

HELP! MIJN VROUW IS IN DE OVERGANG!!

Survivalgids voor mannen die willen blijven
(en sterker terugkomen)

HELP! MIJN VROUW IS IN DE OVERGANG!!



Survivalgids voor mannen die willen blijven
(en sterker terugkomen)

En voor alle andere mannen die het soms even
lastig vinden

Auteur: Rob van Grieken

Colofon

Auteur: Rob van Grieken

Omslagontwerp en afbeeldingen: Rob van Grieken

ISBN: 9789465463315

2026 - Rob van Grieken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Uitgegeven via Brave New Books

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD-----	7
INLEIDING - Welkom in de conflictzone-----	9
DEEL 1 - DE HARDE FEITEN -----	13
1 - Het grote mannengeheim -----	14
2 - Code Rood in de Huiskamer -----	22
3 - De Hormonale Achtbaan-----	30
4 - Symptomen: De Menopause Bingo-----	37
DEEL 2 - DE FRONTLINIE -----	45
5 - Seks, Intimiteit en het 'Niet-Aanraken'-bordje-----	46
6 - De Psychologische Storm -----	55
7 - Jouw Rol: Luisteren, Niet Oplossen -----	60
DEEL 3 - STRATEGISCH MANOEUVREREN-----	69
8 - Ruzie om Niets-----	70
9 - Praktische verbeterpunten-----	80
10 - De mannelijke kracht in de hormonenstorm-----	89
DEEL 4 – DE UPGRADE -----	95
11 - De nieuwe vrouw (na de storm) -----	96
12 - Jullie nieuwe relatie -----	99
13 - Je hebt het niet alleen overleefd -----	101
Bijlagen & Oefeningen-----	105
Bijlage 1 - 10 leefstijl-hacks die je gaan helpen -----	106
Bijlage 2 - De Menopause-Vertaalmachine -----	109
Bijlage 3 - De 60-Seconden Checklist-----	113

Bijlage 4 - Signalen van Dalend Testosteron-----	115
Bijlage 5 - Eerste Hulp Bij Escalatie (EHBE)-----	117
Oefening 1: Stoppen met oplossen -----	121
Oefening 2: De 'Handleiding' -----	123

VOORWOORD

Ik had nooit gedacht dat ik dit boek zou schrijven als man. Over de overgang van vrouwen.

Ik heb erg veel gedaan in mijn veelbewogen leven. Hiervoor schreef ik zelfs al eens een ander boek, een reisgids. Maar dit onderwerp? Dat had ik niet zien aankomen. Ik ben geen arts, geen medisch specialist. En dit onderwerp komt meestal juist uit die hoek. Mijn perspectief is anders. Persoonlijker.

In de liefde heb ik van alles meegemaakt. Veel fouten gemaakt, geleerd, genoten. Jarenlang was ik single. Pas later in mijn leven vond ik mijn grote liefde, na het nodige vallen en opstaan.

En toen kwam de overgang van die grote liefde. Ze moest daarmee dealen en ik net zo goed. En onze relatie ook. Dus gingen we zoeken. Lezen, praten, uitproberen. En wat bleek? Er is voor vrouwen een berg informatie, maar voor ons als man is er over dit soort onderwerpen weinig dat je écht helpt in het dagelijks leven.

En waar vind je dan houvast? Bijna nergens. En daarom dit boek. Als handvat.

Want er speelt nog iets. De rol van de vrouw verandert razendsnel. Die van de man is daardoor onduidelijker geworden. Veel mannen worstelen daarmee. Hoe doen we het nou goed? Hier vind je de nodige handvatten.

INLEIDING - Welkom in de conflictzone

Gefeliciteerd met dit boek. Ik heb het geschreven voor jou en alle andere mannen die in een fase van hun leven zijn gekomen waarin veel zaken makkelijker worden. Maar sommige helaas ook niet.

Een van die zaken die minder leuk worden, is de transformatie van je lichaam. Je bent geen twintiger of dertiger meer, maar een volwassen man die al wat ouder is. Klinkt dat raar voor je? Misschien wel. Maar waarschijnlijk voel en merk je het al iedere dag.

Een van de dingen die voor ons veranderen, is dat zowel wij als onze dames in de overgang komen. Ieder op een eigen manier. Dit zet vaak ook druk op de relatie. Toch zit jij hier dit boek te lezen. En dat betekent iets heel belangrijks: je bent nog niet afgehaakt.

En geloof me... dat doen veel mannen wel. Niet fysiek, althans... meestal niet. Maar mentaal. Ze gaan harder werken of zoeken afleiding. Of ze worden stil. Stille mannen... de mannen die zwijgzaam hun leven leiden. Die mannen kennen we wel in onze omgeving, en dat is niet de richting die wij op willen. Wij gaan dit anders en beter doen.

En dus is er hoop. Waarschijnlijk heb je dit boek gekregen van iemand die dat een goed idee vond voor jou. Misschien zelfs van je vrouw. Die ook diezelfde hoop heeft.

Dit is dus niet zomaar een boek. Het is een boek over de overgang van je vrouw. En dat zegt genoeg over hoe

serieus het onderwerp is. Dat uitgerekend jij hier met dit boek zou zitten, had je nooit gedacht.

Herkenbaar?

