

# Hot Flush



ANGÈLE'S  
ANGELS



# **HOT FLUSH**

## Angèle's Angels

2009 Mainline Amsterdam





## HOT FLUSH

*In een gitaarkoffer gevonden dagboek van Nancy Verbeeck,  
bijna vergeten rockster.*





## Inhoud

### **Hot Flush: Angelé's Angels**

Een kort verhaal van Hans d'Olivat 2

Informatiekatern: **De overgang** 48

Colofon 64

*Meer informatie over de onderstreepte passages in het verhaal vind je terug in de informatiekatern.*







# I

## Bijna vijftig!

*Donderdagnacht, 25 juni 2009*

Voor het slapen gaan heb ik graag de radio aan. Lekker *easy* nachtgeleuter. Dan weer een stemmig liedje, soms van vroeger, vaak wel hedendaagse zeik, maar altijd lekker rustig. ‘Luisterliedjes’ worden ze genoemd. Alsof je met liedjes iets anders kan dan ernaar luisteren. Hoe dan ook, het is in elk geval geen herrie, zoals de hele dag op straat.

Man, wat zweet ik. En ik ben niet eens ziek, want tegenwoordig gebruik ik nauwelijks bij. Ook moet ik plassen. Alweer.

In de wc-spiegel vang ik een glimp op van mezelf. Zie er nog best goed uit, al zeg ik het zelf. Zeker voor mijn leeftijd, bijna vijftig. Ik moet alleen wat beter opletten qua kledingkeuze: niet te hoog, laag of diep. En ik moet mijn bh's beter op maat dragen dan vroeger, maar in ieder geval ben ik creatiever dan dat jonge spul met hun bij H&M gebietste, net niet passende eenheidsworstvelletjes. En altijd die iets te hoge hakken. Dat smalle gewiebel maakt ze vissiger dan hun lege blik al doet vermoeden.



## HOT FLUSH

Of vonden ze dat van mij vroeger ook? Op straat werkend, scorend, poffend (liever niet) en soms een pijpje basecoke. Jarenlang. Dagelijks. Morgen weer. En dat op mijn leeftijd. Maar ik ben er. Nog steeds, terwijl ik er velen heb zien gaan. Te veel, zucht ik en veeg na het plassen mijn dingetje af. Vergis ik me nou of ben ik droger dan vroeger? Lijkt wel of het papier schuurde.

*Zoals altijd*

*De hele dag*

*Speel ik het spel*

*Doe ik alsof*

*Zoals altijd*

*Blijf ik beleefd*

*Zoals altijd*

*Lach ik goed mee*

*Zoals altijd*

*Sla ik mij erdoor*

*Zoals gewoonlijk*

(Claude François, vert. Raymond van het Groenewoud)

Het staartje journaal bericht: 'Op 62-jarige leeftijd is de actrice Farrah Fawcett in haar woonplaats Santa Monica overleden.'

Shit man! Farrah Fawcett! Die van die poster in dat rode badpak, die lieve blonde van *LoveStory*, tot mijn verbazing alleen maar het eerste seizoen te zien in *Charlie's Angels* en ga maar door. Die vrouw heeft me liters haarlak gekost. Voor van die feestjes waar we buiten blowden met de band. En toen had je nog geen rookverbod, kun je nagaan. Ja, ik word



oud. Maar Farrah was ouder. Uit de roddelbladen wist ik dat ze het aan haar darmen had. Kontkanker. Onsmakelijk, maar dat is wel meer op je 62°.

Mij mankeert nog niks, geloof ik. Al heb ik zo mijn ongesteldheden. Wie niet? Geen klagen dus, voorlopig. Eh... afkloppen maar.

Ik sluit mijn ogen en soes bij een typisch nachtradio-deuntje naar verweggistan.

Ver weg hoor ik iets...

‘We onderbreken dit programma...’

Oké, knor ik woelend op de achtergrondmuzak.

Weer hoor ik iets... vaag. Ik slaap nog half.

‘Per een ambulance, met een hartstilstand’ krijg ik zachtjes mee, maar ook: ‘zorgelijk in het ziekenhuis.’ Gaat het nou nog over Farrah? Die is toch al dood? O, wacht. ‘De lijfarts en medisch raadsman die de familie bijstaat’, hoor ik. Welke familie? De Oranjes? De Bauers? Nee maar, hoor eens aan, hier spreekt een neger. Onmiskenbaar. Die *groove*, dat bronzen stemgeluid, het timbre. Die verdient vast bij als priester in zo’n feestkerk.

‘Coma,’ klinkt het aangedaan.

‘Niet rooskleurig.’ Huilt hij nou? Ja hoor, hij houdt het niet droog.

‘De familie is verslagen.’ Door wie dan?





## HOT FLUSH

‘Zijn broer zal een verklaring...’ Jaja, wiens broer nou onderhand? Een andere stem prevelt: ‘Wij, Janet, LaToya...’ Het is Jermaine. Jackson! Gaat Michael dood? Ik voel me misselijk worden, maar zweet nauwelijks, dus een opvlieger kan het niet zijn.

Het gaat maar door. ‘Pijnstillers’ hoor ik, ‘overdosis’, ‘dubieus verleden.’ Lijkt wel over Elvis te gaan. Die had ook een aap net als Michael, alleen trok die damesrokjes omhoog. Elvis ging ook heen vlak voor een tournee, maar dan op de wc. En die King was acht jaar jonger.

Dat Michael Jackson 50 werd, is al moeilijk te bevatten. Maar Michael dood? We waren ongeveer even oud. Hij steeds weer cosmetisch bijgetrokken, compleet met geneuzel in de pers. En ik bleef strak. Zonder operaties. Maar ik slik weer kilo’s paracetamol. Kan ook niet echt gezond zijn. Ik moet minderen. Met alles. Het is mooi geweest onderhand. Met de band. Na de band. Voor de band. Herman dood. Toch voel ik me nog net als vroeger. Er stroomt rock & roll genoeg door mijn aderen. Tik maar af. Maar dat snappen ze niet. Je moet achter de geraniums, net als mijn leeftijdgenoten, keurige dames van vijftig.

De radio draait *Ben*, de monsterhit van Michael met zijn broertjes. Toen was hij nog het liefste jongetje op aarde en ik een fijne kleine meid. Weemoedig soes ik weg, snikkend om Michael en mezelf. Waarom ook alweer om mezelf? O ja, ik moet weer een doel in mijn leven zien te hebben. Als ik eens begin met Hermans gitaar. Die moet ik zien terug te krijgen. Morgen.





BIJNA VIJFTIG!



*Ik zei altijd Ik en Mij  
Nou is het Ons en Wij  
Ben, de mensen willen je weerleggen  
Luister niet naar wat ze zeggen  
Ze zien je niet zoals ik je ken  
Ik wil dat ze je niet vergeten  
Want ik zou het wel weten  
Met zo'n fijne vriend als Ben  
(Walter Scharf, Don Black, vert. Hd'O)*





## II

# Kazoo Maloo

*Vrijdag, 26 juni 2009*

Ik heb Kazoo Maloo al een poosje niet gezien. Zo gaat dat nou eenmaal. We worden allemaal ouder, rustiger, zijn wat meer op onszelf. Kazoo Maloo is natuurlijk nog steeds de ‘Koningin van de Straat’, maar niet meer zo woest als vroeger. Kazoo Maloo is de oudste van ons clubje en de wijste. Wij waren de meisjes op straat, zij voelde als een moeder voor ons. Bij Kazoo Maloo kon je altijd terecht, waar ze ook woonde. Ditmaal dus bij het kanaal, hoor ik op het station. Ze heeft haar domicilie boven in een loods. In de buurt hangt straatvolk rond. Hoeren, dealers, poffers, sneue klanten. Last heb ik niet van ze, valt me op. Logisch, die lui durven natuurlijk niet, anders liggen ze eruit bij Kazoo Maloo. Ze wijzen me zelfs de weg naar haar huis.

