

LEEN STEYAERT

Stralend door de menopauze

Van Halewyck

Eerste druk: 2011
Twaalfde druk: 2019

© 2016, Leen Steyaert en Van Halewyck
Van Halewyck maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv
(www.pelckmansuitgevers.be, Brasschaatsteenweg 308,
2920 Kalmthout, België)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Omslagontwerp: Welcome Back Victoria
Foto's omslag en binnenwerk: Johan Martens
Vormgeving binnenwerk: Aldus

D/2016/7104/34
ISBN 978-94-6131-607-3
NUR 740

vanhalewyck.be



vanhalewyck



vanhalewyck



van_halewyck

INHOUD

| | |
|-----------------|----|
| INLEIDING | 11 |
|-----------------|----|

DEEL 1: METAMORFOSE NAAR EEN NIEUWE LEVENSFASE

| | |
|---|-----------|
| 1. TIJD OM VOOR JEZELF TE KIEZEN | 25 |
| Geen taboe meer, en toch..... | 26 |
| De natuurlijke ritmes van het leven | 28 |
| Aandacht voor jezelf | 31 |
| Je zorghormoon daalt of vermindert | 32 |
| Emoties zijn energie in beweging | 34 |
| Het nut van de oude, wijze vrouw | 38 |
| | |
| 2. HOE HORMONEN JE HELE LEVEN BEPALEN (EN ZEKER ALS JE EEN VROUW BENT) | 40 |
| Aderlatingen en kalmerende middelen | 40 |
| Een hormonale rollercoaster..... | 43 |
| De signalen van een verstoord evenwicht..... | 45 |
| Stress, emoties en hormonen | 48 |

DEEL 2: DE MEEST VOORKOMENDE MENOPAUEZERSCHIJNSELEN

| | |
|--|-----------|
| 1. VERSCHIJNSELEN DIE DE MENOPAUEZ AANKONDIGEN..... | 57 |
| Veranderingen in je menstruatie..... | 57 |
| PMS | 58 |
| 2. TYPISCHE MENOPAUEZERSCHIJNSELEN | 60 |
| Opvliegers..... | 60 |
| Nachtelijk transpireren..... | 63 |
| Slaapstoornissen | 64 |
| Hoofdpijn en migraine | 70 |
| Slappe buik en vetopstapeling op de heupen..... | 73 |
| Algemene vermoeidheid en loomheid | 78 |
| Verlaagd libido | 81 |
| Opgeblazen gevoel en constipatie | 81 |
| Vergeetachtigheid en wazig denken..... | 83 |
| Pijnlijke borsten, borstknoobbels en borstkankerrisico | 86 |
| Pessimistische gevoelens, neerslachtigheid, angst en depressie | 91 |
| Haarverlies en ongewenste beharing | 96 |

| | |
|---|-----------|
| 3. VERSCHIJNSELEN DIE VOORAL HOREN BIJ DE POSTMENOPAUALE PERIODE | 99 |
| Veelvuldig urineren, vaginale ontstekingen en incontinentie | 99 |
| Droger worden van ogen, mond, neus en vagina | 105 |
| Sterk versnelde botontkalking (osteoporose) | 107 |

DEEL 3: BELEEF DE METAMORFOSE OP EEN GEZONDE, GELUKKIGE EN HARMONIEUZE MANIER

1. ZELFGENEZING EN TRANSFORMATIE:

| | |
|---|------------|
| DE SPIRITUELE MENOPAUZE | 123 |
| Wat houdt deze transformatie in? | 124 |
| Stilstaan, reflecteren en evalueren | 127 |
| De kracht van zelfheling | 132 |

2. ENERGIEOEFENINGEN VOOR EEN VLOTTE, GELUKKIGE MENOPAUZE

| | |
|---|-----|
| 134 | |
| De invloed van je energiesysteem op je gezondheid en humeur | 137 |
| De Aviva-methode | 140 |
| Centreren | 142 |
| Basisoefeningen voor elke dag | 147 |
| Oefeningen die je hormoonevenwicht beïnvloeden | 158 |
| Oefeningen voor specifieke menopauzeverschijnselen | 161 |

3. HET BELANG VAN ONTZURING EN HET ZOETE VERGIF.....

| | |
|--|-----|
| 169 | |
| Zuren en basen in evenwicht | 169 |
| Ongezonde voeding en verzuring | 173 |
| Het verband tussen verzuring en menopauzeverschijnselen | 176 |
| De vrouw in de menopauze als gids naar een betere gezondheid | 179 |
| Tijd om te ontgiften en ontslakken | 180 |
| De basiskuur | 182 |
| Extra hulpmiddelen | 184 |
| De Mayrkuur | 185 |
| Waarom je suiker beter vermijdt | 187 |
| Suikerverslaving: een niet te onderschatten probleem | 187 |
| Herken hyperinsulinemie..... | 189 |
| Suiker en de menopauze | 195 |
| Bestaat het perfecte anti-agingdieet?..... | 196 |

| | |
|---|------------|
| 4. NATUURLIJKE AANVULLINGEN OM DE MENOPAUIZE TE VERLICHTEN | 197 |
| Hormoontherapie, fyto-oestrogenen en soja..... | 197 |
| Wat zijn fyto-oestrogenen?..... | 202 |
| Soja: wondermiddel of niet?..... | 204 |
| Supplementen voor elke vrouw in de menopauze..... | 207 |
| Fyto-oestrogene-supplementen..... | 208 |
| Voedingssupplementen, vitaminen en mineralen..... | 210 |
| Adaptogenen..... | 212 |
| | |
| 5. HUID EN SCHOONHEID | 214 |
| Je gezicht verradt hoe je leeft..... | 217 |
| De witte tijgerin: symbool van jeugdige vrouwelijkheid..... | 219 |
| Een mooie huid is een <i>gezonde</i> huid..... | 222 |
| Wat zijn vrije radicalen en waarom zijn ze zo schadelijk?..... | 223 |
| Een continue vergiftiging..... | 224 |
| Een goede nachtrust: de beste schoonheidsbehandeling..... | 225 |
| Alcohol, suiker, roken en stress versnellen huidveroudering..... | 226 |
| Beautyfood: een bron van antioxidanten en essentiële vetzuren..... | 227 |
| Voedingssupplementen voor een mooie huid..... | 231 |
| Antirimpelcrèmes: een mega-industrie van valse claims..... | 234 |
| Weet wat je smeert..... | 237 |
| Natuurlijke oliën en collageen..... | 238 |
| De positieve invloed van massage en acupressuur op je lichaam en geest..... | 240 |
| Gezichtsgymnastiek en gezichts-yoga..... | 242 |
| Goed en rustig ademen werkt verjongend..... | 246 |
| Mesotherapie, meso thread lifting en microdermabrasie..... | 248 |
| Lichaamsbeweging en een mooie houding: nu meer dan ooit..... | 250 |
| | |
| 6. VAN SEKS NAAR SENSUALITEIT | 255 |
| Ontdek je nieuwe lichaam en je nieuwe 'zelf'..... | 257 |
| Vind opnieuw de weg naar je vrouwelijke kracht..... | 258 |
| Van presteren naar genieten..... | 261 |
| Wat als seks echt een probleem is?..... | 263 |
| Je bent met zijn tweeën..... | 266 |
| Voeding die stimulerend werkt voor je lichaamsbeleving..... | 268 |
| Natuurlijke middelen die je seksuele energie ondersteunen..... | 270 |

| | |
|---|------------|
| 7. JIJ EN JE PARTNER | 271 |
| De onbegrepen andropauze | 272 |
| | |
| 8. MENOPAUZE EN JONGE KINDEREN | 274 |
| | |
| <hr/> | |
| SLOTBESCHOUWING..... | 281 |
| OVERZICHTSTABEL | 284 |
| LITERATUURLIJST..... | 289 |
| TREFWOORDENREGISTER | 293 |

