Transcript – Ervaringsverhaal Ilona over leefstijl tijdens de overgang

Gesprek tussen Ilona (vrouw in de overgang) en interviewer Jolet Moolenaar.

Ilona:

Mijn naam is Ilona en ik woon en werk in Rotterdam en ik ben 64 lentes jong.

Jolet:

Hoe oud was jij toen je in de overgang kwam en hoe merkte je dat?

Ilona:

Nou, ik merkte het eigenlijk heel veel later op het moment. Ja, op een gegeven moment gingen de puzzelstukjes een beetje in elkaar vallen. Ik was ik. Ik heb vrij lang de pil doorgeslikt en ja, mijn menstruatie kon ik dus niet merken. Maar ik had achteraf gezien al vanaf midden 40, 43, 44 zo'n beetje al wat symptomen. Wat ik dus op dat moment niet linkte aan de overgang, want ik had er totaal geen verstand van.

Ik was daar ook helemaal niet mee bezig en ik denk van nou ja. Op een gegeven moment stop je met menstrueren, ben je niet meer vruchtbaar en dat was het wel een beetje voor mij.

Jolet:

Want wat waren die symptomen?

Ilona:

Symptomen waren voornamelijk stemmingswisselingen. Ik was heel erg prikkelbaar, terwijl ik ja eigenlijk wel gelijkmatig van humeur ben. En ik herkende mezelf af en toe niet meer. Dat of van mijn hemel wat reageer ik. Ja, overdreven en heftig en ik wist op dat moment ook dat ik dat ik niet goed bezig was, maar ik kon het gewoon niet tegenhouden ook dus.

Maar ja, op dat moment speelde er echt heel veel in mijn leven. Dat was allemaal niet zo erg leuk, dus ik vond een stressvolle periode en ik weet het eigenlijk daaraan. En omdat ik toen nog ook nog de pil slikken, ja gewoon nog een normale cyclus had, ja, daar legde ik eigenlijk die verbanden niet en pas op het moment dat ik met de pil ging stoppen, dat was dus naar.

Toen was ik al bijna 50 en toen begon het weer onregelmatig te worden. Ja, daar ben ik een beetje mee bekend, want daardoor ben ik ook met de pil gestart toen ik een jaar of 16 was. En op een gegeven moment ben ik gestopt. Toen werd het onregelmatig. Nou, toen legde ik het verband nog niet, want toen dacht ik van: nou ik ga weer terug naar mijn oude patroon als toen ik heel jong was. En uiteindelijk werden mijn bloedingen heel erg hevig of het bleef even weg. Nou ja, dat was nog niet zo alarmerend, maar met

name dat hevige dat ik toch dacht: mijn hemel, heb ik überhaupt nog wel een druppel bloed in mijn lijf zitten? Toen begon het kwartje een beetje te vallen dat ik dacht van hey, zou ik dan toch al in de overgang kunnen zijn?

Jolet:

En welke impact hadden die klachten op jouw dagelijks leven?

Ilona:

Nou, die stemmingswisselingen. Ik was niet alleen prikkelbaar, maar ik was ook best wel somber in die tijd. Maar ook dat weet ik weer aan die situatie waar ik op dat moment in verkeerde. En heel erg vermoeid. Ik had toentertijd een hond waar ik best wel veel mee wandelde en dat deed ik ook heel erg graag.

Maar als ik dan thuiskwam dan viel ik gewoon in slaap. Kon ik het ook niet tegenhouden. Nou, dat was echt niets voor mij, want ik ben best wel actief en dus dat vond ik dan wel vervelend. Maar goed, is dat het, daar gaf ik dan eventjes aan toe. Dan had ik een soort van een powernap en dan was ik daarna weer gewoon eigenlijk soort van mezelf, maar met name ja, dat prikkelbaar en continu ook tot een beetje opgejaagd gevoel. En dan de incidentele opvlieger, maar daar had ik dan niet zo heel erg veel hinder van. Van nature ben ik vrij rustig en ik denk dat dat wel dat me dat wel heeft geholpen.

