De menopauze is juist géén taboe meer. Dat blijkt uit nieuw, Gronings onderzoek van **Rina Knoeff**, hoogleraar gezondheid en geesteswetenschappen, **Tineke Oldehinkel**, hoogleraar psychiatrische epidemiologie, en promovenda **Hanneke de Boer.** Niet het zwijgen, maar juist de manier van praten over de menopauze bepaalt hoe vrouwen deze fase ervaren.

UEF Ubbo Emmius Fonds

Menopauze is meer dan alleen moeilijk

DJOEKE BAKKER

Vrouwen praten openlijk over de menopauze, thuis, met vrienden, op het werk. Toch blijft het beeld bestaan dat het onderwerp onbespreekbaar is. Volgens de onderzoekers komt dat idee vooral van buitenaf, bijvoorbeeld van de media en beleidsdiscussies. Wat wél opvalt, is hoe erover gesproken wordt. Veel berichtgeving legt de nadruk op klachten en behandelingen. Dat beïnvloedt hoe vrouwen de menopauze ervaren. Hoeveel van die beleving komt voort uit de overgang zelf, en hoeveel uit de manier waarop we erover praten?

Medische crisis

De ervaring van de menopauze is niet alleen biologisch, maar ook cultureel bepaald. In sommige samenlevingen wordt deze levensfase verbonden met wijsheid en nieuwe sociale rollen. In andere contexten krijgt de overgang juist een positieve betekenis, bijvoorbeeld als periode van rust of onafhankelijkheid. In Europa en Noord-Amerika veranderde dat beeld in de 19e en 20e eeuw.

Waar de menopauze eerder als een natuurlijke overgang gold, werd ze steeds vaker beschreven als een medische crisis. Artsen stelden dat vrouwen kwetsbaar waren voor allerlei ziekten, waaronder hysterie en mentale instabiliteit. Met de opkomst van hormonale behandelingen in de jaren vijftig werd de menopauze zelfs gepresenteerd als iets dat hersteld moest worden. Knoeff: ‘dat idee werkt nog steeds door. De menopauze wordt vaak gezien als het moment waarop vrouwen iets verliezen: vruchtbaarheid, jeugd of aantrekkelijkheid. Maar dat is een cultureel bepaalde visie.’

Nocebo-effect

Veel vrouwen herkennen symptomen als opvliegers, stemmingswisselingen en concentratieproblemen. De onderzoekers willen weten of, naast hormonale veranderingen, ook beeldvorming invloed heeft op hoe vrouwen deze klachten ervaren. Tineke Oldehinkel legt uit: ‘Wanneer de menopauze voortdurend wordt neergezet als een zware of problematische fase, kan dat verwachtingen kleuren. Dat doet denken aan het nocebo-effect: als je verwacht dat iets moeilijk wordt, ervaar je het ook sneller zo. We onderzoeken nog in hoeverre dat bij de menopauze een rol speelt.’ Wat ze nu al zien, is dat de menopauze in de media en medische wereld nog altijd vooral als een medisch probleem wordt beschreven. ‘De nadruk ligt enorm op hormonale tekorten en op oplossingen die herstel suggereren,’ zegt Knoeff. ‘Dat is niet per se onjuist, hormonen spelen zeker een rol, maar het schetst een beperkt beeld.’ In de jaren zestig werd hormonale behandeling gepresenteerd als een manier om jong en vitaal te blijven. Dat beeld bleef in stand. Daardoor is er weinig aandacht voor de bredere ervaring. Veel vrouwen voelen zich juist energieker of stabieler na de overgang, maar die kant komt zelden in beeld. Dat eenzijdige perspectief beïnvloedt niet alleen hoe vrouwen over zichzelf denken, maar ook hoe beleid en zorg met deze levensfase omgaan.



FOTO REYER BOXEM

V.l.n.r. Rina Knoeff, Hanneke de Boer en Tineke Oldehinkel

Realistischer beeld

Het onderzoeksteam wil de menopauze in een breder perspectief plaatsen. Naast de medische kant kijken ze naar sociale, culturele en psychologische aspecten. ‘We willen af van het idee dat de menopauze puur een medisch probleem is,’ benadrukken de onderzoekers. ‘Het is een levensfase die iedereen anders beleeft. Door daar meer nuance in aan te brengen kunnen we bijdragen aan een realistischer en evenwichtiger beeld.’

Publiekslezingen

De onderzoekers willen hun bevindingen ook delen. Daarom organiseren ze publiekslezingen, werken ze samen met de media en nemen ze deel aan evenementen zoals Noorderzon. Knoeff vat het samen: ‘Het gaat er niet om dat we zeggen: de menopauze is makkelijk. Het gaat erom dat we zeggen: de menopauze is meer dan alleen moeilijk.’

Dit project wordt gefinancierd door het Ubbo Emmius Fonds. Lees meer verhalen op uef.nl.