



PRESENTEERT

Minder vaak gestelde vragen

LATEN WE DIT DE

#LASTLONELYMENOPAUSE

MAKEN

MET MOEILIJKE, GRAPPIGE EN
GEZELLIGE GESPREKKEN

'Is de verwarming stuk?' en meer van dat soort vragen

KAREN, 52,
STOND OP HET
PUNT OM DE
MONTEUR TE
BELLEN

Tot ze zich realiseerde dat ze een opvlieger had. Ze bleek in de overgang te zijn. Ze had het niet verwacht.



41% van de
vrouwen zegt
dat ze niet zijn
voorbereid op de
overgang.

Dat is best veel als je bedenkt dat je er niet aan ontkomt. Niemand van ons.

En toch realiseren de meesten van ons het zich helemaal niet als onze moeders, tantes of moederfiguren in de overgang zijn.

Hoe meer we erover praten, hoe beter we erop voorbereid zijn.

Geen verrassingen meer. Geen vragen meer als 'Word ik gek?', 'Wat is dat op mijn kin!?' of 'Wat zijn kegel oefeningen?'

Dit kan veel beter.

Laten we ervoor zorgen dat dit de laatste generatie vrouwen is die onvoorbereid de overgang ingaat.

**DOOR DE JUISTE VRAGEN
TE STELLEN.**

'Mam, vertel eens over de overgang'

OF JE NU EEN TIENER BENT DIE JE MOEDER BETER WILT ONDERSTEUNEN, IN DE VEERTIG BENT EN AAN EEN TANTE WILT VRAGEN WAT JE DE VOLGENDE TIEN JAAR KUNT VERWACHTEN OF ZELF IN DE OVERGANG BENT EN OP ZOEK NAAR TIPS, PRATEN OVER DE OVERGANG HELPT ONS ALLEMAAL OM ONS BETER VOOR TE BEREIDEN OP WAT ER KOMEN GAAT.

En het zorgt ervoor dat wie nu in de overgang is zich begrepen voelt



Hier zijn een paar vragen waarmee je een gesprek kunt beginnen:

- Wat verraste je het meest aan de overgang?
- Wat had je graag willen weten over de overgang?
- Hoe is de overgang nou echt?
- Wat zijn de positieve kanten/ jouw hoogtepunten van de overgang?
- Is er iets wat ik kan doen om het je gemakkelijker te maken?

Of: ALS JE MET IEMAND PRAAT DIE HET ALLEMAAL AL HEEFT MEEGEMAAKT, KUN JE VRAGEN:

- is er iets wat ik kan doen om het je gemakkelijker te maken?

**32% VOELDE ZICH
HEEL ALLEEN TIJDENS
DE OVERGANG.**

**LATEN WE ERVOOR
ZORGEN DAT ZIJ ZICH
GEZIEN EN GESTEUND
VOELEN. DOOR MEER
TE LUISTEREN.**

**WE STELDEN
VROUWEN DIE DE
OVERGANG ACHTER
DE RUG HEBBEN EEN
PAAR VRAGEN OVER
DE OVERGANG.**

We hopen dat hun antwoorden laten zien hoe belangrijk het is om deze vragen te stellen en deze gesprekken te voeren.

Lees verder voor een inkijkje in wat de overgang nou echt is, verteld door deskundigen (die het daadwerkelijk hebben meegemaakt).



Hoe voelt de overgang?

66

**DE OVERGANG IS ALS
EEN HORRORFILM:**

**MET MIJ IN DE
HOOFDROL ALS
DOOR SLAAPGEBREK
GETERGD MONSTER. 99**

**IK LIJK WEL EEN
VERVELLENDE SLANG.**

66

**MEESTAL HEB IK ALLES ONDER
CONTROLE, MAAR SOMS DOE IK
IETS STOMS. IK ZET DE KOFFIE
EN DE SUIKER IN DE KOELKAST.
IK VERGEET DAT DE KIP IN DE
OVEN STAAT. IK LOOP EEN KAMER
BINNEN EN VERGEET WAT IK
DAAR WILDE DOEN. IK BEN ZELFS
EEN KEER DE NAAM VAN MIJN
DOCHTER VERGETEN. MIJN MAN
VRAAGT: 'WAAROM DOE JE DAT?'
IK ZEG DAT HIJ ME MAAR MOET
NEGEREN, DAT IK GEWOON LAST
HEB VAN BRAINFOG. 99**

**MIJN LICHAAM IS
VERANDERD, IK BEN
AANGEKOMEN. IK HEB
MEER HAAR OP MIJN
GEZICHT DAN OP
MIJN HOOFD.**



IK OMARM DE OVERGANG.

IK VOND HET ALTIJD AL PRETTIG OM OUDER TE WORDEN. HET IS EEN NIEUW HOOFDSTUK.



HET IS ALSOF JE IN EEN ACHTBAAN ZIT: UPS EN DOWNS, EEN EXPLOSIE VAN ZO VEEL VERSCHILLENDE EMOTIES.

ALLES AAN JE LICHAAM VERANDERT: JE HAAR, JE OGEN, VERMOEIDHEID. HET KOMT ALLEMAAL TEGELIJK.

66

EINDELIJK NIET MEER ONGESTELD!

GEEN MAANDELIJKSE CYCLUS MEER WAAR JE ALLES OMHEEN MOET PLANNEN. ALS JE JONGER BENT, IS JE MENSTRUATIE NET EEN VERVELEND VRIENDJE DAT JE LEVEN EEN PAAR DAGEN HELEMEEL VERPEST. MAAR ALS JE OUDER WORDT, WIL JE ER ALLEEN MAAR VANAF: DE PIJN, WORSTELN OM DE WERKDAG DOOR TE KOMEN, GEDOE MET MAANDVERBAND, JE AFVRAGEN OF IEMAND HET KAN RUIKEN. DAT IS EINDELIJK VOORBIJ.



