



*de zintuigen van Manon Kerkhof*

# Nu ik ouder word vertrouw ik nog meer op intuïtie

De zorg om de vrouw heen laten dansen. Dat was de droom van uro-gynaecoloog dr. **Manon Kerkhof** (47). Toen haar eigen ziekenhuis haar plan dwarsboomde, zette ze zelf zo'n kliniek voor vrouwenzorg op. Haar boek over de overgang is net uit: 'Ook leuke meisjes worden vijftig'.

*interview Dana Ploeger portret Patrick Post*

## PROEVEN

Ik wil niet proeven, maar alles zelf echt ervaren

**I**k heb wel wat met de ouderwetse uitspraak ‘de nieren proeven’. Iemand doorgronden en werkelijk peilen. In mijn expertisecentrum vrouwenzorg werk ik alleen met mensen die net als ik vanuit hun hart werken en leven, vanuit authenticiteit. In mijn huidige team – met alleen vrouwelijke zorgverleners en mannelijke ondersteuners – hebben we amper mot of gedoe. Omdat we vanuit dezelfde passie en drijfveer zorg verlenen. Ik barst altijd van de ideeën en zou wel negen parallelle levens willen leiden.

Ik proef niet voorzichtig van het leven, maar wil alles zelf meemaken en ervaren: dingen ontdekken. Ik ben opgegroeid in Twente tussen de koeien en de boerderijen en ik weet nog goed dat ik tien was en mijn klasgenootje Wim een spreekbeurt hield over kanoën. Een week later zat ik zelf in een kano. Op de slaapkamer van mijn ouders had ik stiekem de penningmeester van de kanoclub gebeld en geregeld dat ik meekon op kano-kamp. Zo leef ik het liefst. Ergens in duiken zonder te twijfelen.

Vlot daarna ging ik fanatiek wildwaterkajakken. Doodeng vond ik dat, en nog steeds, je bent maximaal kwetsbaar. Je weet nooit wat er om de hoek gebeurt, je moet durven en met de stroom meegaan. En feilloos vertrouwen op de mensen van je team: alleen kajakken is levensgevaarlijk. Die ervaringen neem ik in mijn werk en leven mee.

Toen ik aan de opleiding geneeskunde begon, dacht ik dat ik kinderarts wilde worden, naar toen ik op die afdeling coschappen liep, wist ik: ik wil geen kinderarts worden, ik wil zélf kinderen. De maand nadat ik mijn bul geneeskunde had gehaald, was ik zwanger. Bij het co-schap gynaecologie kwam voor mij alles samen: daarin zat zowel het emotionele als het actiegerichte aspect. De emoties die bij een geboorte komen kijken, mooie gesprekken voeren én de actie van het opereren. Met een muzikje op in de operatiekamer staan, iets herstellen wat niet goed is: prachtig vind ik dat.”



‘Ik verbaas me elke dag weer hoe weinig vrouwen weten over hun eigen lichaam’



## VOELEN

Voelen wat goed is,  
is doen wat goed voor je is

“Dit behandelcentrum waarbij alle specialismen integraal om de vrouw heen dansen, bedacht ik al jaren geleden. Sterker nog, ik werd er speciaal voor aangenoemen bij het toenmalige Kennemer Gasthuis in Haarlem. Maar na vier jaar keihard werken aan dat plan, compleet met marktonderzoeken en financiële plannen, trok mijn directie op het allerlaatste moment de keutel in. Toen knapte er iets bij mij. Mijn vertrouwen was beschaamd.

Hoe doodeng ook, ik heb toen mijn baan opgezegd. Een opmerkelijke keuze in ziekenhuisland. Maar ik wist: ik heb kennis en kunde, dat plan, mijn droom komt ooit uit. Ik had dat rotsvaste vertrouwen én voelde kwetsbaarheid. Spijt heb ik nooit gehad. Ik heb daarna mijn promotieonderzoek naar bekkenbodempromotie afgerond en drie jaar geleden richtte ik Curilion op.