Met de trap, dan een ladder en vanuit een verre hoek, achter een vernuftig opgebouwde muur van matrassen, pallets en zwerfhout komt haar geur al op me af. Ik ruik het typische aroma dat bij Kazoo Maloo hoort. Kazoo Maloo is namelijk zeer gehecht aan haar ouderwetse primus, waarop altijd



wel een Surinaams potje staat te pruttelen. Als je brood zelf meeneemt, kan je soppen. Die geur dus, samen met de rook van zware shag, en lome jazz op de achtergrond.

Daar zit ze. Mijn hemel, waar had ze die troon vandaan? Een normale stoel is niet groot genoeg voor Kazoo Maloo, maar dit is overdreven. Leeuwenkoppen, engeltjes van goud en overal kussens. Ze zit wel lekker, zo te zien.

Vanonder een woeste bos kroeshaar, door een hardroze zonnebril en met een peuk tussen haar lippen, ziet Kazoo Maloo dat ik het ben.

‘Yo Nance! Lang geleden.’

‘Ja, te lang.’

Kazoo Maloo steekt de zonnebril ergens in haar haar en komt langzaam overeind. De omhelzing is stroever dan vroeger, maar nog altijd weldadig warm. Sterker, ik krijg bijna geen adem.

‘Je komt hier niet voor niks’, zegt ze, terwijl ze me in haar greep houdt.

Klopt. Ik kom voor Herman. Althans voor zijn gitaar. Ik moet huilen, dep mijn ogen en zeg dan met piepende stem: ‘Jij hebt Herman toch nog gekend?’

Kazoo Maloo snuift. (Nooit coke trouwens. ‘In mijn lijf geen wit’ is haar credo).

‘Voor we sentimenteel gaan worden over die gast van je, ik ben geen therapeute.’

Het klonk niet bot, maar voor mijn eigen bestwil.

‘Ik krijg trouwens nog geld van hem. Z’n spullen waren ook niks waard.’

‘Ja’, kuch ik, ‘daar kom ik ook voor. Die gitaar...’



‘Die deed al helemaal niks! Zo niks dat ik hem nog wel moet hebben ergens.’

Kazoo Maloo rommelt wat om zich heen.

Plots, op orkaansterkte: ‘Agaaaath!!!’

Niet veel later komt er een spichtig vrouwtje aangestuiterd. Haar ogen schieten heen en weer, de pupillen wijd open. Zweet van de speed op het voorhoofd en plekken rond de oksels.

‘Sorry, hoor. Opvliegertje,’ zegt ze.

Jaja.

‘Laatst nog een gitaar gespot hier in de buurt?’ vraagt Kazoo Maloo achteloos, waarna Agaath als een bezetene dozen begint open te scheuren en zenuwachtig van de ene naar de andere verdieping rent, steeds maar niet besluitend waar te beginnen met zoeken naar die gitaar.

‘Welke gitaar bedoel je eigenlijk?’, verzucht ze.

‘Die van Herman!’, roep ik iets te snel en net iets te hard.

‘Herman wie..? Ja nee, ik denk dat ik wel weet...’

Weg is ze weer, verdwenen in een stofwolk.

Kazoo Maloo kijkt me glimlachend aan. ‘Agaath is een goeie meid. Morgen heb jij je gitaar.’

Daarna zet ze haar zonnebril op en zucht ze: ‘Ik heb je gemist. Blij dat ik je weer eens zie.’

Haar knipoog doet het ‘m. Ik werp me jankend aan haar boezem. Dat heb ik de laatste tijd wel vaker. Soms moet ik zomaar ineens huilen. Om alles, heel gek.

Kazoo Maloo vindt het allemaal best en aait mijn haar. Terwijl ik leegloop schemert het over de stad. De radio staat zacht. Kazoo Maloo neuriet zachtjes mee...



## HOT FLUSH

---

*Misschien heb ik je niet  
Zoals gewenst kunnen behagen  
Tijdelijk overgeslagen  
Mij afgewend van jouw verdriet*

*Weinig antwoord, vele vragen  
De einder langzaam in 't verschiet  
De weg waar ik jou achterliet  
Een kutwif in jouw ontijdagen*

*Hier ben ik weer; nietig, bevreesd  
Vervuld van weemoed, liefs & vele nachten  
Beschaamd, ja. Niet eens bij machte  
Jouw vloek te ondergaan, laat staan te verzachten*

*Jij woont voor eeuwig in mijn geest  
Waar je nooit bent weg geweest  
(Johnny Christopher, Mark James en Wayne Carson  
Thompson, vert. Hd'O)*







HOT FLUSH

### III

## Dry River

*Zaterdagochtend 27 juni 2009*

Als ik mijn ogen opendoe is het al licht. Ik ben nog bij Kazoo Maloo. Ik lig op de bank en hoor gebrom. Op de achtergrond een basgitaar.

‘Wakker?’

En of ik wakker ben! Al voor de eerste drumtik schiet ik rechtop. Bij de tweede schud ik m’n kleren goed, bal mijn vuist en barst ik uit in een beestachtig gehuil.

‘YEAH BABY!’

Kazoo Maloo zit achter haar drumkit alsof ze er de hele nacht gezeten heeft. Agaath staat wijdbeens aan de snaren van een gele basgitaar te trekken, haar gezicht in gepijnigde grimassen. Met een hoofdknik wijst ze naar de hoek bij de versterker. Daar staat hij: Hermans gitaar.



Terwijl Kazoo Maloo haar drumstel geselt en Agaath haar snaren oprekt, loop ik naar de gitaar, hang hem teder om, plug in en sla aan.

*Mensen wordt wakker  
Menigte beweeg  
Jouw leven wacht hier  
Zettumop  
Meiden beweeg eens  
Jouw leven wacht hier  
(Rachael Yamagata, vert. Hd'O)*

Dat ik het nog in me heb. Van leer gaan we, alsof we onze hele jeugd-en-wat-daarna-kwam gewacht hebben op dit ene moment. Al onze problemen verdwijnen. Geen hoofdpijn, zweetaanvallen of huilbuien meer. Zolang het nummer duurt, weliswaar. We zijn allemaal oud genoeg om te weten dat het leven langer is dan de flash waarvoor je zo hard je best gedaan hebt. Dat het erbij hoort: het werken, wachten, proberen te scoren op straat. Overal eikels. Goed, op den duur ken je er een paar met wie je kan lachen, maar vrienden zijn het niet. We zijn door de wol geverfd wat illusies betreft, wil ik maar zeggen. Toch zijn we nu voor heel even onder de indruk van onszelf. Versterkers zoemen, het drumstel sist en we kijken elkaar schaapachtig aan, verwonderd over onze oerkracht van zojuist. We zien hetzelfde. Kazoo Maloo, Agaath en ik beseffen alledrie dat we terug zijn. De band. De band is terug. Wij zijn terug! De meiden van de straat.



## HOT FLUSH

*Elke nacht voor het slapen gaan  
Vind ik een lot, win ik de loterij?  
Elke nacht kan ik me voor mijn harses slaan  
Overal bankbiljetten om dat hoofd van mij*

*Oh schat, het is me bijna alles waard  
Lief, onze zorgen allemaal voorbij  
Het einde der magere jaren geteld  
Als we dromen, dromen, dromen staat vrij  
& als we gratis dromen, dromen gratis is gratis dromen  
van  
Gratis geld, gratis geld gratis geld gratis geld gratis geld  
(Patti Smith, Lenny Kaye, vert. Hd'O)*

Plots is het stil. Ook het licht gaat uit. Gestommel beneden.  
Voetstappen op de trap: 'Snotverdullemmenogantoetoch!'

We gniffelen besmuikt, alsof er iemand een wind heeft gelaten. Die iemand staat nu in de kamer: een vrouw in stoffig zonlicht, gekleed in wapperende lappen. Ze heeft een stop in haar hand. Beneden uit de meterkast getrokken.

Ze hijgt verontwaardigd: 'Het is zes uur in de ochtend!'  
'Ja! En?'

Kazoo Maloo drumt een roffeltje. De vrouw krimpt ineen.

'Sorry', zegt ze, 'maar we hebben tantra-meditatie hier beneden en door jullie herrie gaat het gewoon niet.' Ze praat sneller dan ze adem heeft. 'Die energie komt er dan in één keer uit en dat is niet goed.'



