatief goedkoop kan zijn.

Zelfs vandaag bots ik nog tegen die kenniskloof aan.

Mijn eigen huisarts is in de dertig en is een heel goede dokter, maar over mijn hormoonbehandeling blijft ze sceptisch. Ze vindt mijn dosering hoog en heeft zich al neerbuigend uitgelaten over mijn behandeling en over het feit dat dit volgens haar "niet wetenschappelijk bewezen is".

En daar zit voor mij ook een frustrerende contradictie.

De anticonceptiepil, met synthetische hormonen, zou ik volgens mijn huisarts zonder veel discussie nog jarenlang kunnen blijven nemen, eventueel tot rond mijn 52ste. Daar werd nauwelijks moeilijk over gedaan.

Maar zodra het over hormoonsubstitutie therapie gaat, lijkt er plots een totaal andere reflex te ontstaan. Dan gaat het meteen over risico's, kanker, bloedklonters en voorzichtigheid.

Natuurlijk weet ik dat de anticonceptiepil en hormoonsubstitutie therapie niet hetzelfde zijn. De doseringen, hormonen, indicaties en toedieningsvormen verschillen en dus ook de risico's. Maar juist daarom vind ik het zo vreemd dat het ene soms bijna routinematig gedurende tientallen jaren wordt voorgeschreven, terwijl bij het andere bij sommige artsen onmiddellijk alle alarmbellen lijken af te gaan.

Ik vind dat eerlijk gezegd tenenkrommend.

Artsen zijn hoogopgeleide, intelligente mensen. Net daarom begrijp ik niet waarom die nuance en die vergelijking niet veel vaker gemaakt worden. Waarom wordt er niet per vrouw bekeken welke behandeling, welk hormoon en welke toedieningsvorm passend is, in plaats van bij het woord "hormonen" onmiddellijk terug te grijpen naar angstbeelden die voor mij soms nog uit een heel andere generatie van behandelingen lijken te komen?

Ik heb haar gezegd dat ik volledig respecteer dat zij zich niet comfortabel voelt om deze behandeling voor te schrijven. Dat hoeft voor mij ook niet. Voor dat deel van mijn zorg blijf ik dan bij een arts die zich hierin gespecialiseerd heeft.

Maar ik besef heel goed dat ik daarin geprivilegieerd ben.

Ik kan een privéconsult betalen. Ik kan maanden wachten op een specialist. Ik ben mondig genoeg om vragen te stellen en voor mezelf op te komen. Ik kan zelf informatie opzoeken, wetenschappelijke informatie lezen en kritisch beoordelen wat ik tegenkom.

Niet iedere vrouw kan dat.

En precies daarom mag goede menopauzezorg geen luxeproduct zijn voor mondige vrouwen die toevallig de juiste Facebookpagina vinden.

Ik ben ongelooflijk dankbaar dat ik die informatie toevallig ben tegengekomen. Die toevallige ontdekking heeft mijn leven veranderd.

Maar eigenlijk had toeval daar helemaal niets mee te maken mogen hebben.

Een vrouw zou niet zeven maanden van haar leven moeten verliezen voordat iemand haar vertelt wat perimenopauze met haar lichaam, haar emoties en haar brein kan doen.

En ze zou zeker niet het gevoel moeten krijgen dat ze zich aanstelt, depressief is, niet meer tegen stress kan of "er gewoon doorheen moet".

Als mijn verhaal ervoor kan zorgen dat één vrouw die zichzelf niet meer herkent, denkt: "Wacht eens even. Misschien ben ik niet opgebrand. Misschien ben ik niet gek aan het worden. Misschien moet ik dit ook eens laten bekijken", dan vertel ik het met heel veel plezier.

Els Chalmet

Contactgegevens : 0497/44 32 54 - elschalmet@telenet.be

Regio: Provincie Oost- Vlaanderen, België

Ik dacht altijd dat de menopauze heel simpel was: je krijgt opvliegers, je hebt wat brainfog en je menstruatie stopt, en dat is het zo'n beetje. Niemand had me voorbereid op de emotionele rollercoaster waarin ik plotseling belandde.

Het begon allemaal op mijn werk. Ik ervaarde een enorme stress, maar de manier waarop ik daarop reageerde was compleet nieuw voor mij. Mijn lichaam stond constant onder hoogspanning en ik had last van pijnlijke spierspanningen. Nog erger waren de grote emotionele reacties. Van het ene op het andere moment kon ik plotseling hevig in huilen uitbarsten, zonder dat ik wist waarom. Mijn geduld was volledig op; ik had een kort lontje en voelde continu een diepe irritatie. Ik herkende mezelf simpelweg niet meer. Ik viel uit op het werk, ging naar een psycholoog en voelde me mentaal en fysiek afglijden.

