

Opgebrand of in de overgang?

De vraag die veel te weinig wordt gesteld:



HORMOONSCHOMMELINGEN BEGINNEN VER VOORDAT VROUWEN ZELF AAN DE OVERGANG DENKEN. VANDAAR DAT KLACHTEN VAAK ONTERECHT AAN EEN BURN-OUT WORDEN TOEGESCHREVEN. ILLUSTRATIE HELEN VAN VLIET

Als je last hebt van een kort lontje, slecht slapen of concentratieproblemen koers je dan af op een burn-out of zit je in de overgang? Zo zie je het verschil.

Van DOMINIQUE PRINS

Het lijkt alsof alles je ineens te veel wordt. Je bent een werkende vrouw tussen de 45 en 60 jaar en hebt naast bovengenoemde klachten ook nog eens last van vermoeidheid en stemmingswisselingen. Dikke kans dat een huis- of bedrijfsarts aan een burn-out denkt, net als de meeste vrouwen zelf overigens. Maar deze klachten kunnen ook worden veroorzaakt door hormoonschommelingen als gevolg van de overgang. Het onderscheid is vaak lastig te maken, zegt Dorenda van Dijken, gynaecoloog van het OLVG in Amsterdam: „Door overgangsklachten – slecht slapen bijvoorbeeld – kun je werkstress minder goed hanteren, raak je vermoeid en eerder opgebrand. Het één hangt samen met het ander.”

Tel daarbij op dat het leven van veertigers overvol kan raken met een drukke werkweek, puberende kinderen die dwarsliggen en de mantelzorg voor ouder wordende ouders en het is niet zo vreemd dat zowel artsen als vrouwen zelf aan een burn-out denken, zegt ook Cathérine van Heest, oprichter van Care for Women, een organisatie voor vrouwen met hormonale klachten: „Je moet veel ballen in de lucht houden in een periode dat je lijf minder goed gaat functioneren door de hormoonveranderingen. Als je daar een tijdje mee doortobt, is het niet verwonderlijk dat je zelf op een gegeven moment ook aan een burn-out denkt.” Hoe weet je of het om een burn-out of de overgang gaat?

Factor 1

In welke fase van je leven ben je?

De eerste bepalende factor is helder: mannen kunnen de optie 'overgangsklachten' gevoeglijk schrappen. De tweede aanwijzing – leeftijd – is wat minder zwart-wit. Als dertiger of zestiger is de kans groter dat het om een burn-out dan om overgangsklachten gaat, maar ben je als vrouw tussen de pakweg 40 en 60 jaar, dan zouden hormoonschommelingen de oorzaak kunnen zijn. Het moment dat de laatste menstruatie plaatsvindt, de menopauze, ligt weliswaar gemiddeld rond het 51ste levensjaar, maar al in de jaren ervoor kunnen de hormoonniveaus schommelingen vertonen. Van Dijken: „Overgangsklachten kunnen twee tot tien jaar duren.” Ook als je nog geen opvliegers hebt en nog gewoon menstrueert, stelt Van Heest: „Het is een misverstand dat de overgang niet is begonnen zolang je nog ongesteld wordt.”

Factor 2

Wat verandert er allemaal?

Het kán een duidelijk signaal zijn: je huid wordt minder elastisch – je krijgt meer rimpels – en je haar wordt dunner. Van Dijken: „Je steunweefsel wordt slapper, waardoor je vaker blaasontsteking kunt krijgen. En de manier waarop je lichaam vet opslaat verandert; er ontwikkelt zich een buikje dat bijna niet weg is te krijgen, hoe hard je ook traint. Je figuur verandert van een peer in een appel.” Ook hier geldt: zie je nog niets van dergelijke veranderingen, dan wil dat niet zeggen dat de overgang nog niet is begonnen, waarschuwt Van Heest: „Ver voordat je het aan de buitenkant ziet, kan het veranderingsproces in je lichaam al begonnen zijn. Een van de eerste lichamelijke aanwijzingen die kan duiden op een beginnende overgang is vaak gewrichtspijn. Je staat 's ochtends strammer op, krijgt het deksel niet zo makkelijk meer van de jampot gedraaid. Zeker wanneer dit gepaard gaat met slechter slapen en stemmingswisselingen moet je aan de overgang denken.”

Factor 3

Helpen hormonen?

Kom je met overgangsklachten in een burnouttraject terecht, dan is dat niet alleen een kostbare misser, maar ook nog eens een aanpak die vaak niet werkt, zegt Van Heest: „Vaak worden de klachten dan alleen maar erger. Vrouwen krijgen rust en soms ook antidepressiva voorgeschreven en de echte oorzaak – de hormoonveranderingen – wordt niet aangepakt.”

Dat is misschien wel de duidelijkste aanwijzing: hoe voel je je wanneer je, eventueel onder begeleiding, aan de slag gaat met de hormoonbalans in je lijf? „Alleen al de mogelijkheid dat het geen burn-out is, maar de overgang geeft vrouwen vaak weer lucht”, weet Van Heest. „Vrouwen zeggen vaak achteraf: had ik toen maar meer informatie gehad over de overgang, dan had ik me niet zo rot gevoeld”, zegt gynaecoloog Van Dijken.

Kortom, bij twijfel: pak de hormonen aan. Van Heest: „Met voeding, beweging en ontspanning kom je vaak een heel eind. Onze Care for Women-specialisten zien vrouwen gemiddeld twee tot drie keer bij een consult, daarna hebben ze hun leven weer op de rit.” Ook Van Dijken ziet vrouwen binnen enkele weken opknappen met hormoontherapie: „Na drie maanden voelen ze zich als herboren. Ik ben mezelf weer, zeggen ze dan.” Helpt dit niet? Dan hebben de klachten niet met de overgang te maken.

Wat te doen?

Een derde van alle werkende vrouwen tussen de 45 en 60 jaar - zo'n een miljoen vrouwen - verzuimt regelmatig van het werk door overgangsklachten, bleek uit een groot onderzoek van het Nij Smellinghe Ziekenhuis in Drachten. Zonde en vaak onnodig, zeggen Van Dijken en Van Heest. Hun tips:

-Bedenk dat de klachten door de overgang kunnen komen. Dit geldt zeker ook voor zorgverleners. Van Heest: „Iedere arts zou zich bij deze leeftijdsgroep meteen moeten afvragen: kan de overgang een rol spelen?''

-Maak het bespreekbaar. Uit Brits onderzoek blijkt dat vrouwen het moeilijk vinden om overgangsklachten te bespreken met een jonge, mannelijke leidinggevende. Uit hetzelfde onderzoek blijkt ook dat het helpt als op de werkvloer begrip is voor de klachten.

-Schaam je niet. Het is vreemd, vindt Van Dijken: „Als je slecht slaapt omdat je een baby hebt, heeft iedereen daar begrip voor. Maar als je wakker ligt vanwege nachtelijke zweetpartijen, is dat ineens een taboe.''

-Denk in oplossingen. Soms is een kleine aanpassing op de werkvloer al voldoende om uitval te voorkomen.

-Wees niet bang voor een hormoontherapie. Van Dijken: „Het is jammer dat nog steeds veel mensen denken dat je daar kanker van krijgt. Maar als je de anticonceptiepil slikt, krijg je meer hormonen binnen. In Nederland maakt 5 procent van alle vrouwen gebruik van hormoontherapie tijdens de overgang, in het buitenland is dat zelfs wel 25 tot 40 procent. Terwijl het effect enorm kan zijn. Vrouwen zeggen letterlijk tegen me: Eindelijk is de zon weer gaan schijnen.''
