

Transcript introvideo Welkom bij de Toolkit Zelf aan het roer tijdens de overgang

Welkom bij de toolkit Zelf aan het roer tijdens de overgang, door Vuurvrouw. We hebben deze toolkit gemaakt omdat vanuit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat leefstijl een belangrijke factor kan zijn tijdens de overgang. En natuurlijk is dat niet voor elke vrouw zo, maar er is wel vaak een gemeenschappelijke deler waarom het wel loont om daar in ieder geval goede keuzes in te maken.

En dat hebben we met deze toolkit geprobeerd. De toolkit bestaat uit een verzameling waarbij we allerlei artikelen over leefstijl en de verschillende onderwerpen rond die leefstijl hebben weergegeven. Waaronder slaap, bewegen, mentale gezondheid, maar ook onderwerpen als verbinding, verbinding met jezelf, met je werk, met je collega's, met je partner. Dus eigenlijk ook de contacten en de verbindingen om je heen.

Wat wel belangrijk is om te onthouden, is dat het niet algemene informatie is. Ik – Vuurvrouw - vind het namelijk heel belangrijk dat de overgang persoonlijk is. En dat je ook dit soort leefstijladviezen persoonlijk moet houden. Want wie bepaalt eigenlijk wat echt heel goed is voor jezelf als ze jouw situatie bijvoorbeeld niet kennen?

Dat hebben we onder andere gedaan door de wijze waarop we de e-learning en de keuzehulp hebben vormgegeven, waarin we eigenlijk duidelijk hebben gevraagd: hoe sta je zelf op dit moment in het leven? Waar wil je graag naartoe of wat vind je belangrijk? Of waar knelt het nu wat je graag anders zou willen? Om daar vervolgens ook een stukje context in mee te nemen: heb je tijd, heb je weinig tijd, heb je zorgtaken? Heb je misschien nog kinderen thuis of andere verplichtingen?

Dus we hebben jullie eigenlijk willen voorzien van algemene informatie: gewoon kennis voor al die vrouwen die zich vooraf willen informeren en preventief aan de slag willen met leefstijl. Dus die ook nog niet in de overgang zijn. Maar zeker als je al wél in de overgang bent, hebben we juist náást de algemene informatie een e-learning gemaakt.

Dus we hebben in deze toolkit handvatten gegeven. Ook dat je zelf actief met een werkboek aan de slag kan gaan. Dus het werkboek nodigt je echt uit om te kijken van waar sta ik nu, waar wil ik naartoe, wat is belangrijk, wat zou ik kunnen doen? Om vervolgens - en dat is eigenlijk het eindresultaat van deze toolkit - dat je een actieplan maakt. Wij hebben een visie bij Vuurvrouw dat vrouwen in vrijheid - onze wijze vrouwen - zelf keuzes kunnen maken, en dat zij niet gehinderd worden door wat dan ook om een plezierig leven te leiden.

En ondanks dat we weten dat het niet voor iedereen wellicht hetzelfde effect zal hebben, hopen wij wel dat het bijdraagt aan onze visie, maar ook aan jouw eigen visie. Dank je wel en vooral heel veel plezier met deze toolkit en met het maken van je persoonlijke actieplan.