## DRY RIVER

Ik steek een sigaret op en loens richting Agaath en Kazoo Maloo. We staan er stoer op. En terecht.

De vrouw kijkt ons aan. Wie zijn die zusters die andere paden hebben gekozen in het leven? Leer mij de blikken kennen van leeftijdsgenoten. Rot op, je stinkt!, willen ze vaak zeggen met hun blik, maar zo kijkt deze vrouw niet. Deze vrouw is duidelijk onder de indruk.

Kazoo Maloo biedt haar per hoofdknik aan te gaan zitten.

Ze zinkt in de bank.

We kijken elkaar een poosje zwijgend aan. Twee werelden.

‘Nou, ik ben dus Angèle,’ zegt de vrouw – de stilte doorbrekend – en brandt los. ‘De kinderen zijn de deur uit en nu wil ik iets voor de maatschappij betekenen. Dus ben ik herintredend stagiaire bij VrouwenWerkGroep-zuid geworden. Vandaar die tantrameditatie beneden. Is niet echt mijn hobby, maar die Indiase muziek is soms best wel mooi. Als je ervoor in de stemming bent, maar dat hou je toch.’

Het licht knippert weer aan. Kennelijk wil er iemand in huis stofzuigen, denk ik, en heeft de stop er weer ingedaan.

Angèle trekt zich er zo te zien niets van aan. Ze praat gewoon door. ‘Zo had ik laatst nog...’

Sorry meid. We hebben weer stroom. Kazoo Maloo tikt af. Eén. Twee. Eén-twee-drie... De bak herrie is terug. Lekker. En ook Angèle geniet, zo te zien. Gek mens.





## HOT FLUSH

*Ik was zwanger 't Was om te kotsen  
Ik wou het niet, had nergens om gevraagd  
Ik slik pillen en sowieso mens  
Veeg ik mijn reet af met je kinderwens  
Neeneenee! Waarom zou ik mijn vrouwenplicht vervullen  
Voor wie? Voor jou? Voor mij?  
Ik heb geen goesting mijn plicht te vervullen  
Voor jou niet. Voor mij niet. Ik ben plichtloos en vrij  
Johanna heeft andere planna. Simone Beauvoir zegt: God  
bewaar  
Voor de eerste kinderlach moet ik zien dat ik mij mag  
En in ene voel ik mij  
Onbeschrijflijk  
Lijflijk*

*Wijflijk*

(Nina Hagen / Manfred Praeker, vert. Hd'O)

De tantraklas heeft intussen lucht gekregen van ons. Of ze zoeken Angèle, omdat ze zich zonder goeroe niet met de zon vervlochten krijgen of iets dergelijks. Ze zijn met minstens dertig man (eh... vrouw) en hebben blijkbaar lang genoeg meditatief stilgezeten. De dames schudden heup en schouders, gooien hun bh's uit en hun haren los om vervolgens zwaar uit de maat op en neer te hobbelen. Blootsvoets. Blij verrast door deze onverwachte aandacht spelen we nog een liedje. We zijn ook nog eens even oud als ons publiek.

Het wordt zowaar gezellig. Angèle haalt een fles eikeltjeswijn tevoorschijn, waar ze al na twee slokken van



## DRY RIVER

begint te glimmen. Daar in de hoek doen ze reiki, legt ze uit. Ook leuk.

‘Morgen hebben we een feestje. Komen jullie spelen?’

‘Als jij alles regelt.’ Kazoo Maloo onderhandelt niet. Kazoo Maloo stelt eisen.

‘Als jullie op tijd zijn.’

‘Kom ons maar halen.’

‘Gaan jullie maar oefenen.’

‘Worden we kordaat?’ zeg ik brutaal.

Angèle bloost, maar houdt vol. ‘Jullie willen toch iets? Nou, daar leer ik voor. En ik vind jullie echt heel erg leuk! Jullie doen me denken aan...’

‘...vroeger?’, onderbreekt Agaath haar.

Kazoo Maloo zucht. ‘Vroeger ligt lang achter ons, bro.’

Angèle’s blik glanst. ‘Dat dacht ik dus ook. Tot ik jullie net hoorde spelen. Hoe heten jullie eigenlijk?’

‘Dry River!’ lacht Kazoo Maloo.

‘Nee’, zeg ik: ‘We heten the Comeback Babes.’

‘Come-Back-Bay-Bies, dus.’ Ze schrijft het meteen op. ‘Mijn zoon heeft een busje’, zegt ze, ‘en mijn man connecties, dus word ik maar jullie manager!’

Ik kan het bijna niet geloven: ik zit weer in een band! En er staat al één optreden gepland.





## IV

# Opvliegers à GO GO

*Zondagmiddag 28 juni 2009*

Daar staan we dan. In de soos van VrouwenWerkGroep-zuid, annex biljartvereniging *Krijt Op Tijd*, alsmede klaverjasclub *Nel is Troef*. We gaan vanavond kortom voor alle lagen van de bevolking optreden, tot aan de afgescheiden eenmansdamclub toe. Dolle boel. Iedereen zit aan de koffie.

Kazoo Maloo, Agaath en ik zitten krap op een kratje achter het gordijn met ieder twee halve liters voor de hele avond. Kazoo Maloo heeft gelukkig nog een fles in haar badrum liggen, weet ik toevallig. We moeten optreden vóór de bingo. Ik blader door mijn teksten. Als ik ze maar kan lezen, straks. Ik ben best zenuwachtig, maar Agaath werkt ons pas echt op de zenuwen. Ze blijft heen en weer lopen naar de wc. Alsof ze niet gewoon hier kan basen. Bang dat ze moet delen, natuurlijk. Ook Kazoo Maloo zondert zich even af, om niet veel later als nimmer tevoren terug te keren met genoeg energie om 'die boeren hier hun eigen stront eens te laten ruiken!'

Nu ik nog. Maar heb ik nog tijd?





## HOT FLUSH

Angèle betreedt het podium. De microfoon piept. ‘Lieve, lieve mensen. Wat intens fijn dat jullie er allemaal zijn. Ik houd van jullie!’

Gezever.

Tijdens het applaus steek ik sinds lang een joint op. Net als vroeger, denk ik nog. Ik word er wel lekker relaxed van. Met een glimlach rond mijn lippen hoor ik Angèle praten over ‘fantastische initiatieven ondanks jarenlang doorstane ellende, maar toch de kracht om te vechten tegen uitzichtloze situaties’, of zoiets.

Haar zakdoek (opvliegers meid?) petst regelmatig tegen de microfoon, wat haar gloedvolle betoog over de onontgonnen velden onderin het afvoerputje van de maatschappij niet ten goede komt. Dat deed Meat Loaf toch beter indertijd, zwaaien met een zakdoekje.

Langs het gordijn zie ik mijn gitaar. Hermans gitaar. *Hero* Herman, van *Howlin’ Hero & his Hellhounds*. Stoere echte mannenpunk, zeiden ze. Meestal waren ze veel te stoned om ook maar te weten welk lied ze speelden. Tot ik erbij kwam. ‘Da-da-da: Dangerella!’ Zo kondigde Herman me aan, honderd jaar geleden. Daar stond ik dan, in m’n kanten rokje met het bloesje veel te hoog opgeknoopt. Het liefst had Herman dat ik er nog rolschaatsen bij aandeed. Snap ik! Dan viel het helemaal niet meer op dat de band zich aan hun instrumenten omhoog hing te houden. Iedereen stond überhaupt al te loeren of ik wel of geen slipje droeg. Wist ik veel. Mij kon het niet schelen. Ik was bij Herman. Ik zong, ik had er lol in en zij klapten. Wat wou ik nog meer? Herman genoot. Onze hoogtijdagen...



Kazoo Maloo moet me naar zijn gitaar hebben zien staren. Haar stem is ineens heel dichtbij. Al snel helpt ze me uit mijn droom. 'Hij ging met een naald in zijn arm en met zijn dinges in een ander wijf. Ik hoop dat je het nog weet.'

Ik sluit mijn ogen.

