

Stromend door de overgang

Transformatie naar je werkelijke ik

Ongeveer de helft van de bevolking krijgt er mee te maken: De Overgang. Een gebeurtenis die alle vrouwen te wachten staat. Een aantal vrouwen overkomt dit - soms totaal onverwacht - al op jonge leeftijd. Andere vrouwen merken het pas later, zo omstreeks het vijftigste levensjaar. Maar bij de meeste vrouwen klopt de overgang stilletjes, bijna ongemerkt aan de deur. Zelf had ik het ook niet in de gaten. Met kinderen in de puberteit liep ik steeds meer op mijn tenen om de deadlines in mijn journalistieke werk te halen. Ik kende mezelf niet meer: woede-uitbarstingen en onverklaarbare huilbuien wisselden elkaar af. Ik was 'klaar' met zorgen, pijnlijk en doodop!

Door Marijke Brouwers



Toppunt was het moment dat ik me, een dag nadat ik uit het buitenland kwam voor een opdracht, aan mijn computer 'zette'. Het enige dat uit mijn vingers kwam was wartaal! Ik kreeg geen woord op papier, het was complete chaos. Hersenbloeding, dacht ik. Mijn huisarts zag het meteen: geen hersenbloeding, maar een flinke *burn-out*! De laatste druppel die de emmer deed overlopen was dus gevallen. Na jaren lichamelijke klachten en op mijn tenen lopen, weigerde nu ook mijn hoofd

dienst! Rust was wat mijn hersenen nodig hadden. Dus noodgedwongen nam ik die. In eerste instantie enkele weken. Maar die weken werden uiteindelijk jaren.....

De 'MARIJKE-tijd' was aangebroken. Ik ontdekte dat ik er genoeg van had mezelf voorbij te lopen en altijd voor iedereen klaar te staan. Dagen bracht ik lekker helemaal in mijn eentje door, wandelend in de natuur en meppend tegen een balletje – dat toch niets terug zei – op de golfbaan. Noodgedwongen liet ik mijn zekerheden,

inkomen en status los, zag zo weinig mogelijk mensen en luisterde naar mijn behoefte om naar 'binnen' te keren. De spontane keuze voor de opleiding tot Psychodynamisch therapeut hielp mij mijn diepste zielenroerselen te ontdekken. Ik pelde en pelde, liet oude patronen los en kreeg inzicht in mijn talloze overlevingsstrategieën.

Mijn ogen – over wat met mij gebeurde – gingen pas écht open tijdens het onderzoek naar de mogelijke toepassing van psychodynamische therapie voor vrouwen in de overgang! Ineens herkende ik mijn eigen doorlopen proces van de afgelopen jaren: het was de overgang!

Houdbaarheid

Het zou zomaar kunnen dat de overgang simpelweg het signaal is dat een vrouw haar uiterste houdbaarheidsdatum heeft bereikt. Dat de meeste westerse vrouwen met dank aan hygiëne, vaccins en eten in overvloed de prehistorisch vastgestelde maximumleeftijd overschrijden, was simpelweg nooit de bedoeling. Want van evolutiewege worden vrouwen geacht niet ouder te worden dan vijftig. In het dierenrijk sterven nagenoeg alle dieren zodra zij niet meer vruchtbaar zijn. Vrouwen leven nu langer dan ooit. Maar niemand had kunnen voorzien dat juist die 'er-niet-bijhorende-overgang' zo'n impact zou hebben op het huidige proces van 'gewoon' ouder worden van vrouwen. Het hormo-

nale proces tijdens de overgang zet in een aantal gevallen het leven van vrouwen compleet 'op de kop'. Je kunt van deze periode een drama maken. Want slapeloze nachten, opvliegers, transpiratie en alle andere emotionele, mentale, somatische en seksuele problemen worden als erg lastig ervaren. Maar je kunt deze periode ook gebruiken als transformatieperiode naar wijsheid, een pad naar je ware, oorspronkelijke zelf!

