

Sylvie Vanderhaeghen van Ruilok

# Mijn menopauze zette mijn wereld op zijn kop

(maar bleek ook een mooie kans)



Ruilok, Ruilare 29, Zeveneken. Een erg inspirerende site met een erg inspirerende dame, Sylvie Vanderhaeghen, vol drive en goesting om in potten en pannen te roeren, en al even enthousiast om veel gasten te ontvangen. Kookworkshops zijn haar ding, maar ze biedt meer dan dat: wie een groene, mooie vergaderzaal zoekt, een teambuildinglocatie, of een feestlocatie, kan ook daarvoor in Ruilok terecht. Iets meer dan tien jaar geleden, op haar 42, voelde het nog helemaal anders. De fut was op, emoties laaiden uit het niets hoog op, nachten hielden haar klaarwakker, van stoomheet tot ijskoud op een halfuur tijd... Sylvie herkende haar dynamische zelve niet meer. Wat toch, was er aan de hand? De dokter wist raad (nu ja): 'De menopauze. Wat vrouwen meemaken hé. Bij jou wat vroeg misschien, maar dat gaat wel weer over. Duurt gewoon zijn tijd. Geen zorgen maken, hoor.' Maar wat moet je daar nu mee als de grond onder je voeten wegslaat en je jezelf niet meer herkent? Sylvie trok op tocht, bij vriendinnen, naar dokters, in boeken en podcasts. Ze deelt hier graag haar ervaringen mee, zodat elke vrouw in deze levensfase wél onmiddellijk gepast geholpen kan worden. En meer dan terecht!

**De menopauze kan een heel confronterende fase zijn in het leven, maar ook een kentering, een springplank voor een tweede fase.**

Geen makkelijke tijd, die jaren, dat kan ik je wel vertellen. Het heeft heel mijn leven opengegoid. Van de een op de andere dag tuimel je in een heel ander gevoel en beleevingswereld. Je herkent jezelf niet meer. Alle energie was zoek, ik werd boos om zaken waar ik anders achteloos aan voorbijging, licht- en geluidsprikkels hakten danig op me in, nachtenlang lag ik wakker... Ik was ook nog 15 kilogram verzaard, op een halfjaar tijd. Begrijp je hoe erg dat alles op je zelfbeeld werkt? Ik begreep er niets van. Al die jaren had ik als vanzelf de drive gehad om onze drie kinderen groot te brengen, een fulltime in de transport op te nemen, mijn man zijn ruimte te geven om geregeld in het buitenland te werken... Die energieboom, was gewoon wie ik was. Het ging me alles quasi moeiteloos af. En dan plots: krak. En ja dus, ik zocht raad bij de huisarts. Die had vrij vlug door dat het de menopauze betrof maar stond er verder niet echt bij stil. Het was het jaar 2012, nog maar tien jaar geleden, maar toch heerste er toen nog een heel ander – helaas, schouderophalend – klimaat. Het is pas nu dat de menopauze juist wordt ingeschat, en de impact daarvan veel beter in het licht wordt gesteld, en ook een betere benadering en behandeling worden uitgewerkt en aangeboden.

**Maar ik heb begrepen dat jij toen toch ook niet bij de pakken neer bleef zitten?**

Inderdaad. Ik ging op zoek. Ik las megaveel literatuur over de menopauze en ging op zoek naar concreter advies. Een Antwerpse dokter nam de menopauze wel heel serieus, schreef me bio-identieke hormonen voor, maar naar mijn aanvoelen, té overdadig. Naast de noodzakelijke progesteron en oestrogeen, kreeg ik ook nog een groeihormoon en schildklierhormonen, in het licht van een te traag werkende schildklier. Alles samen te veel hormonen, zo bleek. En dus zocht ik heil in gewoon gezonder gaan leven, zodat mijn lichaam meer vanzelf in balans geraakte. Hoe? Door te wandelen. Door de druk vanuit de transportwereld – wat een hectiek op het bureau, tussen eisende klanten, suggererende bazen, chauffeurs die van hot naar her moeten draven – een halt toe te roepen: ik ging voor halftijds werk, aangevuld met een job in het bedrijf van mijn man. Dat alles bracht soelaas: ik had meer tijd voor mezelf en de kinderen, en kreeg de mogelijkheid om activiteiten te ontwikkelen, die ik dolgraag deed.