Leesexemplaar

*Voor mijn grootmoeders, mijn moeder, mijn dochters...
en alle vrouwen ter wereld.*

Leesexemplaar

*Met dank aan mijn man Pieter, mijn zoon Joris,
mijn dochters Marjolein en Annelies,
mijn ouders;
Marianne, Els, Liesbeth en Leen;
Veronique, Evelyne, Daan, Filip, Anne, Annemie, Monique, Gabriël, Leen H.,
mijn vrienden en familie.*

Bezieling

*Wanneer je bezield wordt door een grootse zaak,
een buitengewoon project,
zullen je gedachten alle banden doorbreken;
je geest zal de grenzen overschrijden,
je bewustzijn zal zich in alle richtingen verspreiden
en je zult merken dat je in een nieuwe,
grote en prachtige wereld terecht bent gekomen.
Sluimerende krachten, talenten en gaven
komen tot leven
en je ontdekt van jezelf
dat je een veel groter mens bent
dan je ooit van jezelf had gedacht.*

Pantanjali (ca. tweede eeuw voor Christus)

ENKELE REACTIES VAN LEZERS

In het boek ga je op ontdekking met jezelf. Het is uniek geschreven, daar kan je alleen maar blij van worden.

Dank je wel, Leen, dit boek hadden we nodig.

Prachtig geschreven, een onophoudelijke bespreken naar groei en positieve ontwikkeling.

Een volledig boek met een heldere boodschap en diepgaande informatie.

Stralend door de menopauze helpt ons in onze zoektocht om ons levenspad te bewandelen, niet alleen bruikbaar tijdens de menopauze maar ook in perioden lang ervoor en erna.

De energieoefeningen helpen ons hele wezen, het brengt positieve gewaarwordingen in ons lichaam.

Een aanrader voor elke vrouw, ook voor mannen, partners en kinderen.

Een boek dat prettig leesbaar is mede door de levendige persoonlijke verhalen.

Een superboek, vooral aandacht voor jezelf hebben, opoffering wordt afgestraft. Een ongelooflijk boek dat ik wil delen in liefde met alle vrouwen van mijn leeftijd.

INLEIDING

Tot na de geboorte van mijn tweede kind werkte ik als verpleegkundige in een ziekenhuis. De onregelmatige werkuren zorgden er echter voor dat ik besloot om tijdelijk fulltime in het moederschap te stappen en niet lang daarna kondigde nummer drie zich aan. Mijn kinderwens was daarmee al heel snel vervuld en mijn aandacht werd een aantal jaren volledig opgeslorpt door mijn gezinnetje. Toch had ik altijd de wens gekoesterd om mijn werk te kunnen combineren met een druk gezinsleven, en toen ik een jaar na de geboorte van mijn derde de kans kreeg om van start te gaan in een artspraktijk voor integrale gezondheidszorg, aarzelde ik geen moment. Ik was blij dat ik terugkeerde in de wereld van de volwassenen na een periode waarin ik bijna uitsluitend werd aangesproken met 'mama' en er bijna continu een beroep werd gedaan op die 'mama'. Ik had zelfs het gevoel dat ik eindelijk weer een beetje tijd had voor mezelf, na enkele jaren van wassen, strijken, koken, zorgen, spelletjes verzinnen, luisteren, troosten en van hot naar her hollen.

Mijn nieuwe baan gaf me zoveel energie dat er een mooie balans kwam tussen mijn gezinsleven en het leven daarbuiten. Mijn belangstelling voor gezondheid en holistische geneeswijzen groeide. Met de steun van mijn echtgenoot – die zich in het weekend en vaak ook 's avonds ontfermde over de kinderen – volgde ik alle medische en paramedische opleidingen die me interesseerden: ik behaalde een diploma nutritioniste aan het toenmalige VIOW (Vlaams Instituut voor Orthomoleculaire Wetenschappen) en verdiepte me in de invloed die de energiebanen – de meridianen – hebben op het lichamelijk en emotioneel welzijn. Ik verdiepte mijn kennis van wat de Chinezen *chi* noemen, de universele levenskracht die moet stromen willen we ons goed voelen en gezond zijn. Ik volgde cursussen oosterse geneeswijzen, acupressuur, shiatsu, reflexologie, craniosacraaltherapie, Emotional Freedom Techniques, Quantum Touch en Touch for Health. Om een mooi evenwicht te creëren in het drukke, intensieve werk in de artspraktijk, begon ik thuis een eigen praktijk. Hier kon ik meer tijd nemen voor mensen die me consulteerden voor voedingsadvies, gezondheidsbegeleiding, acupressuurbehandelingen en ander lichaamswerk.

Hoe meer ik leerde en hoe meer ervaring ik kreeg, hoe sterker ik geloofde in de zelfredzaamheid en de helende kracht van het lichaam. Ik raakte ook hoe langer hoe meer geïntrigeerd door alles wat met anti-aging te maken heeft. Jeugdige en gezond blijven tot op hoge leeftijd is en blijft immers een fascinerend gege-

ven. Ik had het geluk grootouders te hebben die tot op hoge leeftijd voor zichzelf konden zorgen en die er ook nog prachtig uitzagen. Ook mijn inmiddels tachtigjarige vader is kerngezond en heeft, net als zijn moeder op haar negentigste, nog vele zwarte hoofdharen, ook al is zijn kruin uitgedund. Mijn moeder heeft wel last van ouderdomskwaaltjes, maar haar huid is zo goed als rimpelloos.

Al die jaren was ik zo druk bezig dat ik voor ik het wist in de perimenopauze zat. Ik ontdekte het merkwaardig genoeg voor het eerst toen ik rond mijn vijfenveertigste begon te dromen over bevallingen en het krijgen van een nieuw kindje. Ik zag dit als een teken dat mijn lichaam zich er toen al van bewust was dat het afscheid van de 'moedertijd' dichtbij was. Ik schrok ervan dat het verlangen om moeder te worden via die dromen opnieuw bijna tastbaar was geworden. Het bleef me bezighouden. Ik vroeg me af of mijn lichaam het nog zou aankunnen en of ik écht nog naar kinderen verlangde. Heel snel kwam ik erachter dat ik eigenlijk afscheid aan het nemen was van mijn leven als moederkloek (want reken maar: ik was een echte moederkloek!). Mijn kinderen waren volwassen en ik had het wel gehad. Ja, ik kon nog vol vertederding kijken naar de baby's van anderen en soms heimwee hebben naar de tijd dat mijn eigen kinderen klein waren, maar tegelijk wist ik dat dit ook een erg zware tijd was, met slaaptkort, kinderziekten, zoeken naar opvang, tijd steken in opvoeding, een druk huishouden, maar vooral een tijd waarin mijn hart overliep van onvoorwaardelijke liefde. Ik was een tijgerin, ik had alles maar dan ook álles over voor mijn kinderen. Het was een oerkracht die alles overheerste.

