Ontspanning – transcript expertvideo

Een gesprek tussen Isabel Pieterse (onderzoeker RIVM en Universiteit Utrecht) en interviewer Jolet Moolenaar.

Isabel:

Ik ben Isabel Pieterse en ik ben onderzoeker bij het RIVM en de Universiteit Utrecht. En ik ben ook onderdeel van onderdeel van het Menopauze Consortium. Dat doen we eigenlijk met een hele grote groep wetenschappers. Allemaal onderzoek naar de overgang vanuit allerlei invalshoeken en ik richt me dan specifiek op slaap en mentale gezondheid.

Jolet:

Zou je iets willen vertellen over dit onderzoek?

Isabel:

Ik denk dat er inmiddels wel wat meer maatschappelijk aandacht is voor de overgang. En we denken bij de overgang vaak aan opvliegers en zwetend wakker worden in bed. Waar minder bekend is dat het ook een kwetsbare periode kan zijn voor mentale klachten. En we weten eigenlijk helemaal niet zo goed wie dit treft, hoeveel vrouwen dit treft en wat voor klachten zij ontwikkelen.

Dus ik probeer daar eigenlijk in mijn onderzoek meer over te weten te komen. En bij het RIVM hebben we nu een hele langlopende studie. Dat doet een studie waarin we mensen al heel lang volgen, inmiddels bijna zo'n veertig jaar. En deze mensen worden dan elke vijf jaar uitgenodigd voor allerlei soorten onderzoeken, vragenlijsten, bloedafname, fysieke testen om zo een beeld te krijgen van hun gezondheid.

En ik kan eigenlijk met die data dan heel mooi kijken hoe vrouwen eigenlijk over hun leven veranderen in hun mentale gezondheid en in hun slaapgedrag. En dat ook vergelijken met mannen. En zo hopen we dan iets beter in beeld te krijgen van nou, wie treft dit nou en wat gebeurt er precies? En wanneer gebeurt dat precies?

Jolet:

Je noemt dat de overgang een kwetsbare periode is voor vrouwen. Wat is hier al over bekend?

Isabel:

De schattingen zijn dat de kans op een depressie in de overgang twee keer zo hoog is als in de periodes daarvoor en daarna. En dat kan ook verder oplopen als je al eerder een depressie hebt gehad. Dus ik denk dat dat al een signaal is van nou, blijkbaar speelt er iets in die fase dat je extra kwetsbaar bent.

Ik denk dat het ook niet gek is, want als je kijkt naar de vrouwelijke geslachtshormonen, dus oestrogeen en progesteron, die hebben eigenlijk invloed op alle organen in het lichaam en ook zeker op het brein. Dus ja, als je dan in die overgang komt en die hormonen beginnen weer te schommelen, dat is natuurlijk ook niet gek dat je daar misschien niet iets van kan merken.

Ik denk ook het feit dat we in al die vragenlijsten die we gebruiken om overgangsklachten te meten er zitten ook vragen in over angst of paniek, huilbuien en ook allerlei cognitieve symptomen. Ik denk dat dat ook wel signaal is dat er wel consensus is dat die klachten bij de overgang kunnen horen, maar eigenlijk of we dat kunnen toeschrijven aan bijvoorbeeld die hormonen.

Ja, dat weten we eigenlijk niet zo goed. En en ook niet. Dus hoeveel mensen treft en en en wanneer dat precies komt. Dus dat eigenlijk dat ontwarren van oké is, dat komt door de hormonen. Of komt dat misschien door andere factoren? Dat is een hele grote uitdaging voor mij en ik denk ook wel in die levensfase spelen er ook heel veel andere dingen.

Want je hebt misschien ook opgroeiende kinderen, veel verantwoordelijkheden op werk en ook misschien ben je mantelzorger. Dat kunnen natuurlijk ook allemaal aanleidingen zijn om mentale klachten te ontwikkelen. Dus eigenlijk dat ook proberen uit elkaar te halen. Dat is ook iets waar ik me mee bezig, maar wat ook heel uitdagend is.

Jolet:

En waarom kun je in de overgang mentale gezondheidsklachten krijgen?

Isabel:

Ik moet wel zeggen, er is nog niet heel veel over bekend, want dat is natuurlijk de grote waaromvraag en dat is iets waar ik graag zelf ook altijd op zou zou willen hebben. Maar er bestaan wel een aantal ideeën over wat een mogelijke oorzaak zou kunnen zijn. En een mogelijke verklaring is dat er een subgroep aan vrouwen is die extra gevoelig zijn voor hormonale schommelingen.

En dat kunnen dan de hormonale schommelingen van de gewone menstruatiecyclus zijn, of de zwangerschap of de overgang. En het gaat daarbij ook niet om hele extreme schommelingen, dus eigenlijk gewoon de schommelingen die elke vrouw heeft. Maar dan is er een subgroep van vrouwen die daar gevoelig voor is en daardoor een verhoogde kans op psychische klachten is. En daar lijkt dan ook een verband te zijn tussen het hebben van klachten rondom de cyclus en dan ook het hebben van mentale klachten in de overgang.

Maar ook dat onderzoek staat nog wel heel erg aan het begin, dus dat dat verband moet nog precies worden uitgezocht. En verder wat denk ik ook een mogelijke verklaring is.

