

Inhoud

LIJST VAN FIGUREN X

DANKWOORD XI

Inleiding: De reis begint 1

De middelbare leeftijd: een nieuw concept voor
creativiteit en ontwikkeling 3

Waarom ik nu een boek over de overgang schrijf 5

Een nieuw pad banen 6

Hoofdstuk 1: De overgang legt uw leven onder de microscoop 9

‘Dat gebeurt mij niet, ik heb een goed huwelijk’ 10

De jaren als moeder: het evenwicht tussen huis en werk 13

Waarom huwelijken halverwege het leven moeten veranderen 17

Mijn persoonlijke vleesboomverhaal: het laatste hoofdstuk 21

De vreugde van creatieve samenwerking 25

Vrouwen veranderen en mannen moeten mee 27

De overgang slaat echt toe 28

Mijn huwelijk gaat failliet 29

Het gordeldier: de kracht van kwetsbaarheid 33

Blij zijn met het verleden en verder gaan 35

Hoofdstuk 2: In de overgang vatten de hersenen vlam 39

Onze culturele erfenis 39

In de overgang vatten onze hersenen vlam 41

Weksignalen: leer ze herkennen en geef er gehoor aan 42

Ben ik het of zijn het de hormonen? De mythe van de
stormachtige hormonen 45

De verschillende rollen van uw geslachtshormonen 52

De boodschap achter de woede in de overgang 57

Emoties, hormonen en uw gezondheid 61

Hoe lichaam en geest zijn ingericht om het verleden te helen 71

Zoeken naar een diepere betekenis 76

Hoofdstuk 3: Thuiskomen bij jezelf: van afhankelijkheid naar gezonde zelfstandigheid 83

- Het legenestsyndroom 83
- Boemerangbaby's 87
- Sterke gevoelens en grote heelkracht 89
- Zorgen voor onszelf, zorgen voor anderen: zoektocht naar een evenwicht 91
- Geld: financiële duidelijkheid op middelbare leeftijd 97
- Thuiskomen bij uzelf 103
- Wakker worden voor uw roeping op middelbare leeftijd 106
- Een landkaart voor onbekende gebieden 109

Hoofdstuk 4: Dit kan de overgang toch niet zijn?

De lichamelijke grondslag van de verandering 113

- Wat er in uw lichaam gebeurt: hormonale veranderingen 114
- De perimenopauze is een normaal proces en geen ziekte 115
- De drie soorten overgang 118
- De overgang en hormoonspiegels 120
- Kan ik me laten testen? 122
- De overgang en de schildklierfunctie 125
- De overgang en de bijnierfunctie 126
- Wat kunt u in de overgang verwachten 131

Hoofdstuk 5: Hormoonsuppletie: een individuele keuze 141

- De geschiedenis van hormoonsuppletie 141
- Natuurlijke hormonen: het succesontwerp van de natuur 144
- De feiten over hormonen: informatie die elke vrouw moet weten 148
- Hoe beslist u over hormoonsuppletie 158
- Een vleugje hormonen 172
- Hoe lang moet uw hormoonsuppletie duren? 173

Hoofdstuk 6: Voeding en voedingssupplementen als ondersteuning 175

- De basisprincipes van kruidentherapie in de overgang 177
- Heilzaam voedsel in de overgang 182
- Traditionele Chinese medicijnen en acupunctuur in de overgang 190
- Maak ergens een begin 194

**Hoofdstuk 7: Het voedingsplan voor de overgang:
een programma voor hormonaal evenwicht en tegen
de kwalen van de middelbare leeftijd 195**

- Nogmaals vrede sluiten met mijn gewicht 196
- Vijf stappen naar gewichtsbeheersing op middelbare leeftijd 199
- Verstoringen van het evenwicht 204
- Het voedingsplan voor hormonaal evenwicht 210
- Zorg voor een optimale vertering 223
- De laatste uitdaging: aanvaard uw lichaam 228

Hoofdstuk 8: Maak uw bekken gezond en krachtig 231

- Wat is van jou, van mij, van ons? Het terugveroveren van
onze grenzen 231
- Hormonen: olie op het vuur 235
- Menstruatiekrampen en bekkenpijn 235
- Zware bloedingen 239
- Vleesbomen 244
- Neem beslissingen over operaties krachtig in eigen hand 251
- Versterk uw urinewegen en bekkenbodemspieren 259

