



Alle mensen zijn gelijk, maar tegelijk zijn we ook allemaal verschillend, anders. 'Anders' zoomt in op mensen die bewust of onbewust afwijken van de norm. Noem ze 'buiten gewoon'.

KORTRIJK Alle mensen zijn gelijk, maar tegelijk zijn we ook allemaal verschillend, anders. 'Anders' zoomt in op mensen die bewust of onbewust afwijken van de norm. Noem ze 'buiten gewoon'. Deze keer: menopauze-consulente Caroline Commenne.

DOOR **KURT VANDEMAELE**

"Misschien wel," zegt Caroline Commenne op mijn vraag of ze anders is. "Het feit dat hier alles bespreekbaar is. Dat is al anders. Hier zijn geen taboes. Mensen zijn soms bang om iets te bespreken. En dat is jammer. De gêne valt hier snel weg. Omdat ik voor alles opensta. Zonder te choqueren. Het is een kwestie van een balans te vinden."

We zitten in 'How 2 balance', haar winkel in de Kleine Sint-Jansstraat. Daar waar je haar onder meer als menopauze-consulente kan aanspreken.

Lieve Blancquaert had het dit weekend in De Morgen nog over hoe ze zich heel anders voelde toen de menopauze aanbrak: 'Het is een deel van je identiteit waarvan je afscheid moet nemen. De menopauze is lang een onderwerp geweest dat doodgezwegen werd. Ik ken nog altijd vrouwen die voor hun man verzwijgen dat ze in de menopauze zitten.'

BAF!

Zelf had Caroline het er ook moeilijk mee. "Ik ben heel vroeg in de menopauze beland. Ik was pas 39. Dat ging niet geleidelijk. Plots was ze daar. Baf!"

Een man denkt dan misschien dat je je als vrouw gelukkig mag achten. Je bent van die vervelende maandstonden verlost.

"Die stellen niets voor, in vergelijking met de lasten die je erbij krijgt," zegt Caroline, die nu 45 is. En ze begint een opsomming – er zijn dertig klachten gelinkt aan de menopauze. "De *vapeurs*, de warmteopwellingen, zijn bekend. De gewrichtspijnen ook. Je krijgt af te rekenen met vergeetachtigheid, met woordvindingsproblemen, vaginale én vulvaire klachten – noem maar op. Maar het emotionele speelt ook een grote

CONSULENTE CAROLINE COMMENNE BIEDT HULP

"Menopauze duurt één dag, fase erna duurt tot je sterft"



Caroline Commenne: "Hier zijn geen taboes. Mensen zijn soms bang om iets te bespreken. En dat is jammer." (foto Kurt De Schuytener)



"Doe aan preventie, zelfs als je geen klachten hebt. Wie niets doet, riskeert later veel kwellingen die je jezelf wil besparen"

rol. Want oestrogeen is het gelukshormoon. Het plotse afnemen van dat hormoon brengt stemmingswisselingen teweeg, huilbuien en momenten van depressie. Daar is bij mij de prikkel ontstaan om de opleiding van menopauze-consulent te volgen

aan Vives, een postgraduaat dat een jaar of zeven geleden door professor Herman Depypere van het UZ Gent is opgericht."

Caroline is psychiatrisch verpleegkundige. "Ik werk 's nachts op de crisisafdeling van het psychiatrisch ziekenhuis de Heilige Familie. De dokters zijn heel goed en ik wil er blijven werken. Ik doe dat graag. Ik leer er veel bij. En in mijn bijberoep leer ik zaken bij die in het ziekenhuis van pas komen."

ELLENDIGE VOD

Maar hoe graag ook ze haar werk doet, toen ze plots in de menopauze zat, lukte het niet meer. "Ik kon niet meer normaal functioneren. Ik had mezelf altijd gezien als een sterk en opgewekt iemand – en opeens was ik een ellendige vod. Aanvankelijk voelde het aan alsof ik een *mega-grote* griep had en dat er niets meer met me aan te vangen was. Ik ben toen op zoek gegaan naar een snelle oplossing. In een week was ik erbovenop: met een hormonenbehandeling is er veel te herstellen."

Volgens Caroline moet iedere vrouw vroeg of laat een menopauze-consulente aanspreken. "Professor Depypere is gespecialiseerd in de materie. Maar hij heeft geen tijd voor al je problemen. Als je bij hem op consultatie

gaat, krijg je vijf of tien minuutjes. En dus heeft hij gezegd: 'De vrouw heeft te weinig kennis van wat haar overkomt. Ik ga een opleiding organiseren, zodat mijn 'volgelingen' – om ze zo te noemen – mijn boodschap kunnen verspreiden.' Wij trekken anderhalf uur uit voor een klant."

"Iedereen heeft weet van de problemen waarmee je tijdens de puberteit te kampen krijgt, maar weinig vrouwen kennen het verloop van de menopauzale fase. De menopauze op zich duurt één dag: de dag dat je een jaar geen menstruatie meer hebt gehad. Maar de post-menopauzale fase duurt tot je sterft. Die tijd verdient aandacht. Zelfs als je weinig of geen klachten hebt, kan je aan preventie doen. Want als je niets onderneemt, maak je meer kans op osteoporose en hart- en vaatziekten en meer van die kwellingen die je jezelf wil besparen."

ONBESTAAND

Mannen zien het mannelijk hormoon afnemen en worden doorgegaan milder als ze minder testosteron hebben. Maar die *penopauze* is volgens Caroline in niets te vergelijken met de menopauze. "Professor Depypere zei eens in een les: 'Als een man bij een ongeval zijn teelballen verliest, gaat de arts hem binnen de 24 uren

testosteron toedienen, want een man zonder testosteron geraakt niet meer aan het eind van de straat.' Maar een vrouw zonder oestrogeen, daarover zeggen zelfs de vrouwen: 'Dat is de natuur. Je moet dat aanvaarden.' 150 jaar geleden was het de natuur. Toen leefde de mens 45 of 50 jaar. We waren dood tegen dat de menopauze er aankwam. De menopauze bestond niet. Het leven is geëvolueerd. Onze omgang met onze hormonen niet."

LAAGDREMPELIG

Doordat Carolines beroep nieuw is, kennen weinig mensen het. "Sommigen vinden me via Google. En ik laat mijn folder achter in apotheken. Een apotheek is redelijk laagdrempelig. We leggen cliënten uit wat ze kunnen doen, wat een bio-identiek hormoon doet, wat het nut is van voedings-supplementen, kruiden, natuurlijke middelen... En we verwijzen hen indien nodig naar de huisarts, een gynaecoloog of een psycholoog. Ik merk dat vooral verpleegkundigen naar ons komen. Misschien omdat ze het gewoon zijn om te praten over het lichamelijke. Anderen blijven vechten tegen de taboes. Jammer."

<https://how2balance.be/menopauze/>