



Marjan Groefsema is psycholoog met een eigen praktijk in Utrecht. Ze richt zich vooral op vrouwen, op het brede terrein van levensvreugde. Ze begeleidt individuen en stellen en geeft workshops en groepen. Seksualiteit, plezier in het leven en spiritualiteit zijn haar speciale aandachtsgebieden. Haar werk is zowel regulier als alternatief geïnspireerd.

RESUMÉ

VRAAG:

Wat kunnen vrouwen in de overgang doen voor hun eigen welbevinden?

BEVINDINGEN:

De overgang is, met alle fysieke, emotionele en sociale veranderingen die erbij komen kijken, een periode van herbezinning. Op ieder van die vlakken bestaan er goede aangrijpingspunten voor zelfzorg.

BETEKENIS:

De overgang kan een periode van verdieping worden als een vrouw onderzoekt hoe zij haar welbevinden kan vergroten en uitzoekt wat in haar leven werkelijk van waarde is. Op die manier kan het een periode van transformatie betekenen voor de vrouw.

Welbevinden en zelfzorg tijdens de overgang





In de overgang verandert er veel voor vrouwen. Velen zien er vooraf tegenop en lopen er als het zover is in hun eentje mee rond. Aanmodderen met alle moeilijkheden is een beeld dat veel vrouwen herkennen. De overgang is dan ook helemaal geen sexy onderwerp, vinden de meeste mensen. Je zou zelf willen dat je nog jong en volkomen vitaal was. Maar ondertussen kamp je met zaken als een slechte nachtrust, gepieker, allerlei plotselinge emoties, moeheid, een dikker wordend lijf, vaginale klachten of overweldigende opvliegers. In dit artikel staat de vraag centraal wat vrouwen in de overgang zelf voor hun eigen welbevinden kunnen doen.

Naast de bekende lichamelijke en emotionele veranderingen in de overgang spelen in die periode vaak veel sociale veranderingen voor vrouwen. Vaak gaan kinderen het huis uit, nemen moeilijkheden in relaties toe, zijn er scheidingen, wordt er meer beroep op vrouwen als mantelzorger gedaan. Ook op hun werk moeten vrouwen nogal eens een nieuw evenwicht vinden met hun klachten. En ze zien jonge collega's volop aan het werk en hen soms voorbijstreven. Verder komt er met je gevorderde leeftijd meer ziekte en dood om je heen dan eerder. Je begint zelf te beseffen dat jouw leven ook niet meer eindeloos zal duren. De overgang is dan ook niet alleen een periode van lichamelijke problemen. Het wordt met al deze ontwikkelingen vaak ook een periode van herbezinning. Voor veel vrouwen spelen er vragen op als 'wat wil ik nou verder?'. >

[oude manieren van
vrijen zijn in deze
nieuwe levensfase
soms niet meer
goed vol te houden]



Gedurende deze jaren word je bijvoorbeeld geconfronteerd met de waardering voor vrouwen en ouderen in onze maatschappij. Erkenning van de wijsheid en levenservaring van ouderen is in onze wereld, anders dan in veel culturen elders, ver te zoeken. Snel en jong wordt geïdealiseerd en als je daar niet meer aan voldoet, is het lastiger te blijven geloven dat je ook na je 45^e het leven nog ten volle kunt leven. Vrouwen moeten ermee dealen dat ze nu minder beginnen te passen in ideaalbeelden van aantrekkelijkheid. Onze samenleving is enorm op beelden en perfectie georiënteerd en veel vrouwen hadden ook daarvoor al moeite om tevreden te zijn met hun eigen uiterlijk. In de overgang krijgen ze daar een nog zwaardere dobber aan, wanneer er rimpels komen, ze hun lichaam zien uitdijen en met vermoeidheid, verwarrende emoties, zweetaanvalen en vaginale droogheid te maken krijgen.

Er komt dus veel op vrouwen af in de overgang. Voor velen is het geen gemakkelijke levensfase. Zaak om extra goed voor jezelf te gaan zorgen. Want dat helpt klachten te verzachten, te verminderen of te relativeren. Er zijn veel aangrijpingspunten voor goede zelfzorg. Die liggen op het fysieke, seksuele, emotionele en spirituele vlak. Vrouwen kunnen er veel aan doen om hun welbevinden in deze periode te bevorderen. En zorgverleners kunnen hen die aangrijpingspunten aanreiken.