LOSLATEN: EEN EERSTE BELANGRIJKE STAP

Dat gevoel is er op mijn vijftigste nog! Maar er heeft een transformatie plaatsgehad. Zelfs in mijn stoutste dromen had ik niet kunnen denken dat ik mijn kinderen zou kunnen loslaten. Nu ze volwassen zijn, kan ik ze niet meer troosten als ze pijn of verdriet hebben, ik kan er alleen maar voor hen *zijn*, hen ondersteunen en eventuele oplossingen aanreiken of advies geven als ze het me vragen. In de voorbije jaren zijn ze gaan studeren, ze hebben een partner gevonden, vakantiewerk gedaan, leren autorijden, stages gelopen, vriendschappen opgebouwd. Het zal niet lang meer duren voor ze aan hun eerste vaste baan beginnen en alle drie het huis uit zijn. Allemaal dingen die ze zelf hebben gedaan, zonder hulp van hun vader of moeder. Loslaten was voor mij een eerste, belangrijke stap, maar ik zette hem als het ware onbewust. Ik ging me stil-

aan realiseren dat er een nieuwe periode aanbrak in mijn leven. Plots kon ik me ook een leven inbeelden zonder de zorg voor mijn kinderen. Een leven waarin ikzelf meer centraal stond en aandacht kreeg.

En ja, ik kreeg ook last van opvliegers, nachtelijk zweten, vergeetachtigheid, een verstoorde slaap, stress. Hierdoor had ik echt het gevoel dat 'het' binnen was komen sluipen: de menopauze. En ik had er geen zin in. Ik had er nooit bij stilgestaan dat het ook mij zou overkomen. Mijn hele leven was gericht op gezondheid, op me goed voelen, op alles behalve kwaaltjes en psychische klachten. Ik was in mijn leven zelden ziek geweest. Zelfs verkoudheden kende ik amper. Ik deed twee detoxkuren per jaar om mijn lever te reinigen. Ik at gezond. Ik ging meestal op tijd slapen en had een normaal gewicht. Dus uiteraard had ik het even moeilijk met wat ik in de spiegel zag. Een rimpeltje hier, een plooi of rolletje daar, in een figuur dat eens bijna perfect was. Elke vrouw wil jong en mooi blijven. Elke vrouw wil blijven genieten van haar sterkte, kracht en levenslust. Ook ik wilde mijn mooie zachte huid niet zien verschrompelen en vond het niet leuk dat mijn weelderige haardos in steeds kleinere haarspelden paste. Maar ik wilde vooral actief blijven, in beweging blijven, een sterk geheugen blijven behouden.

DE MENOPAUZE IS GEEN ZIEKTE

Omdat ik jarenlang in de medische wereld heb gewerkt, kende ik alle menopauzeverschijnselen: ik zie immers elke week vrouwen die me om advies vragen over hoe ze die typische klachten het beste aanpakken. Ik ondervond echter dat het toch iets totaal anders is als je het zelf meemaakt en voelde dat ik het eigenlijk nog niet helemaal begrepen had. Dus ik ging weer op zoek naar meer informatie. Tientallen boeken en honderden wetenschappelijke artikelen heb ik over het onderwerp gelezen. Sommige ervan heb ik verslonden. Ik stelde teleurgesteld vast dat de meeste menopauzedeskundigen de overgang beschouwen als een soort ziekte die zich voornamelijk kenmerkt door allerlei lichamelijke ongemakken, kwalen en psychisch leed. Veel menopauzeboeken beperken zich tot het beschrijven van de hormonale veranderingen die zich in het lichaam van een vrouw afspelen zodra ze de veertig voorbij is. Ze focussen op de vervelende opvliegers, de steeds verder oprukkende rimpeltjes, het uitdijende figuur. In sommige boeken krijg je welgemeend stijladvies 'voor de rijpere vrouw'. Hormoonspecialisten raden je hormonale substitutietherapie aan

en voedingsspecialisten adviseren gerechten die opvliegers doen verminderen of de slaap ten goede komen.

Het viel me op hoe negatief de meeste menopauzeboeken zijn en hoe triest en oubollig het beeld is dat in de media – tijdschriften, televisie – wordt opgehangen van vrouwen in de menopauze: telkens weer krijg je in dit verband foto's of beelden te zien van grijzende, onaantrekkelijke vrouwen in vormloze kleding die doelloos op straat lijken rond te lopen. Ze lijken in niets op de vrouw die ik ben en op de menopauzale vrouw van de eenentwintigste eeuw. Die vrouw is jeugdig, fit, actief en staat volop in het leven. Dit negatieve beeld draagt ertoe bij dat rond de menopauze een triest en deprimerend sfeertje blijft hangen. In tijdschriften lees je meestal angstaanjagende interviews met vrouwen die het heel zwaar te verduren hebben.

WIJSHEID, EVENWICHT, STERKTE

Omdat ik me niet wilde beperken tot de wereld van de hormonen, ging ik me ook verdiepen in de maatschappelijke positie van de vrouw van de oertijd tot nu, in de rol die vrouwen in de geschiedenis hebben gespeeld, in de manier waarop de medische wetenschap 'het fenomeen menopauze' in de loop der jaren heeft benaderd. Ik wilde ook weten of er in het dierenrijk zoiets als menopauze bestaat en hoe oudere vrouwtjesdieren door de mannetjes worden behandeld.

In de antropologie vind je een groot aantal inspirerende voorbeelden van tijdperken en gemeenschappen waarin vrouwen na de menopauze – en *voornamelijk* na de menopauze – een zeer belangrijke maatschappelijke rol spelen, een rol waarin hun wijsheid, evenwicht, energie en kracht afstralen op de hele gemeenschap. Met zo'n vrouw kon ik me identificeren. Ik weigerde me neer te leggen bij de slachtofferrol die vrouwen in de menopauze vaak krijgen opgedrongen. Ik kon me niet voorstellen dat ik ooit zou behoren tot het legioen van de 'klagende' vrouwen, vrouwen die tussen hun vijfenveertigste en vijfenvijftigste beheerst worden door de zogenaamde overgangsklachten en die met lede ogen aanzien hoe hun jeugd tussen hun vingers glipt. Ik zag de menopauze niet als een eindpunt van iets, maar als een transformatie naar een nieuwe levensperiode. Ik was ook vast van plan om deze transformatie zo bewust mogelijk te beleven. Ik wilde *voelen* wat er gebeurde, met mijn lijf en in mijn hoofd. Onder-

tussen heb ik al veel beleefd en doorvoeld. En ik garandeer je: de menopauze kan zeer mooi zijn. Het is de meest intense periode van mijn leven geweest, juist omdat ik mezelf heb toegestaan de verandering ten volle te beleven. Het was voor mij een periode van bewustwording. De menopauze heeft me wijzer en zelfverzekerder gemaakt, ze heeft me inzicht gegeven in wie ik ben en in welke richting ik met mijn leven wil gaan. Ze heeft me leren nadenken over mijn sociale leven, over de waarde van vriendschappen, over mijn rol als moeder, als echtgenote, als gezondheidsconsulente. Op een bepaald moment leek het alsof alles samenvloede: zo was het en zo moest het zijn.