Maar de grote vraag is natuurlijk: herken jij de symptomen van de overgang bij je vrouw? Of praat ze erover met je? Is ze aan het veranderen? Twijfelt ze ineens over veel dingen, misschien zelfs over jou? Ergens denk je: wat gebeurt hier? Of nog belangrijker... wat moet ik hiermee?

En op die laatste vraag gaan we in dit boek samen het antwoord vinden. Want 99% zeker is dat er iets gaande is waarover bijna niemand je eerder heeft verteld.

Je vrouw is in de overgang. De menopauze. Of de fase ervoor: de perimenopauze.

Waarom dit voor jou moeilijk is

En die overgang is niet alleen haar proces. Want jullie zijn samen. Dus dan is het automatisch ook jouw proces. Sterker nog: dit is waarschijnlijk één van de grootste relatietests die jullie samen ooit kunnen krijgen.

Na jullie jonge jaren — de jaren waarin je carrière maakte, kinderen opvoedde en alle ballen tegelijk in de lucht hield — had je misschien het idee dat je in rustiger vaarwater zou belanden en dat alles vanzelf zou gaan. Maar alles wat eerst vanzelf ging in de relatie en voor jezelf, kan onder druk komen te staan:

jullie communicatie, de onderlinge aantrekkingskracht, misschien zelfs de intimiteit. Of jullie geduld en begrip.

Dat is even wennen. Want die hele overgang... daar zit natuurlijk niemand op te wachten.

Niemand heeft je vrouw hierop voorbereid — laat staan jou. Niet je ouders, niet op school. Je hoort of leest er zelden iets over. Hooguit heb je wel eens iets gehoord over opvliegers of andere kwaaltjes. Sterker nog: de meeste mannen praten hier onderling eigenlijk niet eens over. En ja, hoe kaart je zoiets eigenlijk aan als het niet lijkt te bestaan bij anderen?

En dat is best lastig. Want diep van binnen wil je maar één ding: dat het weer goed voelt tussen jullie. Dat het weer wordt zoals het was.

Wat dit boek anders maakt

Dit is geen medisch handboek. En je hoeft haar ook niet te “fixen”. Dat is ook helemaal niet jouw rol. Sowieso wil niemand gefixt worden. Dit boek gaat daarom uitsluitend over jou. Met je vrouw. En de overgang.

Over hoe jij je rust houdt als het onrustig wordt, begrijpt wat er écht speelt, anders reageert zonder jezelf kwijt te raken, en zo de verbinding bewaart — juist als het moeilijk is.

Want daar ligt na het lezen van deze survivalgids jouw kracht. En wellicht ook de hoop van je vrouw. Want jullie houden van elkaar en willen het leuk blijven houden.

Mijn belofte

Als je dit boek leest, sta je midden in één van de zwaarste relatiefases — en je gaat leren hoe je die wint. Niet omdat de overgang daarmee makkelijker wordt. Of je vrouw. Maar omdat jij leert wat er daadwerkelijk aan de hand is en zo de tools in handen krijgt om er anders mee om te gaan. En dat verandert de situatie voor jullie allebei.

Concreet levert je dit onder andere op:

- Minder conflicten
- Meer rust en balans in gesprekken
- Beter begrip voor elkaar
- Betere intimiteit

De allerbelangrijkste regel, die je goed in je oren moet knopen, is misschien een dooddoener, maar wel een hele belangrijke:

Het is niet persoonlijk

Ook al voelt dat soms wel zo.

Lees dit nog een keer: HET IS NIET PERSOONLIJK.

Dus... pak een kop koffie. Of iets sterkers, dat mag ook. Want je gaat dingen herkennen. Misschien ook confronterende dingen. Maar als je dit goed aanpakt, kan deze fase jullie relatie niet breken, maar juist sterker maken dan ooit.

DEEL 1 - DE HARDE FEITEN

Inzicht in de hormonale chaos van haar én jou

1 - Het grote mannengeheim

Ik moet misschien een beetje ongemakkelijk beginnen. Want nu we hier toch als mannen onder elkaar zijn, en denken dat we met onze vrouwen aan de slag gaan, moeten we eerst iets anders doen, wat erg belangrijk is. En dat is: eens goed in de spiegel kijken en het besef omarmen dat wij als mannen ook een overgang kennen.

Ja, ik weet het. Het klinkt raar. Misschien zelfs pijnlijk. Maar hier is hij dan: de mannelijke menopauze. Hij bestaat echt. Officieel heet het de andropauze, of - iets platter gezegd - de penopauze. Het is de hormonale overgangsfase van de man. En dat is een geleidelijk proces dat jaren kan duren. Er wordt bijna nooit over gesproken, zeker niet in de voetbalkantine of tijdens de pauze op het werk, maar het is wel een gegeven.

Vanaf ongeveer je vijfendertigste daalt bij de meeste mannen het testosterongehalte jaarlijks met zo'n 1 tot 1,5 procent. Dat lijkt weinig, maar het effect stapelt zich door de jaren heen op. En dat blijft niet zonder gevolgen.

Een dalende testosteronspiegel leidt niet alleen tot mogelijke seksuele klachten (minder libido, minder erectievermogen, minder zaadproductie), maar ook tot een breed scala aan andere mogelijke symptomen: minder vitaliteit, somberheid, prikkelbaarheid, botontkalking, een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en zelfs een iets hogere sterftekans.