Want ik merk wel als vrouwen in mijn omgeving wat drukker zijn voor zichzelf, die ervaren toch wat meer last van opvliegers. Dus dat nou ja, dat eigenlijk.

Jolet:

Wat was het moment waarop je dacht: zo wil ik me niet langer blijven voelen?

Ilona:

Ja, dat vind ik dus een hele lastige vraag. Ik hobbelde eigenlijk maar door. Ik praatte er ook met niemand over. Dat had ik ook helemaal geen behoefte aan. En niet dat ik daar nou over nadacht had van goh, moet ik eens een keer gaan praten met iemand? Ik ben een beetje een type die alles zelf uit wil zoeken, dus toen ook.

En ik heb geen moment gedacht van goh, ik wil me niet meer zo voelen. Ik denk van: dat gaat vanzelf wel weer een keer over.

Jolet:

Maar hoe ben je er dan toe gekomen om bepaalde aanpassingen te doen op het gebied van leefstijl?

Ilona:

Nou, ik ben altijd wel iemand geweest die graag beweegt. Ik heb best wel veel sporten gedaan vroeger en op een gegeven moment is dat een beetje afgezakt. Nou toen ben ik

gaan wandelen. Ik wandelde eigenlijk nooit, want ik had er niet zoveel mee. Nou, daardoor ben ik daar zelfs veel meer van de natuur gaan houden.

Dus ik ging graag naar buiten. Sowieso omdat het natuurlijk moest vanwege de hond. Maar we liepen uren buiten en dus ik dacht van hey, dat doet me wel goed. Dat merkte ik wel, dat ik me niet meer zo opgejaagd voelde. Op het moment dat ik buiten liep dacht ik van oké, ik ben nu hier en ik loop lekker met mijn hond en ik had het dan naar mijn zin en ik kon echt van de omgeving dan genieten.

En op een gegeven moment merkte ik dat ik mijn kilootjes wat minder makkelijk kwijtraakte. Ik ben een type die dan een beetje gaat jojoën, dus ik kom dan weer 2, 3 kilo aan en ik hield het altijd wel in de gaten, want ik wil niet te zwaar zijn. Dus dacht ik van oké, er zitten weer 2, 3 te veel aan, Ik doe weer even pas op de plaats.

Ik ga weer even wat minderen en op een gegeven moment werkte dat dus niet meer. Omdat ik toch dacht: wat gebeurt er? En toen dacht ik van ja dan is iets toch aan het veranderen in mijn lijf. Nog steeds niet linken aan de overgang, maar ik denk er verandert iets ook qua vetverplaatsing en dat ik die kilootjes toch wat minder makkelijk kwijtraakte.

En toen dacht ik van nou ik ga nu eens beter op mijn voeding letten, ik wil niet 5 tot 10 kilo te zwaar gaan wegen. Toen ben ik gaan hardlopen. Ik dacht van nou dan verbruik ik net even wat meer energie dan met lekker even wandelen met de hond. Maar daarbuiten sportte ik op dat moment niet. Dus ik heb toen mijn hardloopschoenen gekocht en ik ben gaan hardlopen.

Jolet:

En die voeding, hoe ben je dat gaan aanpakken?

Ilona:

Bewuster eten. Dus: wat krijg ik nu eigenlijk naar binnen? Wat eet ik nu eigenlijk op een dag? Niet dat ik dat nu echt in een schriftje bij ging houden, maar dat gaat een beetje in mijn hoofd zitten. Minder snoepen. Hoewel dat ook wel met ups en downs gaat. Want soms dan ja, als je niet lekker in je vel zit dan heb je toch weer sneller de neiging om naar zoetigheid of andere dingen te grijpen die niet echt handig voor je zijn. Maar ja, meer eiwitten dus. Ik ben echt altijd wel een yoghurtmens geweest, dus dat was geen straf voor mij. Dus dat ben ik meer gaan eten. Een beetje langzame koolhydraten. Ik ben toen aan de havermout gegaan.