Pas toen ik toevallig een webinar volgde, vielen de puzzelstukjes op hun plek. Daar hoorde ik voor het eerst dat deze psychische en fysieke klachten, symptomen kunnen zijn van de perimenopauze.

Niet lang daarna zat ik bij de huisarts. Toen die begon over het voorschrijven van antidepressiva, ging er bij mij een alarmbel af. Gelukkig had ik net dat webinar gezien. Ik nam zelf mijn leven terug in handen en vroeg mijn huisarts: *"Zouden deze klachten niet perimenopauzaal kunnen zijn?"*

Dat bleek het kantelpunt. In plaats van antidepressiva ben ik gestart met hormoontherapie. Het effect was ongelooflijk. De mist in mijn hoofd trok op, ik kon terug helder nadenken en ik vond mezelf eindelijk weer terug. Ik werkte aan mijn levensstijl, deed aanpassingen aan mijn voeding, doe nu veel krachttraining, kies waar ik mijn energie in steek en vooral waar ik geen energie meer in steek. De rust keert nu ook geleidelijk terug in mijn lichaam. De pijnen beginnen te minderen.

Ik ben dankbaar dat ik begrip kreeg thuis van mijn man en kinderen, want ik was niet echt altijd een fijne partner of mama in die periode, maar ze informeerden zich, toonden mildheid en stonden naast me in mijn zoektocht. Op mijn werk koos ik ander pad, eentje met minder stress. Ik ging keramiek doen om echt iets voor mezelf te doen. Ergens kan ik zeggen dat de perimenopauze er nu wel voor zorgt dat ik mezelf en zorgen voor mezelf helemaal bovenaan het lijstje heb gezet.

Ik deel mijn verhaal omdat ik wil dat andere vrouwen niet moeten worstelen zoals ik dat deed en sneller begrijpen wat er met hen gebeurt. Dat ze weten dat je niet hoeft te blijven afzien en er iets is dat je eraan kan doen. Ik hoop ook vurig dat hulpverleners ook beter geïnformeerd raken en met elkaar verbinden en de puzzelstukjes mee samenleggen in plaats van in hokjes te denken zodat geen enkele vrouw meer het gevoel krijgt dat het iets banaal is waar je maar door moet.

Machteld Buyens

Contactgegevens: 0477 690 132

Regio: Provincie Antwerpen, België

Ik ben zo boos geweest op de medische wereld, maar ook op mijn behandelaars. Niemand is deftig op de hoogte van wat de hormoondaling doet bij een vrouw. Dus ook niemand die je vertelt wat je kunt verwachten.

Van mijn moeder kon ik het niet weten. Zij heeft nooit geklaagd en had sinds haar 38ste geen baarmoeder meer.

Ik ben heel erg met mijn gezondheid bezig: gezond eten, geen bewerkte voeding, veel sporten en bewegen, ook krachttraining... Ik probeer deze levensstijl ook over te brengen op mijn huisgenoten en familie. We hebben maar één gezondheid en die kunnen we niet kopen.

Moest ik tien jaar geleden geweten hebben wat ik nu, sinds bijna twee jaar, weet, dan had ik nog beter voor mezelf en mijn naasten kunnen zorgen.

Waarom is die kennis, die meer dan twintig jaar geleden is ontstaan, verkeerd geïnterpreteerd en zo de wereld ingestuurd? Je zou deze mensen een proces moeten aandoen wegens het ontzeggen van medische hulp/ondersteuning aan menopauzale vrouwen.

Ziekenhuizen zitten vol met zieke vrouwen, veel van hen hebben daarbij nog eens overgewicht. Vele aandoeningen zijn naar mijn mening het gevolg van een tekort aan hormonen.

De overheid onderneemt niets. Opleidingen geneeskunde en opleidingen rond de menopauze zijn verouderd en verspreiden nu nog steeds foutieve informatie, waardoor veel vrouwen worden afgeschrikt van het nemen van hormonen.

Ik zie vriendinnen die ik niet overtuigd krijg van het nut van HST. Ze lopen rond met klachten en proberen allerlei zaken uit die lapmiddelen zijn en de basis niet aanpakken.

Ik word hier zo boos van.

Ik zal alles doen wat in mijn mogelijkheden ligt om de boodschap rond HST te verspreiden, maar mijn boodschap wordt niet altijd op gejuich onthaald.

Ja, waarom zouden mensen mij geloven? Ik ben geen dokter. Ik ben wel een ervaringsdeskundige die dankzij HST weer een leven heeft.

Jammer, jammer, jammer... Boos, boos, boos...

En dan op het werk: vrouwen vallen uit, en burn-out noemen ze dat dan. Ik heb er zelf één gehad in 2015. Ik weet nu zeker dat dit door een daling van mijn hormonen kwam. Heel erg dat niemand me toen heeft verteld over deze daling.

