



Suzanne Rethans (42) is journalist en moeder van drie kinderen: Mees (15), Tijl (12) en Keet (7). Ze woont samen met Peter Buwalda.

PMS had iets kokets

De PMS-tijd, doorgaans niet de meest vrolijke in Suzannes maand, lijkt écht voorbij dankzij de zoveelste specialist en een potje pillen. 'Godsammekeshalleluja, ik voel me als herboren.'

Als ik eens iets puberaals doe als mensen ontvrienden op Facebook (meestal een heel groepje tegelijk), een niet al te diplomatiek antwoord geven aan een opdrachtgever, de kinderen uitfoeteren of heel hard wegfietzen van een feestje, na een redeloze aanval van jaloezie, gebeurt dat altijd in PMS-tijd. Altijd.

Ik heb er wel vaker over geschreven: mijn zoektocht naar een oplossing voor die labiele dagen voor de menstruatie waarin je opvliegend bent en soms zulke idiote dingen doet dat je na afloop denkt: *why?! Ik lijk wel niet goed wijs!*

Diverse methoden van anticonceptie heb ik geprobeerd, ik ben bij een mesoloog geweest die mij na doormeting korreltjes gaf ter aanvulling van tekorten en ik ging in therapie. Tegelijkertijd geloofde ik er niet echt in. PMS, dat had iets kokets:

'Oeps, sorry jongens, ik kan er niets aan doen!' Daarbij: voordat ik kinderen kreeg, had ik helemaal geen last van PMS en aldus besloot ik dat ik gewoon niet overweg kon met al teveel drukte.

Allebei waar. En toch hebben ze met elkaar te maken. Onlangs sprak ik met de directeur van *Care for*

Women, een organisatie gespecialiseerd in hormonale klachten van vrouwen: Ik leerde dat PMS bij de meeste vrouwen pas ontstaat ná de eerste zwangerschap, als gevolg van een hormonale verschuiving. Ook wordt het na je 35e erger omdat het progesteronniveau dan daalt vanwege je leeftijd, waardoor je in week drie van je cyclus een oestrogeenoverschot krijgt, dat weer van invloed is op je serotonine-, dopamine-, adrenaline- en noradrenaline-gehalte. Dat laatste stofje zorgt voor de onverdraagzaamheid en geïrriteerdheid die zo kenmerkend is voor PMS. De trigger van PMS is stress: drukte, lawaai, chaos. Je ontkomt er niet aan in een gezin met kleine kinderen. En vervolgens schetste ze een beeld dat in grote lijnen een verslag zou kunnen zijn van de afgelopen vijftien jaar van mijn leven. Vrouwen die zich schamen dat ze zijn uitgevallen tegen de kinderen, die het gevoel hebben dat ze het moederschap niet aankunnen, die huwelijksproblemen krijgen omdat hun partner ze niet meer serieus neemt waardoor zij zich weer niet gesteund voelen, die jarenlang homeopathische shit slikken die niet helpt, die gaan zitten wroeten in een zogenaamd onverwerkt verleden, terwijl ze gewoon last hebben van een hormonale disbalans. En daardoor stemmingswisselingen. En er blijkt wel degelijk wat aan te doen. Hormoontherapie, of het slikken van voedingssupplementen die ervoor zorgen dat de neurotransmitters die belangrijk zijn voor hoe je je voelt, beter gaan samenwerken.

Nu heb ik de laatste drie jaar al veel minder last van PMS, omdat ik in feite aan zelfmedicatie heb gedaan: ik heb mijn gezin niet meer continu om me heen. Daar is ander leed voor in de plaats gekomen, en niet alleen bij mij, maar van PMS heb ik weinig last meer. Afgezien van die paar kleine uitbarstinkjes en rondjes ontvriendingen, maar daar valt voor alle partijen mee te leven. Echter: de mate waar-

in je last had van je puberteit, je zwangerschap en PMS is een goede voorspeller voor de overgang omdat dat progesteron alleen nog maar meer gaat dalen. Dus ik dacht: waar is een specialist bij mij in de buurt? En doe mij zo'n potje pillen.

We zijn nu anderhalve maand verder en ik mag niet te vroeg juichen, maar godsammekeshalleluja, ik voel me als herboren. Stabiel, stevig, zeer goed gemutst, ja, vrolijk zelfs, en tevreden over het leven in het algemeen en dat van mijzelf in het bijzonder. Gewoon, zoals je wilt zijn. Ik zit nu bijvoorbeeld midden in mijn PMS-periode en had gisteren een

lange autorit met de kinderen waarbij al snel, zoals dat gaat, de achterbank veranderde in een pandemonium. Ruzies en huilpartijen achterin; *the works*. Normaal gesproken was ik ontplóft, ik was zelf gaan schreeuwen, maar nu: niets van dat alles. Ik sloot me af voor het lawaai en zo bereikte ik volkomen zen mijn huis, liet het grut uitstappen, dirigeerde ieder naar een andere etage om tot rust te komen en zette fluitend vier blikken knakworst op voor onze weekendtraditie: hotdogs *di mama*. ■

In feite heb ik aan zelfmedicatie gedaan doordat ik mijn gezin niet meer continu om me heen heb