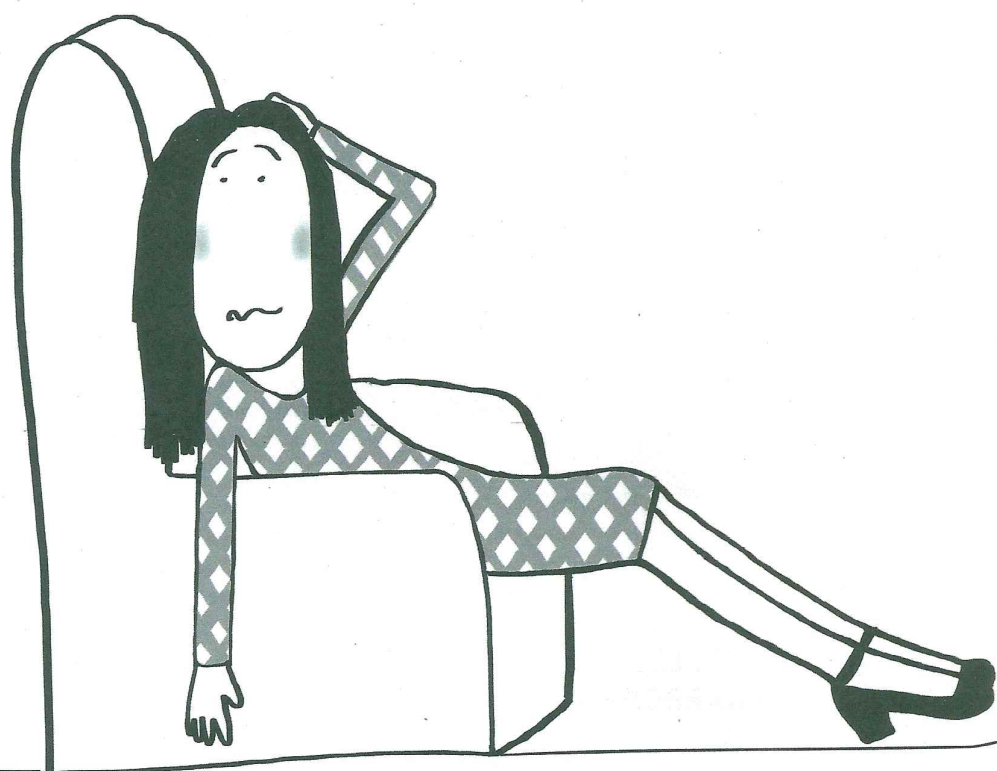


UITGEBLUST

Maar is het een
burn-out of
de **overgang**?



Vrouwen die het gevoel hebben dat alles ze te veel wordt, denken al snel aan burn-out. Maar het kan ook de overgang zijn, want de klachten lijken op elkaar. Als je overgangsklachten echter niet serieus neemt, kunnen ze wel tot een échte burn-out leiden.

“Ik sliep slecht en was om de haverklap van alles kwijt: mijn telefoon, sleutels, pinpas, leesbril. Ik zette mijn tas even ergens neer en vervolgens kon ik ’m niet meer vinden. Mijn portemonnee werd door mijn dochter teruggevonden in de groentelade van de koelkast.” Dit vertelt Bianca (49), docente in het speciaal onderwijs. “Gek werd ik ervan, maar ik begon me echt zorgen te maken toen ik op de school waar ik werk een collega wilde aanspreken en ineens niet meer op haar naam kon komen. Dat was een bizarre ervaring. Het duurde echt enkele minuten voordat ik weer wist hoe ze heette. Kort daarop had ik opnieuw een black-out. Ik wilde naar een museum fietsen, maar moest aan het eind van mijn straat afstappen omdat ik niet meer wist hoe ik bij dat museum kwam. De paniek sloeg toe. Ik vroeg me af wat er toch met me aan de hand was.”