DE OVERGANG IS EEN EN AL UPS EN DOWNS. EN HET IS VOOR IEDEREEN ANDERS.

ER ZIJN 48 SYMPTOMEN (MAAR DE MEESTEN VAN ONS KUNNEN ER NOG GEEN DRIE OPNOEMEN) EN IEDEREEN HEEFT WEER EEN EIGEN VERRASSEDE COMBINATIE VAN SYMPTOMEN.

Sommigen van ons dansen er fluitend doorheen, anderen worstelen 12 jaar lang met de meest uiteenlopende symptomen. Dat lees je goed: het kan 12 jaar duren.

43% van de vrouwen denkt dat hun cultuur negatief tegen de overgang aankijkt. Laten we dus het heft in eigen handen nemen en de vrouwen in onze omgeving vragen hoe zij de overgang ervaren.

Zo kunnen we hen beter ondersteunen en de overgang beter begrijpen. Zodat we allemaal beter voorbereid zijn op deze fase van ons leven, inclusief alle ongemakkelijke symptomen.



Wat vond jij een uitdaging Tijdens de overgang?

WISSELENDE STEMMINGEN.

IK BEN OOK BELACHELIJK EMOTIONEEL GEWORDEN. SOMS BEGIN IK GEWOON TE HUILEN, BIJVOORBEELD BIJ DE TOESPRAAK VAN DE QUEEN. BELACHELIJK GEWOON!



66

IK HAD INEENS GEEN ZIN MEER IN SEKS!

Waarom zou ik ook. Het is te warm. Het is te veel moeite. Ik heb een hele geduldige man. Het gebeurde van het ene op het andere moment. Het helpt ook niet als je huid en je hele lichaam aanvoelt als de Gobiwoestijn. Hij heeft een rechterhand, hij redt zich wel! 99

IK HAD ZELFMOORDNEIGINGEN, VOELDE ME NIETS WAARD, NIEMAND HIELD VAN ME. MAAR IK LAAT ME NIET KISTEN DOOR DE OVERGANG.

NOOIT MEER SLAPEN. IK SLAAP AL JAREN NIET MEER. GEEN IDEE HOE HET VOELT OM TE SLAPEN.

66

IK HOU NIET MEER VAN MIJN PARTNER.

We hebben veel problemen gehad, omdat hij het niet begreep. We gaan niet meer af en toe op een date. Ik deins terug als hij me alleen maar aanraakt. Als hij intiem wil zijn, is dat het laatste waar ik zin in heb. Ik zeg dan: 'Laat me met rust!' 99

66

DE BRAINFOG BEHEERST MIJN LEVEN.

IK VERGAT DE KINDEREN OP TE HALEN VAN SCHOOL. ECHT HEFTIGE DINGEN. ALS IK TERUGKIJK, KWAM DIT ALLEMAAL DOOR DE OVERGANG. IK DACHT DAT IK GEK WERD. 99

IK DENK DAT HET DE

ONZEKERHEID IS. EN ALS JE DAN OM HULP VRAAGT, WORDT ER NIET GELUISTERD OF HET WORDT UIT JE HOOFD GEPRAAT. IEDEREEN MAAKT HET MEE, MAAR HET LIJKT VERDORIE WEL OF NIEMAND EROVER KAN PRATEN.

*Velen
worstelen met
de overgang
en toch zegt
1 op de 2 dat
het niet serieus
wordt genomen.*

En het is nog moeilijker (en eenzamer) omdat niemand zich lijkt te realiseren hoe moeilijk het soms kan zijn.

Voor sommigen is de overgang zwaarder dan voor anderen.

Daarom kan het echt een verschil maken om te praten met degenen in je omgeving die in de overgang zitten. Vraag hoe het met ze gaat en waar ze moeite mee hebben.

Dan voelen ze zich niet alleen meer begrepen, maar door naar hun ervaringen te luisteren, ben je zelf straks ook beter voorbereid.

Soms helpt alleen even stoom afblazen al.

En als je dan toch naar ze luistert, waarom vraag je ze dan niet meteen of je iets voor ze kunt doen om hun leven wat gemakkelijker te maken?

Of het nu een dochter, een nicht, een vriendin, een leidinggevende of een ver familielid is, we kunnen allemaal een verschil maken door even de tijd te nemen om de vrouwen in de overgang in ons leven te vragen of ze het nog redden

(of het moeilijk hebben).



En wat zijn jouw hoogtepunten van de overgang?

IK HEB HET GEVOEL DAT IK ALLES AANKAN. Ik voel me veel sterker. Ik geniet. Ik maak me geen zorgen over oud worden. Ik voel me geweldig, heel zelfverzekerd. Mijn vriendinnen zijn een enorme steun, door gewoon te praten. Ze zijn echt geweldig – vriendinnen, vrienden, collega's. Ik red het wel.

66

IK VOND HET ALTIJD AL HEERLIJK OM OUDER TE WORDEN. IK VOEL ME EEN WIJZE OUDE VROUW. IK KIJK ERNAAR UIT OM NIET MEER ONGESTELD TE WORDEN.

99

66

IK KLAAGDE TEGEN EEN VRIENDIN OVER DE HAARTJES OP MIJN KIN. Ze begon te lachen en zei: 'Gewoon alleen met mensen van je eigen leeftijd omgaan, die zien niet meer zo goed. Wij kunnen die haartjes alleen zien bij volle zon en met een vergrootglas.' Humor laat je altijd de zonnige kant zien.