VAN GIRLPOWER NAAR WOMANPOWER

De babyboom van de jaren zestig heeft als gevolg dat het aantal vrouwen in de menopauze op het totaal van de bevolking nog nooit zo groot is geweest als nu. Het is een invloedrijke groep van vrouwen die weten wat ze willen. Het is een sterk groeiende groep vrouwen die graag jeugdig en actief willen blijven tot op hoge leeftijd en die ook bereid zijn (veel) geld uit te geven aan allerlei middelen en therapieën om die jeugdigheid te kunnen behouden. In het verleden werden vrouwen in de menopauze gezien als een soort matrones, het moederschap voorbij, grootmoeders in wording, die zich min of meer hadden teruggetrokken uit de maatschappij. Dit beeld is al jarenlang achterhaald. Het beeld dat ikzelf van mijn leeftijdsgenoten heb is positief, mooi en stralend. Steeds meer prachtige, krachtige vrouwen van vijftig of zelfs zestig zetten de toon en er wordt naar hen geluisterd. Vele sterke vrouwen worden niet langer opzijgezet om plaats te maken voor jeugdige schoonheden. Ze worden beschouwd als vrouwen die nog heel veel in petto hebben en die hun kracht, wijsheid en spiritualiteit gebruiken om hun leven en dat van anderen verder te verdiepen. Dit is een hoopvol signaal maar ook een teken. Het is een cliché, maar het is waar. *Life begins at fifty!* Het leven kan zo mooi zijn, ook na je vijftigste. De *girlpower* van de jaren tachtig en negentig heeft in de eenentwintigste eeuw duidelijk plaatsgemaakt voor *womanpower*.

Het is slechts één, maximaal twee generaties geleden dat vrouwen rond hun vijftigste zeiden dat ze 'geschorst' waren. Hiermee bedoelden ze dat er een einde was gekomen aan hun maandstonden, maar veel vrouwen voelden zich ook letterlijk 'geschorst': ze hadden afgedaan, alsof ze niet langer bestonden. Na de menopauze waren vrouwen 'oud' en over de menopauze zelf werd gewoon niet gesproken. Het was een taboe, net zoals seks een taboe was en over zoiets

als menstruatie angstvallig werd gezwegen. Je mag gerust stellen dat vrouwen van vijftig in de fleur van hun leven zijn. Ze zijn op een leeftijd dat ze eindelijk kunnen genieten van alles wat het leven te bieden heeft of een volgende stap zetten naar een nieuwe carrière. Ze hebben een druk sociaal leven, reizen de wereld rond, maken citytrips, genieten van hun rijpe schoonheid, maken oude dromen waar of fantaseren over het verwezenlijken van nieuwe dromen. Dankzij de anti-agingtechnieken en -methoden kunnen vrouwen (en ook mannen uiteraard) er veel langer jong uitzien en lichamelijk gezond en fit blijven in vergelijking met honderd jaar geleden.

Gezondheid is één ding, gelukkig zijn een ander. Rond 'geluk' verschenen de voorbije decennia honderden boeken en er wordt ook steeds meer onderzoek gedaan naar wat mensen gelukkig maakt. Uit een van die onderzoeken, waarvan de resultaten te lezen zijn op de website van *Proceedings of the National Academy of Sciences*, blijkt dat het geluksgevoel over het algemeen groter wordt na je vijftigste (na een dieptepunt tussen veertig en vijfenveertig jaar). De leeftijdsgroep van vijftig tot tachtig jaar is het meest tevreden over zijn leven en heeft het minste last van verwarrende emoties als woede, verdriet en angst. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen.

Vrouwen van vijftig staan volop in het leven en in de maatschappij. Dat is prachtig, maar het kan ook voor extra druk en stress zorgen. Terwijl één generatie geleden de menopauze meestal min of meer samenviel met het 'legenest-syndroom' omdat het ook de periode was dat de kinderen het huis uit gingen, zien we dat anno 2015 veel vrouwen hun menopauze doormaken terwijl ze nog jonge kinderen – of moeilijke pubers – in huis hebben. We zien steeds meer alleenstaande en/of kinderloze vrouwen tot ver na hun vijftigste werken aan hun carrière, terwijl ze tegelijk ook de zorg hebben voor hun ouders. En vrouwen mogen dan wel erg goed zijn in multitasking, dit is een van de redenen waarom zoveel vrouwen in de leeftijd rond de menopauze te maken hebben met stress. Om tijdens die periode de steeds toenemende stress het hoofd te bieden en in harmonie te blijven met jezelf is reflectie zeer belangrijk. Even stilstaan bij het leven is noodzakelijk om de juiste keuzes te kunnen maken. Als je dit niet doet, kan de menopauze wél een zware periode worden in plaats van een boeiende transformatie naar een nieuw begin. Ik zie de menopauze als het moment bij uitstek om stil te staan bij wie je werkelijk bent, om de kansen te grijpen die je misschien hebt gemist toen je twintig, dertig jaar of ouder was, en voluit te gaan voor het leven dat je diep in jezelf wilt leiden. Dit is hét moment om goed voor jezelf te zorgen en de eigenheid terug te vinden die je in de loop

van je leven misschien verloren hebt. Als je het *nu* niet doet, komt het er nooit meer van. Als je *nu* niet de verantwoordelijkheid neemt voor je gezondheid en je geluk, loop je grote kans om in een menopauze terecht te komen die heel zwaar is, en voor de rest van je leven gefrustreerd te zijn omdat je het gevoel hebt dat je er niet het beste uit hebt gehaald.

EEN NATUURLIJKE FASE

Mijn standpunten zijn gevormd door mijn jarenlange ervaring in de natuurgeneeskunde, die uitgaat van de holistische gedachte die Hippocrates al voor ogen hield, namelijk: het lichaam heeft een zeer groot zelfherstellend vermogen en het komt erop aan om ervoor te zorgen dat de basis stevig is. De pijlers van de natuurgeneeskunde zijn gezonde voeding en een gezonde levensstijl, indien nodig aangevuld met voedingssupplementen en fytotherapie (geneeskrachtige kruiden en planten), homeopathie en emotionele ondersteuning. Het doel van de natuurgeneeskunde is de gezondheid van ieder mens te optimaliseren en zo ziekten te voorkomen. Als je toch ziek wordt, biedt de natuurgeneeskunde gezondheidsbevorderende therapieën die een beroep doen op het zelfgenezend vermogen. Het belangrijkste hierbij is een zo hoog mogelijke levenskwaliteit.

Ik benader de menopauze dan ook vanuit dit holistische standpunt. De menopauze is geen ziekte. Het is niet mijn bedoeling om vrouwen die in de menopauze zijn te ‘genezen’ van allerlei kwaaltjes, of om je lichaam weer in een toestand te brengen zoals het was voor de menopauze. Voor mij zijn de biologische, fysische veranderingen die zich in het lichaam van de vrouw op een bepaalde leeftijd voordoen allesbehalve een probleem. Veel van de verschijnselen die optreden tijdens de menopauze wijzen erop dat we met de aanpak van onze gezondheid in het algemeen verkeerd bezig zijn. Het zijn anderzijds ook signalen dat er een nieuwe levensfase in aantocht is, een levensfase die heel natuurlijk is en geweldig mooi en boeiend kan zijn.