Hoofdstuk 9: Seks en overgang: mythen en feiten 269

- De anatomie van verlangen 270
- Seksualiteit in de overgang: onze culturele erfenis 272
- De overgang is een tijd om relaties te vernieuwen 279
- Hormonen zijn slechts een aspect van libido 282
- De tweede linie: hormonale ondersteuning van het libido 284
- Testosteron: het hormoon van verlangen? 286
- Glijmiddelen 288
- Eerlijk zijn voor uzelf 291
- Negen stappen om het libido weer op te stoken 293

**Hoofdstuk 10: Voeding voor uw hersenen: slaap,
depressiviteit en geheugen 297**

- Beter slapen in de overgang 301
- Depressiviteit: een kans om te groeien 309
- Geheugenproblemen in de overgang: is het Alzheimer? 319
- Oestrogeen en de ziekte van Alzheimer 321
- Niet-hormonale manieren om uw hersenen te beschermen 324
- Zorg voor optimale wijsheid 328

**Hoofdstuk 11: Van rozenknop tot rozenbottel:
de schoonheid van de middelbare leeftijd bewaren 333**

Vrede hebben met uw veranderende huid 335

Rimpels voorkomen of behandelen 341

Acne 352

Rosacea 356

Haar op de verkeerde plek 359

Als goede huidverzorging niet genoeg is: cosmetische producten 366

**Hoofdstuk 12: Rechtop in het leven staan:
gezonde botten opbouwen 375**

Osteoporose: de omvang van het probleem 376

Een ontwerp dat een leven lang meegaat 377

De bouw van gezond bot 378

Heb u kans op osteoporose? 383

Botdichtheid meten 388

Programma voor botherstel 390

Botversterkende medicijnen 397

Sterk worden 398

Het verband tussen zonlicht en gezond bot 408

Versterk uw binding met de aarde door plantaardige middelen 413

Hoofdstuk 13: Gezonde borsten 415

Onze culturele erfenis: koestering en zelfopoffering 416

De emotionele anatomie van borstkanker 418

Levenswijze en gezonde borsten 425

Eten voor gezonde borsten 428

Screening op borstkanker 431

Het borstkankerrisico in perspectief 439

Het borstkankergen: moet u worden getest? 440

Het effect van hormoonsuppletie op de borsten 441

Bio-identieke hormonen en kanker 444

**Hoofdstuk 14: Leven met hart, passie en vreugde:
houd van uw middelbare hart en luister ernaar 453**

Wat het hart in de overgang te vertellen heeft:

mijn persoonlijke verhaal 454

Hart- en vaatziekten: als de levensstroom geblokkeerd wordt 459

Hartkloppingen: het weksignaal van het hart	460
Seksisme en hartaandoeningen: onze culturele erfenis	464
Atherosclerose tegengaan	467
Koolhydraten, suiker en een gezond hart:	
wat elke vrouw hoort te weten	478
Supplementen die het hart beschermen	482
Voedingsmiddelen voor een gezond hart	486
En aspirine?	489
Neem lichaamsbeweging	490
Hoe u liefde en respect voor uw middelbare hart kunt tonen	494
Huisdieren openen uw hart	495

Nawoord: De stilte na de storm	497
--------------------------------	-----

NOTEN	501
-------	-----

INFORMATIEBRONNEN	541
-------------------	-----

REGISTER	545
----------	-----

OVER DE SCHRIJVER	559
-------------------	-----

INLEIDING

De reis begint

Een of twee jaar voordat mijn menstruatie begon uit te blijven, merkte ik dat ik prikkelbaarder werd. Ik ergerde me steeds vaker als ik in mijn werk werd gestoord of als ik moest omgaan met een collega of werknemers die minder gemotiveerd was of waren dan ikzelf. Terugkijkend herinner ik me dat toen ik een dertiger was met een jong gezin, de kinderen me als ze me stoorden bij het schrijven van een artikel of als ik aan de telefoon was, veel minder irriteerden. Mijn liefde en zorg voor hun welzijn was meestal sterker dan boosheid of ergernis.