En dat zie ik ook wel een beetje terug in mijn data. In het onderzoek wat ik nu doe. Nou, is eigenlijk dat nou dat de ene persoon nou eenmaal sneller uit balans raakt dan de ander.

En als we de overgang dan even zien als een soort stressvolle periode, of dat nou is door de hormonen of door doordat het gewoon een hele drukke periode is, dan fietst de ene persoon daar gewoon makkelijker doorheen naar de ander. En dat speelt waarschijnlijk ook mee. Hoe jouw mentale gesteldheid al daarvoor was. Dus als je al een beetje, nou ja, misschien kwetsbaar was of uit balans, dan kan zo'n overgang ook weer een trigger zijn.

Maar goed, tegelijkertijd denk ik dat angst- en stemmingsklachten nooit één oorzaak hebben, dus er zullen altijd meerdere dingen spelen. Ja, en verder moet daar ook meer onderzoek naar worden gedaan.

Jolet:

En waarom is het zo moeilijk om precies te achterhalen wat de oorzaak is?

Isabel:

Nou, ik denk dat het allereerst heel belangrijk is dat we gewoon in kaart brengen hoe groot is dit probleem eigenlijk en hoeveel vrouwen overkomt dit en wat voor klachten hebben zij dan? Maar wat ik bijvoorbeeld ook al wel in mijn eigen onderzoek zie waar ik nu mee bezig ben, is grof gezegd over de gemiddelde of zeggen de meerderheid van de vrouwen laat geen achteruitgang zien in in mentale gezondheid tijdens de overgang.

Maar eigenlijk verbetert steeds iets gedurende hun leven. Dus dat zegt ook iets van niet. Bij iedereen leiden die hormonale schommelingen tot klachten en ik denk dat dat ook iets is wat we nog in heel veel andere studies ook willen onderzoeken. Welke subgroepen zijn er eigenlijk? Dus hoeveel vrouwen gaan er misschien juist vooruit of juist wel achteruit? Maar dat laat wel zien dat het niet automatisch leidt tot tot klachten.

Jolet:

Je doet daarnaast ook onderzoek naar slaap. Ja, waarom die combinatie?

Isabel:

Nou, ik denk dat slaapproblemen sowieso wel een hele bekende klacht zijn tijdens de overgang. Ook iets wat veel vrouwen zullen herkennen. En we weten daarnaast ook dat slaap en mentale gezondheid heel erg aan elkaar verbonden zijn en die relatie gaat ook beide kanten op. Dus als je slecht slaapt dan is dat een risicofactor voor het ontwikkelen van een depressie.

Maar slecht slapen is ook een symptoom van een depressie en eigenlijk wil ik het daarom ook wel meenemen in mijn onderzoek naar mentale gezondheid en willen we

dus ook kijken naar Is die relatie er ook voor vrouwen die klacht hebben in de overgang? Of is slaap dan misschien juist wel belangrijker of minder belangrijk? En ook kijken van ja, wat komt er eigenlijk eerst?

Dus is het eerst slecht slapen en daarna klachten of misschien juist andersom. Dus dat is ook iets wat ik de komende jaren ga onderzoeken.

Jolet:

Als vrouwen mentale klachten hebben, wordt er vaak niet gedacht aan de overgang. Hoe kun je zelf in de gaten houden dat het misschien met de overgang te maken kan hebben? En waarom is het belangrijk om dit te weten?

Isabel:

Ik denk dat het mee begint dat je weet dat je in de overgang bent en de gemiddelde leeftijd van de laatste menstruatie is natuurlijk rond de 51. Dus misschien dat vrouwen ook wel denken dat begint ergens op mijn vijftigste, maar die overgang begint natuurlijk eerder en kan ook al veel eerder beginnen. Dus je kan ook al op je 45e daarmee te maken krijgen.

En daarnaast denk bewustzijn dat dat de overgang meer is dan alleen opvliegers en dat ja dat die psychische klachten daar dus ook in kunnen voorkomen.

Jolet:

En wat kun je als vrouw doen als je dit soort klachten hebt?

Isabel:

Ja, ik, ik heb geen magische oplossing denk ik. Maar het begint ermee. Wees je ervan bewust dat dit kan gebeuren en praat erover met elkaar. Misschien zijn er mensen in je omgeving die precies hetzelfde doormaken of iets hebben gevonden dat heel goed voor werkt of juist iets heel anders hebben meegemaakt. En ik denk daarnaast als je echt last hebt van mentale klachten, zoek hulp daarvoor.

Ik weet ook niet of alle huisartsen ook altijd meteen aan de overgang denken. Dus ik denk juist des te beter als je daar zelf ook goed alert op bent. En dan zorgen dat je dat je goede hulp krijgt. Daarvoor. Daarnaast heb je natuurlijk invloed op je leefstijl of er bepaalde leefstijl factoren zijn die verhoogd of verlaagd de kans geven op psychische problemen tijdens de overgang.

Daar ga ik nog onderzoek naar doen. Maar we weten wel dat eigenlijk voor de gebruikelijke overgangsklachten ook de gewone leefstijladviezen helpen. Dus drink met mate. Gezond bewegen, niet roken. Nou weet ik wel dat het makkelijker gezegd dan gedaan, dus ik zou ook zeker daar wel hulp en begeleiding in zoeken. Maar dat is denk ik iets wat altijd goed is.