Het speelde twee jaar geleden. Bianca dacht dat ze wellicht te veel aan haar hoofd had. Er werden op school veranderingen doorgevoerd waar ze niet helemaal achter stond, ze had als alleenstaande moeder een hoop te stellen met haar puberdochter en ze stond voor een verhuizing. “Waarschijnlijk sliep ik daarom slecht, hield ik mezelf voor, en die black-outs kwamen vast door het slechte slapen. Zo probeerde ik mezelf gerust te stellen, maar de verwardheid nam toe. Ik kon me nauwelijks nog concentreren op het nakijkwerk van school en werd, misschien mede daardoor, onzeker en prikkelbaar. Nadat ik op een ochtend overdreven geïrriteerd reageerde op een leerling, ben ik naar de huisarts gegaan. Die concludeerde dat ik een burn-out had en stelde mij voor om minder te gaan werken.”

Overspannen, zo voelde Bianca zich inderdaad, dus ze keek niet op van deze diagnose. Alleen verminderden de klachten niet door minder te werken, er kwamen zelfs nieuwe bij. ’s Nachts werd ze badend in het zweet wakker, haar darmen leken niet meer te functioneren en ze werd in korte tijd opvallend dikker. “Na een paar maanden kreeg ik langzamerhand het gevoel dat er toch iets anders met me aan de hand was. Toen een vriendin over haar overgangsklachten vertelde, ben ik gaan googelen en viel het kwartje.”

Hormoonschommelingen

De scheidslijn tussen een burn-out en de overgang is dun, weet Catherine van Heest, oprichter van Care for Women, een instelling voor vrouwen met hormonale klachten. “Wij komen in onze praktijk veel vrouwen tegen die van de huisarts de diagnose burn-out hebben gekregen omdat overgangsklachten vaak hetzelfde zijn als burn-outgerelateerde klachten.

Het fluctueren van de hormonen tijdens de overgang leidt bijvoorbeeld tot schommelingen van het gelukshormoon serotonine, wat weer leidt tot stemmingswisselingen – en dat is ook een symptoom van een burn-out. Net als vermoeidheid. Die ontstaat doordat het lichaam zich in een overgangsproces bevindt en die verandering kost veel energie. Het gebrek aan concentratie is eveneens een gevolg van de hormoonschommelingen. Denk maar aan het ontzwaneren na een bevalling. In die periode zijn vrouwen er met hun hoofd ook vaak niet helemaal bij.”

Voor vrouwen voelt het vanwege hun concentratiestoornissen en verminderde energie ook alsof ze een burn-out hebben. “Ze merken dat ze ineens niet meer in staat zijn om alle ballen in de lucht te houden,” zegt Van Heest. “Voorheen regelden ze naast hun werk de sociale gelegenheden van het gezin en het huishouden, en letten ze op de ►

‘Om een burn-out te voorkomen, is het voor vrouwen zaak te erkennen dat ze in de overgang zijn’

cijfers van de kinderen. Maar door de overgang trekken ze dat niet meer. Dat is logisch. Als je tenminste weet dat je in de overgang zit.” Vrouwen die dat niet weten, gaan vaak ook nog eens het gevecht met zichzelf aan. Zij worden kwaad op zichzelf omdat ze voortdurend hun spullen kwijt zijn, omdat ze ineens twee keer zo lang over hun werkzaamheden doen en omdat ze 's avonds te moe zijn om hun kinderen te overhoren, te strijken en nog een gezellig etentje voor het weekend te regelen. “Ik spreek uit ervaring,” vertelt Van Heest. “Ik dacht ook: hoezo lukt het niet meer om tot 's avonds laat te werken? Dat deed ik altijd!”