99

66

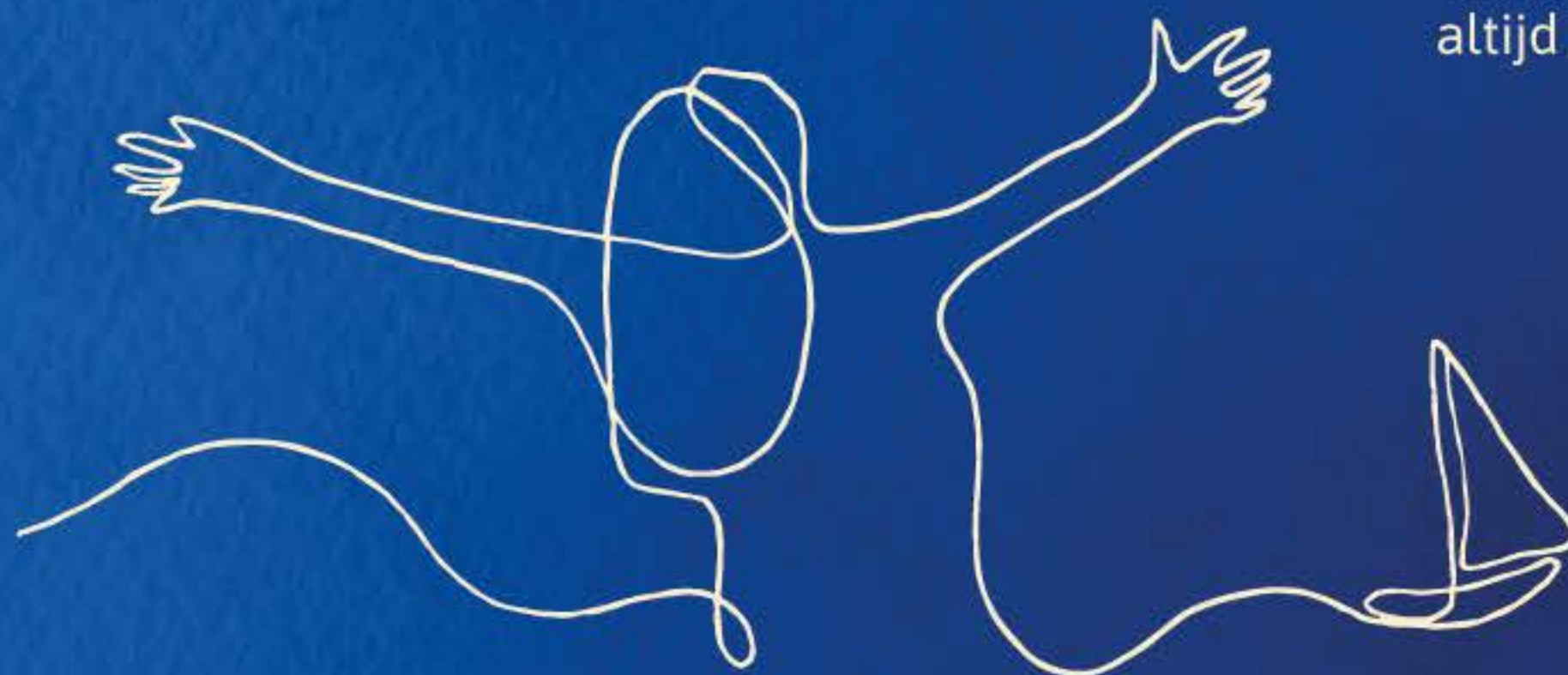
HET KAN ZEKER OOK IETS GOEDS ZIJN! IK BEN MEZELF GEWORDEN. IK BEN TOT BLOEI GEKOMEN. HET IS NIET ALLEEN MAAR ELLENDE. ALS HET EENMAAL VOORBIJ IS, VOEL JE JE GOED EN ZELFVERZEKERD. JE KENT JEZELF. DIT IS WIE JE BENT.

99

66

IK KAN EINDELIJK WEER MEZELF ZIJN, GEEN DRAMA MEER. GEWOON RUST. IK HOEF OP NIEMAND MEER INDRUK TE MAKEN. IK KAN MEZELF ZIJN. HEB JE DAAR EEN PROBLEEM MEE? NOU DOEG!

99



ER DOORHEEN KOMEN EN WETEN DAT HET UITEINDELIJK OPHOUDT.



Vergeet
zweetplekken,
bekkenbodemp Problemen
en 'wat moest ik ook
alweer in deze kamer?'

SOMMIGE VROUWEN GEDIJEN OOK IN DE OVERGANG

42% vindt dat er in de media negatief wordt gesproken en geschreven over de overgang.

Dus als je echt wilt weten hoe de overgang is, kun je dit beter vragen aan de vrouwen in je omgeving, in plaats van naar het zoveelste praatprogramma te kijken.

Als je met je vrienden of familie over de overgang praat, vraag de vrouwen die in de overgang zitten of deze achter de rug hebben dan ook eens wat ze er PRETTIG aan vonden.

Het is belangrijk dat we zijn voorbereid op de moeilijke aspecten, maar het is ook goed om te onthouden dat het niet alleen maar ellende is.

Misschien blijkt het, als het eenmaal voorbij is, allemaal best de moeite waard, omdat je jezelf nu beter kent dan ooit.



Wat verraste je het meest aan de overgang?

66

DOORLEKKEN: IK WIST HELEMAAL NIET DAT DIT OOK BIJ DE

OVERGANG HOORDE. Ik dacht dat dit iets was voor vrouwen die veel ouder zijn. Ik wist niet dat je al op middelbare leeftijd last kon hebben van een zwakke blaas. Als ik had geweten hoe vaak dit voorkomt, had ik me er niet zo voor geschaamd.

99

JEUKENDE BENEN, ALSOF ER INSECTEN OVERHEEN KRUIPEN. EEN SYMPTOOM DAT IK NIET HAD VERWACHT!



