

'De menopauze is een omgekeerde pubertijd'

Senator Karin Brouwers en consulente Heidi De Bie willen de menopauze uit de taboesfeer halen. 'Dat kan burn-outs voorkomen.'

Door Jeroen de Preter en Han Renard. Illustratie: Anna Uru



80 — 29 MAART 2023 — KNACK

●●● Haar ogen gingen naar elgen zogen pas echt open na het bekijken van *Sex, Mind and The Menopause*, een ophelmaakende Channel 4-documentaire van de Britse actrice Davina McCall. 'Ik was geïmponeerd', zegt Karin Brouwers. 'Het klinkt misschien vreemd, maar voor het eerst besefte ik dat de menopauze zo veel meer omvat dan alleen maar opvliegers. Uit de enquête die de makers lieten uitvoeren, blijkt dat een meerderheid van de vrouwen tijdens de menopauze te maken krijgt met slaapproblemen, depressieve gevoelens en gewichtspijnen. De helft verliest ook belangstelling in seks, en bijna de helft geeft aan dat ze als gevolg van de menopauze hun werk minder goed kunnen doen.'



Karin Brouwers
Geboren in 1964 in Leuven. Studeerde rechten aan de KU Leuven en Europees recht in Straatsburg. Was van 2001 tot 2009 schepen voor ruimtelijke ordening en jeugd in Leuven. Sinds 2009 is ze Vlaams Parlementslid voor de CD&V. In 2014 werd Brouwers lid van de vernieuwde Senaat.

Brouwers ging op zoek naar cijfers en onderzoek over de menopauze in ons land. Er bleek nauwelijks wat te vinden. 'Ik heb dan maar besloten om het thema op de agenda te zetten van de Senaat. Per slot van rekening is dit iets waarmee de helft van de bevolking - in meer of minder mate - ooit wordt geconfronteerd.'

Dat veel vrouwen weinig weten over wat ze vanaf vijftig jaar te wachten staat, is opmerkelijk.

Meestal: Vaak begint het al vanaf 45, of zelfs vroeger. En inderdaad: er is veel te weinig kennis. Als je weet wat je kunt verwachten, gaan jij en je omgeving daar beter mee om. Met meer kennis zouden we een aantal depressies en burn-outs in die leeftijdscategorie zeker kunnen voorkomen. Daarbij komt nog dat je als vrouw op je veertigst niet meer kunt functioneren zoals op je twintigste. Maar dat wordt in onze westerse maatschappij wel verwacht. Vrouwen houden op die leeftijd vaak veel ballen tegelijk in de lucht: de zorg voor hun gezin, het huishouden, hun baan... Daar komen ook nog vaak zorg voor de ouders bij, want vrouwen in de menopauze zitten in de zogenaamde sandwichgeneratie. Dat allemaal samen genomen legt op vrouwen tussen de veertig en



Heidi De Bie
Geboren in 1972 in Bonheiden. Behaalde een bachelor verpleegkunde en een bachelor vroedkunde. Volgde postgraduaat menopauzeconsulent. Is als menopauzeconsulent verbonden aan Fertilitiet Centrum Universitair Ziekenhuis Leuven.

vijftig jaar een enorme druk. De pre- of de perimenopauze, de fase die voorafgaat aan de menopauze, is overigens voor veel vrouwen de moeilijkste periode. Omdat er dan nog grote hormonale schommelingen zijn. Zodra je postmenopauzaal bent, zijn de hormonen opnieuw stabiel.

Waarom wordt er zo weinig over de menopauze gesproken?

De Bie: Deels omdat het te maken heeft met ouder worden. Dat stoppen we liever weg.

Karin Brouwers: Onze samenleving is gobsedeerd is door schoonheid en jeugd. Ouderdom wordt niet gewaardeerd. Het gaat ook om het einde van de vruchtbaarheid, en schoonheid die verloren gaat door een gebrek aan oestrogenen. Je krijgt wat meer rimpels, je wordt wat zwaarder. Je kunt het vergelijken met een bloem die zachtjesaan verwelkt of droger wordt. Dat is wat gebeurt in de natuur, maar ook met een vrouwelijk lichaam. Misschien wordt er ook zo weinig over gesproken omdat we nog altijd in een mannenwereld leven?

Brouwers: Ongewijfeld. Als dit iets was wat mannen treft, was hier ongetwijfeld al massa's onderzoek naar gebeurd. En bestond er vast ook een pilletje dat alles oplost. (lacht)

De Bie: Mannen zijn trouwen ook gebaat bij meer kennis. Mannen die weten dat vrouwen na een bevalling soms een postpartumdepressie hebben, gaan er beter mee om. Inzicht in de menopauze maakt van mannen betere partners. Het helpt hen te begrijpen waarom hun vrouw plots prikkelbaar is of zin heeft om even alleen met vakantie te gaan.