De overgang als proces

'De' overgang is een proces. Om te beginnen houden de eierstokken er niet gewoon mee op. Ze gaan alleen maar minder hard werken. Het vrouwenlichaam produceert nog steeds oestrogeen, progesteron en testosteron, maar op andere plaatsen dan in de eierstokken. Deze hormonen worden na de laatste eisprong c.q. het uitblijven van de menstruatie, aangemaakt in vetweefsel, huid, hersenen, de bijnieren en zelfs in de perifere zenuwen. Of deze productie voldoende is, hangt af van wat zich verder in het leven van de vrouw afspeelt. Niet alleen je lichaam verandert in de pre-menopauzale periode, ook je geest en ziel transformeren. Het is evenzeer een overgang naar je oorspronkelijke persoonlijkheid die heel diep in je zit en die je de potentie schenkt om jezelf te manifesteren. Het is niet een tijdstip, maar een proces. Een proces dat je uitdaagt om een evenwicht te vinden tussen je lichaam, geest en ziel. Kernbegrippen bij deze transformatie zijn kracht, wijsheid, zelfvertrouwen en vertrouwen in het zelfgenezend vermogen van je lichaam.

Symptomen en geestelijk welbevinden

De meest voorkomende symptomen zijn opvliegers, nachtelijk zweten, vaginale droogheid en slapeloosheid. Deze beïnvloeden 70 tot 85 procent van de vrouwen in Europa en Noord-Amerika. Maar liefst 57 procent heeft last van urine-klachten. Overigens wordt daar niet veel over gesproken. Het taboe is enorm, de schaamte even zo groot! De vasomotorische symptomen variëren aanzienlijk tussen culturen en landen. Er is een duidelijke relatie

De overgang, wat is dat en wat gebeurt er eigenlijk?

- De overgang (climaterium) overkomt elke vrouw.
- De overgang begint geleidelijk, tussen het 40^e en 50^e jaar en duurt doorgaans vijf tot tien jaar, soms een aantal jaren langer. De overgang bestaat uit de pre-menopauze, de peri-menopauze, de menopauze en de postmenopauze.
- De overgang is een biologisch fenomeen. De relatie tussen vasomotorische en andere klachten is van meer belang dan die tussen climacteriële status en klachten.
- De overgang is een cluster van symptomen die veroorzaakt worden door een tekort aan hormonen.
- De overgang is het overgangsgebied tussen de vruchtbare periode waarin je menstrueert en de onvruchtbare periode waarin je niet meer menstrueert.
- De overgang begint wanneer er niet meer zoveel eicellen beschikbaar zijn en de eierstokken steeds minder van het geslachtshormoon oestrogeen aanmaken.
- De gemiddelde vrouw is dan 45 jaar oud. Het precieze moment is voor het grootste deel genetisch bepaald.
- Er wordt niet meer elke maand een eikel richting de baarmoeder gestuurd, dus de menstruatie wordt onregelmatig.
- Er wordt minder oestrogeen aangemaakt, wat kan leiden tot klachten als slapeloosheid, vermoeidheid, minder zin in seks en wisselende stemmingen.
- De menopauze is een normale, natuurlijke gebeurtenis. Het is het moment van de allerlaatste menstruatie. Behalve bij de plotselinge overgang (POI) als gevolg van bestraling, chemokuur, ziekte of verwijdering van de eierstokken.
- De westerse vrouw is dan gemiddeld 51 jaar oud.
- Veel vrouwen krijgen opvliegers: een warm gevoel, dat vanuit de tenen of het onderlijf omhoog kruipt en een rood hoofd en flink zweten kan veroorzaken.

De lijst van klachten die aan de overgang worden toegeschreven is lang. Al is het de vraag of al deze klachten aan de overgang te wijten zijn. Typische overgangsklachten zijn bijvoorbeeld onregelmatige en/of hevige menstruatie, opvliegers, hartkloppingen, zweten, slecht slapen, emotionele labiliteit, vaginale klachten en pijn bij het vrijen, jeuk en pijn in de urinewegen en urineverlies. Terwijl 'atypische' overgangsklachten zoals vermoeidheid, minder zin in vrijen, rimpels, minder of meer haar en gewichtsveranderingen volgens de huisartsenstandaard gewoon bij de leeftijd horen. Het verloop en de duur van de symptomen is bij iedereen anders en let op: veel klachten lijken op een *burn-out*!

tussen klachten en het geestelijk welbevinden. De mate van klachten varieert en er is verschil in beleving van opvliegers die heel kort, maar ook wel eens een kwartier of langer duren. Vijf procent heeft zelfs tien jaar na de laatste menstruatie nog altijd last van opvliegers.