65

OVERGANGSSYMPTOMEN WORDEN NIET BEGREPEN.

Mensen realiseren zich niet hoe ingrijpend het is! Opvliegers kunnen je echt belemmeren. Mensen op het werk begrijpen het niet als je even tot rust moet komen of frisse lucht nodig hebt. Het verpest je leven. Hier moeten we meer over praten. Het zou geen taboe moeten zijn. 99

IK WAS VERBAASD OVER HET GEBREK AAN ECHTE INFORMATIE. ER WAREN GEEN ECHTE FEITEN. TOEN IK VOOR HET EERST ONGESTELD WAS, HAD IK GEEN INFORMATIE. JE MOEST HET VERBERGEN. DE OVERGANG IS PRECIES HETZELFDE.

66

OP MIJN WERK HAD IK ER BEHOORLIJK LAST VAN, HET HAD ZELFS INVLOED OP MIJN PRESTATIES. DAT WAS EEN SCHOK. MAAR HET KWAM NOOIT IN ME OP OM TE ZEGGEN: 'IK PRESTEER SLECHT OMDAT IK EEN SLECHTE DAG HEB, WANT IK BEN IN DE OVERGANG.' ECHT NOOIT. IK ZOU WILLEN DAT HET EENVOUDIGER WAS OM DAT TE ZEGGEN. 99

66

IK WAS BANG EN WIST NIET WAT DE OVERGANG WAS. IK WAS NOG IN DE VEERTIG, NET GESCHIEDEN. IK WILDE NIET HET GEVOEL HEBBEN DAT IK OUDER WERD, MAAR HET WAS SCHOKKEND EN ENG. NU OMARM IK HET. IK VIND HET HEERLIJK OM TE GENIETEN VAN WIE IK BEN, ZONDER DRAMA.

99

IN HET BEGIN WAS ALLES ONBEKEND. IK HAD BEST VEEL SYMPTOMEN. IK HAD LAST VAN DEPRESSIE, SYMPTOMEN ALS BRAINFOG, WISSELENDE STEMMINGEN EN ZWETEN, MAAR NIEMAND, OOK MIJN HUISARTS NIET, MAAKTE DE OPTELSOM EN VERTELDE ME DAT IK IN DE OVERGANG WAS. DUS HET VOELDE GEWOON ALS EEN GROTE, ONVERWACHTTE BAK ELLENDE.

Niemand zou moeten worden verrast door de overgang.

HET NORMALISEREN VAN DE OVERGANG IS EEN VAN DE WAARDEVOLSTE MANIEREN WAAROP WE ELKAAR KUNNEN STEUNEN.

Dus schenk een kop koffie in, bel je oma of tante en praat over de overgang!

Vraag haar bijvoorbeeld wat haar het meeste eraan overviel, welke symptomen haar verrasten en wat ze graag had geweten voordat ze in de overgang kwam.

Zo heb je een beter idee van wat jij straks kunt verwachten en zij heeft het gevoel dat er iemand naar haar luistert.

En met een beetje geluk kunnen jullie er samen om lachen en groeien jullie een beetje dichter naar elkaar toe. Ze zal in ieder geval blij zijn dat je hebt gebeld.



Zou jij willen dat we allemaal meer praten over de overgang?

66

JA. WE MOETEN EROVER PRATEN. Met minder drama, zodat we jonge vrouwen kunnen voorbereiden op wat ze kunnen verwachten. Ik had last van heftige opvliegers en dat was een moeilijke periode voor mij. Het is goed om erover te praten, het maakt je minder onzeker.

99

HET HOORT BIJ HET LEVEN. ALS JE LAST HEBT VAN WISSELENDE STEMMINGEN IS HET BETER OM AAN JE HUISGENOTEN UIT TE LEGGEN WAT ER AAN DE HAND IS EN HET NIET TE VERBERGEN.

IK WOU DAT IK MEER ONDERZOEK HAD GEDAAN EN MEER NAAR MIJN TANTES HAD GELUISTERD, IN PLAATS VAN HET TE NEGEREN.

66

IK BEN BLIJ DAT IK ER MET MIJN PARTNER OVER HEB GEPRAAT. Hij weet wanneer ik een 'tropisch moment' heb. Dan zegt hij bijvoorbeeld: 'Moet je even bij de voordeur gaan staan?' Ik moest met hem praten, want ik ben veranderd.

99

66

IK ZEG DE HELE TIJD: 'IK HEB HET IN MIJN BROEK GEDAAN!' IK ZEG NIET DAT IK 'DOORLEK' EN GEBRUIK GEEN VERHULLENDE WOORDEN. IK NOEM HET BEESTJE GEWOON BIJ DE NAAM. IK ZEG: 'O JEE, IK HEB HET IN MIJN BROEK GEDAAN!' DAT ZOUDEN WE ALLEMAAL VAKER MOETEN DOEN.

99



29% van de
mensen die
nog niet in de
overgang is
kijkt er erg tegenop.

**MISSCHIEN ZOUDEN
WE DEZE FASE WAT
RUSTIGER INGAAN
ALS WE ER MEER
OVER ZOUDEN
PRATEN. WANT
HET ONBEKENDE
IS TENSLOTTE HET
ALLERENGSTE WAT
ER IS.**

Als je over de overgang praat met iemand uit je familie of vriendenkring die in de overgang zit (of deze achter de rug heeft), kan het interessant zijn om te vragen hoe gemakkelijk zij erover praten of praatten.

Deze gesprekken zijn niet altijd gemakkelijk, maar dat is op zich al een interessant gesprek.

Waarom vind je het moeilijk om over nachtelijk zweten en vaginale droogheid te praten?

We veranderen allemaal, waarom zou je dit alleen moeten doen?



Met wie praat je over de overgang?