DE SPIRITUELE MENOPAUEZE: EEN TRANSFORMATIE

Hedendaagse vrouwen zijn vooral op zoek naar een eigen, vernieuwende wijze om deze periode in hun leven te ervaren en zin te geven. Uit mijn ervaringen met honderden vrouwen in de menopauze weet ik dat vrouwen die zich goed

hebben geïnformeerd over wat ze kunnen verwachten en die zich daar ook op hebben voorbereid, het meestal veel gemakkelijker hebben tijdens deze periode. Ik heb gemerkt dat vrouwen voornamelijk geïnteresseerd zijn in nieuwe manieren om deze fase te doorlopen: wij hebben veeleer behoefte aan het ontdekken van de vrouw in onszelf, aan het ontdekken van onze sterkte of van onze zwakte als sterkte. Zoals de taoïstische meester Mantak Chia zegt: 'Vrouwen moeten zich ervan bewust worden dat ze innerlijk sterk zijn en naar buiten toe week en zacht. Juist dat maakt hun schoonheid uit. Week en zacht zijn is geen zwakte.'

Daarover wilde ik een boek schrijven. Een positief boek, dat ik in mijn hoofd *De spirituele menopauze* noemde. Dit boek heb je nu in handen. Het is geen menopauzeboek als zovele andere boeken die je overstelpen met medische zaken en informatie over alle klachten en kwaaltjes die de vrouw van middelbare leeftijd het leven zuur maken. *Stralend door de menopauze* is eerder een spirituele gids die je met zachte hand door de menopauze leidt, een handboek dat je laat zien dat de menopauze allesbehalve een 'eindpunt' is, of 'een paar jaar hel' of 'op je tanden bijten', maar het begin van een stralend nieuw leven dat elke vrouw rond haar vijftigste wacht. Ik ga actuele hete hangijzers zoals de discussie rond hormoonvervangende therapie (HRT) en het al dan niet gebruiken van soja niet uit de weg. Ik zet de pro's en contra's op een rijtje en informeer. Daarbij ga ik ervan uit dat elke vrouw in staat is om – al dan niet in overleg met haar arts – een keuze te maken. Ik nodig vrouwen vooral ook uit om te voelen welke impact de menopauze heeft op hun leven. Als je ervoor zorgt dat de basis van de gezondheidspiramide stevig is, hoeft de menopauze absoluut geen moeilijke periode te zijn. Ook hierover geef ik zo veel mogelijk informatie.

ENERGIE IN BALANS

Dit is niet enkel een leesboek, maar vooral een handboek, want het is mijn bedoeling om je ook daadwerkelijk te helpen de kracht en energie te vinden die mij de voorbije jaren zo sterk maakten. Die sterkte haalde ik uit een innerlijke rust en balans die ik onder meer kreeg via de energieoefeningen die ik regelmatig ben gaan doen. Het zijn oefeningen waarbij je kleine, eenvoudige bewegingen maakt en bepaalde acupressuurpunten en reflexzones aanraakt en lichtjes masseert. Ik leerde deze oefeningen een aantal jaren geleden toevallig kennen via een boek van de Amerikaanse Donna Eden. Zij is een internationale auto-

riteit op het gebied van energetische geneeskunde, een verzamelnaam voor een groeiend aantal behandelingswijzen waarbij het lichaam wordt gezien als een energiesysteem dat, als het in balans is, leidt naar gezondheid, genezing en levensgeluk. Donna Eden geeft al meer dan twintig jaar overal ter wereld lezingen en workshops over haar inzichten voor een steeds groter wordend publiek van zowel leken als mensen uit de traditionele en alternatieve gezondheidszorg.

De energieoefeningen helpen je om energetisch in balans te komen, je afweersysteem te versterken en de zelfgenezende krachten weer op gang te brengen. Ze zijn gebaseerd op de invloed van de energiebanen (meridianen), de doorstroomkanalen van levensenergie in het lichaam. Die kanalen zijn niet zichtbaar of voelbaar, maar ze kunnen wel gemeten worden met speciale apparatuur. Vandaar dat die kanalen ook genoemd worden naar het orgaan dat ze doorstromen. Ze hebben niet alleen invloed op dit orgaan, maar ook op de bijbehorende emoties. Alle meridianen staan in verbinding met elkaar. Acupuncturisten maken gebruik van de toegangspoorten tot de meridianen door naalden te steken in welbepaalde acupunctuurpunten. In de acupressuur gebeurt hetzelfde: hier gebruikt men geen naalden, maar werkt men met massage of druk op die punten. Het doel is steeds blokkades op te heffen, zodat de energie weer vrij kan stromen door het hele lichaam. Ik probeerde enkele oefeningen uit bij vrouwen in de menopauze die naar mijn thuispraktijk kwamen en merkte al snel dat ze veel effectiever werkten dan ik in mijn stoutste dromen had verwacht.

Ik vond gelijksoortige oefeningen in boeken over kinesiologie, Brain Gym, Touch for Health en de boeken van Paul Dennison, die in de jaren tachtig al furore maakte met een boek over woordblindheid. Sommige van de energieoefeningen vinden hun oorsprong in yoga, tai chi en jin shin jyutsu (een eeuwenoude kunst om levensenergie te harmoniseren in je lichaam). Ik werd hoe langer hoe enthousiaster. Ik maakte me de oefeningen eigen en startte met het geven van workshops, waarin ik kleine groepjes vrouwen – en ook wel een paar mannen – van alle leeftijden de oefeningen aanleerde. De voorbije twee jaar bereikte ik hiermee een enthousiast gemengd publiek van zowel nieuwsgierige, gezonde mensen als mensen met chronische vermoeidheid, emotionele problemen of andere gezondheidsklachten. De resultaten die ik met de oefeningen bereikte, waren buitengewoon positief en soms zelfs spectaculair. Ik zag vermoeide, lusteloze mensen met stress en andere problemen evolueren tot vitale personen die weer in staat waren om hun zelfactiverende krachten te regene-

renen. Nog steeds ontvang ik regelmatig enthousiaste en dankbare mails van mensen die de workshops hebben gevolgd en nog dagelijks de oefeningen doen omdat ze de resultaten ervan elke dag ondervinden. Het aantal vrouwen dat mijn workshops volgt, groeit elke maand.

Deze oefeningen zijn niet mijn uitvinding. Net zoals veel andere therapeuten en gezondheidswerkers wereldwijd heb ik de oefeningen gebundeld, er een eigen variant van gemaakt en ze uitgewerkt tot mijn eigen ding. Voor dit boek heb ik een selectie gemaakt van oefeningen die uitermate geschikt zijn om te doen in de periode die aan de menopauze voorafgaat. Ik gebruik ze in mijn thuispraktijk met veel succes bij vrouwen die me consulteren in verband met menopauze problemen. Ik heb zelf ondervonden dat deze oefeningen niet enkel lichamelijke symptomen verlichten, maar ook je gevoel van welbehagen en welzijn vergroten. Ze helpen negatieve gevoelens als angst, jaloezie, schuld, verdriet en boosheid een plaats te geven en te verwerken. Ze helpen je jezelf weer in balans te brengen, zodat je stressbestendiger, gezonder, vitaler en gelukkiger wordt. Het zijn oefeningen die je hele energiesysteem en hersenstofwisseling mobiliseren zodat je lichaam, geest, emoties en ziel verbonden worden tot één geheel. Van alles wat ik de afgelopen twintig jaar heb geleerd en gezien, vind ik deze energieoefeningen de gemakkelijkste techniek die er bestaat om jezelf gezondheid te schenken en je innerlijke balans terug te vinden. Ik vind het nog steeds heel vreemd en ook een beetje jammer dat ik zoiets eenvoudigs en vanzelfsprekends niet eerder heb leren kennen en dat ik er niet al veel vroeger gebruik van heb gemaakt.