Toen ik de overgang naderde, merkte ik dat het onverdraaglijk werd om te worden afgeleid door een dochter van achttien met vragen zoals: ‘Wanneer eten we?’ terwijl ze heel goed zag dat ik bezig was. Ik vroeg me af waarom het altijd mijn verantwoordelijkheid was om de keuken in te gaan en na te denken over het eten van mijn gezin, zelfs als ik geen honger had en diep verzonken was in een project. Waarom kon mijn man niet met koken beginnen? Waarom werd mijn gezin bevangen door verlamningsverschijnselen als het over eten ging? Waarom zaten ze daar maar te zitten, alsof ze de tafel nog niet konden dekken of een glas water inschenken? Waarom was mijn binnenkomst pas het teken om te beginnen?

Hetzelfde gebeurde als het tijd was om in de auto te stappen om op vakantie te gaan. Pas als ik naar de deur stapte, kwam het gezin in beweging. Het leek alsof mijn aanwezigheid hen beroofde van hun initiatief om een situatie ter hand te nemen, of het nu eten was of een uitstapje. Toch accepteerde ik dit in die jaren, meestal met een goed humeur, als vanzelfsprekend deel van mijn rol als echtgenote en moeder. Zonder het te weten, hield ik dit patroon zo in stand. Deels voelde het gewoon lekker om onmisbaar te zijn.

In de jaren voor de overgang verloor ik op alle niveaus mijn geduld met dit gedrag, thuis en op mijn werk. In mij voelde ik het gerommel van een krachtige vulkaan die op uitbarsten stond, een stem die

schreeuwde: ‘Genoeg! Jullie zijn allemaal gezond en je kunt alles. Iedereen hier heeft een rijbewijs en kan een ketel water opzetten. Waarom wordt hier alles nog steeds met mijn energie georganiseerd?’ Mijn verontwaardiging groeide nog als ik mezelf hoorde sputteren: ‘Als ik een man was in de kracht van zijn leven en aan de top van zijn carrière, zou niemand me storen. Iedereen zou proberen mij te helpen in plaats van andersom!’

Ik kon toen nog niet bevroeden dat deze kleine ergernissen, over gezinsgebeurtenissen van ondergeschikt belang, de eerste elleboogstootjes waren van de wijsheid van de overgang. Het waren tekenen dat ik enkele van mijn gebruikelijke relatiepatronen eens moest herzien. Toen mijn menstruatie onregelmatig werd en ik last kreeg van opvliegers, wist ik ook nog niet dat mijn leven zoals ik dat de laatste kwarteeuw had gekend op de drempel van een omwenteling stond. Mijn lichaam paste zich aan een leven zonder menstruatiecyclus aan en zelf legde ik al mijn belangrijke relaties onder de microscoop. Ik begon de onafgemaakte zaken uit mijn verleden op te lossen, ik ervoer de eerste pijnscheuten van een huis zonder kinderen en ik bouwde een heel nieuwe en opwindende relatie met mijn creativiteit en mijn roeping op.

Een onaangekondigd, maar onvermijdelijk en vaak overweldigend onderdeel van de overgang zijn de ingewikkelde veranderingen van de hersenen en het lichaam. Deze veranderingen spoorden me aan, ze steunden en bemoedigden me om mijn leven te veranderen. De grote veranderingen van de middelbare leeftijd zijn veelomvattender dan slechts ‘razende hormonen’. Onderzoek naar de lichamelijke veranderingen in vrouwen rond de overgang laat zien dat, naast de hormonale veranderingen die het einde van de vruchtbaarheid betekenen, ook hun hele lichaam en in het bijzonder hun zenuwstelsel opnieuw wordt geordend. Zo eenvoudig is het: onze hersenen veranderen. Deze veranderingen hebben grote invloed op het denken, de concentratie en de hoeveelheid energie die wordt gebruikt voor de intuïtieve centra in de temporale kwabben van de hersenen. Ik heb gewerkt met duizenden vrouwen die dit proces hebben doorgemaakt en ik heb het zelf ook ervaren. Daarom kan ik met grote zekerheid zeggen dat de overgang een opwindende ontwikkelingsfase is. Een fase die, als ze bewust wordt doorleefd, een grote belofte inhoudt voor het omvormen en helen van ons lichaam, geest en ziel tot in de diepste diepten.