IK HEB GELUK. IK HEB EEN GROTE KRING HELE GRAPPIGE VRIENDINNEN. WE KUNNEN EROM LACHEN BIJ EEN FLES PROSECCO. WE LACHEN EN HUILEN EN WORDEN HYSTERISCH ALS WE HET OVER DE GRAPPIGE KANTEN HEBBEN.

66

IK BEN LID GEWORDEN VAN EEN AFGESCHERMD DE FACEBOOK-GROEP, WAAR FLINK WORDT GELACHEN EN WE ONSZELF NIET AL TE SERIEUS NEMEN. DE INFORMATIE HEEFT ME OOK GERED. IK SCHAAM ME NIET. MIJN KINDEREN DENKEN: 'DAT IS GEWOON HOE ONZE MOEDER IS EN HET IS GRAPPIG.' IK BEN GELUKKIGER NU IK HET LEVEN GEWOON NEEM ZOALS HET IS. 99

66

SOMS HEBBEN WE HET ER GEWOON OVER. Als ik een opvlieger heb waar mijn collega's bij zijn, dan gaat het gesprek er vanzelf over. Mijn collega's hebben vaak ook niet geslapen, dus praten we over onze slapeloosheid. Het hoeft geen officiële meeting te zijn, het moet gewoon onderdeel zijn van de dagelijkse gesprekken op de werkvloer!

99

66

IK HEB ER NOOIT MET MIJN PARTNER OVER GESPROKEN. IK HEB GEEN IDEE WAAROM NIET. IK HOU ME IN EN ZEG: 'IK MOET NAAR HET TOILET!' MAAR IK HEB NOOIT GEZEGD DAT DIT MET DE OVERGANG TE MAKEN HEEFT. IEDEREEN DENKT DAT HET IS OMDAT IK KINDEREN HEB GEBAAARD. 99

IK HEB MIJN MAN MOETEN UITLEGGEN WAAROM HIJ NU MINDER SEKS KRIJGT! MAAR IK BEN BLIJ DAT IK DAT HEB GEDAAN, WANT HIJ STEUNT ME ECHT.

66

IK KAN ER MET IEDEREEN OVER PRATEN! 10 jaar geleden dachten we dat je in de overgang opdroogde. Nu weten we dat die wisselende stemmingen en al die andere symptomen door de overgang komen. Je kunt er nu over praten, net als over je menstruatie. 99



*Hoewel 43% zich
heel alleen voelde
tijdens de overgang,
vragen velen hulp aan
vrienden en familie*

Om even lekker uit te huilen
of er hartelijk om te lachen.

**37% VOELDE ZICH
GESTEUND DOOR
VRIENDINNEN EN
34% ZEGT DAT HUN
PARTNER HEN STEUNDE
EN ERVOOR ZORGDE
DAT ZE ZICH NIET
ALLEEN VOELDEN.**



**WE ZOUDEN ALLEMAAL
MEER MOETEN ZIJN ALS
DIE 37% EN 34%.**

Hoe betrekken we meer mannen
in deze gesprekken?

Laten we ervoor zorgen dat onze
zonen, broers, ooms en vrienden
ook praten over jeukende vulva's,
waarom je steeds vergeet waar je je
sleutels hebt gelaten en hoe handig
glijmiddel is.

En als zo veel vrouwen in de
overgang stilletjes lijden op hun
werk, hoe betrekken we dan onze
collega's en onze leidinggevenden
in deze gesprekken? Vraag
bijvoorbeeld aan een collega
hoe zij de overgang ervaart.

Hoe meer we het normaal maken
om er openlijk over te praten op
de werkvloer, hoe beter we vrouwen
die worstelen met opvliegers en
Excel-sheets (niet bepaald een
ideale combinatie) kunnen helpen.

Heb jij met je moeder over de overgang gepraat?

66 **IK HEB HET GEVOEL DAT ONZE MOEDERS ONS IN DE STEEK HEBBEN GELATEN. ZE HEBBEN ONS NIETS VERTELD. ER WERD NIET OVER GEPRAAT. ZELFS NIET MET MIJN ZUS. DUS MOESTEN WE HET ZELF MAAR UITVINDEN. HET IS NOG STEEDS EEN GROOT TABOE.** 99

66 **MIJN MOEDER EN IK HEBBEN EROVER GEPRAAT.** Haar moeder heeft er ook met haar over gepraat. Haar moeder had last van heftige opvliegers, ze verknipte zelfs haar kleding om af te koelen. Mijn moeder deed hetzelfde. Het is als een stukje kennis dat je doorgeeft. Dat doe ik nu ook. Er was geen taboe in onze familie. 99

66 **MIJN MOEDER PRAATTE NIET OVER DE OVERGANG.** Ze is lerse en katholiek en ze heeft vijf kinderen. Het enige wat ze zei is dat ik bekkenbodemoefeningen moest doen. Ze zei dat je moest doen alsof je je plas ophoudt en vervolgens alsof je het laat lopen. Ze zei dat ik dit tijdens de afwas moest doen. Dat is alles wat ze me heeft verteld over de overgang. Ze heeft nooit iets verteld over alles wat er verandert. 99

MIJN MOEDER WAS HEEL ERG OP ZICHZELF. Nu weet ik dat zij ook al heel jong in de overgang was. Maar dat wist ik niet, ze heeft het me niet verteld. Dat gesprek hebben we nooit gehad. Ik vraag me af of ze heel eenzaam is geweest.

IK ZOU WILLEN DAT IK MEER INFORMATIE VAN MIJN MOEDER HAD GEKREGEN.