Gelukkig is de intensiteit en de duur van opvliegers beïnvloedbaar. Stress en emoties werken bijvoorbeeld versterkend voor opvliegers. Door stress komt meer adrenaline vrij en onder invloed van adrenaline krijg je weer meer opvliegers. Hoe meer innerlijke rust en balans, hoe minder opvliegers.

Ook is er veel aan opvliegers te doen: onderzoek van het *National Center for Complementary and Alternative Medicine*, laat zien dat hypnotherapie helpt

bij opvliegers. Tijdens vijf wekelijkse hypnosessies kregen vrouwen de suggestie om mentale beelden te maken van koelte, een veilige plek en ontspanning. Daarnaast kregen zij een geluidsopname die ze dagelijks moesten beluisteren en hielden zij een dagboekje bij. Na twaalf weken rapporteerden deze vrouwen 75 procent minder opvliegers. Ook de ernst van de opvliegers was beduidend minder. In mijn praktijk gebruik ik naast hypnose vaak de door mij ontwikkelde opvliegertransformatiemethode waarmee cliënten opvliegers leren gebruiken als *kernversterker*. Elke opvlieger helpt de cliënt dan om diep naar binnen te keren en naar het gevoel te luisteren. Dat geeft vanzelf meer innerlijke rust en balans.

Ziek als gevolg van hormoonwisselingen

Soms verstoort de overgang het evenwicht tussen het sympathische en parasympathische-zenuwstelsel. Deze onevenwichtigheid, gecombineerd met de veranderde hormoonspiegels van de overgang, laat de kans op ziekten toenemen. Het lichaam verwerkt en slaat via het zenuwstelsel emoties op en de hormonen maken neurotransmitters aan die hierbij horen. De nieren en of bijniere kunnen blokkeren en sommige klachten verergeren door tekorten aan bepaalde voedingsstoffen. Over het algemeen hebben vrouwen die gezond eten (voeding is van grote invloed op overgangsklachten), regelmatig bewegen en goed voor zichzelf zorgen géén last van: botontkalking, minder libido, hart- en vaatproblemen, depressie, vergeetachtigheid of andere veelvoorkomende overgangsproblematiek. De duur van de symptomen is afhankelijk van een aantal factoren zoals wat een vrouw verder in haar leven meemaakt en hoe goed zij lichamelijk en geestelijk in balans is om dit proces te kunnen ondersteunen. Als de vecht-of-vluchtreactie in de loop der jaren herhaaldelijk is geprikkeld of wanneer sprake is van hevige of langdurige stress, raakt het endocriene systeem uitgeput. De hormoonwisseling tijdens de overgang geeft nog eens een extra belas-

Pas op voor nieuwe trauma's

Sommige therapieën versterken negatieve patronen, zowel in je hersenen als in je lichaam. Hierbij horen therapieën die draaien om het frequent herbeleven van trauma's en het graven naar verborgen herinneringen. Dit komt doordat stress die optreedt bij het herbeleven van pijnlijke herinneringen, gepaard gaat met hoge cortisol-spiegels. Juist deze hormonale constellatie verhoogt de kans dat herinneringen worden vastgezet. In het bijzonder pijnlijke herinneringen, via een deel van de hersenen dat de amygdala wordt genoemd.



ting. Als je daarbij ook nog rookt of drinkt, spirituele thema's ontwijkt waar je aan toe bent óf je zit vast in relaties die meer energie vragen dan opleveren, kan het gebeuren dat je lichaam niet meer aan de eisen van je endocriene systeem kan voldoen. Tenzij je veranderingen aanbrengt waar het leven om vraagt, blijft je lichaam tekort schieten. Je wordt ziek of kunt zelfs in een *burn-out* terecht komen.