Om te beginnen kort over het fysieke vlak: Zoals bekend is gezonde voeding, voldoende slaap en voldoende rust voor ieder van belang. Gedurende deze jaren geldt dat extra. Ook voldoende bewegen is uiteraard goed voor iedereen. In fysieke zin, maar het doet ook goed voor iemands psychisch welbevinden. Juist in de overgang kan bewegen veel voor vrouwen betekenen bij hun moeheid, hun emoties en hun slapeloosheid. Daarbij is het zaak te zoeken naar een bewegingsvorm die goed past, of dat nou bijvoorbeeld rennen, dansen, zwemmen, oefeningen doen of gewoon meer lopen is.

Ook seksueel kunnen vrouwen hun welbevinden bevorderen. Oude manieren van vrijen zijn in deze nieuwe levensfase soms niet meer goed vol te houden. Zin in vrijen krijgen, opgewonden worden en bijvoorbeeld vaginale penetratie verlopen vaak minder soepel dan voorheen. Genoeg aanleiding voor vrouwen om te leren hun behoeften, wensen en grenzen meer uit te spreken! Bij onaangename gevoeligheid van de vulva is het de moeite waard te vragen daar anders aangeraakt te worden. Daarnaast is het van belang te laten weten dat je vaak graag de tijd neemt voor seks. Vrouwen hebben meestal minstens twintig minuten voorspel

een minder volle agenda en tijd voor jezelf doet iedereen goed en kan tijdens de overgang zelfs noodzaak zijn



nodig om voldoende opwinding en lubricatie te laten ontstaan. Zonder dat is vaginale penetratie uit den boze en kan die langdurige pijnklachten opleveren. Bij sommige vrouwen ontstaan er sowieso al nieuwe irritatie- en pijnklachten in het gebied van de vulva in de overgang. Het is de moeite waard daar een gynaecoloog voor te bezoeken. Er is veel aan te doen! Maar soms vraagt het wel een hele zoektocht voordat iemand de glijmiddelen of medicinale crèmes – en mogelijk andere middelen – gevonden heeft die goed werken bij haar. Ook breder bewijzen vrouwen zichzelf een grote dienst als ze zich erop toeleggen met meer liefde en acceptatie naar hun eigen lichaam te gaan kijken. Juist nu ze minder aan ideaalbeelden beginnen te voldoen. Het brengt veel nieuwe levensvreugde om in deze periode de eigen sensualiteit van binnenuit sterker tot bloei te laten komen.

Er zijn talloze andere manieren waarop vrouwen hun zelfzorg in de overgang kunnen vergroten. Bij de verwarrende emoties die deze periode kan oproepen, is het bijvoorbeeld heilzaam te kunnen praten over wat je meemaakt. Zodat je er niet alleen mee hoeft te zitten, want dat vergroot de kans op piekeren. Uitwisselen met en herkenning vinden bij andere vrouwen in dezelfde levensfase helpt om klachten serieus te nemen. Bovendien helpt het bij het vinden van nieuwe oplossingen. Praten met de partner en familieleden helpt vrouwen ook, zodat deze weten wat zij doormaakt. Dan krijgen ze waarschijnlijk ook meer steun vanuit het thuisfront om naar de huisarts of specifieke zorgverleners te gaan (zoals een overgangsconsulente) wanneer zij klachten of vragen hebben. Voor sommigen is een gesprek met de werkgever ook van belang. Onderzoek van Geukes et al.^[1] heeft uitgewezen dat 34 procent van het ziekteverzuim van vrouwen tussen de 44 en 60 jaar toe te kennen is aan overgangsklachten. Terwijl soms 'alleen maar' wat kleine aanpassingen op het werk nodig zijn om het goed vol te kunnen houden. Daarbij gaat het om aanpassingen die in sommige beroepen (bijvoorbeeld bij leerkrachten) helemaal niet vanzelfsprekend zijn: Wat vaker water mogen drinken, het raam open kunnen zetten of meer flexibele werktijden mogen hantieren. Dat soort maatregelen helpt vaak enorm.