Ik ben nu een vrouw van middelbare leeftijd en mijn leeftijdsgroep is

groter dan ooit tevoren. We zijn niet langer onzichtbaar en zwijgend, maar we vertegenwoordigen een kracht waar rekening mee moet worden gehouden. We zijn goed opgeleid en verbaal begaafd, we hebben veel medische kennis en we zijn vastbesloten onze gezondheid zelf ter hand te nemen. Stelt u zich voor hoeveel vrouwen nu allemaal hetzelfde soort lichamelijke veranderingen doormaken. Wij hebben macht, omdat we met zovelen zijn, door onze sociale en economische invloed. Daarmee zijn we ook een potentieel gevaar voor de bestaande orde. We kunnen veilig aannemen dat met ons ook de wereld zal veranderen, of hij wil of niet. Ik denk dat het een verandering ten goede zal zijn.

Het is geen toeval dat de huidige spirituele gezondheidsbeweging vooral bestaat uit vrouwen tussen de 30 en 60. We worden in groten getale wakker en we beginnen een boodschap te verkondigen waar behoefte aan is. Een boodschap van gezondheid, hoop en een gezonde aarde.

Ik weet uit persoonlijke ervaring dat in de overgang het optrekken van de hormoonsluier – de maandelijkse cyclus van de geslachtshormonen die ons aanzet om gericht te zijn op de noden en gevoelens van anderen – zowel bevrijdend als ongemakkelijk kan zijn. Het percentage echtscheidingen en loopbaanonderbrekingen op middelbare leeftijd bevestigt dit. Zelf had ik altijd voor me gezien mijn hele leven met dezelfde man getrouwd te blijven en samen oud te worden. Dit ideaal was altijd een van mijn meest gekoesterde dromen. Net als duizenden anderen heb ik deze fantasie op middelbare leeftijd moeten opgeven. Ik moest de rechtstreekse confrontatie aangaan met het oude concept van hoe moeilijk het is om te verliezen wat je eigenlijk nooit bezat. Het betekent het opgeven van je illusies en dat is erg zwaar. Voor mij was het thema eigenlijk groter dan de vraag waar en met wie ik oud zou worden. Het was een waarschuwing, uit de diepten van mijn ziel, die sprak: ‘Groeï – of sterf.’ Dat waren mijn mogelijkheden. Ik koos voor groei.

De middelbare leeftijd: een nieuw concept voor creativiteit en ontwikkeling

Bij de meeste vrouwen komen identiteit en zelfwaardering voort uit hun sociale relaties. Dit geldt zelfs voor vrouwen in hoge posities en voor vrouwen die ervoor hebben gekozen alleen te blijven. Mannen

daarentegen ontleen het leeuwendeel van hun identiteit en zelfwaardering aan de buitenwereld: baan, inkomen, prestaties en eerbetoon. In beide geslachten verandert dit patroon in de middelbare leeftijd.

Vrouwen beginnen vaak meer energie te richten op de wereld buiten huis en gezin. De wereld lijkt soms opeens een groot, uitnodigend en braakliggend terrein vol onderzoeksmogelijkheden, creatieve ontwikkeling en zelfwaardering. Mannen van dezelfde leeftijd, die eenzelfde soort ontwikkeling kunnen doormaken, voelen zich onderwijl vaak moe van de wereld. Ze zijn eraan toe om met pensioen te gaan, zich op te rollen en te ontsnappen aan de gevechten van de werkomgeving. Ze voelen dat hun prioriteiten zich verplaatsen naar binnen, naar hun huis, haard en gezin.