Ik voelde dat ik dit moest doen, dat dit centrum ook voor mij goed zou zijn. Ondanks het feit dat ik nog nooit zo hard heb gewerkt – zelfs harder dan toen ik voltijds werkte, een opleiding volgde en twee jonge kinderen had – geniet ik volop. Dat snoeiharde werken komt omdat ik overdag als arts zorg lever en 's avonds als ondernemer de kliniek run. Dat laatste is nieuw voor me en complex, want als zelfstandig behandelcentrum ben je gewoon een klein ziekenhuis en moet je aan alle regelgeving voldoen. Ik wil excellente zorg leveren die toegankelijk is voor iedere vrouw. We zijn bewust geen privékliniek.”

## ZIEN

Wat je niet weet, zie je niet

“Natuurlijk had ik geen tijd om ook nog een boek te schrijven, maar samen met gezondheidswetenschapper dr. Maaïke de Vries vond ik dat het er wél moest komen. Als twee ‘Duracell-konijntjes’ hebben we eraan gewerkt. Een intens proces, maar we hebben echt een klik samen en dat maakt veel uit. Met het boek ‘Ook leuke meisjes worden vijftig’ willen we vrouwen meer kennis bijbrengen over de overgang en vrouwen in deze fase *empoweren*.”

Ik verbaas me iedere dag weer hoe weinig vrouwen weten over hun eigen lichaam en vooral over wat er allemaal mee kan gebeuren tijdens de overgang. In de spreekkamer leg ik dan uit dat al hun klachten, die ze vaak jarenlang hebben weggewoven, gewoon bij de overgang horen. Dan zie je de schellen van hun ogen vallen. ‘Oh echt? Ik ben dus niet gek’, zeggen ze vaak.

Die nuchtere Nederlandse houding van ‘het hoort er allemaal bij’ helpt niet, vind ik. Met ons boek willen we daarom meer bewustwording creëren, zodat mensen echt zien hoe het lichaam in elkaar steekt. Want wat je niet weet, zie je niet.”

## HOREN

De zorg moet meer  
luisterkamers hebben

“Onze spreekkamers zouden eigenlijk ‘luisterkamers’ moeten heten, zei een dierbare collega eens. Dat klopt. Wat ik door de jaren heen allemaal niet heb gehoord aan vertrouwelijke verhalen. Ik trek voor een intake dan ook veel tijd uit, dat is gewoon nodig. Wil je iemands klachten doorgronden, moet je de persoon en zijn levensgewoontes beter leren kennen. Het draait bijna nooit om één solitaire klacht en fysieke en mentale problemen hangen vaak met elkaar samen. Het verhaal erachter uitvragen is belangrijk, zodat je die informatie kunt meenemen in het behandelplan. Hierdoor voelen mensen zich gehoord en gezien.

Steeds vaker hoor je een pleidooi voor meer kunstmatige intelligentie in de zorg, waarbij je de dokter kunt vervangen door een computer waarop je alle klachten invoert tot er een diagnose uitrolt. Prachtig natuurlijk, maar dan mis je wel waar ik in geloof: niet alleen in geneeskunde, maar vooral in geneeskunst.

Dat betekent combineren, creatief denken én je intuïtie inzetten: het bekende ‘pluis/niet-pluis-gevoel’ waar ik volledig op durf te vertrouwen. Toen ik nog in het ziekenhuis werkte en bij een zwangere vrouw bij wie het ogenschijnlijk goed ging en de controles goed waren toch dat onbestemde voorgevoel had, vroeg ik altijd om extra controles door de verpleging om eventueel op tijd in te grijpen. Dat voorgevoel heeft me nog nooit in de steek gelaten. Daar kan geen computer tegenop.” >>



## RUIKEN

### Andere geuren zorgen voor nieuwe ontdekkingen

“Mijn man Rob kreeg jaren geleden een ernstig auto-ongeluk en lag goed in de poeier. Op dat moment rook hij niet meer naar zichzelf. Dat was zo’n bevreemdende ervaring. Bekende geuren hebben met je thuis voelen te maken, met veilig en vertrouwd. Als ik in een ander land ben met compleet nieuwe geuren, weet ik dat ik iets nieuws ga ontdekken.

Door corona mis ik die manier om echt even ‘uit te staan’. Dat lukt altijd het beste als ik mijn minder CO<sub>2</sub>-vriendelijke liefhebberij uitvoer: reizen. Dan kan ik mijn werk pas echt loslaten. Toen wij kinderen kregen, nam ik me voor om onze dochters zoveel mogelijk belevingen mee te geven. Ervaringen die hun wereldbeeld oprekken, die laten zien dat wat wij normaal vinden, niet voor iedereen normaal is.