Ik blijf boos.

NEDERLAND

Daniëlle Van Dalen

Contactgegevens: daan1012@me.com

Regio: Alphen a/d Rijn, Nederland

Ik was totaal niet voorbereid op de overgang. Ik menstrueerde tot mijn 52e nog regelmatig en voelde me mentaal altijd heel stabiel. En toen kwam de klap. Binnen een paar weken stortte ik fysiek en mentaal in elkaar. Van hevige gewrichtsklachten tot enorm labiel, van zwaar vermoeid tot diep ongelukkig. Gelukkig kwam ik al snel in contact met een overgangsconsulente die mijn klachten toeschreef aan de overgang.

Zij verwees mij naar de huisarts om hormoonsuppletie te bespreken. Ik ben hiermee gestart, maar dat gaf geen verbetering. Vervolgens kreeg ik aanvullend antidepressiva voorgeschreven. Dit gaf zeker verbetering voor mijn mentale klachten, zoals de paniekaanvallen. Maar ik voelde me nog steeds allesbehalve goed. Ik was snel overprikkeld, heel moe en ongelukkig. Daarbij had ik inmiddels zeer onregelmatige bloedingen met veel buikpijn.

Na bijna twee jaar ben ik bij een gynaecoloog terechtgekomen. Zij adviseerde mij om de hormoonsuppletie te verdubbelen. Dit is in Nederland al heel bijzonder, omdat artsen hier zeer terughoudend in zijn. Dit had een goed effect op de bloedingen.

Omdat ik me door de antidepressiva niet fijn voelde, ik was emotioneel, ben ik die gaan afbouwen. En toen kwam ik vier maanden geleden in contact met Uma Health. Na een heel fijn gesprek ben ik de hormoondoseringen flink gaan verhogen en sinds een paar weken merk ik dat ik beter in mijn vel zit. Het is nog niet hoe ik me zou willen voelen, maar er gebeurt tenminste wel iets. Dit geeft me hoop. Hoop dat alle klachten in ieder geval niet meer zo allesoverheersend zijn. Dat ik weer een beetje blij met mezelf kan zijn.

Dat is namelijk wat ik zo verdrietig vind aan de afgelopen periode. Continu denken dat niemand je meer leuk vindt, omdat ik ook vooral mezelf niet meer leuk vind.

Nicci ten Berge

Contactgegevens: tenberge67@live.nl

Regio: Prinsenbeek, Nederland

In 2023 zat ik bij de internist in het ziekenhuis, een vrouw van halverwege de 30. Geestelijk en lichamelijk helemaal op, tranen in mijn ogen en de hoop dat ze me kon helpen om eindelijk al mijn klachten een halt toe te roepen. Vlak daarvoor had ik een interview gelezen met Caroline Tensen over de overgang, hoe zij daarmee worstelde en dat hormonen haar geholpen hadden om van allerlei klachten af te komen. Ik bracht het gesprek met een beschamende emotie op de overgang. Kon het dat zijn en wat waren dan de oplossingen? Het antwoord was heel simpel: leer er maar mee leven. Ik werd tegen de grond geslagen, althans, zo voelde het. Niet erkend, niet gezien en niet gehoord.

Totaal gedesillusioneerd vertrok ik met al mijn lichamelijke en geestelijke klachten onder de arm, die steeds zwaarder gingen aanvoelen. Omdat er ergens nog een sprankje strijdvaardigheid in mij schuilde, ben ik gaan googelen op bio-identieke hormonen, die in het interview eenmalig werden aangehaald. Vrij snel kwam ik op de Facebookpagina van Leen Marie Reynvoet terecht. Ondanks dat ik door mijn extreme brain fog en concentratieproblemen totaal niet capabel was om de informatie tot me te nemen, nam ik de raad op de site aan om hoe dan ook de eerste 13 gidsen door te nemen.

De informatie die ik daar las, heeft mijn leven voor 100% veranderd. Wat een herkenning en erkenning. Achteraf bleek ik al ruim 15 jaar last te hebben van klachten gerelateerd aan de overgang. Mijn moeder was een paar jaar daarvoor overleden, toen ik 38 was, en ik weet alle klachten die ik toen ervaarde aan mijn verdriet. Uiteraard was dat verdriet er, maar het vermoeden bestaat dat de overgang veel klachten heeft versterkt. Ik ben met een burn-out gediagnosticeerd en ben in de jaren daarna twee keer mijn baan kwijtgeraakt omdat ik me niet kon concentreren en niets kon onthouden. Daarbij werd ik steeds neerslachtiger, kreeg ik last van stemmingswisselingen en tot overmaat van ramp scheurde ik mijn achillespees.

