



# Ik heb last van PRE MENSTRUATIE SHIT

Eens in de maand is het mis: hormonen maken van jou een chagrijnig, prikkelbaar en onzeker stuk vreten. Om nog maar te zwijgen over je lijf. Herkenbaar? Dan ben je misschien een van de vier vrouwen die lijdt aan het premenstrueel syndroom (PMS). Onlangs startte Care for Women een campagne om dit goed aan de man te brengen.

**F emke (30):** "Laatst zei ik tegen mijn vriend: het lijkt soms net alsof ik twee persoonlijkheden heb. Meestal voel ik me sterk, vrolijk, positief en zelfverzekerd. Ook de stress van mijn drukke baan kan ik prima aan. Maar zodra rondom mijn menstruatie mijn hormonen opspelen, verander ik in iemand die onzeker, chagrijnig, pessimistisch en prikkelbaar is. Zeker nu ik wat ouder ben, wordt mijn menstruatie steeds heftiger. Buikpijn, vermoeidheid, vreetbuien en vooral: stemmingswisselingen. Mijn humeur kan zomaar omslaan. Mijn vriend moet het dan bekopen. Ik val om de kleinste dingen tegen hem uit: omdat hij voor me uit fietst als we samen naar de supermarkt gaan of omdat hij niet thuiskomt op het afgesproken tijdstip. Ik kan dan echt hysterisch worden. Zo erg, dat ik met dingen ga gooien of hem stomp. Soms denk ik dat ik er misschien over moet praten met een psycholoog. Want een scheldtirade omdat je vriend een half uurtje later thuis is, dat is toch niet normaal? Het gekke is dat ik me van de ene op de andere dag weer mijn sterkte, zelfverzekerde ik kan voelen en dat het altijd samenhangt met mijn menstruatie." >



Onlangs startte Care for Women een campagne voor vrouwen met dit soort klachten voorafgaand aan de menstruatie, ook wel het premenstrueel syndroom (PMS) genoemd. Volgens de organisatie, die gespecialiseerd is in vrouwen en gezondheid, is er namelijk te weinig over bekend. Gek, want een op de vier vrouwen schijnt er last van te hebben. Vaak zonder dat ze het weten. Care for Women pleit ervoor dat iedereen met zulke klachten professionele zorg krijgt. En dat kunnen ze alleen bereiken als de aandoening meer bekendheid krijgt. Oprichtster en directrice Catherine van Heest: "Het wordt tijd dat vrouwen met PMS serieus genomen worden. **Het gaat om serieuze klachten die een enorme impact kunnen hebben op je leven. Vier tot zeven dagen per maand. Dertig jaar lang.** Het probleem is dat er een taboe op rust. We leven in een cultuur van 'niet zeuren, maar gewoon doorgaan'. Het is zo makkelijk om te beweren dat iemand zich aanstelt, terwijl diegene best weleens PMS zou kunnen hebben. De groep vrouwen die dat heeft, is veel groter dan bijvoorbeeld het aantal vrouwen in de overgang. Sommigen vrouwen lopen wel dertig jaar met het premenstruale syndroom rond, zonder dat ze het weten of er iets aan doen." Femke: "Na een avond waarop bij ons thuis de bom weer eens gebarsten was, las ik een artikel in Spits. Het ging over vrouwen die, net als ik, vlak voor hun menstruatie depressieve gevoelens

## 'EEN SCHELDTIRADE OMDAT JE VRIEND EEN HALF UURTJE LATER THUIS IS, DAT IS TOCH NIET NORMAAL?'

en enorme stemmingswisselingen hebben. Ineens viel alles op z'n plek. Misschien had ik ook wel PMS. Om erachter te komen of dat echt zo is, hou ik via de website pmsinfo.nl een dagboekje bij. Als blijkt dat mijn klachten bij deze aandoening passen, zal dat een boel verklaren en een hoop vragen beantwoorden. Niet alleen voor mij, maar ook voor mijn vriend." Ook voor Simone (36) is ongesteld zijn al jaren een hel. "Altijd last van de kou, hoofdpijn, gevoelige borsten, buikpijn, enorme pijn aan mijn onderrug, vreetbuien. De McDonald's en de snoepbak in de Etos zijn voor mij niet veilig als ik ongesteld ben. Het vervelendst zijn de stemmingswisselingen. **Als ik in mijn slechte periode zit, kan ik soms ineens ontploffen. Dan zit ik samen met mijn vriend tv te kijken en vind ik ineens dat ik te weinig aandacht van hem krijg. Ik kan echt jaloers worden. En tja, dan beginnen de onredelijke verwijten.** Gelukkig is mijn vriend

### PAK AAN DAT RODE MONSTER

- Gaat er een belletje rinkelen? Doe dan de PMS-test op: [www.careforwomen.nl/pms](http://www.careforwomen.nl/pms). Zoek je achtergrondinfo en tips, ga dan naar [pmsinfo.nl](http://pmsinfo.nl).
- Zijn je vermoedens bevestigd? Plan dan (via bovenstaande website) een consult met een deskundige van Care for Women. Voordeel: deze vrouwelijke zorgverleners zijn allemaal gespecialiseerd in vrouwengezondheid en krijgen dus veel vrouwen met PMS over de vloer. Vervolgens stel je samen met de specialisten gedurende twee maanden een kalender samen, waarna er wordt gekeken welke klachten bij PMS horen en welke niet. Veel tijd hoeft het niet te kosten: twee keer in een paar maanden langskomen, is genoeg. Een anoniem en/of telefonisch consult kan ook. De consults worden vergoed door de meeste zorginstellingen. Eerst langsgaan bij je huisarts kan ook.
- Probeer je leefpatroon aan PMS aan te passen. Zeg bijvoorbeeld afspraken af als je een slechte dag hebt. Afhankelijk van hoe ernstig de PMS is, kan de dokter antidepressiva of een andere pil voorschrijven. Vermijd vet en te kruidig eten, roken en stress. Ga een paar keer per week sporten.
- Tip: bij sommige vrouwen helpen middelen als teunisbloemolie, venkel, vitamine D, vitamine E of extra calcium.