Brouwers: Daarom is het belangrijk om dit thema bespreekbaar te maken. We kunnen er huwelijken mee redden. En ervoor zorgen dat mensen hun burn-out niet krijgen. Zijn het niet ook de vrouwen zelf die de menopauze in de taboesfeer houden?

De Bie: Zeker. Natuurlijk, tegenover mij zijn vrouwen, als ze weten dat ik menopauzeconsulent ben, juist heel open. In de gangen van het UZ Leuven houd ik bij wijze van spreken ook nog spreekuur. 'Mag ik eens iets vragen?' (lacht) Maar waarom gooi je dat niet gewoon op tafel, vraag ik me dan al. Ik vind de menopauze een heel vanzelfsprekend onderwerp, maar voor veel Vlaamse vrouwen is het dat niet. Nederlandse vrouwen hebben daar veel minder moeite mee. In Nederland staan ze op dat vlak veel verder. Daar worden drie consultaties bij wat zijn overgangscounselor noemen terugbetaald.

Brouwers: Door het taboe wordt ook geen kennis opgebouwd. Ook niet tussen vrouwen onderling, tussen moeders en dochters kunnen wijzen. Om de menopauze bespreekbaar te maken, zou een grote sensibiliseringscampagne door de overheid heel welkom zijn. Daarnaast moeten we er ook voor zorgen dat de eerstelijnszorg mee is. Hoe zit het met de kennis van onze huisartsen? Weten ze dat depressieve gevoelens kunnen wijzen op een vervroegde menopauze? Daarover ging het ook in die documentaire van Chantal 4. Massa's vrouwen in het Verenigd Koninkrijk kregen antidepressiva voorgeschreven, terwijl ze eigenlijk in vervroegde menopauze zaten.

Gebeurt dat hier ook?

De Bie: Ongewijfeld. Het moeilijke is dat dezelfde klachten op heel verschillende aandoeningen kunnen wijzen. Sommige klachten die samenhangen met de menopauze lijken op die van een schildklierpathologie of beginnende ouderdomsdiabetes. Daarom geef ik altijd de raad om een bloedafname te doen.

Hoe hebben jullie die overgang zelf beleefd?

De Bie: Ik had een vervroegde menopauze, op mijn veertigste al. Dat kon ik wel verwachten want bij mijn moeder was dat ook zo. Maar de impact was enorm. Ik voelde me mezelf niet meer. Ik had stemmings-

wisselingen, ik twijfelde over mijn huwelijk, over mijn baan. Ik vond het verschrikkelijk om veertig te worden. Onlangs ben ik vijftig geworden, en daar had ik helemaal geen problemen mee. Ik heb tussen mijn veertig en mijn vijftigveertig geworsteld met die menopauze, maar nu kan ik zeggen: ik ben herboren en het leven gaat door, zelfs beter en kwalitatiefvoller dan daarvoor. De menopauze, zeg ik altijd tegen vrouwen, is een goed moment om stil te staan bij je leven: wat was er, waar sta ik nu, en wat wil ik nog? En dat is géén egoïsme maar zelfzorg. **Weten we hoeveel vrouwen te maken krijgen met een vroegtijdige menopauze?**

De Bie: Ongeveer 5 procent. In veel gevallen ligt de oorzaak bij een medische ingreep, bijvoorbeeld een kankerbehandeling. Als aandoening gaat dan meestal naar de kanker en over de rest wordt niet gesproken. Al proberen we daar in het ziekenhuis nu wel de nodige aandacht aan te geven. Een heel andere kwestie zijn de vrouwen die op een natuurlijke manier in een vervroegde menopauze belanden. Meestal wordt dat ontdekt op de dierst fertilitiet: een vrouw raakt niet zwanger, en dat blijkt dan het gevolg van een vroegtijdige menopauze. Dat is voor die vrouwen vaak heel zwaar om te dragen. Soms zijn het prille dertigers, vrouwen met een kinderwens, omringd door leeftijdsgenoten die volop in de jonge kinderen zitten.

Zijn het nu persoonlijke ervaringen met een vervroegde menopauze die u ertoe hebben aangezet om consulent te worden?

De Bie: Heel zeker. Ik stond er alleen voor. Ik kon nergens mijn verhaal kwijt of ervaringen toetsen. Als consulente heb ik ook geen pasklare antwoorden. Ik gids vrouwen een beetje door die levensfase: ondersteuning, een luisterend oor, tips om ermee om te gaan, dat helpt. Veel vrouwen durven niet te benoemen dat ze ongelukkig zijn. Ze hebben alles,

'Als de menopauze vooral mannen zou treffen, was er vast al een pilletje voor.'