66 **MIJN DOCHTER IS 19, DUS IK HEB ER MET HAAR OVER GEPRAAT TOEN IK ZO'N 2 JAAR GELEDEN LAST HAD VAN DE OVERGANG. IK WILDE NIET DAT HET VOOR HAAR NET ZO WAS ALS MET MIJN MOEDER.** 99

Waarom vraag je niet
aan je moeder, of aan
iemand die een moederfiguur
voor je is, hoe zij de
overgang heeft ervaren?

DOOR KENNIS OVER DE OVERGANG
DOOR TE GEVEN AAN DE VOLGENDE
GENERATIE, OP DEZELFDE MANIER
ALS WE RECEPTEN EN ERFSTUKKEN
DOORGEVEN, ZORGEN WE ERVOOR
DAT DE VOLGENDE GENERATIE
VROUWEN NIET ONVOORBEREID
OF EENZAAM DE OVERGANG HOEFT
DOOR TE MAKEN.

Het is natuurlijk minder
glamoureuus dan het
gouden Fabergé-ei van je
overgrootmoeder. Maar je
hebt er veel meer aan en de
generaties na jou ook.



Wat heeft je het meest verrast over een zwakke blaas en de overgang?

HET KOMT ONVERWACHT.

IK BEN GEWOON AAN HET WERK EN ALS IK OPSTA OM TE GAAN LUNCHEN, HEB IK HET GEVOEL DAT IK IN MIJN BROEK GA PLASSEN. ZONDER WAARSCHUWING! ZONDER AANDRANG OM NAAR HET TOILET TE GAAN. HET LOOPT ER GEWOON UIT. 99

IK HAD HELE DUISTERE GEDACHTEN: 'WAT GEBEURT ER? BEGIN IK AF TE TAKELEN?' ALS IK MOEST LACHEN, MOEST IK ALTIJD EVEN VOELEN OM TE KIJKEN OF IK HAD DOORGELEKT.

66

IK GING STEEDS WEER NAAR MIJN HUISARTS EN LEGDE AL DIE KLEINE SYMPTOMEN UIT, en dan zei ze: 'Daar ben je nog veel te jong voor, er is niets aan de hand.' Ze heeft me zelfs antidepressiva gegeven. Ze zei dat het allemaal tussen de oren zat. Ik zei: 'Wat moet ik dan doen? Mijn broek naar beneden trekken om je te laten zien dat het niet tussen mijn oren zit? Mijn onderbroek is nat. Ik plas in mijn broek en ik heb er geen controle over. Als ik nies, plas ik!' 99

IK VOELDE ME ALS MIJN GROOTMOEDER. Zij plaste in haar broek en nu lek ik door als ik mijn neus snuit of als ik nies. Blijft dit zo? Moet ik hier echt mee leren leven? Het zou gemakkelijker zijn geweest als ik had geweten dat ik hier al zo jong last van zou krijgen. Ik was er niet op voorbereid.

66

HET KOMT ONVERWACHT. IK BEN GEWOON AAN HET WERK EN ALS IK OPSTA OM TE GAAN LUNCHEN, HEB IK HET GEVOEL DAT IK IN MIJN BROEK GA PLASSEN. ZONDER WAARSCHUWING! ZONDER AANDRANG OM NAAR HET TOILET TE GAAN. HET LOOPT ER GEWOON UIT. 99

66

AUTORITTEN. OP LANGE AUTORITTEN MOET IK ALTIJD STOPPEN EN IK PLAN VAN TE VOREN WAAR IK KAN GAAN PLASSEN. DAT HEB IK NOOIT EERDER GEDAAN. 99



IK MOET ALTIJD WETEN WAAR HET DICHTSTBIJZIJNDE TOILET IS. ALS IK MET IEMAND ERGENS AFSPREEK OF ALS IK BIJ IEMAND THUIS BEN, IS MIJN EERSTE GEDACHTE: 'WAAR IS HET TOILET?' TIJDENS COVID WAS ALLES DICHT EN WIST IK NIET WAAR IK NAAR HET TOILET KON. JE KON NIET ZOMAAR EVEN EEN CAFÉ BINNENLOPEN. DAT WAS MOEILIJK.

66

MIJN HORRORVERHAAL IS SEKS MET EEN ZWAKKE BLAAS.

Als ik een orgasme heb, loopt er plas uit. Dat gebeurde regelmatig. Gelukkig is het nu minder dankzij bekkenbodemoefeningen, dat blijkt echt te helpen. Het is gênant. Je partner vraagt zich af: 'Wat is dat!? Ben je aan het plassen!?' 'Eh ja, en ik kan er niets aan doen!'

99

66

HET IS ALSOF JE GAAT KAMPEREN. OVERAL OP VOORBEREID ZIJN, ALTIJD SCHOON ONDERGOED IN MIJN TAS.

99

DE MEESTE MENSEN WETEN NIET EENS DAT EEN ZWAKKE BLAAS EEN VEELVOORKOMEND SYMPTOOM VAN DE OVERGANG IS.

MAAR HET KOMT VAKER VOOR DAN MENSEN DENKEN.

*Maar liefst
1 op de 3
vrouwen boven
de 35 heeft
last van doorlekken*

We moeten praten over de minder bekende aspecten van de overgang, zodat we er niet door worden verrast.

Niemand hoeft te worden overrompeld door een zwakke blaas, of door een verminderde libido, gewrichtspijn of die plotselinge aandrang om je partner te wurgen.

Door meer vragen te stellen (en die irritante bekkenbodemoefeningen te doen) zijn we allemaal beter voorbereid.

Ga naar onze website voor meer informatie over een zwakke blaas:

TENA.NL



Welke praktische tips zou je willen geven aan wie nog niet in de overgang is?