Doordat ik acht weken niet mocht lopen, ben ik in rap tempo aangekomen. Uiteindelijk was ik na 10 jaar 20 kg zwaarder, kilo's die ik met de beste wil van de wereld er niet meer af kreeg. Andere, vaak onverklaarbare, klachten die ik in al die jaren heb ervaren, zijn onder andere: oogontstekingen, zware vermoeidheid, slapeloosheid, gewrichts- en kaakontstekingen, een behoorlijk kort lontje, hartkloppingen en eigenlijk de ergste van allemaal: een depressie. Terwijl ik dat nog nooit had meegemaakt. Het hoefde voor mij allemaal niet meer. Ik was mijn spark kwijt, kon niet meer genieten van de natuur, het leven, mijn dieren en mijn gezin.

Na veel gepush van mijn kant mocht ik eindelijk met HST beginnen. Binnen een week voelde ik al verschil. Na nog wat wisselingen van behandelaren en minimale ophogingen in de eerste twee jaar, word ik eindelijk gehoord en gezien en worden mijn klachten erkend. Ik vind het nog steeds idioot dat we zo hard moeten roepen en moeite moeten doen om te krijgen waar we recht op hebben: om een normale herfst van je leven te mogen ervaren.

Ik kan voluit zeggen, en het is mijn huidige mantra:

Bio-identieke hormonen hebben mij mijn leven en mijn liefde voor het leven teruggegeven.

Sanja Lazarevic
Contactgegevens: 06-12420103
Regio: Noord-Holland (Nederland)

Mijn hormonale klachten begonnen eigenlijk al direct na de geboorte van mijn kinderen. Door de enorme hormoondaling na de bevallingen kreeg ik een postnatale depressie. Ik kreeg antidepressiva en een synthetische spiraal voorgeschreven, waardoor alles jarenlang bleef doorsudderen.

De echte omslag kwam toen ik rond mijn 38e/39e was. Ik kreeg te maken met zware vermoeidheid, extreme slapeloosheid en een opeenstapeling van klachten: een frozen shoulder, oogontstekingen, eczeem en herhaalde wortelkanaalbehandelingen. En allerlei vage klachten... Overall kreeg ik losse zelfjes en kuurtjes voor. De link met mijn hormonen werd nooit gelegd of simpelweg weggewuifd als ik

er zelf naar vroeg. Volgens de artsen was ik daar destijds te jong voor. Zelf dacht ik in eerste instantie aan een burn-out. Deze zoektocht heeft uiteindelijk zo'n tien jaar geduurd.

Door het gebrek aan de juiste kennis heb ik destijds een jaar lang ziek thuisgezeten. Dat kost de maatschappij natuurlijk enorm veel geld, maar de impact op mijn eigen leven en mijn gezin was nog veel groter. Door de constante uitputting was ik mezelf volledig kwijt en zag ik het soms echt niet meer zitten...

Pas vorig jaar maart, toen ik inmiddels 50 was, 'mocht' ik van de huisarts eindelijk starten met hormoontherapie. Maar wel met de opmerking: "Voor maximaal vijf jaar." Terwijl hormoonzorg geen tijdelijke kwestie is; het is medisch maatwerk en monitoring voor de rest van je leven. Simpele biologie... Geen hogere wiskunde...

Omdat reguliere artsen en ziekenhuizen vaak de kennis missen of weigeren mee te werken aan de medische monitoring, worden vrouwen gedwongen om alles privé te regelen. Je bent per online bloedtest al snel honderden euro's kwijt, puur om te kunnen controleren of je waarden veilig zijn. Dit is basiszorg en pure biologie. Het hoort niet af te hangen van je portemonnee of je het kunt betalen om gehoord en veilig begeleid te worden.

Deze zorg en de herhaalde monitoring horen gewoon thuis in de basisverzekering.

Mochten journalisten een Nederlandse ervaringsdeskundige willen spreken, dan kan dat zeker. Graag zelfs.

Hier zijn alvast drie korte oneliners/quotes die direct bruikbaar zijn voor het persbericht:

"Toen ik 38 was, dacht ik aan een burn-out, maar het waren mijn hormonen. Net als die 19% uit het onderzoek ben ik jarenlang verkeerd gediagnosticeerd door een gebrek aan kennis in de reguliere zorg."

"Hormoonzorg is geen tijdelijke kwestie of een luxe trend. Het is medisch maatwerk voor de rest van je leven en dat hoort gewoon thuis in de basisverzekering."

"Het is van de zotte dat vrouwen verplicht diep in de buidel moeten tasten voor private consulten en online bloedtesten, puur om te controleren of hun waarden veilig zijn."

En deze heb ik zelf op LinkedIn gezet:

"Vrouwen zijn de helft van de wereld en baren iedereen. Maar als het om zorg gaat, lopen we gigantisch achter."