

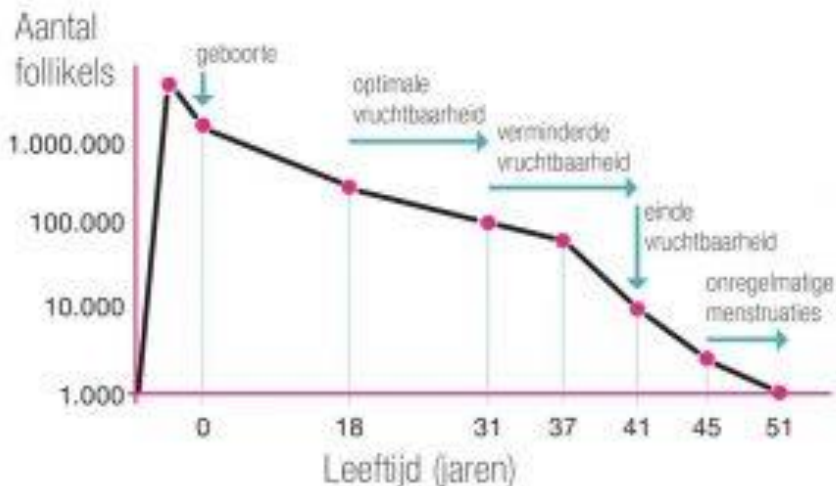


De overgang: Hypnotherapie helpt

De overgang. Het overkomt alle vrouwen. En zoals puberteit en zwangerschap is de overgang een belangrijke periode in het leven die vaak gepaard gaat met flinke hormoonschommelingen. Opvliegers, transpiratieaanvallen, wisselende stemmingen en slapeloze nachten zijn slechts enkele van de klachten waarmee zo'n 80 procent van de vrouwen tijdens deze levensfase worstelen. Onbekendheid én de taboesfeer waarin deze hormonale transformatie en de hiermee samenhangende levensfase samenhangen, maken onzeker. Veranderende hormoonspiegels beïnvloeden je intuïtie, emotie, motivatie, genot en je emotioneel geheugen. En die invloed zet je aan tot veranderingen in je leven.

Overgang of burn-out?

Als de eerste symptomen van de overgang zich aandienen, denken de meeste vrouwen niet aan de overgang. Klachten zoals opvliegers en transpiratieaanvallen treden vaak pas rond de menopauze op. Rondom het veertigste jaar is de hoeveelheid eicellen aanzienlijk geslonken. Op dat moment zijn er nog maar weinig eicellen in de eierstokken aanwezig, soms nog maar zo'n drie procent van de ruim een miljoen eicellen die we bij de geboorte meekregen. In de pre-menopauzale jaren, vanaf ongeveer veertig jaar, lijkt het alsof de eierstokken zo snel mogelijk de nog aanwezige eicellen willen afstoten.



De gevolgen van de

hormonale veranderingen zijn voor iedereen anders. Dat maakt het voor de meeste vrouwen ook zo lastig te begrijpen dat de klachten die zij ervaren, symptomen van de overgang kunnen zijn. Veel symptomen lijken op burn-out en/of depressie, wat het vaak extra lastig maakt om te accepteren dat 'het' de overgang is.

Daarnaast krijgen vrouwen steeds vaker en op jonge leeftijd last van het premenstrueel syndroom (PMS). De symptomen hiervan – meestal zo'n week voorafgaand aan de menstruatie – lijken ook een beetje op overgangsklachten. En die schijnt voor deze aan PMS-lijdende vrouwen nog lang niet in beeld te zijn.

Evolutie

Naast vrouwen van het menselijke ras, komen in in het dierenrijk alleen olifanten- en griendenvrouwtjes in de overgang. Alle andere dieren sterven zodra hun voorraad eicellen uitgeput is. Volgens de evolutietheorie zijn deze vrouwen altruïstisch ingesteld. Ze helpen hun soortgenoten, vooral hun dochters, met het grootbrengen van de kleinkinderen. Dus zijn ze nuttig. Volgens de Amerikaanse biologe Sarah Blaffer Hrdy lijkt het er – op grond van gegevens van volken als de Hazda (volk in Oost Afrika) – op, dat 'oude' vrouwen meer verzameld voedsel naar het kamp brengen dan ze zelf kunnen eten. Vrouwen die zich niet langer voortplanten foerageren het langst, graven dieper naar wortels en zijn langer bezig met het verzamelen van bessen en het bereiden van voedsel dan elke andere voedselverzamelaars. En wat ze over hebben geven ze aan hun verwanten.

In het westen leven wij in een heel andere wereld dan bij de Hazda. En zeker heel anders dan de vrouwen miljoenen jaren geleden. Ons oerbrein is niet zo snel geëvolueerd als het gewone brein. Het denkt wellicht nog steeds dat wij, zoals in de oertijd samen vruchten zoeken en delen, genieten, onbekommerd met vrouwen in een holletje kruipen, zingen, en voor elkaar zorgen.

Tegenwoordig hollen wij en staan we amper stil. Elk verloren minuutje wordt gebruikt. En alles gaat snel.