'Kop op meid. Ik mocht hem ook wel, meestal.'

Ze verfrommelt een blikje bier en zet haar kapiteinsstem op: 'Agaaath! We gaan ze hun stront niet alleen laten ruiken, nee. We douwen het door hun dichtgesnoerde strot!'

We krijgen er zin in. Kazoo Maloo, Agaath en ik zijn 'klaarder' dan ooit.

Na een ferme Kazoo Maloo-por in de rug staan we er dan echt. Angèle heeft het nog steeds over de deplorabele toestand waaruit ze ons bevrijdde, terwijl ik Hermans gitaar kus, omdoe en inplug. Ik stem, Kazoo Maloo ritselt en Agaath pulkt gedachteloos. We dreigen achtergrondmuziek voor Angèle's goededoelenshow te worden, dus duw ik haar ongeduldig opzij en sta in één keer weer vooraan op de bühne, als vanouds. 'Hi folks, I am Dangerella.'

'De Come Back Babies!,' overstemt Angèle met moeite. Dan gaat ze eindelijk zitten en tikt Kazoo Maloo af.

*Ik ga op vakantie*

*Een weekje naar de hel*

*Ik stuur je wel een briefkaart*

*Ik zit hier lekker wel*

*Dood en wat er daarna verder leeft*

*Alles hier wat God verboden heeft*



HERMAN!!!





*Ah-lo-ho-ho-hA uit de hel*

(Lux Interior, Poison Ivy, vert. Hd'O)

Aarzelend geklap hier en daar.

'Het volgende nummer is voor de man zonder wie ik hier niet zou staan', zeg ik en streel mijn gitaar.

'Stel je niet aan!' bijt Kazoo Maloo me toe en tuft op haar drumstel. Doffe plof.

'Oké', herpak ik mezelf, 'jullie kennen hem wel. En neem hem niks kwalijk, want er heeft iemand van hem gehouden. In elk geval één iemand.'

*Herman schijnt op het leven*

*Hij zegt: wat heeft mij dat leven te geven*

*Hij waant zich wijs, verwaand, verlicht*

*Als er weer zo'n witte streep op tafel ligt*

*Het ware leven waar de geesten zweven*

*Is voor hem de moeite waard*

*Iets anders krijgt hem niet bedaald*

Shit! De vlam sloeg over. Meer dan ooit. Steels kijk ik naar de band. Onze band. Kazoo Maloo beweegt bijna niet, lijkt het. Alles op en aan haar drumstel vibreert in een *groove* die alleen zij begrijpt, maar waar ik wonderwel soepel van speel, weergaloos aan de gang gehouden door de voortrazende bas van Agaath. Ze kijken me aan. We glunderen. En bezegelen onze lotsverbondenheid met het toeval en smijten onze opvliegers de zaal in. We spugen op al die vruchtbare types



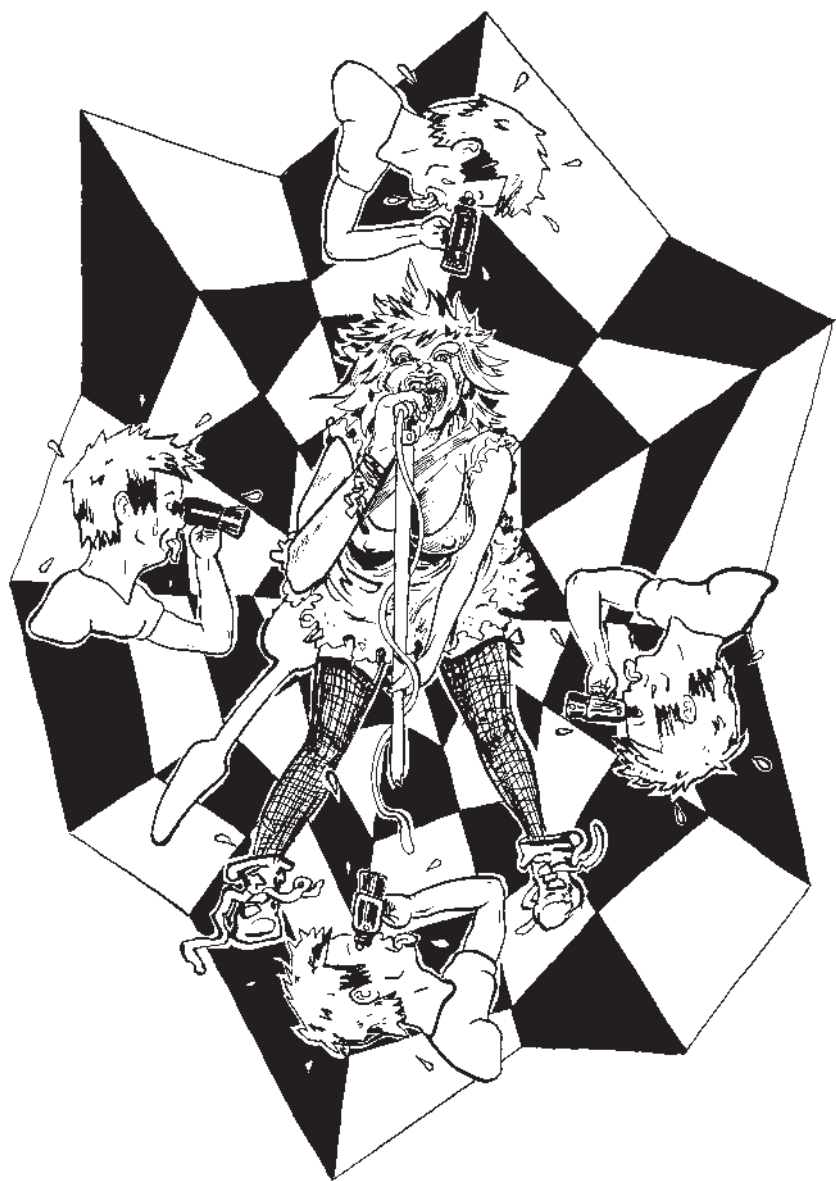
## HOT FLUSH

voor wie seks het hoogst haalbare is en maken ons probleem  
het hunne, tot we met zoveel zijn dat niemand meer om ons  
heen kan. Ik houd van mijn meiden en mik vol bewondering  
een fluim in de maat op het podium. We zullen ze eens laten  
ruiken aan de echte wereld. De onze...

*Afgestoten, weggereden  
Opgetreden, afgegleden  
Omlaag gaan, hoog zijn  
Afgestoten, doorgereden  
Herman waar ben je?  
Opgetreden, afgegleden  
Herman waar ben je?  
Herman is hier*

Nee, Herman is niet meer. Wij wel. En zo... die joint viel  
goed.

*Kijk! De muur valt om. Het plafond  
Naar beneden. De vloerbedekking alsmaar dieper  
En de woorden. De betekenis. Mamma! Pappa!  
Openmaken!  
Politie!  
(Nina Hagen / Manfred Praeker, vert.Hd'O)*





HOT FLUSH

## V

# Tena Lady

*Maandag 29 juni 2009*

De busrit is hels. Onderweg naar Kutjepoep-zuid zitten we tussen gitaren, versterkers, kinderzitjes (voor de kleinkinderen), trommels, kratten zelfgebottelde vruchtensap en is dat nou een pak *Tena Lady*? Agaath heeft nooit kunnen stilzitten, dus priemt haar elleboog, heup of schouder bij elke hobbelt in de weg in mijn toch al pijnlijke onderlichaam. Ook ben ik misselijk. Met de odeur van Kazoo Maloo alomtegenwoordig vraag ik me af, zoals zo vaak de laatste maanden, of dit mijn laatste menstruatie is. Op de valreep begin ik mijn menstruatie nog te koesteren. Ik weet niet waarom. Straks kan ik mijn cyclus nooit meer als excuus gebruiken, misschien is dat het.

Angèle chauffeert geconcentreerd. Haar witte knokkels glimmen op het stuur.

‘Meiden’, begint ze.

‘Dames, graag,’ corrigeer ik, tegen het raampje geplakt.

‘Hoezo? Ik bedoel het lief.’