MEETINGS | SEMINARIES | OPLEIDINGEN | TEAMBUILDINGS

**Ruilok, een unieke plek, een groene  
locatie voor uw bedrijfsevent of feest.**

Contacteer ons op [info@ruilok.be](mailto:info@ruilok.be)



**En dat was?**

Gezonde voeding omtoveren in heerlijke maaltijden. Erover lezen en het proefondervindelijk klaarmaken. Ik heb een bibliotheek aan culinaire boeken en tips verorberd, heb ontelbare gerechten klaargemaakt en gefinetuned met gezonde ingrediënten. Als echte ervaringsdeskundige, vanuit mijn aanpak tijdens mijn menopauze en het effect dat voeding daarbij op mij had. Om kort te gaan, ik heb mij het koken eigen gemaakt, dag na dag, week na week, maand na maand, jaar na jaar. Tot ik er mijn beroep kon van maken. Na onze verbouwing in het huis, volgde de schuur – ooit ook al een huis – waar we begonnen met de keuken te renoveren, later uitgebreid naar de zaal: Ruilok was geboren! En samen met mijn collega's, geef ik er nu kookworkshops, en ontvangen wij heel veel gasten en bedrijven. Samen koken zorgt voor veel verbinding en is de ideale teambuilding. Heel fijn om te zien telkens. En waar ik zelf in het begin zenuwen had om voor tien mensen te koken, gaat het me nu makkelijk af om voor 50 of 60 mensen eten te bereiden. En dat wil ik eigenlijk meegeven aan de vrouwelijke lezers: de menopauze kan een heel confronterende fase zijn in het leven, maar ook een kentering, een springplank voor een tweede fase. Wij, vrouwen, geven van nature erg veel zorg, en dat is ook nodig, maar in ons leven behoren we ook ruimte te maken voor zelfontplooiing, en bij mij werd die eigenlijk geïnitieerd door de menopauze.

**Maar die onbegrepen start ervan, dat moet anders. Enige raad voor de lezers?**

Als je tussen je 40 en 50 een totaal andere vibe voelt over jezelf en de wereld, houd er dan rekening mee dat het hormonaal kan zijn, dat de menopauze erg kan spelen. Vaak hoor je van burn-out en depressie, en daar moet je ook naar kijken uiteraard, maar je mag zeker het puur fysische van de menopauze niet over het hoofd zien. Dat is zo bepalend! Informeer je, dus bv. via de podcast Wijzevrouw, via verhelderende boeken, en uiteraard door dokters te raadplegen die raad weten, zoals de Gentse specialist Depypere. Vraag zeker ook door bij je huisarts. Een natuurlijk middel dat de effecten van de menopauze verzacht is maca, een knolgewas uit de Andes. Te verkrijgen in poedervorm. Gelukkig wordt het thema nu eindelijk aangekaart in de media, maar toch hoor ik nog steeds dat sommige vrouwen te weinig daadwerkelijk geholpen worden. Ik neem nu zelf ook – gepaste! – bio-identieke hormonen, en ze zijn noodzaak. Samen met aandacht voor beweging, natuur en voeding. En met de realisatie van de eigen dromen.

**Een mooie raad. Dank je wel voor je getuigenis.**

Ik hoop dat ze mag inspireren en bijdragen tot nog meer erkenning van deze heel bepalende fase in ieder vrouwenleven.

Contact: [sylvie@ruilok.be](mailto:sylvie@ruilok.be) – [www.ruilok.be](http://www.ruilok.be)

Vaak hoor je van burn-out en depressie, en daar moet je ook naar kijken uiteraard, maar je mag zeker het puur fysische van de menopauze niet over het hoofd zien.



Sylvie Vanderhaeghen & Nathalie Lagae  
de twee gastvrouwen van Ruilok.