Mentale en emotionele gesteldheid

Net als in de eerste helft van de menstruatiecyclus waarin je je vrolijk, gelukkig en sterk genoeg voelt om problemen (tijdelijk) weg te stoppen, kun je in de periode voorafgaand aan de overgang de aspecten van je leven waar iets scheef zit gemakkelijk over het hoofd zien. Toch betekent dit niet dat deze problemen niet bestaan. De onbekendheid met de overgang zorgt er – zeker in het begin – voor dat je geen flauw idee hebt wat er met je gebeurt. Sommige vrouwen denken dat ze gek of dement worden. Een gedachte die gezien het scala aan symptomen helemaal niet vreemd is. De lagere oestrogenwaarden (oestrogenen zijn de 'zorghormonen' zijn vaak oorzaak van een innerlijk conflict: terwijl je vastzit in het patroon van zorgen, wil je helemaal niet meer zorgen! Ook je instelling, gedachten, overtuigingen en verwachtingen beïnvloeden de beleving van de overgang. Daarnaast komen persoonlijke passies

weer helder aan de oppervlakte, worden onderzocht en er kan iets mee worden gedaan. Sommige vrouwen richten deze nieuwe energie op nieuwe ondernemingen en carrières. Anderen ontdekken artistieke talenten waarvan ze niet wisten dat ze die bezaten en gaan ermee aan de slag.

Hersenveranderingen

De fysieke hersenveranderingen rondom de overgang zijn van grote invloed op het welzijn. Net als in ons lichaam stijgt ook de temperatuur in de hersenen. Veranderingen in de verhouding tussen oestrogeen- en progesteronspiegels beïnvloeden de temporale kwabben en het limbisch systeem. In deze fase zetten onze hormonen ons aan tot het aanbrengen van veranderingen in ons leven. Zelf bepalen wij, of wij hieraan gehoor geven. In deze fase merken we dat we sneller geïrriteerd raken, dat we ons meer zorgen maken en dat ons humeur sneller wisselt. Deze stemmingswisselingen zijn het gevolg van de hormoonveranderingen. Perioden van stress beïnvloeden de hormonale veranderingen in hersenen en het lichaam. Wie niets verandert aan de levenssituatie, kan als gevolg van emotionele stress te maken krijgen met versterkte hormonale onevenwichtigheid.

Woede

Draag je een rugzak vol emoties, dan komen deze rond de overgang aan de oppervlakte. Door biologische oorzaken was

je tijdens de vruchtbare jaren – intellectueel, psychisch en sociaal – gemakkelijker te overheersen dan voor de pubertijd en had je in het gezin belang bij evenwicht en vrede. In de overgang stap je uit de zorgende rol die de hormonen voorschreven en kom je weer in contact met al je emoties. Je kunt leren hoe je die op een gezonde manier kunt uiten. Woede die wordt gebruikt als katalysator voor positieve veranderingen en groei is altijd bevrijdend. Als we geen aandacht besteden aan de zaken die ons in ons leven irriteren, draait de natuur het gas omhoog om ons aan het werk te krijgen. Door woede weer van onszelf te maken, kan hij vooral op middelbare leeftijd een belangrijke rol spelen in het verbeteren van de kwaliteit van onze levens en onze gezondheid.

Relatie emoties en fysieke verschijnselen

Volgens diverse onderzoeken is de relatie tussen opvliegers en andere klachten enorm. Een groot aantal emotionele en fysieke verschijnselen zouden onder de noemer van een dysthyme-, aanpassings- of angststoornis kunnen vallen. Neem niet zomaar op voorhand aan dat een vrouw van achter in de veertig met verschijnselen van depressie, daadwerkelijk aan een depressie lijdt: de overgang als biologische gebeurtenis roept angst en sociale geremdheid op door bijvoorbeeld het 'geheim' van onverwachte en hevige bloedingen.

Afgezien van de schaamte en de angst voor controleverlies bij de cliënt, is het de vraag of psychologen en therapeuten voldoende op de hoogte zijn van deze verschijnselen. Het is van groot belang dat je als therapeut bewust bent dat de overgang een grote rol kan spelen in de emotionele klachten van cliënten en een kader kunnen bieden om deze klachten een plaats te kunnen geven.