### DE HOGLERAAR:

## 'VROUWEN KRIJGEN NU VEEL MINDER KINDEREN. HIERDOOR VERANDERT HUN HORMOONHUISHOUDING'

eraan gewend en is hij lief voor me. Doordat ik nu weet dat ik PMS heb, is dat allemaal een stuk beter te verklaren. Ook qua werk. Ik ben sinds kort ondernemer, waardoor ik nu gelukkig om mijn klachten heen kan werken." Voor Rolf (37) is het allemaal heel herkenbaar. Zijn vrouw is rond haar menstruatie net zo'n tikkende tijdbom als Femke en Simone. "Ik merkte dat ze soms een kort lontje had en me onredelijke verwijten maakte. Ik voelde me machteloos, omdat ik het geen plaats kon geven. Dus ging ik ervan uit dat het bij haar persoonlijkheid hoorde. Tot ze het ter sprake bracht bij haar huisarts. Deze constateerde dat ze PMS heeft, omdat haar buien steeds in dezelfde tijd van de maand terugkomen. Die bevestiging geeft een hoop rust. We gebruiken nu ook een stopwoordje als ik merk dat ze weer onredelijk wordt. Dan weten we allebei hoe laat het is en zijn blijven we de onredelijke verwijten voor."

## 'DE MCDONALD'S EN DE SNOEPBAK IN DE ETOS ZIJN VOOR MIJ NIET VEILIG'

Prikkelbaarheid, hoofdpijn, een opgeblazen gevoel, stemmingswisselingen, eetaanvallen, huilbuien, angstgevoelens, pijnlijke borsten, depressie, vermoeidheid. Het lijstje van de klachten die bij het premenstrueel syndroom horen, is lang. Om precies te zijn: het zijn er 160 in totaal. Toch lijdt je niet meteen aan het premenstrueel syndroom als je een of meerdere van deze kwaaltjes hebt. Om van PMS te kunnen spreken, moeten de klachten aan bepaalde voorwaarden voldoen. Harry van de Wiel, hoogleraar gezondheidspsychologie en onderzoeker naar PMS, legt uit: "Dit syndroom heeft geen vaste, typische en dus makkelijk herkenbare klachten, zoals benauwdheid bijvoorbeeld bij astma hoort of gewrichtspijn bij reuma." Wel kun je volgens hem zeggen dat de symptomen zich tijdens elke menstruatiecyclus moeten voordoen, om precies te zijn: in de dagen voor de menstruatie. Tijdens je ongesteldheid verdwijnen de klachten. PMS wordt soms verward met een pijnlijke menstruatie, maar in feite hebben ze niks met elkaar te maken. **Van de Wiel: "Het is een chronische aandoening die vaker voorkomt dan we denken en die een behoorlijke inbreuk op je leven kan maken.** Dat is het geval bij een op de vier vrouwen. Zij hebben zo veel last dat ze hierdoor vaak vrij moeten nemen van hun werk. Bij een kleine vijf procent loopt de PMS zo uit de hand dat ze echt in de problemen komen. Er zijn zelfs vrouwen die door hun woede-

### HELP JE VRIEND EEN HANDJE

Er zijn handige apps waarop je kunt zien wanneer het voor jouw verkering bad time of the month is. Voorbeeld: de gratis app Period Tracker voor de iPhone.

uitbarstingen in aanraking komen met justitie. Deze ernstige vorm van PMS heet PMDD (Premenstrual Dysphoric Disorder, red)."

Maar wat is er aan te doen? Gezond leven en sporten helpt, net als het vermijden van vet en kruidig eten, roken en stress. Ook de relatief nieuwe anticonceptiepil 'Yaz' wordt steeds vaker voorgeschreven. Deze heeft een kortere stopweek en vermindert grote hormoonschommelingen. Verder is er nog te weinig onderzoek gedaan om de klachten goed aan te kunnen pakken. De reden is simpel: PMS is een betrekkelijk nieuw syndroom. Hoogleraar Van de Wiel: "Omdat onze moeders en oma's gemiddeld veel meer kinderen kregen en dus veel langer borstvoeding geven, hadden zij er veel minder

last van. Want als je zwanger bent en borstvoeding geeft, heb je geen cyclus. Nu krijgen vrouwen veel minder kinderen waardoor hun hormoonhuishouding verandert." Catherine van Heest van Care for Women vult aan: "Vrouwen houden vaak veel ballen in de lucht en denken dat hun stressbuien door het werk en hun drukke leven komen. Dat is lang niet altijd het geval. Intussen vragen ze zich af: waarom voel ik me soms zo raar? Waar komen die stemmingswisselingen vandaan? Ik had die vragen ook. Pas sinds ik weet dat ik PMS heb, snap ik waarom ik af en toe niet mezelf ben. Het is een *eyeopener*. Soms heb je gewoon even bevestiging nodig dat je je niet aanstelt. Als we dat taboe kunnen doorbreken, zijn we meteen van al die flauwe grapjes over ongestelde vrouwen af." ●



Rijzen jouw PMS-perikelen soms ook de pan uit? En wat doe je eraan om die pre-tampontijd door te komen? Praat mee op [viva.nl](http://viva.nl).