Bekende klachten

“Bij opvliegers denkt iedere vrouw onmiddellijk aan de overgang,” zegt gynaecologe Dorenda van Dijken, voorzitter van de sectie Dutch Menopause Society van de Beroepsvereniging voor gynaecologen en werkzaam in OLVG West te Amsterdam. “Maar als een

vrouw nog geen opvliegers heeft en het haar niet meer lukt om te multitasken, denkt ze doorgaans niet aan de overgang. Het is belangrijk te weten dat je in de overgang bent, omdat je dan iets aan de klachten kunt doen.” Om erachter te komen of een vrouw zich in deze fase bevindt, heeft de beroepsvereniging richtlijnen opgesteld waaruit kan worden opgemaakt of ze in de overgang zit. Heeft een vrouw bekende klachten zoals opvliegers, nachtelijke warmte, stemmingswisselingen en/of gewrichtsklachten, vermoeidheid en verminderde concentratie en is ze boven de 45 jaar, dan is ze zeker in de overgang. Het testen van bloed op het aanwezige percentage oestrogeen is niet aan de orde. Dat is zinloos, volgens Van Dijken.

“Een vrouw zonder overgangsklachten kan hetzelfde percentage oestrogeen in haar bloed hebben als een vrouw met talloze klachten. Bovendien wisselen de bloedwaarden sterk per dag. Alleen voor vrouwen die veel jonger zijn of

atypische klachten hebben, kan bloedonderzoek soms zinvol zijn. De enkele keer dat we niet zeker weten of een vrouw in de overgang is, omdat ze bijvoorbeeld alleen maar stemmingswisselingen heeft, kan ze voor drie maanden hormoontherapie nemen. Slaat die niet aan, dan weet ik dat haar klachten niet door de overgang komen.”

Overgangspil

Docente Bianca kwam via een vriendin terecht bij een overgangsconsulente in het plaatselijke ziekenhuis. “Op basis van mijn leeftijd en verhaal bevestigde ze dat ik in overgang was en vertelde me hoe ik er beter mee kon omgaan. Ze gaf voedingstips, raadde me af om te veel alcohol, koffie en thee te drinken, adviseerde me om veel te bewegen en attendeerde me op supplementen zoals magnesium, daar zou ik beter van gaan slapen.” Gezonde voeding, ontspanning en sporten kan vrouwen verlichting brengen, bevestigt deskundige Catherine van Heest.

Maar soms is hormoonmedicatie raadzaam, zegt gynaecologe Dorenda van Dijken. “Want als er sprake is van hevige klachten, zoals veel opvliegers en hevig nachtzweeten, helpen gezonde voeding, bewegen en middeltjes van de drogist niet.” Helaas, zegt ze, bestaat er nog steeds het hardnekkige misverstand dat de overgangspil schadelijk is voor de gezondheid. Dat misverstand is in de wereld gekomen door een onderzoek uit 2002 (*Women's Health Initiative study*) aan de hand waarvan de media concludeerden dat de overgangspil een verhoogde kans op borstkanker gaf. “Maar die conclusie was onterecht, die klopte niet.” Kennelijk is deze informatie nog niet bij iedereen bekend, aldus Van Dijken, want nogal wat huisartsen zijn terughoudend in het voorschrijven van de overgangspil. “Huisartsen zeggen heel vaak tegen vrouwen met hevige overgangsklachten: ‘Slik de anticonceptiepil maar

WAAR KUN JE TERECHT MET KLACHTEN?

- **HUISARTS** moet een recept voorschrijven voor de overgangspil of doorverwijzen naar de gynaecoloog. Hij/ zij kan ook overleggen met een gynaecoloog.
- **MENOPAUSZ-VERPLEEGKUNDIGE** mag geen recepten uitschrijven, maar verstrekt naast alle informatie over de overgang ook voedingstips en alternatieve behandelingen. Deze verpleegkundigen zijn aangesloten bij de **VVOC: vereniging voor Verpleegkundig OvergangsConsulenten** en hebben een specifieke medische opleiding gevolgd.
- **CARE FOR WOMEN** is een landelijke organisatie met zo'n honderdvijftig vestigingen. De menopauzeconsulenten worden, zonder verwijzing van de huisarts, vanuit de aanvullende verzekering door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

door.' Terwijl de hoeveelheid hormonen tijdens drie weken anticonceptiepil-gebruik gelijk is aan het gebruik van de overgangspil gedurende een heel jaar. Bovendien geeft het gebruik van de anti-conceptiepil boven het vijftigste jaar juist veel meer kans op borstkanker." Toch, zo weet Van Dijken, slijkt in Nederland maar vijf procent van de vrouwen in de overgang de overgangspil. "In de landen om ons heen ligt dat aantal veel hoger en is het 25 tot veertig procent."

