

WEES DANKBAAR VOOR JE OPVLIEGERS

KRISTIEN ROMBOUTS

"De menopauze is een kans", zegt Leen Steyaert (*1962), menopauzeconsulent en auteur van *Stralend door de menopauze*. "Het is een uitnodiging om de dingen te veranderen die je nog wil veranderen in je leven. En om heel goed voor jezelf te zorgen."

"Medisch gesproken ben je in de menopauze de dag dat je een jaar niet ongesteld bent geweest. De meeste vrouwen komen in hun menopauze terecht tussen 46 en 56 jaar. De menopauze is een hormonaal proces, maar het is ook een emotionele transformatie. Een vrouw in de menopauze sluit een hoofdstuk af: ze gaat over van een vruchtbare naar een onvruchtbare vrouw. De periode die aan die dag voorafgaat, heet strikt genomen de perimenopauze. Tijdens de perimenopauze beginnen je hormonen te schommelen op weg naar een nieuw evenwicht. Je menstruatie wordt soms onregelmatiger, sommige vrouwen krijgen last van nachtelijk zweten en opvliegers of andere typische klachten. De perimenopauze kan een hele tijd duren, wel tien jaar. Het hormoon oestrogeen neemt af. Dat hormoon is verantwoordelijk voor de oerkracht waarmee moeders waken over hun kroost. Testosteron neemt relatief in verhouding toe. Testosteron is verantwoordelijk voor meer daadkracht. Angela Merkel of Christine Lagarde, er zijn tal van voorbeelden in de politiek en het zakenleven van vrouwen die er rond hun vijftigste echt voor gaan en meer dan hun mannetje staan. In de menopauze dicteren je hormonen dat je vooral beter en meer voor jezelf moet zorgen. In deze periode komen de meeste vrouwen enkele kilo's bij. Dat heeft een functie. Je hormonen zitten niet enkel in de eierstokken, ook in de bijniere, en in het vetweefsel. Wellicht hebben daardoor vrouwen, die wat zwaarder zijn, minder last van overgangsklachten.

De menopauze is vaak het punt waarop alle problemen die een vrouw niet heeft opgelost in haar leven naar boven komen. Het is het moment om extra aandacht te besteden aan je gezondheid. Misschien heb je emotioneel nog een rugzak. Misschien droom je van een eigen zaak of wil je opnieuw gaan studeren. Dan is het nu echt een *wake-up call*. Doe het nu! Anderzijds zijn er ook vrouwen die hun hele leven gepresteerd en gejakkerd hebben en nu beslissen om het wat rustiger aan te doen. Er zijn zoveel menopauzes als er vrouwen zijn."

OPTIMISTISCH VERHAAL

"Ik werkte al mijn hele carrière in de gezondheidszorg en ik ontmoette elke week vrouwen die me advies vroegen over hun menopauzeverschijnselen. Maar het zelf meemaken was nog iets anders. Ik verdiepte me in boeken. En ik was enorm teleurgesteld. De meeste boeken en veel artsen behandelen de menopauze als een ziekte waarvan de symptomen bestreden moeten worden. Over de andere veranderingen in je leven en de nieuwe kansen die dat biedt, wordt zelden gesproken. Ik wilde een ander boek schrijven. Een optimistisch boek dat focust op de kracht van vrouwen. Elke overgang in de natuur heeft een doel. Voor sommige vrouwen verloopt die overgang heel soepel en voor anderen is het een emotioneel stormachtige periode. Maar elke crisis heeft haar nut, het is een voorbode van verandering. Natuurlijk ben je als vrouw niet blij met een vetrolletje hier, een rimpeltje daar en misschien wat dunner wordend haar. Maar de menopauze is je kans om de komende jaren verder te groeien naar een wijze oude vrouw. Het is een mooie periode die er aankomt. Je hebt ervaring en meer tijd voor jezelf. Jeugdigheid heeft niets met leeftijd te maken. Ik ken tachtigers met gultige ogen die levenslust uitstralen. Ze zijn grappig en sociaal. Jeugdigheid heeft te maken met dynamisch en gezond zijn. Als je je hele leven je



foto: Kristof Ghyselink

gezondheid verwaarloosd hebt, is er weinig kans dat je vrolijk gaat dansen op je tachtigste."

ZET EEN STAP NAAR VERANDERING

"In onze cultuur besteden we veel tijd en geld aan de buitenkant. Maar echt leven, alles wat belangrijk is om evenwichtig en gezond te zijn, verwaarlozen we. Een gezonde maaltijd hoeft niet meer tijd te kosten dan iets in de microgolfoven gooien. Slaap en beweging zijn nodig. Luister naar je lichaam, wees dankbaar voor opvliegers. Ze vertellen je iets: je krijgt ze vooral als je gespannen bent. Spijt over je leven moet je nooit hebben. Maar als er dingen zijn die je nog wil doen, doe het dan nu. Zet een stap naar verandering en als vanzelf zullen andere stenen rollen.