Karin Brouwers

maar toch zijn ze ongelukkig. Als ik dan uitleg hoe de menopauze op hen inwerkt, zeggen ze: ja, dat is het.

Brouwers: Je moet een nieuw balans zoeken. En desnoods ook gewoon iets laten vallen. Er zitten zeker ook positieve aspecten aan de overgang. Dat gedoe met tampons hoeft niet meer. Mijn kinderen zijn nu het huis uit en dus heb ik weer wat meer tijd voor mijn man. Als je 's nachts nat van het zweet wakker wordt, ben je moe de volgende dag. Dus doe ik het noodgedwongen wat rustiger aan, maar dat is niet per se slecht. In de perimenopauze of aan het begin van de menopauze is dat wellicht moeilijker. Veel vrouwen zitten dan nog met pubers thuis, terwijl ze die stemmingswisselingen hebt. (lacht) Dat kan soms vresen geven.

De Bie: De menopauze is eigenlijk een omgekeerde pubertijd. Een jong meisje gaat in de pubertijd van onvruchtbaar naar vruchtbaar, een vrouw in de menopauze van

vruchtbaar naar onvruchtbaar. Op beide momenten is het een rollercoaster van hormonen. Ik heb dat toen ook zo aan mijn dochters verteld: we zitten in hetzelfde straatje.

Is het verstandig om de menopauze te lijf te gaan met hormoontherapie? Begin deze eeuw legde een omvangrijk onderzoek een verband tussen die therapie en borstkanker.

De Bie: Het probleem met dat onderzoek was dat de deelnemers een veel te lange tijd hadden gekregen. Bovendien waren ze al wat ouder, waardoor ze meer kans hadden om borstkanker te krijgen. Het gevolg was wel dat heel veel vrouwen geen hormoontherapie meer wilden. Vandaag is het eerder omgekeerd en lijkt iedereen symptomen van menopauze met hormonen te willen bestrijden.

Is dat een probleem?

De Bie: Ik ben zeker niet tegen. Als menopauzeconsulent mag ik sowieso nooit hormonen voorschrijven, maar ik geef er wel altijd uitleg over. Als





← een vrouw niet meer functioneert en niet meer slaapt, zijn hormonen misschien wel een tijdje nodig. Maar het is een complexe kwestie. Bij de een werkt het, bij de ander niet. Ook de doses spelen een rol. Een beetje meer oestrogenen, bijvoorbeeld, kan enorme effecten hebben.

Moeten hormoonbehandelingen worden terugbetaald? Nu is dat niet het geval en ze zijn niet grondloos.

anxiusitas. Die eventuele terugbetaling is geen eenvoudige kwestie, ook al omdat hormonen niet voor iedereen goed werken. Als een bepaald geneesmiddel van de bevoegde commissie groen licht krijgt en de minister van Volksgezondheid het op de lijst zet, kun je verwachten dat dokters het massaal gaan voorschrijven. Dat kost iets aan de maatschappij, terwijl we weten dat niet iedereen erbij gebaat is.

neem. Je kunt zelf ook invloed hebben op sommige hormonen. Vrouwen moeten goed beseffen: het is niet door

herkennen en er rekening mee houden. Er bestaat op dit moment geen wetgeving over de menopauze, zoals die wel bestaat over zwangerschap. Waar zitten de noden voor werknemers, maar evengoed voor werkgevers? Dat zouden we in kaart moeten brengen, zodat we de bestaande wetgeving kunnen aanpassen. Daarom organiseren wij in de Senaat hoorzittingen, waarin ook vakbonden en werkgevers aan bod komen, naast gynaecologen en menopauzeconsulenten.

Stel dat je ook over de menopauze wetgeving maakt: zou dat als neveneffect kunnen hebben dat werkgevers ziekten nog vaker voor mannen kiezen?

BROUWERS: Mijn partijgenoot en collega-senator Masd Vanwallegem, met wie ik deze resolutie heb ingediend, heeft dat goed verwoord. Vrouwen moeten niet meedraaien in een neutrale wereld gebouwd op mannelijke standaarden, zegt ze. Hormonen fluctueren nu eenmaal tijdens een vrouwenleven. Het werkt averechts om dat te ontkennen en vrouwen die er echt mee worstelen in stilte te laten lijden. Bovendien: mensen boven de 55 worden gigantisch gediscrimineerd op de arbeidsmarkt. Terwijl er ook enorme arbeidsstekorten zijn. Aan werkgevers zou ik zeggen: probeer dan toch alvast de talentvolle vrouwen die je zelf hebt opgeleid aan boord te houden. Vang de signalen op en kijk wat mogelijk is om vrouwen door die periode te helpen.