Alles draait om energie, niet zozeer in de betekenis van 'kracht' om een zware taak aan te kunnen en prestaties te leveren, maar veeleer in de betekenis van vertrouwen, innerlijke rust, bewustzijn en positieve emoties. Vrouwen zijn veel gevoeliger voor deze energie dan mannen. De emoties die je ontwikkelt in de periode voor de menopauze kunnen je helemaal onderuithalen. Dit is normaal. Je lichaam en geest ondergaan immers zoveel veranderingen tegelijk en de transformatie van een jonge, vruchtbare vrouw naar een rijpe, wijze, zelfstandige vrouw met een ruime kijk op de wereld vraagt veel kracht en doorzettingsvermogen. De manier waarop je met al die emoties omgaat, hangt af van hoe je energie stroomt. De absolute voorwaarde om in balans te zijn is dat de energie vrij in je lichaam kan stromen. Als dat niet zo is, krijg je te maken met lichamelijke en/of geestelijke blokkades en dan word je ziek, verdrietig, moe, verward of zelfs depressief.

SCHOONHEID VAN BINNENUIT

Uiteraard kan ik in een boek over de menopauze niet voorbijgaan aan het aspect voeding. Als nutritioniste weet ik dat veel gezondheidsproblemen – niet enkel tijdens de menopauze, maar ook daarbuiten – ontstaan door verzuring. In het deel van dit boek waarin ik het over voeding heb, besteed ik daarom speciale aandacht aan een manier van eten die het zuur-base-evenwicht in het lichaam herstelt. Naast een evenwichtig eetplan kunnen goedgekozen voedingssupplementen de menopauze op een veilige en gezonde manier verlichten en ondersteunen.

Ook huid en schoonheid mochten in dit boek niet ontbreken, zeker niet in een tijdperk waarin iedereen er zo goed mogelijk wil uitzien. Hierover geef ik je waardevolle en praktische adviezen en tips, waarbij ik steeds uitga van het standpunt dat natuurlijke schoonheid van binnenuit komt. In een tijdperk waarin facelifts, liposuctie, botox en andere ‘anti-agingbehandelingen’ bijna vanzelfsprekend en ook betaalbaar zijn geworden, nodig ik je uit om je huid op een zo natuurlijk mogelijke manier te verzorgen, om zo je jeugdige uitstraling te behouden en je niet te laten verleiden tot onnodige invasieve technieken.

MAAK EEN BEWUSTE KEUZE

In de periode die aan de menopauze voorafgaat – ergens tussen je tweeënveertigste en negenenveertigste levensjaar – is het geen overbodige luxe om wat meer aandacht aan jezelf te besteden en jezelf extra energie cadeau te doen. Het is een periode van grote lichamelijke veranderingen, maar vooral een zeer emotionele periode omdat er in relatief korte tijd zoveel dingen tegelijk in je leven veranderen. Het is een beetje sterven om daarna opnieuw geboren te worden. Jazeker, de menopauze is een periode van afscheid en verlies. En ik ben me ervan bewust dat niet iedereen sterk genoeg is om de menopauze te zien als iets positiefs, dat niet elke vrouw in staat is om de transformatie moeiteloos en opgewekt te beleven. Maar in tegenstelling tot een puber, die ook een enorme lichamelijke en emotionele veranderingsperiode doormaakt, heb je nu het voordeel dat je een rijpe vrouw bent, die al lang in het leven staat en heel wat heeft meegemaakt. Je hebt een keuze en het is belangrijk dat je die zeer bewust maakt. Je kunt kiezen voor een menopauze die de nadruk legt op verdriet en verlies van wat ooit geweest is en de overgang zien als een periode van

‘versnelde veroudering’ of kiezen voor een sterk lichaam en een sterk zelfbeeld, voor het doelbewust zetten van een nieuwe stap in de ontwikkeling naar de vrouw die je wilt zijn.

Dit boek is een handleiding die je helpt om de juiste keuze te maken. Het is het resultaat van meer dan twintig jaar ervaring in de natuurgeneeskunde. Ik heb mezelf altijd beschouwd als een geluksvogel omdat ik via mijn vak als verpleegkundige en later als voedingsdeskundige, gezondheidsconsulente en menopauzeconsulente, niet alleen duizenden mensen heb kunnen helpen op hun weg naar genezing en het behoud van hun gezondheid, maar ook omdat ik dankzij alle vrouwen die bij mij te rade kwamen inzicht heb gekregen in mezelf. Ik ben heel dankbaar voor alles wat ik van hen heb geleerd.

Leen Steyaert
Augustus 2015

DEEL 1

**METAMORFOSE NAAR
EEN NIEUWE LEVENSFASE**

Leesexemplaar

1. Tijd om voor jezelf te kiezen

De menopauze is voor elke vrouw een persoonlijke beleving, maar voor iedereen is het een ommezwaai. Voor mij was het meest opvallende het zachtjesaan loslaten van de moederlijke zorg. Andere vrouwen zetten in deze periode een stap terug in hun carrière om meer tijd te maken voor zichzelf en hun gezin. Nog anderen zetten pas nu de eerste stappen in de buitenwereld, na jarenlange zorg voor hun kinderen, en beginnen aan een nieuwe carrière. De constante die zich echter bij elke vrouw opdringt als ze de vijftig nadert, is de verandering van de versnelling.

De voorbije jaren waren voor mij heel bijzonder. Ik ontdekte dat ik meer en meer de vrouw werd die ik werkelijk ben. Het voelde aan alsof de ijverige rups die ik mijn hele leven was geweest, elke dag een klein beetje meer veranderde in een vlinder. De moederlijke zorg die ik langer dan twintig jaar voor mijn kinderen aan de dag had gelegd, maakte plaats voor een zachte zorg voor mezelf. Ik werd rustiger. Ik *hoefde* niet meer zo nodig van alles en nog wat. Ik leerde meer voor mezelf opkomen, zonder dat ik het gevoel had dat ik anderen in de steek liet. Het was alsof ik een transformatie doormaakte, alsof mijn leven een nieuwe dimensie kreeg. Ik voelde dat er een nieuw tijdperk aanbrak, een tijdperk van harmonie en evenwicht met mezelf en mijn omgeving. Een tijdperk van wijsheid, waarin mijn intuïtie meer dan ooit naar boven kwam borrelen, zonder dat ik er moeite voor moest doen. Het enige wat ik deed, was goed voor mezelf zorgen. Ik nam de tijd om stil te staan bij wat ik voelde, bij mijn emoties.