Het lijkt me dat de druk op ouder wordende vrouwen groter is geworden. Zo rond de vijftig staan vrouwen én mannen aan de top van hun carrière. Maar vooral vrouwen dragen tegelijkertijd veel zorg, soms voor hun kinderen en hun ouders, terwijl ze ook nog het leeuwendeel in het huishouden doen. Veel vrouwen in de perimenopauze lopen op de tippen van hun tenen. En dan gieren de hormonen ook nog eens door hun lichaam. Opvliegers, nachtelijk zweten, stress, vergeetachtigheid. Voor zo'n vrouw het weet, krijgt ze de stempel van zeurende ouder wordende vrouw. Haar gynaecoloog heeft tien minuten per patiënt en geen tijd om naar het verhaal achter vermoeidheid, slapeloosheid of stress te luisteren. Een voorschrift voor hormonale substitutietherapie is vlug geschreven. Het is een teken van onze tijd. Een pilletje moet alles snel oplossen. Ik ben geen arts, ik ben niet voor of tegen. Maar ik vind wel dat vrouwen correct geïnformeerd moeten worden over de ernstige risico's. En zo vaak worden klachten die er helemaal niets mee te maken hebben, aan de menopauze toegeschreven. Mijn boek is bedoeld als handboek. Daarom som ik middel-tjes tegen typische overgangsklachten op, maar uiteraard heeft geen enkele vrouw die allemaal nodig."

"Bij dieren bestaat geen menopauze. Alleen olifanten-vrouwen leven nog jaren na de geboorte van hun laatste jong, maar alle andere wijfjes zetten bijna letterlijk tot het einde hunner dagen jongen op de wereld. Bij de mensapen zijn de oudste vrouwtjes seksueel het meest gegeerd. Dat is pure Darwin. Zij hebben al aangetoond een sterk nageslacht te produceren. Sommige wetenschappers opperen dat net dat verschil tussen mensen en primaten van cruciale betekenis is geweest voor de ontwikkeling van de mens als soort: de oude wijze vrouwen wisten niet alleen waar er water en voedsel te vinden was, doordat zij voor de kinderen zorgden, konden hun

ouders jagen en voedsel verzamelen. Bij mensen is de moeder gemiddeld jonger dan de vader, en aan jongere vrouwen wordt een grotere seksuele aantrekkingskracht toegeschreven. Vrouwen rond de menopauze dragen toch vaak een angst met zich mee. 'Zal hij mij inruilen voor een jongere vrouw?' Het beeld van vrouwen in de media speelt daarin een dubieuze rol. Sommigen laten zich dan verleiden tot opgespoten lippen en een chirurgisch strak getrokken vel. Terwijl een vrouw die wat te vertellen heeft, die ervaring heeft en stevig in haar schoenen staat en met wie je samen een warme thuis hebt opgebouwd, net bijzonder aantrekkelijk kan zijn. Ook voor de meeste mannen gaat aantrekkelijkheid niet enkel over een strakke huid en stevige borsten. In elke goede relatie is het essentieel dat partners elkaar vertrouwen en met elkaar praten. Als je moe en gespannen bent en de hele dag opvliegers hebt gehad, vertel dat dan. Ook over het seksuele kan gepraat worden. Vrouwen in de menopauze hebben vaak een drogere vagina, daar zijn middel-tjes voor. Maar je seksuele relatie onderhouden en blijven vrijen is het beste smeermiddel. Veel mensen hebben tot hoge leeftijd fijne seksuele relaties. Meestal richten oudere koppels zich niet meer zo sterk op de coïtus als jonge koppeltjes. Ook oudere mannen vinden intimiteit belangrijker, het voor- en naspel krijgt vaak meer aandacht. De menopauze kan een kans zijn voor koppels om opnieuw dichterbij elkaar te groeien. Als je je kinderen tamelijk jong kreeg, begint al dat jagen en zorgen nu af te nemen."

'OUDERE' MOEDERS

"Een eerste kind op je veertigste of ouder is al lang geen uitzondering meer. Deze moeders zullen in de menopauze komen terwijl ze nog volop voor hun kinderen zorgen. Het is niet altijd gemakkelijk om jonge kinderen of - die andere gierende hormonen - pubers in huis te hebben als je zelf veel last hebt van opvliegers en stemmingwisselingen. Maar alles heeft zijn voor- en nadelen. Wie later moeder wordt, heeft het wellicht financieel wat comfortabeler en kan zich extra ondersteuning permitteren. Een oudere moeder moet extra goed voor zichzelf zorgen. Tijd voor haar hobby's vrijmaken of hulp inroepen als ze daar nood aan heeft. Aan een oververmoeide verbitterde moeder hebben kinderen niets. Humor en praten helpt altijd, zeker bij pubers."

"Nog een laatste advies? Pluk de dag en zorg voor je gezondheid. Als een vrouw gezond en tevreden in het leven staat, zou het me erg verwonderen dat ze veel klachten in de menopauze krijgt."

Meer lezen? *Stralend door de menopauze*, Leen Steyaert, Standaard Uitgeverij, 19,95 euro