66

LEG EEN KOOL IN DE DIEPVRIES VOOR OP JE VAGINA. HET KLINKT RAAR, MAAR HET WERKT! 99



66

ZORG DAT JE EEN KOEL KUSSEN HEBT VOOR ALS JE'S NACHTS ZWEET. 99

99

KOOP ZO'N KOELMAT VOOR HONDEN EN DOE 'M IN JE KUSSENSLOOP VOORDAT JE GAAT SLAPEN. HET IS ECHT HEERLIJK!

66

INVESTEER IN HEEL VEEL KOKOSOLIE. HET IS EEN PERFECT GLIJMIDDEL VOOR ALLES! 99

99

DRAAG IETS GEMAKKELIJKS IN JE ONDERGOED VOOR HET GEVAL JE HET IN JE BROEK DOET!

66

IK HEB TEGEN MIJN ZUS GEZEGD DAT ZE GEZOND MOET LEVEN, DAT HAAR HELE LICHAAM ZOU VERANDEREN. Ik heb tegen haar gezegd dat ze bereid moest zijn haar dieet aan te passen en meer te sporten. Ik heb haar een hele brief geschreven. Ik heb haar verteld wat ze moest verwachten: wisselende stemmingen, opvliegers, alles. 99

99

HEB JE DE OVERGANG AL ACHTER DE RUG? WAAROM SCHRIJF JE DAN GEEN BRIEF AAN IEMAND IN JE OMGEVING WAARIN JE UITLEGT WAT ZE KUNNEN VERWACHTEN EN WAARIN JE JE BESTE TIPS EN ADVIEZEN DEELT?

Iedereen ontdekt een eigen manier om met de overgang om te gaan en heeft eigen tips en adviezen. Vraag de vrouwen in je leven naar hun tips.

Ga voor extra tips en adviezen over hoe je met de praktische kanten van een zwakke blaas of vaginale droogheid omgaat naar:

TENA.NL/VROUWEN/TIPS-EN-ADVIES/MENOPAUSE-AND-URINE-LEAKAGE

KOOP GEEN NIEUWE JAS MEER NA JE VIJFTIGSTE.

Wat is het beste advies met betrekking tot de overgang dat je wilt doorgeven?

66

OMARM HET, PRAAT EROVER, DEEL HET, MAAK HET NORMAAL. EN WEES NIET BANG OM HULP TE VRAGEN. 99

IEDEREEN IS ANDERS, DUS LAAT JE NIET TE VEEL BEÏNVLOEDEN DOOR HORRORVERHALEN

66

VERBERG JE LICHAAM NIET EN BLIJF DOEN WAT JE LEUK VINDT: BLIJF ZWEMMEN EN SPORTEN. 99

66

HOE BETER JE JE LICHAAM KENT, HOE BETER JE KUNT OMGAAN MET DE VERANDERINGEN IN JE LICHAAM. 99

66

ZOEK IEMAND MET WIE JE OVER JE GEVOELEN KUNT PRATEN: DELEN EN PRATEN HELPT ECHT. 99

HET LEVEN ZIT VOL UPS EN DOWNS, NET ALS DE OVERGANG. HET IS EEN HEFTIGE RIT.

66

BEDENK HOEVEEL GELD JE BESPAART OP TAMPONS. 99



66

GEEF JEZELF ERAAN OVER. HET GAAT VOORBIJ, OOI

99

HOE MEER ADVIEZEN WE DELEN OVER DE OVERGANG, HOE BETER WE ALLEMAAL VOORBEREID ZIJN OP DE OVERGANG.

Bijna 1 op de 5 vrouwen zei dat ze alleen medische informatie konden vinden, dus alleen harde feiten over de symptomen.

Als je op internet naar de overgang zoekt, zie je alleen lange lijsten met fysieke symptomen (en duizenden foto's van vrouwen met grijs haar met hun hoofd in hun hand en een ventilatortje in de andere hand).

Maar hoe zit het met de emotionele kant van de overgang en echte adviezen van echte mensen? Hoe de overgang echt voelt? Hoe zit het met al die eenvoudige tips die iedereen ontdekt om ermee om te gaan?

66

DOE DIE BODEMBEKKENOEFENINGEN. BEGIN ER NU MEE. BOUW JE SPIEREN OP. WANT ZE GAAN HET NOG ZWAAR TE VERDUREN KRIJGEN. 99

ZOEK IEMAND MET WIE JE OVER JE GEVOELEN KUNT PRATEN: DELEN EN PRATEN HELPT ECHT.