‘Daarom juist. We weten onderhand van wensen en wensen niet als moderne straathoertjes bemoederd te



worden. Zeker niet door iemand die beter moet weten', kop ik terug.

'Ja nee, tuurlijk. Dat respecteer ik.'

'Wat heb ik aan respect?' vraag ik iets te bot: 'Kun je dat roken?'

Agaath veert op. 'Ja, waar blijven onze optreedvoorwaarden in natura?' Alsof ze uitgehongerd is.

Angèle wijst naar het handschoenenkastje. 'Daar ligt wel wat.'

Ik gris in het dashboardkastje.

'Nee, dat zijn m'n plaspillen', zegt Angèle. 'Ook niet... dat zijn mijn hoofdpijnpoeders. En dat zijn opvliegremmers, zo bij de dokter te krijgen. Eindeloos. Je voelt gewoon niks meer. O, ik neem altijd maar een halve.'

Helemaal achter in het kastje ontwaar ik de glans van delicaat gevouwen aluminiumfolie.

'Ja, ik wist het ook niet', verontschuldigt ze zich. 'Dus heb ik maar van alles wat genomen. Kijk maar of het wat is.'

Kazoo Maloo en Agaath werpen zich op de buit.

'Dames, dames toch!', bloost Angèle.

*Want het golft harder, stroming vloeit  
De hemel weet dat alles groeit  
De wereld draait en niemand boeit*

*Ik heb je lief, hier aan de toog  
Waterdiep en bergenhoog  
Als ik je kwijt ben sta ik droog  
Ja ik heb je nodig, nodig, nodig, nodig  
(Phil Spector, Jeff Barry, Ellie Greenwich, vert. Hd'O)*





## HOT FLUSH

‘Jullie spelen trouwens op een bruiloft vanavond.’

Angèle weet de stemming effectief te dempen. Behalve voor Agaath. Maar die is in haar prinsessen-fase blijven steken, dus staart ze week voor zich uit en mompelt gelukzalig: ‘Jong geluk...’

Kazoo Maloo blikt stuurs naar buiten. ‘Uit gaat het toch.’

Ik zucht. Mijn trouwring ligt nog ergens bij m’n moeder (hoop ik). Herman heeft de zijne al na een week verpatst, dus die zal wel omgesmolten zijn intussen. God, Herman en ik zijn zelfs voor de kerk getrouwd, want zijn ouwelui zijn Rooms. Ze hebben ook het feest betaald, dat viel weer mee. Jammer alleen dat de *Hellhounds* al om tien uur door de drank heen waren, terwijl Herman op de heren-wc met urinoirs curling aan het spelen was. Dat was dan weer wel op onze kosten, maar vaak verhuizen helpt tegen incasso-huften.

Het busje remt af. ‘Even de beentjes strekken,’ zegt Angèle.

‘Doorrijden!’ sist Agaath en trekt het stuur weer recht. ‘Ik heb nog schulden hier,’ verontschuldigt ze zich. ‘Doe de volgende maar.’ Hier moet Angèle vreselijk van fluiten. Zuchten kan ik het niet noemen. Kreunen ook niet, al hoor je het er wel voorzichtig doorheen.

‘Jointje?’, probeert Kazoo Maloo haar op te peppen met een knipoog.

‘Nee, dat is niks voor mij’, puft Angèle.

Verrek, zie ik ineens in het dashboardkastje, ze heeft zelfs een kaart van de sportschool.





‘Helpt dat nou, sporten?’, probeer ik geïnteresseerd te klinken.

‘Waartegen?’ Angèle lijkt oprecht verbaasd.

We staren haar alledrie verbijsterd aan. Bewegen en zweten voor de lol? Ons niet gezien. Wij hebben genoeg bewogen, zeker weten. En ik zweet meermaaldaags. Vanmorgen nog.

‘Hier wel goed?’ Voor we het doorhebben zet Angèle de wagen aan de kant. Ze stapt uit en begint midden op de parkeerplaats te rekken en strekken, begeleid door oerklanken die doen denken aan uitgestorven reptielen. Wij roken wat voor ons uit en kibbelen over de bandnaam.

‘Wat is er mis met ComeBack Baby’s?’

‘Mij te jong’, blaast Kazoo Maloo, ‘The Acid Queens is al beter. Of Iron Cunt.’

Agaath grijnst. ‘NippleTease vind ik wel geinig.’

‘Hot Flush?’ horen we uit de verte. Angèle in spagaat.

‘Rot op! We zijn toch geen funkband?’

‘Waarom niet?’

Ze puft. ‘Hot Flush lijkt me hip, spannend en lekker.’

‘Net wat wij níet zijn. Het wordt ComeBack Angels,’ beslist Kazoo Maloo.

‘Jaah!’ Agaath wappert opgewonden met haar handen, alsof ze piano speelt. ‘Nancy is dan weer Dangerella!’

Ik glimlach. Net als vroeger. ‘En Agaath weer de HelDel.’

Zo heette ze vroeger op de tippelzone.

Agaath kijkt naar Kazoo Maloo. ‘En hoe noemen we jou dan in de band?’

‘Gewoon, Kazoo Maloo.’ Ze had me wel eens toevertrouwd dat ze eigenlijk Dieuwertje heet, maar ik ben het met haar



## HOT FLUSH

---

eens dat dat geen naam is voor een negerin van 120 schoon aan de haak.

Zwetend, asgrauw en met meer gepiep dan gefluit neemt Angèle weer plaats achter het stuur. 'Mogen de raampjes even open?' Onze manager stoomt uit neus en oren. Zo afgemat heb ik haar niet eerder gezien. Ziet een opvlieger er zo uit? Alsof ze een week zonder bruin zit.





HOT FLUSH

## VI

# Angèle's Angels

*Dinsdag 30 juni 2009, in de kledkamer van cultureel podium  
Zelfbeklach 2000, Olst*

We komen bezweet het podium af. Angèle heeft handdoeken gekocht en onze initialen erop geborduurd. Lief hoor, al ruikt het wasmiddel wel een tikje veganistisch. Er liggen schone hemdjes en onderbroeken klaar. De schat, ze denkt ook overal aan.

‘Hebben jullie weer alles gegeven?’

Blijmoedig schenkt Angèle ons haar thee in. Uiteraard staan er koekjes.

‘Kicken man’, giechelt Agaath, alweer druk met haar telefoon.

‘Pamdak, Quachacha!’ Kazoo Maloo ploft neer. ‘Ik voel me jaren jonger, dames.’

‘Heb jij dat nou ook?’, zeg ik.

‘Maar dan zonder gedoe’, knikt Kazoo Maloo. ‘Verder dan harde tepels kom ik al jaren niet meer. Scheelt stress, hoor.’

Het lijkt alsof er een bevrijding op handen is. Een bevrijding van vleselijke lusten, gierende hormonen en opgefokte ongemakken. Eindelijk vrij van die maandverband-



fabrikanten. Die hebben langzamerhand genoeg aan ons verdiend. Vroeger dacht ik dat het saai was, ouder worden. Dat je het niet meer bijhield, uitgeblust was, op en toe. Nu weet ik dat het net andersom is. Het jonge grut denkt dat de wereld aan haar voeten ligt en doet alsof alles mogelijk is. Het is gewoon een excuus om het urenlang nergens over te hebben. Mannen doen dat trouwens ook, bij hen heet dat auto's, politiek en voetbal. Vergeet het maar. Ik heb gaandeweg geleerd wat er te koop is. Als er ooit wijven zijn die het snappen, dan zijn wij het wel. Inclusief Angèle, die malle linkse tante. Zo voelt het in die kleedkamer.

Het publiek schreeuwt op de achtergrond. Ze willen meer.

Agaath komt 'opgepept' terug. 'Toegiftje doen?'

'Eentje dan.' Kazoo Maloo komt in beweging...

'Hel jawel!' Een snuijfe kan nog net.

'Zet hem op meiden!' Angèle rolt haar yogamatje uit. Even ontspannen voor de terugrit, zeker. Het is nog een eind rijden naar huis. Ze is fitter dan wij, al ziet ze er vanavond een beetje uitgeblust uit. 't Zal toch wel goed gaan met d'r?, denk ik, en maak me gek genoeg een beetje zorgen om onze manager.