De overgang is een uitgelezen kans om zaken aan te pakken die je vroeger naliet. Als je deze zaken onopgelost voort laat bestaan, tast dit gif van onverwerkte emoties het gehele organisme aan. Om daadwerkelijk te helen, is het nodig de pijnlijke

De biologische processen achter de klachten

- De eierstokken maken minder oestradiol (het actieve oestrogeen), waardoor er minder oestradiol je hersenen bereikt.
- Minder oestradiol in de hersenen veroorzaakt een daling van het endorfinegehalte.
- Lage endorfinespiegels in je hersenen maken dat je hersenen alarm slaan, waardoor zij een flinke dosis adrenaline uitstoten, namelijk nor-adrenaline (het vecht- of vlucht-hormoon).
- De noradrenalinestoot brengt je lichaam in de hoogste staat van paraatheid door je hartslag op te zwepen (hierdoor krijg je hartkloppingen en/of vlinders in je buik), je bloeddruk omhoog te stuwen en je bloedvaten te verwijden. Deze uitgezette bloedvaten zijn de oorzaak van de opvliegers en het transpireren. Als je slaapt kun je plotseling wakker worden. Je kunt ook diarree krijgen of last van stress en vlinders in je buik.
- In de hersenstam bevindt zich een thermostaat die onder invloed van oestrogenen onze lichaamstemperatuur nauwkeurig reguleert. Door daling van oestrogenen in het bloed, reageert de thermostaat alsof er sprake is van een te hoge lichaamstemperatuur. Het lichaam reageert daarop met aanpassingen om de warmte kwijt te raken.

patronen uit het verleden te onderzoeken, verwerken en los te laten. Onverwerkte, vastzittende emoties blijven in de biochemie binnen het lichaam dwarszitten. Veel van de thema's die, toen de puberteitshormonen tevoorschijn kwamen vervaagden, kunnen plotseling helder en levendig aan de oppervlakte komen als deze hormonen weer verdwijnen. Daardoor zijn er zoveel vrouwen die zich op middelbare leeftijd misbruik herinneren en besluiten hier iets aan te doen.

Emoties worden in deze periode vaak zwaar op de proef gesteld: je blikk terug op keuzes in het verleden, hebt angst voor de toekomst, het werk wordt te zwaar, het 'nest' raakt leeg en je wordt geconfronteerd met je sterfelijkheid. Gedachten, chronische stress en langdurige perioden van slapeloze nachten met veel gepieker verlagen de progesteronproductie. Hierdoor ontstaat een verstoord evenwicht tussen oestrogenen, progesteron en testosteron. Dat kan weer ernstige stemmingsschommelingen en pessimistische gevoelens veroorzaken die zo sterk kunnen zijn dat ze tot een echte depressie leiden.

Rouw

Op rouw rust vaak een taboe terwijl het verlies van gestorven familielid, goede vriend(in) en/of partner een grote impact heeft en juist in deze levensfase vaak voorkomt. Met name onverwerkte rouw dat – waarschijnlijk door de veranderingen in het emotionele geheugen – in alle heftigheid aan de oppervlakte komt. Met name bij verlies op jonge leeftijd is dit ver

weg gestopt. Ook het lege-nest-syndroom, afscheid van 'schoonheid' of vruchtbaarheid vergen aandacht. Terugkijkend op de afgelopen jaren, worden gemiste kansen of 'noodgedwongen' keuzes waarvan zij nu spijt hebben, zoals een abortus of verkeerde partner nog eens aanschouwd. Verlaat de partner in deze periode de vrouw voor een jongere versie, kan dit haar negatief zelfbeeld – zeker in deze fase met wisselende hormoonschommelingen – vergroten en tot rouw leiden.

Verborgen trauma's

Onrust, boosheid of irritatie kunnen betekenen dat er in je leven nog dingen zijn die niet goed lopen. Vermijding is de eerste verdediging tegen onaangename herinneringen en emoties. Een trucje dat vaak tot aan de overgang werkt. Want veranderingen in hormonen en hersenen brengen verborgen trauma's en onverwerkte thema's aan het licht. Deze worden uitgedrukt in lichamelijke symptomen die niet langer kunnen worden genegeerd. Wát ook de wonden zijn die een vrouw met zich meedraagt, de overgang stelt haar in staat om tot op de bodem te helen. Dit is een gift van de natuur.

Deze periode kan de vrouw ook helpen om even een stap terug te doen, de noodzaak van verandering te onderkennen en te doen wat nodig is om zich los te maken van destructieve patronen. In deze periode kunnen zelfs de diepst gewortelde patronen door veranderingen die de overgang in hersenen, energie en focus teweegbrengt, worden aangepakt.



Foto: Ineke Groenendaal

Als therapeut kun je eigenlijk alle interventies toepassen.