Verminderde energie, heftige emoties of het ongemak van opvliegers maken dat vrouwen vaak wel wat meer rust en aandacht voor zichzelf kunnen gebruiken. De meeste vrouwen ervaren deze jaren meer gebeurtenissen als stressvol dan in de tijd voor de overgang. Om overspannenheid (en na nog langduriger stress ook burn-out) te voorkomen, is het >



van belang dat daar voldoende ontspanning en hersteltijd tegenover komt te staan. Een minder volle agenda en tijd voor jezelf doet iedereen goed. In deze periode blijkt dat soms echt noodzaak. Tijd om af en toe echt te ontspannen en helemaal niets te hoeven. Minder verplichtingen hebben en je mobiel ook eens uitgeschakeld. Tijd om tot jezelf te komen. Om in je dagboek te schrijven en je een beetje te laten vertroetelen. Je eens te laten masseren, een keertje naar de sauna, heerlijk wandelen om je hoofd leeg te krijgen. Ook eens aan een ander om aandacht durven vragen, is iets wat voor vrouwen in deze periode de moeite waard is om te leren. Ontspannen en bijtanken, verhoogt iemands kwaliteit van leven in grote mate. Het is geen wonder dat veel vrouwen juist nu vaak met yoga of meditatie beginnen.

Verminderde energie maakt ook dat vrouwen er veel aan kunnen hebben om preciezer in hun keuzes te worden. Zodat ze voldoende inspirerende activiteiten ondernemen die nieuwe energie geven. Het is geen overbodige luxe deze periode te oefenen met minder tijd besteden aan zaken waar je hart niet werkelijk sneller van gaat kloppen. Voor het welbevinden van vrouwen is het zinvol als zij minder perfectionistisch durven te worden op sommige levensvlakken. Daarmee komt er meer tijd vrij voor zaken die wezenlijk van belang zijn voor hen. Die hen voeden. Hun 'mentale fitheid'

kan zich dan uitbreiden en hun veerkracht om met tegenslag en ongemak om te gaan ook. Assertiviteit en grenzen stellen, spelen ook een rol in dat mentale welbevinden: Het is mooi als vrouwen de moed krijgen om wat vaker 'nee' tegen anderen te zeggen wanneer verzoeken van anderen ten koste van henzelf gaan. Durft iemand bijvoorbeeld niet tot een vaste oppasdag voor haar kleinkinderen over te gaan wanneer ze liever alleen zo nu en dan ingeschakeld wil worden? Investeren in vriendschappen en ruzies uitpraten, verhoogt de kwaliteit van leven ook sterk. Je zorgt goed voor jezelf als je daar meer tijd voor vrijmaakt. Verder is het zinvol, zoals gesteld, als vrouwen extra energie vinden in dingen die ze werkelijk graag doen. Sommige vrouwen gaan zingen of naar een dansworkshop. Beginnen met schilderen of pakken hun muziekinstrument weer op. Of gaan eindelijk die studie volgen, dat interessante boek schrijven of radicaal van werk veranderen wat al jaren in het achterhoofd zat!

Zo kan de overgang een periode van verdieping voor vrouwen worden. Wanneer zij onderzoeken hoe zij hun welbevinden kunnen vergroten en onder de loep nemen wat in hun leven werkelijk van waarde is. Sommige vrouwen ontwikkelen daarmee een grotere dankbaarheid voor de mooie kanten van hun leven, wat weer aan welbevinden bijdraagt. Soms ontdekken ze ook nieuwe vormen van spiritualiteit. De overgang wordt zo een periode waarin je je zelfzorg optimaliseert en meer rust, ontspanning, weldaad en voldoening in je leven inbouwt. Wellicht in eerste instantie noodgedwongen, omdat het ongemak erom vraagt. Daarmee leer je echter vaardigheden aan waar je de rest van je leven nog veel aan kunt hebben. En misschien helpt het ongemak van de overgang je ook wel om nieuwe keuzes te maken die werkelijk passen bij wie jij in wezen bent. Veel vrouwen vinden in deze periode nieuwe levensperspectieven. Ze geven hun bestaan dan een nieuwe wending en de overgang wordt er een periode van transformatie mee. Een tijd waarin vrouwen in hun leven centraler stellen wat er voor hen wezenlijk van waarde is. ■

als je meer rust, ontspanning, weldaad en voldoening in je leven inbouwt, leer je waardevolle vaardigheden aan voor de rest van je leven

Meer informatie:

**www.womeninc.nl/nieuwsbericht/overgang-h-erkend,
www.marjangroefsema.nl**

BRONVERMELDING:

1. Geukes M, van Aalst MP, Nauta MC, Oosterhof H. *The impact of menopausal symptoms on work ability*. Menopause. 2012 Mar;19(3):278-82. doi: 10.1097/gme.0b013e31822ddc97.