*Ik kan niet wachten  
Tot het donker wordt  
De schaduwen op het behang  
We zijn eindelijk alleen  
Want lieve schat  
Onze nacht is nog lang  
Overdag is het overlevingsdrang*





*Maar wij leven als het donker is*  
*Lieve schat*  
*Onze nacht is nog lang*  
(Patti Smith, Bruce Springsteen, vert. Hd'O)

Als we terugkomen is de thee koud. Angèle ligt op de grond. Zeker aan het chillen, denk ik.

Gut, ze heeft onze 'pretpakketjes' klaargelegd. Ik vouw het mijne voorzichtig open, Agaath scheurt dat van haar ongeremd los en Kazoo Maloo trekt zich terug en zegt: 'Thanks Angel. Ik zal aan je denken. Al is het maar om wat te doen te hebben', knipoogt ze voor ze de deur van de wc op 'bezet' draait.

Angèle reageert helemaal niet.

Klop klop.

In de deur verschijnt de zaaleigenares. Met mantelpak en al. Jong ding nog. 'Ja, ik dacht...'

'Zou ik niet aan beginnen als ik jou was.' Ik draai nonchalant mijn basepijp in elkaar. 'Heb je voor mij een asbak? Voor de as, weetjewel?'

'Okidoki, komt eraan', zegt ze en maakt zich iets te sportief uit de voeten. Die gaat het nog moeilijk krijgen op mijn leeftijd, kan ik niet nalaten te denken.

Ik trek een biertje open, kijk naar de tl-verlichte cursusruimte en zie dat het goed is. Het publiek was vanavond weer bijna net zo oud als wij ons wanen, ze zongen de teksten gewillig mee, wij hadden gratis bier en je bent weer eens van de straat, nietwaar? Dat is ook niet onbelangrijk op onze leeftijd. Vroeger hadden we schijt aan de wereld. We waren wild, ontembaar, vrijgevochten. Een energie dat dat kost. Nu





## HOT FLUSH

weet ik beter. Minder is meer. Geen gedoe, geen drukte, geen stress. Hoe minder last ik van mezelf en mijn omgeving heb, hoe beter het met mij gaat. Dat lukt steeds meer. Goed, soms ben ik wat lusteloos, beetje opvliegerig hier en daar, maar dat gaat over, zeggen ze. Op den duur. De overgang?! Ach, ik ben zo vaak afgekickt, en dat is drie keer erger. Ik moet ermee stoppen. Moet ermee stoppen. Ermee stoppen. Stoppen. Nee, dat heeft geen zin meer. Maar zo'n bandje dat haar eigen doelgroep is, dat helpt. Mij in elk geval wel. Het is in ieder geval lang geleden dat ik ergens bijhoorde.

Gestommel. Kazoo Maloo is er weer.

'Kom, we gaan.' Ze wil weg. 'Doe mij de sleutels van de bus.' Met haar laars port Kazoo Maloo in Angèle's zij, die nog steeds ligt te chillen, denken we. Ze beweegt helemaal niet. Ademt ze wel...?

Godverdomme, er pruttelen belletjes uit haar mondhoek. Foute boel. Ik buig voorover, kniel neer en pak haar hand. Angèle knijpt terug, heel zachtjes.

'Sorry, *Angels*.' Haar ogen knipperen. Ze fluit bijna als vanouds, maar dan heel zachtjes. Ze gaat toch niet...?!

'Geen sorry, man.' Kazoo Maloo gaat achter Angèle zitten en streelt haar aura.

Ze kijkt ons aan. Eén voor één en toch allemaal tegelijk, door een waas van eeuwige mist. We hoeven niks te zeggen. We weten dat het goed is. Nou ja, goed. Het moet blijkbaar zo zijn. Anders was het niet zo.

Kazoo Maloo neuriet. We zoeken even naar de juiste stemming, maar uiteindelijk zingen we Angèle engelsgewijs hemelwaarts.



---

KNOCKING ON HEAVENS DOOR



*Ik heb je lief, dus maak je maar geen zorgen  
Een laatste nieuwe morgen  
Er is goed nieuws noch fout  
& nee, je wordt niet oud*

*Maar waar je ons gebracht hebt  
Waarop je lang gewacht hebt  
Wij zijn waar jij zo naar gesmacht heb  
Ik wil best wel je engel zijn*  
(Robbie Williams, Guy Chambers, vert. Hd'O)

We houden onze adem in om de laatste maten mee te krijgen. Kon nog mooi worden. Op gitaar dan. Pas na een paar minuten verslapt ze. We horen niks meer.

‘Bye baby.’ Kazoo Maloo kust de lucht. Vanaf nu zijn we dus *Angèle’s Angels*.



HOT FLUSH

## VII

# Knocking on Heaven's Door

*Woensdag 31 juni 2009, Angèle's Memorial, Zaal Concordia, Medemblik*

Volgens mij staan deze podiumpakjes ons kek. Brutaal en toch comfortabel. En vooral niet te smaakvol, stel je voor! Dat is Angèle onwaardig. We hoeven nu niet meer wijdbeens te gaan om onze beste kant te laten zien. En we zijn groot genoeg zonder waggelhakken. Stukken eleganter ook dan menig televisiesterretje, of wat daarop wil lijken. Wij lijken nergens op, behalve op onszelf. Sinds Angèle zijn we sterren. Zo voelen we ons hier. Wij zijn Angèle's Angels. En vanavond doen we een benefiet voor Women on Waves.

Massagestoelen staan voor de deur op straat, er komt een processie kaarsendraagsters aangelopen en vanaf een balkon boert onvermijdelijk een didgeridoo. Fleurige lappen zwermen rond met zwierende dames in het middelpunt. Gelukkig zijn er niet al te veel honden of kinderen. Maar soft is het wel. Zonder omhelzing heb je hier niks te zoeken, maar bij ons drieën blijven ze uit de buurt. Aan mijn lijf geen polonaise. Dat heeft niks met Angèle te maken. Dat heb ik al jaren. Ik beween het verlies van wat ik maar 'mijn jeugdheid'



noem. Ook weet ik dat ik zonder die last wijzer ben dan ooit. Samen met Agaath en Kazoo Maloo. We hebben vanmorgen zelf thee gezet en bramen geplukt. Meer voor de vorm. Uit een ijskast onderweg jatten we de grootste fles bubbels. Die gaat eraan straks. Op ons, maar dan ook op ons allemaal, niemand uitgezonderd. Dankzij Angèle zijn we hier. Onze dank is groot. Zo groot dat we haar graag delen met iedereen die het aangaat. En dat zijn er meer dan je denkt.

*Vanavond op de radio zingt Dolly  
Over leed en liefde toentertijd  
Ik luister naar het lied, zuig aan mijn lolly  
Toen ik nog jong was, bijna weer een meid*

*Te vaak heb ik mezelf aan moeten zwengelen  
Zonder nacht voel ik me 's ochtends geen dweil  
Zonder God had rock&roll geen engelen  
Nu weet ik waarom  
Voor Angèle  
(J. D. 'Jay' Miller, vert. Hd'O)*