Maar: Het is natuurlijk wel van belang om stil te staan bij trauma's en deze te verwerken. Want uiteindelijk moet elke wond gehecht worden en de gelegenheid krijgen om te helen.

Psychosociale aspecten

In de wetenschappelijke literatuur is weinig te vinden over de invloed van de overgang op relaties, schaamte voor verlies van vruchtbaarheid, fysieke aantrekkelijkheid en seksualiteit. In de werkelijkheid heeft deze fase zowel op fysiek als emotioneel gebied een grote impact op het leven van een vrouw. De veranderingen leiden tot onzekerheid, controleverlies en schaamte met als gevolg verstoring van het zelfbeeld, vermindering van eigenlief-

Overgevoeligheid, vermoeidheid, prikkelbaarheid, somberheid, onzekerheid of angst, depressie, stemmingswisselingen, stressgevoeligheid, gebrek aan concentratie, vergeetachtigheid en futloosheid lijken op psychische klachten. De veroorzakers van deze symptomen zijn vaak variabele, abnormale oestrogeen-'stoten', een doorgaans abnormaal hoge oestrogeenspiegel en een nog nauwelijks onderkend epidemisch progesterontekort.

de en eigenwaarde. Relaties staan enorm onder druk, vooral als de partner gelijktijdig in de andropauze zit. Verder blijkt er een causaal verband tussen de vasomotorische symptomen en psychologische en somatische klachten te bestaan.

Intimiteit en seksualiteit

Er zijn ook vrouwen die merken dat hun seksuele voorkeur verandert. Veranderingen in de behoefte aan seks komen ook veel voor. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, hoeven de hormonale veranderingen tijdens de overgang bij gezonde vrouwen niet tot een verminderde behoefte aan seks te leiden.

Een vrouw kan - met alle bijkomende veranderingen - haar libido tijdens de overgang een tijdje in de wacht zetten. Dat geeft haar tijd om nieuwe prioriteiten in haar leven te stellen en te kijken hoe ze haar energie in het dagelijks leven wil besteden. Dit is een volkomen normale manier waarop levensenergie werkt. Het is een investering die een hoog rendement kan opleveren. Het libido komt - normaal gesproken - weer terug. Er is geen enkele reden dat een vrouw na de overgang voorgoed geen zin meer in seksualiteit zou hebben.

Er bestaan ook aanwijzingen dat veel vrouwen in de overgang een natuurlijke balans in hun hormoonspiegels kunnen bereiken door hun hart te openen, in contact te komen met hun seksualiteit, zichzelf

toe te staan genot te ontvangen, meer opwinding in hun leven te brengen en hier meer genot in toe te laten. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die assertief zijn op seksueel gebied een sterker libido hebben en tevredener zijn over hun seksleven en hun relaties.

Transformatie naar je werkelijke ik

De overgang is veel meer dan opvliegers en het zingevingsvraagstuk: wie ben ik, wat is nu echt belangrijk, wat maakt mij nu echt gelukkig, heb ik mijn doelen wel verwezenlijkt, is dit het nu? Door je tijdens je leven af en toe kritische vragen aan jezelf te stellen en tijdig bij te sturen, voorkom je dat je niet ineens op je 50^e lamgeslagen beseft dat het leven aan je is voorbij is gevlogen en je niet de persoon bent die je zou willen zijn.

Ben je tóch lamgeslagen en volledig geblokkeerd? Gebruik de overgang dan als een uitgelezen moment om het verleden los te laten. Als transformatie naar een leven waarin je je ziel vormgeeft en je eigen vrouwelijkheid beleeft en vervult. Door de activatie van de intuïtieve delen van onze hersenen, krijgen we informatie over de toestand van ons innerlijk leven. Evenals die over relaties, gedragingen en overtuigingen die je belemmeren je oorspronkelijke ik opnieuw geboren te laten worden. De niet geheelde emoties die uit je onderbewustzijn aan de oppervlakte komen, bieden een geweldige kans om te helen wat geheeld moet worden en dan voor eens en voor altijd vooruit te gaan. Het is dé kans bij uitstek om je ziel te volgen.

