

# Marjan



Dankzij een app weet ze precies wanneer ze op de top zit van d'r PMS en dus beter geen gesprek kan aanvragen over salarisverhoging

**JOURNALISTE  
MARJAN VAN DEN  
BERG IS GETROUWD  
EN HEEFT DRIE  
DOCHTERS EN DRIE  
KLEINKINDEN.**

Moe. Slecht slapen. Druk op de borst. Dode vingers. Rare pukkeltjes op mijn wangen. Pijn in m'n knieën. O, die verrekte heup. Jeuk, op plekken waar je niet in het openbaar kunt krabben. Moe. Dat vooral, maar daar begon ik ook al mee.

“Ga eens naar je huisarts!” zegt een dochter.

Dat zou ik wel willen, als ik maar écht iets had! Ik heb dus een huisarts in wiens ogen ik de volgende tekst denk te lezen: ‘Och heer, daar heb je weer zo’n zeikerd met een heel schrift vol vage klachten. Wie komt mij daarvan verlossen?’ Misschien denkt-ie dat niet echt. Misschien is het wel projectie. Dat kan heel goed. Want dat zou ik namelijk denken als zo’n vrouw tegenover me kwam zitten, terwijl ik het al druk genoeg heb met echt serieuze dingen, zoals hartinfarcten en door landbouwmachines afgezaagde lichaamsdelen.

“Het is bij jou vast hormonaal,” voegt dochter eraan toe. Sinds kort weet zij daar een hoop van, dankzij een speciale hormoon-app. Door die app leer je je cyclus beter kennen. Dan weet je precies wanneer je op de top zit van je PMS en dat je dan dus beter geen gesprek kunt aanvragen over een salarisverhoging. Reuzehandig. Bovendien maakte ze een afspraak bij Care for Women. Een landelijke organisatie die consulten aanbiedt voor vrouwen. Overgang, PMS, menstruatie, zwangerschap en vermoeidheid, je kunt een afspraak boeken en even uitgebreid doorzeiken over het feit dat je het bloedirritant vindt dat je naast al die bovengenoemde klachten ook nog eens af en toe een opvlieger zit weg te puffen. Daar neemt zo’n vrouw, want ja, het zijn altijd vrouwen, uitgebreid de tijd voor. Want dat is precies waar ze voor zijn. Zonder verwijzing van de huisarts en vergoed door de zorgverzekeraar.

“Ga jij nou ook!” zei dochter, die er dolblij vandaan kwam.

Ik ben geweest. Ik kwam er wijs vandaan. Mijn knop is om. Want mijn Care for Women-leukerd verwees me streng en eerlijk rechtstreeks naar mijn huisarts. Daar zat ik diezelfde middag nog. ‘Hij’ was ineens een vrouw! Dat luchtte al enorm op. En zij zei na twee zinnen al: “Nee, ik vind je helemaal geen zeur! Ik vind het juist super dat je hier komt voor advies en daar begeleid ik je graag in!”

Dus werk ik nu met haar en een heel lieve diëtiste aan het verlagen van bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker en gewicht. Indrukwekkend rijtje, nu ik dat zo optik. Inmiddels overigens al met resultaat, veel minder moeite dan ik verwachtte en een hoop lol. Het fijnst is dat ik dit nu al doe en dat ik dus niet in januari aan al die goeie voornemens hoeft te beginnen. Dan kan ik gewoon een oliebol nemen. Eentje. Om mijn dooie vingers aan op te warmen. Want die heb ik nog steeds.