Dus echt een beetje uittesten, wat werkt wel voor mij en wat werkt niet voor mij? Ja, dat merkte ik dan wel dat als je wat meer snoept of wat meer alcohol neemt, dat dat toch wel effect heeft op je opvliegers. Maar ja, nogmaals, dat is bij mij nooit dramatisch

geweest en ik hou me dan altijd rustig denk ik, want ik voel dat dan en voelde dat dan opkomen.

Dan dacht ik van oké adem in, adem uit. Ik heb een mindfulnesstraining gevolgd, dus ik weet een beetje. Op een gegeven moment dacht ik van ik moet mezelf een beetje ook door die prikkelbaarheid een beetje rustiger zien te krijgen, dat ik het een beetje kan relativeren.

Jolet:

Heb je ook nog andere dingen gedaan op het gebied van ontspanning?

Ilona:

Yoga heb ik een tijd gedaan, dat ligt nu even stil. Ik heb te kampen gehad met een hernia. Die is nog niet helemaal weg, dus ik kan niet bepaalde bewegingen maken. Maar yoga heeft me veel gebracht. Echt als in rekken en strekken dus. Dat was natuurlijk een goede tegenhanger voor het hardlopen. Uhm ja ademhaling. Maar het wandelen, dat gaf me altijd zoveel rust dat is tot op de dag van vandaag eigenlijk.

Als ik een dag niet buiten ben geweest, dan merk ik het eigenlijk aan mijn aandacht. Stel dat ik toch wat onrustiger ben, al ga ik maar een kwartier, 20 minuten even een wandelingetje maken. Dat werkt voor mij gewoon.

Jolet:

Ben je ook op het gebied van verbinding dingen anders gaan doen? Dus verbinding met jezelf bijvoorbeeld, dat je beter gaat voelen wat je wil, of je grenzen aan gaat geven in verbinding met anderen?

Ilona:

Ja, ik was heel slecht in eigen grenzen aan te geven. Ik ben echt een pleaser van huis uit, zoals heel veel vrouwen zijn. En ja toen dacht ik van ja, zoals het nu gaat, gaat het dus niet. Ja dat mooiste is dus eigenlijk wat ik zelf vind van wat ik heb gedaan. Ik was 54 en toen werkte ik in loondienst. Ik had echt een hele leuke baan waar ik het ontzettend naar mijn zin had. Veeleisende baan, maar nogmaals heel leuk. Maar ik was toen al begonnen als zelfstandig ondernemer en dat deed ik er eigenlijk naast. En uiteindelijk speelde binnen die organisatie echt heel erg veel, toen zo'n grote zorginstelling en daar waren allemaal reorganisaties en gedoe. En uiteindelijk gingen dat zo opspelen, dat ik op een gegeven moment dacht: ik ga nu een keuze maken. Dat is geen makkelijke keuze, maar ik ga mijn loondienstbaan opzeggen en ik ga. Ik ga verder voor mezelf.

Jolet:

Welke boodschap wil jij andere vrouwen meegeven?

Ilona:

Zorg dat je je lijf kent. Dus weet wat er gebeurt, niet zozeer met betrekking alleen tot de overgang, maar ook ja, wat, hoe zit mijn lijf in elkaar en wat is goed voor me en wat is wat is minder goed voor me? En ook je eigen grenzen eerder aangeven En vrouwen zorgen altijd maar voor een ander en onszelf zetten we op de laatste plaats.

En denk meer aan jezelf, maar vooral ook kennis. Want wat gebeurt er in je lichaam en luister naar jezelf. Probeer ook signalen op te vangen van, wat is er nu anders dan voorheen met betrekking tot de overgang? Wat merk ik en met leefstijldingen dus in de breedste zin van het woord. Niet alleen maar voeding, maar echt het hele totaalpakket. En dat je heel veel aan symptomen of klachten kunt doen.