Vanavond laat ik alles lopen. Niet te zuinig. Ze hebben speciaal een jankhok voor ons ingericht. Oosterse kleden, kussens en laaghangende wierook. Een waterval op video, met vogeltjesgefluit. Olijven, kaas en voetenbad, alles erop en eraan. In de hoek een portrettengalerij van de truttige aquarelclub. Overal Angèle. In woeste streken, fletse kleuren. Recht vooruit of 'en profil'. *Full frontal*, liggend naakt. Voor ieder vel brandt een kaarsje met een boodschap in de vorm van een vlinder. Opdat wij niet vergeten. Elke dag is er weer



een om te vieren, ter meerdere eer en glorie van Angèle's kortstondig aards bestaan. Wij herdenken waar zij aan is bezweken: wilskracht, steun en onmetelijk vertrouwen. Angèle was op jacht naar de eeuwige jeugd, niets meer of minder. Wie niet? Kijk maar om je heen. Iedereen, altijd en overal. Keistrakke jongens en meisjes, te jong om hun puurheid niet te grabbel te gooien. De nuffige dertigers; ze hebben alles gezien, zijn overal geweest, maar ooit iets meegemaakt? Iets groots en meeslepends? En al die keurige dames en meneren, net zo oud als wij, ze schamen zich dat ze het zo ver hebben laten komen en wachten op kleinkinderen om alles goed te maken. Allemaal willen ze iemand anders zijn. Jonger, om mee te beginnen. Dan kunnen ze het overdoen. Geloof mij, dan doen ze net zo inhoudsloos hetzelfde. Parachutespringen, India, kinderen, sportfietsen; ze hebben er allemaal foto's van. Daar staren ze naar, al die lege uren, weken, jaren op kantoor. Dromend van dat ene. Vroeger, toen ik nog... Hou toch op! Open je ogen en kijk, dan zie je wat als je een beetje je best doet. Niet altijd achteruit loeren. Spijt heeft nog nooit nut gehad. Voorwaarts, vriendinnen! Pas als je achterlaat wat je niet meer nodig hebt, vind je terug wat je ooit verloren hebt. Zo, die zit.

Agaath en Kazoo Maloo zijn naast me komen staan. We zweten in elkaars handen en zwijgen.

*Sneeuw in de tropen, rivieren staan droog  
Vliegende vissen, de diepte gaat hoog  
Maar met mij gaat het goed & ik mis je niet  
Beween de vreugde en vier mijn verdriet  
& ik mis je niet*



*Beween de vreugde en vier mijn verdriet*  
(Dolly Parton, vert. Hd'O)

We zijn er bijna klaar voor. Het voorprogramma is nog bezig. Ik trek een biertje open, Agaath draait haar basepijp in elkaar. Kazoo Maloo zit achter haar deur. Ik glimlach en hef mijn blik bier. 'Angèle, daar ga je!'

'Waarheen?' Agaath was er niet helemaal bij. Hoeft ook niet, als ze het straks maar is. Komt wel goed.

Ik leun achterover op de avondse bank en bekijk de ruimte. Het water lekt, de vloerbedekking is versleten en een tl-balk flinkt voor het raam. Het lijkt een déjà-vu. Ik zie al die kleedkamers van vroeger weer voor me. Veel is er niet veranderd. Toch is er verschil. Toen deden we maar wat. Met de hete adem van wat we allemaal nog wilden kunnen, zouden en moesten in onze nek. Nu hoeven we niet meer zo nodig en juist daarom mogen we doen wat we willen. Dan lukt het ook pas. Gewoon rustig aan doen, beter wordt het toch niet. Eerder slechter als je je druk maakt. Dus dat doe je niet. Nou ja, soms dan. Voor de lol. We maken niet voor niks Rock & Roll!

Kazoo Maloo is terug.

'Kom, dan gaan we konten trappen.'

*'Hot Flush!'*, het debuutalbum van Angèle's Angels ligt vanaf augustus in de betere platenzaken.

Tilburg, juli 2009







# INFORMATIE **DE OVERGANG**









## 1.

## DE OVERGANG

## Wat is de overgang?

De overgang is de periode die voorafgaat aan het volledig uitblijven van de menstruatie.

De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen in de overgang komen is 45 jaar. Over het algemeen duurt de overgang vijf jaar. De menopauze, wanneer de menstruatie helemaal wegblijft, vindt plaats rond de 51 jaar. Let wel! Het gaat hier om gemiddelden. Wanneer en hoe lang vrouwen in de overgang zijn, kan per persoon sterk verschillen.

## Waardoor kom je eigenlijk in de overgang?

Elke vrouw wordt met zo'n twee miljoen eitjes geboren. In de puberteit zijn daar nog ongeveer 400.000 van over. Zoals bekend



## INFORMATIE

heeft elke vrouw eens per maand een eisprong. Eitjes die niet worden bevrucht met een zaadcel, worden samen met het aangemaakte baarmoederslijmvlies afgestoten: de maandelijkse menstruatie. Naarmate je ouder wordt, slinkt de voorraad eitjes en begint de overgang. Na verloop van tijd blijft de eisprong helemaal weg. Je wordt niet meer ongesteld.

### Wat veroorzaakt klachten tijdens de overgang?

In de vruchtbare periode van een vrouw – gemiddeld 35 jaar van haar leven – maken de eierstokken elke maand de hormonen oestrogeen en progesteron aan. Behalve voor de rijping van de eicel hebben oestrogeen en progesteron invloed op andere weefsels: de vagina, borsten, botten, huid, bloedvaten en zenuwcellen. De eierstokken maken ook testoreston aan, een hormoon dat er onder meer voor zorgt dat je zin hebt in vrijen. Tijdens de overgang wordt er nog wel oestrogeen en progesteron geproduceerd, maar veel minder dan vroeger. Ook de aanmaak van testoreston neemt af. Deze hormonale verandering zorgt bij zo'n





## DE OVERGANG

tachtig procent van de vrouwen voor overgangsklachten.

### Wat voor klachten kun je krijgen?

De bekendste overgangsklachten zijn onregelmatige menstruaties, stemmingswisselingen en opvliegers: plotselinge warmteaanvallen die op een willekeurig moment van de dag kunnen optreden, maar ook kunnen worden uitgelokt door stress en alcohol. Ze duren meestal een paar seconden tot een paar minuten, soms langer. Veel overgangsklachten hangen trouwens met elkaar samen. 's Nachts badend in het zweet wakker worden verstoort de slaap, en te weinig slaap heeft weer een negatief effect op je humeur. Gelukkig zijn de meeste klachten van tijdelijke aard. Na de overgang heeft je lichaam een nieuwe hormonale balans gevonden en zijn de meeste klachten verdwenen.





## INFORMATIE

### Lichamelijke klachten

- onregelmatige menstruaties
- opvliegers
- slecht slapen
- spier- en gewrichtspijn
- hoofdpijn
- hartkloppingen
- duizeligheid
- vermoeide benen
- gespannen borsten
- urineverlies
- vaginale droogheid
- pijn bij het vrijen
- heviger menstruatiepijn dan voorheen

### Psychische klachten

- stemmingswisselingen
- prikkelbaarheid
- depressiviteit
- futloosheid
- vergeetachtigheid
- minder zin in seks



## DE OVERGANG

### Wat zijn de gevolgen op lange termijn?

#### **Botontkalking**

Osteoporose, wat letterlijk 'poreus bot' betekent, verhoogt de kans op botbreuken. Te weinig calcium in het bot is de oorzaak van deze aandoening. Het hormoon oestrogeen is essentieel voor de opslag van calcium in de botten. Tijdens en na de overgang, wanneer de productie van oestrogeen afneemt, loop je dus meer risico iets te breken.

#### **Hart- en vaatziekten**

Oestrogeen zorgt bij vrouwen voor bescherming tegen hart- en vaatziekten. Zo verlaagt het hormoon onder meer de bloeddruk. Door afname van oestrogeen tijdens de overgang verdwijnt deze natuurlijke bescherming tegen hart- en vaatziekten en lopen vrouwen net zoveel risico op hart- en vaatziekten als mannen.

### Hoe zit het met de pil en de overgang?

Wie de pil slikt komt ook gewoon in de overgang. Pilgebruik kan er wel voor zorgen dat er tijdens de zogenaamde 'slikweken'





## INFORMATIE

geen overgangssymptomen optreden, omdat je via de pil toch oestrogeen binnenkrijgt. Maar als je in de stopweek last krijgt van overgangsverschijnselen kan dit wel een aanwijzing zijn dat je in de overgang bent. Bij de prikpil blijft de menstruatie meestal geheel achterwege en merken vrouwen door een gelijkmatiger hormoonspiegel vaak veel minder van de overgang.

Stoppen met de pil? Wacht tot de overgang voorbij is. De pil helpt je immers door de overgang heen. Overigens weet je pas na een jaar zonder menstruatie zeker dat je niet meer zwanger kunt worden na te zijn gestopt met de pil. Bescherming tegen soa blijft uiteraard nog wel nodig. Gebruik dus ook na de overgang een condoom bij wisselende seksuele contacten.