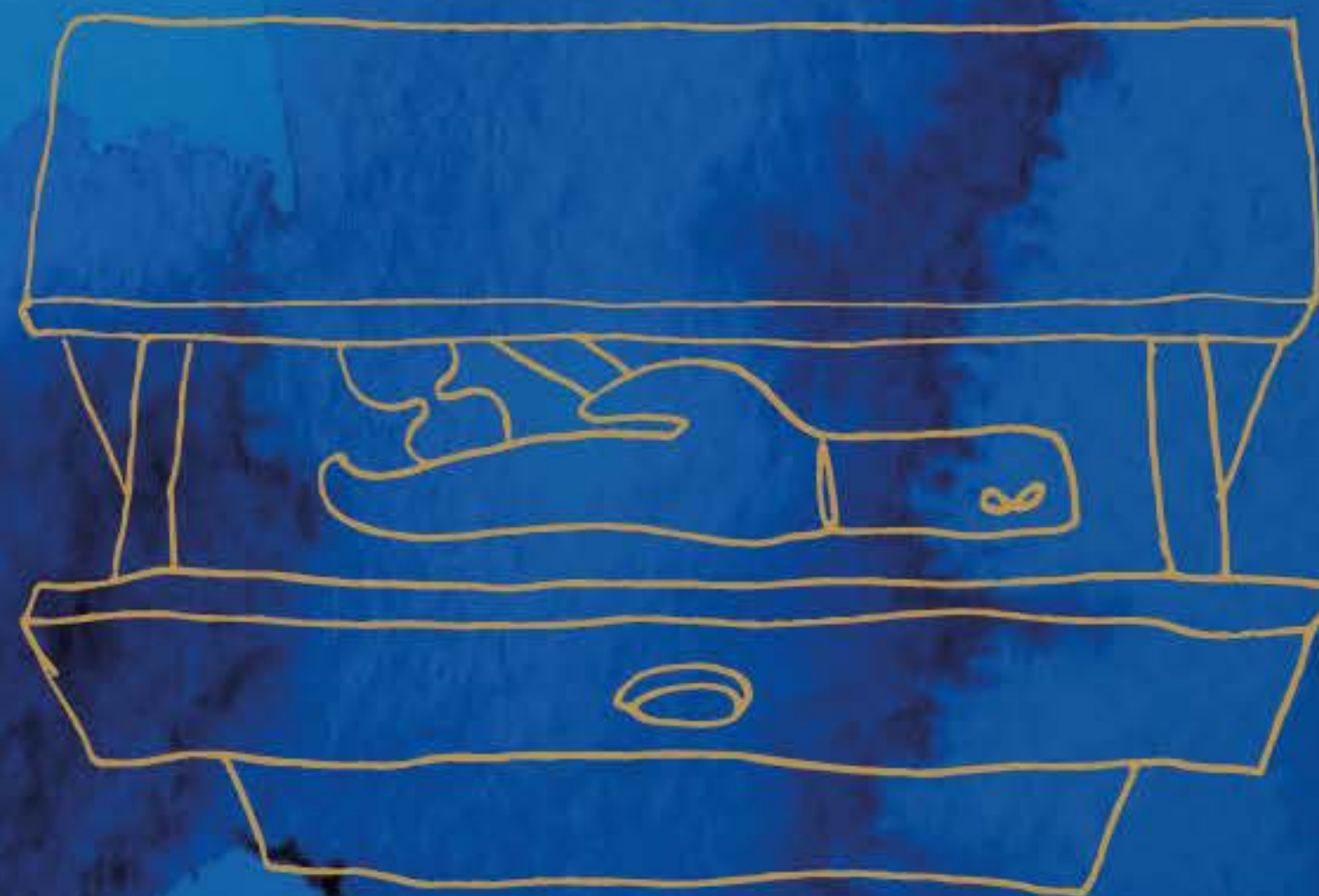
66

IK VIND DAT HET HOOG TIJD IS DAT VROUWEN OPENLIJK PRATEN OVER HORMONEN EN ORGASMES EN VAGINALE DROOGHEID EN AL DIE ANDERE DINGEN. WE LEVEN NIET MEER IN DE NEGENTIENDE EEUW. 99



66

SLUIT JE PARTNER NIET BUITEN. MISSCHIEN SNAPT JE PARTNER ER NIKS VAN, MAAR HIJ HEEFT WEL GEVOELEN. VOORKOM DAT JE RELATIE STUKLOOPT DOOR DE OVERGANG. 99



EEN RONDERE BUIK EN MEER VET HOORT BIJ DEZE FASE. Het biedt ruimte voor de wijsheid uit je jeugd en helpt je bij het ouder worden.

66

TRAKTEER JEZELF OP EEN MIDDAGDUTJE. JE VERDIENT HET MEID. 99

ER ZIT ZO VEEL KENNIS VERBORGEN IN DE WIJSHEID VAN ALLE VROUWEN DIE JE KENT DIE DE OVERGANG AL HEBBEN MEEGEMAAKT.

We weten zeker dat ze die wijsheid graag met je delen. Je hoeft het alleen maar te vragen.

*Elk jaar krijgen
25 miljoen vrouwen
te maken met
de overgang.*

DAT IS EEN ENORME BRON
VAN KENNIS, ADVIEZEN EN
ERVARINGEN, WAAR VEEL
TE WEINIG GEBRUIK VAN
WORDT GEMAAKT.

BIJNA EEN DERDE VAN
DE VROUWEN HEEFT
MENTALE PROBLEMEN
OMDAT ZE TE WEINIG
STEUN HADDEN.

EN 17% HAD GEEN
ENKELE STEUN.

Dat betekent dat we niet vaak
genoeg vragen 'Hoe gaat het met je?',
of niet genoeg veilige omgevingen
creëren waarin vrouwen kunnen
praten over wat ze meemaken.

We kunnen de overgang minder
mysterieus en minder eenzaam

maken door betere vragen te stellen.
En door echt te luisteren.

Zo eenvoudig is het.

Onze lichamen veranderen. Onze
gesprekken moeten ook veranderen.

Laten we dit de

#LASTLONELYMENOPAUSE

maken.

Over de Terminologie

DE TERM MENOPAUZE
VERWIJST NAAR
DE ALLERLAATSTE
MENSTRUATIE.

De overgang verwijst naar de
periode voor en na de menopauze.

In deze periode verandert de
hormoonbalans van de vrouw en
kan ze symptomen ervaren.

De term 'overgang' wordt vaak
gebruikt voor beide. Om het
eenvoudig te houden hebben we
in deze brochure vooral deze term
gebruikt.

Voetnoten

Alle cijfers in deze brochure zijn
afkomstig uit onderzoek dat door
TENA tussen 14 en 21 maart 2022 is
uitgevoerd onder 6000 vrouwen in het
Verenigd Koninkrijk, Brazilië en Italië
die nog niet in de overgang zijn, in de
overgang zijn of de overgang achter
de rug hebben.

We willen iedereen die aan dit
onderzoek heeft meegedaan hartelijk
bedanken.



Heel erg
bedankt...

Aan iedereen die ervaringen
met de overgang met ons
heeft gedeeld.



#LASTLONELYMENOPAUSE

ik blijf mezelf