Uit recente cijfers blijkt dat de grootste groep langdurig zieken vrouwen boven de vijftig zijn. Zou dat door de menopauze kunnen komen?

BROUWERS: Dat lijkt een logische verklaring, maar er is – opnieuw – geen onderzoek naar gedaan. Is het niet bijzonder pijnlijk dat we niet weten waarom in de categorie van 50-plussers meer vrouwen dan mannen langdurig ziek zijn? ●

BROUWERS: Niet elke werkgever gaat begrijpelijk om met vrouwen in de menopauze. Dus hoe kunnen we een menopauzebeleid op de werkvloer introduceren? Alles begint ook hier bij kennis. Het zou goed zijn als collega's de symptomen

'Het is niet door hormonen te slikken dat alle klachten zullen verdwijnen.'
Heidi De Bie

'Voor een derde van de vrouwen is de menopauze een fait divers'

Gynaecoloog Johan Verhaeghe (UZ Leuven) 'juicht elk initiatief toe dat bijdraagt tot meer kennis over de menopauze.'

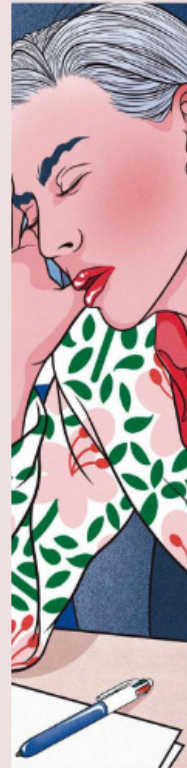
Door **Karin Eeckhout**

Bij menopauze klachten denken we in de eerste plaats aan de opvliegers of 'vapeurs', waarover wel eens lacherig wordt gedaan. Een grote meerderheid van de vrouwen heeft er inderdaad last van, zegt Johan Verhaeghe, hoofd gynaecologie en verloskunde van het UZ Leuven, maar er zijn ook vrouwen die nooit opvliegers krijgen. Het probleem is vrouwen niet zozeer die opvliegers zelf, maar wel het domino-effect dat ze teweegbrengen. Nachtelijke opvliegers houden vrouwen uit hun slaap. Door dat slaapgebrek worden ze vergeetachtig en maken ze fouten op het werk. Zo krijgen ze het gevoel niet meer mee te kunnen, wat dan weer leidt tot depressieve gevoelens.

Ook andere symptomen mogen we volgens Verhaeghe niet onderschatten. Spier- en gewrichtspijnen, bijvoorbeeld, of zware vermoeidheid. En dan zijn er nog de klachten die zich in bed laten voelen: een lager libido, vaginale droogte of pijn bij het vrijen.

Hormoontherapie

Niet alle vrouwen hebben last van al die symptomen. 'Wat wij in UZ Leuven vaststellen, en wat ook blijkt uit onderzoek,' zegt Verhaeghe, 'is dat een derde van de vrouwen milde tot matige symptomen ervaart en een derde er ernstig last van heeft. Maar er is ook een derde van de vrouwen voor wie de menopauze niet meer is dan een fait divers.'



'Veel vrouwen zijn al geholpen met een lijst rond oor en praktische tips.'

Vrouwen die erg te lijden hebben onder de menopauze kunnen hun toevlucht nemen tot hormonale substitutetherapie (HST). Ze krijgen dan de vrouwelijke hormonen die ze zelf niet meer aanmaken toegediend via een pleister, spray, gel of pilletje. 'HST werkt voor sommigen, maar niet iedereen is erbij gebaat,' benadrukt Verhaeghe. Bovendien, zo is in 2002 gebleken uit de eerste resultaten van langlopende Amerikaanse studies, zorgt HST voor een licht verhoogd risico op borst- en eierstokkanker. Dat onderzoek vertoont de wel wat gebreken, maar het heeft toch een aantal opgevoerde omdat er toch geen oplossing voor was. Ik herinner mij een congres waar ik als spreker de expliciete vraag kreeg om het niet over mogelijke behandelingen te hebben.'

Heilige graal
Ondertussen zijn behandelingen opnieuw bespreekbaar. 'Dat is een goede zaak, zolang de slinger niet zo ver doorslaat dat we hormoonsubstitutie gaan promoten als de heilige graal,' vindt Verhaeghe. 'De mogelijke voordelen en risico's moeten voor iedere individuele patiënt worden afgewogen. HST is een oplossing voor een minderheid van de vrouwen, terwijl de meerderheid al geholpen is met meer kennis over wat hen te wachten staat, een luisterend oor en praktische tips van menopauzeconsulenten, seksuologen, diëtisten en kinesisten.' ●