

# WAAROM NEDERLANDSE VROUWEN LIEVER ZWIJGEN OVER DE OVERGANG

**ONDERZOEK DOOR KRUIDVAT LEGT BLOOT HOE DIEP HET TABOE OP DE OVERGANG ZIT: VAN DE SLAAPKAMER TOT HET MASKEREN VAN MENTALE VERSCHIJSSELEN**



**Je bent vaker prikkelbaar, je slaapt slechter en je libido lijkt spoorloos verdwenen. Je weet diep van binnen wel dat het de overgang is, maar vertel je dat ook aan je partner? Uit nieuw onderzoek van Kruidvat onder Nederlandse vrouwen blijkt dat de relatie van maar liefst twee op de drie koppels onder druk staat door de overgang. Sterker nog: de helft van de vrouwen voelt zich niet of nauwelijks gesteund door hun partner. Kruidvat vindt het tijd om het taboe te doorbreken met de campagne 'Open & Bloot over de Overgang'. De campagne start vanaf 6 april a.s. tijdens de Week van de Overgang. De overgang is een natuurlijke fase waar elke vrouw doorheen gaat, maar in de praktijk voelt het vaak eenzaam. Uit het onderzoek blijkt dat maar liefst 76% van de vrouwen tussen de 40**

en 60 jaar verschijnselen ervaart. Toch verbergen veel vrouwen hun verschijnselen en voelen zich niet comfortabel om over de overgang te praten, vooral niet als het over intimiteit gaat.

### **De 'olifant' in de slaapkamer**

Het grootste taboe? Vrouwen geven aan dat ze het ontzettend lastig vinden om te praten over een verminderd libido (52%) en vaginale droogte (56%). Het gevolg is dat partners vaak in het ongewisse blijven. Bijna één op de vijf vrouwen deelt haar verschijnselen nauwelijks of helemaal niet thuis. *"Het heeft toch iets gênants"* is een veelgehoorde reactie. Maar door te zwijgen ontstaat er juist een grotere afstand. Ongeveer de helft ervaart hierdoor een gebrek aan steun van hun partner, precies op het moment dat ze die steun het hardst nodig hebben.

**De onzichtbare verschijnselen** Een van de meest opvallende resultaten uit het onderzoek is dat precies een derde van de vrouwen (33%) weleens heeft meegemaakt dat haar verschijnselen niet serieus worden genomen. Vooral mentale verschijnselen, zoals stemmingswisselingen, vermoeidheid en slaapproblemen, worden vaak gebagatelliseerd. Vrouwen krijgen regelmatig te horen dat het 'er nu eenmaal bij hoort' of dat ze 'niet zo moeten zeuren'.

Dit onbegrip zorgt voor een gevaarlijke drempel: 22% van de vrouwen geeft aan moeite te hebben met hulp zoeken, uit angst om weer op onbegrip te stuiten. *"Alle losse verschijnselen worden niet in verband gezien,"* vertelt een respondent. *"Je krijgt het gevoel dat je het maar alleen moet uitzoeken."*

Evi Hanssen, presentatrice, podcastmaker en ervaringsdeskundige vertelt over haar ervaring met de overgang: *"Ik had een opgejaagd gevoel, sliep slecht en worstelde met sombere gedachten, zonder te beseffen dat dit met de overgang te maken had. Omdat ik gezond leef, kwam dat extra hard binnen: 'Wat deed ik plots verkeerd?' Ik voelde me veranderen in een sombere, zeurende vrouw, terwijl ik dat nooit ben geweest en zo ook niet wil zijn. Pas later begreep ik wat schommelende hormonen met mijn lichaam en mijn denken deden en begreep mijn partner mij ook beter. Daarom is het belangrijk dat kennis en ervaringen*

*gedeeld worden. De overgang is een natuurlijk proces, laten we het daarom ook open en normaal benaderen."*

**Maskeren uit schaamte** Naast het gebrek aan erkenning speelt ook schaamte een grote rol. Meer dan een derde van de vrouwen (34%) geeft aan haar verschijnselen bewust te verbergen of minder heftig te laten lijken voor de buitenwereld. We zien de overgang vaak nog als het einde van de jeugd in plaats van een nieuwe fase. De reden voor dit maskeren? Het voelt te persoonlijk of simpelweg gênant. Dit eist ook in relaties zijn tol: bij 67% van de vrouwen staat de relatie onder druk. Het gaat daarbij niet alleen om intimiteit, maar juist om het gebrek aan wederzijds begrip (38%) en communicatie (32%).

### **Meer openheid, minder taboe**

Volgens het onderzoek van Kruidvat geloven vrouwen zelf dat meer openheid, herkenbare verhalen in de media en toegankelijke informatie kunnen helpen om het onderwerp minder beladen te maken. De roep om voorlichting is groot: maar liefst 55% van de vrouwen ziet graag meer en betere informatie. Slechts één op de drie vrouwen vindt dat er vandaag de dag voldoende hulp en ondersteuning beschikbaar is.

Om deze reden start Kruidvat met de campagne 'Open & Bloot over de Overgang' om het gesprek op gang te brengen en het onderwerp uit de taboesfeer te halen. De overgang is geen individueel probleem of iets om stil te verbergen, maar een gedeelde levensfase die vraagt om begrip, herkenning en ruimte voor gesprek.

*Evi Hanssen lanceert gelijktijdig het tweede seizoen van haar podcast "Bloedheet & Tranen: de overgang zonder onzin", een kort en wetenschappelijk onderbouwd format over de menopauze en alle taboes, te beluisteren op Spotify*

---

## OVER KRUIDVAT NEDERLAND

Wie kent Kruidvat niet? Bij Kruidvat winkelen wekelijks enkele miljoenen klanten. Hiermee is Kruidvat marktleider in de health- & beautymarkt in Nederland en België. Een positie waar we trots op zijn. Ons bedrijf heeft ruim 1.250 winkels en ruim 25.000 medewerkers. Wij geven invulling aan ons motto 'Steeds verrassend, altijd voordelig' door een ruime keuze te bieden uit een voordelig, gevarieerd en hoogwaardig aanbod health-, beauty-, en babyartikelen, aangevuld met een uitgebreid en verrassend assortiment producten.

---

## CONTACTGEGEVENS

**AS WATSON HEALTH & BEAUTY BENELUX**

Team Corporate Communicatie

[pers@nl.aswatson.com](mailto:pers@nl.aswatson.com)

[+31 318 579597](tel:+31318579597)

## KOPIEER LINK

<https://www.kruidvat.nl/pers/264175-waarom-nederlandse-vrouwen-liever-zwijgen-over-de-overgang/>