Dit is een ironische rolwisseling. De man begint naar zijn relaties te kijken voor zijn energie, de vrouw voelt zich biologisch aangespoord om de buitenwereld te gaan ontdekken. Vaak leidt dit in huwelijken tot alles beïnvloedende veranderingen. In de perfecte wereld gaat de man met pensioen of gaat hij minder werken. Thuis wordt hij kok en huishouder en biedt hij emotionele en praktische ondersteuning voor de nieuwe interesses van zijn vrouw. Op haar beurt gaat de vrouw de wereld in om een zaak te beginnen, een opleiding te volgen of om te doen wat haar hart haar ingeeft. Als de relatie flexibel en sterk is, passen de partners zich aan. Zo niet, dan kan de man jaloers worden op haar succes en onafhankelijkheid. Hij kan druk gaan uitoefenen op de vrouw om voor hem te zorgen zoals ze altijd heeft gedaan. Zelfs kan hij lichamelijk ziek worden, een ziekte die vaak de vorm aanneemt van hartklachten of hoge bloeddruk. Het is belangrijk om te zien dat dit geen opzet is. Hij beantwoordt gewoon aan de impulsen die hij uit onze cultuur krijgt.

Een vrouw bevindt zich dan vaak in een moeilijke positie. Of ze kiest voor terugkeren naar de oude zorgrol om voor haar man te zorgen, ten koste van haar eigen behoeften, of ze gaat door met het navolgen van haar eigen creatieve passie. Het is een oud verhaal van vrouwen uit veel culturen. De vrouw in de overgang bevindt zich op een kruispunt in haar leven, tussen de keuze van het pad waarop ze altijd heeft gelopen en een nieuwe weg waarvan ze net is gaan dromen. Een stem op het oude pad, vaak die van haar echtgenoot, smeekt haar om door te lopen: 'Word oud, samen met mij, juist nu komt onze mooiste tijd.' Vanaf de nieuwe weg roept een andere stem, die haar smeekt om met de delen van zichzelf aan de slag te gaan die hebben liggen sluimeren in de jaren dat ze

zorgde voor en zich richtte op de behoeften van anderen. Hier kan ze zich voorbereiden om haar eigen zelf te baren. Zoals de meeste vrouwen al weten, is dit een proces dat niet zonder gevolgen kan worden afgebroken.

Het zorgen voor anderen en het navolgen van onverkende persoonlijke passies zijn geen keuzen die elkaar per se moeten uitsluiten. Onze cultuur doet het hier echter wel op lijken en steunt altijd de eerste ten koste van de tweede. Dit is een van de dingen die de transformatie op middelbare leeftijd tot zo'n uitdaging maken. Zelf heb ik daar genoeg ervaring mee.

Waarom ik nu een boek over de overgang schrijf

Meer dan twintig jaar ben ik in mijn werk nauw betrokken geweest bij vrouwen in de overgang. Ik heb altijd gezworen dat ik over dit onderwerp niet zou schrijven voordat ik het proces zelf had doorgemaakt. Ik wist dat ik iets te leren had wat ik op geen enkele andere manier kon leren. Mijn persoonlijke benadering van zwangerschap en geboorte bijvoorbeeld werd volkomen anders en is zeer verdiept toen ik zelf twee dochters kreeg. Hetzelfde gold voor de veranderingen rond de overgang en de uitdagingen die daarbij kwamen kijken.

Er zijn mensen die het verrassend vinden dat een arts iets over haar persoonlijke leven onthult. Zelf heb ik me altijd gemakkelijk gevoeld bij het idee dat alles wat ik als vrouw, echtgenote en moeder kan aanbieden, even waardevol is als datgene wat ik aanbied als geschoold medicus. Ik denk dat beide even waardevol zijn als hulpmiddel bij leren en groei en dat ze elkaar kunnen aanvullen. Het idee dat ik mezelf verdeel tussen een privé-persoon en een werkpersoon vind ik eigenlijk ook moeilijk voorstelbaar. Het is niet eerlijk en het vormt een obstakel voor volwaardige communicatie op beide gebieden. In mijn hele professionele loopbaan als arts, chirurg en onderwijzer in vrouwengezondheidszaken heb ik daarom mijn patiënten en studenten altijd benaderd vanuit een volledigheid in mijn zijn, in al mijn rollen. Dit delen had als gevolg dat ik zoveel warmte en aanvaarding heb ervaren van mijn patiënten en lezers dat ik nogmaals de moed heb gevonden om enkele van mijn meer recente ervaringen in dit boek te delen.