Net als toen ik enkele maanden als jonge dokter in Ghana werkte waar ik de enige witte persoon was in die regio. Waar vrouwen naast elkaar bevielen op een stuk plastic, vol bloed, bijna als dieren. Voor mij was dat een zeer schokkende ervaring, maar diezelfde vrouwen spraken de dag erna helemaal niet traumatisch over hun

## MANON KERKHOF

Dr. Manon Kerkhof (47) is uro-gynaecoloog en richtte drie jaar geleden haar eigen kliniek Curilion in Haarlem op, een zelfstandig behandelcentrum voor vrouwenzorg. Ze is gespecialiseerd in reconstructieve bekkenchirurgie en hormonen. Tevens werkt ze als consulent in het Amphia Ziekenhuis in Breda. Kerkhof promoveerde in 2014 op onderzoek naar weefselregeneratie van bindweefsel van de bekkenbodem bij vaginale verzakking. Met haar man, wetenschapsjournalist Rob Bouter, heeft ze twee dochters.

Haar boek ‘Ook leuke meisjes worden vijftig’ is net uit en zit vol wetenswaardigheden over de werking van het vrouwenlichaam en bevat tips over wat vrouwen zelf kunnen doen. Uitgeverij Kosmos, €21,99.

bevalling. Ook voor mij was er niet altijd iets te eten. Dat leerde me al jong dat niet alles maakbaar is, dat niet iedereen, zoals in ons land vaak de teneur is, maar overal recht op heeft.”

## INTUÏTIE

### Vertrouw op het verzamelen van levenservaringen

“Nu ik ouder ben en meer ervaringen heb opgestapeld, vertrouw ik nog meer op mijn intuïtie. Net als mijn patiënten heb ik inmiddels zelf zwangerschappen en bevallingen meegemaakt. Ik weet wat die eerste weken met een baby thuis, zonder die grote roze wolk, betekenen. En nu dus de overgang. Als een patiënt mij vertelt dat ze mantelzorg is van ouders met Alzheimer, weet ik wat ze meemaakt. Toen ik mijn baan opzegde in 2013 viel dat toevallig samen met de zorg voor mijn schoonouders die vlak achter ons woonden.

Met ons hele gezin hebben we voor ze gezorgd. In bad doen, eten koken, ’s nachts bij ze slapen. Op het laatst lukte het ons helaas niet ze thuis te houden en maakten we verdrietig genoeg een crisisopname mee. Dat proces van dementie, waarbij je afscheid neemt van mensen in levenden lijve, waarbij iemands identiteit voor je ogen verdwijnt, is zo zwaar. Dat is rauwe rouw. Ik kan me hierdoor beter inleven; ik hoef het mij niet voor te stellen, want ik weet hoe het voelt.

Al heeft ouder worden ook minder fijne kanten. Ik zou nog best het lijf van een 28-jarige willen hebben. Op mijn leeftijd kan ik ’s avonds echt niet meer twee glaasjes wijn drinken zonder de hele nacht wakker te liggen. Herkenbaar? Daarom geven we in ons boek veel tips: we wilden de nieuwste wetenschappelijke inzichten helemaal platslaan tot het voor iedereen begrijpelijk is. Er staat veel beschreven over het lichaam, maar ook over leefstijl, stress en eten in de overgang. Eet niet te veel, gewoon drie keer per dag en zonder tussendoortjes.

Sporten? Zeker. Ik weet het: krachttraining is saai, maar super belangrijk om klachten te voorkomen. Zolang je dat lijf maar in beweging houdt. Zelf loop ik al mijn hele leven hard, het liefst in de Waterleidingduinen, dat voelt als rennen in het buitenland. Daar ben ik het gelukkigst. Kies iets wat bij je past. En heel belangrijk: in de overgang gaat het om minder moeten en meer kiezen. Niet alles moet meer, doe wat je leuk vindt, wat bij je past. Zo drink ik alleen nog maar goede koffie en eet er elke avond een stuk chocolade bij. Het moet wel haalbaar blijven. Ik ben geen *superwoman*.” <<