'Als er sprake is van hevige klachten helpen **gezonde voeding en middeltjes** van de drogist niet'

Het is absoluut niet zo dat de gynaecologe vrouwen een hormoonpil wil aanpraten, benadrukt Van Dijken. "Ik wil alleen de onterechte angst voor het medicijn weghalen, omdat die pil een uitkomst kan zijn voor vrouwen met ernstige klachten."

Minder hooi op de vork

Overgangsklachten lijken op die van een burn-out. Daar komt bij dat vrouwen in de overgang meer risico lopen op een burn-out. "Als je jarenlang slecht slaapt door hartkloppingen en nachtzweten,

kampt met concentratiestoornissen waardoor je meer tijd kwijt bent om te doen wat je moet doen en ook nog emotioneel in de war bent, kun je totaal uitgeblust raken," zegt Van Dijken. En dat gebeurt vaak, weet ook Van Heest. Maar hoe vaak vrouwen in de overgang een burn-out krijgen, is onbekend. "Daar is geen goed Nederlands onderzoek naar gedaan," zegt ze. "Maar er is wel een onderzoek waaruit blijkt dat 34 procent van het ziekteverzuim van vrouwen op de werkvloer gerelateerd is aan de overgang. Dat geeft de ernst van de overgangsklachten aan. Tel daarbij op dat vrouwen niet als zeurpiet willen worden gezien en, perfectionistisch als ze zijn, koste wat kost proberen alle ballen in de lucht houden." Om een burn-out te voorkomen, is het voor vrouwen zaak te erkennen dat ze in de overgang zijn. Ze moeten accepteren dat ze tot minder in staat zijn dan voorheen, stelt Van Heest. "Het veranderingsproces kost nu eenmaal energie en als vrouwen in deze periode iets minder hooi op hun vork nemen, wordt het leven simpelweg gemakkelijker." Sinds Bianca weet dat ze geen burn-out heeft, is ze weer meer gaan werken. Maar wel een dag minder dan voorheen. "Want minder werken beviel me prima." Sinds een jaar doet ze aan yoga en wandelt ze meer. Dat helpt haar te relativieren. Ook heeft ze gekozen voor hormoontherapie. "Ik moest wel," bekennt ze lachend. "Ik werd zó prikkelbaar dat ik steeds meer moeite kreeg met lastige leerlingen, terwijl ik die voorheen prima aankon. Ik dacht: als ik nu niet ingrijp, heb ik straks naast deze overgang ook nog echt een burn-out te pakken. Nu voel ik me eindelijk weer grotendeels mezelf." ■

OVERGANGSKLACHTEN

Bij de overgang denken we vooral aan opvliegers en nachtzweten. Maar voordat deze klachten zich aandienen, zitten we vaak al een paar jaar in de zogeheten pre-overgang, en die gaat gepaard met een lange lijst van minder bekende kwalen. Deze lijken op PMS, maar ook op burn-out en geven klachten als prikkelbaarheid, onzekerheid, twijfelachtigheid, verwardheid, duizeligheid, gejaagdheid, stress, hartkloppingen, slapeloosheid, vermoeidheid, emotionele labiliteit, concentratiestoornis, vergeetachtigheid en overgevoeligheid voor drukte en geluid. Die klachten ontstaan doordat de hormoonproductie afneemt als er geen eicellen meer vrijkomen. Maar deze hormonen functioneren in verschillende organen, zoals de hersenen en het hart en ook in onze botten en ons vaatstelsel. Als de productie daar afneemt, 'protesteren' de betreffende organen en botten en dat geeft klachten: overgangsklachten. Die kunnen een jaar aanhouden, maar ook tien jaar of langer.