Ontkennen van vrouwelijkheid

Eigenlijk leven we niet meer volgens onze cyclus. Sterker nog, steeds meer vrouwen slaan de cyclus over. Jonge meisjes willen liefst niet meer menstrueren. Want dat is lastig, vinden ze.

Of vies. Het besef dat zij hiermee hun cyclus negatief beïnvloeden, of hun vrouwelijkheid ontkennen, is er niet. Massaal slikken we – vaak zonder pauze – de anticonceptiepil of gebruiken een hormoonspiraaltje.

Op het moment dat onze biologische klok doortikt en we aan een kind ‘toe zijn’, en daadwerkelijk het geluk hebben zwanger te kunnen worden, werken we het liefst zo lang mogelijk door. En vergeten vervolgens dat de tijd vóór de bevalling een tijd van ‘naar binnen keren’ is. Het is dé tijd om een nestje te bouwen. Als ons kind dan geboren is, starten we met ons kind nog aan de borst alweer met werken. Gaan zo snel mogelijk weer in ons ‘denken’ en raken verder verwijderd van ons gevoel.

We rennen en vliegen van hot naar haar en nemen de tijd niet meer om naar ons gevoel te luisteren. Blijven in oude, vastgeroeste patronen hangen en vergeten om eerst goed voor onszelf te zorgen.

Transformatie

- De meeste vrouwen ondervinden veel stress tijdens de overgang.
- Vooral na het veertigste jaar hebben vrouwen steeds meer moeite om aan de dagelijkse verplichtingen te kunnen voldoen.
- Vaak is er al in de jaren voorafgaand aan de overgang al veel spanning in het lichaam opgebouwd.
- Dat uit zich onder andere in slaapklachten en vermoeidheid.
- De balans tussen lichaam en geest is verstoord, je kunt je niet meer goed concentreren of je bent gewoon op.
- Een *burn-out* ligt op de loer.

En als dan onze zorghormonen – de oestrogenen – en het progesteron ons langzamerhand in de steek laten, dan dreigt de overgang onze ondergang te worden. Vooral als onze bijniere – als gevolg van jarenlange stress – inmiddels helemaal uitgeput zijn.

Diep van binnen in je lijf vindt een verschuiving plaats in je hormoonhuishouding waardoor je temporale kwabben en limbisch systeem worden beïnvloed. Je emotionele geheugen wordt getriggerd en oude, niet verwerkte emoties komen als vanzelf aan de oppervlakte. Het mooie aan de overgang is, dat deze fase letterlijk een transformatieperiode is. Het is een overgang van vruchtbare periode naar onvruchtbare periode. Het is ook de geboorte van het vergroten van je oorspronkelijke potentieel, van grotere wijsheid. Een tijd van inkeer, loslaten van oude gewoonten en controle. Loslaten van je kinderen, afscheid van je jonge meisjesjaren en je vruchtbaarheid. De verschuiving in je hormoonhuishouding kan je tijdelijk uit balans brengen. Maar uiteindelijk kom je in je kracht.

Hypnotherapie biedt veel mogelijkheden voor vrouwen in de overgang. Met hypnotherapie creëer je innerlijke rust. Het helpt je de grootste veroorzaker van hormoonbalans, stress, te reduceren. Verminder je de stress, dan verminder je opvliegers, transpiratieaanvallen en andere overgangsklachten.

Hypnotherapie en zelfhypnose zijn fantastische methoden waarmee opvliegers met maar liefst 75 procent kunnen verminderen, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek in het National Center for Complementary and Alternative Medicine (zie kader). Daarnaast kan hypnotherapie helpen met de aanpak van niet verwerkte emoties, slapeloosheid, oude, diep gewortelde patronen, overlevingsstrategieën en overtuigingen.

Het wetenschappelijk onderzoek van het National Center for Complementary and Alternative Medicine* :

Tijdens dit gerandomiseerd onderzoek met controlegroep werden vrouwen gedurende vijf wekelijkse sessies onder hypnose gebracht. Tijdens de hypnose ontvingen zij suggesties voor mentale beelden van koelte, een veilige plek en ontspanning. Daarnaast kregen deze dames een hypnotische geluidsopname met de opdracht deze dagelijks te beluisteren. Ook de controlegroep nam deel aan vijf sessies – maar dan over gestructureerde aandacht – en kreeg een geluidsopname met informatie.

Alle vrouwen hielden een opvliegerdagboekje bij. Daarnaast maakten zij gebruik van een apparaatje dat de frequentie en de ernst van de opvliegers opnam.

Na twaalf weken rapporteerden de vrouwen uit de hypnosegroep 75 procent minder opvliegers; in de controlegroep was dit 13 procent. Ook de ernst van de opvliegers was beduidend minder in de hypnosegroep. Zowel bij de zelfrapportage als de objectieve meetmethode.

Bronnen: NBVH

Clinical hypnosis in the treatment of postmenopausal hot flashes: a randomized controlled trial

Christianne Northrup 'De overgang als bron van kracht'

Leen Steyaert 'Stralend door de menopauze' Gezondheidsnet.nl