Als therapeut zie ik de overgang als ideale fase om bij cliënten blokkades, patronen en overlevingsstrategieën aan te pakken! Oudere vrouwen zijn onmisbaar voor de samenleving. Het is de kunst om hen weer te laten stromen hen in de eigen kracht te laten komen zodat zij weer stralen. Zodanig, dat zij kiezen voor het leven dat zij écht wil leiden. Door vrouwen in deze fase te begeleiden naar de oorspronkelijke 'ik', wordt de overgang een bevrijdende, opwindende en spannende toegangspoort tot een nieuwe fase in het leven: die van de wijze vrouw!

Marijke Brouwers is psychodynamisch therapeut, coach & trainer, gespecialiseerd in het werken met hormoon-gerelateerde problematiek. In Vrouwenpoli Boxmeer werkt zij in een team van artsen en complementair therapeuten. Daarnaast individueel in haar eigen praktijk in Aarle-Rixtel. Geeft bijscholing over de overgang aan therapeuten en coaches. Lezingen, trainingen, cursussen en workshops aan particulieren en in het bedrijfsleven. Met gynaecologe(n) verzorgt zij bijscholing aan o.a. (bedrijfs)artsen.

Tijdens haar studie dook zij in de literatuur op het gebied van de overgang: boeken, nationale- en internationale wetenschappelijke onderzoeken en websites. Enquêteerde zo'n tweehonderd vrouwen met honderd vragen die per betreffende fase van belang zouden kunnen zijn. Daarnaast hield zij tientallen interviews met menopauzale vrouwen en deskundigen. Ontmoette journaliste en filmmaakster Ingeborg Beugel die in dezelfde periode – voor een documentaire – het fenomeen overgang onderzocht. En zo leverde Brou-



wers een bijdrage aan de film *Uitgebloe(i)d?* – een taboe doorbrekende documentaire over Beugel's zoektocht – uitgezonden bij de NCRV. Voorafgaand hieraan vertoonde het duo op diverse locaties in Nederland de film en beantwoordden na afloop de talloze vragen van het in grote getale aanwezige publiek. Als therapeut graaft zij bij vrouwen in de overgang vooral niet naar verborgen herinneringen of trauma's: door veranderingen in het limbisch systeem en temporale kwabben, komen deze vanzelf aan de oppervlakte: klaar om aangepakt te worden!

Marijke Brouwers
Praktijk Intoflow
Beatrixlaan 1
5735 CX Aarle-Rixtel
0492-386109/06-37198379
Marijke.brouwers@intoflow.nl
www.stromendoordeovergang.nl
www.intoflow.nl

Vrouwenpoli Boxmeer
Gerard Doustraat 4a
5831 CC Boxmeer
www.vrouwenpoliboxmeer.nl

Healing Childhood Trauma met Trisha Caetano

Symposium & Masterclass

Trisha Caetano, Amerikaanse pionier en een van de grondleggers van het Inner Child Integre en Regressietherapie, komt binnenkort naar Nederland voor een symposium én masterclass over misbruik in de kindertijd.

Het symposium Healing Childhood Trauma vindt plaats op vrijdag 17 april en heeft *abuse* als thema. Aan bod komen o.a. het innerlijk kind, de invloed van pijnlijke ervaringen en trauma's in de kinderperiode, en de gevolgen hiervan in de adolescentie.

De tweedaagse masterclass op zaterdag 18 en zondag 19 april gaat over *sexual abuse* en is voor professionals die specifiek getraind willen worden in behande-



ling van cliënten met seksuele issues uit het verleden en zich willen bekwamen in specifieke professionele vaardigheden. Deelname aan de masterclass is alleen mogelijk voor gediplomeerde therapeuten en coaches én indien alle drie dagen aanwezig.

Het symposium op 17 april vindt plaats in 'Het Seminar'; locatie van de Masterclass op 18 en 19 april is Retraitehuis 'De Zwanenhof', beiden in Zenderen. Mogelijkheid tot overnachten in het Retraitehuis. Spreektaal tijdens alle drie dagen: Engelse taal.

Het seminar staat o.l.v. Trisha Caetano. Organisatie: Yeyo i.s.m. Intoflow, van Erp Regressietherapie en Forteman. *Accreditatie NBVH: symposium abuse 6 en masterclass sexual abuse 12 accreditatiepunten.*

Voor informatie en aanmelding: trishahealingchildhoodtrauma@gmail.com