Strikt genomen is de menopauze het moment waarop de menstruatiecyclus ophoudt en medisch gezien bereik je de menopauze op de dag dat het één jaar geleden is dat je voor het laatst menstrueerde. De perimenopauze is de periode die aan deze dag voorafgaat en de periode die erop volgt. Die laatste periode noemt men postmenopauze. Als mensen spreken over de menopauze, hebben ze het eigenlijk over de perimenopauze, maar om het eenvoudig te houden spreek ik in de loop van dit boek meestal over de menopauze, ook als ik het heb over de periode ervoor en erna.

In het woord menopauze vind je de woorden *meno* (Grieks voor 'maand') en *pauzis* (wat 'ophouden' betekent). Maar liever dan dit woord letterlijk te vertalen, zie ik de diepere betekenis ervan: de menopauze geeft je een signaal dat je even moet pauzeren, even moet stilstaan bij jezelf. Het gaat over een pauze in je levenscyclus. Het is een omslagmoment. De menopauze is als een nieuw

hoofdstuk in een boek, een hoofdstuk dat samenvalt met een cruciaal moment in het scenario van je leven.

Onze moeders en grootmoeders beleefden de menopauze op een heel andere manier dan de huidige generatie vrouwen. Ze leden in stilte. De menopauze was iets waar vooral niet over gesproken werd. Ook al zagen veel vrouwen de overgang vaak als een verlossing van die vervelende maandelijks terugkerende bloedingen, toch overheersten vooral de negatieve gevoelens. In de plaats van de menstruatie kwam nu een reeks 'ziektesymptomen' die hoogst onaangenaam waren, maar vooral: de menopauze werd gezien als het einde van de jeugd en schoonheid. Ze luidde het begin in van het verouderingsproces, zeg maar de aftakeling. En dit terwijl een vrouw in de menopauzeleeftijd eigenlijk nog maar iets over de helft van haar totale levensduur is. Als je weet dat een vrouw gemiddeld tweeëntachtig jaar wordt, heeft ze immers nog minstens drie decennia te goed op het moment dat haar menstruatie ophoudt. Dit is echter niet altijd zo geweest. Nog maar amper een eeuw geleden was de levensverwachting van de vrouw gemiddeld achtenveertig jaar. Dit wil niet zeggen dat er geen vrouwen waren die oud werden, maar het cijfer is zo laag omdat veel vrouwen destijds nog stierven in het kraambed. Vrouwen kregen in die periode ook gemiddeld acht kinderen. Dit betekent dat vrouwen letterlijk tot aan hun menopauze kinderen kregen. Er waren naar verhouding niet zoveel vrouwen die nog uitzicht hadden op een leven na de menopauze. Deze realiteit verklaart het verband dat er altijd is geweest tussen menopauze, aftakeling en dood. Bij veel vrouwen leeft deze associatie nog steeds onbewust door.

GEEN TABOE MEER, EN TOCH...

In de eenentwintigste eeuw is een vrouw van vijftig nog lang niet oud. Ze denkt ook nog niet aan 'oud zijn', ook al doen steeds jongere fotomodellen (die ingeschakeld worden voor reclamecampagnes voor antirimpelcrèmes!) iedere rijpere vrouw met enige heimwee terugdenken aan haar vervlogen jeugd. De hedendaagse vijftigplusser staat volop in het leven. Ze is actief, wil er goed uitzien, is modebewust, heeft in veel gevallen een eigen inkomen en kan op haar eigen benen staan. Ze heeft zich kunnen waarmaken in haar werk, in de politiek, de wetenschap, de kunst, de maatschappij. Bij vrouwen met een gezin valt de jarenlange druk van het zorgen voor en opvoeden van de kinderen weg en komt er eindelijk tijd en energie vrij die aan andere doelen kan besteed worden.

Op deze leeftijd begint er een nieuwe levensfase. Er treden niet alleen lichamelijke veranderingen op, in veel gevallen verandert er nog veel meer. Kinderen verlaten het nest of worden zelfstandig, de partner gaat met (pre-)pensioen en is vaker thuis, vrijheid en ontspanning worden belangrijker, het is een periode om te reflecteren over een nieuwe carrièrestap (een stapje minder of juist een trapje hoger).

Rond de menopauze hangt geen taboe meer. En toch weten veel vrouwen nog steeds niet hoe ze ermee om moeten gaan en maken ze een aantal zware jaren door. Hier zijn verschillende redenen voor. Niet alleen worden we dagelijks gebombardeerd met beelden van jonge, 'perfecte' vrouwen die overal als rolmodel worden gepresenteerd. Jeugdigheid en schoonheid worden bijna als een soort levensdoel naar voor geschoven. Anti-aging is een sterk groeiende markt. Ouder worden moeten vrouwen liefst zo lang mogelijk verhullen of uitstellen. Het wordt als vanzelfsprekend voorgesteld dat vrouwen van vijftig, zestig jaar en ouder er nog steeds jeugdig uitzien en zich honderd procent fit voelen. Geen wonder dat een vrouw van midden veertig zich slecht voelt als ze in de spiegel rimpeltjes rond de mond, een uitdijende taille en dunner wordend haar ziet. Daarnaast zitten we nu met een generatie vrouwen die pas op late leeftijd aan kinderen zijn begonnen, zodat de menopauze veelal samenvalt met de typische eeuwige discussies met opgroeiende pubers of zelfs met het opvoeden van nog jongere kinderen. Soms valt dit ook nog eens samen met de zorg voor de eigen ouders. Als je weet dat de meerderheid van de vrouwen rond de vijfenveertig, vijftig jaar buitenshuis werkt, is het niet moeilijk om te begrijpen dat het samenvallen van de menopauze met al deze zorgen en taken zeer zwaar kan zijn.

Maar zelfs zonder tieners in huis of hulpbehoevende ouders weten veel vrouwen, ondanks de massa medische literatuur die via boeken of het internet beschikbaar is, niet wat er met hun lichaam gebeurt, maar vooral weten ze niet wat de betekenis ervan is. Het gaat niet enkel over een verandering in de hormoonhuishouding. Het is een totale transformatie op lichamelijk, sociaal, psychisch en spiritueel niveau. Juist door het ontbreken van die kennis blijven jonge vrouwen wel eens steken in hun angst voor de menopauze, die ze vooral zien als het verlies van hun jeugd en schoonheid. En als je je daarop blijft focussen, is de kans zeer groot dat je de menopauze beleeft als één grote lijdensweg...

DE NATUURLIJKE RITMES VAN HET LEVEN

In zekere zin kun je de menopauze zien als een crisissituatie. Het woord ‘crisis’ heeft een negatieve connotatie, maar crisissen zijn ook goed en nodig: elke crisis is een uitdaging om een ommekeer te bewerkstelligen, een bewustmakingsmoment, een omslagmoment dat een nieuwe fase inzet. Crisissituaties komen en gaan. We moeten alleen de betekenis ervan leren begrijpen en waarderen: het zijn onderdelen van een groter geheel. Als je de menopauze op deze manier ziet, krijgt ze een heel andere betekenis.

Het leven verloopt in fasen en ritmes. Verandering in die ritmes leidt meestal tot een crisis. Zo’n crisis kan een bijzonder pijnlijk proces zijn, maar is noodzakelijk om van ritme te veranderen, grote beslissingen te nemen, nieuwe wegen in te slaan.

