



Met haar boek hoopt Griet Geeraert volwassenen tussen 30 en 60 jaar en collega-hulpverleners een helder inzicht te bieden in de midlife als levensfase — © rr

## Heistse psychologe Griet Geeraert (48) publiceert boek voor 'zinzoekers in de midlifecrisis': "In de loop van ons leven gaat onze rugzak doorwegen"

**Heist-op-den-Berg** - Hoe buig je een intense midlifecrisis om naar een vruchtbare *midlifeshift*? De Heistse psychologe-psychotherapeute Griet Geeraert (48) schreef er als professional en ervaringsdeskundige een persoonlijk en toegankelijk boek over: *Eigenwijs door de midlifeshift*. Ze hoopt daarmee volwassenen tussen 30 en 60 jaar en collega-hulpverleners een helder inzicht te bieden in de midlife als levensfase.

Kristof Van Rompaey

Gisteren om 13:55



Ruim twintig jaar geleden verloor Griet Geeraert haar ongebooren dochtertje na negen weken zwangerschap. Kort nadien werd ze opnieuw zwanger en kreeg ze een tweede zoon. Ze was oprecht gelukkig en had het verlies achter zich gelaten. Dacht ze. Tot vijf jaar later haar dam brak en haar leven plots op zijn grondvesten daverde.

“We dragen allemaal zwaarte in onze rugzak: impactvolle, pijnlijke ervaringen die ons kleiner doen voelen en die we liever wegstoppen”, vertelt ze. “Maar in de loop van ons leven gaat onze rugzak doorwegen. Ergens in de midlife bezwijken we onder de ballast van ons verleden en worden we geconfronteerd met onverwerkte zaken die ons inhalen.”

### **Vergeeten potentieel**

Met haar boek wil Griet een handleiding aanreiken om een midlifecrisis net te benutten als hefboom voor persoonlijke groei. “Naarmate we ons verleden onder ogen zien en verwerken, bevrijden we tegelijk vergeten potentieel in onszelf”, zegt ze. “We hervinden onze eigen lichtheid, onze eigen grootsheid en onze authentieke kracht. Door met onze *shit* aan de slag te gaan, kunnen we onze *shift* maken en onszelf herontdekken. Vanuit die plek van herwonnen vrijheid kunnen we ons leven een nieuwe wending geven.”



De psychologe geeft haar boek uit in eigen beheer. — © rr

De psychologe geeft *Eigenwijs door de midlifeshift* uit in eigen beheer. Het boek is verkrijgbaar via haar website. Een exemplaar kost 35 euro. Afhalen kan ter plaatse in Booischot (Heist-op-den-Berg). Verzenden binnen België kost 7 euro.

[www.grietgeeraert.be/aanbod/boek-midlifeshift](http://www.grietgeeraert.be/aanbod/boek-midlifeshift)