### Wanneer moet je naar de dokter?

Als je veel last hebt van overgangsklachten, bepreek dit dan met je huisarts. In veel gevallen is er namelijk wat aan te doen. Je kunt bijvoorbeeld hormoonpreparaten slikken.





## DE OVERGANG

2.

### DRUGS EN DE OVERGANG

Soms ervaren druggebruiksters de overgang heftiger dan vrouwen die niet gebruiken, maar vaker is het andersom. Wie drugs gebruikt, merkt minder van de overgang. Dit komt omdat drugs lichamelijke klachten onderdrukken. Veel overgangsklachten lijken ook nog eens op het gevoel van dozeziek zijn.

#### Coke

Flash, opvliegers, crash, dip. Het gebruik van (base)coke heeft ongeveer hetzelfde effect op het lichaam als de verschijnselen van de overgang. Tijdens de overgang daalt het serotoninegehalte in de hersenen. Serotonine werkt positief op je gemoedstoestand. Een verminderd serotoninegehalte is ook de oorzaak van de beruchte crash na cokegebruik. Flash en opvliegers hebben met elkaar gemeen dat ze worden veroorzaakt door een





## INFORMATIE

stoot noradrenaline in de hersenen. In beide gevallen krijg je het warm en begin je te zweten.

### Wat moet je weten als je coke gebruikt?

- Wie coke gebruikt kan tijdens de overgang minder last hebben van klachten als stemmingswisselingen en opvliegers, gewend als men is aan 'flash' en 'crash'.
- Sommige effecten van coke en de overgang kunnen elkaar juist ook versterken, denk aan: vaginale droogheid.
- Door cokegebruik kun je sterk vermageren, waardoor je menstruatie kan uitblijven of onregelmatig wordt. Je weet dan niet of je al in de overgang bent. Stop je na je vijftigste met coke, dan kun je zomaar spontaan in de overgang komen. Dit kun je als extra hevig ervaren.
- Wie coke gebruikt loopt een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Ook tijdens en na de overgang loop je meer risico op hart- en vaatziekten dan vroeger.





## DE OVERGANG

### Heroïne

Wie heroïne gebruikt, zo wordt aangenomen, merkt in de regel niet zo veel van de overgang, omdat heroïne de overgangsklachten onderdrukt. Daarnaast stellen de klachten tijdens de overgang, zoals stemmingswisselingen en opvliegers, weinig voor vergeleken met het gevoel van dopeziek zijn. Wat ook nog meespeelt is dat door dagelijks gebruik van heroïne de menstruatie kan uitblijven, waardoor je weinig tot niets van de overgang merkt. Wie stopt met bruin en overstapt op methadon, en daardoor regelmatig gaat leven, kan wel weer opnieuw ongesteld worden. Dan krijgen ook overgangsklachten weer de ruimte.

### Alcohol

Met een paar glaasjes achter de kiezen slaap je gemakkelijk in, maar je wordt 's nachts wel weer vaker wakker, terwijl je tijdens de overgang toch al last kunt hebben van slaapproblemen. Verder verhoogt alcohol de bloeddruk, wat een extra risico vormt voor hart- en vaatziekten. Door alcoholgebruik





## INFORMATIE

droogt je huid uit. Alcohol vermindert de opname van calcium in het lichaam en bevordert daarmee de botontkalking tijdens de overgang. Drank verwijdt de bloedvaten, waardoor opvliegers verergeren. Veel alcohol drinken kan leiden tot stemmingswisselingen en depressieve gevoelens. Kortom, alcohol mixt niet lekker met de overgang. Toch is er ook nog goed nieuws. Matig alcoholgebruik, dat wil zeggen maximaal 1 glas wijn per dag, vermindert de kans op hart- en vaatziekten.

### Tip!

Voor wie wil stoppen met gebruik, is het verstandig langzaam af te bouwen. De kans om *cold-turkey* in de overgang te schieten en alles extra heftig te voelen, wordt daardoor kleiner.





## DE OVERGANG

### 3. EEN NIEUWE FASE

#### Vermijd stress

De overgang is de periode van vruchtbaarheid naar onvruchtbaarheid. Een tijd van verandering dus. En verandering kan gepaard gaan met onzekerheden. Toch hebben de psychische klachten tijdens de overgang niet alleen een hormonale oorzaak. Ook stress is een boosdoener. Neem alleen al het feit dat veel vrouwen van middelbare leeftijd kampen met ouders die ziek worden of met kinderen die gaan puberen. Dat levert allemaal stress op. Het gebruikersleven is zoniet nog stressvoller. Meer rust in je leven zou welkom zijn. Zeker tijdens de overgang.



## INFORMATIE

### Geen zin in seks? Heel normaal

Een veel gehoorde klacht in de overgang is dat het seksleven achteruit gaat. Bij harddruggebruiksters speelt dit vaak nog sterker, omdat zij niet zelden in hun jeugd of door prostitutie vervelende ervaringen hebben met seks. De overgang maakt het er dan niet gemakkelijker op. Vrijen als je niet opgewonden bent, kan pijnlijk zijn. Sommige vrouwen hebben meer moeite met klaarkomen dan voorheen, omdat ze minder goed in hun vel zitten door de overgang. Ook druggebruik kan de zin in seks verminderen. Glijmiddel verlicht de pijn als gevolg van vaginale droogte tijdens het vrijen, maar biedt geen oplossing voor opwindingsproblemen. Soms kan hormoontherapie uitkomst bieden. Niet iedere vrouw vindt minder zin in seks een probleem, maar als het wel vervelend voor je is, bespreek dit dan met je partner. Voor medisch advies ga je naar de dokter.

### Laat je niets aanpraten

Ouder worden kan knagen aan je zelfvertrouwen. Helemaal in onze Westerse



## DE OVERGANG

samenleving, waarin ouder worden bijna taboe is, getuige de vele schoonheidsreclames. Wie ook nog eens drugs gebruikt, wordt in deze samenleving niet snel geaccepteerd. Lastig, maar probeer het toch: haal je schouders op en laat je vooral niets aanpraten. Rimpels? In andere culturen is er juist respect voor rimpels. Oudere vrouwen hebben immers levenservaring. Het is dus maar net hoe je naar jezelf kijkt. Als oudere gebruikster ben je een bron van kennis voor de jonkies in de scene. Ze kunnen nog veel van je leren. Bijvoorbeeld over hoe je je grenzen stelt.

### Wees trots op jezelf

De overgang wordt alom gevreesd. Toch is het zeker niet alleen maar kommer en kwel. De periode heeft je ook veel te bieden. Het is een levensfase waarin je trots kunt zijn op de veerkracht waarmee je tot nu toe hebt geleefd. Je hebt in de loop der jaren zelfkennis opgedaan, weet wat je wilt (en niet wilt). Bovendien hoeft je niet meer zo veel van jezelf als je ouder wordt. En dat geeft weer ruimte voor andere dingen. Vandaar Oprah Winfreys mantra: 'Het leven begint met 50!'



## AANTEKENINGEN





## DE OVERGANG





## Colofon

*Uitgave:* Stichting Mainline

*Hoofdredactie:* Jasperine Schupp

*Eindredactie:* Nicolline van der Spek

*Verhaal:* Hans d'Olivat

*Redactie:* Ingrid Bakker, Renate van Bodegom, Ester Fransz

*Redactie-assistent:* Marietta Goossens

*Correcties:* Jente Posthuma

*Illustraties:* S. Lloyd Trumpstein

*Grafisch ontwerp:* Emma van Lohuizen

*Druk:* DeltaHage bv, Den Haag

*Financiële bijdrage:* Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Stichting Mainline

Postbus 58303

1040 HH Amsterdam

*Telefoon:* (020) 6822660

*E-mail:* [info@mainline.nl](mailto:info@mainline.nl)

[www.mainline.nl](http://www.mainline.nl)

© Stichting Mainline, 2009

ISBN 9789075557145

€ 4,50 excl. verzendkosten