Het leven van een vrouw kent drie ‘natuurlijke’ fasen: die van jonge vrouw, van volwassen en rijpe vrouw en van wijze en oudere vrouw. De eerste fase is de periode waarin je ongebonden bent en van het leven proeft, waarin je experimenteert met relaties en eventuele studies. In deze eerste fase krijg je meestal ook je kinderen. Met de komst van de anticonceptiemiddelen en de emancipatie is deze eerste fase nu vaak verlengd tot ver voorbij de leeftijd waarop vrouwen vroeger moeder werden. De tweede fase is er een van grote betrokkenheid en actieve inzet. Hier ga je diepere bindingen aan met je partner en kinderen en beleef je het toppunt van je carrière. In deze tweede fase hoef je geen moeder te zijn in biologische zin. ‘Moeder’ kan ook een metafoor zijn voor wat een volwassen vrouw in deze tweede fase in wezen is: ze kan bindingen aangaan met een partner en kinderen, maar ook met een zaak, een carrière, een bijzonder talent, iets wat haar persoonlijk raakt. Het aangaan van welke binding dan ook vraagt echter een grotere inspanning en meer toewijding dan de meeste vrouwen voorzien. De bindingen die je aangaat kunnen een bron van vreugde zijn of van verdriet, maar ze inspireren je tot groei en creativiteit. In de derde fase maak je je los(ser) van de zorgen voor de kinderen en de activiteiten op het werk. Je komt niet alleen in je echte leven maar ook innerlijk in een andere, tragere versnelling. Gewoonlijk valt de menopauze samen met het moment waarop je in alle activiteiten in je leven een stapje terugzet en meer tijd voor jezelf krijgt, maar dit is niet per se voor iedereen zo.

Het is de mens eigen dat hij rituelen heeft verzonnen om de overgang naar een nieuwe levensfase te vieren. Dit is een teken dat we ons wel degelijk bewust zijn van het begin en het einde van die omslagmomenten. Intuïtief voelen we aan dat het belangrijk is om even stil te blijven staan bij zo'n 'crisismoment'. Het vieren van het begin van een nieuwe fase heeft meer dan een symbolische betekenis. Een meisje dat voor het eerst haar maandstonden krijgt, moet dit ervaren als iets positiefs. Vroeger stonden moeders daar nog meer bij stil. Ze toonden hun fierheid aan hun dochters en zeiden dat ze nu 'een vrouw' of 'een echte juffrouw' waren geworden. Ook bij de menopauze zou zo'n moment van 'fierheid' passen, en zelfs een ritueel om de overgang naar de fase van de 'oudere, rijpe vrouw' te vieren, ook al zie je er nog lang niet 'oud' uit in deze fase. Het is goed dat het loslaten van het verleden tijdens de menopauze gepaard gaat met positieve gevoelens in plaats van met gevoelens van pijn of spijt.

Reeds in de oudheid werd aan verschillende levensstadia een speciale betekenis gegeven. De Grieken kenden de 'climax', een ladder met treden van telkens tien jaar. Elke tien jaar was er een reflectiepunt dat ze *climacter* noemden. Dit zie je terug in het medische woord *climacterium* voor de periode rond de menopauze. De Romeinen stonden elke vijf jaar stil bij de dingen en gebruikten hiervoor het woord *climacterius*, dat vertaald wordt als 'tijd om te veranderen' of 'crisis'.

Het climacterium is dus letterlijk een crisis, maar ook een tijd om te veranderen. Zowel mannen als vrouwen beleven rond hun veertigste een crisisperiode. Het is een periode waarop de middelbare leeftijd stilaan begint. Mannen kennen rond hun veertigste de midlifecrisis. Het is kenmerkend dat mannen die pauze in hun leven op een geheel andere wijze invullen dan vrouwen. Ze 'verdwalen', vragen zich af wat de zin van hun leven is en slaan aan het twijfelen. Soms gaan ze op zoek naar een tweede jeugd: ze investeren bijvoorbeeld in grote jongensspeelgoed zoals een sportwagen of ruige motor. Ze willen plots breken met de sleur en ondernemen avontuurlijke reizen en niet zelden zoeken ze contact met jongere vrouwen. Ze breken uit. Vrouwen daarentegen trekken zich eerder terug, worden zwaarmoedig, verliezen het contact met hun omgeving.

Er zijn fasen in het leven waarin we vooral fysiek veranderen en andere waarin de spirituele en psychische groei dominant is. We zien dat momenten waarop fysieke veranderingen eerder klein zijn vaak worden gekenmerkt door een sterke emotionele en mentale ontwikkeling en omgekeerd, maar dit is niet

altijd zo. Deze fasen gaan meestal hand in hand en vloeien harmonieus in elkaar over. Dit is overduidelijk in de puberteit: het lichaam van een puber verandert in korte tijd enorm en puistjes en vet haar vallen samen met emotionele crisissen. Tijdens de menopauze gebeurt net zoiets: het is een periode van grote emotionele en lichamelijke veranderingen. Alleen heb je als vrouw in de menopauze het voordeel van de rijpheid en levenservaring. Je hebt meer bagage dan een puber om de noodzakelijke stappen te zetten in de richting van je persoonlijke ontwikkeling.

Sommige filosofen en wetenschappers die zich bezighielden met numerieke verhoudingen, wijzen erop dat het getal zeven een belangrijke rol speelt in de vrouwelijke levenscyclus. De antroposofische arts Rudolf Steiner ziet het getal zeven als het levensgetal. Hij noemt de scharnierleeftijden 21, 42 en 49 jaar uitnodigingen tot reflectie, uitdagingen om belangrijke keuzes te maken.

Als je de menopauze in dit bredere kader ziet, als het begin van een derde levensfase, als de start van een rijker en gevulder leven, een stap naar een nieuwe dimensie, zul je je eigen persoonlijke mogelijkheden en kracht ontdekken, zul je de inspiratie krijgen om te doen wat je moet doen, zul je zelfvertrouwen krijgen en rust vinden. Dit kan echter alleen als je in deze periode kiest voor jezelf. Alleen dan kun je ontdekken wat belangrijk en zinvol is in je leven. Zeker vrouwen die zichzelf tussen hun twintigste en hun veertigste steeds hebben weggecijferd, die hun eigen wensen en verlangens en ambities opzij hebben gezet ten behoeve van hun kinderen en hun gezin, hun carrière, de carrière van hun man en/of de zorg voor hun ouders, hebben nu de kans van hun leven om te ontdekken wat hun ware ziel is. Kies je *nu* niet voor jezelf, dan is de kans groot dat je op een of andere manier – psychisch en zelfs lichamelijk – ziek wordt. Voor jezelf kiezen wil absoluut niet zeggen dat je egoïstisch moet worden, of dat je je kinderen of partner in de steek laat. Het hoort bij het ‘loslaten’ waarover ik in het begin van dit boek sprak en bij de transformatie die de menopauze in wezen is.

Het is altijd mijn streefdoel geweest om te leven in harmonie met mezelf en mijn omgeving. Tijdens mijn menopauze merkte ik dat ik meer innerlijke conflicten kende dan ik van mezelf gewoon was. Van nature was ik conflictsituaties altijd uit de weg gegaan. Ik was geen held in conflicthantering en verkoos te zwijgen om de lieve vrede. De voorbije jaren lukte het me veel beter en gemakkelijker om voor mezelf op te komen.